

は つ ら つ

令和4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。

【目次】

- 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4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。事前に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	
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

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。お気軽にご連絡ください。

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。

《開所日》日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分（土曜、祝日・年末年始を除く）※緊急時は時間外でも電話で対応します

こんなときは地域包括支援センターへ

◎さまざまなご相談を受け付けています

- ▶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。

- ▶同じ地域で暮らす高齢者のかたに、異変を感じたとき（最近顔を見えない、数日間同じ洗濯ものが干されたままなど）

◎生活支援コーディネーターがサポートします

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。

① 介護予防で地域を元気に



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1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。



わくわく体操

●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、運動・食事・口腔の手入れ・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、低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☎484-6343、各地域包括支援センターへ（上記記載）

◎「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

※体操のスタンプカードは、高齢者福祉課や地域包括支援センターで配布しています。毎日の体操習慣にお役立てください
☎高齢者福祉課・各地域包括支援センター

右記二次元コードから動画が見られます



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
志津市民プラザおもいやり駐車場	月～金 午前8時30分～、45分～(2部制)

※ふるさと体操を行っている場所は各地域にありますので、お問い合わせください

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、たくさんの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。

☎高齢者福祉課☎484-6343



② 仲間と一緒にいきいき活動



経験と知識を地域の力へ

施設	内容・対象など	問い合わせ
佐倉市シルバー人材センター	健康で働く意欲があり、地域に貢献したい会員(60歳以上のかた)を募集しています。	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!」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、ボランティア情報もお知らせします。	市社会福祉協議会 ☎484-6198
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。教養講座やスポーツ、社会奉仕などの活動を行っています(60歳以上のかた)。	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4年度の募集は終了	佐倉国際交流基金 ☎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案内をしています。	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) ☎484-6686
佐倉市ファミリーサポートセンター	小学6年生までのお子さんの送迎や預かりなどのお手伝いをしていただける「提供会員(有償ボランティア)」を募集しています。	ファミリーサポートセンター ☎488-1270
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。	【各公民館の問い合わせ先】 中央 ☎485-1801 志津 ☎487-5064 根郷 ☎486-3147 白井 ☎461-6221 和田 ☎498-0417 弥富 ☎498-0860
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。	中央公民館 ☎485-1801
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。	志津公民館 ☎487-5064
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。	根郷公民館 ☎486-3147
コミュニティカレッジさくら《白井公民館》	2年制で、人とのつながりを大切にしまちづくりについて学びます。	白井公民館 ☎461-6221

●令和4年度の募集は終了しています。



仲間と集う

施設	内容・対象など	問い合わせ
老幼の館(佐倉老幼の館、白井老幼の館)	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。	こども保育課 ☎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)	市内在住の60歳以上のかたは、和室(午前9時~午後5時)を無料で、市民風呂(佐倉)を1回270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(西部地域福祉センター、南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。	西部地域福祉センター ☎463-4167 南部地域福祉センター ☎486-5151
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。	うすい荘 ☎463-1724(月・木曜 9:00~11:00) 千代田荘 ☎461-5641(火・木・金曜 13:00~17:00) 志津荘 ☎372-4335(火曜 9:00~12:00)

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1000円、個別2000円 ※70歳以上無料
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

- ☎ 市の国民健康保険の被保険者(20歳以上)、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4年度実施の健診受診のかたは対象外
- ▶脳ドック 令和4年度人間ドック助成の対象者、または令和4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)
- ☎ 健康保険課 ▶国民健康保険被保険者: ☎484-6604
▶後期高齢者医療被保険者: ☎484-6136

●定期予防接種

- 《高齢者のインフルエンザ》
- ☎ ▶接種日時時点で65歳以上のかた ▶接種日時時点で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・100歳になるかた
- ▶接種日時時点で、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



認知症が気になったら

●認知症は早めの気づき大切です

認知症は、早期に発見して適切な対処をすることで、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。



●家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

▶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
- 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も億劫がりいやがる

(出典:公益社団法人認知症の人と家族の会)

4 知っておきたいサービス



高齢者福祉サービス

サービス	内容・対象など	問い合わせ
はり、きゅう、マッサージなどの利用助成	☑ 助成券(1枚600円)を、12枚(申請:4-9月)または6枚(申請:10-3月)交付 要申請 ☒ 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	高齢者福祉課 ☎ 484-6243
紙おむつなどの購入助成	☑ 助成券1枚1500円、1か月2枚まで 要申請 ☒ 在宅で紙おむつなどを使用しているかたで ▼ 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 ※佐倉市ねたきり身体障害者等福祉手当受給者は除く	
訪問理美容出張費用の助成	☑ 助成券1枚1000円(年間最大4枚) 要申請 ☒ 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	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、夕食をお届けします。1回350円 ※週1-5回(土・日・年始除く) 要申請・要調査 ☒ 65歳以上で、心身の障害などで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	
緊急通報サービス	☑ 緊急ボタンを押すと、受信センターにつながります。協力員または現場派遣員による安否確認や救急車の要請を行います。 市民税所得割課税世帯のかた:月額500円(その他のかたは無料) ※現場派遣員の派遣を希望するかたは別途月額330円 要申請 ☒ 一人暮らしまたはそれに準ずるかたで、次のいずれかに該当するかた ① 75歳以上のかた ② 65~74歳で要介護状態や疾病などにより不安があるかた ③ 重度身体障害者のかた	市社会福祉協議会 ☎ 484-4319 市シルバー人材センター ☎ 308-7848 移動サポート・ちば北総 ☎ 463-4039 障害福祉課 ☎ 484-4164 市社会福祉協議会 (西部地域福祉センター) ☎ 463-4167
外出の移動サービス(福祉有償運送)	単独で、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	
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 ●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できます。利用の際は、あらかじめ近くの郵便局へ連絡してください。	

高齢者の見守り

サービス	内容・対象など	問い合わせ
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。	高齢者福祉課 ☎ 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)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	
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。	高齢者福祉課 ☎ 484-6343
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。	

備えて「安心」!

サービス	内容・対象など	問い合わせ
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。 ☒ 65歳以上で一人暮らしのかた、認知症・寝たきりのかた	高齢者福祉課 ☎ 484-6138
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。 ☒ 65歳以上または病気や障害などの理由により希望されるかた	高齢者福祉課 ☎ 484-6243
救急医療情報キットの配布	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、医療・救護活動の備えにします。 ☒ 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	
「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ます。	高齢者福祉課 ☎ 484-6343
「地域資源ブック」「地域の支え合い助け合いリスト」の配布	さまざまな支援情報をまとめて紹介しています。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。	

生活のサポート

サービス	内容・対象など	問い合わせ
日常生活自立支援事業	高齢や障害により、一人では日常生活に不安のあるかたが、地域で安心して生活できるよう、契約により福祉サービスの利用や金銭管理などの支援をします。	市社会福祉協議会 ☎ 484-0698
生活福祉資金貸付	☒ 低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯 他制度優先・要審査	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)	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II以上の65歳以上のかた 要申請	介護保険課 ☎ 484-1771

成年後見制度

成年後見制度は、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、本人の権利を守る援助者「成年後見人」などを選ぶことで、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

☑ 成年後見制度利用に係る必要経費を助成します
☒ 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**
☒ 高齢者福祉課 ☎ 484-6138

●「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っってしまった」「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。

☒ 月~金曜日 午前8時30分~午後5時(祝日を除く)

☒ 佐倉市成年後見支援センター(市社会福祉協議会内) ☎ 484-1288

●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9月上旬に通知します

☒ 高齢者福祉課 ☎ 484-6243



5 介護が必要になったとき

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 

介護保険サービスを利用するには、所定の手続きを経て、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(右表の2 3参照)。

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(右表の1参照)。

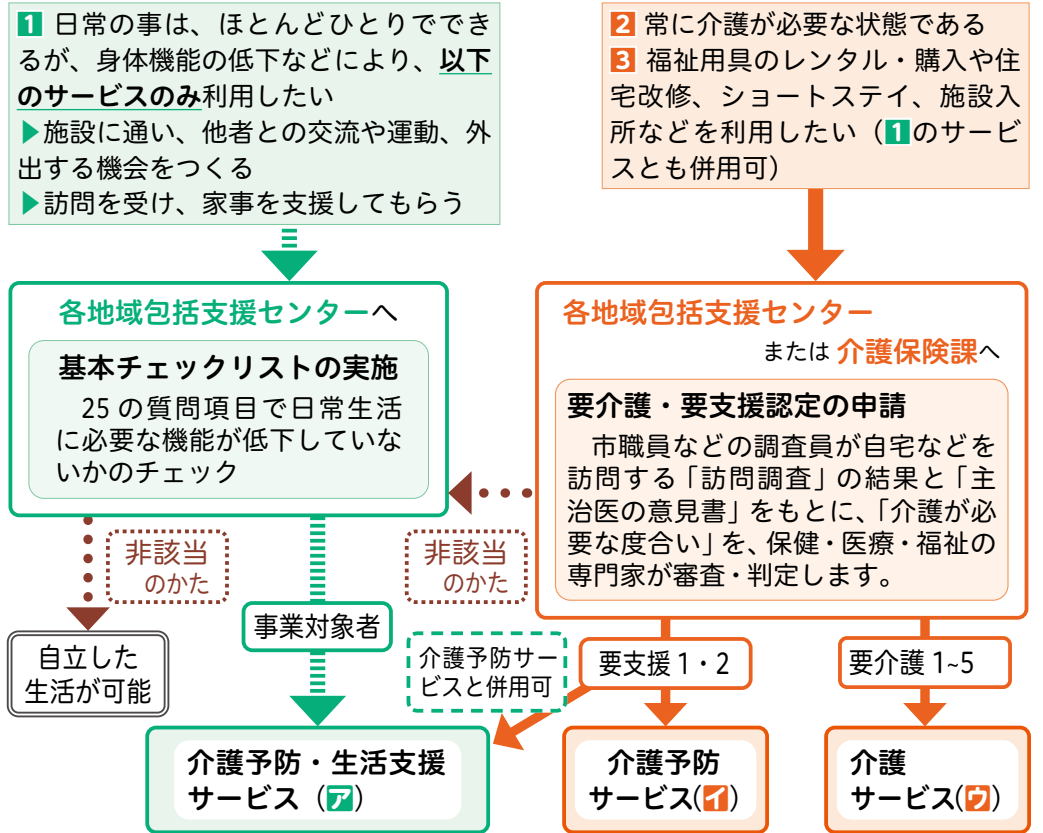
問い合わせ 介護保険課 ☎ 484-1771

地域包括支援センター		
地域包括支援センター	所在地	電話番号
志津北部地域	ユーカリが丘 2-2-1	☎462-9531
志津南部地域	上志津 1672-7 志津市民プラザ 1階	☎460-7700
臼井・千代田地域	王子台 3-5-15	☎488-3731
佐倉地域	宮前 3-12-1	☎488-5151
南部地域	大篠塚 1587 南部地域福祉センターB棟1階	☎483-5520

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 ・40～64歳で介護保険の対象となる病気(16種類の特定疾病)に該当するかた	
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

6 介護者のために

●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

※介護者のつどいの詳細はお問い合わせください

●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

【お気軽にご相談ください】

内容	電話番号	実施機関	曜日・時間など
高齢者虐待相談(高齢者虐待と思われる場合)	☎484-6138 ☎221-3020	高齢者福祉課 県相談専用電話	日～金 8:30～17:30 月～金 8:30～17:15 月～金 9:00～17:00
物忘れ相談	☎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) ※要申し込み
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	月・火・木・土 10:00～16:00
介護生活相談	☎484-6196		
日常生活自立支援事業	☎484-0698		
成年後見制度の相談	☎484-1288	佐倉市社会福祉協議会	月～金 8:30～17:00
生活福祉資金貸付相談	☎484-6200		
心配ごと相談	☎484-6199		「こうほう佐倉」毎月1日号でお知らせ
健康相談	☎312-8228	健康推進課	お問い合わせください。 ※要申し込み
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。 ※要申し込み
年金相談	☎484-6126	市民課	第4水曜日 13:30～16:30 ※ミレニアムセンター佐倉で実施
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 8:30～17:15