



はつらつ

令和元年
7月発行

健康・福祉特集号

健康づくりや介護サービスの利用などにご活用ください。

- ① 介護予防で地域を元気に …… 1 ページ
- ② 仲間と一緒に いきいき活動 …… 2 ページ
- ③ 健康チェック …… 2 ページ
- ④ 知っておきたいサービス …… 3 ページ
- ⑤ 介護が必要になったときは …… 4 ページ
- ⑥ 介護者のために …… 4 ページ

身近な相談窓口 地域包括支援センター



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。保健師や看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）の専門職が連携し「チーム」として総合的に対応します。高齢者の皆さんが安心して生活できるよう、支援します。

地域包括支援センター

志津北部地域	☎（462）9531	【開所時間】 日・金曜 午前8時30分～ 午後6時
志津南部地域	☎（460）7700	※緊急時は時間 外でも電話で対 応します
日井・千代田地域	☎（488）3731	
佐倉地域	☎（488）5151	
南部地域	☎（483）5520	

こんなときは地域包括支援センターへ

●ひとりでは抱え込まないで相談を受け付けています
地域包括支援センターでは、高齢者のかたやその家族のかたからの相談を受け付けています。お気軽にご連絡ください。

▼介護保険サービスの利用や要介護（支援）認定の申請を行いたい（4ページ⑤参照）

▼高齢者の保健・医療・福祉・介護について相談したい

▼高齢者への虐待防止を相談したい

▼介護予防や健康づくりのための活動に参加したい
認知症の相談をしたいー早期発見・早期対応を支援
「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しています。認知症の容態に合わせて、適切な医療・介護・生活支援のサービスが受けられるよう支援します。

●生活支援コーディネーターがサポートします

各地域包括支援センターには、生活支援コーディネーターが配置されています。

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・介護予防サービスとニーズの把握
・地域に不足するサービスなどの資源開発
・関係者間のネットワークづくり

① 介護予防で地域を元気に

仲間と楽しく健康づくり

市では、地域で取り組む介護予防活動を応援しています。住み慣れた地域で、健やかに自分らしく暮らすことができるよう、地域の皆さんで、体操会などの活動を始めませんか。

■高齢者福祉課 ☎（484）6343

●わくわく体操でらくらく筋力アップ

週1回程度集まり、誰でも無理なく体力や筋力アップ。集会所などの身近な場所や仲間と体操会を立ち上げてみませんか。立ち上げ開始後一か月は、市の職員がうかがい、体操の方法などをお伝えします。

【体操会の内容】

体操会では、3つの体操に取り組みます。

▼佐倉わくわく体操

腕や足に重りをつけて、ゆっくりと動かす体操です。無理なく、自分のペースで筋力、体力アップができます。

▼佐倉ふるさと体操

「故郷」の歌に合わせて楽しく体をほぐす体操です。佐倉の名所や伝統を動きに盛り込んでいます。



わくわく体操

▼佐倉歯ぐり体操 舌や顔面の筋肉を鍛え、お口のはたらき（良くかむ・しっかりと飲み込む）を保つ体操です。

※この体操会のような介護予防活動を行う市民団体への活動費の助成もあります。

●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。

●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。

※65歳～ 要申し込み・無料

※7月の「としとらん塾」は「こうほう佐倉」6月1日号7ページ掲載参照

■高齢者福祉課・各地域包括支援センターへ

●「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、立ってでも座っ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》

※祝日休み

場所	日時
市立美術館駐車場	毎月10日 午前10時～
佐倉地域包括支援センター	日・金 午前8時30分～
ユカリが丘北公園	月・水・金 午前8時40分～9時
ユカリが丘南公園	火・水・金 午前8時40分～9時
志津市民プラザ	月・金 午前8時45分～
おもいやり駐車場	月・金 午前8時45分～

※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。

■高齢者福祉課・各地域包括支援センターへ

◆介護予防ボランティアになりませんか

わくわく体操会や佐倉ふるさと体操などの介護予防活動教室は、たくさんの方のボランティアのかたの協力の下、開催しています。皆さんも、「介護予防リーダー」として、いきいきと活躍しませんか。

※ボランティアとして活動するための養成研修は、7月と2月の2コースを予定しています。詳しい日程は「こうほう佐倉」でお知らせします

2

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) 64115

●コミュニティセンター「ミレニウムセンター佐倉」、「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(和室)を無料で、市民風呂(佐倉)を1回260円で利用できます。

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」

60歳以上のかたは、娯楽室や和室(西部)、健康談話室(南部)を無料で、浴室を1回260円で利用できます。

南部地域福祉センターでは、市内在住の60歳以上のかた30人以上50人以内の団体を対象に大型バスの運行も行っています。

社会福祉課 ☎ (484) 6135

●老人憩の家「うすい荘」、「千代田荘」、「志津荘」

高齢者などの集い、趣味活動の場を提供します。

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気軽に集えるサロンや昼食会を開催しています。

佐倉市社会福祉協議会 ☎ (484) 6033

●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。

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。

佐倉市社会福祉協議会 ☎ (484) 6198

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。

※詳細は要問い合わせ ☎ 60歳以上のかた

高年齢者福祉課 ☎ (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、令和元年度の募集は終了

佐倉市国際交流基金 ☎ (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。

市民公益活動サポートセンター ☎ (484) 6686

●市民大学

市内公民館では、市民サークルが、教養・趣味などの知識・技術を生徒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催しています。

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

佐倉市市民カレッジ《中央公民館》

4年制の市民大学。1・2年生の「『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」「健康とくらし」「趣味道楽入門」「おやじの食生活」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いまちづくりについて学びます。

●佐倉市の健診

※詳細は「こうほう佐倉」6月1日特集号参照

特定健康診査 ☎ 40歳以上75歳未満の佐倉市の国民健康保険被保険者 ☎ 集団10000円、個別20000円

健康診査 ☎ 佐倉市の後期高齢者医療被保険者 ☎ 無料

3

健康チェック



健康の管理

●佐倉市の健診

※詳細は「こうほう佐倉」6月1日特集号参照

特定健康診査 ☎ 40歳以上75歳未満の佐倉市の国民健康保険被保険者 ☎ 集団10000円、個別20000円

健康診査 ☎ 佐倉市の後期高齢者医療被保険者 ☎ 無料

●人間ドック・脳ドック助成

佐倉市の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 指定の項目(特定健康診査(健康診査)相当)を含む人間ドックを受検するかた

※令和元年度実施の右記健診受診のかたは対象外

脳ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

対象外

人間ドック 令和元年度人間ドック助成の対象者、または令和元年度実施の特定健康診査(健康診査)を受診し、頭部MRIおよび

認知症が気になったら

●認知症初期症状をチェック

認知症は、早期に発見し治療することで、薬で進行を遅らせ症状を改善することができ、気になり始めたら、最近1か月の状態について、以下の質問票にチェックしてみしよう(身体的な原因によるものは除く。家族などがチェックし、4つ以上該当する場合は、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談ください。

□ 同じことを何回も話したり、尋ねたりする

□ 出来事の前関係がわからなくなった

□ 水道栓やドアを閉め忘れったり、後かたづけがきちんとできなくなった

□ 服薬など身の回りに無頓着になった

□ 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる

□ 薬を管理してきちんと内服することができなくなった

□ 以前はでききでできた家事や作業に手間取るようになった

□ 計画を立てられなくなった

□ 複雑な話を理解できない

□ 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった

□ 前より怒りっぽくなった、疑い深くなった

□ (出典：認知症学研究 山口晴保研究室ホームページより)

●訪問歯科事業

自宅で歯科医師による診療(保険診療)が受けられます。

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

健康増進課 ☎ (485) 6712

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

健康増進課 ☎ (485) 6712

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

健康増進課 ☎ (485) 6712

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

健康増進課 ☎ (485) 6712

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

健康増進課 ☎ (485) 6712

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

健康増進課 ☎ (485) 6712

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

健康増進課 ☎ (485) 6712

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

健康増進課 ☎ (485) 6712

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

健康増進課 ☎ (485) 6712

☎ 65歳以上で通院困難な在宅療養のかた

4 知っておきたいサービス



高齢者福祉サービス

●はり、きゅう、マッサージなどの利用助成
 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 要申請
 助成 助成券1枚6000円を、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。
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6243

紙おむつなどの購入助成

在宅で紙おむつなどを使用しているのかた
 ▼65歳以上で要介護3~5の認定を受けているかた
 ▼6歳以上で1級または2級の身体障害者手帳の交付を受けているかた
 ▼6歳以上で最重度または重度判定の療育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
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6243

訪問理美容出張費用の助成

高年齢者のみの世帯、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
 高年齢者福祉課 ☎(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

成年後見制度

成年後見制度は、物事の判断能力が十分でないかたの財産や生活を守り、支援する制度です。
 ▼法定後見制度 判断能力が十分になったら…
 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。
 高年齢者福祉課 佐倉支部 ☎(484) 1243

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てもらうか」をあらかじめ契約で決めておく制度です。
 高年齢者福祉課 ☎(484) 1243

高年齢者福祉課 ☎(484) 1243

65歳以上で、心身の障害などで調理や買入れ物に困難な日常生活に支障のある一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯
 1回3500円 ※週1~5回(土・日・年始除く)
 高年齢者福祉課 ☎(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
 緊急ボタンを押すと、受信センターにつながります。協力員の安否確認や救急車の要請を行います。

高年齢者福祉課 ☎(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す。詳細は各団体へお問い合わせください
 高年齢者福祉課 ☎(484) 4319、佐倉市シルバー人材センター ☎(308) 7848

車いすの一時貸出し

一時的な利用のための貸出し(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
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6137



制度利用のための費用負担が困難で、収入や資産などの基準に該当するかた
 成年後見制度を利用するために必要な経費を助成します。 要申請・要調査
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6138

佐倉市成年後見支援センター

成年後見制度の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日号でお知らせしています
 高年齢者福祉課 ☎(484) 1268

生活のサポート

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。
 高年齢者福祉課 ☎(484) 0698

所得税・住民税の控除(障害者控除対象者の認定)

介護保険認定が要介護1~5で、障害高齢者・認知症高齢者の日常生活自立度がランクAまたはB以上の65歳以上のかた
 高年齢者福祉課 ☎(484) 1771

福祉資金貸付

低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯、他制度優先・要審査
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6200

高齢者の見守り

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。捜索を依頼される場合は、佐倉警察署にご連絡ください。
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6138、佐倉警察署 ☎(484) 0110

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
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6138

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
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6138

高齢者見守り協力事業者ネットワーク

事業者のかたが日々の業務を行う中で、高齢者のかたをさりげなく見守る活動をしています。
 例え、新聞配達のかたが「郵便受けに新聞がたまっている」などの異変を察知したときは、市や地域包括支援センターに連絡し、関係機関につなげるなどの事業を実施しています。
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6138

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。
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6343



認知症サポーターの証「オレンジ」

備えて「安心」!

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 民生委員などによる見守りや、緊急時の対応・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。
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6138

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
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6243

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
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6243

「わたしらしく生きるを支える手帳」の配布

将来受ける医療や介護などの情報を家族などと話し合い、書き留めておくことができます。出前講座も行っています。
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6343



地域の支え合い 助け合いリスト

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。
 リストは、市および地域包括支援センターの窓口で配布(市ホームページにも掲載)しています。
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6343



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。※対象のかたには高年齢者福祉課から連絡します
 高年齢者福祉課 ☎(484) 6243

