きらめきのしおり

我孫子市



令和８年９月改訂

目　次

高齢者相談窓口

高齢者なんでも相談室……１～３ページ

地域交流・参加の場

シルバー人材センター……４ページ
きらめきデイサービス……５～６ページ
シニアクラブ……７～８ページ
高齢者福祉センターつつじ荘……９ページ
オレンジカフェ……１０ページ

敬老事業

敬老祝金……１１ページ

福祉サービス

保健師などの訪問……１２ページ
配食サービス……１２ページ
緊急通報システム……１２ページ
お元気コール……１２ページ
ひとり暮らし高齢者等ごみ出し支援（ふれあい収集）……１３ページ
高齢者移送サービス……１４ページ
見守り安心ＧＰＳ（徘徊探知システム）……１４ページ
認知症高齢者等見守りシール……１５ページ
ＳＯＳネットワーク……１５ページ
認知症の方の家族のつどい「あびこ」……１６ページ
本人ミーティング・あびこ……１６ページ
寝たきり・重度認知症高齢者福祉手当……１７ページ
理髪サービス……１７ページ

目　次

介護保険料について

介護保険料について……１８～１９ページ

利用料の減免など

社会福祉法人サービス利用料の減免……２０ページ
高額介護サービス費の支給……２０ページ
居宅介護支援事業……２１ページ
高額医療・高額介護合算制度……２１ページ
所得税などの控除……２２ページ

介護保険サービス

介護保険のサービスを受けるまで……２３ページ
在宅サービス……２４～２５ページ
施設サービス……２６ページ
地域密着型サービス……２６～２７ページ
在宅サービスの支給限度額……２７ページ
施設サービスの負担限度額（１日あたり）……２８～２９ページ

総合事業サービス……３０ページ

健康と医療

遊具うんどう教室……３１ページ
ポールウォーキング教室……３１ページ
健康いきいき講演会……３１ページ
１５分で出来る！あびこ元気アップ体操……３２ページ
我孫子市認知症初期相談チームあびこ……３３ページ
在宅医療・介護連携推進事業……３３ページ
転ばぬ先のフレイル予防……３４ページ

高齢者相談窓口

高齢者なんでも相談室

高齢者なんでも相談室では、高齢者の方が、住みなれた地域で安心して、その人らしい生活を継続できるように、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために、主に次のような業務を行っています。

1　さまざまなご相談に応じます

もの忘れのご相談、ご近所の心配な高齢者についてのご相談、健康のこと、介護のこと、家族のことなど、生活全般のお悩みについて、まずはなんでもご相談ください。主任ケアマネジャー・保健師（または看護師）・社会福祉士の３職種の専門職が困りごとの解決を支援します。

2　尊厳のある暮らしを守ります

虐待や悪質な訪問販売などの権利侵害から高齢者を守ります。財産管理や契約行為などに自信がなくなった方には、成年後見制度の利用を支援します。

3　自立した生活を支援します

元気でいきいきと生活するための講座を定期的に開催する他、地域での仲間づくり・健康づくりにつながる活動の紹介も行います。また、要支援の認定をお持ちの方のケアプランを作成しサービスの調整を行います。

4　暮らしやすい地域づくりを支援します

ケアマネジャーなど地域の専門職を支え、地域のさまざまな関係機関と連携することで、地域ぐるみで高齢者を支援します。

高齢者相談窓口

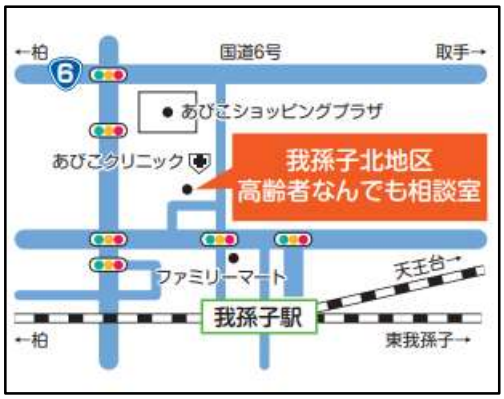
各地区の高齢者なんでも相談室

●開室時間…午前８時３０分から午後５時まで
●祝日及び１２月２９日から１月３日は閉室となります。
●土曜日と日曜日と祝日は、介護保険利用の申請等、市役所への手続きはできません。

我孫子北地区高齢者なんでも相談室

住　所　我孫子市我孫子４－５－２８（山長第６ビル１階）
電　話　０４－７１７９－７３６０
担当地域

布施、布施下、弁天下、久寺家、根戸（※）、
つくし野、台田、我孫子（※）、並木
（※）　根戸・我孫子は鉄道路線の北側



【相談できる日】

毎週月曜日～金曜日
第１・２・４・５土曜日
第３日曜日

我孫子南地区高齢者なんでも相談室

住　所　我孫子市緑１－４－５（モリエビル１階）
電　話　０４－７１９９－８３１１
担当地域

根戸（※）、根戸新田、呼塚新田、船戸、
我孫子（※）、我孫子新田、白山、本町、
緑、寿、栄、若松
（※）　根戸・我孫子は鉄道路の南側



【相談できる日】

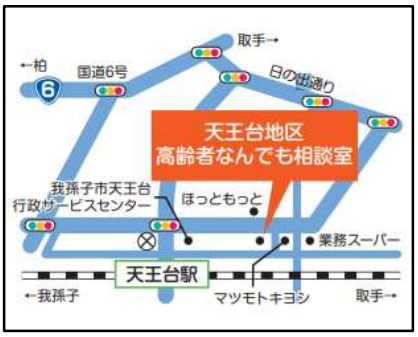
毎週月曜日～土曜日
第２日曜日

高齢者相談窓口

天王台地区高齢者なんでも相談室

住　所　我孫子市柴崎台４－５－１３（クオリティヒル大塚１階）
電　話　０４－７１８２－４１００
担当地域

泉、天王台、東我孫子、柴崎、柴崎台、北新田、日の出、
青山台、青山、南青山、高野山、高野山新田、下ヶ戸、
岡発戸、岡発戸新田、都部、都部新田、都部村新田

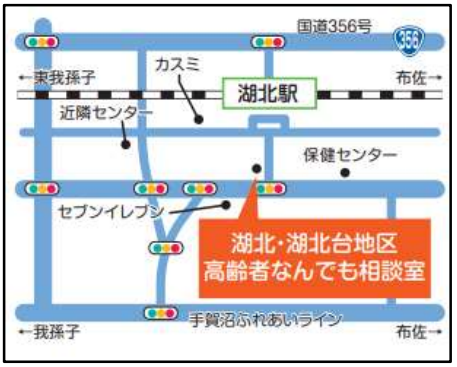


【相談できる日】
毎週月曜日～土曜日
第４日曜日

湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室

住　所　我孫子市湖北台１－１３－４
電　話　０４－７１８７－６７７７
担当地域

湖北台、中峠台、中峠、中峠村下、中里、中里新田、
古戸、日秀、日秀新田、上沼田



【相談できる日】
毎週月曜日～金曜日
第２・３・４・５土曜日
第１日曜日

布佐・新木地区高齢者なんでも相談室

住　所　我孫子市布佐平和台４－１－１
電　話　０４－７１８９－０２９４
担当地域

新木、新木野、新木村下、中沼田、南新木、布佐酉町、
布佐、布佐平和台、江蔵地、都、新々田、三河屋新田、
相島新田、相島、大作新田、布佐下新田、浅間前新田、
浅間前、下沼田



【相談できる日】
毎週月曜日～土曜日
第４日曜日

地域交流・参加の場

シルバー人材センター

中峠２６０７　電話　７１８８－２２００

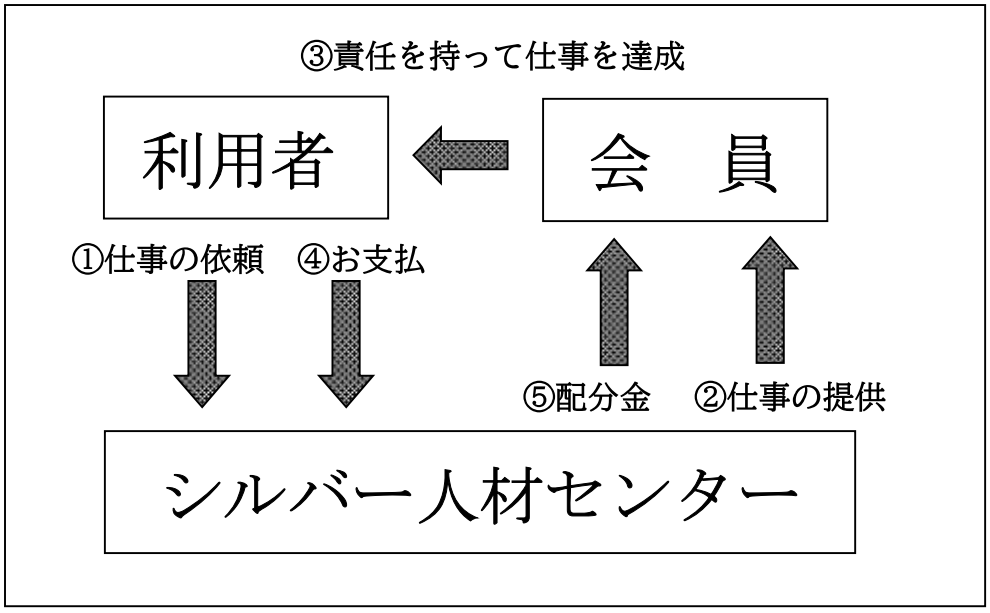
現役を引退した定年退職者等の高齢者が、「自主・自立、共働・共助」の理念のもとに、地域社会でその経験を活かしつつ、働くことを通じて生きがいを得るとともに社会に貢献することを主たる目的として活動しています。

［ 内　容 ］

○高齢者にふさわしい仕事を企業・家庭・公共団体等から引き受け会員に提供する都道府県知事許可の公益法人。

○自主的な会員組織。会員は自分たちで役員を選び、組織や事業の運営に参画します。

○会員が働いた仕事の内容に応じて「配分金」を支払います。就業や収入の保証はありませんが、各人の希望と能力に応じた働き方が可能です。





地域交流・参加の場

きらめきデイサービス

高齢者支援課　高齢者福祉係
電話　（直通）７１８５－１１５２

市では、高齢者の皆さんが、気軽に参加でき、おしゃべりなどができる「きらめきデイサービス」を開催しています。この事業は、市民の皆さんの自主的な活動により運営されており、高齢者同士の交流の場として、囲碁や食事会、健康体操、手芸、花見、バス旅行などさまざまな取り組みを行っています。

きらめきデイサービスでは、地域の高齢者による交流活動が盛んに行われ、家の中に閉じこもりがちになるひとり暮らしの高齢者の方や高齢者世帯の方を地域ぐるみで支援しています。また、市の保健師や看護師などが訪問し、健康相談や福祉サービスの説明なども行っています。

※　活動内容は、実施場所により異なりますので、お問合せください。

※　８月は活動していないサロンが多いため、詳細についてはお問合せください。

名　称	開催場所	開催日時	参 加 費	問合せ先
並木小 ふれあいサロン	我孫子北近隣センター （並木本館）	第 4 金曜日 （7、12 月は第 2 金曜日） 午前 10 時～午前 11 時 30 分	1 回 100 円 （12 月 300 円）	福田 7182-2772
湖北台 ふれあいサロン	湖北台近隣センター	第 4 水曜日 午前 10 時～午前 11 時 30 分	1 回 100 円	堀北 090-2546-7052
湖北地区 ふれあいサロン	湖北地区公民館	第 3 金曜日 午前 9 時～午後 3 時	1 回 100 円	寺田 7188-2036
手賀沼 ふれあいサロン	我孫子地区公民館 （アビスタ）	第 3 木曜日 午前 10 時～午前 11 時 30 分	1 回 100 円	佐竹 7139-6219
天王台 ふれあいサロン	近隣センターこもれび	第 1 水曜日 午前 10 時～午前 11 時 30 分	1 回 100 円	中川 7183-4717
新木 ふれあいサロン	新木近隣センター	第 2 水曜日 午前 10 時～午前 11 時 30 分	1 回 100 円 （送迎費別途）	松本 7187-3418
さつきの会	近隣センターふさの風	第 2 火曜日（8 月は休み） 午前 9 時～正午	1 回 100 円	早坂 7189-0466
つくし野みなみ サロン	我孫子北近隣センター （つくし野館）	第 2・4 水曜日 午前 10 時～午前 11 時 30 分	1 回 100 円	米澤 7185-5835

地域交流・参加の場

名　称	開催場所	開催日時	参 加 費	問合せ先
台田ふじの会	柏聖アンデレ教会	第 3 水曜日 午前 10 時～午前 11 時 30 分	1 回 100 円	渡部 7185-8633
ひなぎくの会	泉自治会集会所	第 1・3 火曜日 午前 10 時～午前 11 時 第 2 金曜日 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分	第 2 金曜日のみ 100 円	渡辺 7184-7874
布佐平和台 シニアサロン “かえで”	布佐南近隣センター	第 4 火曜日（8 月を除く） 午前 10 時～午前 11 時 50 分	無料	髙橋 7189-0117
ふれあいサロン ＡＣＯＢＡ	本町 1-1-11 青木ビル 1F	第 3 木曜日 午前 10 時～午後 2 時	1 回 500 円	木川 7181-9701
よりみちサロン 「風」	久寺家近隣センター みんなの広場「風」	毎週火・水・金曜日 午前 10 時～午後 4 時	無料	入野 7184-0452
おしゃべりサロン＂輪＂	湖北台 8-10-8	第 2・4 木曜日 午前 10 時～正午、 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分	1 回 100 円	米川 090-4828-3712
ふらりえ新木野	新木野 3-5-3 （北村商店跡）	毎週火・木・土曜日 午後 1 時～午後 4 時	無料(但し材料代等は利用者の実費負担)	浅井 090-2748-6867
きらめき根戸	根戸近隣センター	第 4 木曜日 午後 1 時 30 分～午後 5 時	無料	山口 7149-2952
並木サロン	並木 8 丁目自治会館	第 2 水曜日 午後 1 時～午後 3 時	無料	松澤 080-5481-1335

地域交流・参加の場

シニアクラブ

高齢者支援課　高齢者福祉係
電話　（直通）７１８５－１１５２



〇市内のおおむね６０歳以上の方が参加している団体です
〇市内全域のシニアクラブとの交流の場です
〇各シニアクラブで、活動内容を自由に決めます
〇市シニアクラブ連合会の主催で旅行を計画します
〇市と共催で運動会や文化祭など各種行事を行います
〇千葉県老人クラブ連合会の各種行事に参加します



タートリンピック（高齢者運動会）の様子

我孫子市シニアクラブ連合会の主な活動

〇ペタンク大会（春、秋）
〇タートリンピック（高齢者運動会）
〇グランドゴルフ大会
〇高齢者文化祭
（展覧会、演芸大会、囲碁大会）
〇市内各地区での社会奉仕活動
（草取り、空缶拾い、駅前・公園清掃など）
〇シニアクラブ新春大会
〇シニアクラブ会長・副会長研修

各シニアクラブで活動は異なります。

地域交流・参加の場

	団 体 名	代表者	電話番号	活動地域	年会費
1	中峠下永寿会	坂本	7188-0958	中峠下	1,000 円
2	船戸朝風クラブ	会澤	090-8814-1998	船戸・白山	1,000 円
3	芝原長寿会	根本	7139-6633	中峠	1,200 円
4	高野山シニアクラブ	伊勢	090-3127-3996	高野山	無料
5	東栄会	斎藤	090-9836-4207	東我孫子及び近隣地域	2,400 円
6	みやこ会	田中	090-9309-9002	布佐２丁目	2,400 円
7	布佐東ことぶき会	佐々木	市に問い合わせ	布佐地区	2,000 円
8	喜楽長寿会	田邉	7182-7490	並木６～９丁目、柴崎台	2,400 円
9	若松長寿会	西井	7182-8048	若松地区	個人：2,000 円 夫婦：3,000 円
10	青山台ﾌｪﾆｯｸｽｸﾗﾌﾞ	小林	7184-5767	青山台１～４丁目、南青山	2,000 円
11	湖北台一二三会	鈴木	7188-7148	湖北台１～３丁目、島原自治会	3,600 円
12	湖北台はくとう会	小林	7187-1675	市内全域	2,000 円
13	つつじ会	横山	7188-3654	新木野	2,400 円
14	あすなろ会	豊田	090-9955-8064	あらき野自治会内	2,400 円
15	あじさいクラブ	下國	090-7418-8623	つくし野	1,200 円
16	松園つくし会	依田	7184-9606	我孫子３丁目及び近隣地域	2,400 円
17	つくし野すぎな会	藤井	090-4676-9385	つくし野	3,000 円
18	ＳＧ笹山	今井	7105-5611	天王台２～３丁目、笹山町会	2,000 円
19	布佐平和台悠悠ｸﾗﾌﾞ	志垣	7189-6068	布佐平和台	会員：1,200 円 準会員:2,400 円
20	みどり台鶴亀クラブ	中鉢	7188-3227	市内全域	1,000 円
21	根戸みどり会	石川	市に問い合わせ	根戸地区	1,500 円
22	台田シニアクラブ	加藤	7169-3407	台田町会及び近隣地域	1,200 円 入会金 300 円
23	中峠台友愛クラブ	石田	090-1504-4334	中峠台	1,500 円
24	ＧＲけやきクラブ	宮川	7184-7734	我孫子２丁目	1,200 円
25	シティアシニアクラブ	長谷川	7186-5747	シティアＡ棟・Ｂ棟	200 円
26	花水木サークル	熊田	7182-2776	我孫子駅北口周辺	1,200 円
27	上あらき台なのはな会	原	7188-9682	古戸	行事毎に徴収
28	三丁目朝日会	吾孫子	7106-1450	布佐、都の一部、布佐酉町の一部	2,000 円
29	都シニアクラブ	小林	7183-0166	つくし野７丁目	実費徴収

地域交流・参加の場

高齢者福祉センターつつじ荘

収容人員２９０名
中峠２６０７
［開 館 時 間 ］
午前９時３０分から午後４時まで
（風呂：午前９時３０分から午後３時３０分）
電話　　７１８８－０１２３
［休 館 日 ］
〇毎週月曜日
〇毎月第１、３、５週目の火曜日
〇国民の祝日（敬老の日は開館）
〇１２月２９日から１月３日



使用料　市内及び取手市在住の６０歳以上６５歳未満の方（１００円）
市内及び取手市在住の６５歳以上の方（無料）
指定管理者が使用することを認めた市内及び取手市在住の６０歳未満の方
（１００円）
指定管理者が使用することを認めた上記１から３の対象者以外の方（３００円）
なお、指定管理者が使用することを認めた方とは、老人クラブ事業に必要と認められる者などです。

施設内容　メインロビー：明るいロビーでご自由におくつろぎください。
小 会 議 室：会議などにご利用ください。
娯　楽　室：囲碁・将棋などで楽しいひとときを！
健 康 相 談 室：健康相談（不定期）を行っています。
舞 台 大 広 間：カラオケなどのレクリエーションでお楽しみください。
浴　　室：高周波気泡装置の設備された浴室です。
図　書　室：書籍・雑誌・新聞などをご自由にご利用ください。

※ 送迎バスをご利用いただけます。運行状況などの詳細につきましては、施設にお問合せください。

地域交流・参加の場

オレンジカフェ

認知症の方・ご家族、地域の方、だれもが気がねなく過ごせるカフェです。
つどい・交流・憩いの場として開催していますので、ぜひご利用ください。
〇開催日時・実施場所等の詳細は、下記団体にお問い合わせください。
〇国がすすめる「オレンジカフェ」の取り組みに沿って開催されるカフェを掲載しています。

◆認知症助け合いカフェ「さくらんぼ」

［実施場所］　けやきプラザ　７Ｆ研修室　※日にちはお問い合わせください。
（我孫子市本町３-１-２／我孫子駅南口から徒歩１分）
［開催日時］　午後３時～午後４時（１回／偶数月）
［問合せ先］　千葉県福祉ふれあいプラザ　介護実習センター
（０４-７１６５-２８８６）
［参加費等］　無料／予約不要

◆認知症助け合いカフェ「なのはな」

［実施場所］　けやきプラザ　７Ｆ研修室　※日にちはお問い合わせください。
（我孫子市本町３-１-２／我孫子駅南口から徒歩１分）
［開催日時］　午後１時３０分～午後３時（１回／奇数月）
［問合せ先］　千葉県福祉ふれあいプラザ　介護実習センター
（０４-７１６５-２８８６）
［参加費等］　無料／予約不要

◆ロイヤルカフェ

［実施場所］　我孫子ロイヤルケアセンター　※日時は、お問い合わせ下さい
（我孫子市中峠２６１４番地／天王台駅から送迎バス運行）
［開催日時］　日曜日　午後１時～午後３時（年４回程度）
［問合せ先］　担当:松田（０４-７１８１-５６１１）
［参加費等］　無料

◆てんのうだい　おれんじカフェ

［実施場所］　生活介護事業所　ぷらむつりー　※日時は、お問い合わせ下さい
（柴崎台３-２-２６／天王台駅北口から徒歩７分、あびバス第三小学校前すぐ）
［開催日時］　不定期
［問合せ先］　てんのうだいおれんじカフェ担当　（０４－７１９７－５５０７）
［参加費等］　無料

敬老事業

敬老祝金

高齢者支援課　高齢者福祉係
電話　（直通）７１８５－１１５２

市では、高齢者の長寿をお祝いして、１００歳を迎えられた方に敬老祝金を贈呈いたします。

［対象者］　当該年度中に満年齢が１００歳に達する方で、９月１日現在、５ヶ月以上我孫子市に居住の方。

［贈呈金額］　１００歳　１万円

※ 対象となる方には、７月上旬までに、ご案内のお手紙を送付いたします。
※ 祝金の贈呈は９月中旬頃を予定しています。



福祉サービス

我孫子市で実施している福祉サービスをご紹介します。

保健師などの訪問

各地区高齢者なんでも相談室　電話は２～３ページ参照
高齢者支援課　健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２

健康管理などにお悩みがある高齢者の方へ、来所・電話・訪問による相談を行っています。

配食サービス

各地区高齢者なんでも相談室　電話は２～３ページ参照
高齢者支援課　地域包括ケア係
電話　（直通）７１８５－１１１２

健康的な日常生活を営むことができるよう、栄養バランスのとれた夕食をご自宅にお届けするとともに、安否確認を行います。

［対象者］　次のいずれにも当てはまる方
・心身機能の低下に伴い調理や外出が困難な方
・高齢者のみの世帯か介護者が就労等で１２時間以上不在となる世帯の方
・安否確認が必要な方
［利用料］　１食につき４２０円

緊急通報システム

各地区高齢者なんでも相談室　電話は２～３ページ参照
高齢者支援課　地域包括ケア係
電話　（直通）７１８５－１１１２

突然救助が必要となったときなどに、ボタンひとつで市が委託する事業者につながる電話機器を貸し出し、設置します。

［対象者］　次のいずれにも当てはまる方
・疾患などによる発作及び急変等のおそれが高い方
・高齢者のみの世帯か介護者就労等で１２時間以上不在となる世帯の方
［利用料］　１ヶ月５００円
（ただし、生計中心者の当該年度市民税が非課税または均等割りのみ課税、もしくは合計所得金額が１３５万円以下の場合は無料）

お元気コール

各地区高齢者なんでも相談室　電話は２～３ページ参照
高齢者支援課　地域包括ケア係
電話　（直通）７１８５－１１１２

地区の高齢者なんでも相談室より定期的に電話連絡し、安否を確認するとともに生活上の不安を和らげます。

［対象者］　定期的な電話による安否確認が必要な方、または不安を解消したい方
［利用料］　無料

ひとり暮らし高齢者等ごみ出し支援（ふれあい収集）

生活衛生課　生活環境係
電話　（直通）７１８５－１１３０

ごみを、ごみ集積所まで出すことが困難な高齢者や障害者の方に、戸別収集に伺います。

［対象者］　自らごみを出すことが困難で、他に協力を得ることができない、次のいずれかに該当する方です。

・介護保険法に基づき、要支援若しくは要介護と認定された者又は同等の状態と認められる者で、おおむね６５歳以上のひとり暮らしの高齢者又は６５歳以上によって構成されている世帯
・ひとり暮らしの障害者または障害者のみで構成されている世帯
・その他市長が必要と認めるとき

この事業を利用するには申し込みが必要になります。

［支援までの流れ］

・「我孫子市ひとり暮らし高齢者等ごみ出し支援ふれあい収集事業申込書」の提出
※申請は本人の自筆または親族、ケアマネージャー等の代筆でも可能
※提出は、生活衛生課へ直に提出か郵送にて受け付けています。ＦＡＸは個人情報漏洩防止の関係で受け付けていません。

↓

・面談（面談の日程調整後、訪問面談を行います）
※面談は利用希望者、ふれあい収集担当者２名、立ち合い者（ケアマネージャー等）で行います。

↓

・戸別収集開始（可否の決定後、開始します）

※利用料は無料です。

福祉サービス

高齢者移送サービス

高齢者支援課　高齢者福祉係
電話　（直通）７１８５－１１５２

介護保険による認定が要介護３、要介護４、要介護５に該当する方を対象に、医療機関や福祉サービス施設などへの通院や通所をする場合に、移動にかかる費用の一部を助成します。１月あたり４枚の利用券（１年間４８枚）と認定証を交付します。

１回の利用につき１枚の利用ができ、普通タクシーを利用したときは５００円、特殊車両（ストレッチャー車など）を利用したときは３，０００円を限度に助成します。

※ 我孫子市と契約をしていないタクシー会社などを利用した場合は、助成の対象とはなりません。

見守り安心 GPS(徘徊探知システム)

各地区高齢者なんでも相談室　電話は２～３ページ参照
高齢者支援課　地域包括ケア係
電話　（直通）７１８５－１１１２

認知症等によるひとり歩き（徘徊）があった時に、家族がパソコン等の端末から居場所を調べることができる GPS を貸し出します。

［対象者］　次のいずれにも当てはまる方　※６５歳未満の若年性認知症の方も対象です。
・認知症等により行方不明となるリスクが高い方
・在宅で生活されている方

［利用料］　１ヶ月５００円
（ただし、生計中心者の当該年度市民税が非課税または均等割のみ課税もしくは合計所得金額が１３５万円以下の場合は無料）

福祉サービス

認知症高齢者等見守りシール

各地区高齢者なんでも相談室
電話は２～３ページ参照
高齢者支援課　地域包括ケア係
電話　（直通）７１８５－１１１２

認知症等によるひとり歩き（徘徊）がみられる高齢者等が保護された際に、発見者がご家族と早期に連絡をとることができる見守りシールを交付します。

【見守りシールとは】

家族が登録した連絡先等の情報を携帯電話等で読み取ることができる二次元コード（ＱＲコード）が印字されたラベルシール。衣服や靴・杖などの持ち物に貼って使用します。認知症等によるひとり歩き（徘徊）が見られる高齢者等を発見した第三者が、見守りシールに印字されたＱＲコードを読み取ることで、家族と通信できます。

［対象者］　次のいずれにも当てはまる方

・本市に住民票があり、在宅で生活されている市民の方
・認知症等による高齢者のひとり歩き（徘徊）により警察への相談、通報又は保護されたことがある方

※６５歳未満の若年性認知症の方も対象です。

※ＱＲコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

SOSネットワーク

高齢者支援課　地域包括ケア係
電話　（直通）７１８５－１１１２

認知症の高齢者がひとり歩き（徘徊）したときや、心身障害者（児）などが迷子になったときに、特徴を書いた発見依頼書を警察から協力団体にＦＡＸするとともに、防災無線、市の公式 LINE、市政のメール等を活用し、早期保護を目指すシステムです。

福祉サービス

認知症の人の家族のつどい「あびこ」

高齢者支援課　健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２

認知症の症状のある方を介護している家族や介護経験者を対象に、家族の交流や情報交換を行っています。費用無料、予約不要。

［日 時 ］ 原則、偶数月第２水曜日　午後１時３０分から午後２時３０分
［場 所 ］ けやきプラザ　７階研修室
（本町３－１－２　我孫子駅南口から徒歩１分）

※日程は変更する場合があります。詳細はお問い合わせください。

※認知症の方、ご家族、地域の方、だれもが気がねなく過ごせるつどい・交流・いこいの場を設けています。詳しくは１２ページの「オレンジカフェ」をご覧ください。

※本人ミーティング・あびこ（日頃感じている思いなど、認知症についての情報交換の場）も同時開催中です。

本人ミーティング・あびこ

高齢者支援課　健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２

認知症の方、物忘れが気になる方を対象に、日ごろ感じていることや考えていることを自由に語り合う場があります。費用無料、要予約。

［日 時 ］ 原則、偶数月第２水曜日　午後１時３０分から午後２時３０分
［場 所 ］ けやきプラザ　７階研修室（控室）
（本町３－１－２　我孫子駅南口から徒歩１分）

※日程は変更する場合があります。詳細はお問い合わせください。

※認知症の人の家族のつどい「あびこ」（ご家族同士の交流、情報交換の場）も同時開催中です。ご家族も一緒にご来場ください。

福祉サービス

寝たきり･重度認知症高齢者福祉手当

高齢者支援課　健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２

寝たきりまたは重度の認知症の症状がおおむね６ヶ月以上継続しており、介添えがなければ日常生活をおくることが著しく困難な市内在住の６５歳以上の高齢者の方に手当を支給します。

［手当の額］月額６，５００円で、申請した日の翌月から死亡などで受給権を喪失した日の属する月まで対象。ただし、本人、または配偶者の市民税課税状況により、全額、または半額支給が制限されます。
（均等割のみ課税の場合は半額支給、所得割課税の場合は不支給）

［申請方法］「我孫子市福祉手当受給資格認定申請書」と医師の診断書又は意見書が必要。

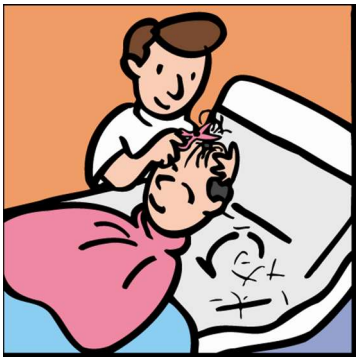
理髪サービス

高齢者支援課　地域包括ケア係
電話　（直通）７１８５－１１１２

外出困難な寝たきりの高齢者に理髪業者を派遣し、在宅で理髪サービスを提供します。

［対象者］次のいずれにも当てはまる方
・寝たきり症状が、６ヶ月以上継続している方
・車いすを利用しても姿勢を保つのが困難で、家族の介護があっても外出が難しい方
・在宅で生活している方

［利用料］１回につき、１，０００円
（ただし、世帯全員の当該年度市民税が非課税の場合は無料）



介護保険料について

保険料は、前年度の所得に応じて決まります。また、６５歳以上の方と４０歳～６４歳の方では納付方法が異なります。６５歳以上の方には、毎年６月中旬に介護保険料決定通知書をお送りします。

６５歳以上の人の保険料（第１号被保険者）

[保険料の決め方]

我孫子市の介護サービスにかかる費用の総額(利用者負担分を除く)の約２３%分に応じて、６５歳以上の方の保険料の基準額が決まります。

$$\text{基準額（年額）} = \frac{\text{我孫子市の介護サービス総費用のうち第１号被保険者負担分}}{\text{我孫子市の第１号被保険者数}}$$

この基準額をもとに、低所得の方に過重な負担とならないよう、所得段階別の保険料が決められます。

我孫子市の保険料算定に関する基準（基準年額は、６６,０００円です。）

段　階	対　象　者	保険料額
第１段階	生活保護受給者及び老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方 本人及び世帯全員が住民税非課税かつ課税年金収入額と合計所得金額の合計が８０.９万円以下の方	基準額×0.25 16,500 円
第２段階	本人及び世帯全員が住民税非課税かつ課税年金収入額と合計所得金額の合計が８０.９万円超１２０万円以下の方	基準額×0.35 23,100 円
第３段階	本人及び世帯全員が住民税非課税かつ課税年金収入額と合計所得金額の合計が１２０万円超の方	基準額×0.63 41,500 円
第４段階	住民税課税世帯であるが、本人が住民税非課税かつ課税年金収入額と合計所得金額の合計が８０.９万円以下の方	基準額×0.9 59,400 円
第５段階 （基準額）	住民税課税世帯であるが、本人が住民税非課税かつ課税年金収入額と合計所得金額の合計が８０.９万円超の方	基準額×1.0 66,000 円
第６段階	本人が住民税課税で合計所得金額 120 万円未満の方	基準額×1.25 82,500 円
第７段階	本人が住民税課税で合計所得金額 120 万円以上 200 万円未満の方	基準額×1.3 85,800 円
第８段階	本人が住民税課税で合計所得金額 200 万円以上 300 万円未満の方	基準額×1.5 99,000 円
第９段階	本人が住民税課税で合計所得金額 300 万円以上 400 万円未満の方	基準額×1.6 105,600 円
第１０段階	本人が住民税課税で合計所得金額 400 万円以上 500 万円未満の方	基準額×1.75 115,500 円
第１１段階	本人が住民税課税で合計所得金額 500 万円以上 600 万円未満の方	基準額×1.9 125,400 円
第１２段階	本人が住民税課税で合計所得金額 600 万円以上 700 万円未満の方	基準額×1.95 128,700 円
第１３段階	本人が住民税課税で合計所得金額 700 万円以上 800 万円未満の方	基準額×2.0 132,000 円

介護保険料について

第１４段階	本人が住民税課税で合計所得金額 800 万円以上 900 万円未満の方	基準額×2.1 138,600 円
第１５段階	本人が住民税課税で合計所得金額 900 万円以上 1,000 万円未満の方	基準額×2.2 145,200 円
第１６段階	本人が住民税課税で合計所得金額 1,000 万円以上 1,500 万円未満の方	基準額×2.3 151,800 円
第１７段階	本人が住民税課税で合計所得金額 1,500 万円以上 2,000 万円未満の方	基準額×2.4 158,400 円
第１８段階	本人が住民税課税で合計所得金額 2,000 万円以上の方	基準額×2.5 165,000 円

※Ｒ８年度

※第１～３段階の方の保険料は、国県市が保険料の一部を負担する事により軽減されています。

介護保険料は、我孫子市の６５歳以上の人口割合とサービスの利用状況に応じて、３年ごとに見直しされます。

保険料の納め方

年金の種類・収入額	納　め　方
老齢（退職）年金の額が年額１８万円（月額１万５千円）以上の人	年金から天引きされます。（特別徴収）
老齢（退職）年金の額が年額１８万円未満の人	金融機関の口座振替または、窓口・コンビニエンスストア・スマートフォン決済アプリ・クレジットカードでの納付（普通徴収）

※ 老齢基礎年金額が年額１８万円以上の方でも、以下の場合は個別に納めます。

〇年度途中で６５歳になったとき
〇年度途中で他の市区町村から転入したとき
〇年度途中で保険料額や年金額が変更になったとき
〇年度の初め（４月１日）の時点で老齢基礎年金を受給していなかったとき

介護保険料についてのお問合せは
介護保険係　電話　（直通）７１８５－１１５３

利用料の減免など

社会福祉法人サービス利用料の減免

高齢者支援課　高齢者福祉係
電話　（直通）７１８５－１１５２

社会福祉法人の介護サービスを利用している方で、次の各号のいずれかに該当し市長が生計困難と認めた方は利用料が減免されます。

① 市民税非課税世帯に属する者で次の各号のいずれかに該当する者
　（ア）老齢福祉年金受給者
　（イ）利用者負担の減額を受けなければ生活保護法による被保険者となる者。ただし、被保護者は除く。
② 震災、風水害、火災その他これらに類する災害を被った者
③ その他前各号の要件に準ずる者

高額介護サービス費の支給

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５－１１５３

介護保険サービスの自己負担分（１～３割）の合計額が下表の限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

利用者負担段階区分		利用者負担上限月額
課税所得６９０万円（年収約１，１６０万円）以上		１４０，１００円(世帯)
課税所得３８０万円（年収約７７０万円）～ 課税所得６９０万円（年収約１，１６０万円）未満		９３，０００円（世帯）
市町村民税課税～課税所得３８０万円（年収約７７０万円）未満		４４，４００円（世帯）
世帯の全員が市町村民税非課税		２４，６００円（世帯）
	前年の公的年金等収入金額＋その他の合計所得金額の合計が８２.６５万円以下の方等	２４，６００円（世帯） １５，０００円（個人）
生活保護を受給している方等		１５，０００円（世帯）

利用料の減免など

居宅介護支援事業

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５－１１５３

支給限度基準額を超えた居宅介護サービス費に対して助成します。

［対象者］支給限度基準額内では、居宅において自立した日常生活を営むことが困難と認められ、生計中心者の当該年度市民税が非課税もしくは均等割りのみ課税、または合計所得金額が１２５万円以下であり、かつ、該当高齢者の属する世帯を構成する者が以下に該当するもの

①預貯金の額が単身世帯で３５０万円（世帯員が１人増える毎に１００万円を加算した額）以下

②日常生活に供する資産以外に活用できる資産がないこと

［助成額］支給限度基準額を超えた額（支給限度基準額の 30%を上限とする）の２分の１の額。

高額医療・高額介護合算制度

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５－１１５３

同じ医療保険制度の世帯内で、１年間（毎年８月１日から翌年７月３１日）の医療保険と介護保険の両方の自己負担を合算した額が基準の限度額を超えた場合は申請により超えた分が払い戻されます。

利用料の減免など

所得税などの控除

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５－１１５３

介護保険で要介護などの認定を受けられている方へ

障害者控除

「障害者手帳」の交付を受けていなくても６５歳以上で障害がある方、または要介護などの認定を受けている方は障害者等に準ずる方として認定され、確定申告または市県民税の申告で税の控除を受けられる場合があります。証明書類として「障害者控除対象者認定書」の提示をもとめられる場合がありますので、高齢者支援課まで申請書を提出して認定を受けてください。
※ 本人または税法上の扶養親族が非課税で確定申告が必要ない場合は不要です。

医療費控除

<介護費用について>

介護保険のサービスを利用した時の自己負担はサービスの種類により、確定申告で医療費控除の対象となる場合があります。

○在宅の場合、ケアプランに基づいた医療系在宅サービス及び医療系サービスと併せて提供されている一定のサービスが対象です。

○施設の場合、介護老人保健施設と介護療養型医療施設の施設サービス費（居住費、食費含む）の全額、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）の施設サービス費（居住費、食費含む）の２分の１が対象です。

※高額介護サービス費として払い戻しを受けた場合は、その額を差し引いて計算します。
※領収書は医療費控除の対象となる項目・額が明記されていることが必要です。
※特別な食費・居住費は医療費控除の対象となりません。

<おむつに係る費用について>

おむつ代が確定申告で医療費控除の対象として認められる場合があります。

高齢者で寝たきり状態にあり、治療上おむつの使用が必要であることについて、医師が発行したおむつ使用証明書（有料）が交付された方が認められます。医師によるおむつ使用証明書を使用した翌年以降は、要介護認定に係る主治医意見書の情報を基に高齢者支援課からおむつ使用証明書を交付できる場合があります。

社会保険料控除

あなたと生計を一にする配偶者その他親族にかかる健康保険料、国民健康保険料（税）、国民年金保険料、国民年金基金の掛金、介護保険法に規定する介護保険料などで、あなたが支払った年間の保険料が控除の対象になります。

ただし、生計を一にする配偶者その他の親族の公的年金等から特別徴収されている介護保険料は、あなたの控除の対象にはなりません。

介護保険サービス

介護保険のサービスを受けるまで

高齢者支援課　介護認定調査係
電話：（直通）７１８５－１１５４

①申　　請

介護が必要な状態となったら高齢者支援課に申請書を提出してください。

②訪問調査

○申請された方の心身の状態を調べるため、調査員（市の職員など）が訪問し、面接調査をします。
○かかりつけ医に主治医意見書を依頼します。
○訪問調査の結果と主治医意見書をもとに、コンピュータで一次判定を出します。

③審査判定

○一次判定をもとに、保健・医療・福祉の専門家が審査を行います。

④認　　定

○介護を必要とする度合い（要支援１・２、要介護１～５）が決まり、結果をご本人に通知します。
※「非該当」と認定された場合、介護保険のサービスは受けられませんが、市独自の福祉サービスや、介護予防サービスが受けられる場合があります。

⑤介護サービス計画作成

○本人や家族が必要とする介護サービス計画や介護予防サービス計画(ケアプラン)をケアマネジャーが作成します。

⑥サービスの利用

○ケアプランに基づいて、サービスを利用します。

※利用できるサービス内容はＰ２４～Ｐ３０をご覧ください。

介護保険サービス

介護保険サービスの内容を紹介します。

在宅サービス

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５－１１５３

居宅介護支援事業者（ケアプラン作成）

都道府県の指定を受け、介護支援専門員（ケアマネジャー）がいる機関です。要介護認定の申請代行や、介護サービス計画（ケアプラン）の作成を依頼するときの窓口となり、サービス事業者との連絡調整などを行います。

介護予防支援事業者（ケアプラン作成）

介護保険で、要支援１・２と認定された方及び事業対象者の方を対象に各地区の高齢者なんでも相談室で、予防給付サービス等のケアプラン作成のお手伝いをします。

訪問介護



ホームヘルパーが家庭を訪問して、食事・入浴・排せつの介助や、掃除・洗濯・調理などの生活の援助を行います。

訪問型サービスＡ（ホームヘルパーの資格を要しない訪問介護）

掃除、洗濯、調理などの生活援助サービスのみ受けることができます。

訪問看護・介護予防訪問看護

疾患等を抱えている方に、看護師が家庭を訪問して、主治医と連絡をとりながら、病状を観察したり、入浴や排せつの介助、床ずれの手当てなどを行います。

訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問して、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーション（機能訓練）を行います。

訪問入浴介護・介護予防訪問入浴介護

入浴が困難な寝たきりの高齢者などの家庭を、入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで訪問し、入浴の介護を行います。

居宅療養管理指導・介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが家庭を訪問して、医学的な管理や指導を行います。

通所介護

通所介護施設で、食事・入浴・排せつの介助や、機能訓練・レクリエーションなどを行います。

介護保険サービス

通所リハビリテーション・介護予防通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設（老人保健施設）、病院、診療所などに通い、できる限り自立した生活を送るためのリハビリテーションを受けることができます。

短期入所・介護予防短期入所（ショートステイ）

家庭で療養する高齢者などが、短期間施設に宿泊しながら、介護や機能訓練を受けることができます。



福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与

車いす、特殊寝台などの福祉用具の貸出があります。
（要介護度によって利用できない品目もあります。）

特定福祉用具販売費・特定介護予防福祉用具販売費の支給

入浴や排泄などに使用する福祉用具を、指定を受けた福祉用具販売業者で購入した場合、年間１０万円を限度に支給。
（自己負担１割・一定以上所得者は２割又は３割）

住宅改修費・介護予防住宅改修費の支給

住宅改修をした際に２０万円を上限に支給されます。
（自己負担１割・一定以上所得者は２割又は３割）
保険給付の対象になる住宅改修（※事前申請が必要です）

①手すりの取り付け
②段差の解消
③滑りの防止等のための床材の変更
④引き戸等への扉の取り替え
⑤洋式便器等便器の取り替え
⑥その他これらに付帯して必要となる住宅改修

特定施設入居者生活介護・介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホーム、介護利用型軽費老人ホーム（ケアハウス）などに入所している方が、日常生活上の支援や介護を受けることができます。

介護保険サービス

施設サービス

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５－１１５３

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）（要介護３～５の方）

日常生活に常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活の介護や健康管理が受けられます。

※指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）への入所申込みについて
特別養護老人ホームへの入所申込みは、直接施設へ申込みを行います。入所の順番は、本人の要介護度・世帯状況・在宅介護の困難度などを勘案し、入所の必要性の高い方からとなります。

※平成２７年４月から新規入所は原則として要介護３以上の方となりました。
（要介護１や２であっても、やむを得ない事情により特別養護老人ホーム以外での生活が困難な方については、特例的に対象となります。）

介護老人保健施設（老人保健施設）

病状が安定し、リハビリに重点を置いたケアが必要な方が入所します。医学的管理下での介護や機能訓練が受けられます。

介護医療院

主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護（日常生活上の世話）が一体的に受けられます。

地域密着型サービス

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５－１１５３

小規模多機能型居宅介護・介護予防小規模多機能型居宅介護

通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問系のサービスや泊まりのサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスが受けられます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

要介護高齢者の在宅生活を支えるため、日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が密接に連携しながら、定期巡回型訪問と随時の対応を行います。

地域密着型介護老人福祉施設入所者介護（特別養護老人ホーム）

入所定員が３０人未満の小規模な介護老人福祉施設に入所する人が、日常の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。

※平成２７年４月から新規入所は原則として要介護３以上の方となりました。

介護保険サービス

認知症対応型共同生活介護・介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の高齢者が共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます（要支援１の方を除く）。

認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護

認知症の高齢者を対象とした通所介護施設で、食事や入浴、専門的なケアが日帰りで受けられます。

地域密着型通所介護　（要介護１～５の方）

定員１８名以下の通所介護施設で食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための支援を日帰りで行います。

在宅サービスの支給限度額

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５－１１５３

○在宅サービスの１か月の支給限度額

要介護度	支給限度額（月額）	利用者負担（月額）
要支援１	５０,３２０円	支給限度額内で利用額を所得に応じて、１割～３割を負担します。
要支援２	１０５,３１０円	
要介護１	１６７,６５０円	
要介護２	１９７,０５０円	
要介護３	２７０,４８０円	
要介護４	３０９,３８０円	
要介護５	３６２,１７０円	

※上記の支給限度額は標準地域のもので、地域差は勘案しておりません。

○施設サービスの費用

介護保険施設に入所した場合は、①サービス費用の１割（一定所得者は２割又は３割）
②食費 ③居住費 ④日常生活費が利用者の負担となります。

介護保険サービス

施設サービスの負担限度額（1日あたり）

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５―１１５３

※第１段階～第３段階ご利用の場合は介護保険負担限度額認定証が必要です。介護保険係まで申請してください。「配偶者の所得」「預貯金等」も勘案されます。申請書の添付書類として、金融機関への照会に対しての同意書と預貯金通帳等の写しが必要となります。

所得要件	本人、配偶者 及び世帯の方全員が市民税非課税であること。 ※別世帯の配偶者であっても市民税非課税であること。
資産要件	利用者負担段階によって預貯金等の資産の要件あり。 第３段階②：単身　500 万円（夫婦　1,500 万円）以下 第３段階①：単身　550 万円（夫婦　1,550 万円）以下 第２段階　：単身　650 万円（夫婦　1,650 万円）以下 第１段階　：単身 1,000 万円（夫婦　2,000 万円）以下 例）所得の状況から利用者負担段階が第３段階②にあたる方は、単身者であれば、預貯金等の資産の合計が 500 万円以下、配偶者がいる夫婦であれば、夫婦の預貯金等の資産の合計が 1,500 万円以下である時、資産要件を満たしているとなります。 ※申請の際、申請日の直近から原則として２カ月分までの通帳等の写しを添付していただきます。 ※不正受給に対して、給付額の返還に加え、加算金が課される場合があります。

利用者負担段階		居住費等の負担限度額				食費の負担限度額
		ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
第４段階	負担限度額認定の対象外の方	負担限度額の設定無し（施設との契約額でのお支払い）				
基準費用額	施設における食費・居住費の平均的な費用を勘案して厚生労働大臣が決める額	2,066 円	1,728 円	1,728 円 (1,231 円)	437 円 (915 円)	1,445 円
第３段階②	本人および世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が 120 万円超の方	1,370 円	1,370 円	1,370 円 （ 880 円）	430 円	1,360 円 【1,300 円】
第３段階①	本人および世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が 82.65 万円超 120 万円以下の方	1,370 円	1,370 円	1,370 円 （ 880 円）	430 円	650 円 【1,000 円】
第２段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が 82.65 万円以下の方	880 円	550 円	550 円 （ 480 円）	430 円	390 円 【600 円】
第１段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金受給の方、または生活保護受給者の方等	880 円	550 円	550 円 （ 380 円）	0 円	300 円

【　】内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の金額です。
（　）内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。
※年金収入額には、非課税年金（遺族年金・障害年金）収入額も含まれます。
※①住民税非課税世帯でも世帯分離している配偶者が住民税課税　②住民税非課税世帯（世帯分離している配偶者も非課税）でも資産要件を満たしていない、のいずれかに該当する場合は特定入所者介護サービス費等を受けられません。※デイサービス・デイケアの食費は自己負担です。
※デイサービス・デイケアの食費は自己負担です。

総合事業サービス

高齢者支援課　介護保険係
電話　（直通）７１８５－１１５３

高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とし、要支援の認定を受けている方が利用できます。原則として、我孫子市民の方のみが利用できます。

訪問型サービス

ホームヘルパーが家庭を訪問して、食事・入浴・排せつなどの身体介護や、掃除・洗濯・調理などの生活援助を行います。

訪問型サービスＡ

（ホームヘルパーの資格を要しない、人員基準を緩和した訪問介護サービス）
掃除・洗濯・調理などの生活援助サービスのみ受けることができます。

通所型サービス

通所施設で、食事・入浴・排せつの介助や、健康管理・機能訓練・レクリエーションなどを行います。

健康と医療

遊具うんどう教室

高齢者支援課　健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２

天王台西公園・布佐南公園・湖北台中央公園に設置している「うんどう遊園」で、遊具うんどう教室を開催しています。健康生活サポートリーダーの指導により、うんどう遊具を使って自分にあった強さの運動をゆっくりのんびり行います。（申し込み不要）

〇天王台遊具うんどう教室・・・天王台西公園
毎月第３金曜日開催（祝日は除く、雨天時中止、我孫子市において熱中症警戒アラート発表時中止）　※７月・８月は実施しません。
１０時～１１時（６月・９月は９時３０分～１０時３０分）
※第１金曜日も健康生活サポートリーダーによる教室を開催しています。

〇布佐遊具うんどう教室・・・布佐南公園
毎月第２水曜日開催（祝日は除く、雨天時中止、我孫子市において熱中症警戒アラート発表時中止）　※７月・８月・２月は実施しません。
１０時～１１時

〇湖北台遊具うんどう教室・・・湖北台中央公園
毎月第４火曜日開催（祝日は除く、雨天時中止、我孫子市において熱中症警戒アラート発表時中止）　※７月・８月・２月は実施しません。
１０時～１１時（６月・９月は９時３０分～１０時３０分）
※毎週火曜日も健康生活サポートリーダーによる教室を開催しています。

詳細はお問い合わせください。

ポールウォーキング教室

高齢者支援課　健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２

日本ポールウォーキング協会講師が専用ポールを使用した実技指導を行い、高齢期の健康づくりに関する知識の普及啓発を実施します。（要申込）市内で年２回開催（室内コース（基礎編）と外コース（応用編）のセットで実施）。
※ポールウォーキング教室を受講した方が継続して実施できるよう、フォローアップ講座を年１回（２日程）開催。

健康と医療

15分で出来る！あびこ元気アップ体操＜あびこ版フレイル予防体操＞

高齢者支援課　健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２



フレイルとは、加齢によって心身が弱くなり、健康と要介護の中間にある状態をいいます。

フレイルを予防し、要介護状態に進行させないためには、体操を行うことが有効です。体操で身体を動かすことで筋力の維持・向上につながり、フレイル防止が期待できます。

市では、あびこ版フレイル予防体操として「15分で出来る！あびこ元気アップ体操」動画を作成しました。体操は、座ったままでも出来る体操、せまい場所でもできる体操など、1パターン15分、A～Gの7種類あります。

動画を見ながら、体操をしてフレイルを予防していきましょう。





A.上半身と下半身の基本体操　初級編①
B.上半身と下半身の基本体操　初級編②
C.下半身の体操　～下半身の筋力アップ編～
D.上半身と下半身のステップアップ体操　中級編①
E.上半身と下半身のステップアップ体操　中級編②
F.上半身と下半身の基本体操
～初級・せまい場所でも出来る!編～
G.座ってできる体操　～初級・せまい場所でも出来る!編～

「１５分で出来る！あびこ元気アップ体操」動画を公開中！
☆市ホームページ（動画共有サイト YouTube）
「きらめきデイサービス（強化型）」では、毎回体操を実施しています！
（団体詳細は５ページを参照）

健康と医療



認知症初期相談チームあびこ

各地区高齢者なんでも相談室　電話は２～３ページ参照
高齢者支援課　地域包括ケア・健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２

【認知症初期相談チームあびことは】
　看護職、社会福祉士、認知症サポート医がチーム員となり、市内にお住いの認知症またはその疑いがある市民のご自宅に訪問してお話を伺い、今後の対応などを一緒に考えたり、認知症に関する情報提供を行います。
【対象となる方】
４０歳以上の我孫子市民で、自宅で生活されており、かつ認知症が疑われる方や認知症の方で、次の①～③のいずれかに該当する方
①認知症の診断を受けていない方、または治療を中断している方
②介護サービスを利用していない方、または利用を中断している方
③何らかのサービスは利用しているが、認知症による症状が強く、どのように対応したらよいか困っている方

【認知症に関する相談は…】
認知症は早期発見・早期診断・早期対応が大切です。
まずは、各地区高齢者なんでも相談室（電話は２～３ページ参照）へご相談ください。

在宅医療･介護連携推進事業

高齢者支援課　健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２

　市民が疾病の療養又は介護が必要になった場合でも、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるよう在宅医療と介護の課題についての協議や体制づくりを行っています。
※委員の構成は、我孫子医師会、我孫子市歯科医師会、我孫子市薬剤師会、訪問看護事業者、我孫子市介護支援専門員連絡協議会、我孫子市介護サービス事業者連絡協議会、我孫子市リハビリテーション協会、高齢者なんでも相談室の代表者と高齢者支援課により構成されています。

【在宅医療・介護に関する相談は…】
各地区高齢者なんでも相談室（電話は２～３ページ参照）へご相談ください

健康と医療

転ばぬ先のフレイル予防

～今後に備えてしっかり貯筋～

高齢者支援課　健康推進係
電話　（直通）７１８５－１１１２

歩く速度が遅くなる・握力の低下・意図しない体重減少など、フレイルの兆候がないか、簡単なフレイルチェックや体操などを行います。費用無料、予約不要。

〔日時〕毎月第３火曜日　午前９時３０分～午前１１時３０分
〔場所〕カスミフードスクエア新木駅前店
〔内容〕○『５分でできる！健康チェック』
【随時実施】握力測定、指輪っかテスト（筋肉量チェック）など
○『１５分でできる！あびこ元気アップ体操』
管理栄養士からのワンポイントアドバイス
（１回目）１０時開催　（２回目）１１時開催

きらめきのしおり
発行年度　令和８年度

作成　健康福祉部高齢者支援課
〒270-1192
我孫子市我孫子 1858
０４－７１８５－１１１１