



介護保険で「在宅サービスを受けたい」「施設に入所したい」などの希望がある場合は、要介護認定の申請を行い、「介護や支援が必要な状態である」と認定される必要があります。

「認定」の申請を希望される場合は、高齢者福祉課または、地域包括支援センターに、まずはご相談ください。

☎ 高齢者福祉課 (484) 1771

地域包括支援センター	
志津北部地域	☎ (462) 9531
志津南部地域	☎ (460) 7700
白井・千代田地域	☎ (488) 3731
佐倉地域	☎ (488) 5151
南部地域	☎ (483) 5520

# 1 介護が必要になったときは

## 介護保険の利用

### 介護保険サービスを利用するには… 要介護または要支援の「認定」が必要です



# はつらつ健康・福祉特集号

平成28年7月発行

佐倉市は、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、医療・介護・福祉サービスの充実を図り、住みなれた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを進めています。今回、健康・福祉に関する主なサービスについてご紹介します。

- 1 介護が必要になったときは …… 1 ページ
- 2 知っておきたいサービス …… 2 ページ
- 3 いきいき健康づくり・相談 …… 3 ページ
- 4 仲間と一緒に いきいき活動 …… 4 ページ

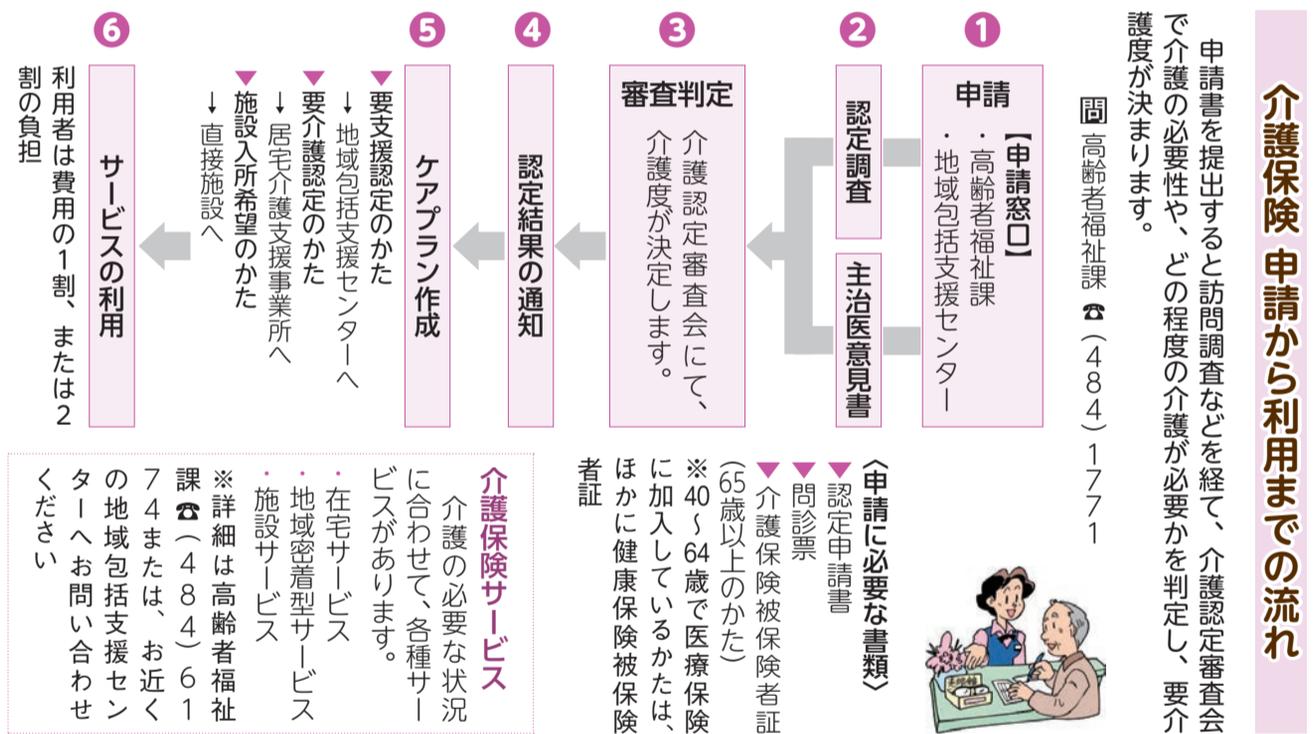
### 認知症に関する相談

《相談窓口》

- ▼ 高齢者福祉課  
☎ (484) 6138
- ▼ 地域包括支援センター  
上記表をご覧ください
- ▼ 専門医等による物忘れ相談  
「こころほろ」1日号でお知らせ(4・8月を除く)  
☎ (484) 6343 (高齢者福祉課) ※要予約

《電話で相談》

- ▼ ちば認知症コールセンター  
月・火・木・土 午前10時～午後4時  
☎ (238) 7731
- ▼ 若年性認知症コールセンター  
月～土 午前10時～午後3時  
☎ 0800(100) 2707



### 地域で支えあおう 認知症にやさしいまちに

☎ 高齢者福祉課 (484) 6343

住み慣れた地域で、誰もが安心して暮らし続けられるよう、だれもが認知症を正しく理解し、認知症のかたや、その家族を温かく見守り支援する、認知症にやさしいまちづくりを進めています。

● 認知症サポーター養成講座  
認知症のかたとその家族を温かく見守り、支援するため「認知症サポーター養成講座」を開催しています。  
自治会や企業、学校などへの出前講座も行っていきます。

● 介護者が着用する「介護マーク」  
ゼッケン・名札を配布  
「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  
・ 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・高齢者福祉課窓口・地域包括支援センター

● 介護者のついで・介護者教室  
日ごろの悩みを話したり、新しい介護の知識や介護方法の体験などを行います。

● オレンジカフェ(認知症カフェ)  
認知症のかたとその家族、地域のかた、認知症サポーター、専門職が出会い、ついで、語り合う場です。市内5か所毎月1回程度開催しており、住んでいる地域にかかわらず、どの地域のカフェでも参加できます。専門職が相談にも応じます。

《お近くのオレンジカフェ》

志津北部	こんぺいとつ (志津ユーカリ苑)	☎ (463) 2944
志津南部	茶々まる(ゆたか苑)	☎ (463) 6801
白井・千代田	ひまわり(ひまわりの里)	☎ (488) 3371
佐倉	みやざん (佐倉地域包括支援センター)	☎ (488) 5151
南部	はちす(はちす苑)	☎ (483) 4165

※開催日時や費用は、各カフェへお問い合わせください  
※7月の開催日時は7ページに掲載しています

☎ 認知症サポーターの証「オレンジリング」

# 2 知っておきたいサービス

## 高齢者福祉サービス

### 紙おむつ等の購入助成

☑ 在宅で紙おむつなどを使用している次のかた ▼65歳以上で要介護3～5の認定を受けているかた ▼1級または2級で身体障害者手帳の交付を受けているかた 要申請



助成 助成券1枚1500円、1か月2枚まで  
 ☑ 高齢者福祉課 ☎(484)61388

### 訪問美容出張費用の助成

☑ 高齢者のみの世帯、または高齢者と障害者のみの世帯で、65歳以上の要介護4～5の認定を受けているかた 要申請

助成 助成券1枚1000円  
 ☑ 高齢者福祉課 ☎(484)61388

### 高齢者等ふれあい配食サービス

安否の確認をかねて、夕食を手渡しでお届けします。 要申請・要調査

☑ 65歳以上で、心身の障害などで調理や買い物が困難な日常生活に支障のある一人暮らしのかた

## 安心した生活のサポート

### 成年後見制度

法定後見制度 判断能力が不十分になってから、家庭裁判所によって、援助者として成年後見人などが選ばれる制度です。

☑ 千葉家庭裁判所 佐倉支部 ☎(484)1244

任意後見制度 判断能力が不十分になる前に、「誰に」、「どのような支援をしようか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。

☑ 成田公証役場 ☎0476(22)10035

### 日常生活自立支援事業

判断能力が十分でないかたの日常生活に必要なお金の管理や福祉サービスの支援。

☑ 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484)06988

### 所得税・住民税の控除

(障害者控除対象者の認定) 65歳以上で、介護保険の認定が要介護1

らした高齢者、高齢者のみの世帯  
 費 1回：350円 ※週1～5回(土・日・年始除く)

☑ 高齢者福祉課 ☎(484)61388

### 外出の移動サービス

(福祉有償運送)

☑ 一般の公共交通機関の利用が困難な高齢者、障害をお持ちのかた  
 年費：2500円お  
 よび利用料金



※利用会員の登録が必要です。詳細は要問い合わせ

☑ 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484)4319

### 車いすの一時貸し出し

一時的な利用のための貸し出し(無料)を行っています。

※原則、介護保険による車いすレンタルサービスが優先になります  
 ☑ 障害福祉課 ☎(484)61377

### 救急医療情報キットを配布

☑ 75歳 要申請

連絡先、病気、服薬内容などを記入して容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管し、万一の時の医療・救護活動の備えにします。

※記載事項に変更が生じた場合は、お問い合わせください  
 ☑ 高齢者福祉課 ☎(484)6243

### 高齢者安心カードの交付

☑ 60歳 要申請

緊急連絡先などを記入した写真入りカードを交付します。  
 ※記載事項に変更が生じた場合は、お問い合わせください  
 ☑ 高齢者福祉課 ☎(484)6243

### 高齢者台帳への登録

☑ 65歳以上で一人暮らしのかた、認知症・寝たきりのかた 緊急時の対応や各種在宅福祉サービス利用のために台帳を作成し、担当民生委員・地域包括支援センター・高齢者福祉課が共有します。登録希望者は担当民生委員まで。  
 ☑ 高齢者福祉課 ☎(484)61388

### 緊急通報装置の貸与

☑ 65歳以上で一人暮らしのかた 要申請・要調査  
 緊急ボタンを押すことで、受信センターにつながる協力員の安否確認や救急車の要請を行います。  
 ☑ 高齢者福祉課 ☎(484)61388

### 2市1町SOSネットワーク

佐倉市・八街市・酒々井町の関係機関や民間団体が協力して行方不明者を早期発見・保護するシステムです。利用を希望する場合は、佐倉警察署に捜索を依頼してください。  
 ☑ 2市1町SOSネットワーク事務局(高齢者福祉課) ☎(484)61388

### 位置情報検索サービスの助成

位置情報検索サービス(GPS通信端末機器)に加入するための初期費用を助成します。 ※契約前、要問い合わせ  
 ☑ 2市1町SOSネットワーク事務局 ☎(484)61388

### 認知症のかたを守る「SOSステッカー」

外出時などの安全と地域での見守りのため、「SOSステッカー」を配布しています。 要届出  
 ☑ 2市1町SOSネットワーク事務局 ☎(484)61388

## いざというときに備えて



## 生活支援サービス

お住まいの地区社協とその活動に協力しているボランティアや、シルバー人材センターの会員が自宅に伺い、ちょっとした身の回りの仕事をお手伝いします。



### 【地区社協】

●虹のサービス：火・金曜日 午前10時～午後3時  
 ☑ 佐倉城の辺地区社会福祉協議会 ☎(484)60033

●スマイルサービス：月・木曜日 午後2時～4時  
 ☑ ユーカリが丘地区社会福祉協議会 ☎(312)4073

●ふれ愛サービス：月～金曜日 午前10時30分～午後4時30分  
 ☑ 志津地区社会福祉協議会 ☎(290)9275

●愛あいサービス：火・木曜日 午前9時～正午  
 ☑ 志津南地区社会福祉協議会 ☎(377)0025

●ふれあいサービス：火・水曜日 午前9時～正午  
 ☑ 西志津地区社会福祉協議会 ☎(462)4588

●ちよこつとサービス：水・木曜日 午前10時～正午  
 ☑ 根郷地区社会福祉協議会 ☎(312)1808

●にこにこサービス：火・木曜日 午前10時～正午  
 ☑ うすい東地区社会福祉協議会 ☎(309)8772

●サービス内容：お部屋の整理 ▼ゴミ出し ▼外出の付き添い ▼庭の草取り ▼花の水やり ▼話し相手など

《サービスをご利用できるかた》当該地区社会福祉協議会のエリアにお住まいの主に高齢者のかた

※利用料金など詳細は、お問い合わせください  
 ☑ 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484)6033

### 【シルバー人材センター】

●ワンコインサービス「シルバー救援隊」：月～金曜日 午前8時30分～午後5時

《サービス内容》お部屋の整理 ▼ゴミ出し ▼電球の取り替えなど 30分程度(利用料：500円)

☑ 佐倉市シルバー人材センター ☎(486)5482

※民間・ボランティアによる家事援助など、詳細は、高齢者福祉課・地域包括支援センターで配布の「高齢者を支える地域資源マップ」をご覧ください

### 判断能力が不十分なかたの暮らしを守る

## 佐倉市成年後見支援センター

認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でないかたの財産や生活を守り、支援する成年後見制度に関する相談を受け付けています。

※司法書士による無料の「成年後見に関する専門相談」は「こほう佐倉」1日号の暮らしの相談でお知らせします

☑ 市社会福祉センター2階 佐倉市社会福祉協議会  
 ☑ 成年後見支援センター ☎(484)12080

### 高齢者をさげなく見守ります

#### 高齢者見守り協力事業者ネットワーク

各家庭を訪問する事業者が日々の業務を行う中で、高齢者をさげなく見守り、異変を察知したときは、市および地域包括支援センターと連携し関係機関につなげるなどの事業を実施しています。  
 ☑ 高齢者福祉課 ☎(484)61388



★佐倉市メール配信サービスの登録にご協力を！  
 メール配信の登録は、▼ sakurai@emp. に空メールを送信 ▼ 下記の「二次元コード」をカメラで読み取り、空メールを送信

# 3 いきいき健康づくり・相談

## 健康チエック

### ●佐倉市の健診

健診を受けて、体の状態を確認しましょう。

※詳しくは「こうほう佐倉」6月1日号をご覧ください



特定健康診査	<b>関</b> 40歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者 費 集団：10000円 個別：20000円
健康診査	<b>関</b> 佐倉市の後期高齢者医療被保険者 費 無料

### ●人間ドック・脳ドック助成

**関** 佐倉市国民健康保険の被保険者(20歳以上、または佐倉市の後期高齢者医療の被保険者)

▼人間ドック 上記健診の項目を満たす人間ドックを受検するかた

※平成28年度実施の上記健診を受診する(した)かたは対象外

▼脳ドック 平成28年度人間ドック助成の対象者、または平成28年度実施の上記健診を受診し、MRIおよびMRAを含む脳ドックの受検をするかた

助成 各費用の1/2補助(上限1万円)

関 健康保険課 ▼国民健康保険被保険者：(484)6604 ▼佐倉市の後期高齢者医療被保険者：(484)6136

## 健康の管理

### ●はり、きゅう、マッサージ等 施設利用助成券

**関** 60歳以上のかた、18歳以上で身体障害者手帳・療育手帳をお持ちのかた

はり、きゅう、マッサージなどを医療保険適用外で受けた時に、費用の一部を助成します。要申請

助成 1枚6000円の助成券を、申請月により12枚(申請：4月～9月)または6枚(申請：10月～3月)交付します。

関 高齢者福祉課 ☎(484)6243

### 「はつらつ生活チェックシート」

#### で元気をチェック!

心身の機能の状態を手軽に確認できる「はつらつ生活チェックシート」を、地域包括支援センター、出張所、公民館、医療機関等で配布しています。

元気なうちから毎日の生活の中で体力の維持・向上を心がけ、いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために、ぜひご利用ください。

関 高齢者福祉課 ☎(484)6343

## 元気いっぱい 健康づくり

### 「佐倉わくわく体操会」を開催しませんか?

「佐倉わくわく体操会とは?」

重りを腕や足につけてゆつくり動かす体操やお口の体操などを行い、どなたでも無理なく、筋力・体力アップが可能です。

募集条件 ▼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 ▼10人以上のグループで、週1回以上集まることのできる ▼会場、血圧計を用意できる(応相談)

▼最低でも3か月は体操を継続できる ※詳細はお問い合わせください

関 高齢者福祉課 ☎(484)6343

### 「佐倉ふるさと体操」で健康づくり!

「佐倉ふるさと体操」は佐倉にちなんだ動きを取り入れた、立つでも座ってもできる体操です。グループへの出前講座も行っています。



↑ 体操時に使う重りを貸し出します

場所	日時	名称
市立美術館駐車場	毎月10日 午前10時～	金毘羅縁日ふれあいマーケット
佐倉地域包括支援センター	日～金 午前8時30分～	みんなで体操しませんか
白井・千代田地域包括支援センター	月～金 午前8時45分～	ラジオ体操・ふるさと体操
志津市民プラザ	日～金 午前8時30分～	朝、体を一緒に動かしませんか

※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

関 高齢者福祉課 ☎(484)6343

### ●健康づくりのための教室

介護予防教室や「としとらん塾」など、心や体がいつまでも若々しくいられるための学習会や体操などの講習会を開催しています。

関 65歳～ 要申し込み・無料 ※7月の「としとらん塾」は7ページに掲載、8月以降は「こうほう佐倉」で順次お知らせします

関 高齢者福祉課 ☎(484)6343

### ●介護予防出前講座

高齢者が集まる会にうかがい、簡単な運動・シニアの食事・口腔ケア・物忘れ予防などについての出前講座を行います。

関 高齢者福祉課 ☎(484)6343

## 【お気軽にご相談ください】

内容	電話番号	実施機関	曜日・時間
高齢者虐待相談 (高齢者虐待と思われるとき...)	お近くの「地域包括支援センター」へ		日～金 午前8時30分～午後6時
	(484) 6138	高齢者福祉課	月～金 午前8時30分～午後5時15分
物忘れ相談 ※要申し込み	(221) 3020	県相談専用電話	月～金 午前9時～午後5時
	(484) 6343	高齢者福祉課	「こうほう佐倉」毎月1日号でお知らせ(4・8月を除く)
認知症相談 ちば認知症コールセンター	(238) 7731	認知症の人と家族の会千葉県支部	月・火・木・土 午前10時～午後4時
介護生活相談	(484) 6196	社会福祉協議会	月～金 午前8時30分～午後5時 (昼休み除く)
日常生活自立支援事業	(484) 0698		
成年後見制度に関する相談	(484) 1288		
生活福祉資金貸付相談	(484) 6200		
健康相談 ※要申し込み	(485) 6712	健康管理センター	相談日時をご案内いたしますので、お近くの保健センターへお問い合わせください。
	(463) 4181	西部保健センター	
	(483) 2812	南部保健センター	
国保加入者の健康相談 ※要申し込み	(484) 6604	健康保険課	第1・3水曜日 午前9時30分～正午 午後1時30分～3時30分
年金相談 (陽 ミレセン)	(484) 6126	市民課	第4水曜日 ※11月は第2水曜日 午前10時～午後3時 (昼休み除く)

## 高齢者のための身近な相談窓口

### 地域包括支援センター

地域の高齢者の皆さんや介護をしている家族の相談窓口です

保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員の専門職が配置されており、互いに連携をとりながら「チーム」として、総合的に高齢者の皆さんを支援します。お気軽にご相談ください。



### 《お近くの地域包括支援センター》

志津北部地域	☎(462)9531
志津南部地域	☎(460)7700
白井・千代田地域	☎(488)3731
佐倉地域	☎(488)5151
南部地域	☎(483)5520

《開所時間》  
日～金 午前8時30分～午後6時  
※時間外の緊急時は電話対応です

# 4 仲間と一緒にいきいき活動

## 仲間と集う

### ●老幼の館

「佐倉老幼の館」「臼井老幼の館」遊びや行事を通して、乳幼児から高齢者までが世代を超えてふれあう場です。  
 園子育て支援課 ☎(484)6139

### ●コミュニティセンター

「ミニシアターセンター」佐倉「志津コミュニティセンター」「和田ふるさと館」

60歳以上のかたは、和室(佐倉・志津午前9時~午後5時まで)や談話室(和田)を無料で、市民風呂(佐倉)を1回210円で利用できます。  
 園自治人権推進課 ☎(484)6128

### ●地域福祉センター

「南部地域福祉センター」「西部地域福祉センター」

60歳以上のかたは、娯楽室を無料で、浴室を1回210円で利用できます。  
 南部地域福祉センターでは、60歳以上の

### ●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。  
 グラウンドゴルフ大会や料理教室、芸能大会、囲碁・将棋大会、運動会、ボウリング大会などの交流活動を行っています。



※詳細はお問い合わせください  
 函 60歳  
 園 高齢者福祉課 ☎(484)6243

### ●佐倉市国際文化大学

国際的な視野で物事を考えるための市民大学です。さまざまな分野の著名人を講師に招き、年間22講座を開催します。  
 ※募集は毎年3月、平成28年度の募集は終了  
 園 佐倉国際交流基金 ☎(484)6326

かたで30人以上の団体を対象に大型バスの運行も行っています。  
 園 社会福祉課 ☎(484)6135

### ●老人憩の家

「つすい荘」「千代田荘」「志津荘」高齢者等の集会、趣味活動の場を提供します。  
 園 高齢者福祉課 ☎(484)6243

### ●いきいきサロン&ひとり暮らし高齢者昼食会

「近所のかたと気軽に集い、仲間づくりの輪を広げる活動です。地区社協やボランティアグループが市内各地域でいきいきサロンや高齢者昼食会を開催しています。  
 園 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484)6033



## いっしょに学び・仲間と活動

### ●市民公益活動サポートセンター

(レインボープラザ佐倉内)市民公益活動団体のご案内をしています。  
 園 市民公益活動サポートセンター ☎(484)6686

### ●公民館

市内公民館では、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。公民館主催の市民大学(下段参照)や、各種講座を開設しています。

中央公民館	☎(485)1801
志津公民館	☎(487)5064
臼井公民館	☎(461)6221
根郷公民館	☎(486)3147
和田公民館	☎(498)0417
弥富公民館	☎(498)0860

## 知識と経験を地域の力へ

### ●佐倉市シルバー人材センター(レインボープラザ佐倉内)

健康で働く意欲のある高齢者のかたへ、豊かな経験や能力を生かせるようサポートします。  
 園 佐倉市シルバー人材センター ☎(486)5482

### ●佐倉市ボランティアセンター

ボランティア活動に「関心がある!」「参加したい!」そんな皆さんの相談窓口として、活動を応援します。ボランティア活動保険の加入や、ボランティア情報をお知らせします。幅広い年代のかたが活躍されています。  
 園 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484)6198

### ●国際交流ボランティアバンク

国際交流のお手伝いをしていただけるかたを募集しています。幅広い年代のかたが活躍されています。  
 園 佐倉国際交流基金 ☎(484)6326

※ほかに、市民公益活動サポートセンターでボランティア募集をしています

インターネットで募集情報などを確認できます  
 「さくら市民公益活動情報サイト」で検索

## 長寿のお祝い

### ●敬老会の開催

75歳以上のかたを対象に、地域のふれあいの場として、市内各地で開催します。対象のかたには、佐倉市の社会福祉協議会などからご連絡します。

### ●長寿のお祝い

99歳・100歳長寿のお祝いをします。対象のかたには直接連絡をします。  
 園 高齢者福祉課 ☎(484)6243



## 受診や介護サービスの利用がスムーズに「くわらパス」をご利用ください

「くわらパス」は、認知症のかたを支える医療と介護の情報連携シートです。診断結果や治療計画、介護サービスの利用について、医療と介護の支援者が情報共有し、より良い支援をしていくために活用します。  
 「くわらパス」を希望されるかたは…

- ▼地域包括支援センター▼かかりつけ医
- ▼居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

園 高齢者福祉課 ☎(484)6343

くわらパスを相談ください



## 地域で学び地域で活動

### 市民大学

園 各公民館 ※同ページ左上参照  
 ※平成28年度の募集は終了

### ●佐倉市民カレッジ《中央公民館》

4年制の市民大学。1・2年生の「であい課程」で一般教養などを学び、3・4年生は「専攻課程」で、福祉・歴史・情報・元気の分野に分かれて学びます。

### ●しづ市民大学《志津公民館》

1年制で、「しづ学入門」「地域健康学」「くらしの情報学」「おやじの食事学」などのコースがあります。

### ●根郷寿大学《根郷公民館》

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。



●コミュニティカレッジさくら《臼井公民館》  
 2年制で、人とのつながりを大切にしましたまづくりについて学びます。

## ご注意ください!!

### 高齢者を狙った、還付金詐欺が増えています!

#### 還付金詐欺が増えています!

犯人は市役所などの職員を装って電話をかけ、「医療費・保険料・税金等の還付金があります」と話し、現金自動預払機(ATM)以下、ATM)に行くように誘導します。そして、還付金を受け取る手続きとだまし、現金を振り込ませています。

#### 還付金詐欺への対策

市役所では、ATMを操作しての医療費・保険料・税金などの還付金の受け取りを案内することはありません。犯人から「還付金があるので、ATMに行ってください」などの電話がかかってきても、絶対に携帯電話の番号を教えないでください。

不審な電話があった場合は、警察までご連絡ください。  
 園 佐倉警察署 ☎(484)0110

#### 電話de詐欺被害防止啓発DVDの貸し出し

電話de詐欺被害防止のため、啓発DVD「家族の絆で防ごう! 電話de詐欺」(企画:千葉県警察本部生活安全部)の貸し出しを行っています。

貸し出しを希望されるかた(団体)は、危機管理室までお問い合わせください。  
 園 危機管理室 ☎(484)6161

