

資料編



©菊川市

2 生きがいくくりと介護予防

要介護状態にならないように、運動や脳機能訓練、交流を通して、健康な心と体を保ちましょう。またすでに要介護状態にあっても、状態の改善、悪化予防に取り組み、住み慣れた地域で暮らしていきましょう。

(1) 介護予防教室など

問い合わせ先 高齢者福祉係 ☎37-1254

要介護認定で要支援1・2と認定された人や、基本チェックリストで判定された介護予防・生活支援サービス事業対象者は、市が行う介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。また、自立した生活を送れる人も介護予防に関する講習会など一般介護予防事業に参加できます。

事業名	対象者	内容
いきいきサロン	65歳以上で「基本チェックリスト」により生活機能の低下がみられた人	社会的孤立、閉じこもり等、介護予防を必要とする人が対象です。健康体操、レクリエーション、脳刺激訓練、手芸、作品作り、健康講話などを行っています。週1回利用できます。 ※通所介護相当サービスと併用することはできません。
元気はつらつ教室		【通所型元気はつらつ教室】 3か月間の12回（週1回）コースで、個別の計画にそって運動を実践します。筋力やバランス能力を向上させ、転びにくい身体を目指します。参加者同士の交流等も行いながら楽しく行います。 ※各コースとも利用料あり。 【訪問型元気はつらつ教室】 およそ3か月間の4回（月1回程度）コースで、個別の計画にそって作業療法士とトレーニング等を行い、体力づくりをします。1回あたりの時間は1時間30分程です。
通所介護相当サービス		通所介護施設（デイサービスセンター）で食事・入浴などの基本的なサービスや、生活行為向上のための支援など介護予防サービスを行います。また、その人の目標にあわせた選択的サービスも提供します。 ※いきいきサロンとの併用はできません。
介護予防教室		運動器の機能低下予防（ロコモ予防）や認知症予防のための教室を開催します。各教室については「広報菊川」などで開催時期に合わせて募集します。 その他にも、地域サロン等で、健康体操、歯と口の健康、認知症予防の教室を開催します。

(2) 地域のつながり支援

趣味やボランティア、シニアクラブや地域サロンなどを通して積極的に外へ出て地域社会との接点を持ちましょう。人との絆が心を豊かにし、認知症予防に役立ちます。

事業名	内容	問い合わせ先
シニアクラブ	地域での仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、生活を豊かにする活動を行っています。	☎ 35—3724 社会福祉協議会
地域サロン	地域内の高齢者の健康づくりのための体操やレクリエーション及びゲームなどを行ったり、地域住民とのふれあいなど交流を図っています。	
ボランティア	趣味、特技、技術を使って参加できるボランティア活動があります。	
またきてカフェ	認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていけるために、認知症の人やその家族、地域住民、専門職等の誰もが参加できる集いの場です。 ・またきてカフェ in 報恩寺 ・またきてカフェ in ウエルシア（潮海寺） ・またきてカフェ「うらら」 ・またきてカフェ「和」	☎ 37—1254 高齢者福祉係
チームオレンジ	認知症の人やその家族が参加しやすい居場所づくりや、当事者が取り組みたい活動の実現に向けたサポートを行っています。チーム名を「バスケット（微助っ人）」として活動しています。	

3 安心して暮らすために

認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、生活、介護、権利擁護などの支援を上手に使いましょう。

(1) 生活を支える市の事業 問い合わせ先 高齢者福祉係 ☎ 37—1254

事業名	対象者	内容
生活管理指導 短期宿泊事業	65歳以上の要介護認定を受けておらず、日常生活動作がほぼ自立している人	一時的に養護老人ホームに入所させ、日常生活の指導・支援を実施します。利用にあたっては、健康診断が必要です。利用料は、1日3,810円です。
訪問介護 相当サービス	65歳以上で「基本チェックリスト」により生活機能の低下がみられた人	利用者が自立した生活ができるよう、ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴や食事などの生活の支援を行います。※訪問型軽度生活援助サービスとの併用できません。

事業名	対象者	内容
訪問型軽度生活援助サービス	65 歳以上で「基本チェックリスト」により生活機能の低下がみられた人	普段の生活におけるちょっとした困りごとなど、身体介護以外の生活支援を行います。シルバー人材センター会員（日常生活応援隊）によるサービス提供となります。※訪問介護相当サービスとの併用できません。
配食サービス	65 歳以上で、ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、食事の調理が困難な人	昼食を配達し、高齢者を見守りながら食生活の改善と健康増進を図ります。平日週 3 回まで利用可能です。1 食につき市が 300 円の補助を行います。
緊急通報システム	65 歳以上でひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯、または身体障がい者のみ世帯	急病などの緊急時に対応できる緊急通報システム（非常ボタン）を希望する世帯に設置します（ただし、NTT と契約している世帯に限ります）。取り付け工事費を市が負担します。月々の利用料は本人負担です。
介護者手当て支給事業	要介護 3 以上の高齢者を継続して 6 か月以上在宅で介護している同居の介護者	介護の労をねぎらう目的で 4 か月ごと年 3 回に分けて介護者に支給します。
紙おむつ支給事業	要介護 4 以上かつ市民税非課税世帯で、1 か月以上在宅で介護を受けている人	1 か月 2,500 円の範囲内でテープ止めタイプの紙おむつ・リハビリパンツ・尿とりパットのうち、希望される紙おむつ等が現物支給されます。
移送サービス事業	要介護 3 以上または身体障害者手帳 1・2 級の方で自力歩行が出来ない人、かつ家庭での移送や交通機関の利用も困難な人	リフト付き車両で、通院や入退院時の送迎を実施します。利用料は無料（月 2 回まで）です。
認知症高齢者等探索機器（GPS）利用支援	要支援 1 以上で徘徊行動がある認知症高齢者の介護者等	パソコンや携帯電話から専用ページにアクセスすることで、探索端末（GPS）を携帯する高齢者の居場所を確認できます。初期費用は市が負担します。月々の利用料は本人負担です。
・事前登録事業 ・QRコードシール配付事業	徘徊行動がある認知症高齢者の介護者等	行方不明時に備え、事前に名前や連絡先などを市の名簿に登録し、警察署と共有します。登録者には衣服に付けられる QR コードシールを配布し、行方不明者等の緊急時の早期発見・保護に繋がります。

(2)見守り支援

高齢者が暮らしやすい地域づくりをするためには、市民のみなさんからの協力を得ながら、市全体で高齢者を支えていくしくみづくりが行なわれています。

事業名	内容	問い合わせ先
高齢者見守りネットワーク	市全体で高齢者を支えていくために、医療機関や金融機関、商店など高齢者が立ち寄る機会が多い機関や団体に日頃の見守りについて協力をお願いしています。約300か所の事業所が登録されています。	☎37—1120 菊川市地域包括支援センター
認知症サポーター養成講座	地域で認知症を見守る応援者を増やすため、認知症サポーター養成講座を開催します。また、出前行政講座でも実施しています。	☎37—1254 高齢者福祉係
わんわんパトロール隊	犬の散歩を地域の見守り活動として実施します。認知症サポーター養成講座修了者のうち、希望者に認定証とバンダナをお渡しします。	

(3)権利擁護

高齢者のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。

事業名	内容	問い合わせ先
成年後見制度利用支援	判断能力が十分でない認知症高齢者等の財産や権利を守るための成年後見制度の説明や相談、申し立ての支援をします。	☎37—1120 菊川市地域包括支援センター
高齢者虐待防止	養護者による虐待（身体的虐待、心理的虐待、性的虐待、経済的虐待、介護、介護・世話の放棄・放任）の防止を行っていきます。虐待を受けた高齢者を保護するとともに養護者に対しても地域包括支援センター等の協力を得て支援（介護の疲れ、悩みの相談）を行っていきます。	☎37—1254 高齢者福祉係

(4) 家族介護支援

問い合わせ先 菊川市地域包括支援センター ☎37-1120

事業名	内容
介護者のつどい	家庭での介護方法の学習と介護者同士の交流やリフレッシュを目的に「介護者のつどい」を開催しています。介護は未経験という方や、介護経験者でも参加は可能です。
またきてカフェ（再掲）	介護なんでもおしゃべり会を菊川地域、小笠地域で年2回ずつ実施します。詳細は11ページに掲載。

(5) 介護保険サービス

問い合わせ先 介護保険係 ☎37-1253

介護保険サービスを利用するためには申請が必要です。

全戸配布されているパンフレット『つながる・ささえる わたしたちの介護保険』をご覧ください、不明な点はお問い合わせください。

(6) その他

- ・ 介護保険サービスやその他の生活支援サービスを使いたい場合
相談窓口（5ページ）、または担当ケアマネジャーへご相談ください。
- ・ 自動車運転免許に関する心配ごとは、菊川警察署（☎36-0110）または、かかりつけ医へご相談ください。
- ・ 徘徊に困ったら・・・

事前にできること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 服や持ち物などに氏名や連絡先を書いておきましょう。また、QRコード配布事業を利用しましょう。 ・ ご近所や友人、よく立ち寄る店等に事情を話して、見かけたら声をかけて同行したり、引き留めてもらうようあらかじめお願いしておきましょう。
行方不明が発覚したら	<ul style="list-style-type: none"> ・ 行方不明に気づいたときは、すぐに警察署に捜索依頼を出すことが大切です。写真や当日の服装などの情報を添えて届け出をしてください。

・コールセンター等

事業名	内容	問い合わせ先
静岡県認知症コールセンター	介護経験のある相談員（「認知症の人と家族の会」静岡県支部の会員）が認知症の対応、介護の悩み等様々な相談をお受けします。	☎0120—123—921 受付曜日 月・木・土・日 時間 午前10時～午後3時 ※祝日及び年末年始 (12/29～1/3)を除く
若年性認知症相談窓口	若年性認知症の方や家族に対し、その置かれた状態に応じた適切な支援を行うため、相談窓口には若年性認知症支援コーディネーターを配置し、医療、福祉、就労等の総合支援を行います。	☎054—252—9881 (静岡県社会福祉会) 受付曜日 月・水・金 時間 午前9時～午後4時 (祝日及び年末年始を除く)
若年性認知症コールセンター	若年性認知症に関する様々な相談について、専門の教育を受けた相談員が対応します。	☎0800—100—2707 受付曜日 月～土 時間 午前10時～午後3時 水曜日のみ午前10時～ 午後7時 (年末年始・祝日は除く)
若年性認知症サポートセンター	若年性認知症にかかわる医療・福祉・行政・NPO等関係者のネットワークを図りながら、本人及び家族が尊厳を保ち、安心して暮らせる社会の実現を目指してつくられたNPO法人です。情報がなく、お困りのときには御利用ください。	☎03—5919—4186 受付曜日 月・水・金 時間 午前10時～午後5時



4 私の「大切なこと」メモ



ご自身の考えを周りの人にきちんと理解してもらい、自分らしい生活を続けていくには、自分の「想い」として記入しておくこと、周囲の人が課題に対処しやすくなります。

大切にしていること、人にわかってほしいことをメモしましょう。

呼び名 (こう呼んでほしい)	
私の大切な人・存在	
私のふるさとや なつかしい土地	
私の大切な思い出	
私の楽しみ・喜び	
好きな食べ物・飲み物	
嫌いな食べ物・飲み物	
不安や心配ことは・・・	
病名や病状に関する 告知の希望	
医療、介護や暮らしの支援に ついて願いや希望	
その他、私が伝えたいこと 知ってほしいこと	

記入日 令和 年 月 日

氏名 _____



©菊川市

お問い合わせ先

菊川市 長寿介護課 高齢者福祉係

電話 (0537) 37-1254 令和7年3月