

みのんだ だより 4月号 VOL. 175+176

医療法人方佑会 植木病院
2026年4月1日発行

介護が必要になったらどうすればいいの？

要介護認定の 小さな疑問を解決する

理事長
植木孝浩 Takahiro Ueki



日本は今、超高齢化社会を迎えています。それに伴い、①認知症高齢者の増加、②核家族化の進展、③家族の介護機能の低下が課題として挙げられており、今後の高齢者福祉をいかに支えていくかが大きな問題となっています。

こうした背景から、介護保険制度は、自立支援や介護するご家族の負担軽減を目的としてつくられました。この制度は、介護を必要とする方が適切なサービスを受けられるよう、その費用を給付し、生活をサポートするものです。

急な病気やケガで、これまで当たり前のようにできていたことができなくなった。この状態で退院しても自宅で看ることが難しい…などといった介護を必要とする場面は、この先誰にでも起こり得ることです。

しかし、介護サービスを利用するまでにはいくつかのステップがあり、実際にサービスが始まるまでにはある程度時間がかかります。ですので、初めて要介護認定を申請する場合や、これまでより介護の必要度が増した場合（区分の変更）などは、できるだけ早く手続きを始めることが大切です。

では、実際に介護が必要になった時、どのような手続きで利用すれば良いのでしょうか。左下の図は、要介護認定を受けるための一般的な流れになります。

ここで要介護認定における小さな疑問についてご説明いたします。

疑問！ どこに、どのように相談・申請すればいいの？

認定申請は各市区町村の介護保険を取り扱う窓口で行います。この地域にお住まいの方は北区役所地域福祉課が担当窓口となります。

申請手続きは、ケアマネジャー（介護支援専門員）が代行することも可能です。当院のケアマネジャーも申請手続きのサポートをしておりますので、いつでもお気軽にご相談ください。

疑問！ 申請するのに必要なものってあるの？

認定申請には「介護保険認定申請書」を使用するのですが、記入する際に主治医（かかりつけ医）の氏名の記載が必要です。

これは申請する際に必要な主治医意見書を作成するためで、普段、診察を受けている病院やクリニックの医師に依頼しなければなりません。当院の医師を主治医として記載することもできますので、ご希望の方はケアマネジャーまでご相談ください。

疑問！ 訪問調査って何をやるの？

各市区町村の調査員がご本人のもとに伺い、生活状況や心身の状態、特別な医療処置の必要性などを確認する調査です。

疑問！ どうしたらサービスを受けられるの？

認定の通知が届いたら、まずはケアマネジャーを決めましょう。すでに関わりのあるケアマネジャーがいればそちらへご相談ください。いない場合はお近くのケアプランセンター、もしくは認定の通知に同封されているケアプランセンターの一覧から選んでいただき、直接ご連絡ください。ケアマネジャーは、ご本人の希望や心身の状態に合わせて、最適なサービスを提案・調整してくれます。ケアマネジャーとよく相談しながら、あなたに必要なプランを作成しましょう！

疑問！ どのようなサービスが受けられるの？

自立した生活を支えるためのさまざまなサービスを受けることができます。たとえば、要支援で受けられる「介護予防サービス」、要介護1以上で受けられる「自宅で利用するサービス」「施設に入居して利用するサービス」などがあります。

要介護認定の手続きの流れ

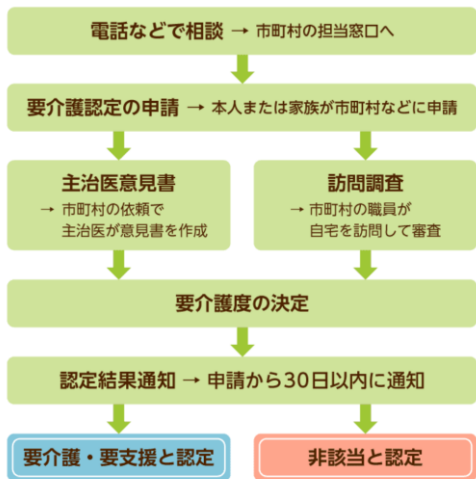


図 要介護認定の手続きの流れ¹⁾



40 UEKI HOSPITAL
YEARS ANNIVERSARY

引用

1) 【図で流れがわかる】要介護認定の申請（方法・場所・申請できる人・タイミング） みんなの介護ホームページ <https://www.minnanokaigo.com/guide/care-insurance/application/>

かかりつけ医を持ちましょう

内科／在宅医療部
米本千春 Chiharu Yonemoto

皆さまに『かかりつけ医』はいますか？
「そんな先生いないわ」「薬をもらっている先生はいるけど…」といった声も聞きます。
私は当院以外にも急性期病院やクリニックで働いていますので、さまざまな医療機関に勤める立場から見た『かかりつけ医』をお伝えします。

健康で日常生活を過ごせる期間（健康寿命）を過ぎた後、介護を受けないと一人では過ごせない期間（平均寿命－平均自立期間）は、男性が1.8年、女性が3.9年です。
元気で過ごし、この期間を短くするにはどうすればよいでしょうか？ 誰に頼ればよいのでしょうか？
そんな時の心強い味方が『かかりつけ医』で、高齢の方に限らず大事な存在といえます。
何より介護サービスを受けるには、まず医師に主治医意見書を書いてもらった上で、介護認定されなければなりません。



1 『かかりつけ医』とは？

日本医師会などでは、「健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。」としています。要は「皆さまの病気や健康について、いろいろな相談が気軽にできる身近なお医者さん」のことになります。

2 『かかりつけ医』は元気なときから支えてくれる

『かかりつけ医』は、日頃から健康状態や生活の様子を知っているため、図のように体調変化があった時は相談できる窓口となり、専門医に紹介も行います（今、大病院では紹介がないと受診できないか、別に費用がかかります）。介護が必要になれば、皆さまの事情に合った助言を受けられ、介護保険の申請に必要な主治医意見書の作成や介護サービスの紹介をしてくれますので、皆さまやご家族の負担を軽減することができます。

元気なとき

- ・ 定期健診
- ・ ちょっとした体調相談

かかりつけ医の見守り

- ・ 体調や生活の変化に気づく
- ・ 薬や病気の経過を把握

体調変化や不安のとき

- ・ まず相談できる
- ・ 早めに対応できる

必要なとき

- ・ 専門医へ紹介
- ・ 介護保険相談、主治医意見書
- ・ 介護サービスにつなぐ
- ・ 訪問診療をする

表 『かかりつけ医』がいる時といない時の違いは？

かかりつけ医がいる時・いない時

項目	かかりつけ医がいる時	かかりつけ医がいない時
体調の相談	いつもの医師にすぐ相談できる	どこに行けばよいか迷う
病歴や生活の把握	病気の経過や薬、普段の生活を知っている	毎回最初から説明が必要
専門の医療が必要な時	状態に合った専門の医療機関を選んで紹介してくれる	専門の医療機関は紹介がないと受診できない・別に費用がいる
介護が必要になった時	早めに対応してくれる	自分で調べないといけない
主治医意見書の記載	スムーズに依頼できる	医療機関探しから始まる
家族の負担	負担が減り、不安が軽くなる	精神的・時間的負担が大きい
自宅や施設への訪問	訪問してくれる（訪問できない時は他の医療機関を紹介してくれる）	訪問してくれる医師探しが必要

図 『かかりつけ医』は元気なときから支えてくれる

3 『かかりつけ医』がいる時といない時の違いは？

表にまとめてみました。いる時といない時とどちらが安心できるでしょう？

4 『かかりつけ医』の見つけ方

まわりの情報の他、健康診断や体調が悪い時に受診してみるといった方法があります。病気だけでなく生活も気にかけてくれる医師、相性が良いと感じて話しやすく頼れる医師といったポイントも決め手になります。さまざまな事情で、大病院の専門医は『かかりつけ医』になりにくく、特に複数の医師にかかっている場合は注意が必要です。個人的には、皆さまと医師が相思相愛のような関係がどうか大切だと感じています。

「まだまだ元気だから先の話」と思っている時期こそ、『かかりつけ医』を持つ良いタイミングです。通いやすく、話しやすい医師を見つけ、早めに相談できる関係を作っておきましょう。それが将来の安心につながります。

参考

「かかりつけ医」ってなに？
／上手な医療のかかりかた.jp
ホームページ



かかりつけ医に相談しよう
／堺市（医療・診療・救急）
ホームページ



【今月号から6回連載】

今回からの「みのだだより」では、『介護が必要になった時のために知っておきたいこと』として、介護保険の仕組みや認定までの流れ、実際に受けられるサービスについてシリーズでお伝えしていきます。