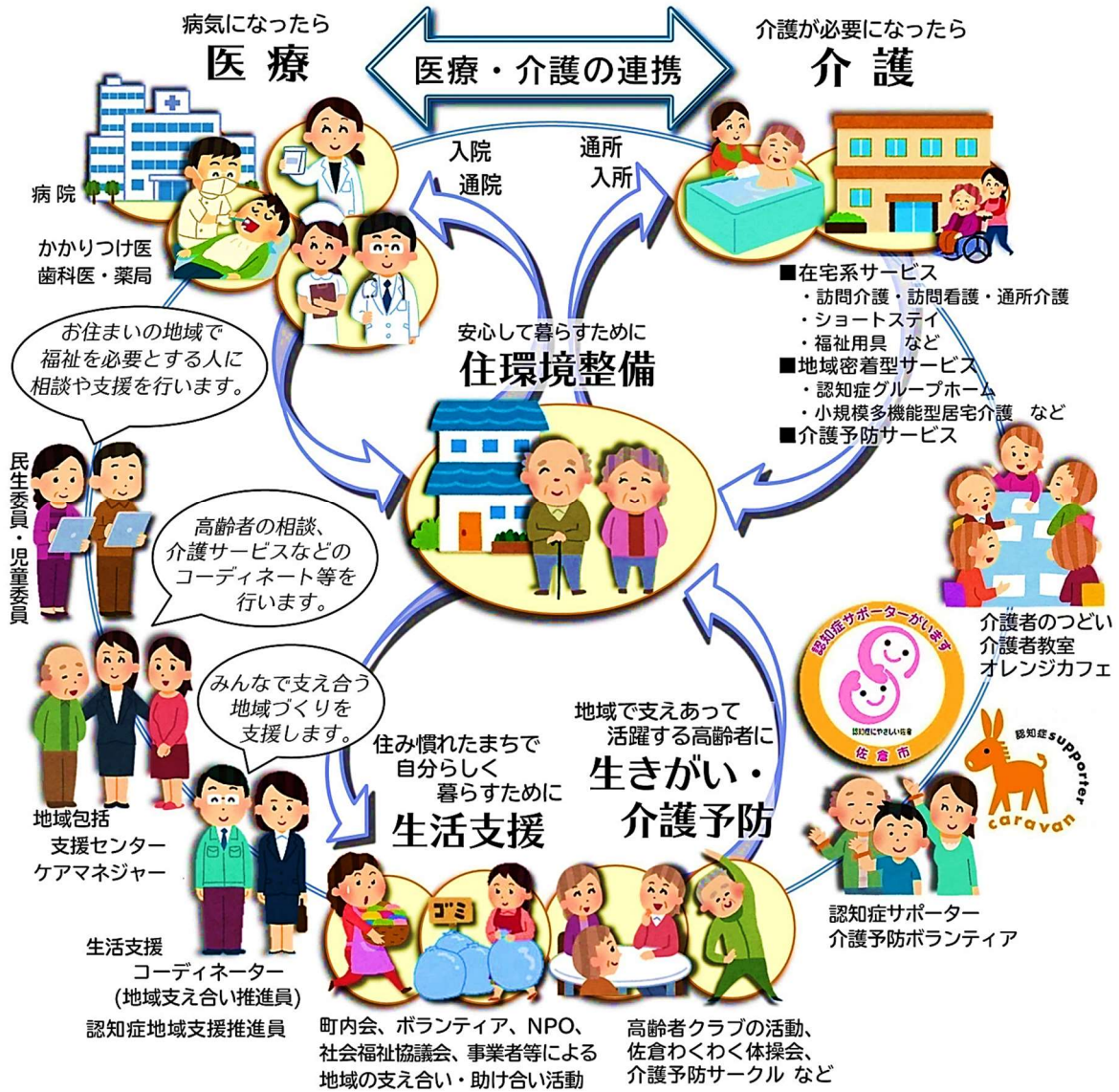


# 高齢者を支える 地域資源ブック

みんなで支え合い、よろこびが生まれる都市・佐倉



記載した情報は、調査時点のものです。その後に変更されている場合がありますので、必要に応じ、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

佐倉市 福祉部 高齢者福祉課

令和8年4月発行

# 目 次

## 高齢者の安心といきいきした暮らしのために ～佐倉市の高齢者福祉サービス～

- 1 -

高齢者の相談窓口 「地域包括支援センター」	- 1 -
高齢者クラブ	- 2 -
長寿の祝い	- 2 -
安心カード	- 2 -
はり、きゅう、マッサージ等施設利用助成券	- 3 -
救急医療情報キット	- 3 -
高齢者台帳への登録	- 3 -
緊急通報サービス	- 4 -
高齢者等ふれあい配食サービス	- 4 -
紙おむつ等購入助成券	- 5 -
訪問理美容 出張費用の助成	- 5 -
介護マーク	- 5 -
ちば障害者等用駐車区画利用証制度（パーキング・パーミット制度）	- 6 -
SOS高齢者等事前登録（SOSステッカーの配布）	- 6 -
2市1町SOSネットワーク	- 7 -

## お役立ち情報

- 8 -

佐倉市メール配信サービス	- 8 -
119情報登録	- 8 -
自動車運転免許証の返納	- 8 -
佐倉市コミュニティバスの割引	- 9 -
外出の移動サービス（福祉有償運送）	- 9 -
福祉タクシー券・福祉寝台車券（利用助成券）	- 9 -
車いすの一時貸出	- 9 -
高齢者向けスマートフォン講習会	- 10 -
福祉サービスの利用手続きやお金の支払いなどに不安を感じたら・・・	- 10 -
判断能力が不十分になったときは・・・（成年後見制度）	- 11 -
電話などを使った詐欺が増えています！	- 12 -
悪質業者にも ご用心！！	- 12 -

## いきいき健康づくり ～健康づくり・健康の管理～ - 13 -

「佐倉わくわく体操会」を開催しませんか	- 13 -
介護予防出前講座	- 13 -
佐倉ふるさと体操	- 13 -
健康診査・がん検診などの各種健診（検診）	- 14 -
人間ドック等の費用の助成	- 15 -
65歳以上のかたの定期予防接種	- 15 -
休日の急病時に	- 16 -

## 仲間と集う・学ぶ - 16 -

老人憩の家	- 16 -
コミュニティセンター	- 16 -
地域福祉センター	- 17 -
公民館・市民大学	- 18 -
千葉県生涯大学校	- 18 -
ボランティアセンター	- 18 -

## 高齢者を地域で見守るために - 19 -

佐倉市高齢者見守り協力事業者ネットワーク	- 19 -
高齢者孤立化防止活動 「ちばSSKプロジェクト」	- 19 -
高齢者虐待かも知れないと思ったら・・・	- 20 -
地域住民だからできる虐待の気づき	- 20 -

## 認知症になってもこのまちで ～地域で支えあおう～ - 21 -

認知症の現状	- 21 -
物忘れと認知症は どう違う？	- 21 -
家族がつくった「認知症」早期発見のめやす	- 21 -
「いつもと違う」と感じたら早めに相談を	- 22 -
認知症を予防する	- 23 -
認知症サポーター養成講座	- 23 -
オレンジカフェ（認知症カフェ）	- 24 -
ちば認知症コール相談センター	- 24 -

## 高齢期の住まい - 25 -

高齢者向け住宅の説明	- 26 -
市内の高齢者施設・住宅等	- 27 -

## 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業） - 30 -

サービス・活動事業	- 30 -
-----------	--------

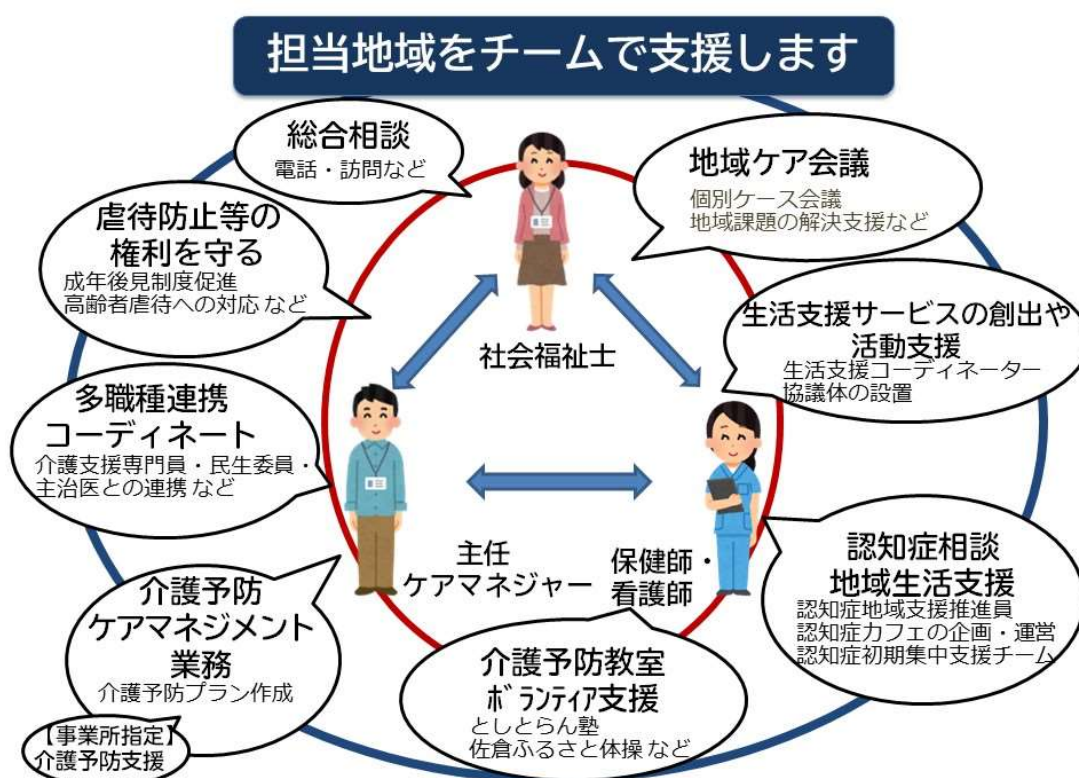
一般介護予防事業 .....	- 31 -
<b>介護が必要になったときは</b>	<b>- 32 -</b>
介護保険認定の申請から認定までの手順 .....	- 32 -
介護保険で受けられるサービス .....	- 33 -
利用者負担額 .....	- 33 -
<b>日常生活圏域</b>	<b>- 34 -</b>
日常生活圏域とは .....	- 34 -
高齢者の相談窓口 「地域包括支援センター」 .....	- 35 -
<b>私らしい生き方・老い方のために</b>	<b>- 37 -</b>
「わたしらしく生きるを支える手帳」 .....	- 37 -
地域の支え合い助け合いリスト .....	- 37 -
<b>佐倉市の高齢化状況と地域包括ケアシステム</b>	<b>- 38 -</b>
佐倉市の高齢化率（65歳以上の割合） .....	- 38 -
「地域包括ケアシステム」とは .....	- 38 -

## 高齢者の安心といきいきした暮らしのために ～佐倉市の高齢者福祉サービス～

佐倉市では、さまざまな高齢者福祉サービスを実施するほか、各種の相談窓口等を受け、高齢のかたやその家族のかたが、いきいきと安心して暮らせるまちづくりを進めています。

### 高齢者の相談窓口 「地域包括支援センター」

地域包括支援センターでは、高齢者や家族のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）、社会福祉士、保健師・看護師などの福祉や保健の専門職が互いに連携をとりながら、みなさんの相談に応じています。



### ★ 地域包括支援センターは市内5カ所

名 称	所 在 地
志津北部 地域包括支援センター	西ユーカリが丘 6 丁目 12-3 イオンタウンユーカリが丘東街区 1 階
志津南部 地域包括支援センター	上志津 1672-7 志津市民プラザ 1 階
臼井・千代田 地域包括支援センター	王子台 1 丁目 23 レイクピアウスイ 3 階
佐 倉 地域包括支援センター	宮前 3 丁目 12-1
南 部 地域包括支援センター	大篠塚 1587 南部地域福祉センターB 棟 1 階

各センターの担当地区（大字・町名）や電話番号、案内図が35～36ページにあります。

開所日：日曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分（土曜・祝日と12月29日～1月3日は休み。）

地域包括支援センター主催の教室等の情報は、毎月1日発行の『こうほう佐倉』をご覧ください。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

## 高齢者クラブ

高齢者クラブは、自治会や町内会などの単位で結成されたグループです。  
 グラウンドゴルフや料理教室、芸能会、囲碁・将棋会、運動会、ボウリング  
 などの交流活動や、地域清掃などの社会貢献活動を行っています。

加入できるのは、市内に在住の、おおむね60歳以上のかたです。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6243



## 長寿の祝い

佐倉市民で、その年度において99歳と100歳になるかたの長寿をお祝いして、敬老祝金を贈呈します。

また、100歳をお迎えのかたには、併せて国から祝状及び記念品が贈呈されます。  
 これらに該当するかたには、市の高齢者福祉課から文書によりお知らせします。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6243

## 安心カード

65歳以上のかたに、万一の時や不慮の事故等に遭った場合に持っているとな役に立つ緊急連絡先等を記入できるカード（写真貼付可能）を、高齢者福祉課や市民課の窓口や出張所等にて配布しています。

- カード記入事項・・・氏名、住所、電話番号、生年月日、血液型、緊急連絡先、かかりつけの医療機関、既往歴〔治療中や罹った事のある病気やケガ等〕
- カードの大きさ・・・約 縦5cm×横9cm（二つ折り時のサイズ）
- ※切り取り方や折り方で多少変わる場合があります。

（外面）

かかりつけ の 医療機関	佐倉ヶ丘病院	☎ 043 ( 484 ) 6243	  カード
	☎ ( )		
既往歴	糖尿病・高血圧		氏名 佐倉田 一郎

（内面）

住所	佐倉市海隣寺町97番地			緊急 の 連絡先	氏名 佐倉田 二郎 (弟)
生年月日	昭和32年 / 2月 04日				☎ 043 ( 484 ) 6243
電話番号	043 - 484 - 1111				氏名 佐倉田 三郎 (弟)
血液型	A型	B型	AB型		O型

※カードを紛失した場合、情報が漏えいする危険性がありますので、取り扱いには十分ご注意ください

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6243

## はり、きゅう、マッサージ等施設利用助成券

### ★要申請

「60歳以上のかた」と「18歳以上で身体障害者手帳または療育手帳をお持ちのかた」が医療外（健康保険適用外）で、はり、きゅう、マッサージ等を受ける場合、費用の一部を助成します。

- ・助成金額・・・利用助成券1枚につき600円（1回の施術につき利用助成券1枚使用）
- ・利用券交付数・・・交付申請日が4月～9月の場合は12枚  
交付申請日が10月～3月の場合は6枚
- ・対象の施術者・・・佐倉市に登録のある施術者  
（利用助成券交付時に登録施術者の一覧表をお渡しします。）
- ・申請方法・・・本人確認ができるもの（運転免許証・保険証等）をお持ちのうえ、高齢者福祉課の窓口で申請してください。その場で利用助成券をお渡しします。（同居のご家族が代理申請する場合は、窓口に来るかたの本人確認ができるものをお持ちください。）  
各出張所の窓口または郵送で申請する場合は、後日（1週間程度後）に簡易書留郵便でご自宅にお届けします。



【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6243

## 救急医療情報キット

### ★要申請

いざという時に備えるための「救急医療情報キット」を、市内にお住まいの75歳以上の在宅のかたに配布しています。

緊急時の連絡先や、治療中の病気、かかりつけの医療機関、服用している薬、過去の病歴など、災害時や救急時に役立つ情報をキットに入っている「情報用紙」に記入して容器に入れ、冷蔵庫に保管します。

冷蔵庫に「情報用紙」が入っていることを知らせるシールやマグネットシート（キットの中に入っています）を玄関ドアの内側や冷蔵庫のドアに貼ることで、緊急時の救急隊員や医療機関等への迅速な情報提供などに役立っています。

- ・申請方法・・・対象者本人または代理人が「佐倉市救急医療情報キット受領書」（75歳以上のかた）または「佐倉市救急医療情報キット給付申請書」（65歳以上75歳未満のかた）に必要事項を記入し、高齢者福祉課または地域包括支援センターに申請してください。その場で救急医療情報キットをお渡しします。

\* 情報用紙へ記載した事項に変更が生じた場合は、お問い合わせください

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6243

## 高齢者台帳への登録

### ★要連絡

75歳以上の一人暮らしのかたや、認知症、寝たきりのかたなどが対象です。

「高齢者台帳」に登録することで、民生委員・地域包括支援センター・市の高齢者福祉課の三者が情報を共有し、登録されている方の緊急時の対応や各種の在宅福祉サービスの利用に役立っています。

毎年、民生委員による登録情報の更新調査があります。

登録を希望するかたは、高齢者福祉課に連絡してください。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6138

## 緊急通報サービス

### ★要申請

高齢者や障害者宅に「緊急通報装置」を貸出ししています。利用者が緊急ボタンを押すと、24時間365日体制で受診センターが応答し、救急車の要請、親族などの緊急連絡先への連絡、協力員への訪問要請などを行います。また、受信センターが毎月利用者へ電話し、安否確認も行います。



- ・対象者・・・市内に住民登録があり、かつ、在宅生活をしている「ひとり暮らしまたは、ひとり暮らし高齢者に準ずるかた（※）」であって、以下のいずれかに該当するかた
  - ※同居者が要介護状態、疾病、障害等により、救急要請等の緊急対応をしてもらうことが困難であるかた
  - ①75歳以上のかた
  - ②65歳～74歳以下で、要介護状態や疾病などにより不安があるかた
  - ③重度身体障害のかた
- ・費用・・・▶市民税所得割額課税世帯のかた：月額500円 ▶その他の世帯のかた：無料
- ・協力員・・・状況に応じて駆け付けられる協力員を2名、申請時に届出ていただきます。2名届出ることが難しいかたは、警備員が駆け付けを行う「現場派遣員サービス」（月額330円）の利用に同意していただくことで、サービスを利用することが出来ます。
- ・申請方法・・・申請書類を郵送または持参で佐倉市高齢者福祉課へ提出してください。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6138

## 高齢者等ふれあい配食サービス

### ★要申請

### ■調査あり

65歳以上の一人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯で、心身の障害等の理由で調理や買い物が困難なかたに、安否の確認をかねて、夕食を手渡しでお届けします。

- ・配食回数と曜日・・・状態等に応じ週1～5回  
（土曜・日曜と1月1～3日を除く）
- ・利用者の負担額・・・1食350円  
（1か月ごとにまとめた支払いとなります）
- ・利用申請の方法・・・「高齢者等ふれあい配食サービス申請書」により、高齢者福祉課に申請してください。  
後日、市の職員が訪問調査に伺います。  
利用が決定された場合、配食サービスを受託する施設の職員が決められた曜日に弁当を配達（手渡し）して安否確認を行います。



近隣に扶養義務者が居住し食事の提供が受けられる状況にあるかたや、介護保険サービス（ヘルパー、デイサービス等）の利用により対応可能なかたは、配食サービスの対象外です。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6138

## 紙おむつ等購入助成券 ★要申請

市内に居住し、在宅で紙おむつ等を使用しているかたで、①65歳以上で要介護3～5の認定を受けているかた、②6歳以上で身体障害者手帳（1級・2級）または療育手帳（㉔・㉕の1・㉔の2・Aの1・Aの2）の交付を受けているかた（佐倉市ねたきり障害者等福祉手当を受給する場合は助成対象ではありません。）に、紙おむつ・尿取りパッド・おしりふき・使い捨て手袋・おむつ処理用消臭袋の購入費用の一部を助成します。

- ・ 交付券数・・・1か月あたり2枚（利用月指定。申請月から直近到来の3月分まで交付）
- ・ 助成金額・・・助成券1枚につき1,500円（対象の品を助成券の額以上購入の場合に使用可）
- ・ 対象施設・・・佐倉市に登録されている店舗等（一覧表を助成券交付時にお渡しします。）
- ・ 申請方法・・・対象者の印鑑、介護保険被保険者証または身体障害者手帳・療育手帳、申請者の本人確認できるものをお持ちのうえ、高齢者福祉課で申請してください。窓口で申請の場合は、その場で助成券をお渡しします。郵送で申請する場合は、後日（1週間程度後）特定記録郵便でご自宅にお届けします。

医療機関に入院中や介護保険施設（特別養護老人ホーム、老人保健施設、ショートステイ利用を含む。）に入所中のかたは、助成の対象になりません。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

## 訪問理美容 出張費用の助成 ★要申請

高齢者や障害者のみの世帯に属する65歳以上で、要介護4または5の認定を受けているかたに、自宅で理容または美容を受ける費用の一部を助成します。

- ・ 助成金額・・・助成券1枚につき1,000円
- ・ 利用施設・・・市に登録された理容店・美容店（助成券の交付時に登録店の一覧表をお渡しします。）
- ・ 交付枚数・・・申請月に応じ、その年度の助成券を一括してお渡しします。

申請月	4月～6月	7月～9月	10月～12月	1月～3月
交付数	4枚	3枚	2枚	1枚

- ・ 申請方法・・・申請書類を郵送または持参にてご提出ください。助成券は、後日（申請の約1週間後）に郵便でお届けします。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6138

## 介護マーク ★要申請

介護マークは、介護をするかたが、介護中であることを周囲に理解してもらうためのものです。

### こんなときにご利用ください

- 介護していることを周囲に知ってもらいたいとき
- 駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するとき など

配布場所：（市）高齢者福祉課、地域包括支援センター  
※ 申請書をご記入いただきます。



「介護マーク」を見かけたら、温かい見守りとご理解をお願いします。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

## ちば障害者等用駐車区画利用証制度（パーキング・パーミット制度）

**利用証ができました。**

優先的に利用できます

車いすマークのある駐車場を

歩行が困難な方が対象です  
障害のある方、要介護者、  
難病患者、妊産婦、けが人  
などへ利用証を交付します。

ここで利用できます

交付を希望される方は、県または  
お住まいの市町村へご相談ください

【お問い合わせ】  
千葉県高齢福祉課 障害福祉係  
TEL 043-223-3924  
(平日 8:30~17:00)

千葉県

利用証の申請方法や対象者など、詳しくはHPへ  
千葉県 障害者 駐車場

公共・商業施設等における障害者等用駐車区画の利用にあたり、歩行が困難な方（障害者、高齢者（※要介護1以上）、妊産婦、けが人等）が優先的に利用できる証として、千葉県が発行した「利用証」を各市町村の窓口で交付します。

### ●市役所窓口での申請方法（即日交付）

申請に必要な書類（各種手帳、被保険者証等、詳細はお問い合わせください）を持参し、下記の担当課窓口にお越しください。

（代理人申請の場合は代理人の身分証明書も持参）

#### 担当課窓口

【要介護1以上の高齢者等】

介護保険課 介護認定班

☎ 043-484-1771

【障害者・難病患者・けが人等】

障害福祉課 医療支援班

☎ 043-484-4153

## SOS高齢者等事前登録（SOSステッカーの配布） ★要届出

認知症になると、ものごとを覚えていられなくなったり、日時や居場所などがわからなくなる症状があらわれます。自宅周辺の見慣れた風景でも、不安が高まっていると、安心できる場所と人を探し求めてさまよってしまい、家に帰れなくなることがあります。

「SOSステッカー」（登録番号入りの反射ステッカー）は、靴に貼ることで、外出時の交通安全や、地域の見守り、行方不明時の早期発見等に役立ちます。



SOSステッカーの見本

SOSステッカーは、靴のかかと部分に貼ります。  
夜間に、光を反射します。

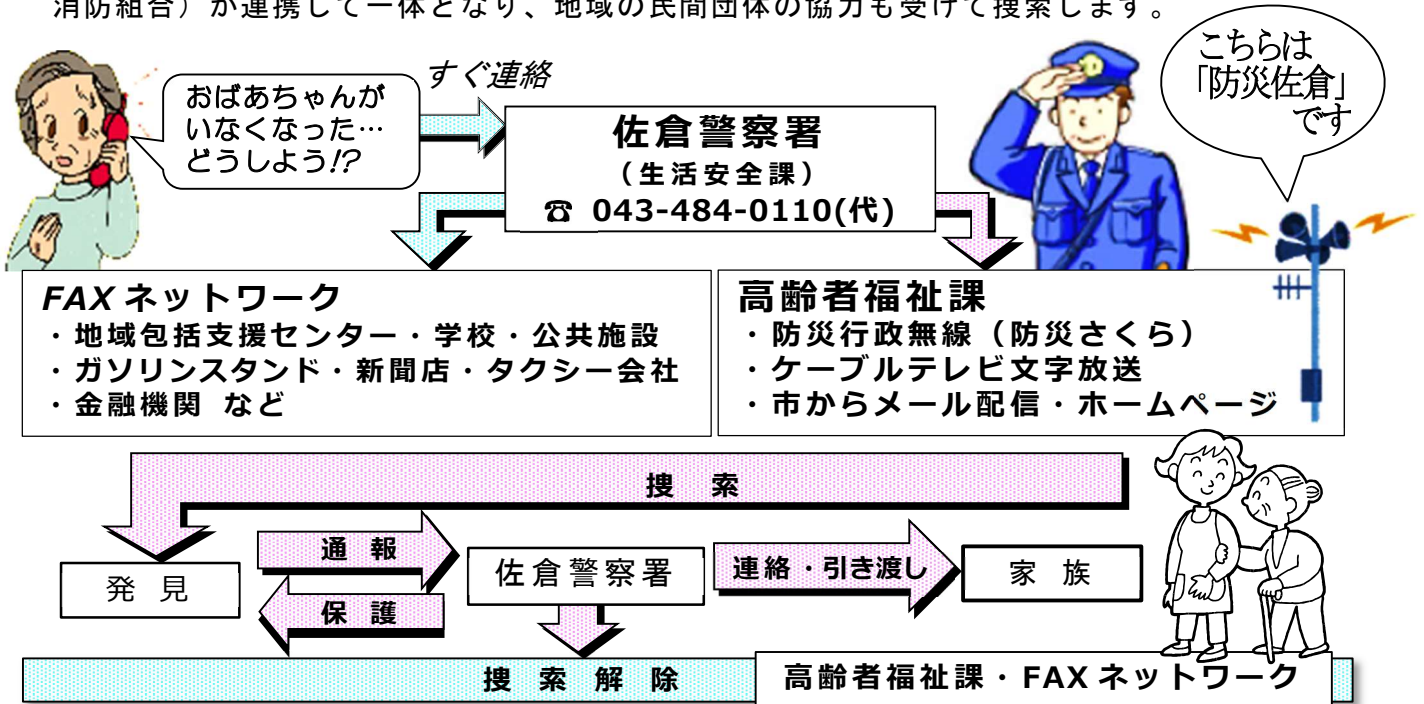


- ・配布枚数・・・番号入りステッカー 10枚（5足分）
- ・申請方法・・・「事前登録届出書」に写真2枚（登録する人の上半身と全身写真）を添えて高齢者福祉課に提出してください。

行方不明になった時の早期発見と保護に役立てるため、あらかじめ本人または家族に同意いただいたうえで、登録情報を佐倉警察署とも共有します。対象者が保護された時には、事前登録している緊急連絡先に警察などから連絡します。

## 2市1町SOSネットワーク

認知症により行方不明になったかたを一刻も早く発見・保護するために、2市1町SOSネットワーク（佐倉市・八街市・酒々井町と、管轄する佐倉警察署、佐倉市八街市酒々井町消防組合）が連携して一体となり、地域の民間団体の協力も受けて捜索します。



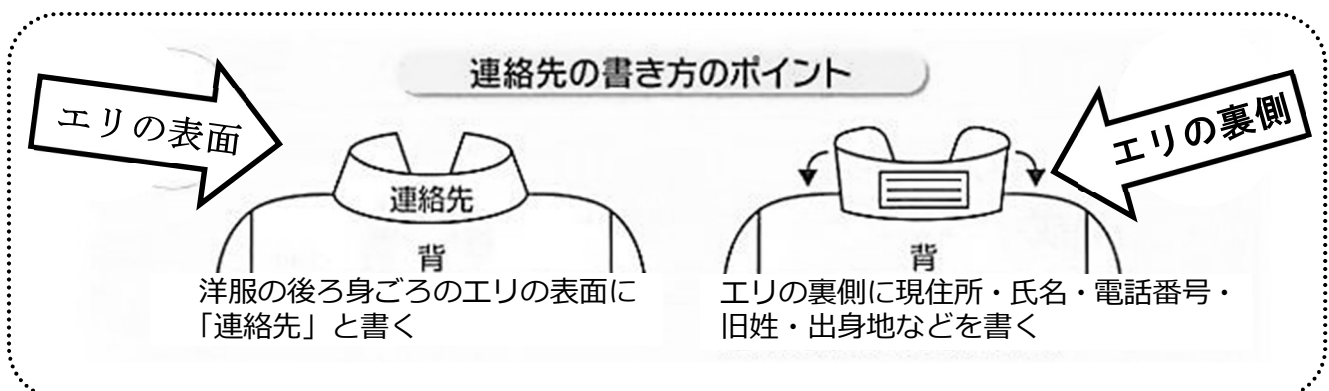
認知症などでひとり歩きのあるかたを一刻も早く発見・保護するため、GPS通信端末機器(位置情報検索サービス)の初期費用を助成します。審査がございますので、契約する前に、お問い合わせください。

### ★ 近所のかたと顔なじみに

家族だけで抱え込まないことが大切です。近所のかたと顔なじみになって、近所のかたや地域を担当する民生委員に「迷子になりやすいので、もし一人で歩いているのを見かけたら連絡してほしい」などと、お願いしておきましょう。

### ★ 連絡先を書いた名札や名刺を身につける

いつも着る上着や靴などに連絡先を書いたり、名札を縫い付けておきましょう。子どもの名札のように名前を表に書くことは、本人の自尊心を傷つけます。名刺のような連絡先カードや連絡先等のメモを入れたお守り袋など、住所・氏名・連絡先を書いたものを持たせるのも工夫のひとつです。



【問い合わせ】 (市) 高齢者福祉課 ☎ 043-484-6138

## お役立ち情報

### 佐倉市メール配信サービス

「行方不明者の情報」など佐倉市の配信するメールを受信（選択受信）することができます。

★配信している情報（次の中から選択して登録できます。）

- ①防災・避難情報 ②水道事故 ③防犯情報 ④光化学スモッグ情報  
⑤行方不明者の捜索・保護情報 ⑥その他の行政情報 ①～⑥全ての情報



★登録方法（次の①または②どちらか）

①メールの宛先に、sakuramail@sa.smart-igov.jp（すべて小文字）を入力し、そのまま送信。

②右のQRコードを携帯電話のカメラで読み取り、表示されたアドレスに、そのまま送信。

※メールの受信制限をしている場合は、あらかじめ sakuramail@sa.smart-igov.jp からのメールを受信できるようにしてください。令和7年2月にメール配信サービスシステムの改修を予定しております。システム改修後は、メール配信サービス送信元アドレスが変更となりますのでご注意ください。

※送信の数分後に仮登録メールが届きます。メールが指示する手順に従い本登録してください。

【問い合わせ】（市）危機管理課 ☎ 043-484-6131

### 119情報登録

消防署では、「119情報登録」を行っています。対象となる方は、世帯全員が、下記

①②のいずれかに該当する方（一人世帯を含みます。）となります。

- ①65歳以上の方  
②身体障害者手帳1級又は2級の交付を受けている方

「119情報登録」をしておくこと、事前に既往歴や、かかりつけの病院、緊急連絡先等が確認・特定できるので、緊急時に迅速な対応ができるようになります。

【問い合わせ】

佐倉市八街市酒々井町消防組合 消防本部 指揮指令課 ☎043-481-0119

登録用紙は、市の高齢者福祉課または最寄りの消防署に用意しています。また、消防組合ホームページの指揮指令課「119情報登録」からもダウンロードできます。

### 自動車運転免許証の返納

「運転に自信がなくなった」「家族から心配と言われた」などの理由で、本人が自らの意思で、有効期限の残っている運転免許証を返納するのが「運転免許証の自主返納」です。

自主返納から5年以内であれば、運転免許証に代わり身分証明になる『運転経歴証明書』の交付を警察に申請できます。

「運転経歴証明書」が交付されるのは、有効な免許証を自主的に返納した場合です。  
違反行為や認知症などによる運転免許取消処分の場合は交付されません。

運転経歴証明書を保有するかたには、協賛のレジャー施設や路線バスなどで支援措置〔千葉県警のホームページ参照〕が受けられます。これら支援措置には、適用期間等の条件があります。

【問い合わせ】〔自主返納と運転経歴証明書について〕

佐倉警察署 ☎ 043-484-0110（代）



## 佐倉市コミュニティバスの割引

佐倉市コミュニティバスでは、運転経歴証明書、後期高齢者割引パス（佐倉市在住の75歳以上のかた対象。申請により配布）、後期高齢者医療資格確認書（有効期限内）またはチーパスのいずれかを提示すると運賃が200円から100円となり、障害者手帳をお持ちの方は、本人とその介助者1名までの運賃が半額（大人100円 小学生50円）となります。また、1年以内に運転経歴証明書を受けた方には「運転免許自主返納パス」を発行しており、運賃が1年間無料となります。

※チーパス割引は、県内在住の18歳未満のお子さん又は妊娠中の方及びその同居のご家族に限ります。

※この割引は、佐倉市コミュニティバス限定です。路線バスは割引となりませんのでご注意ください。

【問い合わせ】 （市）都市計画課 ☎ 043-484-6164

## 外出の移動サービス（福祉有償運送）

一人では公共交通機関の利用が困難な要介護者・要支援者や身体障害者を対象に、国土交通省に登録された社会福祉法人や公益法人などが、有償で移動支援を行っています。

運行範囲は市内と周辺市町で、利用するためには、事前の「会員登録」と利用ごとに予約が必要です。利用可能時間帯など、詳しい利用条件は、直接、実施団体にお問い合わせください。



【問い合わせ】

佐倉市シルバー人材センター レインボーシャトル担当 ☎ 043-308-7848

NPO法人 移動サポート・ちば北総 ☎ 043-463-4039

## 福祉タクシー券・福祉寝台車券（利用助成券）

下の①・②のいずれかに該当するかたに、タクシーや寝台車の運賃の一部を助成します。

助成対象	① 65歳以上で「寝たきり高齢者台帳」に登録されているかた	
	② 「身体障害者手帳」の等級が1級・2級 または3級（視覚障害・体幹機能障害・下肢障害）のかた	
	③ 「療育手帳」の等級がA、Aの1、Aの2、Aの1、Aの2のかた	
	④ 「精神障害者保健福祉手帳」の等級が1級のかた	
助成内容	福祉タクシー	1回の利用ごとに運賃の2分の1の額（上限：1,000円）
	福祉寝台車	1回の利用ごとに運賃の2分の1の額（上限：5,000円）
交付枚数	福祉タクシー	1年度（4月から翌年3月まで）に2冊（100枚）を限度
	福祉寝台車	1年度（4月から翌年3月まで）に3冊（60枚）を限度

・助成券の交付申請など詳しくは、障害福祉課にご確認ください。

【問い合わせ】（市）障害福祉課 ☎ 043-484-4164

※ 助成券は、佐倉市において「福祉タクシー事業協力機関」登録をした事業者でのみ利用できます。協力機関一覧は、助成券交付の際にお渡しします。

※ 料金や輸送範囲など詳細については、タクシー事業者に直接ご確認ください。

## 車いすの一時貸出

病気や負傷、高齢などにより外出が困難で、一時的な車いすの利用を希望する場合、無料で貸出を行っています（市内在住で在宅のかた）。ただし、介護保険による福祉用具貸与〔車いすのレンタル〕を利用できる場合は、原則としてそちらの利用が優先となります。

車いすの一時貸出の利用方法など、詳しくはお問い合わせください。（次頁へ続きます）

市内すべての郵便局・西部地域福祉センター・南部地域福祉センター等でも貸出を行っています。詳しくは各施設へお問い合わせください。

### 【問い合わせ】

(市) 障害福祉課 ☎ 043-484-4164 西部地域福祉センター ☎ 043-463-4167  
南部地域福祉センター ☎ 043-483-2811 社会福祉協議会 ☎ 043-484-6196

## 高齢者向けスマートフォン講習会

市内在住の60歳以上のかたを対象として、スマートフォン講習会を無料開催しています。電源の入れ方やボタンの操作などの基礎的な講座から、SNSや地図アプリの活用方法、電子申請の利用方法など応用的な講座まで、様々な講座を開催しています。まだスマートフォンをお持ちでないかたも、機器の貸し出しがあります。

**対象者**：市内在住の60歳以上のかた

**参加費用**：無料

**開催期間**：9月～1月頃

**開催場所**：佐倉市内の公共施設（公民館等）

**申込方法**：こうほう佐倉、佐倉市公式ホームページ、佐倉市公式LINE等でお知らせします。

※開催する年度で、開催期間、開催場所、申込先電話番号などが変更となる場合がありますので、佐倉市からのご案内をご確認ください。



【問い合わせ】（市）情報システム課 ☎ 043-484-6107

【佐倉市公式ホームページ - 高齢者向けスマートフォン講習会】

[https://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/joho\\_system/johoka/smartphone/index.html](https://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/joho_system/johoka/smartphone/index.html)

## 福祉サービスの利用手続きやお金の支払いなどに不安を感じたら・・・

社会福祉協議会では、定期的な訪問により、福祉サービスを利用するお手伝いや、日常的な金銭管理をお手伝いし、高齢者や障がい者の方が住み慣れた地域で生活できるように支援する「日常生活自立支援事業」を行っています。契約によるサービス利用となり、支援計画に沿ってお手伝いします。支援には利用料がかかります。（生活保護世帯は無料です。）

たとえば、

- ① 福祉サービスについての情報提供や手続きなどをお手伝いします。
- ② 郵便物を一緒に確認したり、書き方のお手伝いをします。
- ③ 家賃や税金、公共料金などの支払いの手伝いや計画的なお金の使い方のご相談ができます。
- ④ 家においておくと不安な通帳や年金証書、実印や銀行印、不動産権利証書などを指定の貸金庫でお預かりします。（但し、宝石、貴金属類、株券、有価証券などはお預かりできません。）

【問い合わせ】佐倉市社会福祉協議会 権利擁護班 ☎ 043-484-0698  
(月～金〔祝日と12月29日～1月3日を除く〕、8:30～17:15)

【千葉県社会福祉協議会のホームページ】 <http://chibakenshakyo.com/>

## 判断能力が不十分になったときは…（成年後見制度）

成年後見制度とは、認知症などの理由により判断能力が不十分なかたに対して、社会生活における本人の権利を守るとともに本人を法律的に支援する制度です。

市が社会福祉協議会に委託した「佐倉市成年後見支援センター」では、センター職員による成年後見制度に関する相談や、専門家によるアドバイス、市民後見人の養成や支援などを行っています。

また、成年後見制度の利用を促進していくための中核機関として、地域連携ネットワークづくりなどを進めています。

### ★専門相談（電話または対面）

実際に後見業務を行っている経験豊富な法律専門家（司法書士）が相談者に対して法律的な助言を行います。

実施日時：毎月第2水曜日 9:30～15:30 予約制（無料）

※8月、2月は第3土曜日（弁護士）

相談会場：社会福祉センター2階 佐倉市社会福祉協議会相談室

### ★市民後見人の支援

地域の支え合いの視点から、成年後見制度の身近な担い手である「市民後見人」の活動を支援しています。

### ★広報啓発等

地域の様々な集まりの場へ、依頼を受けた成年後見支援センターの職員が出向き、成年後見制度に関する説明や案内を行なっています。

また、市民向けの講演会や研修会も開催しています。

### 【問い合わせ】

月～金〔祝日と12月29日～1月3日を除く〕、8:30～17:00

佐倉市成年後見支援センター ☎ 043-484-1288

〔社会福祉センター2階 佐倉市社会福祉協議会内〕



## 電話などを使った詐欺が増えていきます！

## ★電話で「金くれ」「金やる」は詐欺です

還付金詐欺・給付金詐欺や、オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺など、電話などを使ってお金をだまし盗る詐欺が多く発生しています。令和6年1年間の佐倉市での特殊詐欺の被害件数は41件、被害額は約1億1009万円です。

## ★その電話、詐欺かも...まず確認を

還付金や給付金の受取りのため市役所などがATM（現金預け払い機）に行くよう電話することはありません。また、警察や銀行などが、キャッシュカードを預かるとか、カードのパスワードを教えてほしいなどの電話をすることもありません。

子や孫を名乗り新しい電話番号を告げられたら、元の番号にかけてみるなど確認をしてみましょう。

不審な電話があったときは、ただちに警察署に連絡をしてください。

【問い合わせ】佐倉警察署 ☎ 043-484-0110 (代)  
 (千葉県警) 振り込め詐欺 相談専用ダイヤル ☎ 0120-494-506

## ★相手から こんな言葉が出たら「詐欺では？」と疑ってみましょう

還付金（給付金）がもらえます...	ATMに行ってください...
あなたのキャッシュカードが...	カードを預かります...
カバンを失くした...	示談金が必要...
〇〇時まで必要...	今日振り込まないとクビに...
宅配便でお金を送って...	携帯電話の番号が変わった...

「もしかしたら？」そんな時には、まず家族などに確認・相談をしてみましょう。

## 悪質業者にも ご用心！！

悪質業者は、高齢者の「お金」「健康」「孤独」といった不安を言葉巧みにあおり、親切にして信用させ、大切な年金・貯蓄などの財産を狙っています。

電話や突然の訪問等で契約をしてしまった場合は、一定期間内ならクーリング・オフ※できます。ただし、条件によりできない場合がありますのでご注意ください。

## ※ クーリング・オフ とは

訪問販売や電話勧誘販売などの不意打ち的な勧誘による契約、マルチ商法など複雑でリスクが高い取引で契約した場合、一定期間であれば、無条件で契約を解除できる制度です。

契約について、少しでも不安に感じるがありましたら、お気軽にご相談ください。「消費生活センター」では、商品やサービスの契約に関する消費者トラブルの相談を、消費生活相談員がお受けしています。

【問い合わせ】消費生活センター ☎ 043-483-4999 (相談専用電話)  
 (平日月～金、9:00～12:00、13:00～16:00) ※土日祝、年末年始を除く



## いきいき健康づくり ～健康づくり・健康の管理～

## 「佐倉わくわく体操会」を開催しませんか

重りを腕や足につけてゆっくり動かす体操や、お口の体操などで、誰でも無理なく体力アップをすることができます。市内の各地域で、この「わくわく体操」の取り組みが広がっています。初めの1か月(4回)は市の職員が指導、その後は参加者で自主的に体操を継続していきます。

開始から3か月後、全ての開催会場で脚力の向上が見られています！

参加者の声（アンケートから）

- ・立ち上がりが楽になった ・体が軽くなった
- ・膝の痛みがよくなった
- ・知り合いが増え、話をするが増えた など



## 応募の条件

- ▶ 地域で介護予防に自主的・継続的に取り組むことができること。
- ▶ 概ね10人以上のグループで、週1回以上集まることができること。
- ▶ 開催会場と血圧計を用意できること。（応相談）
- ▶ 最低でも3か月は体操を継続できること。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

## 介護予防出前講座

高齢者の集まる会に市の専門職等の職員がうかがい、いつまでも元気でいられるコツについての講話や実技指導を行います。出前希望の場合は、事前に高齢者福祉課にご相談ください。

- ・講座内容 フレイル予防、簡単な体操、オーラルフレイル予防、物忘れ予防 など
- ・所要時間 20分～60分程度（講座の内容による）

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

## 佐倉ふるさと体操

唱歌「故郷（ふるさと）」に合わせて、誰でも、どこでも、楽しく体を動かせる体操です。佐倉にちなんだ動きが取り入れられ、立っても、座っても、できるようになっています。

体操の方法を紹介するパンフレットは、地域包括支援センターをはじめ市内の公共施設でお配りしています。日々の健康づくりに、佐倉ふるさと体操をぜひお役立てください。

## 佐倉ふるさと体操の実施会場

会場	イベント名	日時
ユーカリが丘南公園	朝の体操会	火・水・金（祝祭日休）8：40～
志津市民プラザ おもいやり駐車場	朝、体を一緒に動かしませんか	月～金 8：30～／8：45～（2部制） 夏季は休止（7月中旬～9月中旬）

※「佐倉ふるさと体操」を行っている場所は他にもありますので、お問い合わせください。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

## 健康診査・がん検診などの各種健診（検診）

生活習慣病・がんなどの早期発見や予防のため、健診（検診）を受けましょう。

各年度の健診（検診）は、通常6月から実施します。健診（検診）の受診には、受診券が必要です。受診券をご希望のかたは、受診する2週間前までに健康推進課にご連絡ください。

検診は事前予約制です。（大腸がん検診の集団検診を除く）

検診の種類		受診方法	費用負担	対象者
特定健診・健康診査	集団		1,000円	(1) 40歳以上のかたで佐倉市国民健康保険に加入しているかた (2) 佐倉市の後期高齢者医療被保険者のかた (3) 40歳以上のかたで生活保護受給者 *健康保険組合や共済組合など被用者保険の加入者と被扶養者は、加入している保険者（健康保険証の発行者）にお問い合わせください。
	個別		2,000円	
肝炎ウイルス検診	集団		500円	40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがなく、現在または過去にB型肝炎、C型肝炎で受診していないかた *今年度40・45・50・55・60・65歳のかたは無料
	個別		1,000円	
肺がん検診 (胸部レントゲン検診)	集団		300円	佐倉市民で40歳以上のかた
	個別		1,300円	
胃がん検診	集団		900円	佐倉市民で40歳以上のかた
	個別		3,000円	
大腸がん検診	集団		400円	佐倉市民で40歳以上のかた
	個別		1,000円	
前立腺がん検診	集団		500円	佐倉市民で50歳以上5歳刻みの年齢の男性
	個別		1,000円	
子宮頸がん検診	集団		1,000円	20歳以上の佐倉市民で、前年度に子宮頸がん検診を受診していない女性
	個別		2,000円	
※ 乳がん 検診	※ マンモグラフィ	集団	1,000円	佐倉市民で40歳以上の女性 *39歳で超音波の集団検診を受けたかたは、40歳の時に集団検診のマンモグラフィを受けられません。
		個別	2,000円	佐倉市民で40歳以上の女性
	超 音 波	集団	1,000円	佐倉市民で30～39歳の女性 *前年度、集団検診で超音波検査を受診していないかた
		個別	2,000円	佐倉市民で30歳以上の女性
骨粗しょう症検診 【令和7年度検診終了】	集団		500円	佐倉市民の女性で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳のかた
成人歯科健康診査	個別		300円	佐倉市民で19歳以上のかた
口腔がん検診	個別		500円	佐倉市民で40歳以上のかた

※「乳がん検診」は、「マンモグラフィ」か「超音波」どちらか一つを選択。

※「マンモグラフィ」を2年続けて受診することはできません。

「個別」検診は、市の協力医療機関でのみ受診できます。詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ】（市）健康推進課【健康管理センター】 ☎ 043-497-6750

## 人間ドック等の費用の助成 ★要申請

人間ドック・脳ドックの費用の一部を佐倉市国民健康保険または佐倉市の後期高齢者医療の被保険者に補助します。

・対象者：次の①または②に該当し、かつ、一定の条件を満たすかた  
(条件については、お問い合わせください。)

- ① 20歳以上の国民健康保険の被保険者で  
到来した納期限までの国民健康保険税を完納している。
- ② 後期高齢者医療の被保険者で  
到来した納期限までの後期高齢者医療保険料を完納している。

【問い合わせ】(市)健康保険課

(国民健康保険) … 給付管理班 ☎043-484-6604  
(後期高齢者医療) … 高齢者医療班 ☎043-484-6136

## 65歳以上のかたの定期予防接種

### ★ インフルエンザワクチン(令和7年度)

対象者：佐倉市に住民票があり、接種をする日に次の①または②に該当するかた

- ① 65歳以上(誕生日が昭和36年1月1日以前)のかた
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で、身体障害者手帳1級のかた

接種の期間：令和7年10月1日～令和8年1月31日

自己負担額：1,800円(市の予診票を利用した場合の自己負担額)

### ★ 新型コロナウイルス感染症ワクチン(令和7年度)

対象者：佐倉市に住民票があり、接種をする日に次の①または②に該当するかた

- ① 65歳以上(誕生日が昭和36年4月1日以前)のかた
- ② 上記②に該当するかた

接種の期間：令和7年10月1日～令和8年3月31日

自己負担額：11,800円(市の予診票を利用した場合の自己負担額)

### ★ 带状疱疹ワクチン(令和7年度)

対象者：佐倉市に住民票があり、次の①または②に該当するかた

- ① 令和7年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳以上になるかた
- ② 接種をする日に60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有するかた

接種の期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日

自己負担額：(市の予診票を利用した場合の自己負担額)

- ・組換えワクチン(シングリックス) 1回あたり10,000円(2回で接種完了)
- ・生ワクチン(ビケン) 1回あたり4,000円(1回で接種完了)

### ★ 肺炎球菌ワクチン

対象者：これまでに一度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けておらず、かつ、次の①または②に該当するかた

- ① 65歳のかた
- ② 上記②に該当するかた

接種の期間：65歳～66歳になる前日

自己負担額：3,000円(市の予診票を利用した場合の自己負担額)

【問い合わせ】(市)健康推進課【健康管理センター】 ☎043-312-7688

## 休日の急病時に（昼間・夜間）★要電話連絡

○休日当番医テレホンサービス（休日の当番医を自動音声で案内）

日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）の8:30～22:00

☎ 043-484-2516

○休日夜間急病診療所（内科）佐倉市健康管理センター内

日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）の19:00～21:45

☎ 043-239-2020

※お盆期間（日曜日を除く）は対象外です。※ご受診前に、必ずお電話ください。

## 仲間と集う・学ぶ

### 老人憩の家

高齢者の集会、趣味活動の場となる施設です。利用料金は各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地	施設概要	問い合わせ（指定管理者）
うすい荘	臼井田2342-1	大会議室（52畳） 和室（16畳） 小会議室（10畳）	臼井三町会（臼井新町町会・中宿町内会・下宿町内会） ☎ 043-463-1724 （月・土 9時～11時）
千代田荘	生谷1306	集会室（和室40畳） 和室（16畳） 調理室（19畳）	千代田地区社会福祉協議会 ☎ 043-461-5641 （火・木・金 13時～17時）
志津荘	中志津4-22-16	1階 集会室（和室50畳） 中広間（12畳） 2階 和室（10畳） 和室（6畳）	志津南地区社会福祉協議会 ☎ 043-372-4335 （火 9時～12時）

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6243

### コミュニティセンター

佐倉市民で60歳以上のかたは、対象の部屋を無料で利用できます。なお、対象外の部屋は、一般扱いのため有料です。

施設名	高齢者優遇対象	所在地	電話番号
ミレニアムセンター佐倉	和室2（9時～17時）	宮前3-4-1	043-483-3081
志津コミュニティセンター	和室1（9時～17時）	井野794-1	043-487-6781
和田ふるさと館	高齢者談話室	八木850-1	043-498-4000

【問い合わせ】（市）自治人権推進課 ☎ 043-484-6128



## 地域福祉センター

市内在住の60歳以上のかたは、娯楽室を無料、浴室を1回260円で利用できます。

また、南部地域福祉センターでは、市内在住の60歳以上で構成される団体に対し、大型バスを無料で利用できる事業を運営しています。利用条件など詳細は、お問い合わせください。

施設名	所在地	施設概要	電話番号
西部地域福祉センター	中志津 2-32-4	会議室1、会議室2、会議室3、 研修室、娯楽室1、娯楽室2、 和室、浴室	043-463-4167
南部地域福祉センター	大篠塚1587	研修室1、研修室2、和室	043-483-2811

【問い合わせ】（市）社会福祉課 ☎ 043-484-6135

### ★教養教室（教室の内容等は、変更のある場合があります。）

南部地域福祉センターでは、市内在住の60歳以上のかたを対象に教養教室を開催しています。詳細については、お問い合わせください。

教室名	開催日	時間
民謡	第1・第3 木曜日	13:30～15:30
大正琴	第2・第4 水曜日	9:00～11:00
書道	第1・第2 火曜日	9:30～11:30
いけばな	第2・第4 火曜日	10:00～12:00
太極拳	第1・第3 金曜日	9:30～11:30
詩吟	第1・第3 土曜日	9:30～13:00
健康麻雀	木曜日 月1～2回	13:00～15:00

また、自主運営の「同好会」も活動しています。連絡先等は、お問い合わせください。

会の名称〔活動内容〕	開催日	時間
あじさい会〔カラオケ〕	第1・第3土曜日（休止中）	9:30～15:30
ろくろ会〔陶芸〕	第1・第3火曜日・毎週水曜日	10:00～15:00
楽遊会〔陶芸〕	毎週木・土・日曜日、第2・第4・第5火曜日 第1・第3・第4・第5木曜日	10:00～15:00
囲碁の会〔囲碁〕	毎週火曜日・木曜日	13:00～16:00
霜月会〔囲碁〕	第1・第2水曜日	13:30～16:00
城GBクラブ〔ゲートボール〕	毎週火曜日・木曜日・土曜日	9:00～12:00
七宝焼〔七宝焼〕	第2木曜日	10:00～15:00
カーネーション〔手芸〕	第4水曜日	13:30～17:00
ニットサークル〔手芸〕	第3水曜日	9:30～12:00
六崎手打ちそばの会〔蕎麦打ち〕	第3土曜日	9:00～12:00
お元気クラブ	第1・第5水曜日	10:00～12:00
青春リズム（手話ダンス）	第1火曜日・第3金曜日	13:00～15:00
詩吟（詩吟）	第2水曜日・第4木曜日	9:30～12:00
踊り	毎週木曜日	10:00～12:00

【問い合わせ】 南部地域福祉センターB棟 ☎ 043-483-2811

（月曜日休館）祝日の場合はその翌日 年末年始

## 公民館・市民大学

公民館では、市民サークルが趣味・教養の学習やボランティア活動などを行っています。  
また、公民館主催の市民大学や各種の講座を開設しています。受講者の募集は、「こうほう佐倉」等でお知らせします。

施設名	所在地	公民館主催の市民大学等	電話番号
中央公民館	鎌木町198-3	佐倉市民カレッジ 4年制の市民大学。 1・2年生の「であい課程」で佐倉の歴史をはじめ一般教養を学び、3・4年生は「専攻課程」で福祉・歴史・情報・元気コースから選択して学びます。	043-485-1801
志津公民館	上志津1672-7 志津市民プラザ内	しづ市民大学 1年制で「しづ学入門」「健康とくらし」「美味しい活動」の3コースがあります。	043-487-5064
臼井公民館	王子台1-16	地域学びあい講座 地域の歴史・自然・文化について学び、地域への理解を深めます。	043-461-6221
根郷公民館	城343-5	根郷寿大学 1年制で、健康、地域、文化など幅広い分野を学びながら、仲間との交流を図ります。	043-486-3147
和田公民館	直弥59	楽しく学べる和田地域学 和田地区の歴史、自然、民俗、産業等を学びます。	043-498-0417
弥富公民館	岩富町151	歴史講座 地域の伝統・文化・歴史について学び、地域への理解を深めます。	043-498-0860

## 千葉県生涯大学校

生涯大学校は、原則55歳以上のかたが対象です。高齢者が新しい知識を身につけ、広く仲間づくりをすることで学習の成果を地域活動に役立てるなど社会参加で生きがいを高めることと、高齢者が福祉施設や学校等でのボランティア活動や自治会の活動の担い手となることを促進することを目的としています。

学園名・事務局所在地	学部及び専攻科	修業年限	授業
京葉学園 千葉市中央区仁戸名町 666-2	健康・生活学部 地域ささえあいコース	2年	週1回
	健康・生活学部 千葉ふるさとづくりコース	2年	週1回
	健康・生活学部 園芸まちづくりコース	2年	週1回
	健康・生活学部 陶芸ボランティアコース	2年	週1回
	地域活動専攻科	1年	週1回

※ 地域活動専攻科は健康・生活学部、地域活動学部の卒業者が対象

※ 入学願書受付：修業年前年の10月下旬から12月上旬まで

※ 授業料や募集の詳細：受付期間中に市の高齢者福祉課や出張所等で配布の案内書を参照

【問い合わせ】 千葉県生涯大学校事務局 ☎ 043-266-4705

## ボランティアセンター

高齢化が進む現在、「ボランティア活動をしたい」という想いが、地域福祉の大きな力です。佐倉市ボランティアセンターでは、市内で活動するボランティアグループや個人、また、市民活動団体の相談、支援のほか、これから活動を始めたい人たちのサポートもしています。

【問い合わせ】 佐倉市社会福祉センター内      西部地域福祉センター内      南部地域福祉センター内  
☎ 043-484-6198      ☎ 043-463-4167      ☎ 043-483-2811

## 高齢者を地域で見守るために

### 佐倉市高齢者見守り協力事業者ネットワーク

近年、高齢者が社会や地域から孤立した状態で亡くなるが増えてきています。近隣にお住まいのかたによる声かけや、自治会・町内会や民生委員の日常的な見守り活動を補完するため、佐倉市は「高齢者見守り協力事業者ネットワーク事業」により高齢者をさりげなく見守る活動を推進しています。

市と協定を締結した、新聞販売店や電気・ガス・水道事業者、生活協同組合、弁当宅配事業者、牛乳・乳酸菌飲料販売店、郵便事業者などの協力事業者が、日々の業務を行う中で高齢者をさりげなく見守り、異変を察知したときは、市や地域包括支援センターと連携して各関係機関等に繋げていきます。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6138

### 高齢者孤立化防止活動 「ちばSSKプロジェクト」

一人暮らしの高齢者や高齢のご夫婦だけの世帯、認知症高齢者のかたが孤立することなく、必要な支援を受けながら安心して暮らせるよう、地域において声かけや見守りなどの支え合い活動を実践することが重要です。千葉県は、県民一人ひとりが具体的な行動を起こすきっかけづくりとなる「ちばSSKプロジェクト」活動を実施しています。

**あなたにもできる  
支え合いアクション！**

**はじめてみよう  
孤立化しないための習慣！**

 <p>自分から挨拶をする！</p>	 <p>手伝えることはないか、声をかける！</p>	 <p>両隣、声かけ見守り体制をつくる！</p>
 <p>「おせっかいかも」と自制しない！</p>	 <p>シルバー人材を活用する！</p>	 <p>地域に高齢者の集まれる場所を作る！</p>

 <p>散歩を習慣化する！</p>	 <p>一日一回、買い物に行く！</p>	 <p>シルバー人材センターに登録する！</p>
 <p>公共料金の支払は、集金にする！</p>	 <p>植物を育てる！</p>	 <p>「迷惑かも」と、遠慮しない！</p>



声かけて あなたから。 たよってみよう 自分から。

## 高齢者虐待かも知れないと思ったら・・・

虐待は、蹴る、殴るなどの暴力だけではなくありません。怒鳴る、無視する、介護を放棄する、治療を受けさせない、お風呂に入れない、年金や預貯金を本人に渡さないなども、虐待です。

高齢者への虐待に気づいたときは、地域包括支援センターまたは市の高齢者福祉課に連絡をしてください。連絡をした人の情報が外部に漏れることはありません。



介護をしているかたが、一人で介護を抱え込んで、心身の疲労により、追い詰められて虐待をしてしまうこともあります。介護の負担を軽減するためにも、困ったときや悩んだときには、ぜひご相談ください。

### 【問い合わせ】

(県) 相談専用電話 ☎ 043-221-3020 未然にゼロ

(市) 高齢者福祉課 ☎ 043-484-6138 地域包括支援センターは 35～36 ページ

## 地域住民だからできる虐待の気づき

ご近所にこんな高齢者はいませんか？ ○がついた項目が多いほど、支援の必要度が高い状態です。		○ 印
1	暴力を受けている、怒鳴られている、年金を取られる等と訴えている	
2	あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない	
3	家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている	
4	介護や病気について相談する人がいないようだ	
5	ひとり暮らしや高齢者夫婦世帯で、最近姿を見かけなくなった	
6	高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない	
7	昼間でも雨戸が閉まっている	
8	家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がする	
9	郵便受けが新聞や手紙で一杯になっている	
10	家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする	
11	暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる	
12	高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある	
13	介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない	
14	高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない	
15	最近、セールスや営業の車が来るようになった	
16	家族がいるのに、いつもコンビニ等でひとり分のお弁当を買っている	

あいさつ、声かけ、気づき  
地域で見守りを願います

東京都老人総合研究所 作成

## 認知症になってもこのまちで ～地域で支えあおう～

### 認知症の現状

厚生労働省の推計では、2022年（令和4年）時点の認知症高齢者は全国で約443.2万人（高齢者全体の約12.3%）、認知症発症の前段階とみられる予備軍（MCI）も約558.5万人（高齢者全体の約15.5%）にのぼります。

高齢化の進展に伴いさらに増加が見込まれており、2040年（令和22年）には認知症の高齢者は約584.2万人、全体の14.9%にのぼると推計されています。

### 物忘れと認知症は どう違う？

「年相応の物忘れ」は、体験や出来事の一部を忘れるもので、日常生活に大きな支障がないのが特徴です。これに対し「認知症の物忘れ」は、ついさっきの出来事を忘れてしまったり、同じことを繰り返し言ったり聞いたりするなどの症状があらわれます。進行すると時間や場所、人物がわからなくなることがあるほか、金銭の管理や買い物、炊事など家事全般に支障が出てくるのが特徴です。

### 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で認知症ではないかと思われる言動を、「認知症の人と家族の会」が会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみるとよいでしょう。

#### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

#### 判断・理解力がおとろえる

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

#### 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

#### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗をひとのせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

#### 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

#### 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのにも億劫がり嫌がる

（出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会）

## 「いつもと違う」と感じたら早めに相談を

認知症はだれもがなる可能性のある脳の病気です。認知症の原因となっている病気を早期に見つけ、適切に治療・対応（ケア）することで、進行を遅らせることができます。認知症の心配・不安があれば、早めに相談しましょう。

### ★ 物忘れ相談（予約制、無料）

内 容：専門医等による物忘れや認知症についての個別相談

対象者：物忘れや認知症について不安があるかた と 家族

〔 専門医に受診経験のあるかたや、現在受診中のかたは対象外です。〕

相談日：毎月1回（詳しい日時は、各月の『こうほう佐倉』でお知らせします。）

【申し込み・問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

### ★ 地域包括支援センター（相談無料）

高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」では、専門職種（保健師または看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員）の職員が相談に対応しています。

電話相談・面談いずれにも対応します。お気軽にお住まいの地域担当のセンターにご相談ください。

（各センターの担当地域、連絡先などは35～36ページに掲載しています。）

### ★ かかりつけ医

認知症は早期診断と早期対応が大切です。まずは、「かかりつけ医」の先生に相談してみましょう。



受診には家族が付き添い、認知症のどんな症状がいつごろから見られるようになったかなど、状態を事前にまとめて書き出しておき、医師にしっかり伝えましょう。

また、あらかじめ地域包括支援センターやケアマネジャーに、情報連携シート『さくらパス』を作成してもらうと、受診や介護サービスの利用をスムーズにすることに役立ちます。

なお、専門医療機関の受診には、紹介状や予約が必要な場合がありますので、必ず事前にご確認ください。

### ★ かかりつけ薬局

「薬の飲み忘れが多くなった」「飲みすぎてしまう」「服薬が難しくなった」「色々な病院からたくさん薬が処方され、余らせている」などの心配があれば、【お薬手帳】を持ち、かかりつけ薬局の薬剤師にご相談ください。

## 認知症を予防する

認知症を完全に治す方法は今のところ見つかっていません。しかし、生活習慣に気をつけることで、発症を遅らせ、症状を軽く抑えられる可能性があります。認知症の予防には、日々の心がけが大切です。

- 生活習慣病の原因となる高血圧、高血糖、脂質異常、肥満等を予防し、治療を行う。
- 1日30分の有酸素運動（ウォーキング、水泳、体操等）を行う。
- 栄養のバランスを整え、カロリーは控えめに、野菜や果物、魚などをよく噛んで食べる。
- 30分以内の昼寝をする。
- 家の外に出かけて、人との会話を心がける。
- 簡単な計算や音読をする、文字を書くようにする。
- 記憶力を積極的に使う。（前日の食事や、買った物とその価格、会った人、新聞の内容を思い出して書き出すなど）
- 身近な家事を積極的に行う。（料理や掃除は、脳と体を同時に動かす良い機会）
- 趣味を続け、挑戦する気持ちを持ち続ける。（囲碁、将棋、麻雀、トランプなどのゲームのほか、歌うことや楽器の演奏、園芸、旅行、手芸や編み物、塗り絵なども、脳の活性化に効果があるといわれている）

## 認知症サポーター養成講座 ★要申込み

「認知症サポーター」は、「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症サポーター養成講座を受講した人は、みんな認知症サポーターとなります。

養成講座では、キャラバン・メイトと呼ばれる講師が、認知症の症状や認知症のかたへの具体的な対応のポイントなどをわかりやすく紹介します。



高齢者福祉課では、市が開催する講座のほか、自治会や民間企業、学校など市内の団体からの依頼により講座を開催しています。ご希望の場合は、お気軽にお問い合わせください。



佐倉市は、「認知症にやさしい佐倉」を合言葉に、認知症になっても安心して生活できるまちを目指しています。

令和7年3月末現在、佐倉市の認知症サポーターの人数は、累計25,405名です。

認知症サポーターのいるお店や事業所では、認知症の人が安心して利用できるよう「認知症サポーターがいます」と書かれたステッカーを掲示しています。

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

## オレンジカフェ（認知症カフェ）



オレンジカフェは、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、認知症の人とその家族、地域の人々、認知症サポーター、専門職が出会い、つどい、語り合う場です。

お住まいの地域ではないカフェにも参加できますので、お気軽にご参加ください。

また、カフェのなかで、看護師や介護職など専門職に相談することもできます。

オレンジカフェは、月に1回程度開催されています。

開催日程等は各カフェを主催している地域包括支援センターに、お問い合わせください。

カフェの名称	カフェの会場	主催・問い合わせ先
こんぺいとう	そばカフェ301 (ユーカリが丘6丁目4-1)	志津北部 地域包括支援センター 043-462-9531
ちゃ 茶 ちゃ 々 まる	ゆたか苑 (上志津原9)	志津南部 地域包括支援センター 043-460-7700
ひ ま わ り	リハビリデイ「ひまわりの里」 (生谷1613-9)	臼井・千代田地域包括支援センター 043-488-3731
み や さ ん	元 木村医院 (並木町244)	佐 倉 地域包括支援センター 043-488-5151
は ち す	はちす苑 (太田1145-1)	南 部 地域包括支援センター 043-483-5520

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

## ちば認知症相談コールセンター

認知症介護の実経験に基づく豊富な知識を持つ相談員が、電話で相談をお受けします。

そのほか、看護師などの専門家による面接相談にも対応しています。面接相談は事前予約制です。（事業委託先：公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部）

☎ 043-238-7731  
(プッシュ回線の固定電話からは、局番なしの #7100)

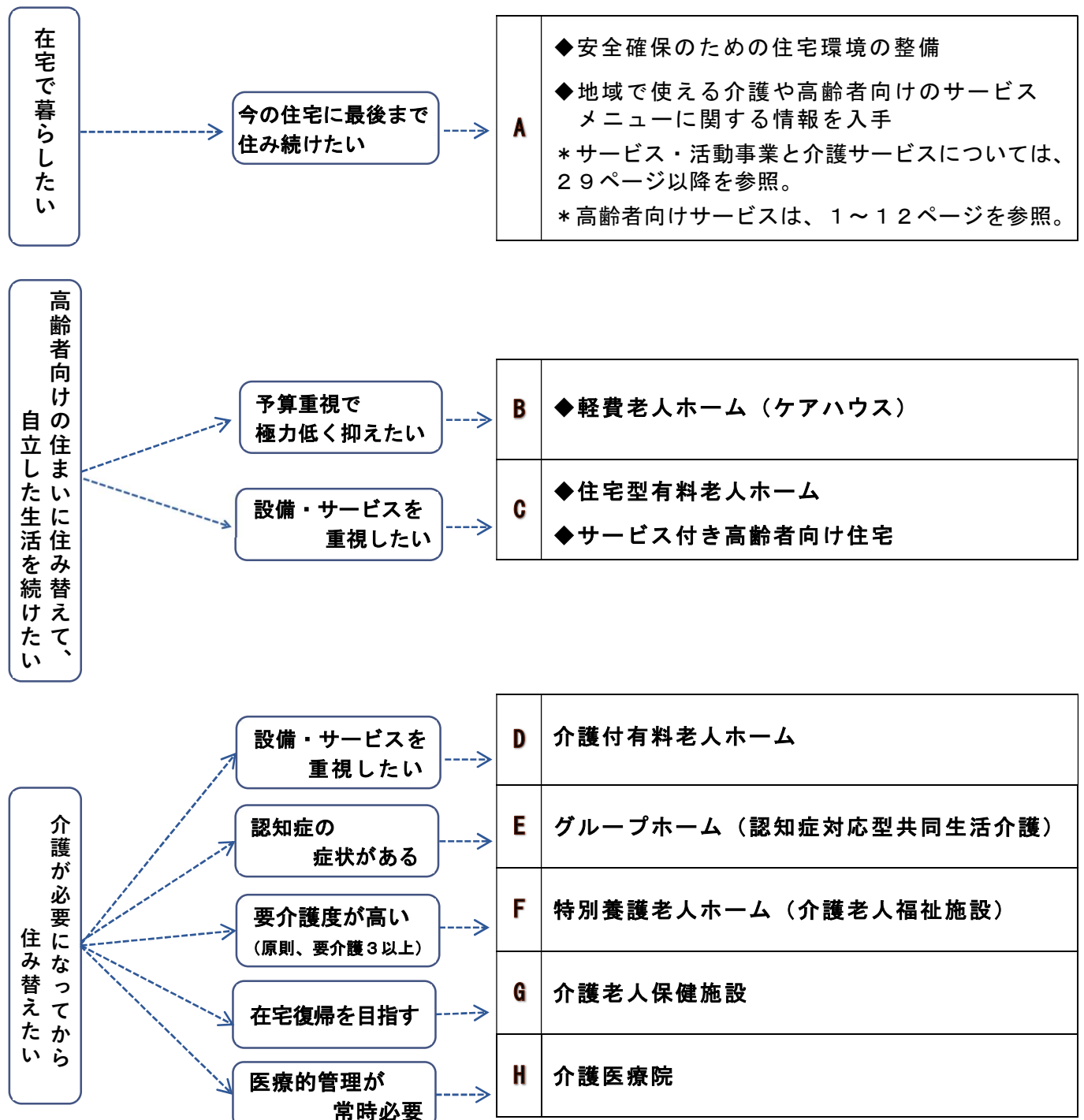
電話相談日：月曜・火曜・木曜・土曜 午前10時～午後4時  
(祝日と12月29日～1月3日を除く)

面接相談日：金曜日（予約制）


## 高齢期の住まい

高齢期の住まい方について、ご自身の希望を整理して大まかな見当をつけてみましょう。そのままご自宅で暮らし続けたいですか？ それとも住み替えますか？ 住み替える場合、その時期は介護が必要になってからですか？ それともお元気な時ですか？

- ・このフロー図は、住まいやサービスを探す上での大まかな目安です。
- ・高齢者向けの住まいに関する対象要件などは、26ページをご確認ください。
- ・市内の高齢者施設・住宅等は、27～28ページをご確認ください。  
(施設のサービス等詳細などは各施設へお問い合わせください)



## 高齢者向け住宅の説明

区分	構造	説明	対象者
特別養護 老人ホーム	個室・多床室	入浴・排泄・食事等の介護その他の日常生活上の世話、機能回復訓練、健康管理、療養上の世話を受けることを目的とした施設。	在宅介護が困難で、入院治療が必要な病気のない要介護3以上のかた。要介護1、2でも特例的に入所できる場合がある。入所後、入院治療が必要になり退院のめどが立たない場合は退所しなければならない。
介護老人 保健施設	多床室が多い	病院の持つ医療機能と老人ホームの持つ生活援助機能の両方を併せ持つ。看護、医学的管理のもとにおける介護、機能訓練その他必要な医療、日常生活上の世話を受けながら、家庭や地域への復帰を目指して機能回復訓練を行うことが主な目的。	病状安定期にあり入院治療をする必要はないが、リハビリや看護・介護を必要とする要介護1以上のかた。在宅復帰のための施設であり、機能回復が進み在宅復帰が可能となれば、退所勧奨する場合も。
グループ ホーム	準個室	認知症の症状のある高齢者等が、少人数で共同生活を送る施設。家庭的な雰囲気の中で共同生活を送ることで、認知症の症状を遅らせ、落ち着いた生活ができるようにする。	認知症の症状がある要支援2以上のかたで、共同生活を送ることができるかた
介護付有料 老人ホーム	個室	介護が必要になった場合も、引き続きその施設で生活しながら、介護スタッフによる介護サービスを受けることができる。介護保険の「特定施設入居者生活介護」を利用できる。	介護が必要なかたも必要のないかたも入居でき、入居後に介護が必要になった場合でも、介護サービスを受けながら引き続き入居できる。
住宅型有料 老人ホーム	個室	介護が必要になった場合も、訪問介護等のサービスを利用しながら、引き続きその施設でサービスを受けることが可能。基本的に入居者側が依頼した外部の介護サービスを利用する点が介護付と異なる。介護保険の居宅サービスを利用できる。	
ケアハウス (軽費 老人ホーム)	個室	身寄りのないかたや、家族との同居が困難なかたが利用できる。有料老人ホーム等と比較し低額で利用できること、すべて個室化されていることが特徴。バリアフリー構造となっており、食事・入浴サービスがついている。	60歳以上で、身体的には比較的自立しているものの、自炊できない程度の機能低下があり、高齢や健康面から独立した生活をするのには不安があるかた
サービス付き 高齢者向け 住宅	個室	「安否確認」や「生活相談」が提供されるほか、食事が提供されることが多い。介護などのサービスは、住宅の運営主体や外部の事業者と別に契約する。	60歳以上のかた、または要介護認定もしくは要支援認定を受けている60歳未満のかた等。同居のかたにも要件がある。

## 市内の高齢者施設・住宅等

地域密着型を利用できるのは、原則、佐倉市民のみ

## 【 特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設） 】

〔※は地域密着型〕

圏域	名称	所在地	電話番号	定員
志津北部	志津ユーカリ苑	青菅1008-7	043-463-2944	100
	ユーカリゆうとの杜	青菅1023-1	043-309-8837	100
志津南部	ゆたか苑	上志津原9	043-463-6805	60
	千年希望の杜佐倉 ※	下志津214-1	043-463-0707	29
臼井・千代田	さくらの丘	飯重622	043-481-3020	150
佐倉	さくら苑	鑓木町346	043-486-5050	80
	佐倉白翠園	岩名1011	043-486-8941	114
	ちとせ小町	大蛇町215-7	043-312-5111	100
根郷・和田・弥富	ときわの杜	石川556	043-485-3711	100
	はちす苑	太田1145-1	043-483-4165	64
	弥富あさくら	岩富町541	043-481-5131	100

## 【 介護老人保健施設 】

圏域	名称	所在地	電話番号	定員
志津北部	ユーカリ優都苑	青菅1010-15	043-460-7117	96
志津南部	エスポワール佐倉	上志津1316-1	043-461-1110	100
佐倉	佐倉ホワイエ	鑓木町336	043-484-4680	80
根郷・和田・弥富	葵の園・佐倉	城188-335	043-481-3000	200

## 【 グループホーム（認知症対応型共同生活介護） 】

圏域	名称	所在地	電話番号	定員
志津北部	愛の家グループホーム佐倉上座	上座1166-7	043-460-3961	18
	グループホームユーカリ優都ぴあ	青菅1023-6	043-460-6700	18
	グループホームつどい「井野原」	井野1394-10	043-462-0088	18
志津南部	愛の家グループホーム佐倉西志津	西志津1丁目16-15	043-460-1820	18
	グループホームさくらの家	西志津7丁目14-3	043-235-8071	18
臼井・千代田	グループホームシャロームきこえ	染井野4-5-4	043-460-5633	18
	セントケアホーム佐倉	江原50	043-485-9005	18
佐倉	グループホームつどい「佐倉」	山崎190-17	043-481-1640	15
根郷・和田・弥富	さくらケアセンターそよ風	六崎1525-1	043-483-8121	18

## 【 介護付有料老人ホーム(特定施設入居者生活介護)】

〔※は、地域密着型〕

圏域	名称	所在地	電話番号	定員
志津北部	クラーチ・ファミリア <sup>さくら</sup> 佐倉	上座567-1-2	043-460-7550	71
	ミライアコート <sup>みやもり</sup> 宮の杜	宮ノ台6丁目6-1	043-460-2105	75
志津南部	夢眠 <sup>むらみん</sup> ちば	下志津214-1	043-312-8620	50
	イリーゼ <sup>にししづ</sup> 西志津	西志津3丁目3-28	0120-12-2943	66
臼井・千代田	シャロームきこえ <sup>そめいの</sup> 染井野 ※	染井野4丁目5-4	043-460-5630	27
	染井野 <sup>そめいの</sup> ヒルズ <sup>さと</sup> ひまわりの里	生谷1575-5	043-488-1411	25
佐倉	佐倉 <sup>さくら</sup> ゆうゆう <sup>さと</sup> の里	鑓木町270-1	043-486-5577	485
根郷・和田・弥富	ラ・ナシカ <sup>さくら</sup>	寺崎北4丁目6-5	043-486-0211	60

## 【 住宅型有料老人ホーム】

圏域	名称	所在地	電話番号	定員
志津北部	医療 <sup>いりょうたい</sup> 対応 <sup>おうえん</sup> 住宅 <sup>じゅうたく</sup> ケア <sup>ケア</sup> ホスピス <sup>ホスピス</sup> 宮 <sup>みや</sup> ノ <sup>の</sup> 台 <sup>だい</sup>	宮ノ台2-1-1	043-309-9477	32
志津南部	ツクイ・ポピルス <sup>ちば</sup> ガーデン <sup>ちば</sup> 千葉 <sup>ちば</sup> 佐倉 <sup>さくら</sup>	上志津148	043-462-7935	36
	医心館 <sup>いしんかん</sup> 佐倉 <sup>さくら</sup>	下志津787-1	043-235-8062	52
臼井・千代田	ベラージオ	江原台2丁目10-1	043-309-7875	28
佐倉	ブレスト <sup>さくら</sup> 佐倉 <sup>さくら</sup>	鑓木町1194-1	043-481-2255	66
根郷・和田・弥富	ニューコート <sup>さくら</sup> 佐倉 <sup>さくら</sup>	表町3丁目2-14	043-483-0411	28
	レイールファミリア	城681	043-481-0177	58
	もりの家 <sup>いえ</sup>	小篠塚1153-1	043-312-2883	46
	和 <sup>なごみ</sup> の刻 <sup>とき</sup>	山王2-5-12	043-481-2770	10

## 【 ケアハウス（軽費老人ホーム）】

圏域	名称	所在地	電話番号	定員
志津南部	くつろぎ <sup>さと</sup> の里 <sup>さと</sup>	下志津552	043-462-2941	50
臼井・千代田	ケアハウスちとせ	生谷75-10	043-464-1577	60

## 【 サービス付き高齢者向け住宅 】

圏 域	名 称	所 在 地	電 話 番 号	定 員
志 津 南 部	ういず・ユー ホープリビング <sup>さくらしづ</sup> 佐倉志津	西志津4丁目6-7	043-312-3500	17
臼井・千代田	シャロームきこえ <sup>おうじだい</sup> 王子台	王子台3丁目15-15	043-310-6866	10
佐 倉	ソルシアス <sup>さくら</sup> 佐倉	宮前3丁目15-1	043-308-8678	77
	ソレイユの丘 <sup>おかさくら</sup> 佐倉	宮前3丁目22-5	043-485-2940	18
根郷・和田・弥富	プチモンドさくら	城343-3	0120-936-312	32
	<sup>まつがおかはくすいえん</sup> 松ヶ丘白翠園	城188-39	043-497-5514	26
	さくらマンダリン	表町3-26-1	043-310-6180	64

## 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けるためには、地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者も自らもつ能力を最大限に活かし、要介護状態になることを予防することが重要です。

「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」は、65歳以上の高齢者の介護予防と日常生活の自立支援を目的として、市町村の実情に合わせて実施される事業です。「サービス・活動事業」と「一般介護予防事業」からなり、以前の介護保険の介護予防給付のうち訪問介護（ホームヘルプサービス）と通所介護（デイサービス）が総合事業に移行しています。

### サービス・活動事業

要介護ではないものの身体機能などが低下し支援が必要なかたへの、生活支援と介護予防のサービスです。それぞれ訪問型サービスと通所型サービスがあります。

対象者 a. 要介護認定で「要支援1」または「要支援2」と認定されたかた  
b. 「基本チェックリスト」※1で「事業対象者」※2と判定されたかた

※1「基本チェックリスト」とは、日常生活に必要な機能の低下や状態を把握するための25項目の簡単な質問。この質問事項と判定基準は、介護保険法に基づいた全国共通のものです。基本チェックリストによる判定は、地域包括支援センターが行います。

※2「事業対象者」とは、基本チェックリストの結果、生活機能の低下がみられると判断されたかた



#### ○訪問型サービス

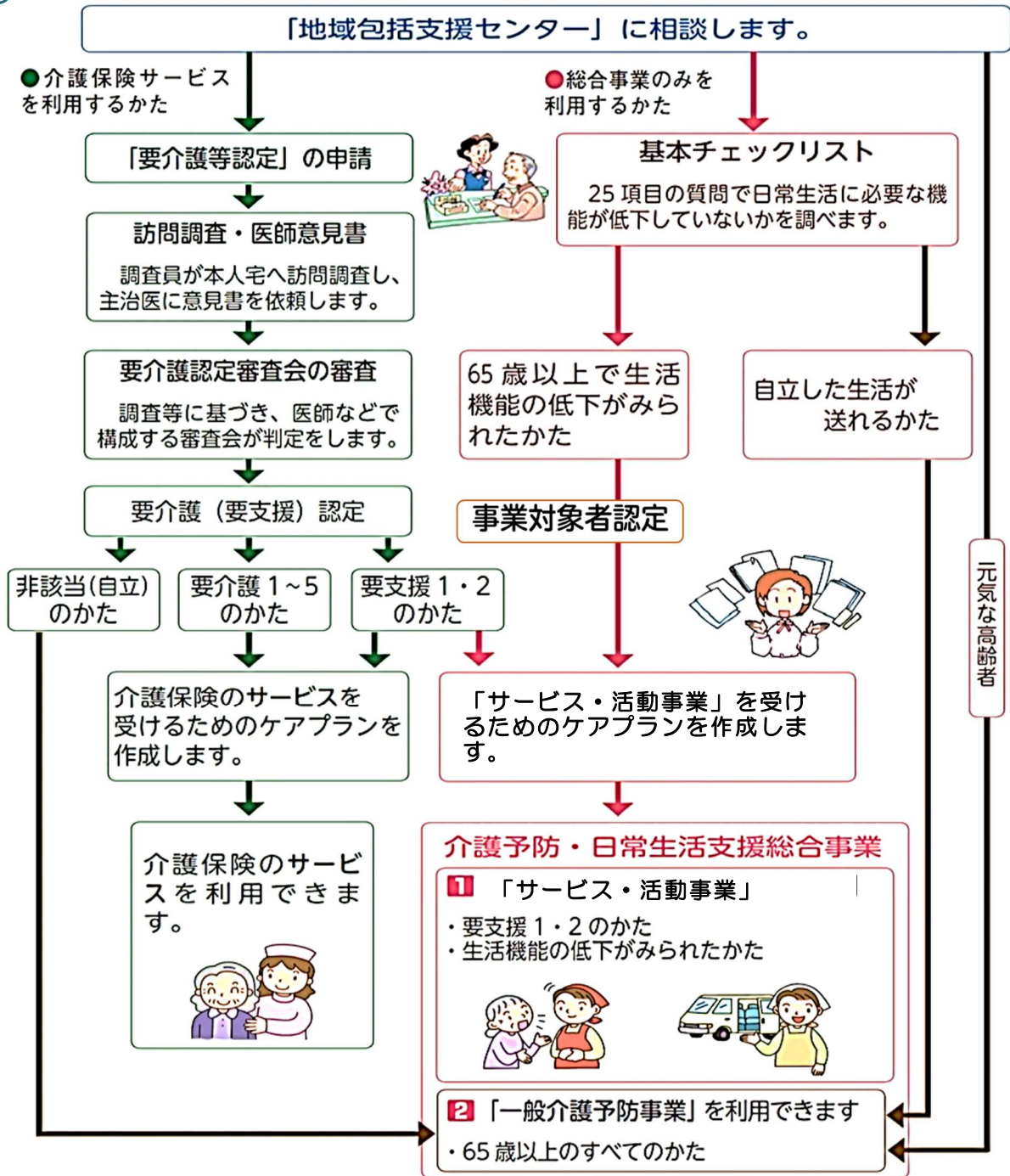
	① 訪問介護相当サービス	② 訪問型生活援助サービス	③ 訪問型短期集中予防サービス
利用者	身体機能や認知機能の低下がみられ、専門的な支援が必要なかた	①ほどではないものの、本人や家族が家事を行うことが困難なかた	生活機能の低下がみられるが、短期集中的な支援で改善が見込まれるかた
内容	訪問介護員（ホームヘルパー）による身体介護、生活援助	市の研修を修了した「生活援助ヘルパー」等による生活援助	保健師・看護師・理学療法士等の専門職による訪問指導
提供者	指定事業者	指定事業者	市
備考	利用者負担1割（一定所得以上は2割・3割）		利用者の状態に応じて原則3か月間実施

#### ○通所型サービス

	① 通所介護相当サービス	② 通所型短期集中予防サービス
利用者	身体機能や認知機能の低下がみられ、専門的な支援が必要なかた	生活機能の低下がみられるが、短期集中的な支援で改善が見込まれるかた
内容	日常生活上の支援や機能訓練	生活機能の向上を目的としたトレーニング
提供者	指定事業者	市
備考	利用者負担1割 + 食事代の実費（一定所得以上は2割・3割）	利用者の状態に応じて原則3か月間実施

【問い合わせ】（市）高齢者福祉課 043-484-6343  
または 最寄りの地域包括支援センターへ

# 「総合事業」と「介護保険サービス」の利用までの流れ



## 一般介護予防事業

対象者 65歳以上のすべての市民のかた

介護予防講演会や各種介護予防教室、出前講座などを実施しています。また、市民自らによる高齢者との交流・つどいの場をつくる地域の住民活動や介護予防のボランティア活動を支援・推進しています。



【問い合わせ】 (市) 高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343

## 介護が必要になったときは

「要介護等認定申請」を行い「介護や支援が必要な状態」と認定された場合は、介護保険を利用して「在宅サービス」や「施設入所」などのサービスを受けることができます。サービスを受ける場合、所得に応じた負担区分による利用者負担があります。

要介護等認定申請をご希望のかたは、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（34～35ページ参照）にご相談ください。

### 介護保険認定の申請から認定までの手順（左ページのフロー図参照）

認定申請すると訪問調査などを経て、医師など専門家からなる介護認定審査会が介護の必要性やどの程度介護等が必要かを判定し、要介護度等が決まります。

#### 1. 申請をします

【申請窓口】 担当の地域包括支援センター、（市）介護保険課

【申請に必要な書類】

- ・ 介護保険被保険者証（65歳以上のかた）
- ・ 医療保険の加入情報がわかるもの  
（40～64歳で健康保険に加入しているかた）
- ・ 介護保険要介護・要支援認定申請書、問診票



#### 2. 認定調査の実施と主治医意見書の取得

調査員が自宅等を訪問して、心身や介護の状態を確認するための認定調査を行います。また、主治医に心身の状態についての意見書を作成してもらいます。

#### 3. 認定結果が通知されます

介護認定審査会で要介護度の判定が行われ、申請から原則30日以内に「認定結果」が通知されます。認定された場合、「決定通知」と認定結果が記載された「被保険者証」が届きます。認定は、要支援1・2と要介護1～5までの7段階と非該当に分かれています。

#### 4. ケアプランの作成

認定結果をもとに、生活や身体能力等に合ったサービスを組み合わせた「ケアプラン」を作成します。「どのようなサービスを希望しているのか」「かかる費用はいくらか」など、本人やご家族と相談しながら計画します。

- ▶要介護1～5のかた：「在宅サービス」と「施設サービス」のどちらかを選択します。
  - 「在宅サービス」を利用する場合は、居宅介護支援事業所に依頼して、ケアマネジャー（介護支援専門員）が「ケアプラン」を作成します。
  - 「施設サービス」を利用する場合は、施設のケアマネジャーに依頼して「ケアプラン」を作成します。
- ▶要支援1・2のかた：地域包括支援センターに依頼し「介護予防ケアプラン」を作成します。

#### 5. サービスの利用

ケアプランに基づいて、利用者ご本人とサービス事業者や介護保険施設が直接契約を結び、サービスを利用します。サービスの利用が開始された後も、ケアマネジャーが訪問して、ケアプランに基づいた適切なサービスが受けられているか、サービスについて満足しているかなどを調査し、より適切なサービスが受けられるよう調整していきます。

【問い合わせ】 （市）介護保険課 ☎043-484-1771

## 介護保険で受けられるサービス (★は該当事業所が佐倉市内に存在しません。)

居宅系介護サービス	訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ご自宅を訪問するホームヘルパーにより、食事、入浴、排せつなどの身体介護や掃除、洗濯、買い物などの生活援助を受けられます。
	訪問入浴介護	ご自宅での入浴が困難な場合に、看護師や介護職員が巡回入浴車等で訪問し、浴槽を自宅内に持ち込んで入浴の介助が受けられます。
	訪問看護	看護師などがご自宅を訪問し、病状の観察や点滴の管理、床ずれのケアなど、看護ケアが受けられます。
	訪問リハビリテーション	リハビリの専門家がご自宅を訪問します。日常生活の自立を助けるための訓練が受けられます。
	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師などがご自宅を訪問し、身体の状況と生活環境を見ながら、薬の飲み方や食事など、療養生活を支援します。
	通所介護 (デイサービス)	デイサービスセンターなどで、食事、入浴などの介護や機能訓練を日帰りで受けられます。
	通所リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設や病院・診療所で日帰りの機能訓練が受けられます。
	短期入所生活介護 (ショートステイ)	特別養護老人ホームなどに短期間入所し、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。
	短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)	介護老人保健施設などに短期間入所し、医療によるケアや介護、機能訓練を受けられます。
	小規模多機能型居宅介護	小規模な住宅型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」や施設に「泊まる」サービスを組み合わせた柔軟なサービスが受けられます。
	看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせたサービスで、「通い」「訪問(介護・看護)」「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ★	24時間安心して自宅で生活できるよう、介護職員と看護職員の定期的な訪問と通報や電話などをすることで、随時対応の訪問介護が受けられます。
	夜間対応型訪問介護 ★	夜間の定期的な巡回で介護を受けられる訪問介護、緊急時など利用者の求めに応じて介護を受けられる随時対応の訪問介護が受けられます。
	認知症対応型通所介護	認知症と診断された高齢者が食事、入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。
	福祉用具(レンタル)	車いすや介護ベッドなどの福祉用具の貸与を行います。
	福祉用具(購入)	腰掛便座や入浴補助用具など、貸与になじまない福祉用具の購入費用を補助します。
住宅改修	手すりの取り付けや段差の解消など、小規模な住宅改修について、その費用を補助します。	
施設介護サービス	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	〔生活介護が中心の施設〕つねに介護が必要で、自宅では生活できない方が対象の施設です。食事や入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。
	介護老人保健施設	〔介護やリハビリが中心の施設〕病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。
	介護医療院 ★	〔長期療養の機能を備えた施設〕主に長期の療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられます。
	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症と診断された高齢者が共同で生活できる住宅で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。
	特定施設入居者生活介護 (介護付き有料老人ホーム等)	有料老人ホームなどに入居している方が受ける居宅介護サービスです。食事や入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

## 利用者負担額

介護サービスの利用者は、所得に応じて、利用したサービスの費用の1割、2割または3割を負担します。月々の利用者負担には、負担区分に応じた上限額が定められており、1か月の支払いがこの上限額を超えた場合、超えた分が「高額介護(介護予防)サービス費」として払い戻されます。

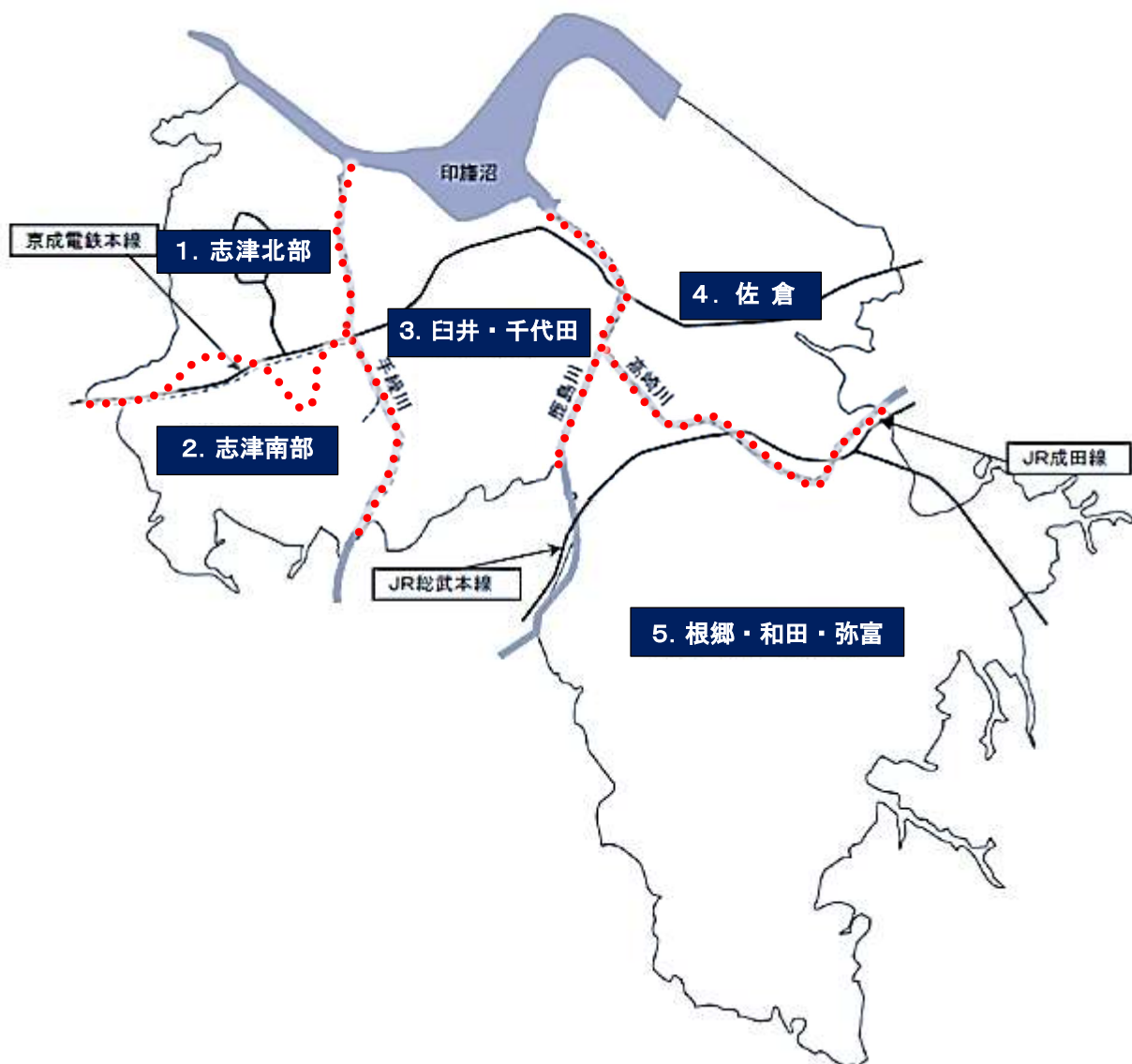
【問い合わせ】 (市) 介護保険課 ☎ 043-484-6174

## 日常生活圏域

## 日常生活圏域とは

介護保険法の規定により、高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるように、地理的要件や人口、介護サービスを提供するための施設整備の状況などを勘案して定められています。佐倉市では、合併前の旧町村を元に既存の地域性等にポイントを置いて、市内に次の5つの日常生活圏域が設定されています。

1	志津北部 圏域	手繰川の西側で、概ね京成線の北側の地域
2	志津南部 圏域	手繰川の西側で、概ね京成線の南側の地域
3	臼井・千代田 圏域	手繰川の東側で、鹿島川の西側の地域
4	佐倉 圏域	鹿島川の東側で、高崎川の北側の地域
5	根郷・和田・弥富 圏域	鹿島川の東側で、高崎川の南側の地域



高齢者の相談窓口 「地域包括支援センター」

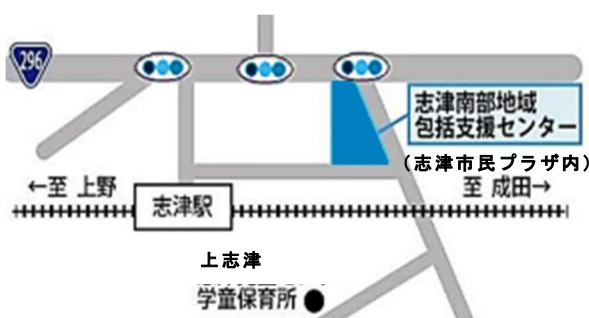
**志津北部 地域包括支援センター**

電話番号	043-462-9531	Fax 462-9532
所在地	西ユーカリが丘6丁目12-3 イオンタウンユーカリが丘東街区1階	
担当地区	志津北部 圏域	
<p>【この圏域に属する大字・町名】</p> <p>上座・小竹・青菅・先崎・井野・井野町・宮ノ台1～6丁目・ユーカリが丘1～7丁目・南ユーカリが丘・西ユーカリが丘1～7丁目</p>		



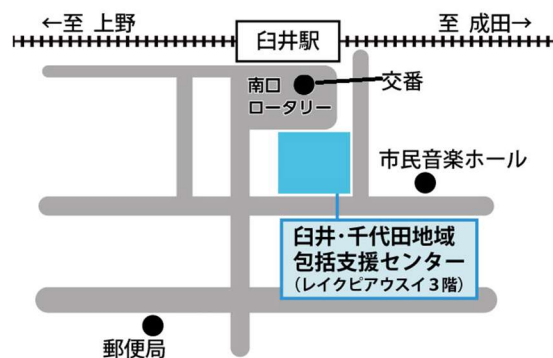
**志津南部 地域包括支援センター**

電話番号	043-460-7700	Fax 460-7701
所在地	上志津1672-7 志津市民プラザ1階	
担当地区	志津南部 圏域	
<p>【この圏域に属する大字・町名】</p> <p>上志津・上志津原・下志津・下志津原・中志津1～7丁目・西志津1～8丁目</p>		

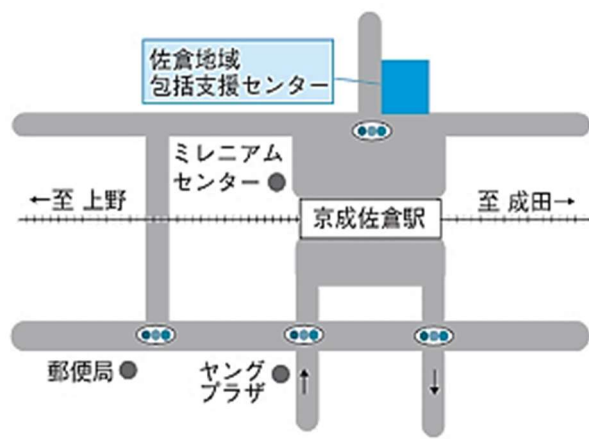


**臼井・千代田 地域包括支援センター**

電話番号	043-488-3731	Fax 488-3732
所在地	佐倉市王子台1丁目23 レイクピアウスイ3階	
担当地区	臼井・千代田 圏域	
<p>【この圏域に属する大字・町名】</p> <p>臼井・臼井田・臼井台・江原・江原新田・角来・印南・八幡台1～3丁目・新臼井田・江原台1～2丁目・王子台1～6丁目・南臼井台・稲荷台1～4丁目・生谷・畔田・吉見・飯重・羽鳥・染井野1～7丁目</p>		



<b>佐 倉 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー</b>		
電話番号	043-488-5151	Fax 481-0006
所在地	宮前3丁目12-1	
担当地区	佐倉 圏域	
	<p>【この圏域に属する大字・町名】</p> <p>田町・海隣寺町・並木町・宮小路町・鎚木町・鎚木町1～2丁目・新町・裏新町・中尾余町・最上町・弥勒町・野狐台町・鍋山町・本町・樹木町・将門町・大蛇町・藤沢町・栄町・城内町・千成1～3丁目・大佐倉・飯田・岩名・萩山新田・土浮・飯野・飯野町・下根・山崎・上代・高岡・宮前1～3丁目・白銀1～4丁目・鎚木仲田町</p>	
<b>南 部 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー</b>		
電話番号	043-483-5520	Fax 483-5521
所在地	大篠塚1587 南部地域福祉センターB棟1階	
担当地区	根郷・和田・弥富 圏域	
	<p>【この圏域に属する大字・町名】</p> <p>六崎・寺崎・寺崎北1～6丁目・太田・大篠塚・小篠塚・神門・木野子・城・石川・表町1～4丁目・大作1～2丁目・大崎台1～5丁目・山王1～2丁目・春路1～2丁目・馬渡・藤治台・寒風・直弥・上別所・米戸・瓜坪新田・上勝田・下勝田・八木・長熊・天辺・宮本・高崎・坪山新田・岩富町・岩富・坂戸・飯塚・内田・宮内・西御門・七曲</p>	



**【 各センター共通事項 】**

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、必要な援助や支援を行う地域の総合窓口です。

相談受付 日曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時30分

(休み：土曜・祝日・12月29日～1月3日)

相談無料・申し込み不要

※ 緊急時は、時間外も電話にて対応します。

※ 駐車場は、各センターに3台分あります。

# 私らしい生き方・老い方のために

## 「わたしらしく生きるを支える手帳」

突然の入院や介護が必要になったときに自分の望む療養やケアを受けるためには、あらかじめ考えて備えておくことが役に立ちます。

「わたしらしく生きるを支える手帳」は、将来、医療や介護が必要になったときに備え、ご自身の生き方や療養に関する希望などをご家族や親しい人と話し合う『きっかけ』にさせていただこうと高齢者福祉課が作成しました。

「わたしらしい生き方・老い方」のために、この手帳を活用してみてもいいでしょう。



### 【問い合わせ】

(市) 高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343  
または 最寄りの地域包括支援センターへ

## 地域の支え合い助け合いリスト

買い物や掃除など日常生活に必要な家事の援助や、趣味やサロン等の交流の場、介護予防サークルなど、佐倉市の生活支援コーディネーターが集めた高齢者が対象のさまざまな支援サービスの情報を「地域の支え合い助け合いリスト」にまとめました。

「地域の支え合い助け合いリスト」は、市の高齢者福祉課や各地域包括支援センターで配布しています。

### 【問い合わせ】

(市) 高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343  
または 最寄りの地域包括支援センターへ

索引番号	地域	区分	地域限定	名称	内容	対象者・日時など	利用負担
98	佐倉	交流の場 集いの場	○● ●○	認知症予防のための運動教室 (岩倉・新栄木)	簡単な筋トレ・ストレッチ・歌に合わせて体操・ツグサイズによる筋トレ	対象者・日時など	
108	佐倉	交流の場 集いの場	○●	ラジオ体操の会 (区南)	NHKラジオ体操	対象者・日時など	
109	佐倉	交流の場	○●			対象者・日時など	
295	臼井・千代田	家事援助	○● ●○	千代田地区社協 買い物バス	自宅の玄関までお迎えに行き、お店での買い物を見守り、玄関までお送りする買い物バス。利用の前週、本曜までに申し込み。	千代田地区にお住まいの方・買い物移動に困っている方。第2火曜 (びーマーケットプレイス夜祭行日)、第4火曜 (イオン臼井夜行日) 10:00~11:30	200円/回
31	臼井・千代田	介護者支援	○●	NPO法人ワークスコレクティブ「いずみ」の会	カフェオアシス (ケアラズカフェ)	月曜・水曜11:00~15:00	コーヒー300円-
			○●			対象者: 梁井野と周辺地区、行先は制限なし	年会費1,200円 600円/時+5

## 佐倉市の高齢化状況と地域包括ケアシステム

### 佐倉市の高齢化率（65歳以上の割合）

佐倉市の総人口は、若干の減少傾向が続いています。これに対し、65歳以上の高齢者人口は引き続き増加が続いており、市民の3人に1人が高齢者となっている状況です。

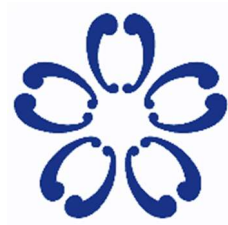
	時点〔各年の9月30日〕	佐倉市の総人口 (a)	うち65歳以上人口 (b)	高齢化率 (b / a)
実績	令和4年(2022年)	172,229人	56,911人	33.2%
	令和5年(2023年)	170,508人	56,949人	33.4%
	令和6年(2024年)	169,656人	57,129人	33.7%
	令和7年(2025年)	168,748人	57,085人	33.8%
推計	令和8年(2026年)	163,298人	55,978人	34.3%
	令和22年(2040年)	130,434人	52,968人	40.6%

参考： 高齢化率（総人口に占める65歳以上の人口の割合）が21%以上の段階を「超高齢社会」といいます。ちなみに、高齢化率が7%を超え14%未満を「高齢化社会」、14%を超え21%未満を「高齢社会」といいます。

### 「地域包括ケアシステム」とは

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者の尊厳の保持と自立生活支援を目的として、重度の要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療、介護、行政等の従来からの担い手に加えて、地域のNPOやボランティア、近隣にお住まいのかたがた等も参加することで、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される仕組みです（表紙の図を参照）。

佐倉市は、5つの日常生活圏域（33ページ参照）をベースに、地域の自主性や主体性に基づいて、地域の特性に応じた 住まい・医療・介護・予防・生活支援など高齢者に必要なサービスを提供する「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。



## 高齢者を支える地域資源ブック

製作発行：佐倉市 福祉部 高齢者福祉課 ☎ 043 - 484 - 6343

---