



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。

比較的軽度な一方で、「訪問型」と「通所型」の「介護予防・生活支援サービス」のみの利用を希望する場合、「認定」の手続きをせず、日常生活機能の状況を確認する「基本チェックリスト」の判定結果により、サービスをご利用いただくことができます。

問い合わせ 高齢者福祉課 ☎（４８４）１７７１

介護保険サービスを利用するには…
要介護や要支援の「認定」または「基本チェックリスト」の

判定が必要です

介護保険の利用

1 介護が必要になったときは



市では、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

はつらつ健康・福祉特集号

はつらつ

平成29年7月発行



地域包括支援センターは、地域の高齢者の皆さんや介護をしている家族の身近な相談窓口です。

センターでは、「基本チェックリスト」の実施や、要介護（支援）認定の申請を受け付けています。保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員の専門職などが連携し、総合的に高齢者の皆さんを支援します。

「基本チェックリスト」は、

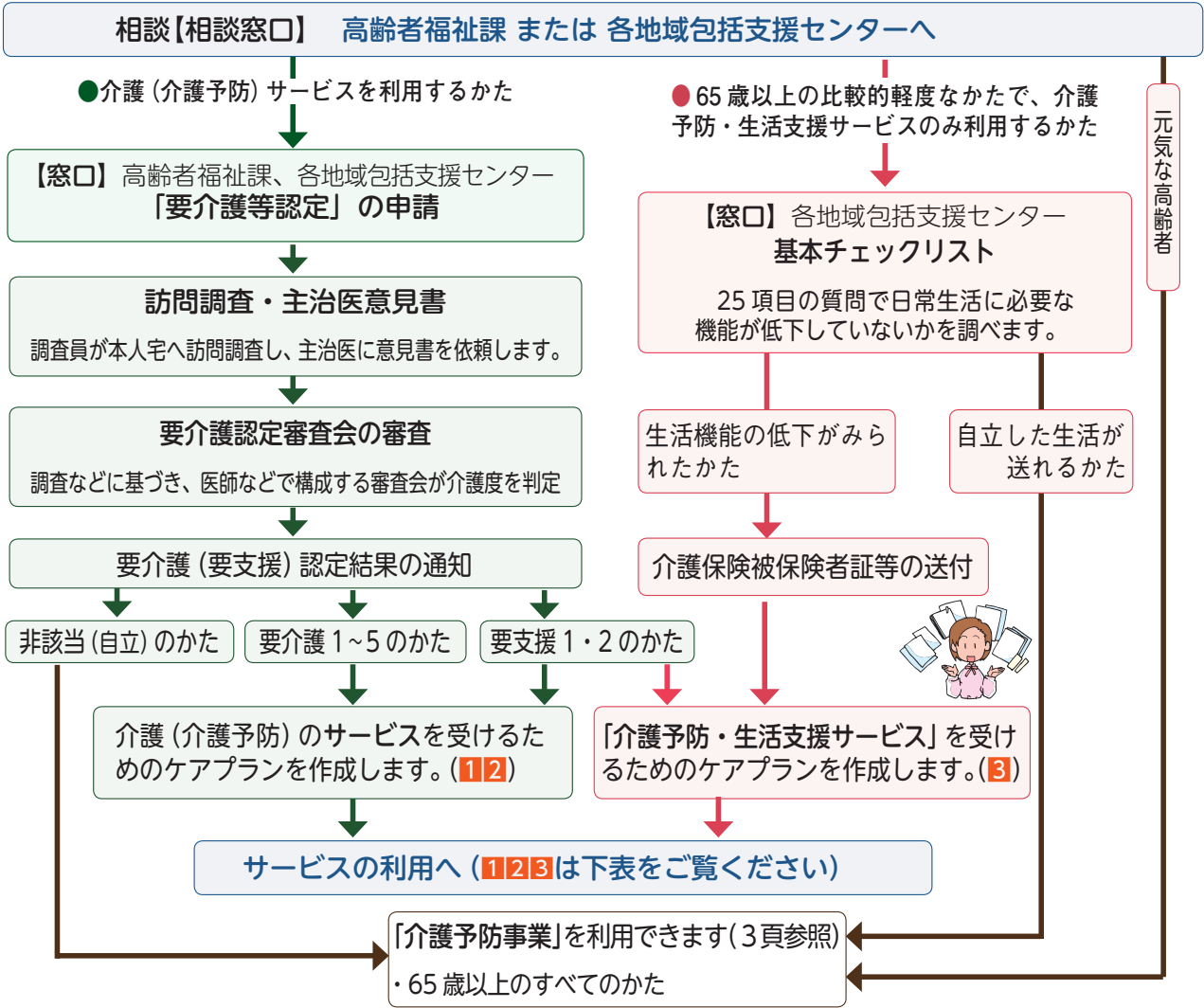
各地域包括支援センターで実施します

《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
臼井・千代田地域	☎（４８８）３７３１
佐倉地域	☎（４８８）５１５１
南部地域	☎（４８３）５５２０

《開所時間》
日～金曜 午前８時
30分～午後６時
※緊急時は時間外
も電話対応します

介護保険サービス利用までの流れ



各種介護保険サービスの内容

	1 介護サービス	2 介護予防サービス	3 介護予防・生活支援サービス
利用者	要介護 1～5	要支援 1・2	生活機能の低下がみられたかた
サービスの 内容	訪問介護、通所介護、福祉用具レンタル、施設入所など	福祉用具レンタル、ショートステイなど ※3と組み合わせて利用可	訪問型（訪問介護・指導、生活援助など） 通所型（日常生活の支援や機能向上訓練など）

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) 6138

●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) 6138

●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

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

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) 1035

●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です。

☎ 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484) 0698

●所得税・住民税の控除

(障害者控除対象者の認定)

☎ 介護保険の認定が要介護1～5で、障害

らしの高齢者、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) 6138

●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、障害のあるかた

※利用には、事前に会員登録が必要で、料金や条件

などは各団体へお問い合わせください

☎ 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484) 4319、
佐倉市シルバー人材センター ☎(481) 2010

●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) 6137



いざというときに備えて

●救急医療情報キットを配布

☎ 75歳以上のかた 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歳以上のかた 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) 6138

●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り協働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) 6138

●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。搜索を依頼される場合は、佐倉警察署にご連絡ください。

☎ 2市1町SOSネットワーク事務局(高齢者福祉課) ☎(484) 6138、佐倉警察署 ☎(484) 0110



●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。 ※加入前、要問い合わせ

☎ 2市1町SOSネットワーク事務局 ☎(484) 6138

●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。 要申請

☎ 2市1町SOSネットワーク事務局 ☎(484) 6138

★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、▼ sakura@emp.ikk. 〆に空メールを送信 または、▼ 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



生活支援コーディネーターによるサポート

介護保険などの制度では対象とならない調理や清掃、買い物、通院援助などの生活支援のご要望に対応するため、生活支援コーディネーターが市内5か所の地域包括支援センターに配置されています。

生活支援コーディネーターは、地区社会福祉協議会や自治会・町内会、ボランティア団体などと協力しながら、高齢者の生活を支える仕組みづくりを進めています。



【主な業務】

◆ 地域内の生活支援・介護予防サービスの把握

◆ 地域で必要とされている生活支援・介護予防サービスの需要把握

◆ 地域のかたとともに、住民同士の支え合い活動の体制構築
◆ 関係者間の情報共有、地域包括支援センター、行政、サービスを提供する団体などの連携体制づくりなど、関係者間のネットワーク構築

☎ 高齢者福祉課 ☎(484) 6343

地域の支え合い 助け合いリスト

生活支援コーディネーターが把握した、さまざまな支援情報を「地域の支え合い助け合いリスト」にまとめています。



買物や掃除、調理、洗濯などの日常生活で必要な家事を支援する「家事援助サービス」、住民やNPO団体などさまざまな主体による「交流の場・通いの場」などを紹介しています。

このリストは、市および地域包括支援センターの窓口で配布しています。

市ホームページにも掲載していますので、ご利用ください。
(<http://www.city.sakura.lg.jp/000015479.html>)

☎ 高齢者福祉課 ☎(484) 6343

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
うほう佐倉「毎月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) 12888

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日特集号をご覧ください



特定健康診査	④ 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	④ 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

④ 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）

④ 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29年度実施の上記健診を受診する（した）かたは対象外

④ 脳ドック 平成29年度人間ドック助成の対象者、または平成29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

④ 助成 各費用の1/2補助（上限1万円）
④ 健康保険課 ④ 国民健康保険被保険者：④（484）6604 ④ 佐倉市の後期高齢者医療被保険者：④（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

④ 訪問指導 40～64歳
保健師・栄養士・歯科衛生士などが家庭訪問し、生活習慣病予防などをアドバイスします。 ※介護保険の該当者は、介護保険のサービス優先になります

●定期予防接種

《高齢者のインフルエンザ》

④ 65歳以上、60～65歳未満で心臓やじん臓、呼吸器の障害などで障害者手帳1級のかた
接種期間 10月～12月
本人負担額 15000円（予診票持参）

《高齢者の肺炎球菌》

④ 生年月日で対象年度が決まっています。対象のかたには、4月に予診票を郵送しています。

※同ワクチン接種歴のあるかたは対象外
本人負担額 30000円（予診票持参）

④ 健康増進課 ④（485）6711

●訪問歯科事業

④ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた
自宅で歯科医師による診療（保険診療）が受けられます。

④ 健康増進課 ④（485）6712

認知症に関する相談

《相談窓口》

④ 高齢者福祉課（ページ最下段参照）

④ 各地域包括支援センター（1頁参照）

④ 専門医等による物忘れ相談 ※要予約

④ 「こうほう佐倉」1月号でお知らせ（4・8月を除く）④（484）6343（高齢者福祉課）

④ オレンジカフェ（ページ最下段参照）

《電話で相談》

④ ちば認知症コールセンター 月・火・木・土 午前10時～午後4時 ④（238）7731

④ 若年性認知症コールセンター 月～土 午前10時～午後3時 ④（0800）1002707

介護予防事業

仲間と楽しく健康づくり

●介護予防で地域を元気に

市では、住み慣れた地域でいつまでも健やかに、自分らしく暮らすことができるよう、地域で取り組む介護予防活動を応援しています。



その一環として、集会所などの身近な場所での介護予防活動を行う市民団体に対して、活動費の助成を行っています。また、腕や足に重りをつけてゆっくり動かし筋力をつける運動やお口の体操に取り組みながら、仲間づくりをする「佐倉わくわく体操会」など、地域の自主的な活動を支援しています。

④ 高齢者福祉課 ④（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、「故郷」の歌に合わせて、立つてでも座つてでも行うことができます。佐倉にちなんだ動きを取り入れています。



《佐倉ふるさと体操の実施予定》

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
御伊勢公園	月～金 午前8時45分～	健やか体操会
志津市民プラザ おもいやり駐車場	日～金 午前8時45分～	朝、体を一緒に動かしませんか

※祝日はお休みです。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

④ 高齢者福祉課 ④（484）6343、各包括支援センターへ

●健康づくりのための教室

いつまでも若々しくいられるよう、認知症予防や低栄養予防などの教室や「としとらん塾」を開催しています。

④ 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



④ 高齢者福祉課 ④（484）6343、各包括支援センターへ

●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。

④ 高齢者福祉課 ④（484）6343

地域で支えあおう

認知症にやさしいまちに

④ 高齢者福祉課 ④（484）6343

住み慣れた地域で、認知症になっても安心して暮らしていることができるまちづくりを進めています。誰もが認知症を正しく理解し、認知症のかたとその家族を温かく見守り支援するまちを目指します。

●「認知症地域支援推進員」と「認知症初期集中支援チーム」を各地域包括支援センターに配置

認知症の容態に合わせて、適切に医療・介護・生活支援のサービスが受けられるよう、早期対応を支援します。

●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か所で月1回程度開催しており、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	そばカフェ301（ユーカリが丘）
志津南部	ゆたか苑（上志津原）
白井・千代田	リハビリデイひまわりの里（生谷）
佐倉	カフェテラスマウンテン（宮前）
南部	はちす苑（太田）



※開催日時は「こうほう佐倉」毎月1月号でお知らせします。詳細は、各地域包括支援センター（1頁参照）へお問い合わせください



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

「ミレニアムセンター佐倉」「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

経験と知識を地域の力へ

●佐倉市シルバー人材センター

健康で働く意欲があり、地域に貢献したいという会員（60歳以上のかた）を募集しています。豊かな経験や能力を生かして、活動しませんか。

園 佐倉市シルバー人材センター（レインボープラザ佐倉内） ☎（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

※市民公益活動サポートセンターでも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

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」

高齢者などの集会、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

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、市の社会福祉協議会などから連絡します。

●敬老祝金の贈呈

99歳と100歳の長寿をお祝いして、敬老祝金を贈呈します。

対象のかたには、高齢者福祉課から連絡します。

園 高齢者福祉課 ☎（484）6243



いっしょに学び・仲間と活動

●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

園 60歳以上のかた

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29年度の募集は終了

園 佐倉国際交流基金 ☎（484）6326

●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、教養・趣味などの知識・技術を生涯にわたり自主的に学習したり、さまざまなボランティア活動を行ったりしています。

また、市民サークルの活動につながるような公民館主催の市民大学や各種講座を開設しています。

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

●市民大学

園 各公民館 ※平成29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4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、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たまちづくりについて学びます。



【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
	(221) 3020	県相談専用電話	月～金 午前9時～午後5時
物忘れ相談 ※要申し込み	(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	認知症のひとと家族の会 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（☎ ミレセン）	(484) 6126	市民課	第4水曜日 午前10時～正午、午後1時～3時

還付金詐欺が増えています！

市役所では、ATMを操作しての医療費・保険料・税金などの還付手続きを案内することはありません。

「携帯電話」を持って「ATMに行ってください」などと言われたら、還付金詐欺です。

不審な電話があった場合、すぐに警察へご連絡ください。

園 佐倉警察署 ☎（484）0110

