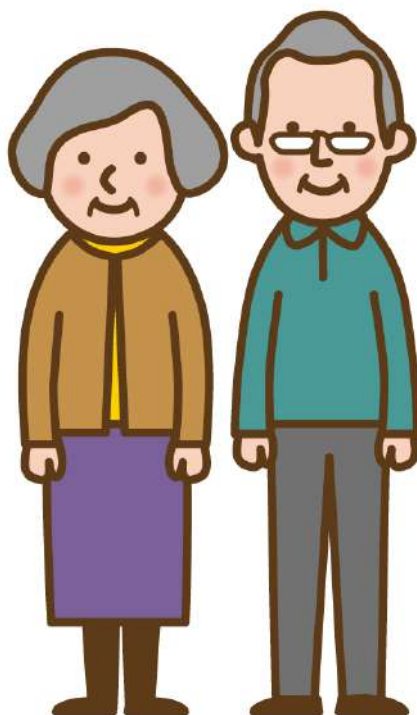


あわら市

在宅ケアのしおり

住みなれた地域で、だれもが安心して暮らし続けるために



あわら市・あわら市社会福祉協議会

【令和5年10月発行】



このしおりの目的

在宅ケアのしおりは、高齢者を支える公的な制度やサービス、インフォーマルな取り組みなどの社会資源や地域資源を見える化(リスト化)したものです。

介護者や専門職の皆様をはじめ、“生活を支援する情報”“生きがいや社会参加につながる情報”を必要としている高齢者のために活用していただくことを目的にしています。

自分にできることは継続し、自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、その一助にご活用いただければ幸いです。



情報の追加、修正にご協力ください

今後も掲載内容の加筆修正を随時行いますので、未掲載の社会資源や地域資源(地域活動)などの情報があれば、あわら市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターまでご連絡ください(電話 73-2253)。

データ更新にご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。



感染症等による内容変更

掲載されているサービスの内容が変更される場合がございます。最新の状況は、各項目の連絡先へ直接ご確認くださいませようお願いいたします。



目 次

<各種相談と窓口>		ひばりヶ丘ステーション(福祉有償運送) ……	64
専門職による相談窓口 ……	1	ボランティアセンター ……	65
地域の相談員 ……	4	心配ごと相談・無料法律相談 ……	66
<あわら市の在宅介護支援>		生活困窮者自立相談支援事業・家計改善支援事業	67
住まい環境整備支援事業 ……	6	日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)	68
家族介護用品支給事業 ……	7	成年後見センター ……	69
家族介護者交流事業(元気回復事業) ……	10	生活福祉資金貸付事業 ……	70
<あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業>		福祉委員会 ……	71
一般介護予防事業 ……	12	福祉推進員 ……	74
(1)介護予防把握事業 ……	12	<あわら市の老人クラブ>	
(2)介護予防普及啓発事業		老人クラブとは ……	75
①脳活性化教室 ……	13	あわら市老人クラブ連合会の組織体制 ……	76
②あわらはつらつ教室 ……	16	あわら市老人クラブ連合会の活動(事業) ……	79
③出前講座 ……	18	<あわら市シルバー人材センター>	
④フレイルチェック ……	19	シルバー人材センターとは ……	83
⑤フレイルサポーター養成講座 ……	19	仕事を依頼したい ……	83
(3)地域介護予防活動支援事業 ……	20	依頼内容例 ……	84
①すこやかクラブ ……	21	<介護保険事業>	
②いきいきサロン ……	24	あわら市の介護保険サービス事業者一覧 ……	85
③やすらぎ清間の出張サロン ……	26	高額介護(介護予防)サービス費 ……	87
④いきいきテラスいちひめ(市姫荘) ……	27	<あわら市の高齢者福祉施設・住まい>	
⑤やすらぎ清間 ……	29	高齢者の住まい・中間施設等 ……	88
⑥なるぎフィットネス&サロン ……	30	住宅セーフティネット制度 ……	91
(4)あわら市地域リハビリテーション活動支援事業	33	<あわら市の医療制度・在宅医療>	
介護予防・日常生活支援サービス事業 ……	35	後期高齢者医療制度 ……	93
①訪問型サービス ……	36	高額療養費制度 ……	94
ホームヘルプサービス B(シルバーちょこっとサービス)	37	高額医療・高額介護合算療養費制度 ……	94
②通所型サービス ……	38	人工透析患者通院交通費助成事業 ……	95
③生活支援サービス ……	40	訪問歯科診療 ……	96
<あわら市の地域自立支援>		坂井地区在宅ケアネット ……	98
緊急通報体制等整備事業 ……	41	坂井地区医師会「安心連携カード」 ……	99
Net119緊急通報システム ……	43	訪問看護ステーション ……	101
食の自立支援事業(給食サービス) ……	44	在宅患者情報共有システム(カナミック「TRITRUS」) ……	102
生活・介護支援サポーター事業 ……	46	<税の控除>	
認知症サポーター養成講座 ……	48	障害者控除 ……	103
認知症初期集中支援チーム ……	49	おむつに係る医療費控除 ……	104
福祉タクシー助成事業(チケット) ……	50	その他の税金についての相談 ……	105
あわら市乗合タクシー(デマンドタクシー) ……	52	<災害への備え>	
自動車改造費助成 ……	57	災害時要援護者支援制度 ……	106
ハートフル専用パーキング利用証制度 ……	58	在宅高齢者等除雪支援事業 ……	107
<あわら市のその他の事業>		<あわら市の高齢者の見守り>	
いきいきテラスいちひめ(市姫荘)のお風呂 ……	60	あわら市安心生活ネットワーク事業 ……	109
<あわら市社会福祉協議会の事業>			
あわら市社会福祉協議会とは ……	61		
毎日型食事サービス ……	62		

あわら市見守りシール(どこシル伝言板) …… 111

～ あわら市で利用できる民間のサービス ～

＜配食・食材提供・移動販売＞

お弁当配達 …… 114
インターネットや電話で注文できる冷凍のお弁当・料理キット … 118
食材の配達 …… 119
移動販売 …… 121

＜移動・交通＞

福祉有償運送 …… 122
福祉タクシー(介護タクシー/ケアタクシー) …… 124
お買い物無料バス …… 128

＜外出支援＞

付き添い・介添え …… 129

＜家事援助＞

家事援助サービス …… 130

＜居場所づくり＞

コミュニティカフェ・オレンジカフェ …… 134

＜見守りサービス＞

郵便局の見守りサービス …… 137
ワタミの宅食みまもりサービス …… 138

＜雪かき・屋根雪下ろし＞

雪かき・屋根雪下ろし支援 …… 139

＜健康・衛生＞

訪問医療マッサージ・はり・きゅうなど …… 141
理容・訪問理容 …… 143
美容・訪問美容 …… 145

各種相談と窓口

専門職による相談窓口

地域包括支援センター

①総合相談支援、②虐待の早期発見・防止などの権利擁護、③包括的・継続的ケアマネジメント支援、④介護予防ケアマネジメント の4つの機能を担う、地域の中核機関です。

あわら地域包括支援センター あわら市市姫3丁目1-1 あわら市役所 健康長寿課内 電話 73-8046

福祉まるごと相談室

相談先がわからない「困りごと」は、その分野・内容を問わずお話を伺います。相談の内容に応じて、適切な専門機関等への橋渡しを行い、課題解決に向けて連携して支えます。

福祉まるごと相談室 あわら市市姫3丁目1-1 あわら市役所 福祉課内 電話 73-8028

高齢者の福祉サービス全般の窓口

高齢者の日常生活や社会生活を営む上でいろいろな問題について、相談に応じ、助言を行います。

あわら市	健康長寿課高齢福祉グループ	あわら市市姫3丁目1-1	電話 73-8022
	健康長寿課介護支援グループ	あわら市市姫3丁目1-1	電話 73-8022
福井県	長寿福祉課	福井市大手3丁目17-10	電話 20-0332
	坂井健康福祉センター	あわら市春宮3丁目21-17	電話 73-0600
福井県社会福祉協議会	高齢者専門相談窓口	福井市光陽2丁目3-22	電話 25-0294
あわら市社会福祉協議会		あわら市市姫2丁目31-6	電話 73-2253

在宅医療相談

かかりつけ医の紹介など在宅医療・訪問医療や在宅ケア全般の相談に応じます。

坂井地区医師会在宅ケアネット	あわら市東善寺5-27	電話 73-5366(13時~17時)	FAX 73-5363
福井県在宅口腔ケア応援センター	福井市大願寺3丁目4-1 (福井県歯科医師会館)	電話 21-5519	

難病相談

難病の方の相談支援に応じます。定例相談やピアカウンセリング、交流会などを実施しています。

福井県難病支援センター	福井市四ツ井2丁目8-1 福井県立病院本棟3階	電話 52-1135
福井県坂井健康福祉センター	あわら市春宮2丁目21-17	電話 73-0600

高齢者の虐待に関する相談

あわら市健康長寿課	あわら市市姫3丁目1-1	電話 73-8022
あわら地域包括支援センター	あわら市市姫3丁目1-1	電話 73-8046

若年性認知症に関する相談

福井県若年性認知症相談窓口 福井市文京2丁目9-1 (公益財団法人 松原病院内) 電話 63-5488

運転適性相談窓口

安全運転相談ダイヤル 福井県警察本部 運転免許課内 電話 51-2221

各種相談と窓口

こころの相談

精神保健福祉士、臨床心理技術者、保健師、看護師等がこころの相談に応じます。

福井県総合福祉相談所 ホッとサポートふくい 福井市光陽2丁目3-36 電話 26-4400

(平日9時～17時)

福井県坂井健康福祉センター あわら市春宮2丁目21-17 電話 73-0600

(精神科医による相談・要予約・毎月第1, 3木曜日 14時30分～16時30分)

社会福祉法人しいのみ共生会「まちの保健室」 坂井市丸岡町西里丸岡15-19 電話 68-1316

(専門家による相談・要予約・毎月第2水曜日 13時30分～15時30分)

福井こころの電話 電話 0120-931-783

(火曜、木曜、日曜 13時30分～16時30分)

精神科救急相談

24時間体制で、救急医療に対する相談を受け付けます。

福井県精神科救急情報センター 福井市光陽2丁目3-22 電話 63-6899

税金の相談

あわら市 税務課 あわら市市姫3丁目1-1 電話 73-8011 FAX 73-5688

三国税務署 坂井市三国町中央1丁目2-2 電話 81-3211

福井県税事務所 福井市松本3丁目16-10(福井合同庁舎内) 電話 21-0020 FAX 21-8260

坂井県税相談室 坂井市三国町水居17-45(坂井合同庁舎内) 電話 81-3179 FAX 81-3194

法律に関する相談

あわら市社会福祉協議会 無料法律相談 (月1回、偶数月は月曜、奇数月は水曜 13時～16時)

※P66「あわら市社会福祉協議会の事業-心配ごと相談・無料法律相談」を参照

あわら市市姫2丁目31-6 電話 73-2253

法テラス 福井法律事務所 福井市宝永4-3-1 サクラNビル2F 電話 050-3383-5475

心配ごと相談

あわら市社会福祉協議会 心配ごと相談 (社協の営業日に担当職員が対応)

※P66「あわら市社会福祉協議会の事業-心配ごと相談・無料法律相談」を参照

あわら市市姫2丁目31-6 電話 73-2253

生活困窮者自立相談

あわら市社会福祉協議会 生活支援係 あわら市市姫2丁目31-6 電話 73-2253

※P67「あわら市社会福祉協議会の事業-生活困窮者自立相談支援事業・家計改善支援事業」を参照

各種相談と窓口

成年後見に関する相談

あわら市成年後見制度利用促進連絡協議会（成年後見制度中核機関）

福祉まるごと相談室

あわら市市姫3丁目1-1

電話 73-8028

あわら市社会福祉協議会

成年後見センター

あわら市市姫2丁目31-6

電話 73-2253

※P69「あわら市社会福祉協議会の事業-成年後見センター」を参照

孤独・孤立に関する相談

あなたはひとりじゃない 内閣官房 孤独・孤立対策担当室

<https://www.notalone-cas.go.jp/>（チャットボットで支援制度や窓口を探すことができます）

NTT西日本特殊詐欺対策サポートダイヤル

利用している電話機に応じた特殊詐欺対策について、ご相談できる電話サポート窓口（相談無料）です。

■相談例「いま使っている電話機で対策するにはどうすればいいの？」

「対策用に留守番電話の設定方法が知りたい」

「対策用に電話機を購入したいけどどうやって設置すればいいの？」

電 話 0120-053123

受付時間 9時～17時（12/29～1/3を除く）

各種相談と窓口

地域の相談員

民生委員・児童委員

地域福祉の向上のために厚生労働大臣から委嘱された地域福祉の支援者です。それぞれ担当地域が決められており、地域社会の生活に困っている人や、児童、障がい者、高齢者等のことで問題をかかえている人々に、相談・援助・情報提供を行います。

【お問い合わせ先】

あわら市民生委員児童委員協議会事務局（あわら市福祉課内） 電話 73-8020

福祉推進員

福祉推進員は、誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らすことができるよう、見守りが必要な人や家庭の「困った」にいち早く気づき、民生委員・児童委員や社協などの関係機関につなぐアンテナ役です。また、区長や民生委員・児童委員と協働して、区の福祉問題に取り組む体制を作っていく役割も担っています。

※P74「あわら市社会福祉協議会の事業-福祉推進員」を参照

【お問い合わせ先】

あわら市社会福祉協議会 地域支援係 電話 73-2253

老人家庭相談員

老人家庭相談員は、福井県知事から委嘱を受けて、一人暮らし高齢者等の見守り活動を行っています。単位老人クラブごとに1名配置されています。

【お問い合わせ先】

あわら市老人クラブ連合会事務局（あわら市社会福祉協議会内） 電話 73-2253

介護サービス相談員

介護保険制度における介護サービスを利用する上で、市に登録された介護サービス相談員が施設や居宅等介護サービスが提供されている場を訪問して利用者の日常的な相談や問題発見等を行います。利用者とサービス提供者の両者の橋渡しをしながら、介護サービスの質的向上のために活動を行います。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 介護支援グループ 電話 73-8022

各種相談と窓口

認知症地域支援推進員

あわら市には、認知症地域支援推進員が配置されています。

あわら地域包括支援センターや市内介護事業所に配置され、市民の身近な相談役として活動しています。

活動内容

- ・ 他機関と連携を図り、認知症の人やその家族への相談支援
- ・ 認知症ケアパスの作成と普及
- ・ 認知症カフェの開設
- ・ 認知症サポーター養成講座の開催
- ・ 認知症支援会議の出席（市の認知症施策や啓発イベント等の計画と推進）

配置場所

- ・ あわら地域包括支援センター
- ・ 芦原メロン苑
- ・ 湯の町メロン苑
- ・ 県民せいきょう金津きらめき

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 介護支援グループ 電話 73-8022

あわら市の在宅介護支援

住まい環境整備支援事業

要介護高齢者が住み慣れた自宅で安心して暮らし続けることができるように、車いす対応のバリアフリー化等の改修工事に対し助成を行います。

対象者

要介護認定において、要介護3以上認定者、又は市が定める要件を満たす要介護1・2認定者で市長が当該者の在宅生活の維持向上を図るため特に住宅の改造を必要と認めた方が対象です。

助成額

上限 800,000円（自己負担分を除く）

対象となる主な住宅改修

助成の対象とする住宅の部分は、対象者の住宅部分のうち、内部にあつては玄関、便所、洗面所、浴室等とし、外部にあつては玄関から一般道路を結ぶポーチその他の部分とする。

この事業において助成の対象とする改造の範囲は、下記に記載する住宅の部分について行った介護保険給付対象外の改造工事で、下記に挙げるもののうち、対象者の在宅生活の維持向上を図るために必要と認めるものとする。

- 洗面台、流し台の取替え
- 階段昇降機の設置
- その他上記の住宅改造に付帯して必要となる住宅改造

申請から利用までの流れ

①市健康長寿課までご相談ください。（工事開始前に工事予定箇所の確認を行います。）

<提出書類>

・住まい環境整備支援費助成申請書・理由書・工事見積書・工事図面・工事前写真

②交付決定通知をお送りします。（決定後に工事開始となります）

③工事完了後、以下の書類をご提出ください。

<提出書類>

・住まい環境整備完了届・工事経費内訳書・領収書（コピー可）・改造工事中/工事後の写真

④ご自宅に伺い、工事された箇所を確認させていただきます。

（工事費用50万円を超える場合、施工業者立会いで市担当者が完成検査を行います）。

⑤助成金をお振込みします。

※事前に申請し承認を受けた工事が対象となりますので必ず着工前にご相談ください。

自己負担額

所得に応じて対象経費の1割、2割、3割のいずれかです。ただし、助成上限額を超える経費は全額自己負担です。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話73-8022

あわら市の在宅介護支援

家族介護用品支給事業

家族介護用品支給事業は、65歳以上の高齢者を在宅で介護している家族に対し、介護用品（紙おむつ）を支給することにより高齢者を介護している家族の身体的、精神的、経済的負担の軽減を図るとともに、要介護高齢者の在宅生活の継続及び向上を図ることを目的としています。

対象者

以下の①または②に該当し、かつ③に該当する方が対象です。

- ①介護保険の要介護認定4以上の在宅の方
- ②介護保険の要介護認定1から3の方で、一定の条件に該当する在宅の方
- ③坂井地区広域連合の介護保険被保険者で、あわら市に住民票があり、あわら市内で在宅生活をしている方

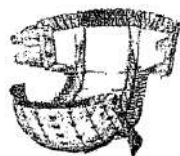
※第2号被保険者（40歳から64歳で要介護認定を受けている方）も同様です。

※ただし、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院に入院中の方のほか、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、ケアハウス、サービス付き高齢者住宅、有料老人ホーム、特定施設入居者生活支援介護（介護付きのお部屋にお住まいの方）をご利用の方は、介護度に関わらず支給対象外です。

※介護保険料を滞納している方（世帯全員を含む）は支給を受けることができません。

介護用品・支給上限枚数

テープ止め型



パンツ型



尿とりパッド



支給対象者	条 件	支給限度枚数	支給限度額
要介護1、2	一定の条件を満たす方が対象です。 (排泄介助の状況や認知症の状況について、介護認定時の主治医意見書や認定調査票等を健康長寿課にて確認します)	120枚/月	5,000円 (1か月の購入金額が5,000円を超える場合は、5,000円分まで)
要介護3		180枚/月	7,000円 (1か月の購入金額が7,000円を超える場合は、7,000円分まで)
要介護4、5	なし		

※市と契約した業者で指定する介護用品を購入した場合に、限度枚数（枚数が満たなくても限度額に達した場合は限度額まで）の範囲であれば、次ページの負担割合に応じて負担金がかかります。限度枚数（限度額）を超えて購入した分は全額自己負担となります。

あわら市の在宅介護支援

自己負担額

毎年7月末に課税、非課税世帯の見直しを行い、8月配達分より見直し後の自己負担額を適用します。配達時に配達業者へ支払うか、阪田薬局でお支払いください（振込も可）。

利用者世帯区分	利用者負担割合
市民税非課税世帯 (生活保護世帯を含む)	購入費用の10分の1
市民税課税世帯	購入費用の3分の1

介護用品（紙おむつ）の配達

毎月、地区ごとに決められた期間内に、お宅に配達します。介護用品（紙おむつ）は、原則、袋単位での支給となります（衛生面などの問題があるため）。

変更、一時休止、再開の連絡および届け出

内容	手続き方法	連絡・届出の期限
紙おむつの種類・ 数量の変更	(有) 阪田薬局に電話連絡	前月の末日まで
入退院（入退所）で の一時休止、再開	あわら市健康長寿課に 「あわら市家族支援介護用品支給決定変更届出書」を提出	随時
住所変更、死亡等	あわら市健康長寿課に 「あわら市家族支援介護用品支給決定変更届出書」を提出	随時

申請からサービス利用までの流れ

- ①市健康長寿課へ申請書を提出します。
 - ②市健康長寿課より決定通知書を送付します。
 - ③月1回、市からの請負業者がご自宅までお届けします。
- ※家族、ケアマネジャーからの申請も可能です。
※地区によって配達日が異なります。
※尿モレするなど紙おむつの使用方法についてお気軽にご相談ください。

令和5年度市契約事業者

事業者 (有) 阪田薬局
住所 あわら市温泉1-506
電話 77-2258
FAX 78-7270

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話73-8022

あわら市 介護用品（紙おむつ）一覧表（令和5年10月～令和6年3月）

【テープ止め型、パンツ型】	1 テープ止め型			2 パンツ型					
商品写真									
メーカー名	リフレ			リフレ				リフレ	
商品名	簡単テープ止め（横モレ防止）			はくパンツ（レギュラー）				はくパンツ（たっぷり吸収）	
番号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
サイズ	S	M	L	S	M	L	LL	ML	LL
ウエスト（cm）	57～92	77～110	92～130	55～75	65～90	80～105	95～125	70～95	90～125
モデル吸収量	500ml	680ml	850ml	540ml	540ml	540ml	540ml	800ml	800ml
1枚あたりの価格	66円	70円	76円	60円	65円	71円	82円	78円	84円
1袋の枚数	34枚	30枚	26枚	22枚	20枚	18枚	16枚	20枚	18枚
1袋の価格（消費税含）	2,244円	2,100円	1,976円	1,320円	1,300円	1,278円	1,312円	1,560円	1,512円

【尿とりパッド】	3 尿取りパッド					
商品写真						
メーカー名 商品名	リフレ （パッドタイプ） 男女共用	リフレ （パンツ用） やわらかビッタリパッド	エルモアいちばん （パッドタイプ） 長時間用 男女共用	エルモアいちばん （パッドタイプ） ワイド	リフレ （パッドタイプ） サラケアビッグ	サルバ （Rパッド） 男性用
番号	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
サイズ	-	パンツ用	-	-	-	男性用
寸法（cm）	巾20×長さ48	巾16×長さ46	巾21×長さ54	巾29×長さ49	巾28×長さ60	巾22×長さ40
モデル吸収量	300ml	250ml	590ml	600ml	600ml	300ml
1枚あたりの価格	21円	25円	25円	26円	40円	21円
1袋の枚数	30枚	30枚	24枚	30枚	30枚	68枚
1袋の価格（消費税含）	630円	750円	600円	780円	1,200円	1,428円

※こちらに記載している価格は、令和5年5月～令和6年3月販売分（税込み）のものです。

※こちらに記載している「1枚あたりの価格」は、市が業者と契約している金額です。

利用者負担金は、この金額の3分の1（市民税課税世帯）または10分の1（市民税非課税世帯）となります。

※モデル吸収量は、メーカー発表のものです。

※尿量1回分の目安 約130ml～150ml

※商品については、廃番等の理由により変更になる場合があります。

※⑬「リフレ パッドタイプ ワイド」が9月末で生産終了のため廃番となりました。10月から上記商品「エルモアいちばん」となります。

あわら市の在宅介護支援

家族介護者交流事業（元気回復事業）「すまいるの会」

対象者

あわら市に在住し、要介護認定等を受けている高齢者を在宅で日常的に介護している家族が対象です。

内 容

在宅で家族を介護する介護者の、身体的・精神的負担を軽減するため、リフレッシュや介護者相互の交流を目的とした日帰り旅行や交流会等を行います。また、介護相談、介護技術教室、施設見学を行います。年6回を目安に実施しています。

令和4年度の実施例

6月	東尋坊展望台観覧／お買い物
9月	ぶどう狩り
10月	介護と介護保険の研修会／交流会
11月	介護食と災害時の対応研修会
12月	クリスマス会
2月	湖畔荘でマッサージと入浴



申請からサービス利用までの流れ

市健康長寿課、地域包括支援センター、市社会福祉協議会にご相談ください。

■必要書類

- ・「家族介護者の会」入会申込書

申込先

あわら市社会福祉協議会

自己負担額

必要に応じてその都度、参加費を集めます（食事代等に相当する額）。年会費はありません。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 介護支援グループ 電話 73-8022

（委託）あわら市社会福祉協議会 地域支援係 電話 73-2253

あわら市の在宅介護支援

家族介護者交流事業

すまいるの会 ご案内

すまいるの会では、家族の介護をしている仲間を募集しています。
介護者同士で、リフレッシュしたり悩みを相談したりできる場です。

お花見や日帰りツアー、クリスマス会、研修会など
みんなで明るく「かいご」ができるように癒しを届けます。

まずは気軽にお問い合わせください。



ゆりの里公園へお出かけ

バスでお出かけして、
介護のリフレッシュを
しています。



クリスマス会

いつもよりちょっと
豪華な食事でクリスマス
気分を楽しんでいます。



認知症研修

介護に関する研修を
開き、日常の介護に役
立っています。

社会福祉法人あわら市社会福祉協議会

TEL 0776-73-2253 担当：地域支援係

〒919-0621 あわら市市館2丁目31-6 いきいきテラスいちひめ内

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

平均寿命が80歳を超えている現在、長い人生を自分らしく過ごすためには、心とからだの健康寿命を伸ばすことが大切です。そのためには、日頃から高齢者の皆さま自らが、心とからだの機能の維持・向上を図る「介護予防」を行うことが重要です。市民の皆さまが介護予防を行う手助けとして、あわら市では様々な「介護予防・日常生活支援総合事業」を行っています。

地域支援事業の一部として行われる介護予防・日常生活支援総合事業には、一般の高齢者向けのサービス「一般介護予防事業」と、要支援1・2及びその恐れのある65歳以上の方（事業対象者）を対象として実施するサービス「介護予防・日常生活支援サービス事業」があります。

一般介護予防事業

(1) 介護予防把握事業

■健康チェックリストでの把握

今年度70歳・75歳に到達する方（総合事業対象者・要介護(支援)認定のある方を除く）を対象に、個別郵送します。

■関係機関からの情報提供等での把握

医療機関、民生委員、訪問活動等により把握をします。

健康チェックリストの回答者への結果を個別に通知します。なお、心身の機能低下の恐れがある方については、市が主催する介護予防教室の案内、保健師等による訪問指導や介護予防・日常生活支援サービス事業の利用の提案などを行います。

※健康チェックリストとは、厚生労働省が作成した基本チェックリスト25項目に、福井県独自の認知症検診5項目を追加した計30項目からなる質問票です。65歳以上の高齢者が、自身の生活や健康状態を振り返り、心身の状況について答えることで、自身では気づきにくい認知機能・心身機能の衰えやリスクなどを早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業や認知症検診へつなげることにより、状態悪化を防ぐことを目的としています。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 介護支援グループ 電話73-8022

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

(2) 介護予防普及啓発事業

①脳活性化教室

対象者

認知症予防に関心の高い高齢者で、医師による運動制限がない方が対象です。

日 時

開催日 第2、第4金曜日

※月により変更があります。詳細はお問い合わせください。

時 間 午前：生き生き若返りコース 9時30分から11時30分

午後：チャレンジコース 14時から16時

場 所

あわら市保健センター

内 容

脳活性化を目的とした作業、運動、レクリエーション等を行います。

午前（生き生き若返りコース）：主に75歳以上の方におすすめをしています。

午後（チャレンジコース）：主に65歳から74歳におすすめをしています。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話73-8022



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

🌸 介護予防教室 🌸 🧠 脳活性化教室のご案内

脳を健康に保つポイントは、「健康な身体」と「脳を使う習慣」です。積極的に外出し、運動や音楽など仲間を楽しむ習慣を持つことはとても有効です。

市では認知症予防の教室を実施しています！ぜひご参加ください♪

- 対象者** ①生き生き若返りコース【午前】 …主に75歳以上の後期高齢者
②チャレンジコース【午後】 …主に65～74歳までの前期高齢者
※運動制限がなく、要介護認定等を受けていない人
- 内容** 脳を活性化する読み書き、計算、レクレーション、体操など
その他講座（栄養講座、音楽鑑賞、ものづくり など）
※講座内容の一覧表は、教室の初回にお渡しします。
- 場所等** あわら市保健センター
- 定員** 各コース 約20人 ※申込多数の場合、人数制限あり
- 日時** 月2回（金曜日） ※裏面を参照
- 持ち物** 水分補給のための飲み物（お茶、水等）、眼鏡、筆記用具
ピンク色ファイル（昨年参加の方のみ）
- 服装** 動きやすい服装
- 通所方法** 個人でお越しいただくことが難しい場合は、デマンド交通をお勧めします。
- 申込み** 事前にお電話で参加日程の申込みをお願いします。
（初回提出：申込書、健康チェックリスト）
- その他** ●マスクの着用は個人の判断をお願いします。ただし教室の内容により着用
いただく場合があるため、マスクのご持参をお願いします。
●体調に不安のある方は参加の自粛をお願いします。



問い合わせ・申し込み先 ※随時受付中
あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ
☎ 73-8022（直通）

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

令和5年度脳活性化教室 日程等一覧

どちらかを 選択	☆生き生き若返りコース 対象：後期高齢者（75歳以上） (午前 9:30～11:30)
	☆チャレンジコース 対象：前期高齢者（65～74歳） (午後 14:00～16:00)
	日程
令和5年5月	5月12日(金) 5月26日(金)
6月	6月 9日(金) 6月23日(金)
7月	7月14日(金) 7月28日(金)
8月	8月 4日(金) 8月25日(金)
9月	9月 8日(金) 9月22日(金)
10月	10月13日(金) 10月27日(金)
11月	11月10日(金) 11月24日(金)
12月	12月 8日(金) 12月22日(金)
令和6年1月	1月12日(金) 1月26日(金)
2月	2月 9日(金) 2月16日(金)
3月	3月 8日(金) —

【注意点】

※天候（台風、大雪など）の影響により、中止等になることがありますので、ご了承ください。中止の場合は、電話連絡をさせていただきます。

※会場の受け入れ人数によって、人数が多い会場は参加を制限させていただくことがありますので、ご了承ください。



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

②あわらはつつ教室

対象者

健康チェックリスト該当者、または健康づくりに関心の高い高齢者が対象です。
※医師による運動制限がない方が対象です。

日 時

開催日 8月から10月までの期間限定

※詳細はお問い合わせください。

時 間 9時30分から10時30分（初回のみ9：30～11：00）

場 所

あわら市保健センター

内 容

健康チェックリストの項目（運動、栄養、口腔、閉じこもり、うつ、認知症）に関連した内容です。計5回の教室です。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話73-8022

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業



**参加費
無料**
(要予約)



皆さんの健康づくりのお手伝いをします!

あわらはっらっ教室のご案内

今回の健康チェックリストをきっかけに、ご自身の心や体のサインに気づき、運動や食事の改善など介護予防に取り組むことが大切です。いつまでも元気にいきいきと暮らしていくためには、「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「運動をすること」、「社会参加をすること」が大切です。

講座開始前に
血管年齢測定等を
 無料で行います!

■ **会場** 保健センター (あわら市国影13-13)

■ **日時・内容等** 全5回 (受付9:00～)

日時		内容	講師
8月29日(火)	9:30～11:00	健康機器測定・初回講座	保健師
		転倒予防体操	健康運動指導士
9月12日(火)	9:30～10:30	栄養・お口のケア講座	管理栄養士
9月26日(火)	9:30～10:30	フレイル予防(運動)講座	理学療法士
10月10日(火)	9:30～10:30	こころの健康講座	臨床心理士
10月24日(火)	9:30～10:30	認知症予防講座	作業療法士

※開催日の5日前までにお申込み下さい

■ **持ち物** 筆記用具・水分補給用飲み物

■ **その他**

- ① 教室参加時のマスク着用は、個人の判断でお願いします。
ただし、教室の内容により着用いただく場合があるため、マスク持参をお願いします。
- ② 体調に不安のある方は、教室の参加を自粛いただきますようお願いいたします。



申込み

あわら市健康長寿課 TEL 73-8022



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

③出前講座

対象者

市民（老人会や地区行事など10人程度集まる機会に開催）

※行政区以外の任意団体も対象。

※講師謝礼の補助は、年間1申請団体につき1回までです。

日時や場所

依頼者（地区、団体など）が決定します。

主な場所は、区民館や集落センターなどです。

目的と内容

多くの市民の方々に、介護予防についての知識と適切な対応方法に関する理解を深めてもらいます。

講座の例：運動講座、栄養講座、口腔ケア、認知症予防、在宅ケア、フレイル予防など

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話73-8022

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

④フレイルチェック

フレイル（虚弱）とは、年齢を重ねて心身の活力が低下した状態のことをいいます。フレイルは健康と要介護のちょうど中間地点であり、努力をすることで健康な状態に戻ることができると言われています。フレイル予防の3つのポイントは、①運動（身体活動）、②栄養（食事・口腔機能）、③社会参加（趣味・ボランティア・就労など）です。

対象者

高齢者が対象です。

日時や場所

対象地区にて年2回実施します。

目的と内容

栄養、運動、社会参加に関する様々なチェック項目を測定し、自分自身のフレイルの兆候に気付いてもらうためのものです。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話73-8022

⑤フレイルサポーター養成講座

フレイルサポーターとは、市健康長寿課主催のフレイルに関する研修を受けた人のことをいいます。フレイル予防のポイントの一つに社会参加があります。フレイルサポーターとして活動することで、ご自身の社会参加活動の一環にも役立てることができます。

対象者

平日の日中に活動できる方が対象です。

日時や場所

年1回実施します。「広報あわら」による養成講座のお知らせをしています。

内容

フレイルサポーター養成のための研修（1日）をします。

活動内容

①フレイルチェック等の運営②フレイル予防の普及啓発を行います。

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 電話73-8022

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

(3) 地域介護予防活動支援事業

要支援・要介護状態になる恐れのある方や家に閉じこもりがちな高齢者等に対して、介護予防への意識を高めてもらい、介護予防に積極的に取り組めるよう支援を行います。あわら市が委託した事業所や社会福祉協議会が、介護予防施設や区民館等にて集いの場であるサロンを開催します。

対象者

高齢者が対象です。

委託先

あわら市社会福祉協議会、福井県医療生活協同組合、(有)なるぞ

内 容

各会場で、閉じこもり予防等の介護予防に関する事業を行います。

申請から利用までの流れ

- ①参加したい会場へ出向き見学
- ②会場で申込みをして参加

地域で開催しているサロン

- ①市が主催しているサロン…すこやかクラブ
- ②市社会福祉協議会が主催しているサロン…いきいきサロン
- ③医療せいきょうが主催しているサロン…やすらぎ清間の出張サロン

施設で開催しているサロン

- ④市社会福祉協議会が主催しているサロン…いきいきテラスいちひめ（市姫荘）
- ⑤医療せいきょうが主催しているサロン…やすらぎ清間
- ⑥有限会社なるぞが主催しているサロン…なるぞフィットネス&サロン

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話 73-8022

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

①すこやかクラブ

対象者

健康づくりに関心の高い高齢者が対象です。
※医師による運動制限がない方が対象です。

日時や場所

- 中央公民館：月2回（火曜日） 13時30分から15時まで。
 - 保健センター：月2回（水曜日） 14時から15時30分まで。
 - 湯のまち公民館：月2回（木曜日） 13時30分から15時まで。
- ※実施日は、市広報巻末の「くらしのカレンダー」に記載しています。
※詳細は市健康長寿課へお問い合わせください。

内容

介護予防（運動、栄養、認知機能の向上など）に関する教室を開催します。

申請から利用までの流れ

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループへ申し込み 電話73-8022

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ 電話73-8022



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

✿ 介護予防教室 ✿ すこやかクラブのご案内

最近、転びやすくなった、物忘れが増えたなど気になることはありませんか？

すぐに大きな病気などの心配はなくても、知らないうちに体は衰え、転倒などをきっかけに介護が必要になることもあります。いつまでも元気であるためには、運動や栄養、積極的に外出するなど、元気なうちから予防に取り組むことが大切です。

すこやかクラブは参加者の皆様自身が運営する自主サロンです！ぜひご参加ください♪

- 対象者** 65歳以上のあわら市民 ※運動制限のない人
- 内容** 懐メロに合わせたストレッチや転倒予防体操など、主に運動を中心とした講座
その他、栄養講座や脳活性化レクリエーションなど

場所等	会場名	中央公民館	保健センター	湯のまち公民館
	開催曜日	月2回（火曜日）	月2回（水曜日）	月2回（木曜日）
	会場	1階 大ホール	健診ホール	1階 多目的ホール
※日程は裏面	開催時間	13：30～15：00	14：00～15：30	13：30～15：00

- 定員** 各会場 約20人 ※申込多数の場合、人数制限あり
- 持ち物** 水分補給のための飲み物（お茶、水等）、眼鏡、筆記用具
ピンク色ファイル（昨年参加の方のみ）
- 服装** 動きやすい服装、運動靴（中央公民館は内履きをご準備ください）
- 通所方法** 個人でお越しいただくことが難しい場合は、デマンド交通をお勧めします。
- 申込み** 事前にお電話で参加日程の申込みをお願いします。
（初回提出：申込書、健康チェックリスト）
- その他** ●マスクの着用は個人の判断でお願いします。ただし教室の内容により着用
いただく場合があるため、マスクのご持参をお願いします。
●体調に不安のある方は参加の自粛をお願いします。

問い合わせ・申し込み先 ※随時受付中
あわら市健康長寿課 高齢福祉グループ
☎ 73-8022（直通）

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

令和5年度すこやかクラブ日程表

中央公民館 (火曜日) 13:30~15:00	保健センター (水曜日) 14:00~15:30	湯のまち公民館 (木曜日) 13:30~15:00
① 5月16日(火)	① 5月17日(水)	① 5月18日(木)
② 5月30日(火)	② 5月31日(水)	② 5月25日(木)
③ 6月6日(火)	③ 6月7日(水)	③ 6月8日(木)
④ 6月20日(火)	④ 6月21日(水)	④ 6月22日(木)
⑤ 7月4日(火)	⑤ 7月5日(水)	⑤ 7月6日(木)
⑥ 7月18日(火)	⑥ 7月19日(水)	⑥ 7月20日(木)
⑦ 8月1日(火)	⑦ 8月2日(水)	⑦ 8月3日(木)
⑧ 8月29日(火)	⑧ 8月30日(水)	⑧ 8月31日(木)
⑨ 9月5日(火)	⑨ 9月6日(水)	⑨ 9月7日(木)
⑩ 9月19日(火)	⑩ 9月20日(水)	⑩ 9月21日(木)
⑪ 10月3日(火)	⑪ 10月4日(水)	⑪ 10月5日(木)
⑫ 10月17日(火)	⑫ 10月18日(水)	⑫ 10月19日(木)
⑬ 11月7日(火)	⑬ 11月8日(水)	⑬ 11月16日(木)
⑭ 11月21日(火)	⑭ 11月22日(水)	⑭ 11月30日(木)
⑮ 12月5日(火)	⑮ 12月6日(水)	⑮ 12月7日(木)
⑯ 12月19日(火)	⑯ 12月20日(水)	⑯ 12月21日(木)
⑰ 1月16日(火)	⑰ 1月17日(水)	⑰ 1月18日(木)
⑱ 1月30日(火)	⑱ 1月31日(水)	⑱ 1月25日(木)
⑲ 2月6日(火)	⑲ 2月7日(水)	⑲ 2月8日(木)
⑳ 2月20日(火)	㉑ 2月21日(水)	㉑ 2月22日(木)
㉑ 3月5日(火)	㉒ 3月6日(水)	㉒ 3月7日(木)
㉒ 3月19日(火)	㉓ 3月13日(水)	㉓ 3月21日(木)

【注意点】

※天候(台風、大雪など)の影響により、中止等になることがありますので、ご了承ください。中止の場合は、電話連絡をさせていただきます。

※会場の受け入れ人数によって、人数が多い会場は参加を制限させていただくことがありますので、ご了承ください。



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

②いきいきサロン

主 催

あわら市社会福祉協議会

内 容

①軽体操②レクリエーション③作品づくり④各種講座⑤おしゃべり 他

参加費

100円（お茶代もしくは材料費となります）

備 考

- ・開催日時は各区の希望に合わせてます。詳細は市社会福祉協議会までお問い合わせください。
- ・開催頻度は各区によって異なります。月一回から年一回まで様々です。
- ・区の担当者と市社会福祉協議会とで、開催の調整を行います。
- ・開催調整後、市社会福祉協議会がチラシを作成し、区の担当者が配布または回覧をします。
- ・サロンの自主開催のサポートやアドバイスも行っています。

開催場所

【令和4年度の実施地区】

■温泉地区

田中温泉区

■山方里方地区

二面区、井江葎区

■本荘地区

仏徳寺区、中番区

■北潟地区

北潟西区

■金津地区

新区、東区、天王区・水口区、脇出区、坂ノ下区、春日区、中央区

■坪江地区

名泉郷区

【お問い合わせ先】

あわら市社会福祉協議会 地域支援係 電話73-2253



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

あわら市 地域介護予防活動支援事業

65歳以上の皆さま

ご近所さんと一緒に

いきいきサロンに

参加しませんか？



仏徳寺区 お花見会

つながろう
住みなれた場所で

一緒に
楽しいひとときを

歩いて行ける
区民館等で開催します

🍀 開催日は各区のご希望で日時と内容を決めています。各区のサロンのお世話役または社協へご確認ください。

🍀 参加費100円をご持参ください。(お茶が付きます。作品づくりの場合は材料費となります)



北湯西区 マジックショー



お問い合わせ

社会福祉法人

あわら市社会福祉協議会

あわら市市姫2-31-6 老人福祉センター市姫荘内

☎73-2253

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

③やすらぎ清間の出張サロン

開催地区	開催場所	開催曜日	時 間	活動内容
全地区	湯のまち公民館 あわら市二面32-16	第2水曜	9時30分～ 12時30分	健康体操 健康教室
	※令和5年度は12月末まで開催しません。それ以降の開催についてはお問合せください。			
全地区	金津本陣IKOSSA3階会議室 あわら市春宮2丁目14-1	第1木曜 第3木曜	9時50分～ 12時10分	【イコッサ健康体操】 健康体操 健康教室 レクリエーション
全地区	伊井公民館 あわら市清間12-4	希望日	12時～14時	卓球 カラオケ 吹矢

主 催

福井県医療生活協同組合

参加費

無料

送 迎

あわら市乗合タクシー（デマンドタクシー）をご利用される方には、タクシー代金をやすらぎ清間が支払います。詳しくは下記の連絡先へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

やすらぎ清間 橋川 洋 電話73-1229



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

④いきいきテラスいちひめ(市姫荘)

主 催

あわら市社会福祉協議会

場 所

いきいきテラスいちひめ 〒919-0621 あわら市市姫2丁目31-6

内 容

①軽体操②レクリエーション③作品づくり④各種講座⑤おしゃべり 他

参加費

100円

開催日

地区ごとに利用日が決まっています。詳細な日程は、「広報あわら」に掲載している老人福祉センター利用日のページにてご確認ください。

送 迎

各区の集合場所への送迎バス（無料）が利用できます。初めて送迎を利用される方は、乗車定員の都合がありますので、必ず市社会福祉協議会までお問い合わせください。帰りのバスは市姫荘を15時30分ごろに出発予定です。

備 考

- ・レクリエーション終了後は帰りのバスの時間まで、昼食を食べたり、市姫荘の浴場（無料）を利用したり、自由に過ごすことができます。
- ・昼食、タオル類は各自でご用意ください。

開催一覧

対象区	開催曜日	時 間	送迎
吉崎地区、北潟地区、山方地区、温泉地区 細呂木A地区(滝区、青ノ木区、宮谷区、坂口区、蓮ヶ浦区、 細呂木区、橋屋区、樋山区、細呂木駅前区)	1か月に 1回～2回 火曜日 もしくは 金曜日	10時～15時30分	○
伊井地区、細呂木B地区(山西方寺区、柿原区、山十楽区、指 中区、沢区、嫁威区、日の出区、清王区)			
波松地区			
剣岳地区、新郷地区、坪江A地区(中川区、東田中区、瓜生区、 南疋田区、北疋田区、次郎丸区、御簾尾区、北野区、北区、 前谷区、上野区)			
里方地区、本荘地区、坪江B地区(笹岡区、熊坂区、下金屋区、 畝市野々区、牛ノ谷区、名泉郷区)			
上記以外の金津地区、芦原地区	毎月第2水曜日 ※変更の場合有	10時～11時30分 (レクリエーションのみ)	×

【お問い合わせ先】

あわら市社会福祉協議会 地域支援係 電話73-2253

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業



あわら市 地域介護予防活動支援事業

65歳以上の皆さま
ご近所さんと一緒に
いちひめそう
市姫荘に来ませんか？

市姫荘での過ごし方の例

- 9:00 バス送迎
- 9:30 受付
- 10:00 レクリエーション
(脳トレゲーム 軽体操 など)
- 11:00 自由時間
(昼食 入浴 など)
- 15:30 バス送迎

ミュージック・ケア

参加費 100円 (飲み物付) 利用地区のバス送迎あり

- 地区ごとに利用日が決まっています。(毎月1~2回、火曜日または金曜日) 広報紙「あわら」(老人福祉センター利用日)にてご確認ください。
- ご予約は不要です。 昼食は各自でご用意ください。
- 浴場を利用できます。タオル類は各自でご用意ください。
- 自家用車などで直接お越しいただく事も出来ます。(駐車場あり)

お問い合わせ

社会福祉法人
あわら市社会福祉協議会

あわら市市姫2-31-6 老人福祉センター市姫荘内 ☎73-2253



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

⑤ やすらぎ清間

対象地区	開催場所	開催曜日	時 間	連絡先
全地区	介護予防拠点施設やすらぎ清間 あわら市清間3-22	毎週 木曜日	9時30分～ 15時30分	やすらぎ清間 橋川 洋 73-1229

主 催

福井県医療生活協同組合

内 容

健康体操、健康教室、昼食会、レクリエーション、健康チェック、絵手紙、餅つき、花見、新年交流会、水彩画教室、吹矢、カラオケ

参加費

700円（昼食／おやつ代含む）

送 迎

あわら市乗合タクシー（デマンドタクシー）をご利用される方には、タクシー代金をやすらぎ清間が支払います。詳しくは上記の連絡先へお問い合わせください。



チラシの一例



生活習慣病予防は日常の健康チェック、学校から、このチェックも無料です。みなさんの参加をお待ちしています。

健康教室 チェックのご案内

無料

健康教室

と定 **1月17日(金)**
午前9時30分～11時30分
いっしょに健康づくり
食器 学習しませんか
金津本陣イコッサ3F 研修室

「冬場を健康で過ごすために」
速川知美医師(あわら市出身 城北病院 研修医)

健康チェック

血糖値測定 尿酸値測定 骨密度測定

腎臓測定が大好評！
腎臓病やその関連疾患は、普段生活の自覚になりません。簡単に測定（尿の写真）できることが特徴です。より正確な検査を一歩先の方には、医療機関での文書による腎臓測定をおすすめします。

血管年齢測定
指による血管年齢測定です

血管年齢を測ってみましょう！
指で「血管年齢」を測定し、簡単に測定できることが特徴です。指先と血管壁を照射して、その反射光を測定します。専業主婦の方でも測定できる指先センサー型測定器です。

お問い合わせ
福井県医療生活協同組合 金津支部
910-0026 福井市光隔2丁目18-15 (0776) 27-2318

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

⑥なるぞフィットネス&サロン

対象地区	開催場所	開催曜日	時 間	連絡先
全地区	なるぞ Step あわら市二面2丁目211	平日月～金 (祝日休みあり)	10時00分～ 12時00分	77-2242 080-2951-7284

主 催

有限会社なるぞ

内 容

運動機能向上、認知機能向上、健康チェック、交流

参加費

100円（活動による材料費等は別）

送 迎

なし

※金津、芦原各地区から参加できる広域型サロンです。

※あわら市乗合タクシー（デマンドタクシー）や自家用車でお越しください。

備 考

1日の定員は15名まで



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

令和5年度作成

あわら市
地域介護予防活動支援事業
のご案内

- ☑ 閉じこもらないで外出しましょう
- ☑ 介護予防になる適度な運動をしましょう
- ☑ 仲間との交流を楽しみましょう

なるざ フィットネス & サロン

市内どこからでも!!

月1回、月2回、
週1回、週2回、
お試し等、
ご利用回数について
ご相談ください



場所:あわら市二面2丁目211
なるざSTEP 施設内



- 開催日** 月・火・水・木・金 曜日
(お正月等お休みあり)
- 開催時間** 午前 10:00 ~ 午前 12:00
- 定員** 1日の定員 15名まで
- 対象** 概ね 65歳以上 の
あわら市 在住 の方
- 利用料金** 1回利用 あたり 100円
(活動による材料費等は別)

●送迎はありません
お越しになるために
下記を参考にしてください

あわら市 乗り合いタクシー (デマンド交通)
をご利用ください

市内約320か所の停留所から
「リハビリスタジオなるざの森」停留所へ

お車で来られる方

建物前駐車場を
ご利用できます



※65歳以上の場合 片道で
1人……………400円
2人乗り合い ……200円
3人以上乗り合い・100円

**お問い合わせ
申し込み**

初めての方は
お申し込みが必要です
内容やご利用方法のご確認
お申し込み方法など
お気軽にお聞きください

連絡先 0776-77-2242

または 080-2951-7284 まで

裏面「なるざフィットネス&サロン 早わかり♪」

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業



**なるぞ
フィットネス
& サロン
早わかり**

こちらですー



自家用車でも通えます



午前 10:00 事業開始

始まり
ますよー



感染予防は
徹底してます



健康チェック
は入念に



午前 10:15 健康運動開始

集団メニュー レッドコード
大型モニターに合わせて行います



個別メニュー 8種目10機器の高齢者向け運動マシン



水分補給と
もぐもぐタイム

認知機能向上メニュー

たくさんの教材を揃えています



お友達もできて
おしゃべりも楽しみ



楽しい専属スタッフ
ふるかわ よしだ



午前 12:00 終了！
お疲れ様でした！



利用者皆さんの声

- ★短時間で自分に合った運動がしっかりとできていい！
- ★1回100円の参加料はいいの！
- ★おしゃべりも楽しい！話し相手ことができました！
- ★デマンドタクシーの停留所があるさけ、楽に来れるわ
- ★筋力の強さが数字で分かるんで目標を立ててやれる

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

(4) あわら市地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリテーション等に関する専門職が、高齢者の残存能力を評価し、改善の可能性について助言する等、ケアマネジャーや介護サービス事業所等における高齢者の自立支援、重度化防止等の取り組みを総合的に支援することを目的としています。

派遣職種

理学療法士、作業療法士及び言語聴覚士のほか、看護師、管理栄養士、薬剤師、歯科衛生士等、地域包括支援センターが適当と認める職種（以下「リハビリ等専門職」という。）が派遣されます。

実施内容

1 ケアマネジメント支援

①対象者

あわら市内の利用者（要介護認定者・要支援認定者・基本チェックリスト該当者）を担当する坂井地区居宅介護支援事業所のケアマネジャー及び地域包括支援センター職員が対象です。

②支援内容

(ア) アセスメント（課題抽出）時の同行訪問

リハビリテーションの視点を取り入れたアセスメントにより、利用者の生活課題をより適切かつ明確に把握し、その課題解決に向けた利用者の日常生活に即した具体的で実現可能性の高いケアプランの作成につなげます。

(イ) モニタリング時の同行訪問

サービス利用開始後の状況、問題、意欲の変化など継続的に把握する中で、よりの確な状態像の評価を行います。

(ウ) 評価時の同行訪問

目標の達成状況の評価にリハビリ専門職等の視点を加え、よりの確な状態像の評価及び次の段階へつながる自立支援に重点を置いた評価を行います。

③利用回数

1 ケースにつき、アセスメント・モニタリング・評価時の3回までとします。

2 介護サービス事業所支援

①派遣対象事業所

あわら市内の通所介護（認知症対応型も含む）、訪問介護、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護、介護老人福祉施設等の指定介護保険サービス事業所または指定総合事業の事業所であって、次に掲げる要件をすべて満たす事業所

(a) 派遣目的に合致するリハビリ等専門職が配置されていない事業所であること。

(b) 利用者の生活機能の維持・向上、自立支援に資する取組をする事業所であること。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

②支援内容

各事業所職員の技能向上、利用者の介護予防及び要介護（要支援）状態の改善を図ることを目的として、各事業所にリハビリ等専門職を派遣し、運動機能等の維持向上に向けた次に掲げる技術的指導、助言等の支援を行います。

- (a) 集団・個別のリハビリ方法等の講習
- (b) 利用者の支援に関する指導・助言
- (c) その他、地域包括支援センターが適当と認めるもの

③利用回数

1年度あたり、1事業所1回までとします。

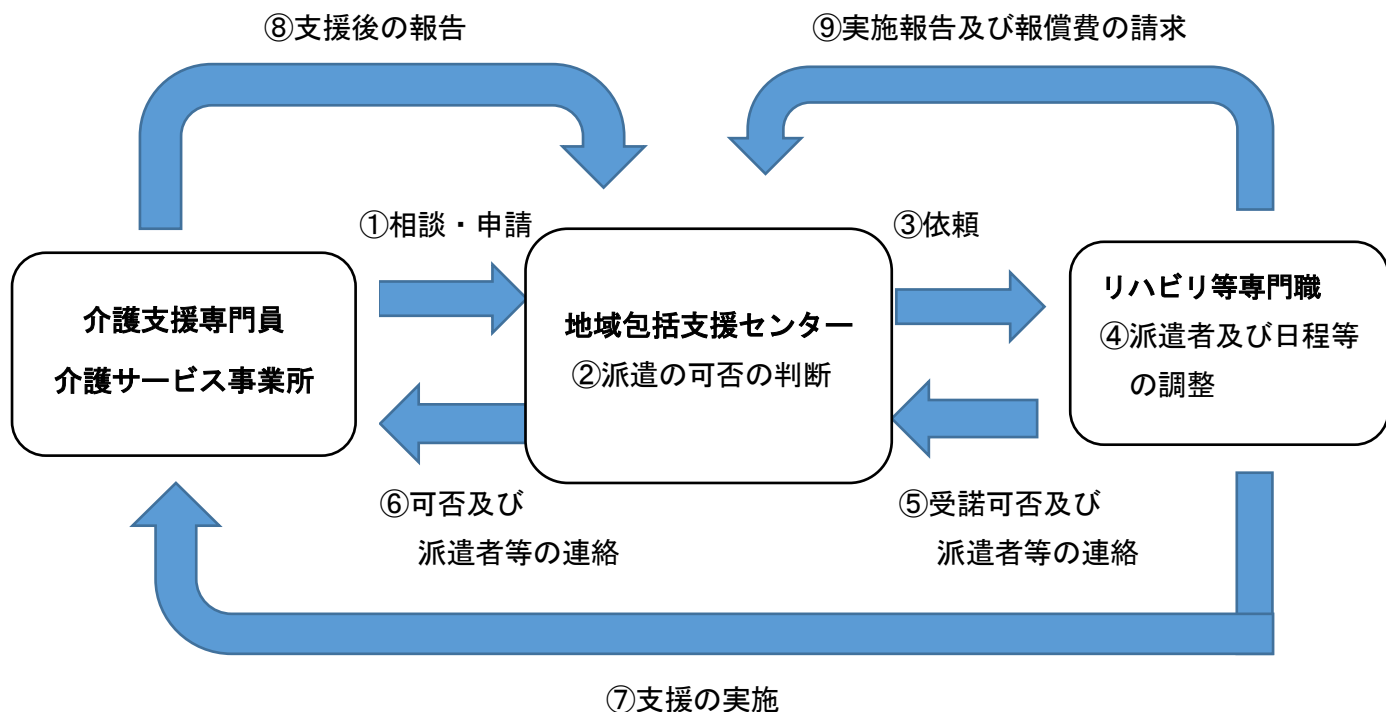
3 住民主体の通いの場支援

市内住民が運営するサロン等の地域の通いの場の立ち上げや活動において、要介護状態になっても参加を続けることのできる地域の通いの場として展開していくことを目的にリハビリテーション専門職を派遣し、地域の運動機能等の維持向上に向けた支援を行います。

利用回数は、1年度あたり1地区1回までとします。

申請から利用までの流れ

地域包括支援センターへご相談ください。



費用 無料

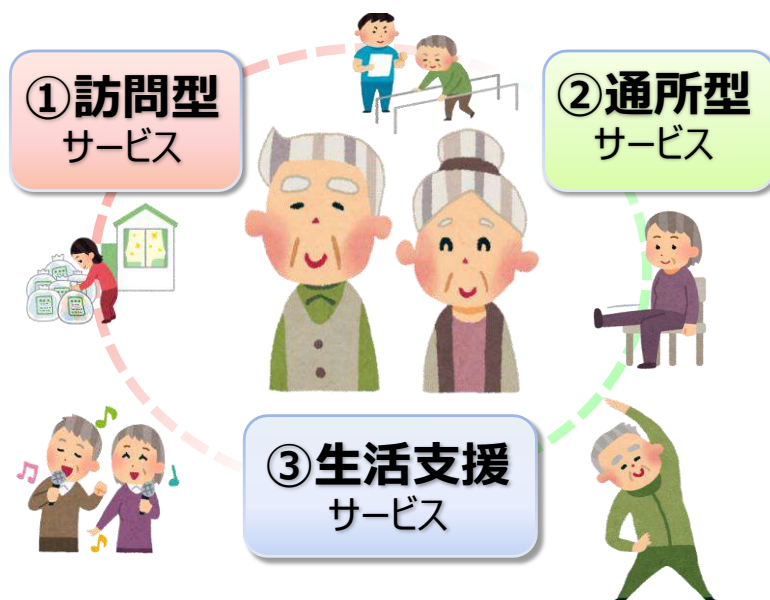
【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 あわら地域包括支援センター 電話 73-8046

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援サービス事業

介護予防・生活支援サービス事業は、要支援者等の多様な生活支援のニーズに対応するため、介護予防訪問介護等のサービスに加えて住民主体の支援等も含め、多様なサービスを総合事業の対象として支援します。



利用方法

訪問型サービス、通所型サービスのみの利用であれば、健康チェックリストに回答し、心身機能の低下が認められた場合は、介護認定を受けずにサービスを利用することができます。
(※介護保険第2号被保険者である40歳以上64歳以下の方は除きます)。

利用継続の上で、更新の申請は必要なく、サービスが利用できます。

サービスの利用にはケアマネジャーが必要となりますので、地域包括支援センターにご相談ください。

申請方法



地域包括支援センターの窓口にて申請を受け付けます。その際、健康チェックリストにて健康状態を把握します。

費用負担

- ・利用者の方は、サービス料金の自己負担があります。
- ・基本的に1割負担ですが、一定以上の所得がある方は2割または3割負担となります。申請した際に発行される負担割合証をご確認ください。
- ・通所型サービスの食事代・入浴代など、実費となる場合があります。詳細については、担当のケアマネジャーにご相談ください。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

①訪問型サービス（自宅で受けるサービス）

サービスの種別	ホームヘルプサービス（従来型） （専門職による支援）	ホームヘルプサービス A （生活援助のみ）	ホームヘルプサービス B （住民主体型）
サービスの内容	<p>○身体介護</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事や入浴の介助・見守り など  <p>○生活援助</p> <ul style="list-style-type: none"> ・買い物 ・調理（病気や栄養に配慮） ・洗濯 ・掃除 など <p>※身体介護は行いませんが、体調の確認や生活面の見守り等を支援します</p>  <p>※体調や意欲に合わせて、本人と一緒に家事に取り組みます</p>	<p>○生活援助</p> <ul style="list-style-type: none"> ・買い物 ・調理（病気や栄養に配慮） ・洗濯 ・掃除 など <p>※身体介護は行いませんが、体調の確認や生活面の見守り等を支援します</p> 	<p>○シルバー人材センターの会員による簡易な生活援助</p> <ul style="list-style-type: none"> ・買い物 ・一般的な調理 ・洗濯 ・掃除 ・ゴミ出し など <p>シルバーちょこっとサービス</p> 
対象者	<p>病気、身体機能や認知機能の低下等がみられ、医療や介護の専門的な配慮が必要で、かつ家事や身の回りのことがひとりでは危うい、または出来ない方。</p> <p>※同居家族がおられる場合は、対象とならないこともあります。</p>	<p>病気、身体機能や認知機能の低下等がみられても、簡易な生活支援で日常生活が維持できる方。</p> <p>※同居家族がおられる場合は、対象とならないこともあります。</p>	
自己負担の目安（1割）※	<p>週1回 268円/回（月4回まで） ※月5回以上 月額1,176円</p> <p>週2回 272円/回（月8回まで） ※月9回以上 月額2,349円</p> <p>週3回 287円/回（月12回まで） ※月13回以上 月額3,727円</p> <p>※初回加算あり</p>	<p>原則 週2回まで 20分以上45分未満 ：181円</p> <p>45分以上：223円</p>	<p>原則 週2回まで 60分以内：150円</p>

注意 ※従来型・ホームヘルプサービスAは、一定以上の所得がある方は2割または3割負担となります。負担割合証をご確認下さい。

※従来型・ホームヘルプサービスA・ホームヘルプサービスBの併用はできません。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

ホームヘルプサービスB（シルバーちょこっとサービス）

ホームヘルプサービスBは、あわら市が独自で実施する住民主体型の訪問型サービスです。

対象者

以下の①～③のすべてに該当する方が対象です。

- ①介護保険の要支援認定または事業対象認定の方
※認定がない方は、健康チェックリストにて対象となるか判断します。
- ②病気や身体機能・認知機能の低下等がみられても、簡易な生活支援で日常生活が維持できる方
- ③本事業のホームヘルプサービス（従来型・サービスA）を利用していない方

内容

シルバー人材センター会員が、介護や医療等の専門的な知識を要さない簡易な生活援助を行います。早朝のゴミ出し、土日・祝日も柔軟に対応します。

- ①屋内清掃（寝室・トイレ・食卓など、本人が日常的に使用する箇所の掃除や片付け）
- ②買い物（日用品の買い物や処方箋のある薬の受取り、品物及び釣り銭の確認を含む）
- ③洗濯（乾燥・取込み及び収納を含む）
- ④料理（治療や栄養に配慮した献立は除く、一般的な調理や温めなど）
- ⑤ゴミ出し（分別も含む）
- ⑥電球の交換
- ⑦布団干し
- ⑧ベッドメイキング（シーツや布団カバーの交換）
- ⑨灯油入れ



自己負担額

1回あたりおおむね60分 150円（原則：週2回まで）

申請から利用までの流れ

- ①担当ケアマネジャー、またはあわら地域包括支援センターへご相談ください。
- ②ケアマネジャーによるアセスメントを実施し、ケアプランに沿ってサービスの利用が開始となります。


【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 あわら地域包括支援センター 電話73-8046
（委託）公益社団法人あわら市シルバー人材センター 電話97-6088



あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

②通所型サービス（事業所で受けるサービス）

<p>サービスの種別</p>	<p>専門的支援のある デイサービス (従来型)</p>	<p>人との交流や予防目的 デイサービス A (週1日の半日利用)</p>
<p>サービスの内容</p>	<p>○リハビリ ○食事 ○入浴 ○送迎 など</p> 	<p>○簡単な体操 ○レクリエーション ○送迎</p> <p>※利用時間はおおよそ半日 (食事、入浴の提供は、事業所によって異なります)</p> 
<p>対象者</p>	<p>身体機能や認知の機能が低下がみられ、専門的な支援が必要な方</p>	<p>閉じこもりや物忘れ予防、交流を目的とする方</p>
<p>自己負担の目安 (1割)※</p>	<p>週1回 384円/回 (月4回まで) ※月5回以上 月額1,672円</p> <p>週2回 395円/回 (月8回まで) ※月9回以上 月額3,428円 + 食事代は実費</p> <p>※運動器・口腔機能向上及び栄養改善 加算あり</p> <div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> <p>利用にあたっては、限度額、回数の上限があります。 詳細については、担当のケアマネジャーにご相談ください。</p> </div>	<p>週1回までの利用 1回 300円 + 食事・入浴代は実費</p>

注意 ※一定以上の所得がある方は2割または3割負担となります。負担割合証をご確認ください。
※従来型とデイサービスAの併用はできません。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

①訪問型サービスと②通所型サービスの事業所一覧



訪問型サービス（ホームヘルプサービス）事業所 2023. 8. 1現在						
No.	事業所名	所在地	電話	専門的支援 ホームヘルプサービス	生活援助のみ ホームヘルプサービスA	住民主体型 ホームヘルプサービスB
1	あわら市金津雲雀ヶ丘寮 訪問介護事業所	あわら市春宮 3丁目28-21	73-5445	●	●	
2	あわら市シルバー人材センター	あわら市国影 13-13	97-6088			●
3	ケアハイツ ヘルパーステーション	あわら市横垣 18-11	77-3600	●	●	
4	坂井地区医師会 ヘルパーステーション	あわら市東善寺 5-27 坂井地区医師会館	73-8390	●	●	
5	ハスの実 ヘルパーステーションともに	あわら市二面87- 26-2	78-6743	●		
6	訪問介護事業所 ケアサービスつるかめ	あわら市市姫 2丁目1-10	73-8418	●	●	

通所型サービス（デイサービス）事業所一覧 2023. 8. 1現在					
No.	事業所名	所在地	電話	専門的支援 デイサービス	人との交流や予防目的
					週1回半日利用 デイサービスA
1	あわら市金津雲雀ヶ丘寮 デイサービスセンター	あわら市春宮 3丁目28-21	73-0144	●	
2	芦原メロン苑 デイサービスセンター	あわら市井江50-18	78-7880	●	
3	ウエルネス木村	あわら市自由ヶ丘 2丁目15-23	73-7788	●	
4	坂井地区医師会 デイサービスセンター	あわら市東善寺5-27 坂井地区医師会館	73-8710	●	●
5	デイサービスみんなの家	あわら市春宮 2丁目29-17	73-5666	●	●
6	なるぞSTEP	あわら市二面2丁目211	77-2242	●	
7	細川接骨院 デイサービスセンター	あわら市滝7-21	75-1518	●	●
8	みんなの家 大溝	あわら市大溝3丁目4-32	73-8555	●	
9	リハビリスタジオ なるぞの森	あわら市二面2-301	77-2251	●	●
10	デイサービスうたね	あわら市北潟276-123	76-7146	●	

※坂井市の事業所も利用することができます。詳しくはあわら地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

あわら市の介護予防・日常生活支援総合事業

③生活支援サービス（自宅で受けるサービス）

サービスの種別	配食サービス	生活・介護支援サポーター
サービスの内容	<p>栄養摂取や調理に支障のある高齢者の栄養改善と、安否や健康状態の見守りを目的とした配食サービス</p> <p>(※週1回水曜日のみ 第5週の水曜日・祝日等お休みあり)</p> 	<p>市民ボランティアである生活・介護支援サポーターによる、定期的な安否確認・話し相手・換気や室温などの簡単な環境整備</p> <p>(※週1回もしくは2回までの訪問)</p> 
対象者	<p>高齢者のみの世帯で、障害・疾病などにより調理が困難で、食に関する支援が必要な方</p>	<p>日中ひとりとなる高齢者 高齢者世帯の方</p>
自己負担の目安	<p>市民税課税世帯 1食 500円 市民税非課税世帯 1食 250円</p>	<p>無料</p>

※P44「あわら市の地域自立支援-食の自立支援事業(給食サービス)」を参照

※P46「あわら市の地域自立支援-生活・介護支援サポーター事業」を参照

【お問い合わせ先】

あわら市健康長寿課 あわら地域包括支援センター 電話 7 3 - 8 0 4 6