

**保 存 版**

1年間大切に保存してください。

令和5年度(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

# あやせいきいき健康だより



※本冊子では、本市の地域包括ケアシステムの推進に向けて、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、医療・介護・予防・福祉・生活支援などの各種サービスや相談窓口などについて、紹介しています。

各種健康診査  
P1～P6

成人健康  
相談・教室  
P7～P9

地域包括支援センター  
高齢者の相談・講座・制度  
P10～P28

その他健康づくり  
P29

母子健康手帳  
各種子ども教室  
乳幼児健診・不妊治療  
P30～P33

予防接種  
P34～P36

医療機関のかかり方  
救急医療  
P37～P39

各種委託医療機関  
P40～P42

市内医療機関  
P43～P46

## 各種健康診査のご案内

成人の各種健康診査を実施しています。年度内に1回の受診が可能ですので、ご自身の健康のためにぜひご利用ください。



### がん検診個別受診勧奨通知

- がん検診を受診する際に受診券が必要となります。詳しくは、個別受診勧奨通知をご確認ください。(5月下旬にご案内を送付)

- 対象年齢は、令和6年3月31日現在の年齢です。

検診項目	対象年齢						区分	自己負担額	内容
	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳~			
胃がん			→				集団検診	1,500円	バリウム検査(X線撮影)
			→				施設検診	4,000円	
胃がん(内視鏡)				→			施設検診	4,500円	内視鏡検査(実施年度に50歳以上の偶数年齢になる方が対象となります。)
大腸がん			→				集団検診	700円	便潜血検査(検便)
			→				施設検診	1,000円	
肺がん			→				集団検診	900円(X線のみ)	胸部X線検査 (問診により喀痰検査を実施する場合があります。)
			→					2,100円(X線+喀痰)	
			→				施設検診	1,600円(X線のみ)	
							施設検診	2,800円(X線+喀痰)	
乳がん(視触診+マンモグラフィ1方向)				→			集団検診	2,000円	視触診と乳房X線検査 (2年に一度の検診です。偶数年齢の方が対象となりますが、偶数年齢以外で前年度未受診の方も受診が可能です。)
				→			施設検診	2,300円	
乳がん(視触診+マンモグラフィ2方向)			→				集団検診	2,500円	
			→				施設検診	2,800円	
乳がん(エコー)		→					集団検診	1,200円	超音波検査
		→					施設検診	1,400円	
子宮がん	→						集団検診	1,300円(頸部)	細胞診(施設検診の体部は、問診により実施する場合があります。2年に一度の検診です。偶数年齢の方が対象となりますが、偶数年齢以外で前年度未受診の方も受診が可能です。)
	→						施設検診	1,800円(頸部)	
	→						施設検診	3,000円(頸部+体部)	
前立腺がん				→			施設検診	1,000円	血液検査(P S A値の測定)
口腔がん	どなたでも						集団検診	無料	大和綾瀬歯科医師会の会員と口腔外科学会の専門の医師による口腔がん検診です。(市共催事業)詳しくは、健康づくり推進課にお問い合わせください。

- 集団検診とは、保健福祉プラザや市役所で実施する検診のことです。実施日の指定があります。
- 施設検診とは、指定された医療機関で実施する検診のことです。
- 次の方は、受診の費用が免除になります。(費用免除者)
  - ① 70歳以上の方(昭和29年4月1日以前に生まれた方) →年齢確認のできる保険証などを提示してください。
  - ② 生活保護世帯の方
  - ③ 中国残留邦人等支援法該当者で生活支援給付を受けている方
  - ④ 令和5年度市民税非課税世帯の方



# がん集団検診(会場：保健福祉プラザ他)

[担当課 健康づくり推進課 (0467-77-1133)]

## 胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

- 日程などは次のとおりです。都合により変更する可能性もありますので、受付開始日前直近の広報あやせで必ず確認してください。

「○」は実施、「-」は実施なしとして表記しています。

検診日	6月			7月			8月		9月				10月			11月			12月		
	17日(土)	24日(土)	27日(火)	5日(水)	15日(土)	30日(日)	9日(水)	19日(土)	5日(火)	10日(日)*1	15日(金)	24日(日)**2	30日(土)	11日(水)	22日(日)**2	31日(火)	8日(水)	12日(日)	19日(日)**2	6日(水)	16日(土)
受付開始日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月23日	6月14日	6月16日	7月7日	7月26日	7月27日	8月9日	(注)	8月16日	8月17日	(注)	9月7日	9月12日	9月20日	(注)	10月4日	10月27日
胃がん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大腸がん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
肺がん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
乳がん(視触診+マンモグラフィ)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-	○
乳がん(エコー)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-	○
子宮がん(頸部)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-	○
保育*3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	-	○

検診日	1月			2月	
	17日(水)	21日(日)**2	27日(土)**1	7日(水)	24日(土)
受付開始日	11月15日	(注)	12月12日	12月14日	12月22日
胃がん	○	○	○	○	○
大腸がん	○	○	○	○	○
肺がん	○	○	○	○	○
乳がん(視触診+マンモグラフィ)	-	○	○	-	○
乳がん(エコー)	-	○	○	-	○
子宮がん(頸部)	-	○	○	-	○
保育*3	-	○	○	-	○

※1 女性のための申し込みとなります。

※2 特定健診と併用の受診です。がん検診のみの申し込みはできません。

※3 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(事前相談要)

(注) 下にある「特定健診・がん検診同時受診」をご確認ください。

### 申し込み方法など (胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診について)

- 健康づくり推進課へ電話又は直接来所で申し込みください。0467-77-1133 (直通) 0467-77-1111 (内線3101)
- 申し込みは、受付開始日の8:30～です。
- 費用免除者は、申し込み時に伝えてください。
- ご案内は、検診日の約1週間前に届きます。当日の受付時間や注意事項が記載してありますので、必ずご確認ください。
- 検診日や検診項目などの変更やキャンセルがある場合は、事前にご連絡ください。

## 日曜日がん集団検診

- 働く方の検診機会確保のため、市役所庁舎を利用して、日曜日のがん集団検診を年3回実施します。日程は、7月30日(受付開始は6月14日)、9月10日※(受付開始は7月27日)、11月12日(受付開始は9月20日)です。※9月10日は女性のための申し込みとなります。

### 女性だけの5がん検診

- 女性のみを対象として、5がんレディース検診(胃・大腸・肺・乳・子宮)を実施します。日程は、9月10日(日)(受付開始は7月27日)、1月27日(土)(受付開始は12月12日)です。

### 特定健診・がん検診同時受診

- 国民健康保険にご加入で特定健診を受診する方は、がん検診を同時に受診できます(がん検診のみの申し込みはできません)。日程は、9月24日(日)(受付開始は7月19日)、10月22日(日)(受付開始は8月15日)、11月19日(日)(受付開始は9月8日)、1月21日(日)(受付開始は11月9日)です。

## がん施設検診(場所：委託医療機関)

### 胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

- 委託医療機関は、41ページの「委託医療機関一覧表」でご確認ください。  
実施期間は、6月1日～令和6年3月31日
- 申し込みは、委託医療機関へ確認のうえ直接
- 費用免除者は、事前に健康づくり推進課へ連絡のうえ、来所してください。ただし、年齢による免除の方は来所の必要はありません。

### 前立腺がん検診

- 委託医療機関は、42ページの「委託医療機関一覧表」でご確認ください。  
実施期間は、4月1日～令和6年3月31日(ただし、国民健康保険加入者の特定健康診査又は75歳以上の方の後期高齢者健康診査と同時受診する方は、6月1日から開始です。)
- 申し込みは、委託医療機関へ確認のうえ直接
- 保険者の実施する特定健康診査票の委託医療機関と同一医療機関で受ける場合は、同時受診が可能です。
- 費用免除者のうち、国民健康保険加入者で特定健康診査と同時受診する場合、一旦費用を支払い、償還払いとなります。償還払いの手続きは、保険年金課で行い、「保険証」「領収書」「特定健康診査票受診者控え」「通帳」が必要です。それ以外の方は、事前に健康づくり推進課へ連絡のうえ、来所してください。  
ただし、年齢による免除の方は来所の必要はありません。

### 胃がんリスク検診(ABC検診)

胃がんリスク検診とは、血清ペプシノゲンとピロリ菌抗体についての血液検査で、胃がんになりやすい状態(危険度)かどうかを調べる検査です。胃の粘膜の萎縮とピロリ菌感染の有無により4つの区分に判定されます。

- 対象 令和6年3月31日現在、40・45・50・55・60・65歳の方(ご案内を送付)
- 場所 委託医療機関(42ページの「委託医療機関一覧表」でご確認ください。)
- 期間 6月1日～令和6年3月31日
- 申し込み 委託医療機関へ確認のうえ直接
- 費用 1,800円(次の方は、受診の費用が免除になります。)
  - ① 生活保護世帯の方
  - ② 中国残留邦人等支援法該当者で生活支援給付を受けている方
  - ③ 令和5年度市民税非課税世帯の方
- 注意 胃がんリスク検診を受けた方は、同年度中に市が実施する胃がん検診を受けることができません。

事前に健康づくり推進課へ連絡のうえ、  
来所してください。

自分は大丈夫・・・本当に大丈夫？

がん治療のカギは  
「早期発見」です！



# 特定健康診査・特定保健指導

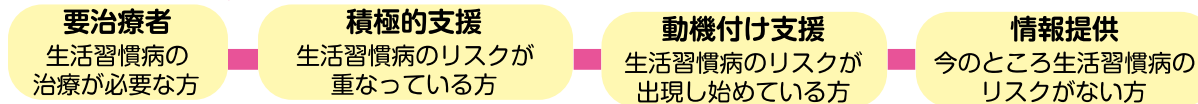
生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満) やその他危険因子を発見するための健康診査です。結果に応じて、特定保健指導も行います。対象年齢は令和6年3月31日現在の年齢です。なお、加入している保険が社会保険などの場合は、保険者にお問い合わせください。

※40～74歳になる方で国民健康保険加入者のうち、人間ドックを指定医療機関で受ける方は、助成を受けられます。

指定医療機関及び詳しい内容は、5月下旬に送付の特定健康診査のご案内をご確認ください。

	特定健康診査	国保健康診査
対象	40～74歳になる方で国民健康保険加入者	35～39歳になる方で国民健康保険加入者
場所	委託医療機関(42ページの「委託医療機関一覧表」でご確認ください。)	同左
期間	6月1日～令和6年3月31日	同左
内容	身体測定(身長・体重・腹囲など)、血圧、血液検査、尿検査、心電図、胸部X線など	同左
案内	4月1日現在の国民健康保険加入者のご案内(受診券)を送付します。送付は5月下旬です。	同左。ただし、36歳以上の方は過去受診者と希望者に送付
申し込み	委託医療機関へ確認のうえ直接	同左
費用	2,000円(次の方は、受診の費用が免除になります。) ① 70歳以上の方(昭和29年3月31日以前に生まれた方) ・受診券に自己負担額0円と記載されています。当日受診券を提示することで窓口免除となります。 ② 令和5年度市民税非課税世帯の方 ・受診券に自己負担額2,000円と記載されています。自己負担額支払い後、償還払いの手続きを行ってください。手続きには「保険証」「領収書」「特定健康診査票受診者控え」「通帳」が必要です。	2,000円(次の方は、受診の費用が免除になります。) 令和5年度市民税非課税世帯の方 ・受診券に自己負担額2,000円と記載されています。自己負担額支払い後、償還払いの手続きを行ってください。手続きには「保険証」「領収書」「国保健康診査票受診者控え」「通帳」が必要です。
担当課	保険年金課 0467-70-5617 (直通)	

特定健康診査受診者のうち、一定基準以上の注意すべき項目のある方に保健指導のご案内を送付します。



自分にあった食事・運動・睡眠とれていますか？



# 後期高齢者健康診査

対象年齢は、令和6年3月31日現在の年齢です。

	後期高齢者健康診査
対象	神奈川県後期高齢者医療制度加入者
場所	委託医療機関(42ページの「委託医療機関一覧表」でご確認ください。)
期間	6月1日～令和6年3月31日
内容	身体測定(身長・体重・腹囲など)、血圧、血液検査、尿検査、心電図、胸部X線など
案内	4月1日現在で後期高齢者医療制度又は国民健康保険に加入している次の方のご案内(受診券)を送付します。送付は5月下旬です。 ○ 令和5年度中に77歳以上になる方には令和4年度受診者に送付(昭和22年3月31日以前生まれの方) ※令和4年度中に受診していない方は電話にて申し込みください。 ○ 令和5年度中に76歳になる方に送付(昭和22年4月1日～23年3月31日生まれの方) ○ 令和5年度中に75歳になる方で4月1日現在の国民健康保険加入者に送付(昭和23年4月1日～24年3月31日生まれの方) ※年度中に75歳になる方は受診日時点での年齢によって、受診する健診が異なります。 受診日時点で、74歳の場合は特定健康診査、75歳の場合は後期高齢者健康診査の受診となります。 5月下旬のご案内送付時に2種類の健診票が同封されます。 ※社会保険などの保険から後期高齢者医療制度に加入された方で年度中の受診を希望される方は電話にて申し込みください。
申し込み	委託医療機関へ確認のうえ直接
費用	無料
担当課	保険年金課 0467-70-5617 (直通)

# 健康増進健康診査

対象年齢は、令和6年3月31日現在の年齢です。

	健康増進健康診査	
対象	40歳以上になる生活保護受給者	40歳以上になる社会保険など加入者で、綾瀬市に住民登録があり、特定健康診査と同時受診できる方
場所	後期高齢者健康診査と同じ	同左
期間	6月1日～令和6年3月31日	4月1日～令和6年3月31日
内容	後期高齢者健康診査と同じ	胸部X線、血液検査
案内	令和4年度受診者のご案内(受診券)を送付します。送付は5月下旬です。令和4年度に受診していない方は電話にて申し込みください。	保険者の実施する特定健康診査と同時受診できる場合のみ実施可能です。詳しくは担当課までお問い合わせください。
申し込み	委託医療機関へ確認のうえ直接	同左
費用	無料	500円
担当課	健康づくり推進課 0467-77-1133 (直通)	

## 肝炎ウイルス検査

肝炎ウイルス感染の状況を確認し、肝炎による健康被害の回避、症状の軽減、進行の遅延を図ります。保険者の実施する特定健康診査の委託医療機関と同一医療機関で受ける場合は、同時受診が可能です。

- 対 象 ・40歳の方  
・41歳以上の方で、次の条件に当てはまる方
  - ① 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
  - ② 肝炎のリスクが高い方(肝機能数値に異常がある、外科的手術を受けたことがある、妊娠・分娩時に多量に出血したことがあり、定期的に肝機能検査を受けていない方)
- 場 所 委託医療機関(42ページの「委託医療機関一覧表」でご確認ください。)
- 期 間 4月1日～令和6年3月31日(ただし、国民健康保険加入者の特定健康診査又は75歳以上の方の後期高齢者健康診査と同時受診する方は、6月1日から開始です。)
- 内 容 血液検査によるC・B型肝炎ウイルス検査
- 申 し 込 み 委託医療機関へ確認のうえ直接
- 費 用 C・B型肝炎ウイルス検査 1,200円  
C型肝炎ウイルス検査 1,100円  
B型肝炎ウイルス検査 600円

次の方は、受診の費用が免除になります。

- ① 70歳以上の方(昭和29年4月1日以前に生まれた方) →年齢確認のできる保険証などを提示してください。
- ② 生活保護世帯の方
- ③ 中国残留邦人等支援法該当者で生活支援給付を受けている方
- ④ 令和5年度市民税非課税世帯の方

国民健康保険加入者で特定健康診査と同時受診する場合、一旦費用を支払い、償還払いとなります。手続きは保険年金課で行い、「保険証」「領収書」「特定健康診査票受診者控え」「通帳」が必要です。国民健康保険加入者以外の方は、事前に健康づくり推進課へ連絡のうえ、来所してください。

5

## 成人歯科健診

歯及び口腔の健康チェックを行います。

- 対 象 令和6年3月31日現在、40・50・60・70歳の方(令和5年3月下旬にご案内を送付します。)
- 場 所 委託医療機関(42ページの「委託医療機関一覧表」でご確認ください。)
- 期 間 4月1日～11月30日
- 申 し 込 み 委託医療機関へ確認のうえ直接
- 費 用 500円(生活保護世帯の方や中国残留邦人等支援法該当者で生活支援給付を受けている方は費用が免除されます。事前に健康づくり推進課へ連絡のうえ、来所してください。)

## 結核検診

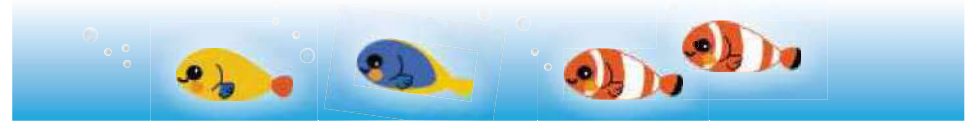
がん集団検診と同時に行っています。費用は無料です。

- 対 象 15歳以上の方
- 場 所 保健福祉プラザ
- 日 時 6月24日、9月15日の11:00～11:30
- 申 し 込 み 検診日時に直接来所



## 各種無料券のご案内

各種健康診査に対する無料券を送付しています。対象者は限定で、今回限りです。  
ぜひご利用ください。



### がん検診無料クーポン券

がん検診を多くの方に受診していただき、早期発見につなげることができるよう「がん検診無料クーポン事業」を行っています。この事業は、子宮・乳がん検診をクーポン券により無料で受けられるものです。次の対象の方にクーポン券を送付します。検診の期間や受け方については、送付されたご案内を確認してください。

#### 子宮頸がん検診（女性）

対象者：20歳（平成14年4月2日～  
平成15年4月1日）

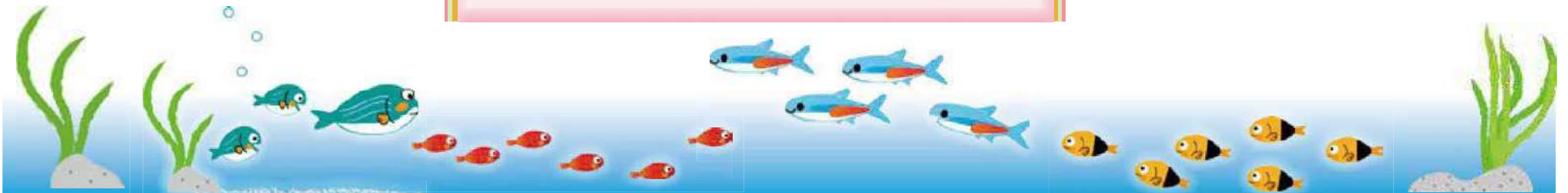
#### 乳がん検診（女性）

対象者：40歳（昭和57年4月2日～  
昭和58年4月1日）

### 肝炎ウイルス検査無料クーポン券

肝炎ウイルス検査の更なる受診促進のため、次の対象の方にクーポン券を送付します。検査の期間や受け方については、送付されたご案内を確認してください。  
なお、過去に同様の検査を受けたことがある方は、対象外になります。

対象者：昭和58年4月2日～昭和59年4月1日  
昭和53年4月2日～昭和54年4月1日  
昭和48年4月2日～昭和49年4月1日  
昭和43年4月2日～昭和44年4月1日  
昭和38年4月2日～昭和39年4月1日  
昭和33年4月2日～昭和34年4月1日



## 成人の健康相談

### 成人健康相談

生活習慣病や低栄養予防のための健康と食事の相談を、保健師と管理栄養士が個別で行います。

- 対 象 どなたでも
- 場 所 保健福祉プラザ
- 日 程 右表のとおり
- 時 間 9:30～11:45 (予約制)
- 申 し 込 み 健康づくり推進課へ電話又は来所

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日	4日 19日	9日 31日	6日 21日	4日 19日	1日 16日	6日 20日	3日 18日	7日 22日	5日 20日	9日 24日	6日 21日	5日 26日

### いきいき健康・食事相談

健康や食事の相談を保健師又は管理栄養士が行います。予約の必要はありません。健康づくり推進課へ電話又は来所してください。

- 対 象 どなたでも
- 場 所 保健福祉プラザ
- 日 程 平日の月曜日～金曜日
- 時 間 8:30～12:15 13:00～17:00



### 聴覚相談

簡易聴覚チェッカーでの聞こえの相談。聴覚と関連が深い認知症の簡易検査も行えます。(診断をするものではありません。)

- 対 象 耳の聞こえなどに心配のある方
- 場 所 保健福祉プラザ
- 日 程 月1回 (広報あやせに掲載)
- 時 間 9:00～11:00 (予約制)
- 申 し 込 み 健康づくり推進課へ電話又は来所



### こころの健康相談

心の悩みがある方の相談を保健師が行います。

- 対 象 心の悩みのある方及びその家族
- 場 所 保健福祉プラザ
- 日 程 月1回 (広報あやせに掲載)
- 時 間 9:00～11:00 (予約制)
- 申 し 込 み 健康づくり推進課へ電話又は来所



### こころの訪問相談

心の悩みがある方に保健師が家庭などへ訪問を行います。健康づくり推進課へ電話で予約し、日程調整します。

- 対 象 心の悩みのある方及びその家族



### ひとりじゃないよ 相談してみませんか 悩んでいることがあったら、話してみませんか

TEL 0467-77-1133 (綾瀬市) TEL 0120-279-338 (よりそいホットライン 24時間)

下記コードを携帯電話で読み取ると、相談機関の情報が入手できます。

#### 相談先一覧



若者、仕事・職場、  
経済・生活、高齢  
者、いのちの電話、  
遺された方の相談  
先など

#### 心の健康をチェックしましょう



～こころナビかながわ～



## 成人の健康教室

実施についての詳しい内容は、広報あやせなどに掲載します。

### 糖尿病予防教室

糖尿病やメタボリックシンドロームの正しい知識と食生活を学ぶ教室です。  
調理実習・運動実技もあります。

- 対 象 糖尿病などが心配又は関心のある 40 歳以上の方
- 場 所 保健福祉プラザ
- 費 用 500 円 (食材費)



### 血管いきいき教室

高血圧症予防の正しい知識と食生活を学ぶ教室です。調理実習・運動実技もあります。

- 対 象 高血圧症が心配又は関心のある 40 歳以上の方
- 場 所 保健福祉プラザ
- 費 用 500 円 (食材費)

### 血液さらさら教室

脂質異常症予防の正しい知識と食生活を学ぶ教室です。調理実習・運動実技もあります。

- 対 象 脂質異常症が心配又は関心のある 40 歳以上の方
- 場 所 保健福祉プラザ
- 費 用 500 円 (食材費)

### 慢性腎臓病(CKD)予防教室

慢性腎臓病(CKD) 予防の正しい知識と食生活を学ぶ教室です。  
調理実習・運動実技もあります。

- 対 象 CKDが心配又は関心のある 40 歳以上の方
- 場 所 保健福祉プラザ
- 費 用 500 円 (食材費)

### 骨こつ教室

骨粗しょう症予防の正しい知識と食生活を学び、骨健康度測定で自らの骨の状態を知ることができる教室です。

- 対 象 骨粗しょう症が心配又は関心のある 40 歳以上の方
- 場 所 保健福祉プラザ

### 女性のヘルスアップセミナー

女性の心身の健康づくりについて学ぶ教室です。

- 対 象 女性
- 場 所 保健福祉プラザ

### 健康度見える化コーナー (未病センターあやせ) 利用時間 保健福祉プラザ開館日の 8:30 ~ 21:30

健康づくりに関心をもってもらえるよう「健康度見える化コーナー (未病センターあやせ)」を設置しています。体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧を測定する5つの機器を設置しています。また、結果を継続的に記録することができる「健康度見える化手帳」を配布しています。定期的に測定を行い、健康寿命をのばしましょう。

①健康度見える化コーナー相談会 5つの機器の結果を印刷することができ、結果の見方や保健師・管理栄養士のアドバイスが受けられる相談会です。

②特別講座 健康度見える化コーナーを体験した方が、継続的に利用できるよう支援するための教室です。

- 場 所 保健福祉プラザ



一緒に学びませんか・・・



# みんなの力で 地域を元気にします!



## 食からはじめるヘルスアップセミナー (食生活改善推進員養成講座)

食を通じた地域のボランティアとして、健康づくりや食育の普及啓発活動を行う「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を養成する講座です。日程などは、広報あやせでお知らせします。

対象：食を通じたボランティア活動に興味があり、継続的に出席可能な方



## こころの健康づくり講演会

心の健康についての講演会です。日程などは、広報あやせでお知らせします。



## 綾瀬市食生活改善推進協議会

食からはじめるヘルスアップセミナーの修了者で構成されるボランティア団体です。食を通じた健康づくりや食育の普及啓発活動を実施しています。



## 3033運動

3033(サンマルサンサン)運動は、神奈川県が推進しているもので1日30分、週3回、3か月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツを暮らしの一部として習慣化することを目的とした運動で、「健康寿命(健康で自立した生活を送ることのできる期間)」と「平均寿命」の差をゼロに近づけることを目標としています。

【担当課 スポーツ課(0467-70-5656)】



## オーラルフレイルとは

「わずかなむせ」「食べこぼし」「発音がはっきりしない」「噛めないものの増加」などのささいな口腔機能の低下から始まる心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態のことです。

## 8020運動

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうことを目的とした、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という歯科保健の推進運動です。

## 3010運動

宴会時の食べ残しを減らすためのキャンペーンで、<乾杯後30分間>は席を立たずに料理を楽しみましょう、<お開き10分前>になったら、自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう、と呼びかけて、食品ロスを削減するものです。

## あやせいきいき体操

綾瀬市民の歌に合わせた、ストレッチと筋力アップのための体操です。前半は、ウエストをねじる等のストレッチ、後半は、ゴムバンドを用いたプログラムです。体操手順のリーフレット配布、DVDなどの貸出を行っています。

【担当課 健康づくり推進課(0467-77-1133)】

## 地域包括支援センターを利用しましょう

地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支える窓口です。地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが中心となり、お互いに連携をとりながら、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から、総合的に高齢者やその家族を支えます。各地域を担当する地域包括支援センターは次のとおりです。悩みや相談ごとなど、お気軽にご相談ください。高齢の家族の介護のことや仕事との両立の悩みなどにも対応します。

### 地域包括支援センターの役割

<p><b>自立して生活できるよう支援します</b> (介護予防ケアマネジメント)</p> <p>要支援1・2と認定された方や事業対象者が住み慣れた地域で自立して生活できるよう支援します。</p>	<p><b>みなさんの権利を守ります</b> (権利擁護)</p> <p>みなさんが安心していきいきと暮らせるように、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。虐待を早期に発見したり、成年後見制度の紹介や消費者被害などに対応します。</p>
<p><b>ご相談ください</b> (総合相談)</p> <p>介護に関する相談や悩みごと以外にも福祉や医療のことなど、ご相談ください。</p>	<p><b>さまざまな面からみなさんを支えます</b> (包括的・継続的ケアマネジメント)</p> <p>暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークづくりを推進します。</p>

10

### 綾瀬市内の地域包括支援センター

名称	所在地	電話番号	担当地域
地域包括支援センターメイプル	大上 4-11-23-101	0467-38-5906	蓼川、大上
地域包括支援センター杜の郷	寺尾南 1-5-31	0467-76-8866	寺尾北、寺尾中、寺尾本町、寺尾南、寺尾釜田、寺尾西、寺尾台
道志会地域包括支援センター	早川城山 2-11-3	0467-70-1166	小園、小園南、早川、早川城山、綾西、吉岡、吉岡東
地域包括支援センター泉正園	上土棚南 1-11-20	0467-70-1888	深谷南、深谷中、深谷上、落合北、落合南、上土棚北、上土棚中、上土棚南、本蓼川
基幹型地域包括支援センター	深谷中 4-7-10 保健福祉プラザ内	0467-77-1116	地域包括支援センターの統括・監督

## 高齢者のための相談・講座・制度など



### 医療・介護・日常生活などに関する相談

名称	内容	問い合わせ先
地域包括支援センター	高齢者の生活を総合的に支える相談窓口です。住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から、高齢者やご家族を支援します。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターは、P10で確認してください。	地域包括ケア推進課 (地域包括担当) ☎ 0467-77-1116
在宅療養相談室	在宅での生活を希望する医療と介護の両方が必要な方やご家族等の相談・支援を行うため、看護師などの相談員が医療や介護に関する情報を提供するとともに、必要に応じて医療機関などへのコーディネートを行います。 【場所】保健福祉プラザ 【日時】月～金（祝日・年末年始除く。）8：30～17：00	
民生委員・児童委員	行政と市民とのパイプ役として高齢者や障がいのある方、児童、ひとり親家庭などから生活上の心配事などの相談に応じ、情報提供や行政による支援、適切な福祉サービスにつなげるなどの活動をしています。	福祉総務課 (福祉・生活支援担当) ☎ 0467-70-5613
綾瀬あんしんセンター	認知症や物忘れ、障がい等によって、自分の生活に必要な福祉サービスをはじめとするさまざまな契約について判断したり、日常的な金銭管理や重要な財産管理を行うことが困難になっている方のために、住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう、「日常生活自立支援事業」と「法人後見事業」（P14）を行っています。	綾瀬あんしんセンター ☎ 0467-77-8166



### 健康に関する相談

名称	内容	問い合わせ先
高齢者ヘルスアップ相談	60歳以上の方に健康診断の結果の見方や健康・食事の相談、心の相談を保健師や管理栄養士が行います。予約の必要はありません。高齢者福祉会館へ直接来所してください。 【場所】高齢者福祉会館 【日時】月1回（広報あやせに掲載）10：00～11：00	健康づくり推進課 (健康づくり担当) ☎ 0467-77-1133



# 認知症についての相談・講座など

[担当課 地域包括ケア推進課(0467-77-1116)]

○ **認知症ケアパス** 認知症ケアパスは、認知症の方の状態に応じたサービス提供の流れを示したものです。ここでは、アルツハイマー型認知症の場合を中心に、ご本人の症状の変化や過ごし方についての情報を掲載しました。症状には個人差があるため、すべての方に当てはまるものではありませんが、参考としてください。

認知症が心配な時には、普段の様子を知っている**かかりつけ医**にまずは相談しましょう。必要な場合には、専門医療機関などを紹介してもらいましょう。介護保険のサービスの利用については、地域包括支援センター（P10）で相談できます。

認知症の進行	健康⇒物忘れが気になる（日常生活は自立）	そろそろ見守りが必要	日常生活に手助け・介護が必要	常に手助けが必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>○物忘れが増えた</li> <li>○同じ話を繰り返すようになった</li> <li>○物をなくすことが増えた</li> <li>○外出がおっくうになった</li> <li>○なんとなく不安、気持ちが落ち込む</li> <li>○頭がすっきりしない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新しいことが覚えられない</li> <li>○慣れた道で迷うことがある</li> <li>○金銭の管理が難しくなる</li> <li>○薬を飲み忘れる・間違えて飲む</li> <li>○身だしなみをかまわなくなった</li> <li>○食事の支度が困難になる</li> <li>○火を消し忘れる</li> <li>○季節に応じた服を選べない</li> <li>○電話や家電の操作が難しくなる</li> <li>○生活リズムが乱れがちになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日にちや季節が分からない</li> <li>○道に迷って帰れない</li> <li>○衣服の着脱の仕方が分からない</li> <li>○トイレの場所が分からない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○会話が困難</li> <li>○歩行が困難</li> <li>○眠っている時間が増える</li> </ul>
本人や家族の過ごし方 ・ 備えておくこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭内での役割、趣味や地域のボランティア活動など、今までやってきた活動はやめずに続けましょう。</li> <li>○心配事は抱え込まずに相談しましょう。</li> </ul> <p>元気な時に将来の生活や最期の過ごし方などについて家族に話しておきましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1人で行うのが難しいことは、まわりの方に手伝ってもらいましょう。</li> <li>○困っていることは抱え込まずに相談しましょう。</li> <li>○これまで通り、外出やご近所との関わりを継続しましょう。</li> </ul> <p>何らかの「活動」に取り組むことが認知症などを予防し、「元気」に生活することにつながります。物忘れなどが不安になると活動や外出を控えがちになりますが、なるべく外との関わりを持ち続けることを心がけましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご自身での体調管理が困難になるため、まわりの方と一緒にいきましょう。</li> <li>○ご家族やまわりの方は、介護の負担を抱え込まないようにしましょう。</li> </ul> <p>ご家族やまわりの方の介護疲れも心配です。介護保険のサービスなども利用し、ご本人とまわりの方がリラックスできる時間も持ちましょう。</p>	

介護保険	介護サービスの情報収集・申請の相談	介護保険の申請・認定の取得	介護サービスの利用	介護サービスの利用
------	-------------------	---------------	-----------	-----------

認知症の方等への支援・サービスなど	相談	認知症の相談窓口（P 1 3）		
	予防・つながり	認知症カフェ（P 1 4）		
		各種教室・講座（P 1 8）		
		集いの場（P 1 7）		
		就労・地域貢献（P 1 5）		
	医療	かかりつけ医／専門医療機関		
	生活支援	日常生活自立支援事業／成年後見制度専門相談（P 1 4）		
認知症等行方不明SOSネットワーク（P 1 4）				
認知症等行方不明位置探索サービス（P 1 4）				

○ 認知症の相談窓口 認知症が気になるときにはまずは相談してください。

名称	内容	問い合わせ先
物忘れ相談 (認知症初期集中支援チーム)	各地域包括支援センターに配置された認知症地域支援推進員が、認知症に関する総合的な相談をお受けします。	各地域包括支援センター ※各地域を担当する地域包括支援センターはP10で ご確認ください。
認知症相談 ※予約制	認知症が気になる方やご家族からの相談を、専門医師がお受けします。	厚木保健福祉事務所大和センター（保健予防課） ☎ 046-261-2948
神奈川県認知症疾患医療センター (県央地区)	認知症の方の医療に関する相談を、専門医療相談窓口でお受けします。 まずはお電話でご相談ください。	厚木佐藤病院 医療サービス課 ☎ 046-247-1211 (代) 月・火・木・金・土曜日 9:30~16:00 (祝日・年末年始を除く)
かながわ認知症コールセンター	認知症の方の介護に関する悩みを介護経験者を中心としたスタッフ がお受けします。	認知症の人と家族の会 神奈川支部 <small>なやむことなし</small> ☎ 0570-0-78674 月・水曜日 10:00~20:00 土曜日 10:00~16:00 (年末年始を除く)

○ 若年性認知症の相談窓口 若年性認知症は、65歳未満に発症した認知症のことです。

名称	内容	問い合わせ先
若年性認知症支援コーディネーター (県央地区)	若年性認知症の方やご家族などの相談・支援や関係者のネットワー クの調整を実施しています。	湘南東部総合病院 ☎ 0467-83-9111(代) 0467-83-9091(医療社会サービス部) 月~土曜日 9:00~17:00 (祝日・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相談をお受けします。	認知症介護研究・研修大府センター ☎ 0800-100-2707 月~土曜日 10:00~15:00 (祝日・年末年始を除く)

## ○認知症についての講座・制度など

名称	内容	問い合わせ先
認知症カフェ	認知症になっても気楽に出かけられる場として、また、情報交換の場としてカフェ形式の集いの場を提供しています。場所や日時などは、お問い合わせください。 【対象】認知症の方やご家族、支援者	地域包括ケア推進課 (地域包括担当) ☎ 0467-77-1116
認知症等行方不明位置探索サービス	行方不明の可能性がある高齢者等の早期発見や介護者の負担軽減のため、GPS携帯端末の貸出しを行っています。希望者には賠償責任保険を付帯します。 【対象】市内在住で、①65歳以上で認知症等により、行方不明の可能性がある方又は、②40歳以上の初老期認知症の方で、必要があると認められる方を在宅で介護している方 ※所得により利用者負担があります。	
認知症等行方不明SOSネットワーク	行方がわからなくなってしまう高齢者などを早期に発見・保護するため、事前に写真付きで登録しておく制度です。	
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を地域で温かく見守る「認知症サポーター」になるための講座です。場所や日時などは、お問い合わせください。また、市内の各団体、学校、企業などからの要請により講師の派遣も実施します。	
認知症サポーターステップアップ講座	認知症サポーターが、講義や模擬訓練などを通して認知症への更なる理解を深め、対応力を身につけるための講座です。場所や日時などは、お問い合わせください。	

## ○認知症の方等の権利擁護

名称	内容	問い合わせ先
成年後見制度専門相談 ※予約制	認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が不十分な方は、契約行為や金銭管理等が困難となる場合があります。このような方々を保護・支援するための制度が成年後見制度です。 成年後見制度の利用や申し立て方法、後見業務についてなど、成年後見制度に関する相談全般を、社会福祉士がお受けします。 【場所】保健福祉プラザ 【日時】毎月第4金曜日 13:30～15:30	地域包括ケア推進課 (地域包括担当) ☎ 0467-77-1116
日常生活自立支援事業	判断能力に不安を持ち、身の回りの支援者がいない方に対し、福祉サービスの利用手続きや、日常生活に必要な預貯金の出し入れ、公共料金などの支払いを支援します。	綾瀬あんしんセンター ☎ 0467-77-8166
法人後見事業	判断能力が不十分な方に代わって、財産管理や生活にかかわる契約などを法人として支援します。	



## 就労・地域貢献などに関する相談

名称	内容	問い合わせ先
アクティブ・シニア 応援窓口	<p>仕事、趣味サークル・地域活動・ボランティアなどの情報をご紹介します。就労相談は市内在住の60歳以上の方、ボランティア・地域活動等の相談は市内で活動できる方であればどなたでも利用できます。シニアを雇用したい企業の方やボランティア・地域活動・サークルで仲間を募集したい方のご利用もお待ちしています。</p> <p>【場所】《仕事》市役所1F8番窓口（高齢介護課内）《趣味サークル等》綾瀬タウンヒルズショッピングセンター1階（インフォメーション前）</p> <p>【日時】《仕事》月～金（祝日・年末年始除く。） 9：00～12：00、13：00～17：00 《趣味サークル等》月～日（不定休）10：00～17：00</p>	<p>高齢介護課（アクティブ・シニア応援窓口） （仕事） ☎ 0467-70-5633 （趣味サークル等） ☎ 090-7442-1506</p>
シルバー人材センター	<p>市内在住で、60歳以上の健康で働く意欲のある方に働く機会を提供し、高齢者の生きがいの充実や生活の安定、地域社会の発展などを推進しています。企業、家庭、官公庁などから業務を受注し、植木剪定、除草、家事援助サービス、事務所等の清掃、事務・軽作業などを有料で行っています。</p> <p>①シルバー人材センター【場所】落合北7-1-20【日時】月～金（祝日・年末年始除く。） 8：30～17：00 ②タウンヒルズ窓口【場所】綾瀬タウンヒルズショッピングセンター1階（インフォメーション前） 【日時】月～日（不定休）10：00～17：00</p>	<p>シルバー人材センター ☎ 0467-70-3088</p>
市民活動センター あやせ	<p>ボランティア活動、地域活動、非営利活動（NPO）などすでに活動を行っている方や、これから活動したいと思っている方たちを応援しています。施設の利用には、事前に登録が必要です。</p> <p>【場所】中央公民館内【開館時間】9：00～21：00【休館日】毎週火曜日、第3水曜日、12/28～1/4</p>	<p>市民活動センター あやせ ☎ 0467-70-1232</p>
あやせ ボランティアセンター	<p>ボランティアをしたい方と、してもらいたい方をコーディネートしています。また、講座や研修会などボランティア育成も行います。</p> <p>【場所】保健福祉プラザ【日時】月～金（祝日・年末年始除く。） 8：30～17：00</p>	<p>あやせボランティアセンター ☎ 0467-70-3210</p>
ささえあい井戸端会議	<p>支え合い活動など地域の情報を共有したり、将来に向けて「自分たちの地域をどのようにしたいか」などについて話し合ったりしています。その中で地域でのつながり、見守り活動、趣味や体操等による居場所づくりなど、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりを考えていきます。</p>	<p>社会福祉協議会 ☎ 0467-77-8166</p>







## その他の相談

名称（相談相手）	内容	問い合わせ先
法律相談（弁護士） ※予約制	個人的な法律問題全般、相続、贈与、離婚、交通事故、多重債務などに関する事。 【日時】 昼間：毎週水曜日 13：00～16：30、夜間：第2・4木曜日 18：00～20：30	市民課 (広聴相談担当) ☎ 0467-70-5605
司法書士相談 ※予約制	不動産登記、成年後見の手続きなどに関する事。【日時】 毎月第3火曜日 13：00～16：00	
行政書士相談 ※予約制	相続、遺言、各種許認可の手続き書類の作成に関する事。【日時】 毎月第1月曜日 13：00～16：00	
不動産相談（専門相談員） ※予約制	不動産の売買や借地・貸家などに関する事。【日時】 毎月第3月曜日 13：00～16：00	
DV専門相談（専門相談員）	配偶者などからの暴力に関する事。【日時】 月～金（祝日・年末年始除く。）10：00～12：15、13：00～16：45	
行政相談（行政相談委員）	国・県・市などの行政に対する意見や苦情に関する事。【日時】 毎月第2月曜日 13：00～16：00	
人権身上相談（人権擁護委員）	近隣トラブル、いじめ、暴力などに関する事。【日時】 毎月第2月曜日 13：00～16：00	
消費生活相談（消費生活相談員）	消費者トラブル全般、クーリング・オフなどに関する事。 【日時】 月・火・木・金（祝日・年末年始除く。）10：00～12：00、13：00～16：00	消費生活センター ☎ 0467-70-3335



## 介護保険や介護予防に関する冊子

名称	内容	問い合わせ先
はつらつ介護保険	介護保険制度のしくみや保険料、利用者の負担、サービスの利用のしかた、利用できるサービス、介護予防・日常生活支援総合事業などについて、わかりやすくまとめたパンフレットです。高齢介護課などで配布しています。	高齢介護課 (介護保険担当) ☎ 0467-70-5636
人生いきいき手帳	今までの生活を振り返り、現在行っていることやこれからやってみたいことなどを記載することで、社会参加などへの関心を深めるための手帳です。また、将来の生活や最期の過ごし方について記載できるページもあります。地域包括ケア推進課などで配布しています。	地域包括ケア推進課 (地域包括担当) ☎ 0467-77-1116



はつらつ介護保険



人生いきいき手帳




## 高齢者のための施設・集いの場など

名称	内容	問い合わせ先					
高齢者福祉会館	60歳以上の方が健康の増進、教養の向上、レクリエーションを行うための施設です。 【場所】深谷中1-3-1【時間】9:00～16:00【休館日】毎週火曜日、第3水曜日、12/28～1/4	高齢者福祉会館 ☎ 0467-76-2424					
生きがいの集い	60歳以上の方を対象に、日ごろの活動を披露する場として、発表・展示を行っています。高齢者福祉会館で、年4回(5月・7月・12月・3月)開催しています。参加者の募集や開催日時などについては、お問い合わせください。						
地域高齢者憩の家	60歳以上の方が歓談や趣味の活動を行っています。各地域の自治会館・集会所などで活動しています。設置場所や開催日時などは、お問い合わせください。	高齢介護課 (高齢政策担当) ☎ 0467-70-5616					
老人クラブ	<p>多種多様な活動を通じて、仲間づくり、生きがい、健康づくり等を目指しているクラブです。 市内の地域ごとに24のクラブがあり、60歳以上の方が活動しています。加入を希望する方は、お問い合わせください。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>深谷・落合・蓼川・大上</th> <th>寺尾</th> <th>小園・早川・吉岡・綾西・上土棚</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>落合ゆうゆうクラブ、鶴寿会、中村西部老人クラブ、新道老人クラブ、上深谷老人クラブ、蓼川さわやかクラブ、大上第一むつみ会、大上つくしの会、大上虹の会</td> <td>寺尾北夢クラブ、寺尾中あゆみ会、寺尾本町さわやかクラブ、釜田さわやかクラブ、寺尾いきいきクラブ、寺尾ふれあいクラブ、天台老人クラブ、寺尾西かわせみ倶楽部</td> <td>小園みのり会、早川ことぶき会、早川城山会、綾西ふれあいクラブ、上土棚北老人クラブ、上土棚中スマイルクラブ、上土棚南あゆみクラブ</td> </tr> </tbody> </table>		深谷・落合・蓼川・大上	寺尾	小園・早川・吉岡・綾西・上土棚	落合ゆうゆうクラブ、鶴寿会、中村西部老人クラブ、新道老人クラブ、上深谷老人クラブ、蓼川さわやかクラブ、大上第一むつみ会、大上つくしの会、大上虹の会	寺尾北夢クラブ、寺尾中あゆみ会、寺尾本町さわやかクラブ、釜田さわやかクラブ、寺尾いきいきクラブ、寺尾ふれあいクラブ、天台老人クラブ、寺尾西かわせみ倶楽部
深谷・落合・蓼川・大上	寺尾	小園・早川・吉岡・綾西・上土棚					
落合ゆうゆうクラブ、鶴寿会、中村西部老人クラブ、新道老人クラブ、上深谷老人クラブ、蓼川さわやかクラブ、大上第一むつみ会、大上つくしの会、大上虹の会	寺尾北夢クラブ、寺尾中あゆみ会、寺尾本町さわやかクラブ、釜田さわやかクラブ、寺尾いきいきクラブ、寺尾ふれあいクラブ、天台老人クラブ、寺尾西かわせみ倶楽部	小園みのり会、早川ことぶき会、早川城山会、綾西ふれあいクラブ、上土棚北老人クラブ、上土棚中スマイルクラブ、上土棚南あゆみクラブ					
地域サロン	高齢者が身近な地域で交流をするための集いの場です。開催場所や日時などは、お問い合わせください。	社会福祉協議会 ☎ 0467-77-8166					



## 健康維持・元気に生活するための教室・講座など

名称	内容	問い合わせ先
「みんなチャレ」アプリを活用したフレイル予防事業	<p>アプリ内で、最大5人1組のチームを作り、チーム内でその日の歩数や歩いた時の写真を投稿して共有し、互いに感想を伝え合ったり励まし合うことで、歩数を増やすことができます。</p> <p>個人情報の入力には不要ですので、特定される心配なく利用できます。</p> <p>※アプリは無料でダウンロードできますが、通信料は利用される方の負担となります。また、1つのチームへの参加は無料ですが、複数のチームに参加される場合には、別途利用料がかかります。</p> <p>アプリのダウンロードはこちらから！→  みんなチャレ  <a href="https://rab33.app.goo.gl/zbkB">https://rab33.app.goo.gl/zbkB</a></p>	<p>地域包括ケア推進課 (地域包括担当)</p> <p>☎ 0467-77-1116</p>
フレイル予防教室 ※申込制	<p>加齢とともに運動機能や認知機能が低下する状態である「フレイル」を予防・改善するための運動や栄養改善、口腔機能の向上などの必要な知識と技術を習得し、健康寿命の延伸を図る教室です。開催場所や日時などは、お問い合わせください。</p> <p>【対象】65歳以上の方</p>	
フレイル測定会 ※申込制	<p>簡単なチェックシートと体力測定で、ご自身のフレイル状態を確認できます。測定結果の説明とフレイル予防のポイントもお伝えします。</p> <p>【対象】65歳以上の方</p>	
レインボー健康体操教室 ※申込制	<p>椅子とタオル1本があれば気軽にできる筋力アップや認知症予防、ストレッチを取り入れた高齢者向けの体操教室です。開催場所や日時などは、お問い合わせください。</p> <p>【対象】65歳以上の方 【場所】保健福祉プラザなど</p>	
コグニバイク体験講習会 ※申込制	<p>フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた認知症予防機器の「コグニバイク」の講習会です。講習会受講後は保健福祉プラザに設置されたコグニバイクを自主利用できます。講習会開催日時や自主利用可能日時などは、お問い合わせください。</p> <p>【対象】40歳以上の方 【場所】保健福祉プラザ</p>	
栄養改善配食	<p>在宅高齢者の食生活改善と健康増進を図るため、栄養バランスのとれた食事をお届けするとともに、定期的に管理栄養士が栄養状態の改善状況を評価します。</p> <p>【対象】65歳以上で次の①～③すべてに該当する方 ①要支援1・2か介護予防・日常生活支援総合事業におけるチェックリスト該当者 ②直近6ヵ月で2kg以上の体重減少があったかBMI値が20以下の方 ③介護予防ケアマネジメントにおいて栄養改善が必要とされた方</p>	
回想法指導者養成講座	<p>昔懐かしい生活用品などを用いて、過去の体験を語り合うことで、脳を活性化させる回想法を地域で実践していくための担い手を養成する講座です。開催日時や場所などは、お問い合わせください。</p> <p>【対象】どなたでも</p>	



## その他のサービス・制度など

名称	内容	問い合わせ先
市コミュニティバス高齢者専用乗車カードの発行	65歳以上の方に対し、高齢者割引の証明書として介護保険被保険者証にかわる「綾瀬市コミュニティバス高齢者専用乗車カード」を発行しています。一乗車あたり運賃180円が100円に割引されます。公的機関発行の証明書（住所、生年月日記載のもの）を持参の上、高齢介護課までお越しく下さい。また、令和元年10月以降に65歳を迎えられた方には、介護保険被保険者証と一緒に送付しています。	<p>高齢介護課 (高齢政策担当)</p> <p>☎ 0467-70-5616</p>
高座施設組合屋内温水プール利用料金の助成	65歳以上の方に高座施設組合屋内温水プールの利用料金（400円）の半額（200円）を助成しています。プールの窓口で申請書に記入の上、公的機関発行の証明書（住所、生年月日記載のもの）を提示してください。	
敬老祝金の贈呈・敬老会の助成	88歳と100歳の方に敬老祝金を贈呈しています。また、地域で敬老事業を開催する自治会などに対して、経費の一部を助成しています。	
おむつ代の医療費控除	6か月以上寝たきりで、おむつを使用している場合、おむつ代は、その年の所得税の確定申告や市民税・県民税の申告の際に医療費控除の対象となります。控除を受けるには、かかりつけの医師が発行したおむつ使用証明書又は市区町村が発行するおむつ使用確認書が必要です。	<p>高齢介護課 (介護保険担当)</p> <p>☎ 0467-70-5636</p>
障がい者控除対象者認定書	65歳以上で介護保険法の要介護認定又は要支援認定を受けている方は、認定資料に基づき審査した上で、所得税法や地方税法の規定による障がい者控除対象者認定書を交付しています。	
高齢者緊急一時入所事業	在宅の65歳以上の方で、家族の疾病・事故等による緊急事態に介護保険サービスを利用できない方を特別養護老人ホーム等で一時的に保護します。※所得により利用者負担があります。	<p>地域包括ケア推進課 (地域包括担当)</p> <p>☎ 0467-77-1116</p>
紙おむつの支給	40歳以上の在宅かつ非課税の方で、①要介護度4以上の方又は、②要介護・要支援認定をお持ちで認定調査票において紙おむつの使用が必要と認められる方に月額2,500円以内に相当する紙おむつを2か月に一度支給しています。	

名称	内容	問い合わせ先
家族介護慰労金	市内に1年以上住み、介護保険による要介護度が4以上に継続して1年以上該当する方と同一世帯で、在宅において1年以上介護している市民税非課税世帯の方に年額3万円（介護保険のサービスを利用していない場合は、年額10万円）の慰労金を支給しています。※同一の方に対する申請は、年度内に1回となります。	地域包括ケア推進課 （地域包括担当） ☎ 0467-77-1116
高齢者運転免許証自主返納支援事業	近年、高齢者の運転による交通事故が多発していることから、高齢者が加害者となる交通事故を減少させるため、65歳以上で運転免許証を有効期限内に自主返納された方に対してコミュニティバス無料乗車券（50枚、有効期限は交付日から2年間）を交付しています。自主返納後1年以内の手続きが必要です。	市民活動推進課 （市民共創・多文化共生担当） ☎ 0467-70-5640
葬儀生前契約支援事業	葬祭事業者と連携し、身寄りがなく経済的にゆとりがない高齢者の葬儀・納骨の生前契約を支援しています。身寄りがある方や一定以上の収入がある方などにも相談先の情報提供などの支援を行います。 ※この事業は、対象者と葬祭事業者に対して、市から補助金などを支給するものではありません。	福祉総務課 （福祉・生活支援担当） ☎ 0467-70-5624
車いす貸出しサービス	車いすの無料貸出し（最長3か月まで）を行っています。	社会福祉協議会 ☎ 0467-77-8166
住民参加型生活支援事業	日常生活にお困りの方や手助けが必要な方に、住民の参加と協力により有料で家事サービス（掃除、買い物、調理、洗濯など）や介助サービス（食事・排せつ・通院の介助、洗髪など）を行います。※事前に会員登録が必要。	あやせ福祉サービスセンター ☎ 0467-77-8166
住民参加型移動支援事業	介護保険要支援以上の方、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方等で、住民税非課税の方を対象に、協力会員が提供する自家用車を使用して病院等への送迎を行います。年会費及びガソリン代相当分を利用料金としてお支払いいただきます。※事前に会員登録が必要。完全予約制。	
移送サービス	車いすを使用しないと移動することが出来ない方を対象に、車いすに乗ったまま乗車できる車両で病院や公共機関への送迎を行います。利用料は無料です。月に2回まで利用が出来ます。※事前に会員登録が必要。完全予約制。	



## 災害時のためのサービスなど

名称	内容	問い合わせ先
避難行動要支援者登録制度	避難行動要支援者登録制度は、災害が発生した際に自力での避難が困難な方を支援するための制度です。本人か家族の意思で、事前に登録した方に災害時の安否確認や避難支援活動のほか、日常的な見守り支援を行います。対象者などについては、お問い合わせください。	福祉総務課 (福祉・生活支援担当) ☎ 0467-70-5613
ひとり暮らし高齢者緊急連絡先情報等登録制度	ポストに新聞が溜まっている時や姿を見かけない等で安否確認が必要な時、急病などで救急車を呼んだが、親族の連絡先が分からない時などの緊急時に必要な情報を本人の意思に基づき登録し、民生委員・児童委員、消防署、警察、地域包括支援センター、市関係部署で活用します。なお、日ごろからの声掛けや見守り等の日常的な支援が必要な場合は、避難行動要支援者登録制度へ登録してください。	
ふれあい手帳の配布	ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方など災害時に支援を必要とする方で、避難行動要支援者登録制度に登録された方にふれあい手帳を配布します。手帳に緊急連絡先、かかりつけの病院、いつも飲んでいる薬、避難場所のほか、支援してほしいことなどを記入し携帯することで、万が一の場合に支援を受けやすくなります。制度に登録されない方にも手帳をお渡しすることができますので、ご希望の方は、お問い合わせください。	
災害時あんしん袋配布事業	災害時に備え、高齢者ひとり世帯を対象として、水・大粒ラムネ・懐中電灯・笛を配布します。申し込みにあたっては、避難行動要支援者登録制度に登録していることが条件となります。	社会福祉協議会 ☎ 0467-77-8166



ふれあい手帳



災害時あんしん袋

## 見守りサービスなど

名称	内容	問い合わせ先
緊急通報システム	<p>ひとり暮らし高齢者等の緊急事態に対応するため、緊急通報機器の貸出しを行っています。緊急時には機器のボタンを押すだけで警備会社のコールセンターにつながり、状況に応じ安否確認や救急要請などを行います。</p> <p>【対象】世帯員全員が次の①～④のいずれかに該当する方</p> <p>① 75 歳以上の方 ② 65 歳以上で要介護度 2 以上の方 ③ 65 歳以上で見守りが必要な慢性疾患等がある方 ④ 身体障害者手帳 1 級又は 2 級をお持ちの方 ※所得により利用者負担があります。</p>	<p>地域包括ケア推進課 (地域包括担当)</p> <p>☎ 0467-77-1116</p> <p>障がい福祉課 (障がい福祉担当)</p> <p>☎ 0467-70-5623</p>
救急医療情報キット配布事業	<p>ひとり暮らし高齢者等の安全・安心を確保するため、救急医療情報キットを配布しています。緊急連絡先や医療情報などを入れた容器を冷蔵庫に保管しておくことで、万一の救急時に適切で迅速な処置につながります。</p> <p>【対象】①ひとり暮らしの65歳以上の方 ②75歳以上の方</p>	<p>地域包括ケア推進課 (地域包括担当)</p> <p>☎ 0467-77-1116</p>
高齢者等地域見守りネットワーク	<p>新聞販売店や郵便局等が日常業務の際に訪問する世帯や、業務経路上の高齢者等について、異変を察知した場合には市へ通報してもらえるよう協定を締結しています。通報を受けた市では、安否確認等を行います。</p>	
ひとり暮らし高齢者等のごみの戸別収集	<p>近隣に親族等がないため、自分で収集場所までごみを出すことが困難な高齢者や障がいのある方に対し、玄関先でのごみ戸別収集を行います。</p> <p>【対象】自力でのごみ出しが困難なほか、世帯員全員が次の①～④のいずれかに該当する方</p> <p>①総合事業対象者、要支援認定又は要介護認定を受けている 65 歳以上の方②身体障害者手帳 1 級又は 2 級をお持ちの方 ③療育手帳 A 1 又は A 2 をお持ちの方④精神障害者保健福祉手帳 1 級をお持ちの方</p>	<p>地域包括ケア推進課 (地域包括担当)</p> <p>☎ 0467-77-1116</p> <p>障がい福祉課 (障がい福祉担当)</p> <p>☎ 0467-70-5623</p>



救急医療情報キット



緊急通報システム

## 市内介護保険関係事業所一覧表

内容に変更が生じる可能性もありますので、最新の情報は、介護保険関係事業所に直接ご確認ください。

### ●地域包括支援センター

高齢者の生活を総合的に支える相談窓口です。介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から、高齢者やご家族を支援します。

事業所名	所在地	地図番号	電話番号
地域包括支援センターメイプル	大上 4-11-23-101	④	0467-38-5906
地域包括支援センター杜の郷	寺尾南 1-5-31	⑱	// 76-8866
道志会地域包括支援センター	早川城山 2-11-3	③⑤	// 70-1166
地域包括支援センター泉正園	上土棚南 1-11-20	⑤⑥	// 70-1888
基幹型地域包括支援センター	深谷中 4-7-10	③①	// 77-1116



地域包括支援センターメイプル



地域包括支援センター杜の郷



道志会地域包括支援センター



地域包括支援センター泉正園

### ●居宅介護支援事業所

介護保険のサービスを利用するための介護サービス計画の作成を依頼するときの窓口となり、ケアマネジャーがサービス提供事業者との調整や施設の紹介を行います。

事業所名	所在地	地図番号	電話番号
泉の郷綾瀬 居宅介護	落合南 2-3-60	⑤③	0467-71-5520
ニチイケアセンター綾瀬	深谷上 1-13-8	②⑧	// 71-5301
ゆいケアプランセンター	寺尾台 3-4-18	⑥	// 79-7730
ケアマネ + まなて	寺尾中 1-1-40	⑨	// 84-7980
居宅支援センター杜の郷	寺尾南 1-5-31	⑱	// 76-3800
ケアプラン しろやま	早川 2221-5	③⑩	// 77-2470
ケアステーション紅組	早川 3091-2	②①	// 55-5460
道志会居宅介護支援事業所	早川城山 2-11-3	③⑤	// 76-3398
介護老人保健施設メイプル	吉岡 2361-7	④⑤	// 76-6866
ひあし居宅介護支援事業所	吉岡東 3-1-7	④⑦	// 55-5322
居宅サービスセンター泉正園	上土棚南 1-11-20	⑤⑥	// 70-1888
綾瀬ケアセンターそよ風	上土棚中 3-9-24	⑤②	// 71-1171
ケアプラン花言葉	綾西 4-19-12	④②	// 33-5551