

出國報告（出國類別：考察）

## 日本長期照顧及公共托育考察

服務機關：新竹市議會

姓名職稱：新竹市議員廖子齊等 2 人

考察國家：日本

出國期間：108 年 10 月 7 日至 10 月 14 日

# 目 錄

壹、 考察目的.....	3
貳、 考察行程紀要.....	5
參、 考察內容概述.....	6
肆、 考察成果介紹.....	19
一、分身 Robot Cafe DAWN Ver. $\beta$ 2.0	
二、麻布地區 Orange Cafe	
三、麻布地區高齡者諮商中心	
四、國立長壽醫療研究中心	
五、ART CHILD CARE 與 MEDIFARE	
伍、 考察心得與建議.....	50
後記.....	58
附錄、考察人員名單.....	61

## 壹、考察目的

台灣於 2018 年 65 歲以上人口比例超過 14%，人口結構已步入高齡社會。人口高齡化與少子化為台灣的經濟發展、國民健康與照顧、扶養與家庭關係等各個面向帶來衝擊，而長者與嬰幼兒照顧的議題，如何保持年長者的健康，延緩與預防失能失智的發生，降低家庭與社會的負擔，以及如何提供育兒家庭平價、優質、普及性高的托育環境，讓少子化趨勢不再惡化，甚至可能逆轉，更是無論社會如何變遷，家庭都無可避免的核心議題。

新竹市是個移入人口多、出生率也高的年輕都市，雖然在全國各縣市中，高齡人口的佔比相對而言較低，但仍然超過 10%，屬於高齡化社會，且高齡人口佔比持續增加，對於全市年長者的健康維持與長期照顧的環境，仍應該趁目前尚有餘裕，迅速規劃布建。然而，相較於亮眼的出生率，新竹市提供的公共育兒資源明顯不足，雖然針對 2 到 6 歲幼兒，目前已有 28 所公立幼兒園和 6 所非營利幼兒園，但考察至今僅有 1 間公共托育家園營運（2020 年 2 月啟用），對 0 到 2 歲的育兒環境極度缺乏公共投入，0 到 6 歲的公共托育環境應該要能夠完整銜接，如此才能真正降低家庭負擔、提供支持。

為瞭解其他條件相近的國家與城市是如何提供民眾照顧資源及

建構友善的照顧環境，廖子齊議員申請 2019 年新竹市議會出國考察補助，選擇日本數個長者與嬰幼兒之照顧設施、政府單位及研究機構參訪。日本高齡人口早已超越 20%，已步入超高齡社會，如何因應少子化和年長者照顧，業已累積許多豐富的實務經驗和理論研究，加上居住環境、文化等與台灣多有相似之處，是最適當的政策學習範本，期盼藉由此次參訪，蒐集促進新竹市改善照顧環境的可借鏡政策、案例與作法。

## 貳、考察行程紀要

10月7日	赴日，約下午5點於東日本橋站前APA飯店CHECK-IN。
10月8日	拜訪分身Robot Cafe DAWN Ver. $\beta$ 2.0，參觀大手町牧場。
10月9日	上午拜訪醫院·企業托育暨幼兒園經營管理公司MEDIFARE以及ART CHILD CARE，下午拜訪麻布地區Orange Cafe。
10月10日	拜訪國立長壽醫療研究中心。
10月11日	上午拜訪麻布地區高齡者諮商中心，中午參觀日本國會參議院與眾議院；下午原定拜訪東京都廳保育園及八王子市高齡者諮商中心，因哈吉貝颱風襲日而取消行程。
10月12日	原定拜訪東京都八王子市Orange Café，因哈吉貝颱風襲日而取消行程。
10月13日	原定拜訪令和新選組參議院議員船後靖彥辦公室，因哈吉貝颱風襲日而取消行程；中午CHECK-OUT，因隔天凌晨航班，夜宿機場。
10月14日	約上午8點半抵達桃園機場。

## 參、考察內容概述

### 一、分身 Robot Cafe DAWN Ver. $\beta$ 2.0 (日文原名：分身ロボットカフェ DAWN Ver. $\beta$ 2.0)



圖 3. 飛行員操作行動機器人 OriHime-D 的工作樣貌



圖 3.2 桌上型機器人提供點餐、聊天等互動服務



圖 3.3 廖議員體驗 Ory 研究所開發的眼控智慧輔具



圖 3.4 廖議員與 Ory 研究所負責人吉藤健太郎合影

分身 Robot Cafe DAWN Ver.  $\beta$  2.0 是由 Ory 研究所舉辦的期間限定咖啡店活動，於 2019 年 10 月 7 日至 10 月 23 月舉辦（初次舉辦是在 2018 年 11 月下旬），由機器人織姬（OriHime）作為無法自由外出活動的身心障礙者的分身，讓被稱為飛行員的他們能在家裡

透過遠距操控，擁有和身心健常者一樣的與人對話、工作的機會。

10月8日參訪當天，飛行員佐依子小姐充滿朝氣地和我打招呼，二代織姬的肢體動作、聲音反應皆栩栩如生，我被她的活力感染，聽她描述織姬如何改變她的生活，也愉快地聊了許多台日風土民情的話題，透過和她的互動，我相信有社會關懷的科技是可以引導人類生活往更美好的未來前進。在體驗活動後，訪問了Ory研究所負責人吉藤健太郎。

## 二、麻布地區 Orange Café（日文原名：南麻布地区オレンジカフェ）



圖 3.5 廖議員與港區高齡者支援課國廣有加（中）以及 NPO 法人看護支援網絡中心阿拉丁事務局長中島由利子（右）合影



圖 3.6 志工團體於麻布地區 Orange Café 表演聖歌

日本的 Orange Café 是參考英國及荷蘭的經驗而設計的，作為日本政府在 2012 年發表的橘色計畫(オレンジプラン)而開始設立，目標是針對失智者能早期發現、早期導入適當的醫療和照護服務，使其在社區能獲得他人充分的理解與支持；也就是從「機構照護」轉換到「居家照護」。2015 年日本政府發表了新橘色計畫（新・オレンジプラン），強調與失智者共生，Orange Café 因此在日本國內迅速增加；現在，除了地方政府於轄區內各地區定期舉辦外，也鼓勵、輔導民眾成立互助團體，更有民眾自行創業類似 Orange Café 的常態營業場所，經營模式各異。

10 月 8 日拜訪的麻布地區 Orange Café，就是由港區政府委託 NPO 法人看護支援網絡中心阿拉丁<sup>1</sup>所經營的，地點在作為專門提供

---

<sup>1</sup> 由港區委託、規劃執行所有區內 Orange Café 業務的 NPO 團體。

長者活動的樂活廣場（いきいきプラザ）。當日舉辦的月更主題活動為志工團體的聖歌表演及帶動唱活動，可以發現志工們都擁有關於失智及失能的相關知識，活動也同時兼顧了聯誼娛樂以及預防失智的功能。活動結束後，與實際統籌經營 Orange Café 的中島事務局長交流，從日本預防失智·失能政策的實施現況到志工培訓、Orange Café 的課程規劃（考察成果詳見第肆章），皆有討論，收穫頗豐。

### 三、麻布地區高齡者諮商中心（日文原名：麻布地区高齡者相談センター）



圖 3.7 廖議員與港區高齡者支援課高齡者相談支援係山口係長（左）以及高齡者諮商中心社工暨照顧服務員佐藤英俊（中）合影

高齡者諮商中心是在 2005 年基於看護保險法而設立的機關，目的是整合保健、醫療、福祉等範疇，使長者能安心且持續地生活在

居住習慣的社區。中心設有主任看護支援專門員<sup>2</sup>、保健師<sup>3</sup>、社會福祉士、失智症地域支援推進員<sup>4</sup>等專業人員，提供長者生活所需全方位的協助。

這次考察選擇東京都的港區麻布地區及八王子市參訪，主要是因為港區的麻布地區人口結構與新竹市香山區類似，呈現過去人口外移嚴重、高齡化現象顯著而近年來開始有注重生活品質的中產階級移入的現象；原定拜訪的八王子市與新竹市東區的人口結構相似，但因哈吉貝颱風襲日不得不臨時取消參訪八王子市高齡者諮商中心及其 Orange Café 的行程。

10月11日與港區高齡者支援課山口係長及高齡者諮商中心社工暨照顧服務員佐藤英俊進行討論，了解日本長照政策如何落實於地方，並於會後參觀中心各樓層，包括：銀髮族人力仲介中心、日照中心等。關於值得本市（尤香山區）參考的區報或高齡者服務特

---

<sup>2</sup> 介護支援專門員、ケアマネージャー (Care Manager)，相當於台灣的照顧管理師，然而在訓練制度、養成背景、業務範圍均有些差異。

<sup>3</sup> 需通過國家護理師執照考試，在指定單位完成為期1年以上的保健師養成課程後，在保健師執照考試通過後，方能取得保健師資格。主要業務為透過健康教育與保健相關的指導，促進預防疾病、增進健康等的公共衛生活動有效施行於地方。

<sup>4</sup> 失智症地域支援推進員作為失智者及其家庭的支持者，為了讓失智者能安居在習慣的社區中，協助其與看護機構、醫療設施或提供看護服務的業者聯繫溝通，確保失智者及其家庭能獲得所需的適切資源與服務。2018年起，普設於全日本各地方政府（市町村），由具有失智症相關醫療與看護專門知識經驗的醫師、牙醫師、藥劑師、看護師等組成，修習完畢「失智症看護指導者養成培訓課程（認知症介護指導者養成研修）」者亦具備資格。

刊、日本特殊的失智者支援制度等將於第肆章考察成果介紹。

#### 四、國立長壽醫療研究中心（日文原名：国立長寿医療研究センター）

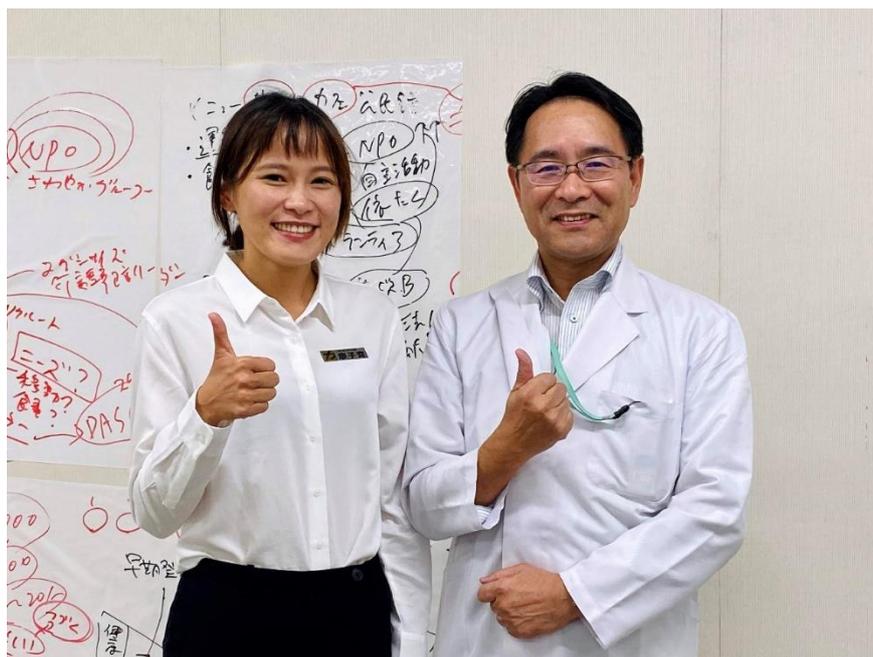


圖 3.8 與長壽醫療研修中心長遠藤英俊醫生合影



圖 3.9 廖議員體驗訓練長者平衡能力的互動遊戲（復健機器人）

國立長壽醫療研究中心（National Center for Geriatrics and Gerontology，簡稱 NCGG）為日本厚生勞動省（相當於衛福部）下設立的 6 個國家級研究中心之一，專攻老年醫學，除了長期從事基礎研究外，也是老人照護議題上的國家級智庫。

10 月 10 日拜訪長壽醫療研究中心，與其下的長壽醫療研修中心長遠藤英俊醫師、老年學·社會科學研究中心長島田裕之教授進行對談。遠藤英俊醫生亦為醫院的內科綜合診療部部長，同時也是研究日本看護保險、預防失能以及失智症的專家，是國家制定高齡者福祉相關政策的重要顧問。在長達四小時多的熱烈討論外，也參與研修中心的課程，並由遠藤醫生部分陪同、長壽醫療研修中心研修開發研究室長牧陽子全程陪同參訪研究所及醫院門診、病房。

長壽醫療研究中心理事長暨總長荒井秀典雖因行程未能與會，亦託遠藤醫生轉達祝福。此次拜訪，無論是政策討論抑或是關於老年醫學、長期照顧的專業知識更新等，皆有斬獲。

## 五、Art Child Care（日文原名：アートチャイルドケア株式会社）

ART 集團創立於 1988 年，事業版圖遍及搬家公司、物流、網路購物等領域，於 2005 年展開幼托事業，2010 年創立 Art Child

Care 股份有限公司。

目前於全日本共有 56 間幼兒園，創立初期即投入醫院・企業托育的領域，迄今接受委託經營管理 119 間醫院或公司內部的幼托設施，且針對發展性疾患或有其傾向的幼童開設 13 間專門教室（SED SCHOOL）。在 10 月 9 日的拜訪中，了解到日本托育制度現況。



圖 3.10 與 Art Child Care 執行董事暨社長村田省三（左一）、常務董事成澤美香（右二）和教育研修部田中亚希子課長（右一）合影

## 六、MEDIFARE（日文原名：株式会社メディフェア）

Medifare 是以醫院・企業托育的委託經營管理以及幼托設施創業暨經營顧問為主要業務的公司。負責人青木隆彌認為要創造兼顧工作與育兒的環境，解方之一就是設立醫院或企業內部的托育設施。在 10 月 9 日的訪問中，除了舉例介紹企業托育的各種形式外，還分享從設立到經營管理須注意的種種細節。



圖 3.11 與 Medifare 負責人青木隆彌先生合影

## 七、大手町牧場



圖 3.12 廖議員參訪大手町牧場

日本前三大人才顧問公司之一的 PASONA，在 2008 年成立「地方創生事業體」，試圖解決目前世界各國都面臨的課題：高齡、少

子、設施閒置等社會問題。PASONA 在淡路島進行的地方活化計畫，以「農、食、學、藝」來規劃辦理運動會、藝術節等活動，並積極活化閒置公共空間，就是非常著名的案例<sup>5</sup>。

10月8日參訪位於東京日本橋的 PASONA「JOB HUB SQUARE」，負責接待的人員表示：一樓是開放式辦公室，舒適自由的空間常讓人誤以為是咖啡廳而誤闖，而位於13樓的「大手町牧場」是對外開放的，藉由迷你觀光農場、舉辦食育講座等，增加都市人接觸動物的機會，進而達到吸引並培育酪農業人才的目的。

由於牧場裡有不少牛隻，我不禁好奇牠們是怎麼被運上來的？飼育員表示：牛是在小牛的時候，坐運貨電梯上來的，在還能坐電梯的大小時就會回到戶外農場。牧場在環境管理上，也透過通風及殺菌設備，並模擬戶外燈光、溫度，營造出讓動物感覺舒適的空間。

行政院將2019年訂為「台灣地方創生元年」，要如何根據地方特色，發展地方產業、促進青年返鄉，解決城鄉差距及地方人口外移的問題，已是國家政策。此趟行程雖以長照、幼托為主要考察對象，地方創生也是我一直關注的重點，希望未來有更多機會能針對地方創生，與第一線的工作者以及各界專家請益交流。

---

<sup>5</sup> 詳見 PASONA 網站。<https://www.pasonagroup.co.jp/awaji.html>

## 八、日本國會（參議院與眾議院）

日本國會由眾議院與參議院構成，由於實施內閣制，國會議員可兼任內閣閣員，首相亦由國會議員推選而出。原定於10月13日拜訪日本新興政黨「令和新選組」的參議院議員船後靖彥辦公室，因哈吉貝颱風襲日而取消行程；而10月11日特地安排在拜訪議員辦公室前參觀日本國會的行程，並未受颱風影響。



圖 3.13 廖議員參訪眾議院議事堂

令和新選組是於2019年成立的日本政黨，由前自由黨參議員山本太郎等人創建。黨名有「被新時代選擇的政黨」之意，於2019年的參議院選舉，最終比例區當選2席特定名額，即61歲的漸凍人船後靖彥與54歲的腦性麻痺患者木村英子，兩人皆為重度身障人士。當選之初遭質疑是否具備國會議員資格，引起社會廣泛討論，一定程度上改變民眾對身障人士——只能安靜的、不被看見的、被照顧的

——等刻板印象；參議院營運委員會最終也同意將歷史悠久的國會裝修為無障礙空間，並讓隨行照護員進入議場協助兩位議員工作。

令和新選組在政策上主張廢除消費稅、最低時薪 1500 日元、幼托及看護人員等公務員化、反對沖繩邊野古基地建設、反核、提升動物權等，對於性少數者、家暴受害者及身心障礙者等社會弱勢的權益亦多有關懷。

## 肆、考察成果介紹

本次考察目的主要是為了瞭解日本長期照顧與公共托育的推動現況與未來發展，藉由與產官學三方討論其所遭遇的困境與思考摸索的解方，以提供本席未來監督市政、給予建言之參考。本章節將分別介紹參訪主要六個單位所獲得的考察成果，並介紹值得新竹市參考施行的政策與執行細節。

### 一、分身 Robot Cafe DAWN Ver. $\beta$ 2.0

根據 Ory 研究所的調查顯示：「孤獨，被證實是憂鬱和失智的原因之一。是日本重要的社會問題。」負責人吉藤健太郎亦揭示 Ory 研究所的目標就是要「消解人類的孤獨」，透過去除成為孤獨要因的「移動」、「對話」、「職務」等的障礙物，讓即使是臥床不起的人也能積極參與社會活動。以下擷取訪談中的兩個問題：

(1) 織姬 (OriHime) 2.0 版和初代織姬有什麼差異？

吉藤：中心思想一直都沒有變，小學五年級到國中二年級長達三年半因病無法好好上學，只能被動接受他人照顧、深受孤獨與無力感所苦，某一天我在醫院的病床上心想：「要是我不只有這個身體該有多好！我要飛越層層壁壘，去任何想去的地方，盡情地做所有想做的事、見想見的人！」就算受限於身體的不自由，也能擁有自己的個性，人啊不管是誰，都希望能被他人需要、對社會有貢獻；織姬

就是來自這一個單純的願望，要跨越障礙、活出自我。2.0版主要是針對技術面去做調整，也就是如何讓技術能符合使用者的需求，例如初代飛行員的操作畫面是一直黏著在行動機器人 OriHime-D 上，但許多飛行員反映希望和客人有更多互動，因此 2.0 版就設計為在等待製作飲料時，將飛行員的操作畫面切換到桌面機器人和客人談天，當飲料製作完畢，再將畫面切換回行動機器人身上，由飛行員端飲品上桌；此外，延續初代行動機器人的課題，開發團隊試圖讓行動機器人用機械手臂將飲品從托盤端到桌面上放置，但容易發生不小心潑灑飲品的狀況，由於技術還無法精密到彷彿真人，將飲品從托盤移上桌的動作就由客人代勞。其他，就是將技術做到更穩定，例如行走路線的調整等等。

(2)身為一個議員雖然可能無法提供像吉藤先生這樣具有社會關懷的先行者直接的協助，但職責所在是監督政府，請問吉藤先生希望政府能提供怎樣的協助呢？未來有計畫擴大營運規模嗎？

吉藤：研究所開發的其他產品（如眼控智慧輔具），做為福祉醫療機器受政府補助，織姬並未符合申請資格，未來對於補助金也不抱期望。對於擴展為常態營運店鋪並無興趣，當然若有這樣的機會，例如出現合適的經營者，可委託管理、或是用其他方式去進行，這些都是可以再討論的。自我定位是研發者、以及喚起社會意識到行動

不便者需求的人（按：類似倡議的腳色），希望政府能在創造一個沒有障礙、以及不因障礙而被歧視或自我犧牲否定的社會上，多一些努力。

## 二、麻布地區 Orange Café

在參加社區關懷站（長照C據點）的共餐等活動時，常常感到志工（多為中壯年）都很有活力，熱心服務，但來參與共餐的八九十歲的長者在用餐外多沉默不語、呆坐在輪椅上，看護也在旁邊愉快地各自談天說笑，不禁想：志工與看護的能量豐沛，如何把這股能量轉換為幫助長者預防或延緩失智·失能的力量呢？而照護者甚至是一般民眾，對於失智症、以及老化易伴隨的病狀（如肌少症、咀嚼或吞嚥困難等）缺乏認識，如何創造一個與失智·失能者共同生活的未來呢？

我認為正確的理解是接納的第一步。以下重點分享東京都港區 Orange Café 的志工培訓課程、與 Orange Café 活動規劃，這兩個值得新竹市嘗試實施的項目。

### 1、志工培訓課程

以下是圖 4.1 之翻譯。

「失智咖啡館與我們」志工培訓講座

時間：11 月 16 日(六)・30 日(六)

[共兩日]

目的：為了就近支持在地的初期失智者及其家屬，學習作為一個志工應有的基本知識與態度。可分為兩部分，一是加深對失智症的理解，二是針對失智者的心情及承擔照護責任的家屬的心境，透過傾聽與對話一起來思考。這是在失智咖啡館開始當志工的第一步。

對象：對在地支持失智者有興趣、並能在區內參與活動的人。

地點：麻布區民協働 SPACE

人數：20 名（依報名順序為準）

時間	內容・講師
11/16(六)	10:00~10:30 介紹「失智咖啡館與我們」 ○導覽 NPO 法人看護支援網絡中心阿拉丁 10:30~11:30 失智症 SUPPORTER 培訓講座 ※已修習過此培訓課程的人仍需參與（一年內修習過的人請在報名時告知） 【講師】失智症 CARAVAN MATE <sup>6</sup> 広田典子 11:30~12:30 認識失智症 ○了解失智症是怎樣的疾病

<sup>6</sup> 全國 CARAVAN MATE 聯絡協議會與全日本各地方自治體、企業或其他團體合作，舉辦培訓「失智症 SUPPORTER」講師的 CARAVAN MATE。詳見第肆章第二節第二小節介紹。

	<p><b>【講師】</b> 結葉診所涉谷<sup>7</sup> 荒川千晶</p> <p>13:30~15:00 如何應對照護失智者的家屬</p> <p>○了解照護者的心理〔開放講座〕</p> <p><b>【講師】</b> 聖德大學心理福祉學系 北村世都</p> <p>15:00~16:00 交流時間 NPO 法人看護支援網絡中心</p> <p>阿拉丁</p>
11/30(六)	<p>10:00~10:30 介紹港區關於失智症的政策</p> <p><b>【講師】</b> 港區高齡者支援課 高齡者諮詢支援科</p> <p>10:30~12:00 認識失智者及學習如何應對</p> <p>○了解失智者的心情</p> <p><b>【講師】</b> 高橋記憶診所<sup>8</sup> 高橋正彥</p> <p>13:00~15:30 聽聽失智者及其家屬的心內話</p> <p>○傾聽並 ROLE PLAY(以角色扮演同理)</p> <p><b>【講師】</b> NPO 法人合作夥伴與傾聽協會(P. L. A)<sup>9</sup></p> <p>15:30~16:00 介紹「失智咖啡館與我」的活動</p> <p>○介紹志工活動與職責・志工註冊 NPO 法人看護支</p>

<sup>7</sup> 位於東京涉谷，提供內科、皮膚科、和針對高齡者的居家醫療服務的診所。

<sup>8</sup> 位於東京川崎，含內科、精神科，以針對失智症及伴隨老化而來的健忘等症狀為中心提供醫療服務。

<sup>9</sup> NPO 法人パートナーシップ アンド リスニング アソシエーション(P. L. A) 為專門舉行、支援學習關於傾聽的課程的 NPO 組織，目的是透過掌握傾聽的態度與技巧，促進人際關係和諧，進而使社會祥和。

援網絡中心阿拉丁

表 4.1 Orange Cafe 志工培訓課程中文翻譯

**令和元年度**

# 「みんなとオレンジカフェ」ボランティア養成講座

**日程** 11月16日(土)・30日(土) 【全2日間】

**目的** 認知症の初期の方や介護するご家族を地域でささえるため、ボランティアとしての基本を学びます。認知症についての理解を深め、認知症ご本人の気持ちや介護するご家族の心理、話を聴いたり、会話をすることなどについて一緒に考えます。みんなとオレンジカフェで活動始める一歩です。

**対象** 認知症の方などを地域でささえる活動に興味があり区内で活動できる方

**場所** 麻布区民協働スペース  
(六本木5-16-46 麻布保育園3階)

**定員** 20名(申込順)

**参加費** 無料




	時間	内容・講師 (敬称略)
11/16 (土)	10:00~10:30	みんなとオレンジカフェについて ○オリエンテーション NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン
	10:30~11:30	認知症サポーター養成講座 【講師】認知症キャラバン・メイト 広田典子 ※すでに修了された人は再受講となります。(一年以内に受講された人は申込時に伝えてください。)
	11:30~12:30	認知症の理解と対応 【講師】むすび葉クリニック渋谷 荒川 千晶 ○認知症という病気について知ろう
	13:30~15:00	認知症の方を介護するご家族への対応 【講師】聖徳大学心理・福祉学部 北村 世都 ○介護するご家族の心理を知ろう [公開講座]
	15:00~16:00	参加者交流会 NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン
11/30 (土)	10:00~10:30	港区の認知症施策について 【講師】港区高齢者支援課 高齢者相談支援係
	10:30~12:00	認知症の方の理解と対応 【講師】たかはしメモリークリニック 高橋 正彦 ○認知症の方の気持ちを知ろう
	13:00~15:30	認知症の方や家族の話しを聴く 【講師】NPO 法人「トナリシップ」アド・リスニング ○傾聴とロール・プレイ アソシエーション 小谷津 光子
	15:30~16:00	「みんなとオレンジカフェ」での活動について ○ボランティアの活動や役割について・登録 NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

**申込・問合せ** NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
TEL:5368-1955 (月・土・日曜、祝日を除く11時~18時)  
申込締切 11月15日(金)

**主催** 港区高齢者支援課 高齢者相談支援係 TEL:3578-2411

圖 4.1 Orange Café 志工培訓課程宣傳單

中島事務局長表示，所有志工在開始服務前都必須接受為期兩個整天的培訓課程，學習什麼是失智症，以及學習傾聽失智者及其照護者、並與之對話的技巧，陪伴他們一起思考、面對生活。唯有讓第一線的志工人員具有對失智者及其照護者有正確的認知及將心

比心的關懷，才能更周全的照護長者，瞭解如何跟失智共處，甚至

在前期發現失智徵狀。

## 2、Orange Café 活動內容規劃設計

令和元年度

# みんなとオレンジカフェ

～麻布地区版～

会場：ありすいきいきプラザ (南麻布 4-6-7)  
 日時：毎月第2水曜日 11:00～16:00

日程	内 容 (歓談・相談・アロマハンドケア・体操はいつでも できます。※内容により時間変更もあります)	認知症専門医師のお話 (15:15～16:00) ※16:00 から個別相談できます
10月9日 (水)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 ゴスペルを楽しむ (13:30～) 高輪ハッピー・ママーズ	北里大学研究所病院 内野 彰子 先生
11月13日 (水)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 お抹茶とお菓子でお茶会 (13:30～) 虎っ子隊	北里大学研究所病院 高橋 恵 先生
12月11日 (水)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 認知症と栄養 (13:30～) 東京都済生会中央病院 管理栄養士 清藤 貴子	北里大学研究所病院 高橋 恵 先生
1月8日 (水)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 健康体操と歌でリフレッシュ (13:30～) AKY(麻布地区介護予防自主グループ)	北里大学研究所病院 高橋 恵 先生
2月12日 (水)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 おむすびサービスとサロン活動紹介 (13:30～) 港区社会福祉協議会	北里大学研究所病院 内野 彰子 先生
3月11日 (水)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 笑顔になる健口体操 (13:30～) 歯科衛生士 河相 ありみ	北里大学研究所病院 高橋 恵 先生
10月19日 (土)	歓談・交流・相談 お寺でオレンジカフェ	<会場>妙善寺 (西麻布 3-2-13)

☆プログラムは変更になることがあります。

「みんなとオレンジカフェ」のご紹介  
 港区在住の65歳以上の認知症の方や、そのご家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。地域の認知症専門医や専門職に相談できたり、皆さんと交流したり、認知症予防プログラムを楽しく体験もできます。認知症の早期発見や専門職・医療との連携を図り、暮らしやすい地域づくりを目指しています。

お問合せ NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
 電話：03-5368-1955 (火～金 11:00～18:00)  
 FAX：03-5368-1956



圖 4.2 麻布地區 Orange Café 活動宣傳單

分析活動規劃可以發現，基本上包含兩部分：一是聯誼、一般  
 志工諮商時間、手部精油按摩、體適能、以及月更的主題活動（共  
 約4小時，出入場自由），二是失智症專門醫生的講座（45分鐘）

與個別諮詢時間。

令和元年度  
**みんなとオレンジカフェ**  
～芝地区版～

会場：みなと保健所 (三田 1-4-10)  
日時：第4水曜日 他 11:00~16:00

日程	内容 (数談・相談・アロマハンドケア・体操はいつでも できます。※内容により時間変更もあります)	認知症専門医師のお話 (15:15~16:00) ※16:00から個別相談できます
10月23日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 ダンス de 脳活! (13:30~) 認知症疾患医療センター 山田 碧 医師	荒木 真知子 先生
11月27日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 笑顔になる健力体操 (13:30~) 産科衛生士 河相 ありみ	荒木 真知子 先生
12月25日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 バステルや色鉛筆で作品をつくる (13:30~) 臨床美術士 芳賀 直理子	荒木 真知子 先生
1月22日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 折り紙で手作り作品を楽しもう (13:30~) アートコミュニケーター 平野 文子	荒木 真知子 先生
2月26日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 La フットキアでリラクセス (13:30~) (※介護予防総合センターの事業が体験できます)	荒木 真知子 先生
3月23日 (月)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 笑いヨガで免疫力アップ (13:30~) ラフターヨガティーチャー 櫻井 珠希	荒木 真知子 先生

※プログラムは変更になることがあります。

「みんなとオレンジカフェ」のご紹介  
港区在住の65歳以上の認知症の方や、そのご家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。地域の認知症専門医や専門職に相談できたり、皆さんで交流したり、認知症予防プログラムを楽しみ体験もできます。認知症の早期発見や専門職・医療との連携を図り、暮らしやすい地域づくりを目指しています。

お問合せ NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
電話：03-5368-1955 (火-金 11:00~18:00)  
FAX: 03-5368-1956

令和元年度  
**みんなとオレンジカフェ**  
～高輪地区版～

会場：高輪区民センター 3階 講習室 (高輪 1-16-26)  
日時：毎月第3金曜日 11:00~16:00

日程	内容 (数談・相談・アロマハンドケア・体操はいつでも できます。※内容により時間変更もあります)	認知症専門医師のお話 (15:15~16:00) ※16:00から個別相談できます
10月18日 (金)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 La フットキアでリラクセス (13:30~) (※介護予防総合センターの事業が体験できます)	津本 学 先生
11月15日 (金)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 笑いヨガで免疫力アップ (13:30~) ラフターヨガティーチャー 櫻井 珠希	津本 学 先生
12月20日 (金)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 回想法を体験してみよう (13:30~) 臨床心理士 柴崎 望	津本 学 先生
1月17日 (金)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 成年後見制度についてのミニ講座 (13:30~) 港区社会福祉協議会	津本 学 先生
2月21日 (金)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 ダンス de 脳活! (13:30~) 認知症疾患医療センター 山田 碧 医師	津本 学 先生
3月13日 (金)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 健康体操と歌でリフレッシュ (13:30~) AKY (麻布地区介護予防自主グループ)	津本 学 先生

※プログラムは変更になることがあります。

「みんなとオレンジカフェ」のご紹介  
港区在住の65歳以上の認知症の方や、そのご家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。地域の認知症専門医や専門職に相談できたり、皆さんで交流したり、認知症予防プログラムを楽しみ体験もできます。認知症の早期発見や専門職・医療との連携を図り、暮らしやすい地域づくりを目指しています。

お問合せ NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
電話：03-5368-1955 (火-金 11:00~18:00)  
FAX: 03-5368-1956

令和元年度  
**みんなとオレンジカフェ**  
～芝浦港南区版～

会場：介護予防総合センターラックチャ (芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦 2階)  
日時：毎月第1水曜日 他 11:00~16:00

日程	内容 (数談・相談・アロマハンドケア・体操はいつでも できます。※内容により時間変更もあります)	認知症専門医師のお話 (15:15~16:00) ※16:00から個別相談できます
10月2日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 健康体操と歌でリフレッシュ (13:30~) AKY (麻布地区介護予防自主グループ)	荒木 真知子 先生
11月6日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 成年後見制度についてのミニ講座 (13:30~) 港区社会福祉協議会	荒木 真知子 先生
12月4日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 ダンス de 脳活! (13:30~) 認知症疾患医療センター 山田 碧 医師	荒木 真知子 先生
1月9日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 音楽交流会 (13:30~) 津軽三味線 津田 邦風	さしはなクリニック 岡 瑞紀 先生
2月5日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 お抹茶とお菓子でお茶会 (13:30~) 虎の子隊	荒木 真知子 先生
3月4日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 おむすびサービスとサロン活動紹介 (13:30~) 港区社会福祉協議会	荒木 真知子 先生
2月15日 (土)	みんなで楽しむアロマ アロマセラピスト 加藤 明子	<会場>ゆとりーむ (港南 いきいきプラザ 港南4-2-1)

※プログラムは変更になることがあります。

「みんなとオレンジカフェ」のご紹介  
港区在住の65歳以上の認知症の方や、そのご家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。地域の認知症専門医や専門職に相談できたり、皆さんで交流したり、認知症予防プログラムを楽しみ体験もできます。認知症の早期発見や専門職・医療との連携を図り、暮らしやすい地域づくりを目指しています。

お問合せ NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
電話：03-5368-1955 (火-金 11:00~18:00)  
FAX: 03-5368-1956

令和元年度  
**みんなとオレンジカフェ**  
～赤坂地区版～

会場：赤坂区民センター (赤坂 4-18-13 赤坂コミュニティがらぎ4階)  
日時：毎月第3水曜日 11:00~16:00

日程	内容 (数談・相談・アロマハンドケア・体操はいつでも できます。※内容により時間変更もあります)	認知症専門医師のお話 (15:15~16:00) ※16:00から個別相談できます
10月16日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 お抹茶とお菓子でお茶会 (13:30~) 虎の子隊	東京慈恵会医科大学附属病院 繁田 雅弘 先生
11月20日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 La フットキアでリラクセス (13:30~) (※介護予防総合センターの事業が体験できます)	東京慈恵会医科大学附属病院 大本 周作 先生
12月18日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 おむすびサービスとサロン活動紹介 (13:30~) 港区社会福祉協議会	東京慈恵会医科大学附属病院 大本 周作 先生
1月15日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 折り紙で手作り作品を楽しもう (13:30~) アートコミュニケーター 平野 文子	青木 浩子 先生
2月19日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 認知症と栄養 (13:30~) 東京慈恵会中央病院 管理栄養士 清藤 貴子	青木 浩子 先生
3月18日 (水)	数談・相談・アロマハンドケア・体操 笑顔になる健力体操 (13:30~) 産科衛生士 河相 ありみ	東京慈恵会医科大学附属病院 繁田 雅弘 先生

※プログラムは変更になることがあります。

「みんなとオレンジカフェ」のご紹介  
港区在住の65歳以上の認知症の方や、そのご家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。地域の認知症専門医や専門職に相談できたり、皆さんで交流したり、認知症予防プログラムを楽しみ体験もできます。認知症の早期発見や専門職・医療との連携を図り、暮らしやすい地域づくりを目指しています。

お問合せ NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
電話：03-5368-1955 (火-金 11:00~18:00)  
FAX: 03-5368-1956

圖 4.3 港区其他地區 Orange Café 活動宣傳單

每一個環節都是緊緊扣合預防及延緩失智・失能的目的，參訪

當日在聖歌表演後，志工帶領長者唱淚光閃閃（日文原名：涙そう

そう)和昂首向前走(日文原名:上を向いて歩こう),都是在日本近乎國歌的、幾乎人人皆能朗朗上口的歌曲,聖歌隊指揮暨活動主持人要長者把AIUEO每一個母音都發得越誇張越好,並像日本綜藝節目裡的搞笑藝人一樣、模仿英語母語者的外國人說話,讓長者充分活動臉部肌肉的同時,愉快的氣氛也讓現場笑聲連連,也就是說,可以發現不光是常態志工,連月更主題活動的志工都具備相關知識;此外,手部精油按摩、體適能,以及不定期舉辦的口腔保健、咀嚼訓練等都有助於預防及延緩失智・失能。



圖 4.3 參訪當日帶動唱活動所發的「淚光閃閃」歌詞

### 三、麻布地區高齡者諮商中心

以下介紹港區政府的具體業務以及值得本市參考學習之處。

- 1、失智友善講座(サポーター養成講座)及其講師培育(キャラバン・メイト養成研修)制度

日本為了促進民眾對失智症的理解、破除偏見，營造一個在居住地方上對失智者及其家人友善、相互扶助的網路，成立了「全國 CARAVAN MATE 聯絡協議會（全国キャラバン・メイト連絡協議会）」。全國 CARAVAN MATE 聯絡協議會與全日本各地方自治體、企業或其他團體合作，舉辦失智友善講座、培訓「失智症 SUPPORTER（認知症サポーター）」及其講師的「CARAVAN MATE（キャラバン・メイト）」課程。



4.13 以金融機構、超市、交通運輸機關、公寓大廈管理、到府拜訪業務等不同行業別為例，作為與失智者應對相處的教戰手冊



4.14 失智友善講座講師的教師手冊（左）、小學生專用失智友善教材（中）、中學生專用失智友善教材（右）

全國失智友善講座講師的資訊皆登錄於協議會，接受來自日本各地委託、共同舉辦失智友善講座，並積極鼓勵地區居民、警察、消防員、金融機構、超市、交通機關的從業者，以及國中小學生和高中生修習此課程，並針對不同對象設計不同版本的課程內容，目的是增進民眾對失智症的理解，而能對在地的失智者及其家屬提供相應的協助。在培訓一般的失智友善協助者（SUPPORTER）外也訓練講師（CARAVAN MATE），今年參加失智友善課程的人數已超過 1260 萬人。

## 2、長者服務特刊

為了解決資訊不對等問題，宣傳、推廣政府辦理的各項服務與活動，除了每月 1 號、11 號、21 號固定發行的區報外，每季固定發行一次長者服務特刊、身心障礙者服務特刊、育兒特刊、和垃圾減量暨資源回收特刊等。

以下為「長者服務特刊」各版面介紹與簡要翻譯：

長者服務特刊（2019年6月11日發行）

發行目的：為了讓長者能夠安全安心地過著獨立自主的生活，

介紹港區提供的各種服務。詳細內容，請電洽相關單位。

發行頻率：一季發一期。

發行份數：於港區共發行120,000份。

共8頁 [第1頁=頭版]

(1) 宣導港區針對65歲以上長者、本年度開始實施的新政策。

(2) 宣傳 Orange Cafe：針對65歲以上的失智者及疑似失智者、

以及對預防失智症有興趣的人。

(3) 推廣「看護章」：為了減輕看護者的精神負擔、使其能獲得

足夠的社會支援，針對失智者及身心障礙者的看護者發放看護

章。看護章有三種款式可供選擇（吊牌、胸章、貼紙）。

[第2頁]

(1) 宣導港區提供的「預防失能・生活支援」相關服務業務：利

用「流程圖」幫助民眾找到自己需要的服務，大致分為兩大

類，一是預防失能・生活支援服務，針對在長者諮詢中心做過

測驗、經認定為生活機能不佳者而設，包括家訪及定期至指定

相關機構訓練兩類；二是預防失能的一般業務，針對65歲以上

的所有長者而設，包含才藝教室和健康教室。

(2)預防失能綜合中心的相關資訊。

[第3頁]

(1)介紹由長者自發性舉辦的社團組織及其活動。

(2)推廣「早期失智者支援服務」。

(3)宣傳「家庭看護者之會」。

(4)介紹港區發行的「長者服務」相關手冊：共有「長者福祉服務手冊」和「看護保險說明手冊」兩冊。

[第4頁][第5頁]

(1)本年度由港區提供的長者服務一覽表：介紹以居家服務為主的業務，詳情請洽相關單位。關於看護保險，將在秋天發行的長者服務特刊中介紹。以業務別分為六大類：獨居長者支援、針對有看護需求長者的支援、醫療保險相關、保健相關、居住相關、其他服務。

(2)針對居住空間，以能否獨立生活分為三大類（能獨立生活、接受居家看護支援者、有看護需求者）提供六種居住空間形式。針對有看護需求者，提供港區內各地區負責單位的聯絡方式。

[第6頁]

(1)推廣樂活廣場 (いきいきプラザ)・長幼交流廣場活動。

(2)預防中暑宣導：含中暑症狀介紹、預防中暑的檢查表

(Check List)。

[第7頁]

(1)針對長者提供的其他服務：港區「銀髮族人力仲介中心」入會介紹、港區長者服務一覽表未提供的服務可洽「小事幫幫我服務」、老人俱樂部招募介紹、55歲以上的職業（正職）介紹、防止電話詐欺之電話自動錄音器的免費租借服務等。

[第8頁]

(1)各相關單位人員的介紹及聯絡方式。

從長者服務特刊所乘載的資訊可以發現，除了宣導政府最新重要政策和當季即時活動外，也將高齡者諮商中心提供的所有服務轉化為簡單好懂的圖表，山口係長認為考量成本等因素，這份報紙在宣傳長者相關福祉政策及服務上有相當好的效果。

# 高齢者サービス特集号

高齢者の皆さんが安全安心で自立した生活を送れるよう、主な福祉サービスを紹介します。その他のサービスや詳しい内容については、お問い合わせください。

## 令和元年度から 65歳以上の人を対象に 民間賃貸住宅の住み替え支援を行っています

住み替えが必要で、新たな住まいに困窮している高齢者世帯に対し、区は民間賃貸住宅の紹介、債務保証会社の紹介や入居費用の一部助成を行い、高齢者世帯の良好な居住環境の確保を支援します。

### 民間賃貸住宅の紹介

**対象(全てに該当する人)**

- 65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上の人を含む60歳以上の人で構成する世帯
- 区内に住所を有する
- 独立して日常生活を営むことができる
- 現在住み替えが必要で、新たな住まいに困窮している
- この制度を利用して転居先が決まった場合、転居先への緊急通報システムの設置に了承している
- 賃貸借契約の締結に当たり、連帯保証人がいない場合、協定債務保証会社を利用する

### 債務保証会社の紹介及び保証委託料の助成

**保証人がいないため賃貸借契約を結べない場合、区と協定を締結している債務保証会社を紹介いたします。また、保証委託契約に係る初回保証委託料を助成します。**

**対象(全てに該当する人)**

- 65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上の人を含む60歳以上の人で構成する世帯
- 区内に住所を有する・独立して日常生活を営むことができる
- 連帯保証人となり得る親族または知人がいない
- 世帯の所得が322万8000円を超えていない
- この制度を利用して転居先が決まった場合、転居先への緊急通報システムの設置に了承している

### 入居費用の一部助成

**転居の理由が自己の責めによらない立ち退き要求によるもので、紹介を受けた民間賃貸住宅の賃貸借契約を結んだ場合は、入居費用の一部を助成します。**

**対象(全てに該当する人)**

- 住み替えの理由が、自己の責めによらない立ち退き要求によるものである
- この制度で民間賃貸住宅の紹介を受け、当該住宅に入居することが決定し、当該住宅の所有者と賃貸借契約を締結している
- 世帯の所得が322万8000円を超えていない
- 選去に際し、以下の基準額を超える補償金を受領しない  
 単身世帯:96万円 2人以上世帯:128万円
- 生活保護法の規定に基づく公的給付を受給していない

申し込み
各総合支所区民課保健福祉係 ☎5面参照
お問い合わせ
各総合支所区民課保健福祉係 ☎5面参照
高齢者支援課在宅支援係 ☎3578-2400-6

## みんなとオレンジカフェを開設しています

身近な地域で、気軽に相談や交流ができる「みんなとオレンジカフェ」を開設しています。カフェでは、認知症専門医等が相談に応じています。また、講話も行っています。どの会場でも参加でき、入退室も自由です。



平成30年度に開設したみんなとオレンジカフェの様子

**対象** 65歳以上で認知症のおおび認知症の疑いのある人とその家族、または認知症予防に関心のある人

**とき・ところ** ☎参照

**費用** 各回一人200円

**場** とき・ところ

地区	とき		ところ
	開催日	開催時間	
芝	毎月第4水曜 他	午前11時～午後4時	みんなと保健所
麻布	毎月第2水曜		ありすいさいきプラザ
赤坂	毎月第3金曜		赤坂区民センター
高輪	毎月第3金曜 他		高輪区民センター
芝浦港南	毎月第1水曜 他		介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

※8月は休みです。※個別相談は午後3時までにお越しください。

お問い合わせ
高齢者支援課高齢者相談支援係 ☎3578-2409

## 介護中、介護マークを配付しています

介護する人の精神的な負担を軽減し、周囲からの協力を得られるように、認知症や障害のある人の介護をする家族等に介護マークを配付します。

**配付する介護マークのタイプ**

(1)首かけタイプ 1人1個まで



(2)胸章タイプ 1人1個まで



(3)ステッカータイプ 1人5個まで



介護マークは、以下の3種類の形で配付しています。ご希望の形を選び、お問い合わせください。

**費用** 無料

**配付場所** 各総合支所区民課保健福祉係、各高齢者相談センター、柳吉保健福祉センター

**申し込み** 直接、介護マークを配付する各施設へ。

お問い合わせ
高齢者支援課在宅支援係 ☎3578-2400-6

図 4.4 長者サービス特刊第1頁

## 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)を利用して、自立した生活を続けましょう

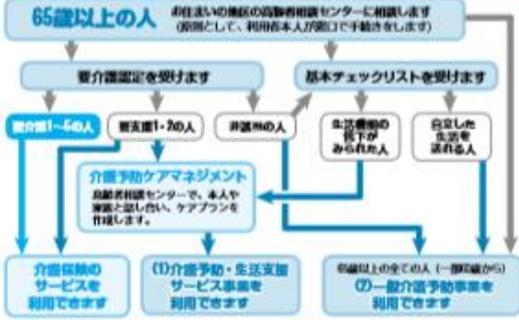
介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)は、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を続けることを支援する事業です。  
総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」に分けられます。



### 総合事業を利用するには

要介護認定を受けていなくても、必要と判断されればサービスを利用できます。まずはお住まいの地区の高齢者相談センター(8面参照)にご相談ください。

**問い合わせ**  
各高齢者相談センター 西8面参照  
担当課 高齢者支援課介護予防推進係



### (1)介護予防・生活支援サービス事業

**対象 要支援1・2、事業対象者**  
※事業対象者とは、高齢者相談センターが実施する基本チェックリストの結果、生活機能の低下がみられた人です。

#### 訪問型サービス

ホームヘルパー等が自宅を訪問し、サービス利用者本人が自分でできることが増えるように、食事や洗濯等の支援を行います。

- 訪問介護サービス
- 生活援助サービス
- 相互支援サービス
- 訪問型介護予防サービス



#### 通所型サービス

通所介護施設で、介護サービスや体操等を行う事業(デイサービス)の他、若いいきいきプラザ等で、生活機能の維持・向上を目的とする介護予防事業を行います。

- 通所介護サービス
- みんなの倶楽部
- みんなと元気塾
- まるごと元気運動講座「マシントレーニング&食と腸口」
- はじめてのマシントレーニング講座

- バランストレーニング足腰元気講座
- 体力アップトレーニング講座
- 水中トレーニング講座
- みんなの食と腸口講座
- 短期集中リハビリ講座



**問い合わせ** 各高齢者相談センター 西8面参照 担当課 高齢者支援課介護予防推進係

### (2)一般介護予防事業

65歳以上なら誰でも利用できるサービスで、若いいきいきプラザや介護予防総合センター(ラクっチャ)等で実施する「みんなの教室」「みんなでトレーニング」があります。

**対象 65歳以上の人**  
※は60歳以上の人

#### みんなの教室

- わくわくカジノ体験教室
- 陶芸・そば打ち等体験教室
- やわらかボール体操教室
- 認知症予防のための音楽教室
- 頭とからだの健康教室
- 男性のための料理教室※
- はじめてのスイーツ教室※
- 腰痛予防改善教室※



- 腰痛予防改善教室※
- 肩こり予防改善教室※
- 動きやすいからだづくり※

#### みんなでトレーニング

- 筋力アップマシントレーニング
- セルフマシントレーニング
- 健康トレーニング※
- もっと健康トレーニング※
- 健康サーキットトレーニング※



**問い合わせ** 高齢者支援課介護予防推進係 西3578-2930

### 介護予防総合センター(ラクっチャ)をご利用ください

**対象** 原則、区内在住の65歳以上の人  
※一部、60歳以上の人を利用できる教室もあります。

介護予防総合センター(ラクっチャ)は、区民が健康でいつまでも自分らしいいきいきと暮らすことをめざした、介護予防を専門に行う施設です。介護予防事業への参加やマシントレーニングルームの利用※ができ、専門のスタッフが一人一人にあったサポートを行っています。  
※個人登録が必要です。



**開館時間** 月～土曜(祝日を含む)午前9時～午後9時30分  
日曜午前9時～午後5時  
**休館日** 年末年始(12月29日～1月3日)  
※臨時休館する場合があります。  
**施設使用料** 無料  
**所在地** 芝浦1-16-1(みなとパーク芝浦2階)  
**電話番号** 西3456-4157  
●JR山手線/京浜東北線 田町駅東口(芝浦口) 徒歩5分  
●都営地下鉄三田線/浅草線 三田駅A6出口 徒歩6分

**問い合わせ** 高齢者支援課介護予防推進係 西3578-2930

振り込み詐欺情報が届く「みんなと安全安心メール」に登録しましょう  
防災・生活安全推進担当 西3578-7199

図 4.5 長者サービス特刊第2頁

### 自主活動グループを紹介します

高齢の皆さんが自ら進んで地域の活動に継続的に参加することは、自分らしい生活の維持や生きがいにもつながり、介護予防に効果があります。区は、地域で活動している介護予防リーダー(※)の支援を行っています。現在活動している自主活動グループは以下のとおりです。

※介護予防リーダーとは、地域のニーズや課題を見つけ、介護予防活動を主体的に担うボランティアです。



**問い合わせ**  
介護予防組合センター ☎3456-4157  
担当課 高齢者支援課介護予防推進係

### みんなといきいき体操をしよう

「みんなといきいき体操」をご存じですか。  
選区歌や区をイメージする振り付けを取り入れた体操で、高齢の皆さんが、気軽に介護予防に取り組めるように作成されたものです。  
体操は、各いきいきプラザや介護予防組合センター等で実施していますので、詳しくは、各施設へお問い合わせください。  
また、みんなといきいき体操のDVDの貸し出しをしています。

**認知対象**  
介護予防に関心があり、みんなといきいき体操を活動に取り入れたい5人以上のグループ

**認知場所**  
神明・ありす・青山・白金台・晴海の各いきいきプラザ、介護予防組合センター(みなとパーク芝浦2階)

**問い合わせ**  
高齢者支援課介護予防推進係 ☎3578-2930

### 現在活動している自主活動グループ一覧

地区	グループ名	内容
芝	楽体(らくた)クラブ	シリコンゴム(らくた)を使ったエクササイズ
	のこのこ	ノルディックウォーキング
	男性の料理教室 料理人	調理師佐藤君と向上、コミュニケーションが特色の活動
高輪	舞・楽・楽	英語会、防犯3・実習、おしゃべり、かんたん体操、オリンピックに向けて外国語の挨拶の勉強
	チームAKY	歌声教室、介護予防体操等
芝浦・港南	介護予防おひざら	介護予防体操、歌、講座、カフェ等
	千歳輪を世界へ	千歳輪がある高白岩にいながらでも参加できる活動
	健康創造倶楽部	健康講座、みんなといきいき体操
	レイズビー	身体体操、交流会、健康のトレーニング等
	なごきサロン	英語会、情報交換、仲間づくりのお手伝い、太極拳(練功)15分(朝晩)
	健康音楽なまなグループカ	洋楽(カフカのルビド何曲)、シャンソン、歌謡曲を歌う、健康づくりと歌の体操
	目の虹のサロン	おしゃべり会、みんなでお出かけ、ミニ講座、ボイストレーニング
	産業口ソキー	防災の情報交換、介護予防体操等
	元気!あなと 夢いまー倶楽部	気功、太極拳、スワット、みんなといきいき体操、ウォーキング、講座、英語会
	ケーブリオン	情報伝達・交換、講座、趣味の講座、食事会等
港区全域	しばと友の会 いきいきサロン芝浦	ストレッチ、筋トレ、保健師による動脈硬化の検診
	頭の体操しよう会	認知症を予防化する機会をつくり認知症予防に役立つ活動
	港区スズーツフェリス歌友協会	介護予防体操、フェリス歌友会
	Livo life in港	マインドトレーニング、ウォーキング、認知症予防、気楽会
	認定特定非営利法人プラナア美西	美容ボランティア活動、交流会、福祉講座の実施
	ののるウォーキング MINATO	ノルディックウォーキング、ノルディックウォーキング
	友愛メール 推進部	はがきのめり絵に着色し、一高認えて(例)又有り!高齢者へ贈るボランティア活動
	E&Cクラブ	ウォーキング、情報交換
	輪縁あなとスん	輪縁活動を通じ、地域に貢献し、社会参加すること

### 認知症初期集中支援のお知らせ

認知症の人の尊厳が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会の実現をめざし、区は認知症初期集中支援を行っています。

専門医や専門職による認知症初期集中支援チーム(※)が、早期診断、早期対応を行い、認知症の人やその家族の支援に取り組んでいます。

※区では、都が地域連携型認知症疾患医療センターに指定している、東京都済生会中央病院に委託をしています。



**こんなとき相談してみてください**

- いつどこで何をしたらかたの出来事をおぼれる。
- 家計、買い物等の段取りを立てることが難しくなる。
- 物忘れを自覚できない。
- 自分のいる場所が分からなくなる。

**問い合わせ**  
各高齢者相談センター ☎8面参照  
高齢者支援課高齢者相談支援係 ☎3578-2409

### 介護家族の会

区は、高齢者の介護をしている家族が、介護の悩みや不安について、安心して話し交わることができる場として、「介護家族の会」を開催しています。この会では、高齢者相談センターの職員が、必要に応じて介護サービスの紹介やアドバイスをしています。どの会場でも参加でき、時間内の入退室は自由です。

**対象**  
高齢者を介護している家族、介護経験のある人など誰でも

**費用** 無料

**問い合わせ**  
各高齢者相談センター ☎8面参照  
高齢者支援課高齢者相談支援係 ☎3578-2410

会場	日時	ところ
芝浦区介護家族の会	第1会場 午後1時30分～3時	芝浦区高齢者相談センター
南麻布ホッとネット	第4会場 午後1時30分～3時30分	南麻布地区高齢者相談センター
赤坂「絆の会」	第4会場 午後2時～4時	赤坂地区高齢者相談センター
高輪地区みんなであらう会	第3会場 午後2時～3時30分	白金台いきいきプラザ
芝浦港南地区「かいごカフェ」	第2会場 午後2時～3時30分	芝浦港南地区高齢者相談センター

### 高齢者サービスのご案内

令和元年年度の高齢者サービスのご案内「いきいき」や「あったかいね!介護保険」を発行しました。



高齢者の皆さんに提供しているサービスや利用方法、問い合わせ先等を分かりやすく記載しています。

**いきいき**  
区が行っている高齢者福祉サービスをこの一冊にまとめて掲載しています。また、区内の高齢者施設を一覧表と地図で紹介しています。

**あったかいね!介護保険**  
介護保険の仕組みやサービスを分かりやすく解説し、居宅支援事業者(ケアマネジャー)の一覧や介護ヘルパー等の事業所マップを掲載しています。



**問い合わせ**  
○「いきいき」について  
高齢者支援課高齢者福祉係 ☎3578-2394  
○「あったかいね!介護保険」について  
介護保険課介護給付係 ☎3578-2878

西区の職員が御付金に類し訪問に行くようお願ひすることは絶対にありません  
防災課生活安全推進担当 ☎3578-2199

図 4.6 長者服務特刊 3 頁

令和  
元年度

# 主な高齢者サービス一覧



在宅サービスを中心に紹介します。内容に年齢区分が入っていない事業は、65歳以上の人が対象です。詳しくは、電話または直接、お問い合わせください。介護保険サービスについては、秋頃に発行する「広報みねと」介護保険特集号で詳しくお伝えする予定です。

凡例 ①-申し込み ②-問い合わせ 平成31年4月1日現在

事業	内容	利用者の負担	申し込み・問い合わせ	
一人暮らし高齢者等への支援	家事援助サービス	日常生活に支障のある一人暮らしまたは高齢者のみの世帯のご家庭に、ホームヘルパーを派遣し、自立した生活を支援します(「自立」介護予防・生活支援サービス事業対象者)。「要支援」は要介護時まで、「要支援2」は要介護時まで、要介護認定で「要介護1」以上の人は除きます。 ※ご家族の仕事等の都合で、日中、短い時間一人になる人もご相談ください。 ※「介護予防・生活支援サービス事業対象者」および「要支援」の人は介護予防・生活支援サービス事業の記録簿等サービスを別途申し込みが必要となります。	負担額(1時間) ・生活保護受給者……無料 ・住民税非課税者……1万円 ・上記以外………200円	①-各高齢者相談センター ②-高齢者支援課在宅支援係
	緊急一時介護人派遣	一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の人が病気やけが等で緊急または一時的な理由により家事援助や身体介護が必要になったときに、ホームヘルパーを派遣します。年3回、1回の日数は連続3日まで利用できます。派遣時間は1日につき4時間以内です。 ※「介護予防・生活支援サービス事業対象者」および「要支援」・「要介護認定」を受けている人は利用できません。	負担額(1時間) ・生活保護受給者……無料 ・住民税非課税者……1万円 ・上記以外………200円	①-各高齢者相談センター ②-高齢者支援課在宅支援係
	緊急通報システム	家屋内で火災やガス等の緊急事態に陥ったとき、あるいは一定時間人の動きが感じられないときに、専門の監視員が通報して緊急の対応および救助活動を行います。	生活保護受給者………無料 住民税非課税者………無料 上記以外………月額400円 ※別途料金がかかります。	①-各総合支庁区民課保健福祉係 または各高齢者相談センター ②-高齢者支援課在宅支援係
	訪問電話	近所に親族が居住していない一人暮らしまたは高齢者のみの世帯で親類一人になる人を対象に、相談員が定期的に電話で安否を確認し、各種の相談に応じます。	無料	①-各総合支庁区民課保健福祉係 または各高齢者相談センター ②-高齢者支援課在宅支援係
	配食サービス	一人暮らしまたは高齢者のみの世帯等で食事の準備や調理が困難な人に、昼食・夕食を週7日までご自宅にお届けし、同時に安否を確認します(生活状況の調査およびサービス提供の調整を事前に行います)。	「食」200-400円 ※消費税決定により変動する可能性があります。	①-各高齢者相談センター ②-高齢者支援課在宅支援係
	食費サービス	一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の人を対象に、週1回、各いさきサブツツ、台場高齢者サービスセンター・芝浦アイランド見守り高齢者交流カフェで昼食を提供します(要予約)。月1回、栄養士による栄養指導・栄養相談を行います。	負担額(1席) ・生活保護受給者………200円以内 ・上記以外………400円以内	①-各高齢者相談センター ②-高齢者支援課在宅支援係
	家財転倒防止器具等取付支援	「適度な転倒防止対策等促進事業」により委員の指導を受けた世帯を対象に、器具の取付けを支援します。返が認定した業者が、ご自宅を訪問し、調査の上、器具の取付けを行います。高齢者のみの世帯または要介護認定で「要介護3」以上の認定を受けている人を含む世帯等が対象です。	無料	①-各総合支庁区民課保健福祉係 ②-防災課地域防災支援係
	防災用品あつせん事業	一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の人のうち、防災用品を自分で準備することが困難な人を対象に、防災用品をあつせんします。 ※あつせんは一部品につき1回限りです。	詳しくは、お問い合わせください。	①-①-防災課地域防災支援係
	ごみの戸別訪問収集	65歳以上の高齢者または障害者のみの世帯のうち、自力でごみを集積所に出すことが困難で、身立人の協力が得られない世帯を対象に、収集員が戸別に訪問して、玄関先からごみを収集します。なお、事前の連絡がなく、ごみが出ていない場合は、利用している訪問介護事業者等と連携して安否確認の対応を行います。	無料	①-①-みなのリサイクル実施事務所
	粗大ごみの運び出し収集	65歳以上の高齢者または障害者のみの世帯のうち、自力で自宅から粗大ごみを出すことが困難で、身立人の協力が得られない世帯を対象に、収集員が自宅を訪問して、粗大ごみを運び出し収集します。 ※ただし、本人および第三者の立ち会いが必要ない場合、引っ越しや火災の粗大ごみがある場合、粗大ごみを分解しないと運び出しができない場合等は原則として収集できません。	無料 ※別途、粗大ごみの処理手数料が必要です。	①-①-みなのリサイクル実施事務所
介護が必要な高齢者への支援	おむつ代の助付	寝たきりまたは失禁状態にあり、要介護認定で「要支援」以上の人に、おむつ代を助付します(おむつ代の助付と同時に利用できません)。 ※介護保険被保険者または対象外です。 ※介護保険の第2号被保険者も対象です。	月額-500円	
	おむつ代の助成	以上の助付するおむつ代の使用を認めない医療機関に入院している、要介護認定で「要支援1」以上の人に、月額1万円を限度におむつ代を助成します(おむつ代の助付と同時に利用できません)。 ※申し込み月以降の助成です。 ※介護保険被保険者または対象外です。 ※介護保険の第2号被保険者も対象です。		
	理美容サービス	要介護認定で「要介護3」以上の人のご自宅を、理容師または美容師が6回、訪問してサービスを行います。	1回-500円	
	寝具乾燥等消毒	要介護認定で「要介護3」以上の人に、年12回(うち1回(1月)は水洗い)、ご自宅に訪問して、使用している寝具(布団)の乾燥消毒を行います。	乾燥消毒………1組150円 水洗い(敷-掛け布団)………1枚300円 水洗い(毛布)………1枚50円	①-各総合支庁区民課保健福祉係 または各高齢者相談センター ②-高齢者支援課在宅支援係
	福祉キャブの運行	寝たまま、または車いすに乗ったまま利用できる福祉タクシーを運行します。利用希望日の1か月前から予約を受け付けています。	タクシー料金と同額	
	緊急移送サービス	夜間の緊急時等、福祉キャブの利用が困難な場合に、民間救急事業者の車両を利用できます(利用料金の一部を助成します)。	ハイカー料金と同額、そのうち7000円を限度に利用料金の7割を区が助成します。	
	認知症高齢者等おかしりサポート事業	認知症等により、少ない場所が分からないう等の見当識障害があらわれた際でも、登録番号の入った「キーホルダー」および「アイロンスール」を身につけることで、地域の人、関係機関との協力により、介護者等へ連絡することを可能にします。	無料	
	在宅訪問医療支援	在宅の高齢者が、認知症の併発により行方不明となった場合に、人工衛星通信機(GPS)を利用した24時間体制の探索サービスにより、その居場所をご家族等にお知らせします。	月額………500円 探検走行サービス1回………3000円	
	通院支援サービス(病院内介助)	要介護認定で「要介護1」以上の人で、ケアプランに訪問介護(通院介助)または定期訪問・臨時対応型訪問介護業者が派遣されている人に、月3回、1回3時間まで、病院内の待ち時間ヘルパーが付き添いサービスを行います。 ※介護保険の第2号被保険者も対象です。	・生活保護受給者………無料 ・ホームヘルプサービスの助成受給者………5000円負担 ・一般………1票負担	①-各高齢者相談センター ②-高齢者支援課在宅支援係
	医療保険	利用高齢者医療制度(長寿医療制度)	75歳以上の人やまたは65-74歳で一定の要件のある人を対象とした医療制度です。医療機関にかかるときは、利用高齢者医療保険証を提示してください。	1割 または 3割(病状等が所帯者)
国民健康保険 高齢受給者証		国民健康保険に加入している70-74歳の人「国民健康保険高齢受給者証」に書かれた一部負担金の割合は、70歳の誕生日の翌月1日から適用となります(1日生まれの人は誕生日から適用されます)。医療機関にかかるときは、国民健康保険保険者証とともに提示してください。	2割 または 3割(病状等が所帯者)	①-①-各総合支庁区民課窓口サービス係(※地区は相談担当) ②-国民年金課高齢者医療係

振り込み許諾情報が届く「みんなと安全安心メール」に登録しましょう  
防災課生活安全推進担当 ☎578-2199

図 4.7 長者服務特刊第 4 頁

サービス	内容	利用者の負担等	申し込み・問い合わせ
健康手帳(自分カルテ)	70歳以上の区民を対象に、健康管理に役立てるため、健康の保持・増進に必要な事項を記録する手帳を希望者に配布しています。	無料	☎4-☎ 健康推進課健康づくり係
健康診査・がん検診等	区民を対象に健康診査をはじめ、がん検診、計画ウイルス検診・骨粗しょう症検診等、さまざまな検診(検)診を行っています。対象となる検診(検)診は、加入している健康保険・年齢・性別・喫煙歴等により異なります。詳しくは、お問い合わせください。	無料	☎4-☎ 各総合支所区民健康福祉係 ☎4-☎ 高齢者支援課在宅支援係
民間賃貸住宅入居支援	住み替えが必要で新たな住まいに探している高齢者世帯に対し、民間賃貸住宅の紹介、借費保証会社の紹介と保証料多量料の一部助成、入居費用の一部助成を行います。高齢者世帯の良好な住居環境の確保を支援します。	1回払額	☎4-☎ 各総合支所区民健康福祉係 ☎4-☎ 高齢者支援課在宅支援係
自立支援住宅改修補助	手すりの取り付けや段差解消、浴槽の取り換え等の住宅改修工事にかかる費用を助成します(介護保険の給付を優先します)。*工事費工費の申し込みは対象となりません。	最高1割負担 障がい程度については、お問い合わせください。	☎4-☎ 各高齢者相談センター ☎4-☎ 高齢者支援課在宅支援係
昇降機設置費助成	要介護認定で「要支援1」以上および対象要件を満たし昇降機の設置が必要と認められる人に、階段昇降機またはホームエレベーターの購入および設置に要する費用の一部を助成します。*工事費工費の申し込みは対象となりません。	助成額最大13万2000円(補償に応じて1~6割の負担があります)	☎4-☎ 各総合支所区民健康福祉係 ☎4-☎ 高齢者支援課在宅支援係
共有住宅パリアフリー化支援事業	高齢者が多く居住するマンション等の、共用部分のパリアフリー化改修工事に要する費用の一部を助成します。*工事費工費の申し込みは対象となりません。	詳しくは、お問い合わせください。	☎4-☎ 各総合支所区民健康福祉係 ☎4-☎ 高齢者支援課在宅支援係
日常生活用具補助事業	外出や入浴時に転倒等の不安がある高齢者にシルバーカーや浴室用踏み止まりマット等を補助します。*入浴器、確認入浴者は除きます。*補助対象品と対象者についてはお問い合わせください。	介護保険サービス利用時の費用負担割合に準じて決定します。 生活保護受給者 ……無料	☎4-☎ 各高齢者相談センター ☎4-☎ 各総合支所区民健康福祉係 ☎4-☎ 生活保護課
はり・マッサージサービス	骨の痛みや骨折および芝浦アイランド児童高齢者交流プラザで健康保持推進のため、はり・マッサージサービスを実施しています。実施回数は年22回(各回2日)です。	1回~1000円	☎4-☎ 福祉(広福みなど)でお知らせします。 ☎4-☎ 高齢者支援課在宅支援係
無料入浴券の助付	70歳以上の希望する人に、湯区、近隣区の一部の銭湯で利用できる無料入浴券を助付します。*申請日によって助付枚数は異なります。	無料	
湯区コミュニティバス乗車券発行	70歳以上の区民に対して、湯区コミュニティバス(ちいばす)の乗車券を発行します。台帳システム(お台帳レインボーバス)にも乗車できます。	「東京都シルバーパス」を所持している人 ……無料 「東京都シルバーパス」を所持していない人 *付帯視覚障害者 ……無料 *上記以外 ……1000円	☎4-☎ 各総合支所区民健康福祉係
車いすの貸出	使用者または借受者が区内在住で、一時的に車いすが必要になった場合に、社会福祉協議会事業所、地域の「車いすステーション」で貸し出します。*要介護認定で「要介護1以上」の人は、介護保険制度の福祉用具貸与をご利用ください。詳しくは、事前にお問い合わせください。	短期貸出(1泊以内) ……無料 一般貸出(1泊以内) ……1000円 長期貸出(1泊以内) ……500円 *貸出期間は最大6か月です。	☎4-☎ 福祉(広福みなど)でお知らせします。 ☎4-☎ 高齢者支援課在宅支援係
おむすびサービス(有償在宅福祉サービス)	日常生活を営む上で支援を必要とする人(利用会員)と支援できる人(協力会員)を結び、地域で住居相互の助け合いを推進する会員制のサービスです。活動内容等について詳しくは、お問い合わせください。	利用料金1回割 ……800円~1200円/回 利用会員年会費 ……2000円 協力会員年会費 ……2000円(登録料1000円) 賛助会員年会費 ……12000円	☎4-☎ 湯区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係

自立の割合	施設の種類	対象(全てに当てはまる人が対象になります。)	利用期間・申込方法等
自立生活ができる人	区立高齢者集合住宅 標準シルバーピア	(1)65歳以上の単身者(2人世帯は65歳以上の配偶者(配偶者の場合は65歳以上)がいること) (2)区内3年以上居住していること(区立および地元担当) (3)独居または同居者がいないこと (4)所得が基準内であること (5)住宅手当が収入額で低いこと (6)住宅に隣接していること *標準全休期間(1)月、標準2泊以上居住していること	区立高齢者集合住宅11月15日~25日 標準シルバーピア(地元担当) ……9月上旬~2月下旬 標準シルバーピア(標準全休) ……11月上旬~2月上旬 区立高齢者集合住宅は、要介護空室が発生した場合の空き家入居者募集者募集です。 詳しくは、「広福みなど」でお知らせします。 *地元担当がない場合は、募集はありません。
	ケアハウス 自立型	(1)身体機能の低下により自立した生活を営むことに不安がある人(要介護認定を受けていないこと)	酒席の騒ぎが生じたときに「広福みなど」でお知らせします。 ありすの社・酒席、施設へ申し込みをしてください。
在宅で介護支援を受けたい人	サービス付き高齢者向け住宅	(1)65歳以上の単身者 (2)区内3年以上居住していること (3)所得が基準内であること (4)申込者が収入で低いこと	空き家が発生した場合の空き家入居者募集者募集を、毎月1回に公開します。 詳しくは、「広福みなど」でお知らせします。
	高齢者在宅サービスセンター	(1)要支援または要介護1~5の認定を受けている人	随時、受け付けています。 「各高齢者相談センター」「ケアマネジャー」にご相談ください。
介護が必要となる人	ケアハウス 介護対応型	(1)65歳以上で「要介護1~5」の認定をされた人	随時、受け付けています。酒席、施設へ申し込みをしてください。
	認知症対応型グループホーム	(1)要介護2(「要介護1」の認定をされたに認知症の人) (2)共同生活が可能の人	随時、受け付けています。酒席、施設へ申し込みをしてください。
	特別養護老人ホーム	(1)「要介護3~5」の認定をされた人 (2)要介護が必要となる人 *要介護1~2の人、でやむを得ない事情により、特別養護老人ホーム(公営)での生活が難しく、希望であると認められる場合に限り、特例的に入居対象者となります。	年2回(1月31日と7月31日締切)の入居者募集をしています。 次の施設で申込書を配布し、随時受け付けています。 各高齢者相談センター、区内特別養護老人ホーム、高齢者支援課(区役所階)

介護が必要となる人向けの高齢者施設については、高齢者支援課高齢者施設係が実行している「湯区施設案内(高齢者施設)」をご覧ください。高齢者支援課・各総合支所・各高齢者相談センター等で配布しています。また、湯区ホームページ「高齢者介護」の「読み聞かせ」からダウンロードもできます。

連絡先電話・ファックス番号一覧		
芝地区 総合支所	管理課 施設運営担当	☎3578-3135 100578-3245
	協働推進課 設備管理係	☎3578-3123 100578-3180
	区民課 窓口サービス係(前室担当)	☎3578-3170 100578-3182
麻布地区 総合支所	区民課 保健福祉係	☎3578-3161 100578-3181
	管理課 施設運営担当	☎5114-6805 100583-3282
	協働推進課 設備管理係	☎5114-6802 100583-3282
赤坂地区 総合支所	区民課 窓口サービス係	☎5114-6821 100583-0892
	区民課 保健福祉係	☎5114-6822 100583-0892
	管理課 施設運営担当	☎5413-7273 100543-2019
高輪地区 総合支所	協働推進課 設備管理係	☎5413-7272 100543-2019
	区民課 窓口サービス係	☎5413-7012 100542-8192
	区民課 保健福祉係	☎5413-7276 100542-8192
目黒地区 総合支所	管理課 施設運営担当	☎5421-7067 1005421-7626
	協働推進課 設備管理係	☎5421-7621 1005421-7626
	区民課 窓口サービス係	☎5421-7612 1005421-7613
目黒地区 総合支所	区民課 保健福祉係	☎5421-7005 1005421-7613
	管理課 施設運営担当	☎6400-0033 100545-4590
	協働推進課 設備管理係	☎6400-0031 100545-4590
目黒地区 総合支所	区民課 窓口サービス係	☎6400-0021 100545-4590
	区民課 保健福祉係	☎6400-0022 100545-4590
	高齢者支援課	高齢者福祉係 ☎3578-2191 100578-2419 在宅支援係 ☎3578-2410 100578-2419 高齢者相談係 ☎3578-2412 100578-2419 高齢者相談支援係 ☎3578-2402 100578-2419 介護予防支援係 ☎3578-2930 100578-2419
目黒地区 総合支所	高齢者福祉係	☎3578-2111内線2654~9 100578-2669
	介護予防支援係	☎3578-2111内線2643~5 100578-2669
	健康推進課 健康づくり係	☎6400-0083 100545-4660
目黒地区 総合支所	おむすびサービス(有償在宅福祉サービス)	☎400-0025 100540-0063
	防災課 地域防災支援係	☎3578-2518 100578-2519
高齢者相談センター		毎朝8時
湯区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係	☎6230-0284 100670-0285	

☎ 区役所の職員が受付に押し当てに行くようお願いすることは絶対ありません  
防災課生活安全推進担当☎3578-2199

☎ 電話番号のかけ間違いにご注意ください

図 4.8 長者服務特刊第 5 頁

# いきいきプラザ・児童高齢者交流プラザをご利用ください

いきいきプラザ、児童高齢者交流プラザ等は、主に60歳以上の区民が趣味や学習、健康づくり等に取り組み、地域活動を行ったりすることができる施設です。まだ利用したことのない人も、ぜひ気軽にご利用ください。

## 多彩な教室・講座

60歳以上の区内在住者を対象に、パソコン、ウォーキング等、各施設の特徴を生かしたさまざまな教室・講座を実施しています。  
※詳しくは、各施設へお問い合わせください。



ゲーム教室

## 身近な場所で健康づくり

トレーニング施設や、専門家の指導の下で体を動かす講座等が充実しています(介護予防事業)。  
※詳しくは、2面の一般介護予防事業の記事をご覧ください。



ほりむでのマラソントレーニング講座

## 利用できるさまざまなサービス

- ほり・マッサージサービス、食食サービス  
対象 65歳以上の区内在住者  
※利用可能な日時は各施設へお問い合わせください。
- 無料利用できるお風呂や遊楽室  
対象 60歳以上の区内在住者  
※利用可能な日時は各施設へお問い合わせください。
- 集会所等  
集会所等が利用できます。トレーニングルームや体育館等のスポーツ施設があるいきいきプラザもあります。  
※利用方法については、各施設にお問い合わせください。



食食サービス

## 初めての人は利用登録をしてください

登録には、本人確認書類等が必要です。利用登録後は、3年に1回更新します。  
※詳しくは、各施設にお問い合わせください。

## 地域交流のために、さまざまなイベント

- さわやか体育祭  
競技やダンス、保育園児との出し物やゲーム等を楽しみます(令和元年度は7月3日(水)にスポーツセンター(みなとパーク芝浦内)で開催します)。
- ほのぼの作品展  
教室で習ったことや趣味の成果を展示する機会です(令和元年度は10月9・10日(水・木)に開催します)。
- 港区いきいきプラザスポーツウエルネス吹矢教室交流大会  
いきいきプラザ等の「スポーツウエルネス吹矢教室」に参加する皆さんが、日頃の練習の成果を発揮する場です。また、イベント参加者との交流も行います(令和元年度は、令和2年3月に開催予定)。  
※その他、お祭り、カラオケ、ダンス大会、日帰り近隣の寺社等を見学する外出事業も行っています。



さわやか体育祭

いきいきプラザ一覧 (令和元年6月1日現在)

施設名	所在地	電話番号	FAX番号
三田いきいきプラザ	芝4-1-17	☎3452-9421	3452-2018
神楽いきいきプラザ	浜崎1-6-7	☎3436-2500	3436-2510
虎ノ門いきいきプラザ	虎ノ門1-21-10	☎3539-2941	3539-2940
南麻布いきいきプラザ	南麻布1-5-26	☎5232-9671	5232-0568
ありすいきいきプラザ	南麻布4-6-7	☎3444-3656	3444-3298
麻布いきいきプラザ	元麻布3-9-11(仮設)	☎3408-7888	3408-2585
西麻布いきいきプラザ	西麻布2-13-3	☎3486-9166	3486-9216
麻布いきいきプラザ	東麻布2-16-11	☎3583-6366	3583-4339
赤坂いきいきプラザ	赤坂6-4-8	☎3583-1207	3583-5607
南山いきいきプラザ	南山2-16-5	☎3403-2011	3403-3427
南南いきいきプラザ	南南14-10-1	☎3423-4920	3423-6158
遊園いきいきプラザ	三田5-7-7	☎3453-1591	3453-3613
高輪いきいきプラザ	高輪3-18-15	☎3449-1643	3449-0783
白金いきいきプラザ	白金3-10-12	☎3441-3480	3444-9829
白金台いきいきプラザ	白金台4-8-5	☎3440-4627	3440-0795
酒匂いきいきプラザ	酒匂4-2-1	☎3450-9915	3450-9916
芝浦アイランド 児童高齢者交流プラザ	芝浦4-20-1	☎5443-7338	5443-2512

※各施設高齢者住宅サービスセンター(台場1-5-5)でも、お風呂の利用、高齢者食食サービス、各種教室を行っています。 問い合わせ ☎5631-0520 FAX5631-0523

いきいきプラザ開館日時

施設名	開館時間	休館日
各いきいきプラザ	午前9時～午後9時30分 (日曜は午後5時まで)	12月29日～1月3日
芝浦アイランド 児童高齢者交流プラザ	午前9時30分～午後9時 (曜日:12月29-30日 午後6時15分まで)	12月31日～1月3日

※この他、施設設備の点検等で臨時に休館することがあります。

## 問い合わせ

各いきいきプラザ・芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ ☎☎ 参照  
各総合支所管理課施設運営担当 ☎5面参照

# 熱中症を予防しましょう

近年、夏の猛暑による熱中症被害(死亡を含む)が多数報告されています。熱中症患者の4割は高齢者といわれています。高齢者は次のような理由から特に注意が必要です。

### 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の着脱物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

### 暑さに対する感覚機能が低下します

加齢により、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

### 暑さに対する体温調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも前庭器系への負担が大きくなります。



## 問い合わせ

高齢者支援課在宅支援係 ☎3578-2406

## 熱中症予防のポイント(チェックリスト)

- 熱中症にならないために、次の点に気を付けましょう。
  - 水分をよくとりましょう
    - のどが渇く前に水分補給を。
    - 朝起きたとき、夜寝る前、入浴の前等に水分補給を。
  - エアコン・扇風機を上手に使いましょう
    - 無理に我慢せず、エアコンや扇風機を上手に使用することも大切です。
    - 就寝時は室内を閉め切ってしまうため、特に注意が必要です。
  - 暑さ対策を心がけましょう
    - 食事はしっかりと取りましょう。
    - 暑さを避けるための服装を選びましょう。
- 熱中症がなと思ったら
  - 涼しい場所に移動し、水分を補給してください。体調がすぐれない場合は、早めに医療機関に行きましょう。

高齢者への暑さ対策のポイントを掲載しています。



振り込み詐欺被害が減少「みんなと安全安心メール」に登録しましょう  
防災生活安全推進担当 ☎3578-2199

図 4.9 長者サービス特刊第 6 頁



## 高齢者相談センター

高齢者相談センター(地域包括支援センター)では、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等が中心となって、高齢者の支援を行います。

### さまざまな問題への相談

生活全般の相談、必要なサービスや機関の紹介、介護保険制度や区のサービスの説明、受け付けを行います。

### 介護予防の取り組み

介護予防・日常生活支援総合事業のサービスが適切に行えるように、ケアプランの作成等を行います。

### 高齢者の権利を守る

振り込み詐欺や悪質商法の被害に遭わないように、警察や消費者センターと協力して対応します。

### 暮らしやすい地域

さまざまな関係機関との連携、地域のケアマネジャーの仕事が円滑にできるよう、支援、指導を行っています。

地区	所在地	相談区域	電話番号	受付時間
芝	芝3-24-5	芝、海岸1丁目、東横線・新線、西横線、三田1-3丁目、羽根町、芝大門、芝公園、北ノ門、東石	☎5232-0040 FAX5446-5057	月～土曜 午前9時～午後7時30分
麻布	麻布1-5-26	豊麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布東山町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木	☎3453-6032 FAX3453-6269	日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後5時
赤坂	北青山1-6-1	元赤坂、赤坂、南青山、北青山	☎5410-3415 FAX5410-3417	在宅介護や介護予防に関する電話での相談は、上記時間外も可能です。
高輪	白金台5-20-5	三田4-5丁目、高輪、白金、白金台	☎3449-9669 FAX3449-9668	
芝浦西南	西南3-3-23	芝浦、海岸2-3丁目、港南、台場	☎3450-5905 FAX3450-5909	

問い合わせ 各高齢者相談センター 担当課 高齢者支援課高齢者相談支援係

## ふれあい相談員 高齢者のより一層の安全・安心のために

～ふれあい相談員が地域の高齢者を訪問します～

「ふれあい相談員」は、積極的に地域に出向き、一人暮らし高齢者等を訪問し、困り事等の相談を受け、高齢者を必要な支援につなげます。



ふれあい相談員は、社会福祉士、看護士等の資格を持った福祉の専門職として、高齢者相談センター、民生委員・児童委員、町会・自治会、各種合支所等と連携し、高齢者を訪問する他、地域の集まり、イベント等に参加する等、地域の皆さんから気軽に相談していただける関係を築いています。高齢者の次のような状況に気付いたら、ふれあい相談員にご相談ください

- 郵便物がたまっている
- ここ数日寝がけない
- 同じ洗濯物を干したまま
- 元気がない・瘦せた気がする
- 同じことを何度も言う、話がかみ合わない
- 服履が乱雑、衣服の汚れや臭いがある

各ふれあい相談員の連絡先(受付時間:月～金曜午前9時～午後5時)

- 芝地区 ☎5501-0560 FAX539-3709
- 麻布地区 ☎3451-7830 FAX3453-6269
- 赤坂地区 ☎5410-3400 FAX5410-3417
- 高輪地区 ☎5447-1340 FAX5447-1347
- 芝浦西南地区 ☎3450-5512 FAX3450-3368

担当課 高齢者支援課在宅支援係

## 生活支援コーディネーター

高齢者のための地域活動を私たち が地域の人と一緒につくっています

地域の皆さんや関係機関と一緒に、高齢者の支え合いを広げることや、サービスの開発に向けて検討し、取り組んでいます。生活支援コーディネーターは皆さんから話を伺うため、地域のさまざまな活動に出向きます。

次のようなことをぜひ教えてください

- 地域ではこんな活動があります
- 地域の店等の便利情報
- 生活の中で「困った」と感じること 等
- 地区別に3人で担当しています
- 芝地区・芝浦西南地区(台場地域含む)
- 麻布地区・赤坂地区
- 高輪地区



生活支援コーディネーター

連絡先(受付時間:月～金曜午前9時～午後5時)  
港区社会福祉協議会地域福祉係 ☎0230-0281  
担当課 高齢者支援課在宅支援係

## 訪問電話

訪問電話相談員が定期的に電話することにより、安否確認をするとともに各種の相談に応じています。無料でご利用いただけます。詳しくは4面をご覧ください。



## 港区地域包括ケアシステム 東部・西部在宅療養相談窓口のご案内

在宅での医療・療養を支援するため、区民、保健・医療・福祉関係者の皆さんから在宅医療・療養に関する相談に応じる窓口です。

### 対象

区内在住で、在宅医療・療養を受けている人とその家族、または関心がある人、在宅医療・療養に関わる保健・医療・福祉の関係者等

### 主な相談事例

- 遠征するため、在宅医療の相談をした
- 医療処置を受けながら、自宅で療養できるか知りたい
- 医療処置があり、ショートステイが見つからない
- 自分で注射や薬の管理ができるから心配

### 東部在宅療養相談窓口(相談区域:芝地区、高輪地区、芝浦西南地区)

受付時間 月～金曜(祝日、年末年始は除く)午前9時～午後5時  
所在地 芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階 ☎6435-0758 FAX5476-0208

### 西部在宅療養相談窓口(相談区域:麻布地区、赤坂地区)

受付時間 月～金曜(祝日、年末年始は除く)午前9時～午後5時  
所在地 赤坂4-18-13 赤坂コミュニティ・プラザ1階 ☎6434-7653 FAX6434-7654

担当課 保健福祉課地域包括ケア推進係

※画像、内容は全てご参考ください。この広報誌は、大塚印刷所にて印刷されています。

この広報誌は、誰にでも読みやすく、わかりやすいフォント(ユニバーサルデザインフォント)を使用しています。

図 4.11 長者サービス特刊第 8 頁



圖 4.12 由港區發行的宣傳高齡者諮商中心業務內容以及預防失能、看護保險的說明手冊與宣傳單

### 3、高齡者諮商中心其它服務

(1) 長者服務介紹手冊（高齡者サービスのご案内）

(2) 銀髮族人力仲介中心：使長者在退休後仍能發揮所長的職業介紹服務。知名婦產科醫生暨暢銷書《就因為沒時間，才什麼都能辦到》作者吉田穗波就是利用了這個服務，兼顧育兒、職場與準備留學的忙碌生活。

(3) 看護章：為了減輕照顧者的精神負擔、獲得他人的理解與協助，發放對象為失智者以及身心障礙者的照顧者。

### 四、國立長壽醫療研究中心

國立長壽醫療研究中心包含：失智症先進醫療開發中心、老年學社會科學研究中心、健忘中心、基因科學中心、臨床實驗暨研究推廣中心、長壽醫療研修中心、齒科口腔醫學先進醫療開發中心、和健康長壽支援機器人研發中心。

失智症先進醫療開發中心的重點為：一、研究可抑制阿茨海默症發病、或減緩其發展的藥物，二、研究早期發現大腦變化的影像診斷方法。老年學社會科學研究中心主要關注隨著年齡的增長而出現的社會問題，目的是制定政策，使老年人能夠在長年居住的地方安全、有尊嚴、獨立地生活；以「社會參與」、「社會支援」、「社會

福祉」、「居家照護」和「社區照護」為關鍵字，研究所有與老年人相關的政策和法律制度（甚至是經濟的觀點）。健忘中心是從失智者本人或家屬的角度去提供真正有必要的醫療與照護（自稱是全世界最大規模的機構）。長壽醫療研修中心則提供從事醫療相關工作者、看護和一般普羅大眾教育訓練課程，重點為失智症、居家照護、臨終安養。健康長壽支援機器人研發中心則是藉由機器人的開發實驗讓老年人有更好的身心自立。（此次參訪與基因科學中心、臨床實驗暨研究推廣中心、以及齒科口腔醫學先進醫療開發中心並未有太多的接觸，故省略介紹。）

在與長壽醫療研修中心長遠藤英俊醫師、老年學·社會科學研究中心長島田裕之教授進行的對談中，我們聚焦於「如何推動社區化的老化預防」以及「如何找出失智·失能者來接受服務」、「如何吸引長者來參與預防失智·失能的活動」等，分享日本與台灣的現象與討論可能的解方；有趣的是，台灣智慧型手機普及率高於日本許多，在日本仍有許多長者使用掀蓋式手機，所以我們討論了關於如何開發合適的 APP 或設計有效運用智慧型手機的課程等問題。

此外，日本政府在令和元年 6 月 18 日發表的失智症政策推進大綱（認知症施策推進大綱）中，將建立延緩失智症病發、即使罹患失智症也能懷抱希望生活的社會作為總體目標，加強「失智症無障

礙化」的相關配套措施，訂立強調「共生」與「預防」同等重要的施政方向。由於訪問當時新政策剛發表、相關政策尚在研擬之中，所以與研究中心的教授並未有太多討論，未來也將持續觀察日本施行狀況，並與研究中心的教授保持聯絡。

The image displays several Japanese informational brochures related to dementia care, organized into two rows. The top row features three brochures: 1. '認知症チェックリスト' (Dementia Checklist) with a family illustration and text about early detection and support. 2. '愛知県認知症電話相談' (Aichi Prefecture Dementia Telephone Consultation) providing contact information for a helpline (0562-31-1911) and listing various medical facilities. 3. '日常生活や在宅介護など、生活支援に関する相談はこちらへ' (Daily life and home care, etc., contact us for life support) detailing services for daily living and home care. The bottom row features three more brochures: 1. Another '認知症チェックリスト' (Dementia Checklist) with 13 numbered items. 2. '認知症とは？' (What is dementia?) explaining the condition and its symptoms. 3. '認知症を予防する生活とは？' (What is life to prevent dementia?) discussing lifestyle factors like social participation and exercise.

4.15 中心和愛知縣政府合作設計的文宣之一：失智檢測表



4.16 中心和愛知縣政府合作設計的文宣之二：失智遊走長者對策

國立長壽醫療研究中心與愛知縣政府合作製作了一系列普及民眾與失智者共生的宣傳文宣，包括：失智檢測表、失智遊走長者對策等，都是非常實用且具體的資訊設計範例，值得台灣參考學習。

## 五、Art Child Care 與 Medifare

### 1、日本公共托育制度

在 2006 年以前，日本包含公私立的機構化正式托育大致可依年紀區分為 0-3 歲與 3-6 歲，0-3 歲的嬰幼兒可以進入厚生勞動省管

理的「托兒所」，但托兒所其實從滿 6 個月到 6 歲的孩子都能夠收托，公私比例約各半。而 3-6 歲的幼兒可進入文部科學省管轄的「幼兒園」，公私比例大約私立佔 6 成。

跟台灣的情況類似，日本在 3-6 歲的幼兒能夠進入幼兒園或托兒所的比例提高很多，但 3 歲以下的嬰幼兒能夠進入托兒所的機會就少得非常多，也因此形成了排隊等待進入托兒所卻遲遲沒有機會的「待機兒童」問題。為了整合兩種類型的機構以及解決越來越多的「待機兒童」問題，在 2006 年日本開始推動「認定幼兒園」，為，文部科學省與厚生勞働省兩個部會共同創設的教保整合機構，然而「認定幼兒園」的推動速度仍趕不上托育的需求，因此 2016 年起，日本政府再度推出由內閣府主導的「企業主導型保育所」，由政府補助企業設置附設的托育場所，期盼鼓勵企業設置托育空間來緩解都會區機構托育量能不足的問題。

有趣的是，針對托育制度政策的推陳出新，訪問的兩間幼托業者 Art Child Care 與 Medicare 持不同的看法，前者認為厚生勞働省與內閣府各司其政、沒有做好橫向的聯繫協作，此外於初期，保育所濫設（現已趨緩）、幼托設施及人員素質良莠不齊，也是一大問題；而後者則樂觀許多，認為普設醫院、企業托育的方向是對的，只是如何避免不肖業者鑽政策漏洞，相關配套措施要做好。

## 2、日本托育新政策之介紹與評論

從 108 年 10 月 1 號開始實施新制的主要變化有二：一是幼稚園、托兒所、認定幼兒園的 3-5 歲兒童以及 0-2 歲符合免繳住民稅的家庭均免費，並加強對認可外托育設施的補助。二是 3-5 歲月繳低於 3.7 萬日幣、以及 0-2 歲符合免繳住民稅且月繳低於 4.2 萬日幣的家庭變為免費。

日本 NHK 電視台「時論公論」節目在 2019 年 05 月 13 日做過專題報導<sup>10</sup>，解說委員藤野優子認為此政策（以下為翻譯）：

(1) 無法解決 47000 人的待機兒童問題（按：待機兒童是指沒有幼兒園念的學齡前兒童）。

(2) 專業的保育士不足，保育士離職率高，擁有保育士資格卻從事其他職業的潛在保育士高達 80 萬人，造成這種現象的原因是低薪、高工時、難請假。

(3) 與先進國家相較，保育士與兒童的比例相對高許多，政府曾經打算以 3000 億的預算去補助建設更多培育保育士的設施，但現在連財源都還不確定，政府應該先提高保育士的薪水及工作條件，讓擁有保育士資格的人回流，才能根本解決待機兒童問

---

<sup>10</sup> 詳見 NHK 時論公論 2019 年 05 月 13 日節目以及解說委員室網頁「幼托無償化的課題（幼兒教育・保育の無償化 残された課題）」。（2019 年 9 月 1 日讀取）<https://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/100/330457.html>

題。

(4) 新法決定在五年內全面補助認可外的幼兒園，但在這些認可外的幼兒園裡，有 40%以上是不符合指導監督基準的，且難以監督保母、居家托育等幼托型態，造成兒童的安全與托育的品質無法被保證。

(5) 建議可參考英國在 1998 年開始進行的階段性無償化，其在 2001 年開始由國家機關 Ofsted 做統一監察的制度，首先針對學齡前兒童從幼兒園到保母、甚至是只要有兩個小時以上從事相關工作者都必須事前登錄，確認有無犯罪經歷等，並每四年做一次全面監察，以對該設施兒童能力的評鑑來做該設施教育品質的評價（優、良、待改善、不適合），並將結果公布在網站上，其結果是 10 年後 80%的設施都提升到優或良的評價。

在考察行程後，持續觀察日本的長照、幼托政策動向，也和訪問機關企業持續透過電子信件交流。針對新政策，Art Child Care 認為：「關於政府的保育無償化政策，很多專家學者提供了專業的意見，作為幼托業者，只是過往由家長支付的保育費無償化，以及包含那部分的費用作為補助金而已，在經營管理服務上並不會因此有變化。」Medifare 同樣認為不影響其公司提供的服務品質，重申希望政府在管理監督上能有更多積極作為，建立讓家長能更有效掌握

業者幼托品質的客觀評鑑機制，讓不肖業者儘速被市場淘汰。

## 伍、參訪心得與建議

### 一、長期照顧相關

#### 1、台灣長照政策演變

為了回應高齡社會人口老化，以及失能失智人口成長所快速增加的多元化照顧需求，為了提供照顧者家庭從居家、社區到住宿式機構的多元化照顧服務，台灣在 2007 年至 2015 年開始推動的「長期照顧十年計劃」，即俗稱的長照 1.0，當時政府是以政策計劃及預算項目的方式支持各種長照服務項目的發展，提供失能、失智者包括居家服務、日間照顧、家庭托顧、居家護理、輔具購租、老人營養餐飲服務、機構式服務、交通接送、社區及居家復健以及針對家庭照顧者的喘息服務等等，到 2016 年 5 月底，使用各類型服務的人數大約達到 17 萬人次。

而在 2016 年蔡英文總統上任後，檢討十年的長照推動經驗，提出了長期照顧十年計畫 2.0，希望讓台灣的長期照顧走向居家和社區在地老化的方向發展，而非以住宿機構為主，建立優質、平價、普及的長照體系，透過分成 ABC 三級的長照據點廣泛密集地在台灣各地布點，讓需要長照服務的民眾能夠就近在「巷口」找到長照據點，獲得長照的資訊和服務。在 2019 年，全國已布建 A 級 584 處、B 級 4543 處、C 級 2481 處據點，新竹市則有 8 個 A 據點、90 個 B

據點和 38 個 C 據點。

長照 2.0 更重要的一項精神是向前延伸預防延緩失能失智，以及增加擴大能夠接受長照服務的對象與服務類型。在照顧領域有句名言：「最好的長照就是讓人用不到長照」，意即盡可能讓年長者保持身體與心理的健康狀態，避免失能失智的發生，因此，長照 2.0 也發展出「預防及延緩失能服務計畫」，希望讓衰弱與亞健康的潛在長照需求者能夠恢復健康或延緩進入失能。

## 2、長照 2.0 隱憂

然而，長照從 1.0 進入到 2.0，仍有幾個問題始終受到社會質疑，除了財源不穩定之外，在此特別點出 3 點：

- (1) 價格與便利性不易與外籍看護競爭：雖然長照服務在專業性和回應多元需求上有優勢，但是相較於能夠全天提供照顧且薪資低於基本工資的外籍看護，仍不易在價格與便利性上競爭，長照 2.0 各類服務的使用人數約在 25 萬，但同時全國外籍看護也有約 26 萬人在提供服務。
- (2) 缺乏照顧專業人力：比較長照服務和外籍看護，長照最大的優勢就在於專業的照顧人力提供好的服務品質，然而照顧服務人力從 1.0 到 2.0 仍然相當缺乏，除了因為薪資長期低落以及不具職涯發展性，也由於社會對該專業的不重視導致負面的職業

印象。

- (3) 向前延伸預防延緩失能失智的效果仍不明顯：雖然長照 2.0 揭  
禁了要透過預防延緩避免使用到長照資源，然而目前的計畫效  
果仍不明顯，使用到相關服務的對象和類型仍有限。

我認為，目前長照推動的方向大致正確，問題主要仍集中在財  
源、照顧人力的缺口上，然而預防延緩的工作其實需要受到更多的  
重視和支持，這代表要讓更多的年長者能夠持續地關注自己的健康  
狀況，如果在預防延緩的工作上若能投入更多資源，並且善用既有的  
各類型社政、衛政、民政等基層的據點，結合目前發展的各類智  
慧化健康監測，發展更能吸引民眾參與的據點經營方式與服務項  
目，讓更多人能夠參與及理解自我維繫健康的方法，應該更能實踐  
長照 2.0 的核心目標。

### 3、於新竹市可具體實踐之考察成果項目

- (1) 舉辦失智友善志工培訓課程（詳見第肆章第二節）
- (2) 長照據點之活動規劃應積極納入預防及延緩失智・失能的意識  
（詳見第肆章第二節）
- (3) 發行長者服務特刊或市（區）報（詳見第肆章第三節）

在台灣，民眾普遍使用智慧型手機，長者使用網路的比例亦高  
於日本，但據我觀察，長者的使用方式多為與親朋好友藉由 LINE 等

社交軟體聯繫，對於如何搜尋需要的資訊、甚至是媒體識讀都還有很大的進步空間。尤其對於 70 歲以上的長者或生活水準較低（無法或不常上網）的市民而言，仍有藉由紙本、獲得資訊的必要，故建議市府將長者特刊以每個月派報一至三次的方式，直接、主動將民眾所需資訊送達民眾手中。

(4) 舉辦失智友善講座以增加失智友善人口（詳見第肆章第四節）

(5) 其它可先於中央討論試行之政策（詳見第肆章第三節）：

A、長者服務介紹手冊

B、銀髮族人力仲介中心

C、看護章

## 二、公共托育相關

### 1、台灣公共托育政策

台灣的公共托育服務可拆成社政部門管轄的 0-2 歲嬰兒托育，包括可收托人數較多的公立托嬰中心和近年來蓬勃發展的小規模公共托育家園。以及教育部門管轄的 2-6 歲公立與非營利幼兒園。由於台灣社會過去的民眾觀念傾向認為托育是家庭必須自行承擔的責任，甚至是「家務事」，不應透過政府干預，實際上卻演變成家庭內由女性或長輩親戚照顧，家庭外則因為政府缺乏管制而充斥著品質參差不齊、收費制度紊亂、剝削照顧人力的私立托育業者，這些現

象不但實質地強化了性別不平等，更可能是造成少子化年輕父母不想生的主要原因之一。

過去由於社會傳統觀念以及私營業者影響力甚鉅的關係，政府鮮少透過直接提供公共托育服務的方式影響市場，雖然政府試圖透過發放育兒津貼的方式減輕家長的育兒負擔，然而在缺乏對私立托育業者的管制之下，津貼的發放往往迅速經由業者漲價的方式而抵銷原先的政策美意。蔡政府於 2018 年推出了「準公共化托育」，雖然延續過去現金補助的方式，但是要求業者必須加入準公共化機制內，接受政府的價格管制及品質控管，家長才能夠享有補助，儘管政府希望透過托育補助的誘因，將家長與業者導引至受監管強度更高的「準公共化」體制，然而私人業者牟利的動機不變，在政府缺乏監管稽查能量的情況下，這兩年仍然能時常見到準公共化業者惡意漲價、超收兒童、苛扣教保員薪資、服務品質不佳甚至兒虐的消息，追根究柢仍然是公私營的托育服務在營利動機上的根本差別。

儘管蔡政府的準公共化托育備受爭議，卻也是從 2016 年開始，行政院推出擴大公共化托育計畫，設定具體目標為未來四年增設 1000 家公共化幼兒園班，並且將以非營利幼兒園為主，期望在 2020 年將幼兒園的公私幼比例從目前的 3：7 提升至 4：6。而 2017 年的前瞻基礎建設計畫中，也推出了「少子化友善育兒空間建設—建構

0-2 歲兒童社區公共托育計畫」，目標是以 3 年 20 億元的規模，在全國布建小規模的社區公共托育家園，目標 240 處，顯示直接提供公共托育服務亦在目前政策的考量當中，只是相較於育兒津貼目前 600 億元的預算且未來可能加碼，這樣的投入實在顯得杯水車薪。

## 2、新竹市公托成效不彰之問題點

新竹市目前在 2-6 歲有 28 所公立幼兒園與 6 所非營利幼兒園，而 0-2 歲則僅有 1 間預計在 2020 年開幕營運的社區公共托育家園，相較於亮眼的出生率，市府在 0-2 歲公共托育的努力上的作為顯然太少。根本原因還是在於公有地和公有房舍過於稀少，而校園閒置校舍在其他縣市是作為開設公托最大的潛力空間，在本市卻也因為各校未有明顯的少子化，大部分的校舍教室仍有在使用，難以轉移為公托空間。

在新竹市如欲推動更多公共空間，除了須進一步盤點本市各類公有地與公有房舍閒置狀況以外，對於校園校舍也許需要透過市府訂定更優渥的獎勵辦法，包括設備補助、空間改善等預算，鼓勵學校將空間釋出作為公托場地，才有可能令本市的公共托育能量有明顯的成長。

## 3、幼托人員信任程度之台日差異

台灣在幼教與托育人員的培育制度上，可分為登記保母、托嬰

中心的托育人員，以及在幼兒園服務的教保服務人員，兩者有不同的適用法規及培育制度。

居家式托育服務（俗稱保母）的人員培育制度可分成兩種，一種是高中以上學校幼兒教育、幼兒保育、家政、護理相關學院、系、所、學位學程、科畢業，及接受較長時間與完整教育制度產生的保母人員。另一種非相關科系畢業者，經由「托育人員專業訓練課程 126 小時結業」的上課方式，來達成，但是無論是科系畢業或是非科系上課的方式，要成為合法執業的保母都必須向政府申請執業登記。而 0-2 歲的公私立托嬰中心托育人員，則是根據「兒童及少年福利機構設置標準」的托嬰中心章節，托嬰中心每收托 5 名兒童應置專任托育人員 1 名，又根據「兒童及少年福利機構專業人員資格及訓練辦法」第 3 條，托育人員應滿二十歲並具備保母人員技術士證，或是高中以上學校幼兒教育、幼兒保育、家政、護理相關學院、系、所、學位學程、科畢業，另外具備教保人員或助理教保人員資格亦可遴用為托育人員。除了相關專業科系畢業即具備成為托育人員的資格外，非相關科系畢業者可在上完托育人員專業訓練課程後，參加保母技術士證照考試，考試通過後亦可獲得托育人員的專業資格。

而在幼兒園服務的教保服務人員，則適用於「幼兒教育及照顧

法」，依據本法可包括園長、幼教教師、教保員和助理教保員，四種身分根據「教保服務人員條例」有各自的專業資格要求，但目前四種幾乎都要求國內外專科以上教保科系幼兒園教保專業課程畢業，或是高級中等學校幼兒保育相關學程、科之課程，並取得畢業證書，因此教保服務人員可說是必須由教保相關科系畢業才具備擔任資格。

然而，由於少子化加上幼兒園和托嬰中心時有工時長薪資低、專業工作額外的業務負擔多，以及家長壓力日增，因此有意從事相關工作的人越來越少，高壓低薪的環境，也種下幼托人員在工作情緒上的隱憂，甚至是造成幼托機構發生兒虐的遠因。也正因為這樣的惡性循環，相較台灣，此行參訪的 Art Child Care 與 Medifare 皆對於在台灣幼兒園監視器裝設的普及程度、以及不時備受討論的「政府是否應立法強制托嬰中心及幼兒園等裝設線上即時監視系統」的現象感到詫異，也觀察到日本社會對幼托人員的信任程度較高於台灣，這和日本幼托人力培養較台灣嚴格不無關係，然而，在日本也有人力嚴重不足的問題；家妹的日本友人從事幼教相關工作，也受高壓低薪的環境所苦，用對孩子的愛心與熱忱堅持著。故此番考察，在了解日本企業托育設置地點的注意細節上甚有斬獲，其他並無短期內可於本市試行之項目。

# 後 記

我相信一個城市要幸福，不只要有孩子們的笑靨，還要有老大人  
的笑容，而位於中間、身為照護者的我們，政府要有足夠的支持  
系統，才能讓三代一起開懷。

這是我選擇「長期照顧」與「公共托育」作為出國考察題目的  
原因。要讓新竹市成為一個「全齡友善」的城市，要親子友善，更  
要失能友善、失智友善。

正是因為我們是個年輕的城市，所以更要及早開始做失智教育的  
普及和預防失智失能的規劃，繼續保有這樣的健康！腦部的退化  
是不可逆的，但有很多方式可以減緩病況加劇，研究指出，早期發  
現、早期治療可以有效減緩病程，讓患者病況維持在初期，保有生  
活自理能力。

去年十月考察回國後，我也持續將考察內容轉化為多項具體可  
行方案，並翻譯從日本帶回來的課程資訊、提供給市府團隊。

## 在長照政策方面，確實有些成果：

1、衛生局 2020 年 5 月在新竹市各區成立失智友善推廣中心，  
並從七月開始在各區舉辦失智友善推廣的「一般民眾講座」和「志  
工培訓課程」。

2、於本報告第肆章第三節提及長者服務特刊以及長者服務介紹手冊的部分，需要跨局處的資源整合，在多次與行政處、衛生局和社會處拜訪討論後，衛生局結合防疫需求，於2020年6月發行《長照防疫最想問<sup>11</sup>》。

3、持續爭取「失智專科醫生」巡迴各關懷站、據點提供諮詢和講座。新竹市失智專科醫生比例過低的問題，也持續追蹤。

公共托育部分，面對新竹市公共托育資源極度缺乏的現況，我曾前往台北參訪公托、要求市府盤點閒置空間、訂立空間活化獎勵辦法；而在考察行程中，我到日本拜訪經營「企業托育」的幼托業者，瞭解日本「企業主導型」補助新制，哪裡值得參考借鏡以及瞭解他們遇到的問題。

可惜的是，原本預定要參觀的東京都廳幼兒園，遇到颱風取消。此外，日本的民情、制度和對於教保專業人員態度有很大的不同，也令我印象深刻。

### 子齊目前仍持續爭取：

1、設置企業托育中心申請的專門服務窗口，以降低企業設置的行政程序繁瑣，增加企業申請誘因。

---

<sup>11</sup> 全文電子書：<https://lihil.cc/144hW>

2、提供多元托育管道。勞動部在「工作與生活平衡補助方案」中，補助企業設置臨時托老或托育空間，已請市府勞工處盤點適合企業來推動。

3、請本黨立法委員爭取更多中央補助，在少子化已是國安問題的現在，若只期待前瞻補助和地方政府預算增加，是緩不濟急的。

自行安排考察行程，透過實地走訪、面對面的交流討論，確實比單純研讀資訊有更多的啟發，也有很多有趣的互動討論。但語言差異，需要專業口譯人員；參觀訪問、討論議題，也需要攝影和紀錄人員，現行議員考察經費僅補助議員本人的來回機票、長距離移動的交通費用以及每日生活費，如此設計固然有避免流於攜伴免費觀光、且便於行政人員核銷經費作業之意，然而，或許也間接促成考察品質參差不齊的問題。本次考察的口譯紀錄人員全程機票食宿等費用皆由我自費提供。

考察過程固然充實，但事前行程安排與回國後的資料整理，也需要額外花費大量心力，說實話，可說是花錢找罪受的行程（笑），然若能對新竹市的發展有一絲貢獻，也就值得了。

## 附錄、考察人員名單

職 稱	姓 名
新竹市議員	廖子齊
隨行口譯·助理	廖怡鈞