

高齢者向けのサービスや事業

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は、要支援1・2及び事業対象者の方向けの「介護予防・生活支援サービス事業」と主として要介護認定をお持ちでない方向けの「一般介護予防事業」に分かれています。

介護予防・生活支援サービスの内容は市町村ごとに設定することとされており、寒川町では、「介護予防訪問型サービス（ホームヘルプ）」と「介護予防通所型サービス（デイサービス）」が提供されます。

介護予防・日常生活支援総合事業

- 介護予防・生活支援サービス
 - ・介護予防訪問型サービス（ホームヘルプ）
 - ・介護予防通所型サービス（デイサービス）
- 一般介護予防事業
 - ・元気はっけん広場（集合版・在宅版）
 - ・高齢者健康トレーニング教室
 - ・介護予防講師派遣事業

介護予防・日常生活支援総合事業のサービスを利用できる人

●介護予防・生活支援サービス

① 要介護認定で要支援1・2の認定を受けている人

② 基本チェックリストで事業の対象者となった人

→総合事業では、要介護認定を受けなくても基本チェックリスト（生活機能の低下を測る質問票）で、事業の対象者となった場合、サービスを受けることができます。チェックリストの確認は、寒川町地域包括支援センターで行っています。

●一般介護予防事業

主として要介護認定を持っていない65歳以上の人

→事業ごとに参加者の要件が異なることがあります。
それぞれの事業をご確認ください(p. 21-23)。



✿ 介護予防・生活支援サービスの利用までの流れ

介護予防・生活支援サービスを利用するには、要介護認定申請を行い、要支援1・2と認定されるか、基本チェックリストの確認を行い、「事業対象者」となる必要があります。

1. 寒川町地域包括支援センターに相談をする

まずは、サービスの利用について、地域包括支援センターにご相談ください。その段階で、認定申請を行うことになった場合には、「介護保険サービス利用までの流れ」(p.14)をご参照ください。

2. 基本チェックリストでの確認を受ける

介護予防・生活支援サービスは、要介護認定を受けなくても、基本チェックリスト(基本25問からなる、生活機能低下を測る質問票)で、「事業対象者」として認定されれば、サービスを利用することができます。

3. 基本チェックリストの結果を確認する

事業対象者

非該当

総合事業の介護予防・生活支援サービスが利用できます。
要支援の場合と同様に、寒川町地域包括支援センターがケアプラン作成を行い、サービスを利用していきます。

総合事業の介護予防・生活支援サービスは利用できません。
一般介護予防事業、高齢福祉のサービスなど、認定がなくても利用できるサービスをご検討ください。

✿ ご利用になるには

まずは、お電話等で町役場高齢介護課、もしくは寒川町地域包括支援センターへご相談ください。

【お問い合わせ先】 高齢介護課 介護保険担当 74-1111

寒川町地域包括支援センター 72-1294

高齢者向けのサービスや事業

高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業

後期高齢者の健康づくりと介護予防を推進するために、これまで別々に展開してきた保健事業と介護予防事業を一体的に実施しています。これは高齢者の自主的な健康づくりを支援し、自ら健康や介護予防へ取り組む意識を高められるよう施策を推進します。また、高齢期の生活の質向上を目指し、要介護状態となる可能性のある対象者を早期に発見し適切な関係部署に取り次ぐ施策を推進しています。

こんなことをしています。

- ✿ 75歳以上を対象に検診結果から体重がやせ傾向にある方等に保健師や管理栄養士が電話や訪問し健康相談を行います。
- ✿ 通いの場（運動サークルやシニアクラブ等）に伺って、健康管理や栄養・高血圧について健康教室を行います。
- ✿ フレイル（虚弱状態。健康な状態と介護が必要な状態の間）予防を推進し、普及啓発を行います。

フレイルの進行



【事業紹介】 介護予防もできるポールウォーキング体験会



令和4年5月22日と10月27日に開催しました。神奈川健康生きがいがづくりアドバイザーが講師となり、専用ポールを使った歩き方から教えてくれました。
また、体験会后に自主グループ「寒川ポールウォーキングクラブ」が立ち上がり、毎月ポールウォーキングを楽しんでいます。



簡単！フレイルチェック！

あてはまる項目をがあるか確認しましょう。

①にひとつでも☑がついたら

①	<input type="checkbox"/> 以前と比べて体力が落ちたと感じる
	<input type="checkbox"/> 同性の同年代と比べて歩くのは遅い方だ
	<input type="checkbox"/> ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある
	<input type="checkbox"/> 最近あまり食欲がない
	<input type="checkbox"/> ペットボトルのキャップが開けにくくなった

身体的フレイルかも

筋肉、骨、関節、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰えがあります。

運動や食事に注意！

②にひとつでも☑がついたら

②	<input type="checkbox"/> 「たくあん」「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛みきりにくくなった
	<input type="checkbox"/> 水や汁物でむせることが多くなった
	<input type="checkbox"/> 家族や友人から聞き返されることが増えた
	<input type="checkbox"/> 自分の口臭が気になる
	<input type="checkbox"/> 口の中が以前より乾燥している気がする

オーラルフレイルかも

歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係する機能に衰えがあります。

お口の体操や

マッサージをしましょう！

③にひとつでも☑がついたら

③	<input type="checkbox"/> 以前と比べて物忘れが多くなった
	<input type="checkbox"/> 今日が何月何日何曜日かわからなくなることがある
	<input type="checkbox"/> 5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
	<input type="checkbox"/> 不安や考え事を自分の中に溜めこみがちだ
	<input type="checkbox"/> 自分なりのストレス解消法がない

心や認知的フレイルかも

無気力になったり、認知機能が低下する精神的な衰えがあります。

頭と体を使う体操を！

④にひとつでも☑がついたら

④	<input type="checkbox"/> あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
	<input type="checkbox"/> 家族や友人などと食事をする機会が少ない
	<input type="checkbox"/> 以前はできていたことが面倒だと感じる
	<input type="checkbox"/> 地域の行事やサークルに参加していない
	<input type="checkbox"/> 定年で退職したことで人と話す機会がかなり減った

社会的フレイルかも

1人であることが多くなり社会から切り離されてしまうおそれがあります。

つながりを意識しましょう

(公財)健康・体力づくり事業財団発行「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」より作成

※コロナ禍のため、「社会的フレイル」は参考程度にしてください。

高齢者向けのサービスや事業

介護予防に関する教室や事業

本町では、要支援・要介護認定を受けていない高齢者が、心身ともに健康で生き生きとした生活が送れるよう、介護予防に関する教室や事業を実施しています。

各教室や事業の申込方法等、詳細は広報さむかわや町ホームページをご覧ください。

元気はっけん広場（集合版）

運動・口腔機能向上、認知症予防、栄養・食生活改善等を目的とした介護予防教室です。体や脳の体操、口腔機能向上や栄養・食生活改善について学びます。初回及び最終回に体力測定を行い、自分の体の変化を知ることが出来ます。

対象者・・・町内在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

日 時・・・第1期：4月～6月の毎週月曜日（4月10日を除く）

第2期：7月～9月の毎週月曜日（7月17日・9月18日を除く）

第3期：10月～12月の毎週月曜日（10月9日を除く）

第4期：令和6年1月～3月の毎週月曜日（1月8日・2月12日除く）

1期につき午前・午後各2回実施

午前の部：10時～12時 午後の部：12時45分～14時45分

場 所・・・シンコースポーツ寒川アリーナ（寒川総合体育館）、健康管理センター

定 員・・・1期につき午前・午後各30名程度

参加費・・・無料

問合せ・・・高齢介護課 介護保険担当

電話：74-1111 FAX：74-5613

元気はっけん広場（在宅版）

運動・口腔機能向上、認知症予防、栄養・食生活改善等を目的とした電話やZOOMによる介護予防教室です。自宅にいながらプロのインストラクターの指導が受けられます。

対象者・・・町内在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

日 時・・・8月14・21・28日、9月4・11・25日、10月2・16・23日、
11月6・13・20日（すべて月曜日）

10時～12時のうち10分程度（電話）

10時～11時のうち1時間（ZOOM）

定 員・・・24名程度

参加費・・・無料

問合せ・・・高齢介護課 介護保険担当

電話：74-1111 FAX：74-5613



✿ 高齢者健康トレーニング教室

運動機能向上、認知症予防等を目的とした介護予防教室です。

トレーニング機器を使用した筋力トレーニングや体操、ストレッチ等を行います。
初回及び最終回に体力測定を行い、自分の体の変化を知ることが出来ます。

対象者・・・町内在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

日 時・・・第1期：6月～7月の毎週水曜日

第2期：9月～10月の毎週水曜日

第3期：11月～12月の毎週水曜日（12月20日を除く）

場 所・・・シンコースポーツ寒川アリーナ（寒川総合体育館）

定 員・・・1期につき20名程度

参加費・・・1期につき800円（トレーニングルーム利用料等）

問合せ・・・高齢介護課 介護保険担当

電話：74-1111 FAX：74-5613

✿ 介護予防講師派遣事業

運動機能向上、認知症予防等を目的とした介護予防事業です。プロのインストラクターを派遣し、体や脳の体操を行うことで団体の介護予防活動を支援します。

対象者・・・町内在住で主に65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方で構成される団体

日 時・・・4月～令和6年3月末迄で団体の希望する日

（12月29日～令和6年1月3日を除く）

場 所・・・町内で体操等の運動が実施出来る会場

※公民館や地域集会所等1人あたり約4㎡程度のスペースを確保できる会場を予約して下さい。

定 員・・・5名以上30名迄（但し30名以下の場合でも使用する会場の制限人数を上限とします。）

参加費・・・無料（但し1団体につき月2回迄、年間計12回迄とします。）

申込・問合せ・・・開催希望日の30日前までに、所定の申請書をご提出の上お申し込み下さい。申請書は高齢介護課の窓口で配布及び町ホームページに掲載しています。

高齢介護課 介護保険担当

電話：74-1111 FAX：74-5613



高齢者向けのサービスや事業



地域の通いの場について

皆さんは、スポーツ、趣味、ボランティア等のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつのリスクが低いという調査結果があることをご存知でしょうか。

このことから、寒川町でも、地域の住民の方が、高齢者の介護予防に資する通いの場を開設・運営することを推奨しています。

お住まいの地域において、「こんな場所を作りたい」、「こんな活動をやってみたい」という思いをお持ちの方、その思いをサポートするために、寒川町では寒川町社会福祉協議会への委託事業として、「生活支援コーディネーター」という役職を配置しています。

「生活支援コーディネーター」は、地域の皆さんが、地域の通いの場を開設・運営することをサポートしていきます。是非、ご相談下さい。



私がコーディネーターです！

寒川町社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
浅野 瑠水

連絡先：寒川町社会福祉協議会
電話番号：74-7621

※ご相談の際は、「生活支援コーディネーター」までお電話下さい



寒川町シニアげんきポイント事業

高齢者の介護保険施設でのお手伝いを支援することで介護予防に繋げる事業です。活動実績に応じてポイントを付与し、貯めたポイントで寒川町共通商品券と交換することができます。

対象者・・・町内在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

日時・・・4月～令和6年3月末迄で施設の指定する日時

場所・・・さくの郷（小動）、寒川ホーム（小谷）、湘風園（大蔵）、神恵苑（宮山）、ミモザ寒川（倉見）、ヨウコーフォレスト湘南（倉見）
かえて園（一之宮）、きんもくせい（一之宮）、ファミリー湘南（大曲）

内容・・・送迎や散歩・配膳・食事介助等の補助、洗濯物の整理、植栽の世話他

申込・問合せ・・・まずは事前説明会にお申込みの上ご参加下さい。説明会終了後に活動を希望される方にはポイントカードをお渡しします。

寒川町社会福祉協議会 ボランティアセンター

電話：72-3721 FAX：72-0277

【シニア元気ポイント事業事前説明会】

日時：毎月1日10時～11時（土日祝日の場合は当月の最初の平日）

場所：寒川町健康管理センター3階（宮山401）



カルシウムは1日
600mg必要だよ

コツコツ 2

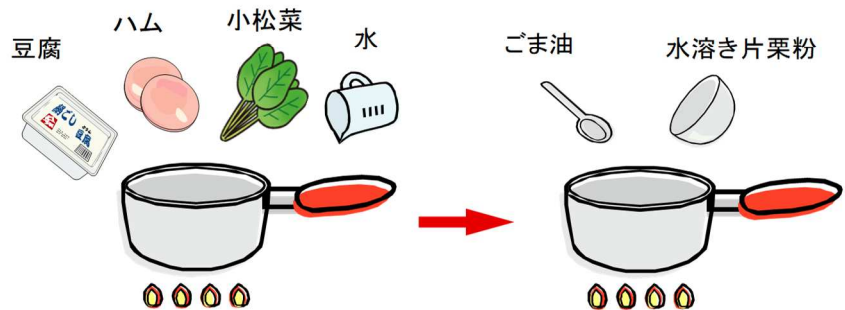


簡単・おいしい骨レシピ

1人分のカルシウム
155mg

🍥とろりくずし豆腐🍥

材料(2人分)	
木綿豆腐	200g
ハム	2枚
小松菜	40g
水	150cc
ガラスープの素	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ1



① 水、中華だしを入れ火にかける。
ちぎった豆腐、千切りハム、刻んだ
小松菜を入れる。

② 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を
たらす。



- ・小松菜は冷凍を使えばお手軽です
- ・冷やして食べてもさっぱりおいしい！！

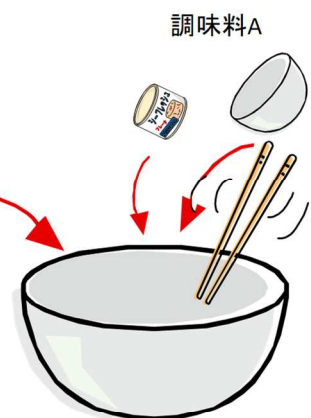
🍥ひじきサラダ🍥

材料(2人分)	
ひじき(乾)	6g
にんじん	30g
きゅうり	30g
ツナ缶	1缶
めんつゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
A すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

1人分のカルシウム
116mg

- ・ひじきはさっと洗いゆでる
- ・にんじんは千切り → ゆでる
- ・きゅうりは輪切り

* 具材は水をしっかり切りましょう



全てを混ぜ合わせる



- ・水煮大豆を入れればマグネシウム、カルシウムともにアップ
- ・ひじきは缶詰を使うとよりお手軽です
- ・ツナ缶の代わりにちくわ、かまぼこ、かにかま、蒸し鶏などでもOK
- * めんつゆは2倍濃縮を使用

🌸 高齢者向けのサービスや事業

🌸 高齢者やその家族の方へのサービス

町内在住の高齢者が日々の生活で不便を感じることがないように、また、高齢者を介護している家族の負担軽減のために、様々なサービスを提供しています。

🌸 配食サービス

食事の支度が困難な高齢者に対し、ご自宅まで給食をお届けして栄養のバランスがとれた給食を提供するとともに、安否確認を行います。

対象者・・・食事の支度が困難な町内在住の高齢者（65歳以上）で、安否確認を必要とする、ひとり暮らしや、高齢者のみの世帯の方。

内 容・・・昼食を週4回の上限でお届けします。

利用料・・・500円（1回につき）



🌸 ご利用になるには

サービスの対象となるかを判断する必要がありますので、まずは、お電話等でご相談ください。

【お問い合わせ先】高齢介護課 高齢福祉担当 74-1111

🌸 ごみの訪問収集（ねたきり高齢者世帯等一般廃棄物戸別収集運搬）

指定収集場所へのごみ出しが常時困難な世帯を戸別に訪問して、町が指定する日にごみ等を収集することで、安否確認と衛生的な生活環境の改善を図ります。

対象者・・・ねたきり、独居、重度障がいなどの理由から指定収集場所へのごみ出しが常時困難な、安否確認を必要とする高齢者世帯。

内 容・・・可燃ゴミの収集（週2回以内）

可燃粗大・不燃・紙ボロ類の収集（月1回） ※資源物を含む

プラスチック製容器包装の収集（月2回以内）

利用料・・・なし

🌸 ご利用になるには

サービスの対象となるかを判断する必要がありますので、まずは、お電話等でご相談ください。

【お問い合わせ先】高齢介護課 高齢福祉担当 74-1111



生活管理指導短期宿泊

生活機能の低下が見られる高齢者で、在宅での生活が一時的に困難な方を養護老人ホームで短期間（30日以内）宿泊していただき、生活習慣に関する支援等を行います。

対象者・・・町内在住で身体的には自立しているが一時的に養護する必要がある高齢者（65歳以上）

内 容・・・養護老人ホームへの宿泊及び生活習慣に関する支援等（30日以内）

利用料・・・1日につき500円（※生活保護世帯は無料）

食事代は別途1日につき820円（税込）



ご利用になるには

サービスの対象となるかを判断する必要がありますので、まずは、お電話等でご相談ください。

【お問い合わせ先】 高齢介護課 高齢福祉担当 74-1111

紙おむつ代の助成

在宅でねたきりの状態にある方等を介護している家族の方に対し、紙おむつ代を助成します。

対象者・・・町内在住のねたきり、または認知症のため、常に紙おむつが必要と認められる高齢者（65歳以上）を介護している家族（入所・入院中の場合は対象外）

内 容・・・高齢者を介護している生計中心者の町民税額が50,000円以下の世帯
→購入費用の1/2を助成（月額1人あたり5,000円を限度）

ご利用になるには

社会福祉協議会へ必要書類を添えてお申し込みください。

○必要書類

申請書、領収書、振込口座の分かるもの

町民税課税証明書又は非課税証明書（年に1度最初の申請の時のみ）

○申請ができる時期

申請月	7月	10月	1月	3月
購入月	4月～6月分	7月～9月分	10月～12月分	1月～3月分

※領収書は、1年度分（4月1日～3月31日）は有効ですが、年度をまたぐと受付できませんので、ご注意下さい。

【お問い合わせ先】 高齢介護課 高齢福祉担当 74-1111

🌸 高齢者向けのサービスや事業

🌸 緊急通報システム

慢性疾患等で常に注意を要する高齢者へ、緊急事態発生時に、迅速な救援体制をとるための通報機械を貸し出します。

対象者・・・独居や高齢者のみの世帯で、慢性疾患等で常に注意を要する町内在住の高齢者（65歳以上）

内 容・・・緊急通報用機械の貸し出し（緊急事態発生時の連絡、定期的な安否確認等）

※NTTアナログ回線使用が前提。また、緊急事態発生時にかけつけられる協力員が3名必要。

利用料・・・設置費用 5,000 円＋税

通話料は自己負担



🌸 ご利用になるには

サービスの対象となるかを判断する必要がありますので、まずは、お電話等でご相談ください。

【お問い合わせ先】 高齢介護課 高齢福祉担当 74-1111

🌸 救急医療情報キット配布

緊急時に救急隊員が迅速な救命活動を行えるよう、必要な情報を記入したシートや保険証の写し等を冷蔵庫に保管できる容器を配布します。

対象者・・・ひとり暮らしまたは日中ひとりになってしまう高齢者、障がいのある方等

内 容・・・救急医療情報等を保管できる容器の配布

利用料・・・なし

🌸 配布を希望する方は

地域の民生委員児童委員、自治会、福祉課までお申し出ください。

※配布は、地域の民生委員児童委員が行います。

【お問い合わせ先】 福祉課 総務担当 74-1111



🌸 家族介護教室

在宅での介護生活をよりよいものにしていくためのポイントが学べる教室です。介護のコツや介護者の健康づくり等に関する知識や技能を習得することで、家族等の身体・精神的負担の軽減を図ります。

対象者・・・町内在住で介護について興味・関心のある方

日 時・・・令和5年度の開催時期は未定です。

詳細は決まり次第広報さむかわや町ホームページ等でお知らせします。

問合せ・・・高齢介護課 介護保険担当

電話：74-1111 FAX：74-5613



✿ 認知症等高齢者行方不明SOSネットワーク事業

高齢者が行方不明になったときなどに備えて、事前登録を行い、少しでも早くご家族の元に帰れるよう、高齢者の生命と安全を守るための事業です。

対象者・・・町内在住の高齢者（65歳以上）

内 容・・・SOSネットワークへの事前登録と関係機関への情報共有

利用料・・・なし

✿ ご利用になるには

申請書に必要事項を記入の上、本人顔写真を添付して、高齢介護課 高齢福祉担当へ提出してください。（申請書は高齢介護課にあります。）

【お問い合わせ先】高齢介護課 高齢福祉担当 74-1111

✿ 認知症等高齢者について

認知症になると、記憶力・判断力が低下したことから、自分がどこにいるのか、家がどこなのかがわからず、道に迷ってしまうことがあります。

思いもよらない遠い場所まで移動してしまうこともあり、介護をしている家族としては、大変に不安な思いをすることもあります。

交通事故や、転倒による怪我、脱水などによる衰弱など、ひとり歩きが長期に及ぶと生命にかかわる危険も考えられ、普段から上記のSOSネットワークに登録するなどの対策を行うことが大切になってきます。

また、本人にとっては、なんらかの理由があってひとり歩きをしている場合があり、それぞれの理由を考えて対応する必要があります。

✿ ひとり歩きしている高齢者を見つけたら

- ・季節に合わない服を着ている
- ・寝間着姿、パジャマ
- ・左右でちぐはぐな靴を履いている
- ・持ち物に名札がついている

など、ひとり歩きしている高齢者がいたら、「どちらまでお出かけですか」と優しく声をかけてみてください。認知症によるひとり歩きとわかったら、家族や警察へ連絡してください。



茅ヶ崎警察署 0467-82-0110