

令和3年
7月発行

はつらつ

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



令和3年度の各事業については、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期する場合があります。参加される場合は、お問い合わせのうえご参加ください。

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に、支援します。

地域包括支援センター		《開所時間》	
志津北部地域	☎(462) 9531	日・金曜	
志津南部地域	☎(460) 7700	午前8時30分～	
臼井・千代田地域	☎(488) 3731	午後5時30分	
佐倉地域	☎(488) 5151	※緊急時は時間外でも電話で対応します	
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
- ▼高齢者が虐待を受けているかもしれない
- ▼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。認知症の状態に合わせて、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てみませんか。

☎ 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で、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。

●体操会の種類

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。

▼佐倉歯ッピー体操

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、栄養予防などの教室を開催しています。

☎ 65歳以上のかた 要申し込み・無料

☎ 高齢者福祉課・各地域包括支援センターへ



わくわく体操

●「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、立つても座っても行うことができる体操です。印旛沼の漁をイメージする動きなど、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》

場所	日時
ユーカリが丘北公園	月・水・金 午前8時40分～9時
ユーカリが丘南公園	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	

※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は、たくさんボランティアのかたの協力の下、開催されています。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、随時開催しています。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。

〒484-6415

●「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歳以上の市民のかたは、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260円で利用できます。

〒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」

市内在住の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。

●老人憩の家「うすい荘」、「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ています。

〒484-6243

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。

〒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。

〒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。

〒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。

〒484-6326

●市民公益活動サポートセンター

市民公益活動団体のご案内をしています。

〒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・技術を生産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。

●市民大学

●佐倉市民カレッジ《中央公民館》

4年制の市民大学です。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年制の市民大学です。地域の仲間づくりの場を提供しています。※令和3年度の募集は終了

●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。※令和3年度の募集は終了

●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じづくりについて学びます。※令和3年度の募集は終了

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

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 費用 集団1000円、個別2000円

健康診査 佐倉市の後期高齢者医療被保険者 費用 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3年度実施の右健診受診のかたは対象外

脳ドック 令和3年度人間ドック助成の対象者、または令和3年度実施の特定健康診査(健康診査)を受検し、頭部MRIおよび頭部MRAを含む脳ドックを受検するかた 助成 各費用の1/2補助(上限1万円)

認知症が気になったら

●認知症は早めの気づきが大切です

認知症は、早期に発見して適切な対策を行うことで、症状を改善したり、進行を遅らせることができます。本人だけでなく、家族など周囲の人も今までと違う気になる様子があれば早めにかかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。



- 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・理解力が衰える
- 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

健康保険課

〒484-6604

●定期予防接種

《高齢者のインフルエンザ》

接種日時 65歳以上のかた 接種日時 60〜65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器の障害または免疫障害で、身体障害者手帳1級のかた 予診票発送時期 9月下旬 接種期間 10月〜12月 本人負担額 1500円(予診票持参)

《高齢者の肺炎球菌》

過去に接種を受けたかたは対象外 今年度中に65・70・75・80・85・90・95歳になるかた 接種日時 60〜65歳未満で心臓やじん臓、呼吸器の障害または免疫障害で、身体障害者手帳1級のかた 本人負担額 3000円(予診票持参) 母子保健課 ☎(312)7688

●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。 おおむね65歳以上で通院困難な在宅療養のかた 健康推進課 ☎(312)8228



- 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
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このころ様子がおかしい」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も億劫がいやがる

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

対 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。
問 高齢者福祉課 ☎(484)62243

●紙おむつなどの購入助成

対 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 **▼**6歳以上で身体障害者手帳「1級・2級」、または療育手帳「最重度・重度」の交付を受けているかた
 ※ただし、佐倉市ねたきり身体障害者等福祉手当受給者は除く **要申請**
助成 助成券1枚1500円、1か月2枚まで
問 高齢者福祉課 ☎(484)62243

●訪問理美容出張費用の助成

対 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10000円
問 高齢者福祉課 ☎(484)61338

●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**
対 65歳以上で、心身の障害などで調理や買い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
費 1回3500円 ※週1~5回(土・日・年除く)
問 高齢者福祉課 ☎(484)61338

●緊急通報装置の貸与

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。
対 65歳以下で一人暮らしのかた **要申請・要調査**
問 高齢者福祉課 ☎(484)61338



●外出の移動サービス(福祉有償運送)

対 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
問 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484)4331
 9、佐倉市シルバー人材センター ☎(3008)7848、移動サポート:ちば北総 ☎(463)4039

●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
問 障害福祉課 ☎(484)4164、佐倉市社会福祉協議会(西部地域福祉センター) ☎(463)4167



佐倉市社会福祉協議会では、郵便局の協力を受け、市内すべての郵便局で車いす貸し出しが出来ます。利用の際は、あらかじめお近くの郵便局へご連絡ください。

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が、日常生活に必要なお金の管理や福祉サービスを利用し、自立した地域生活が送れるよう支援を行うサービスです。
問 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484)0698

●福祉資金貸付

対 低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯他制度優先・要審査
問 佐倉市社会福祉協議会 ☎(484)6200



●所得税・住民税の控除(障害者控除対象者の認定)

対 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
問 介護保険課 ☎(484)1771

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。

●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**
問 2市1町SOSネットワーク事務局 ☎(484)61338

●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)を利用するための初期費用を助成します。 ※利用契約の前に、お問い合わせください
問 2市1町SOSネットワーク事務局 ☎(484)61338

●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

備えて「安心」!

●高齢者台帳への登録

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。
対 65歳以上で一人暮らしのかた、認知症・寝たきりのかた
問 高齢者福祉課 ☎(484)61338

●安心カードの配布

緊急連絡先などを記入できるカードの用紙を配布しています。
対 65歳以上または病气や障害などの理由により希望されるかた

で、高齢者のかたをさりげなく見守る活動をしています。例えば、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。
問 高齢者福祉課 ☎(484)61338

●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きます。
問 高齢者福祉課 ☎(484)6343

■気になる高齢者を見かけたら

同じ地域で暮らす高齢者のかたで「最近、体調が悪そう」「数日間、同じ洗濯物が干したままになっている」など、地域のみなさんが日々の暮らしの中で気付いたことを、地域包括支援センターや民生委員・児童委員へ繋ぐことで、そのかたに必要なサービスや安否確認などの支援を行うことができます。
 高齢者の生活を支えるためには、地域のみなさんの「気づきの目」による、さりげない見守りが効果的です。同じ地域で暮らす高齢者への「気づりげなく見守る」気持ちをも、みなさんで高めていきましょう。
問 各地域包括支援センターへ
 ※連絡先は1ページをご覧ください



●救急医療情報キットを配布

連絡先、病气、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。
対 75歳以上のかた **要申請**
 ※記載事項に変更が生じた場合は、お問い合わせください
問 高齢者福祉課 ☎(484)62243

●「わたしらしく生きるを支える手帳」の配布

将来受けたい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きます。
問 高齢者福祉課 ☎(484)6343

成年後見制度

▼成年後見制度とは

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について、ご本人の権利を守る援助者「成年後見人」などを選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。

市では「佐倉市成年後見支援センター」を中核機関とし、成年後見制度について、より多くのかたに知っていただくための活動や制度利用に関する相談を受け付けています。

▼佐倉市成年後見制度利用支援事業

対 制度利用に係る費用負担が困難で、収入や資産などの基準に該当するかた **要申請・要審査**
対 成年後見制度利用に係る必要経費を助成します。
問 高齢者福祉課 ☎(484)61338

▼「佐倉市成年後見支援センター」をご利用ください

【成年後見制度に関する相談】
 「訪問販売や悪徳商法にあつてしまった」「年金が勝手につかわれた」「今後が不安だ」「親の後見人になるには」「費用は」など
 【成年後見に関する専門相談】
 司法書士の無料の相談会を実施しています。

【成年後見に関する講演会、出張相談の開催】

成年後見制度の講演会などを開催いたします。また、地域の集いや企業などの勉強会などに職員を派遣し、制度説明や相談に対応します。
日 月~金曜日午前8時30分~午後5時(祝日除く)
場 問 佐倉市成年後見支援センター(佐倉市社会福祉協議会内) ☎(484)1288

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。日常生活に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。
問 高齢者福祉課 ☎(484)6343

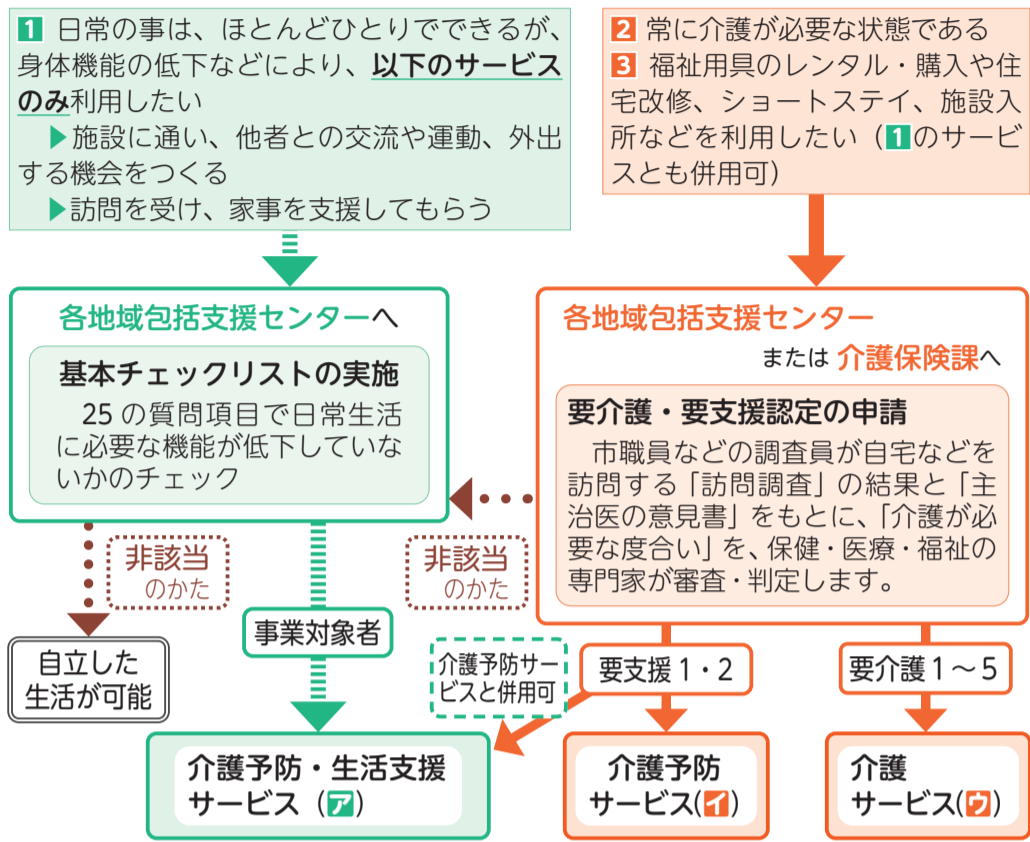
●敬老祝金の贈呈

99歳と100歳の長寿をお祝いして、敬老祝金を贈呈します。 ※対象のかたには高齢者福祉課から連絡します
問 高齢者福祉課 ☎(484)62243

介護保険サービス利用までの流れ

利用したいサービスによって、手続きの窓口や方法が異なります。以下の図を参考に、地域包括支援センターまたは介護保険課へご相談ください。

◆利用する(できる)サービスに迷ったときは…各地域包括支援センターへ



各種介護保険サービスの内容

	7 介護予防・生活支援サービス	1 介護予防サービス	2 介護サービス
対象年齢	・65歳以上のかた	・65歳以上のかた	・65歳以上のかた
利用対象者	事業対象者 / 要支援1・2	要支援1・2	要介護1~5
サービスの内容	・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)	福祉用具レンタル、ショートステイなど ※7と組み合わせて利用可	訪問介護、通所介護、福祉用具レンタル、施設入所など



高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で生活を続けるため、さまざまな介護保険サービスがあります。利用するには、手続きを経て、利用対象者になる必要があります。

「在宅サービスを受けたい」「介護施設に入所したい」などの希望がある場合は、各地域包括支援センターまたは介護保険課にご相談ください(左表2参照)。

介護予防・生活支援サービスを利用する場合は、各地域包括支援センターにご相談ください(左表1参照)。

お問い合わせ 介護保険課 ☎(484) 1771

地域包括支援センターまたは介護保険課にご相談ください

介護保険の利用

5 介護が必要になったときは



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

内容	電話番号	実施機関	曜日・時間など
暮らしと仕事の相談	☎(309) 5483	くらしサポートセンター佐倉	月~金 午前8時30分~午後5時15分
年金相談	☎(484) 6126	市民課	※要申し込み 第4水曜日午後1時30分~4時30分 ※ミレニアムセンター佐倉で実施
国保加入者の健康相談	☎(484) 6604	健康保険課	お問い合わせください。
健康相談	☎(483) 2812	南部保健センター	お問い合わせください。 ※要申し込み
健康相談	☎(463) 4181	西部保健センター	お問い合わせください。 ※要申し込み
健康相談	☎(485) 6712	健康管理センター	お問い合わせください。 ※要申し込み
心配ごと相談	☎(484) 6199	健康管理センター	「こうほう佐倉」毎月1日曜でお知らせ
生活福祉資金貸付相談	☎(484) 6200	佐倉市社会福祉協議会	「こうほう佐倉」毎月1日曜でお知らせ
成年後見制度の相談	☎(484) 1288	佐倉市社会福祉協議会	月~金 午前8時30分~午後5時
日常生活自立支援事業	☎(484) 0698	佐倉市社会福祉協議会	月~金 午前8時30分~午後5時
介護生活相談	☎(484) 6196	佐倉市社会福祉協議会	月~金 午前8時30分~午後5時
認知症相談(ちば認知症相談コールセンター)	☎(238) 7731	認知症の人と家族の会千葉県支部	「こうほう佐倉」毎月1日曜でお知らせ(4・8月を除く) ※要申し込み 月・火・木・土 午前10時~午後4時
物忘れ相談	☎(484) 6343	高齢者福祉課	「こうほう佐倉」毎月1日曜でお知らせ(4・8月を除く) ※要申し込み 月・火・木・土 午前10時~午後4時
高齢者虐待相談(高齢者虐待と思われる場合)	☎(221) 3020	県相談専用電話	月~金 午前9時~午後5時
高齢者虐待相談(高齢者虐待と思われる場合)	☎(484) 6138	高齢者福祉課	月~金 午前8時30分~午後5時15分

【お気軽にご相談ください】

●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、専門職などが集い語り合う場です。お住いの地域にかかわらず参加できます。専門職が、相談に応じます。

●介護者のつどい・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を行ったりと、介護者のリフレッシュや交流を図ります。 ※オレンジカフェ・介護者のつどい・介護者教室の開催場所・日時は「こうほう佐倉」毎月1日号でお知らせします

●介護者が着用する「介護マーク」を配布しています
 「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: 高齢者福祉課・地域包括支援センター

☎(484) 6138

6 介護者のために



※抜き取って保存版としてご利用ください