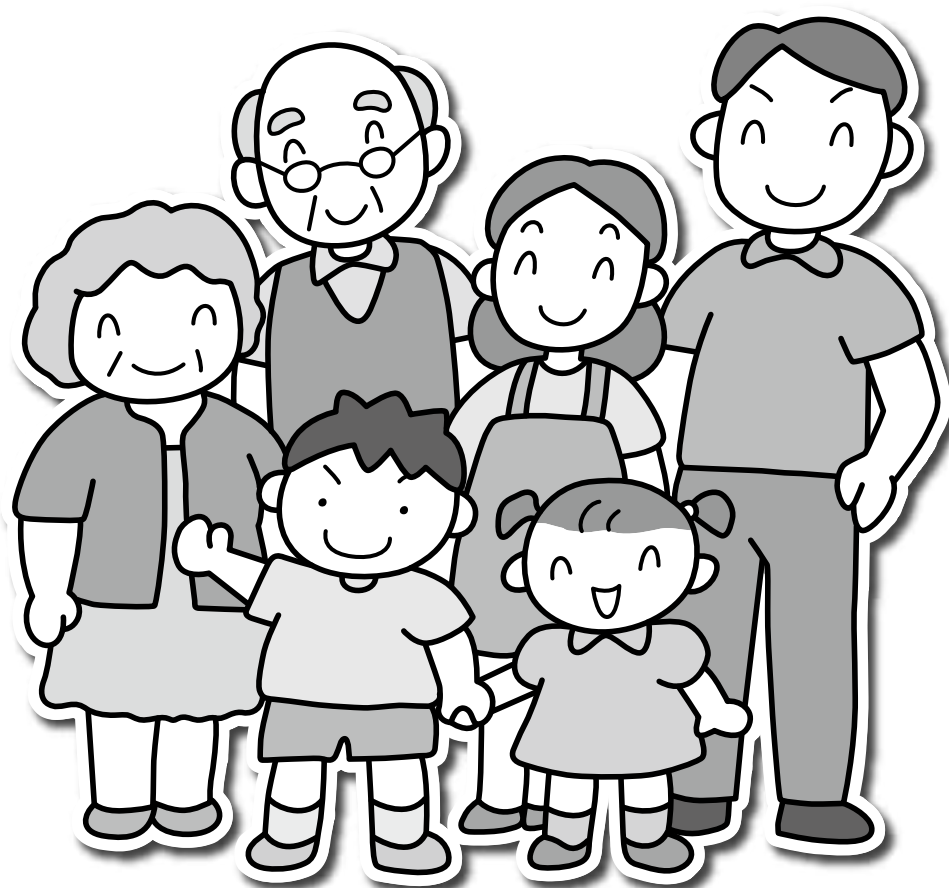


令和5年度版

くらしのあんしん

高齢者の
福祉と健康の手引き



生 駒 市

この手引きをご覧の方に

市内にお住まいの高齢者や、そのご家族に、お知らせしたい情報を掲載していますので、ご活用ください。

わかりにくい点がありましたら各問い合わせ先までご連絡ください。

めざせ！つやつやシニア 健康長寿のための12か条

- 1 食生活 いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！
- 2 お口の健康 口の健康を守り、かむ力を維持しよう！
- 3 体力・身体活動 筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう！
- 4 社会参加 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！
- 5 こころ(心理) めざそうエル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう！
- 6 事故防止 年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！
- 7 健康食品やサプリメント 正しい利用の目安を知ろう！
- 8 地域力 広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！
- 9 フレイル 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！
- 10 認知症 よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！
- 11 高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう
- 12 介護・終末期 事前の備えで、最後まで自分らしく暮らそう！

～東京都健康医療センター『健康長寿ガイドラインー健康長寿のための12か条』より～

目 次

1 生きがい・社会参加

高齢者サロン	1
いこいこクラブ生駒(生駒市老人クラブ連合会)	1
交流施設(RAKU-RAKUはうす・生駒市福祉センター)	2
高齢者交通費等助成事業(生きいきクーポン券)	2
浴場利用券の交付	3
歓喜乃湯 足湯	3
温泉自動販売機	3
シルバー人材センター	4

2 介護予防事業(介護が必要な状態にならないように)

地域包括支援センター	5~6
基本チェックリスト	7
パワーアップPLUS教室	8
パワーアップ教室	9
転倒予防教室	9
ひまわりの集い	10
介護予防通所介護従前相当サービス	10
通所型サービスA	10
介護予防訪問介護従前相当サービス	11
訪問型サービスA	11
わくわく教室	12
高齢者体操教室(のびのび教室)	12
いきいき百歳体操	13
エイジレスエクササイズ教室	13
介護予防教室(地域包括支援センター開催)	13
家族介護教室(家族介護支援事業)	13
出前講座	14
認知症サポーター養成講座	14
脳の若返り教室	14
コグニサイズ教室	15
物忘れ相談事業	15
送迎付き運動器の機能向上教室(さわやか運動教室)	15

3 生活を支援

紙おむつ等支給事業(家族介護支援事業)	16
補聴器(箱型)の貸出し	16
配食サービス(食の自立支援事業)	16
いこまる相談窓口	17
まごころ収集	17

4 緊急時のためのサポート

緊急通報システム	18
救急医療情報キット	18
行方不明高齢者検索ネットワーク	19

5	ひとり暮らし高齢者への支援	
	ひとり暮らし高齢者訪問	20
	友愛電話訪問	20
6	生駒市社会福祉協議会による支援	
	車いすの貸出し	21
	福祉出前講座	21
	心配ごと相談	22
	生駒市くらしとしごと支援センター(生活困窮者自立相談支援事業)	22
7	介護保険制度	
	相談の流れ	23
	ケアプラン作成の流れ	24
	介護予防サービス	25~26
	介護サービス	27~28
	利用者負担の軽減	29~30
8	老人ホーム	
	経過的軽費老人ホーム(A型)	31
	軽費老人ホーム(ケアハウス)	31
	有料老人ホーム	32
	サービス付き高齢者向け住宅	32
	認知症高齢者グループホーム(認知症対応型共同生活介護)	33
	特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設)	33
	養護老人ホーム	34
9	健康管理・疾病予防のために	
	健康教育・健康相談	35
	健康診断・特定保健指導	36
	がん検診・肝炎ウイルス健診・歯周病検診	37
	高齢者インフルエンザ予防接種	38
	高齢者肺炎球菌予防接種	38
	休日・夜間の応急診療	39
10	権利をまもるための制度	
	成年後見制度	40
	日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)	40
11	相談機関	
	障がい・難病についての相談窓口	41
	市内の主な相談サービス	41
	認知症に関する相談機関	42~43
12	医療介護連携	
	医療介護連携	44~45
13	高齢者運転免許自主返納支援事業	
	運転免許証の返納について	46

☆おうちで体操をしよう！！

仲間づくりしませんか

● 高齢者サロン

内 容 地域のボランティアの方々により高齢者の方が、自分で歩いて行ける集会所（自治会館）等に定期的に集まって、元気づくり、健康づくりのための活動を行う場です。これにより、高齢者の方が住み慣れた地域の中で生きいきとすごせるよう、顔の見える関係を築き、地域でのつながりが広がることを目的としています。

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2910）

● いこいこクラブ生駒（生駒市老人クラブ連合会）

内 容 高齢者が自ら、趣味活動や社会活動を行うために地域ごとで活動しています。また、その活動を社会福祉協議会が支援しており、市もその活動に対する支援のほか、一部助成をしています。

転入されたばかりの方や、まだ加入されていない方も積極的に参加してみてください。

・友愛活動事業

ひとり暮らしの高齢者の方々に対し友愛訪問やサロン活動を行うことにより、精神的な孤立感の解消と高齢者相互の友愛を深め、地域の奉仕活動を促進することを目的としています。

・世代間交流事業

地域の高齢者と子どもたちが交流しながら、生駒市や地域の歴史などを伝承し、互いを思いやる気持ちを育むことを目的としています。

・生きがい、健康づくり、介護予防事業

グラウンドゴルフ 健康ウォーキング いきいき百歳体操 など

問い合わせ先 生駒市老人クラブ連合会事務局

生駒市社会福祉協議会

（元町1丁目6-12 生駒セイセイビル4F TEL 75-0234）

施設等にお出かけしましょう

● RAKU-RAKUはうす

<u>内 容</u>	高齢者が気軽に集え、自由楽しく交流できる場として設置された高齢者交流施設
<u>費 用</u>	・集会室、和室、談話スペース、プレイルーム…1日につき一人200円 (お得な回数券も販売しています。) ・カラオケセット…30分あたり100円
<u>利用できる方</u>	市内に居住するおおむね60歳以上の人
<u>開館時間</u>	午前10時～午後5時(ただし、プレイルームは午前10時～午後4時30分)
<u>休館日</u>	近鉄百貨店生駒店の休業日及び年末年始(12月29日～1月3日)
<u>問い合わせ先</u>	RAKU-RAKUはうす (谷田町1600 アントレいこま①屋上 TEL 73-8778)

● 生駒市福祉センター

<u>内 容</u>	障がい者や高齢者、市民の交流の場 各種教室の開催(申込み必要)
<u>開館時間</u>	午前9時～午後5時(貸館は、午後9時まで)
<u>休館日</u>	月曜日及び年末年始(12月27日～1月5日)
<u>問い合わせ先</u>	生駒市福祉センター(さつき台2丁目6-1 TEL 73-0700、FAX 73-0294) ※生駒市福祉センターには、生駒駅から東生駒駅経由の無料送迎バスがあります。

● 高齢者交通費等助成事業(生きいきクーポン券)

<u>内 容</u>	高齢者の方に生きがいづくりや積極的な社会参加をしていただくため、交通費等の助成を行っています。
<u>対象となる方</u>	4月1日現在で73歳以上(当該年度中に73歳になる方を含む)であり、なおかつ生駒市に住民登録されている方 (交付開始年齢を2年に1歳ずつ段階的に75歳まで引き上げます。)
<u>助成額等</u>	・一人当たり500円のクーポン券×20枚つづりで10,000円分の冊子を5月中をめぐりに対象者に直接送付します。 ・500円単位以上の使用で、おつりは出ません。 ・使用期間は6月～翌年2月末日までです。
<u>使用可能施設等</u>	公共交通機関、公共施設、運動・健康施設、介護用品等
<u>問い合わせ先</u>	市役所福祉政策課(TEL 74-1111、内線 7221)

お風呂でリフレッシュ

● 浴場利用券の交付

- 内 容** 60歳以上の方に生駒山麓公園ふれあいセンターの浴場利用券を交付します。
【浴場利用料】
●60歳から74歳までの市民の方：100円
●75歳以上の市民の方：無料
- 交 付** 市役所福祉政策課及び生駒山麓公園ふれあいセンターで随時交付しています。
(住所・氏名・生年月日の証明できるものが必要です。)
- 問い合わせ先** 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7210）
ふれあいセンター（TEL 73-8880）
※ふれあいセンターには、浴場のほか、会議室等があり、下記のとおり送迎バスが出ています。
また、ふれあいセンターは、火曜日が休館となります。
(火曜日が祝日のときは開館しています。) ただし、6月から9月までは全日開館しています。

ふれあいセンター送迎バス運行コース	運行日
東生駒駅ー生駒駅ーバス停(俵口)ーふれあいセンター	ふれあいセンター開館日

※バス利用料金:片道200円

● ^{かんぎのゆ} 歓喜乃湯 足湯

- 内 容** 小瀬保健福祉ゾーン内の天然温泉を利用した足湯施設です。
- 場 所** 生駒市小瀬町 1100-13
- 利用時間** 年中無休 午前10時～午後6時
- 費 用** 無料
- 問い合わせ先** 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7210）

● 温泉自動販売機

- 内 容** 小瀬町の小瀬保健福祉ゾーンの地下1,684mから湧出した温泉「生駒小瀬の里温泉歓喜の湯」を、同ゾーン内の自動販売機で午前10時から午後7時まで年中無休で販売しています。(100ℓまで100円)
効能：神経痛や冷え症など
- 問い合わせ先** 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7210）

まだまだ現役

～新たな生きがいを見つきたい～

● シルバー人材センター

内 容 60歳以上の方が臨時的、短期的な就業を通じて社会参加と生きがいの充実をはかり、活力ある地域社会づくりに役立つことを目的として活動しています。

入会するには (1) **会員資格**

生駒市内に居住する 60 歳以上で健康で働く意欲のある方。なお、入会説明会参加後の登録となります。(基本毎月第2・4金曜日午前9時30分から・電話でお申し込みください。)

(2) **会費**

年会費 (2,000円) を納めていただきます。(夫婦会員は各1,000円)

(3) **仕事**

シルバー人材センターのホームページに掲載される就業情報を見て、会員が希望する仕事を選んで申し込み、就業します。尚、申し込み多数の場合は抽選となります。

(4) **配分金**

会員は自分が従事した仕事に応じてシルバー人材センターから配分金の支払いを受けます。

(5) **仕事中のけが**

会員の仕事や仕事先への往復中などのけがに対しては、シルバー人材センター団体傷害保険が適用されます。

地域貢献 ちょっとした困りごとを元気な高齢者が支援し、地域貢献を行うエリアサポート事業を実施しています。

30分以内にできる軽作業に対応させていただいています。

危険な作業でなければ、とりあえず連絡を！

できることがあるかもしれません。

1 作業…500円 (例：電球交換、ごみ当番のネット片付け、ごみ出し)

仕事の依頼をするには

直接センターにお越しいただくか、電話でご依頼ください。仕事の詳細等について打ち合せを行います。具体的な一例として

(1) **家事などのお手伝い**

諸経費含み 2 時間 (基本) 2,640 円、1 時間 1,520 円

(2) **障子・襖・網戸の張り替え**

大きさにより料金が異なります。

(3) **空き家管理**

年間パック60,000円ー

その他、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 生駒市シルバー人材センター (北田原町2476-8 エコパーク21 (2階) TEL 71-3300)

地域包括支援センターが 介護予防の拠点となります

● 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を送るために、介護保険・介護予防サービスをはじめ、保健・福祉・権利擁護など、さまざまな支援を行うための総合機関として高齢者の生活を支えます。

同センターには、保健師（看護師等）・社会福祉士・主任ケアマネジャーという専門職が配置されていますので、安心してご相談ください。



介護予防ケアマネジメント

基本チェックリストにおいて、生活機能の低下ありと判定された方で、介護予防・日常生活支援総合事業（多様なサービス）に参加が可能な方への事業案内を始め、ケアプランの作成、評価などを行います。

総合相談

介護保険制度におけるサービスの相談だけでなく、高齢者福祉や健康の維持・増進、介護予防や認知症に関する相談等に応じます。また、必要に応じて関係機関等との連携や調整等も行いながら、地域の高齢者の総合相談窓口としての相談支援を担っています。

権利擁護・虐待の防止・早期発見

高齢者の人権や財産を守る権利擁護事業の拠点として、日常生活自立支援事業や成年後見制度の活用促進、高齢者虐待の防止や早期発見に努めます。

包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者の方がさまざまな環境に置かれても継続した支援が行われるように関係機関との連絡調整を始め、地域のケアマネジャーの方々への支援を行います。

主な役割

※居住地によって担当の地域包括支援センターが決まっています。

詳しくはP.6をご覧ください

地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です

● 地域の相談窓口

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターは下記の通りです。

<生駒市地域包括支援センター>

名称	所在地・電話番号	担当地域
生駒市フォレスト 地域包括支援センター (軽費老人ホーム長命荘内)	北田原町 2429-4 78-4888	高山町、ひかりが丘、北田原町、西白庭台、 鹿畑町、美鹿の台、鹿ノ台全域
生駒市阪奈中央 地域包括支援センター (阪奈中央病院北隣)	俵口町 444-1 73-9448	南田原町、喜里が丘 1~3 丁目、生駒台南、 生駒台北、新生駒台、松美台、 俵口町の一部(阪奈道路以北)
生駒市東生駒 地域包括支援センター (東生駒病院隣)	辻町 53 75-3367	辻町、小明町、谷田町、桜ヶ丘
生駒市社会福祉協議会 地域包括支援センター (デイサービスセンター幸楽内)	北新町 3-1 73-7272	北新町、俵口町の一部(阪奈道路以南)、 東松ヶ丘、西松ヶ丘、光陽台
生駒市梅寿荘 地域包括支援センター (総合支援センターあずさ内)	西旭ヶ丘 12-3 74-8134	山崎町、東旭ヶ丘、西旭ヶ丘、新旭ヶ丘、 東新町、山崎新町、本町、元町 1~2 丁目、 仲之町、門前町、軽井沢町、東生駒 1~4 丁目、東生駒月見町、東菜畑 1~2 丁目、 中菜畑 1~2 丁目、西菜畑町、菜畑町、緑 ヶ丘、萩原町、藤尾町、西畑町、鬼取町、 小倉寺町、大門町、有里町、小平尾町、 青山台
生駒市メディカル南 地域包括支援センター (介護老人保健施設優楽内)	小瀬町 324-2 77-7766	壺分町、さつき台 1~2 丁目、小瀬町、南 山手台、東山町、萩の台、乙田町、萩の 台 1~5 丁目、翠光台
生駒市メディカル北 地域包括支援センター (あすか野予防拠点施設内)	あすか野北 2 丁目 12-13 71-3500	上町、白庭台 1~6 丁目、真弓 1~4 丁目、 真弓南 1~2 丁目、あすか野南 1~3 丁目、 あすか野北 1~3 丁目、あすか台、北大和 1~5 丁目、上町台

基本チェックリストで生活機能の低下を判断 ～低下がある人にはサービスを紹介～

● 基本チェックリスト

内 容 高齢期の健康づくりでは今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが、生活習慣病の予防とともに重要になってきます。そのためには生活機能の低下をチェックする「基本チェックリスト」を実施し、生活機能の向上が必要な人には低下を防ぐための介護予防・日常生活支援総合事業(多様なサービス)(P.8～11参照)への参加をお勧めしています。

市から直接対象者の方に郵送するのは、年に1度だけですが、高齢になると心身の状況は変化しやすくなります。生活機能の低下に不安を感じる人は、担当エリアの地域包括支援センターなどに相談して積極的に基本チェックリストを受けるようにしましょう。

対 象 者 主に75歳以上で、要支援、要介護認定を受けていない人

費 用 無料

一斉発送の流れ

- (1) 6月頃に届く「基本チェックリスト」に回答していただきます。
- (2) 返信用封筒でポストに投函してください。
- (3) 市がチェックリストを分析して判定します。
 - 判定結果が「生活機能の低下なし」の場合
チェックリストの結果は通知しません。引き続き、健康な生活を送ってください。
 - 判定結果が「生活機能の低下あり」の場合
後日、市から結果通知を郵送します。
このうち、「運動器」や「社会生活に関係する機能」などの項目に低下がみられる方へは、地域包括支援センターから電話連絡をして、機能向上を目指す教室(P.8～11参照)をご案内します。
ぜひ、参加をご検討ください。
- (4) 各教室に参加していただき、目標を立てて、再び活動的な生活が送れるようにプログラムを実施していきます。

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課 (TEL 74-1111、内線 2910)

市内地域包括支援センター (P.6に記載)

介護が必要とならないために ～多様なサービスで自立支援～

● パワーアップ PLUS 教室（通所型・訪問型）

【通所型プログラム】

内 容 集団・個別運動プログラムにより、身体機能・動作能力の改善を目指し、目標達成に向けた自立支援を行います。

理学療法士、運動実践指導者等の専門スタッフが、筋力・持久力・バランス力等の評価を行いながら、自宅での生活が行いやすいよう、またあきらめかけていた楽しみや趣味を再開できるよう、身体機能の向上を目的にサービスを提供し、自立を促します。

利用対象者 要支援 2、要支援 1、または事業対象者（運動可能な人）

実施場所 生駒市デイサービスセンター幸楽（※必要な方には送迎があります。）

時 間 午後1時～3時

回 数 週に2回、3か月間で合計24回

定 員 15名程度

費 用 無料

【訪問型プログラム】

パワーアップPLUS教室（通所型）を利用している方のお宅に、訪問型として、利用期間中1～3回程度、理学療法士・作業療法士・保健師等が訪問し、自宅での動作で困っている動きがないか等の確認を行い、スムーズに動くための動作指導や住宅改修を含めた環境調整を行います。

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課
（TEL 74-1111、内線 2911）
市内地域包括支援センター（P.6 に掲載）



● パワーアップ教室

内 容	<p>集団でのプログラムにより、身体機能・動作能力、口腔機能や栄養状態の改善を目指し、目標達成に向けた自立支援を行います。</p> <p>自宅でも継続できる運動を取り入れながら、専門スタッフが筋力・持久力・バランス力等の向上を目指し、指導します。あきらめかけていた楽しみや趣味を再開できるよう、身体機能の向上を目的にサービスを提供し、自立を促します。</p>
利用対象者	要支援2、要支援1、または事業対象者（運動可能な人）
実施場所	市内2ヶ所（※ 必要な方には送迎があります。）
時 間	午後1時30分～4時ごろ
回 数	週に1回、3か月間で合計12回
費 用	無料
問い合わせ先	市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2911） 市内地域包括支援センター（P.6 に掲載）

● 転倒予防教室

内 容	<p>運動指導者や理学療法士が中心となり、転倒を予防するための身体づくりの運動や家屋内の環境調整に関する学習を通し、自主トレーニングへの動機付けを行い、転ばないための身体づくりを行います。</p>
利用対象者	要支援2、要支援1、または事業対象者（運動可能な人）
実施場所	たけまるホール（※ 送迎はありません。）
時 間	午前10時～11時30分
回 数	週に1回、3か月間で合計12回
費 用	無料
問い合わせ先	市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2911） 市内地域包括支援センター（P.6 に掲載）

● ひまわりの集い

内 容 閉じこもりがちな高齢者の方の生活意欲の向上のため、レクリエーションや手作りの食事を提供することにより、外出の機会を増やし、体力・気力の向上を目指します。生駒市健康づくり推進員連絡協議会のみなさんの協力を得て開催しています。

利用対象者 要支援2、要支援1、または事業対象者

実施場所等 たけまるホール 35名
ディアーズコープいこま 25名

時 間 午前10時30分～午後1時

費 用 100～300円/回（食材料費）

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2911）
市内地域包括支援センター（P.6に掲載）

● 介護予防通所介護従前相当サービス

内 容 デイサービスセンターで、食事、入浴等の生活上の支援や機能訓練を行います。

利用対象者 要支援2、要支援1、または事業対象者

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2911）
市内地域包括支援センター（P.6に掲載）

● 通所型サービスA

内 容 デイサービスセンターで機能訓練などを行い、自立を促します。

利用対象者 要支援2、要支援1、または事業対象者

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2911）
市内地域包括支援センター（P.6に掲載）

● 介護予防訪問介護従前相当サービス

内 容 ホームヘルパーが訪問して、入浴、食事等の介護や掃除、洗濯等の家事を行います。

利用対象者 要支援2、要支援1、または事業対象者

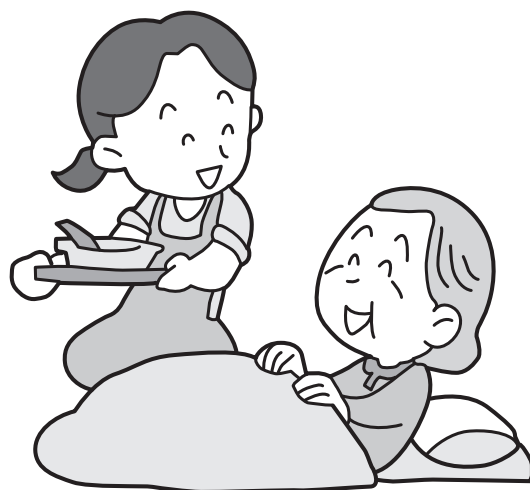
問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2911）
市内地域包括支援センター（P.6に掲載）

● 訪問型サービスA

内 容 ご自宅の掃除や買い物、調理などの生活支援を行います。

利用対象者 要支援2、要支援1、または事業対象者

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2911）
市内地域包括支援センター（P.6に掲載）



いきいきと元気にすごすために ～一般介護予防事業～

● わくわく教室

内 容 閉じこもりを防ぎ、いきいきとした生活が送れるようになることを目的にボランティアグループが運営しています。1か月に1回程度、レクリエーションを中心とした内容で楽しいひとときを過ごします。

利用できる方 おおむね 65 歳以上の高齢者で外出の少ない方やひとり暮らし等で近隣とのおつきあいも少なく生活に不安を感じている方

実施場所

- ・北コミュニティセンター ISTA はばたき
- ・南コミュニティセンターせせらぎ
- ・鹿ノ台ふれあいホール
- ・函書会館
- ・福祉センター
- ・喜里が丘自治会館（喜里が丘1丁目）
- ・セラビーいこま
- ・ひかりが丘集会所

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2910）

● 高齢者体操教室（のびのび教室）

内 容 より活動的に、元気に暮らしていただくために、家庭でできる簡単な体操、椅子に座って行う体操などを中心に、高齢者向けの運動を行います。（1回 45分程度で月に1回参加）

利用できる方 おおむね 65 歳以上の方

実施場所

- ・コミュニティセンター（生駒セイセイビル内）
- ・南コミュニティセンターせせらぎ
- ・北コミュニティセンター ISTA はばたき
- ※ 地域の集会所等で実施している教室もあります。

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2910）

● いきいき百歳体操

- 内 容** おもりを使った筋力運動の体操で、DVD に合わせて簡単な体操を行います。地域の仲間と継続的に行い、筋力アップを目指します。実施する際は、市役所へお問い合わせください。
- 利用できる方** 週1回、3人以上集まれるグループ
※開催場所、重り、DVD デッキはグループで準備
- 問い合わせ先** 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2910）

● エイジレスエクササイズ教室

- 内 容** 自宅でできる有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたアンチエイジング教室です。（1回45分程度で月に2回参加 約6ヶ月）
- 利用できる方** 65歳～75歳未満の運動ができる方
- 実施場所** たけまるホール
- 問い合わせ先** 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2910）

● 介護予防教室（地域包括支援センター開催）

- 内 容** 高齢期を迎えても介護が必要とならないようにするためには、どのような暮らしが大切かを、地域包括支援センター職員等がテーマにそってお伝えする介護予防教室です。
（テーマ：地域包括ケア、総合事業、認知症予防のお話など）
- 利用できる方** 高齢者やその家族、または介護予防に関心のある方
- 問い合わせ先** 市内地域包括支援センター（P.6に記載）

● 家族介護教室（家族介護支援事業）

- 内 容** 高齢者を介護している家族等が、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理等について学ぶ教室です。
また、高齢者を介護している家族の心身のリフレッシュや介護者間の交流も図ります。
- 利用できる方** 寝たきりや認知症等の高齢者を介護している家族
- 費用** 無料（調理実習等で食材の実費を負担いただくことがあります。）
- 問い合わせ先** 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2910）

● 出前講座

内 容 介護予防に役立つ情報や技術を運動指導者、栄養士、歯科衛生士、音楽療法士、保健師等の専門職が地域に出向いてお話しします。

利用できる方 おおむね65歳以上の方で構成されるグループ（10名以上）/1グループにつき年1回まで

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2910）

● 認知症サポーター養成講座

内 容 認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者です。

認知症は誰もがかかる可能性がある身近な病気です。認知症についての正しい知識を認知症サポーターキャラバンメイト（認知症サポーター養成講座が開催できる講師）が地域に出向いてお話しします。みなさんの理解やちょっとした見守り、声かけが認知症の方やその家族を支えます。

利用できる方 認知症について正しい知識を得たいと考えるグループ

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2921）
市内地域包括支援センター（P.6に記載）

● 脳の若返り教室

内 容 物忘れ等の自覚があり、認知症予防に関心のある方に対して、簡単な読み・書き・数字合わせ等の実施、また仲間との会話を楽しむことにより、脳の活性化を図ります。（週に1回 40～50分程度 約6か月）
随時、広報で募集します。

利用できる方 一人で教室に通える 65歳以上で物忘れ等が気になる方
※同時に学習ボランティアも募集しています。認知症予防の取り組みに関心のある方はぜひお問い合わせください。

実施場所 コミュニティセンター（生駒セイセイビル内）、南コミュニティセンターせせらぎ、あすか野介護予防拠点施設

費 用 教材費として月額2,400円（学習療法センターの教材を使用します。）

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2910）

● コグニサイズ教室

- 内 容** 体を動かすことと、頭を使うことを同時に行って、脳の活動を活発にする認知症予防の教室です。ステップをしながら計算、歩きながらしりとりをするなど、楽しみながら認知症予防に取り組みます。(月に2回 90分程度 約6か月) 随時、広報で募集します。
- 利用できる方** 一人で教室に通える65歳以上で運動が可能な方
- 実施場所** コミュニティセンター(生駒セイセイビル内)、あすか野介護予防拠点施設
- 問い合わせ先** 市役所地域包括ケア推進課(TEL 74-1111、内線 2910)

● 物忘れ相談事業

- 内 容** 物忘れに関する悩み等に関して、月に1回(1件約1時間で1日3件程度)、精神科医師が相談に応じます。
(完全予約制。相談希望日の1週間前までに予約してください。)
- 利用できる方** 「物忘れがひどくなった」「物忘れがひどくなった家族を医療機関に受診させたいが、本人の抵抗が強くて困っている」など、物忘れについて相談したい高齢者やその家族(家族だけでも可)。
- 問い合わせ先** 市役所地域包括ケア推進課(TEL 74-1111、内線 2921)

● 送迎付き運動器の機能向上教室(さわやか運動教室)

- 内 容** 閉じこもりを防ぎ、外出機会を確保することを目的に、送迎付きで自宅でも出来る運動の指導や運動機能向上を目指すプログラムに取り組みます。
(週に1回 2時間程度 3か月で合計12回)随時、広報で募集します。
- 利用できる方** ①介護サービスを利用していない ②生駒市の他の介護予防教室に参加していない ③主治医から運動を制限されていない
上記3つの条件を満たす80歳以上の方
- 実施場所** やすらぎの杜 延寿(※必要な方には送迎があります。)
- 問い合わせ先** 市役所地域包括ケア推進課(TEL 74-1111、内線 2911)

生活を支援

● 紙おむつ等支給事業（家族介護支援事業）

内 容 同居する高齢者などの家族を在宅で介護している市民に対し、紙おむつを支給します。

利用できる方 次のいずれにも該当する方

- (1) 市内に居住し、介護者と要介護者が同居している。
- (2) 要介護者が65歳以上で要介護3～5の認定を受けており、常時失禁状態にある。
- (3) 介護者・要介護者ともに市民税非課税世帯に属している。

支給物品 次の中から2種類選択できます。

- (1) フラットタイプ
- (2) テープ止めタイプ
- (3) パンツタイプ
- (4) 尿取りパッドタイプ

問い合わせ先 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7221）

● 補聴器（箱型）の貸出し

内 容 補聴器（箱型）を無料貸出ししています。

利用できる方 市内にお住まいで、耳が聞こえにくいなどで補聴器（箱型）を試してみたい方

貸出期間 2週間以内

問い合わせ先 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7221）

● 配食サービス（食の自立支援事業）

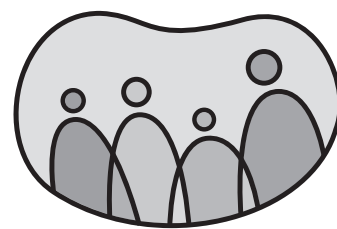
内 容 援護が必要な人に対し、食の自立支援として栄養管理されたお弁当を自宅に配達します。

利用できる方 次のいずれにも該当する方

- (1) 65歳以上のひとり暮らし世帯の方又はそれに準ずる方
- (2) 心身の障がいや疾病等により、調理することが困難で安否確認等の見守りが必要な方
- (3) 本人・その者の配偶者ともに市民税が非課税の方

費 用 食材費等の実費負担として1食につき400円が必要です。

問い合わせ先 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7221）



いこまる相談窓口

▲このマークが目印です。

● いこまる相談窓口

<u>内 容</u>	どこに行ったらよいか分からない相談、うまく言葉にできない辛い気持ちなど、分野や世代を問わず、丸ごと相談を受け止め、おつなぎする窓口です。
<u>と ころ</u>	生駒市役所（障がい福祉課、生活支援課、地域包括ケア推進課、健康課、幼保こども園課、子育て支援総合センター、生涯学習課） 生駒市の各地域包括支援センター(P.6)、各生活支援センター(P.41)、ユースネットいこま、教育相談室、生駒市社会福祉協議会（総合相談・生駒市権利擁護支援センター(P.41)、くらしとしごと支援センター(P.22)）
<u>問い合わせ先</u>	市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7222）

● まごころ収集

<u>内 容</u>	ごみ出しが困難な世帯の生活支援の一つとして、自宅の玄関前までごみの収集に伺います。 ・燃えるごみ、資源ごみ（プラスチック製容器包装、電化製品・金属、びん・缶、ペットボトル、われもの、有害ごみ）、大型ごみ、燃えないごみの収集を週1回行います。 ・ごみ収集の際に、声かけ等により安否確認を行います。
<u>利用できる方</u>	親族や近隣住民の協力が得られず、所定のごみ置き場にごみを持ち出すことが困難で、次の要件に該当する世帯。 (1) 満65歳以上で、要介護2以上の認定を受け、ホームヘルプサービスを受けている人。 (2) 身体障害者、知的障害者及び精神障害者の各種福祉制度を受け、ホームヘルプサービスを受けている人。
<u>問い合わせ先</u>	市役所環境保全課 事業係（TEL 74-1111、内線 2360～2362）

緊急時のためのサポート

● 緊急通報システム

内 容 65歳以上の高齢者や身体障がい者のひとり暮らし（緊急性の高い疾患があり、加療中の方）等に緊急通報装置を貸与することにより、利用者に緊急事態が発生した時に、地域の協力員の支援や救急車の出動を要請するなど迅速な対応を行います。

（注意）

- ・家の中での緊急時対応の活用となります。外出時のご利用いただけません。
- ・お住まいの地域で、家族以外の方で、この制度にご協力いただける方2名を協力員として登録する必要があります。
- ・設置にあたっては、NTT 固定電話の回線が必要です。

問い合わせ先 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7221）

● 救急医療情報キット

内 容 65歳以上の高齢者だけの世帯の人、日中それに準じる人に配布しています。これは、既往歴や緊急連絡先などの情報を記入する用紙と容器、設置を示すシールかマグネットをセットしたもので、必要事項を記入した用紙を容器に入れて冷蔵庫に保管することで、もしものときの救急活動につながります。

費 用 無料

問い合わせ先 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7221）



● 行方不明高齢者検索ネットワーク

内 容 行方不明になった高齢者の命を守るには、どれだけ早く発見できるかが重要です。生駒市では、認知症などのために高齢者の方が行方不明になった場合、警察や家族だけでなく、市や登録している介護保険の事業所などが協力して行方不明者を検索する、ネットワークシステムがあります。

検索の依頼ができる人：認知症などのため、行方不明になった高齢者の家族
 検索の依頼方法：警察への連絡と同時に、担当のケアマネジャーもしくは、地域包括支援センター、もしくは、市役所地域包括ケア推進課へ連絡（受付は原則として市役所開庁時間内）

事前登録 希望の方は事前登録ができます。

対 象 者：市内に住む、認知症などで行方不明になる恐れのある高齢者

配 付 物：見守りキーホルダー（登録番号と市役所の電話番号、家族の電話番号を記入した紙片を入れています。）

反射材ステッカー（外出時の交通安全のために、靴や杖などに貼るステッカー。中央にパンチで穴があいており、ネットワークの事前登録者と分かるようになっています。）

情報共有：事前登録をされている方の情報は、市役所、生駒警察署、担当の地域包括支援センター（P.6に記載）であらかじめ共有し、日頃から地域での見守り支援体制の構築と行方不明時の速やかな検索活動につなげます。

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2921）



ひとり暮らしの 安心をサポート

● ひとり暮らし高齢者訪問

内 容 民生委員・児童委員が担当地区の高齢者宅を訪問し、必要な情報を伝えるなど、ひとり暮らしの安心をサポートします。

対象となる方 原則70歳以上のひとり暮らし高齢者

問い合わせ先 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7221）
生駒市社会福祉協議会（TEL 75-0234）

民生委員・児童委員とは

地域住民から社会福祉に関わる相談に応じ、さまざまな支援を行っています。地域に根ざした福祉活動を展開し、あたたかな地域社会づくりをめざしています。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容や秘密が他に漏れることはありません。

● 友愛電話訪問

内 容 毎週1回、決まった曜日の午前中に電話訪問スタッフ（ボランティア）がご自宅に電話をかけ、身近な話題についておしゃべりをしたり、日常生活のちょっとした情報をお伝えします。

利用できる方 おおむね 65 歳以上のひとり暮らしの方、昼間お 1 人でいらっしゃる方、高齢者のみの世帯の方など

費 用 無料

問い合わせ先 生駒市社会福祉協議会（TEL 75-0234）

暮らしのサポート機関です (生駒市社会福祉協議会)

生駒市社会福祉協議会は、住民が安心して暮らせる福祉のまちづくりと、地域福祉の向上を目指す民間団体です。

● 車いすの貸出し

- 内 容** 車いすの無料貸出しをしています。
- 利用できる方** 市内にお住まいで、一時的に車いすを必要とする方
(ただし、介護保険で車いすの貸与を受けることができる方を除く)
- 貸出期間** 1ヶ月以内
- 申込先** 生駒市社会福祉協議会 (TEL 75-0234)
生駒市福祉センター (さつき台2丁目6-1 TEL 73-0700、FAX 73-0294)
※市役所福祉政策課 (TEL 74-1111、内線 7221) でも、貸出しを行っています。
貸出期間は原則、2週間以内です。(要予約)

● 福祉出前講座

- 内 容** 福祉活動、ボランティア活動への理解と関心を深めてもらうため、地域に向いて、講座を開催します。(アイマスク体験、車いす体験、軽スポーツ、点字講座、手話講座など)
- 利用できる方** 自治会、学校関係者(園児・児童・生徒・PTA・教職員)、ボランティアグループ、子ども会など、おおむね20名以上のグループ
- 問い合わせ先** 生駒市福祉センター (さつき台2丁目6-1 TEL 73-0700、FAX 73-0294)



● 心配ごと相談

<u>内 容</u>	民生委員・児童委員があらゆる心配ごとや悩みごとの相談に応じています。
<u>相談時間・場所</u>	毎月第1木曜日（5月、1月を除く） 午後1時～午後4時（祝日を除く） 生駒セイセイビル4F 生駒市社会福祉協議会
<u>問い合わせ先</u>	生駒市社会福祉協議会（TEL 75-0234）

● 生駒市くらしとしごと支援センター（生活困窮者自立相談支援事業）

<u>内 容</u>	仕事・生活・借金など、くらしの中の様々な困り事の相談をお受けして一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、寄り添いながら他の専門機関と連携して、問題解決に向けた支援を行う相談機関です。
<u>相談時間・場所</u>	月曜日から金曜日の午前9時～午後5時（祝日を除く） 生駒市くらしとしごと支援センター 生駒セイセイビル4F 生駒市社会福祉協議会
<u>問い合わせ先</u>	生駒市くらしとしごと支援センター（TEL 0120-883-132）



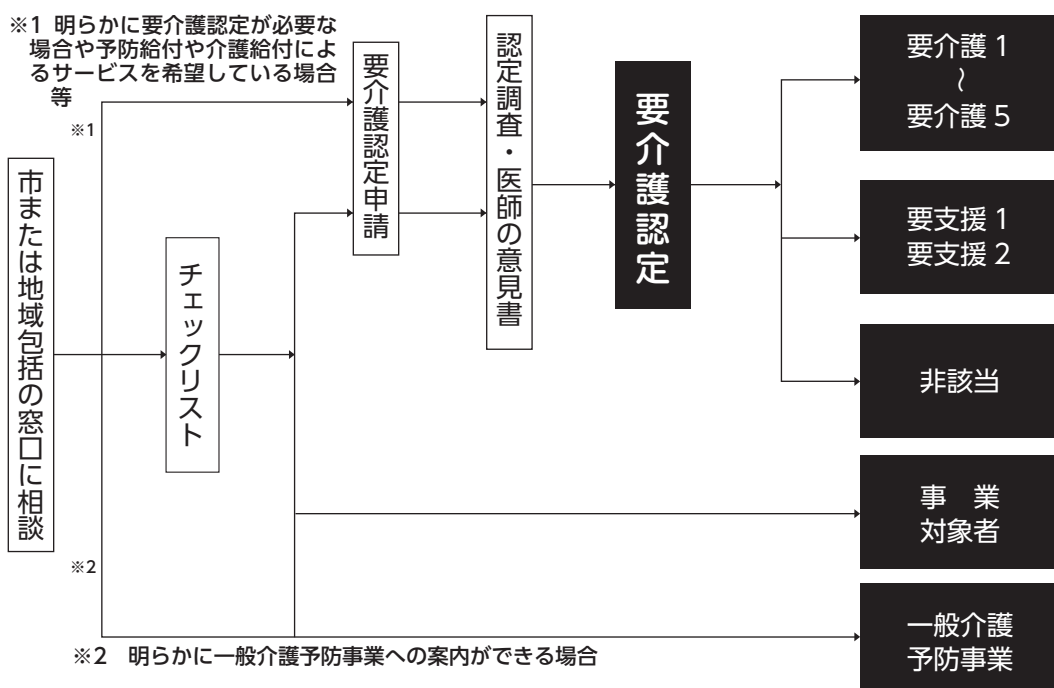
介護や支援が必要になったら まず相談

● 相談の流れ

内 容 介護や支援が必要となり、介護保険のサービス（介護予防サービス、介護サービス）などを利用するには、まず、市役所または地域包括支援センターへご相談ください。

利用できる方

- ・ 65 歳以上の方……原因を問わず、日常生活に介護や支援が必要な方
- ・ 40 歳～64 歳の方……老化にともなう病気（特定疾病）が原因で日常生活に介護や支援が必要な方（医療保険加入者）



問い合わせ先 市役所介護保険課（TEL 74-1111、内線7430）
市内地域包括支援センター（P.6 に記載）

介護サービス・介護予防サービスの ケアプラン作成の流れ

要介護状態区分

要介護 1

要介護 2

要介護 3

要介護 4

要介護 5

介護サービスの対象者で、サービスによって生活機能の維持・改善を図ることが適切な人などです。

要支援 1

要支援 2

介護予防サービスや介護予防・日常生活支援総合事業の対象者で、サービスによって生活機能が改善する可能性の高い人などです。

事業対象者

基本チェックリストにより生活機能の低下がみられ、介護予防・日常生活支援総合事業等の利用が望ましいと判定された人などです。

非該当

要介護・要支援に該当しなかった人。

※一般介護予防事業に参加。認定時より生活機能が低下していたら介護予防・生活支援サービス事業の対象となる場合があります。



介護保険の「介護予防サービス」には こんなサービスがあります

〈サービスを受けた場合は、収入に応じて、かかった費用の1割～3割の利用者負担があります。〉

● 在宅サービス

(1) 日帰りで行うサービス

- ・介護予防通所リハビリテーション（介護予防デイケア）
通所リハビリテーション施設に通って、理学療法士等により、生活機能の向上を目的としたリハビリテーションを受けます。
共通サービス：食事の提供や排泄、入浴など日常生活上の支援
選択的サービス ・運動器の機能向上
・口腔機能の向上
・栄養改善

(2) 家庭を訪問して行うサービス

- ・介護予防訪問入浴介護
訪問入浴車で訪問し、入浴サービスを行います。
- ・介護予防訪問看護
看護師等が自宅を訪問して介護予防を目的とした療養上のお世話や診療の補助を行います。
- ・介護予防訪問リハビリテーション
理学療法士等が訪問し、リハビリテーションを行います。
- ・介護予防居宅療養管理指導
医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが自宅を訪問し、外出が困難な方の介護予防を目的とした診療や療養上の管理・指導を行います。

(3) 施設への短期入所サービス

- ・介護予防短期入所生活介護／療養介護（ショートステイ）
短期間、施設に宿泊しながら、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

(4) 福祉用具や住宅改修

- ・介護予防福祉用具貸与
歩行器や歩行補助つえなどをレンタルします。(介護度によっては一部利用できないものもあります。)
- ・介護予防福祉用具購入費の支給
腰掛け便座、入浴用いすなどの購入費の利用者負担分を除いた金額を支給します。
- ・住宅改修費の支給
自宅での手すりの取付や段差の解消など、小規模な住宅改修費用の利用者負担分を除いた金額を支給します。

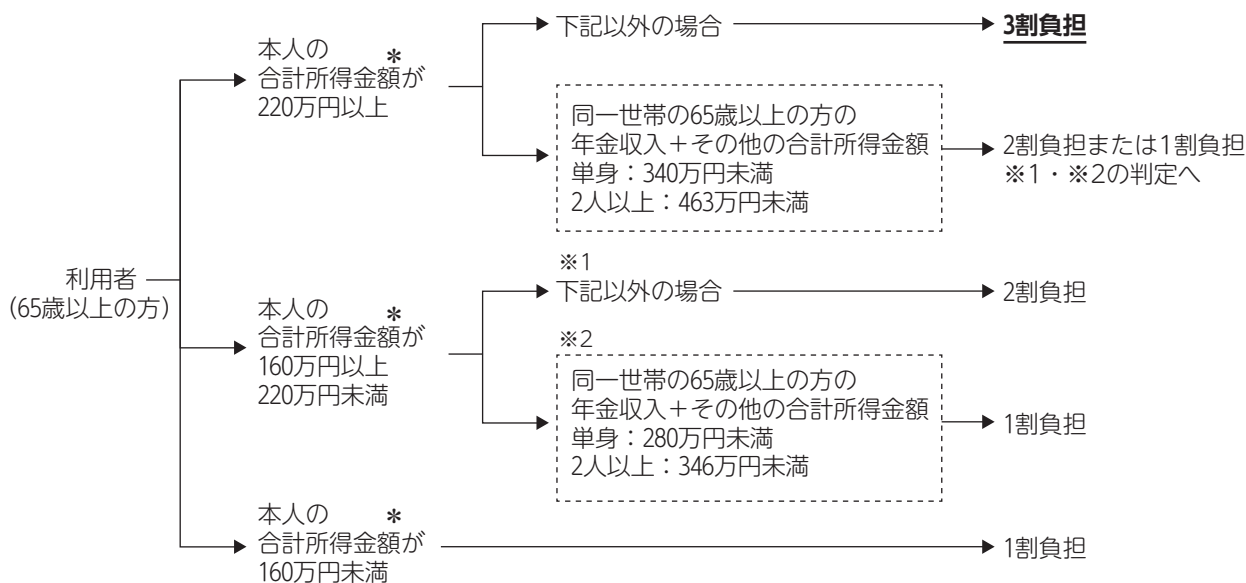
(5) 地域密着型介護予防サービス(原則として、市内の事業所しか利用できません。)

- ・介護予防認知症対応型共同生活介護(グループホーム)(要支援1と認定された方は利用できません。)
- ・介護予防認知症対応型通所介護(デイサービス)
- ・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サービスや泊まりのサービスを組み合わせて多機能なサービスを提供します。

(6) その他

- ・介護予防特定施設入居者生活介護
有料老人ホーム等に入居している高齢者に、介護予防を目的とした日常生活上の支援や介護を提供します。

各種サービス利用の際の自己負担割合の判定基準



* 「合計所得金額」とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除等の控除をする前の所得金額をいいます。また、長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除を控除した額で計算されます。

問い合わせ先 市役所介護保険課 (TEL 74-1111、内線 7410)

介護保険の「介護サービス」には こんなサービスがあります

〈サービスを受けた場合は、収入に応じて、かかった費用の1割～3割の利用者負担があります。〉

● 在宅サービス

(1) 日帰りで行うサービス

- ・通所介護（定員19名以上のデイサービス）
デイサービスセンターなどで、食事・入浴などの介護サービスや日常動作訓練を日帰りで受けられます。
- ・通所リハビリテーション（デイケア）
介護老人保健施設や病院・診療所でリハビリテーションなどを日帰りで受けられます。

(2) 家庭を訪問して行うサービス

- ・訪問介護
ホームヘルパーが訪問し、介護や家事援助などを行います。
- ・訪問入浴介護
訪問入浴車で訪問し、入浴サービスを行います。
- ・訪問看護
訪問看護ステーションの看護師や保健師が訪問し、療養の世話、診療の補助などを行います。
- ・訪問リハビリテーション
理学療法士等が訪問し、リハビリテーション（機能訓練）を行います。
- ・居宅療養管理指導
医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが訪問し、外出が困難な方の療養上の管理・指導を行います。

(3) 施設への短期入所サービス

- ・短期入所生活介護／療養介護
短期間施設に宿泊しながら、介護（看護）や機能訓練などが受けられます。

(4) 福祉用具や住宅改修


- ・福祉用具貸与
歩行補助つえや車いす、特殊寝台などをレンタルします。（介護度によっては一部利用できないものもあります。）
- ・福祉用具購入費の支給
腰掛け便座、入浴用いすなどの購入費の利用者負担分を除いた金額を支給します。
- ・住宅改修費の支給
自宅での手すりの取付や段差の解消など、小規模な住宅改修費用の利用者負担分を除いた金額を支給します。

(5) **地域密着型サービス**（原則として市内の事業所しか利用できません。）

- 地域密着型通所介護（定員 18 名以下のデイサービス）
デイサービスセンターなどで、食事・入浴などの介護サービスや日常動作訓練を日帰りで受けられます。
- 認知症対応型通所介護（デイサービス）
認知症の人を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
共同生活をしながら機能訓練を受けることができます。
- 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サービスや泊まりのサービスを組み合わせて多機能なサービスを受けることができます。
- 看護小規模多機能型居宅介護
小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせると通所・訪問・短期間の宿泊で、介護や医療・看護のケアが受けられます。
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
定期巡回と随時対応による訪問介護と訪問看護を 24 時間いつでも受けられます。

(6) **その他**

- 特定施設入居者生活介護
有料老人ホーム等に入居している高齢者に、日常生活上の介護や支援を提供します。

 **施設サービス**（要支援1・2と認定された方は利用できません。）

- (1) **介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）**（平成 27 年 4 月から新規入所は原則として要介護 3 以上の人です。）
常に介護が必要で、自宅での生活が困難な方が入所し、介護や機能訓練を受けることができる施設です。
- (2) **介護老人保健施設（老人保健施設）**
病状が安定している方が看護やリハビリを受けることができる施設です。
- (3) **介護療養型医療施設（療養病床等）**
急性期の治療を終え、長期間にわたり療養が必要な方のための医療機関です。
- (4) **介護医療院**
日常的に医療の対応が必要な方を介護する施設です。

問い合わせ先 市役所介護保険課（TEL 74-1111、内線 7410）

利用者負担が軽減されます

● 高額介護（予防）サービス費

内 容 介護保険サービスにおける利用者負担額が上限額を超えたときに、申請により後から支給される制度です。

利用できる方 本市において要介護（支援）認定を受け、介護サービスを利用している方の収入により上限額が変わります。下記の表参照…※1
対象者には介護保険担当から通知があります。

※1

利用者負担段階区分	上限額（月額）
課税所得690万円以上	世帯 140,100円
課税所得380万円以上690万円未満	世帯 93,000円
課税所得145万円以上380万円未満	世帯 44,400円
一般（住民税課税世帯の方）	世帯 44,400円
住民税非課税世帯等	世帯 24,600円
<ul style="list-style-type: none"> ●合計所得金額及び課税年金収入額の合計が80万円以下の方 ●老齢福祉年金の受給者 	個人 15,000円
<ul style="list-style-type: none"> ●生活保護の受給者 ●利用者負担を15,000円に減額することで生活保護の受給者とならない場合 	個人 15,000円

● 高額医療合算介護（予防）サービス費

内 容 介護保険（予防）サービスと医療保険サービスの両方の自己負担額を合算し、下表の限度額を超えた場合は、申請により後から支給されます。

利用できる方 介護保険と医療保険の両方の負担額が高額になった方
収入により自己負担限度額が変わります。下記の表参照…※2
対象者には加入医療保険から通知があります。

※2 高額医療・高額介護（予防）合算制度の自己負担限度額〈年額/8月～翌年7月〉

所得 (基礎控除後の 総所得金額等)	70歳未満 の人がいる 世帯	所得区分	70～74歳 の人がいる 世帯	後期高齢者医療制度 で医療を受ける人 がいる世帯
901万円超	212万円	課税所得 690万円以上	212万円	212万円
600万円超 901万円以下	141万円	課税所得 380万円以上	141万円	141万円
210万円超 600万円以下	67万円	課税所得 145万円以上	67万円	67万円
210万円以下	60万円	一 般	56万円	56万円
住民税 非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ	31万円	31万円
		低所得者Ⅰ※	19万円	19万円

※低所得者Ⅰ区分の世帯で介護（予防）サービスの利用者が複数いる場合、医療保険からの支給は上表の算定基準額で計算され、介護保険からの支給は別途設定された算定基準額の「世帯で31万円」で計算されます。

- 毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。
- 医療保険が異なる場合は合算できません。
- 支給対象となる人は医療保険の窓口へ申請が必要です。

問い合わせ先 市役所介護保険課（TEL 74-1111、内線 7410）
市役所地域包括ケア推進課（内線 2910）
国民健康保険の加入者は国保医療課 国保係（内線 7460）
後期高齢者医療制度の加入者は国保医療課 福祉医療係（内線 7470）
上記以外の方はご加入の健康保険組合にお問い合わせください。

老人ホームには いくつかの種類があります

● 経過的軽費老人ホーム（A型）

内 容 60歳以上で、家庭環境や住宅事情、経済状況などの理由から居宅において生活することが困難で、生活障害に応じた支援サービスや介護サービスを利用すれば自立した生活が維持できる低所得者向けの施設です。（所得制限あり）

費用の負担 本人の前年中の収入に応じて負担額が決定されます。
サービス提供費（対象収入に応じて規定）・生活費（食費及び共用部分の光熱水費）等

利用問い合わせ 下記表の施設に直接ご相談ください。

★は特定施設入居者生活介護
（詳細は、P.34参照）

	名 称	定員	設 置 主 体	郵便番号	所 在 地	電 話
1	長 命 荘	★50	(福)長 命 荘	630-0142	生駒市北田原町 2429-4	0743-78-3120

令和5年4月1日現在

● 軽費老人ホーム（ケアハウス）

内 容 60歳以上で、自炊ができない程度の身体機能の低下または、高齢などのために独立して生活するには不安がある場合で、家族による支援を受けることが困難な高齢者をお世話する施設です。経過的軽費老人ホーム（A型）が、所得や家庭環境を重視するのに対し、軽費老人ホームは住宅面に重きを置いています。

費用の負担 本人の前年中の収入に応じて負担額が決定されます。
サービス提供費（対象収入に応じて規定）・生活費（食費及び共用部分の光熱水費）・居住費（家賃相当）等

利用問い合わせ 下記表の施設に直接ご相談ください。

★は特定施設入居者生活介護
（詳細は、P.34参照）

	名 称	定員	設 置 主 体	郵便番号	所 在 地	電 話
1	延 寿	30	(福)宝山寺福祉事業団	630-0223	生駒市小瀬町 1100	0743-76-2266
2	スロースライフ生駒	★30	(福)和 貴 会	630-0266	生駒市門前町 8-33	0743-75-1525

令和5年4月1日現在

● 有料老人ホーム

内 容 おおむね 60 歳以上で、高齢者が暮らしやすいように配慮した住まいに、食事の提供、洗濯・掃除等の家事、健康管理などの日常生活を送るうえで必要なサービスが付いた施設で、住宅型と介護付があります。

【住宅型】 自立の方や要介護者が入居する施設で、介護が必要になった場合は、外部事業者から在宅介護サービスを受けることができます。

【介護付】 要介護者が入居する施設で、施設の職員や外部事業者によってホームに居住しながら介護を受けることができます。

費用の負担 各施設で定めた利用料

利用問い合わせ 下記表の施設に直接ご相談ください。 「介護付」は特定施設入居者生活介護（詳細は、P.34参照）

	名 称	定員	類型	設 置 主 体	郵便番号	所 在 地	電 話
1	リーガルシニア生駒	65	住宅型	(株)日本エム・イー・シー	630-0222	生駒市壺分町 328-1	0743-77-0370
2	ライフサポート友隣	44	住宅型	(医)友 隣 会	630-0101	生駒市高山町 136-81	0743-71-1234
3	コージーガーデン生駒	32	住宅型	(有)スペース・アズ	630-0263	生駒市東菜畑 2-973-13	0743-75-3321
4	いにしえの里創生	48	介護付	(株)創 生	630-0224	生駒市萩の台 4-4-1	0743-76-2050
5	ホームケアー生駒	44	介護付	ホームケアー(株)	630-0266	生駒市門前町 8-16	0743-71-6558
6	スローライフモア	18	住宅型	(株)オ ー プ ル	630-0266	生駒市門前町 8-19	0743-72-1555

令和5年4月1日現在

● サービス付き高齢者向け住宅

内 容 おおむね 60 歳以上で、自立の方や要介護者が入居するバリアフリー構造の賃貸住宅で、自室にキッチンや入浴設備を備えている施設が多数です。安否確認や生活相談サービスなどが受けられ、安心して暮らしていける施設です。

費用の負担 家賃・共益費・サービス提供費等

利用問い合わせ 下記表の施設に直接ご相談ください。

	名 称	戸数	登 録 事 業 者	郵便番号	所 在 地	電 話
1	医療法人和幸会 阪奈中央さくら苑	56	(医)和 幸 会	630-0248	生駒市喜里が丘 2-3-5	0743-70-8886
2	医療法人社団松下会エリクシール	73	(医社)松 下 会	630-0131	生駒市上町 4137	0743-70-0017
3	K I Z U N A 西松ヶ丘	38	(株)ジェイ・エヌ・エス	630-0246	生駒市西松ヶ丘 11-8	0743-74-7676
4	あ け び の 家	10	(福)あ け び	630-0263	生駒市中菜畑 1-4-5	0743-74-7300
5	ハートランド生駒	37	(株)川 商	630-0263	生駒市中菜畑 2-1142-1	0743-71-8025
6	ファミリー東生駒	33	(株)ア イ ユ ウ	630-0212	生駒市辻町 373-1	0743-71-6001
7	ライフケア生駒東山苑	22	(有)ライフケア生駒	630-0225	生駒市東山町 211-18	0743-76-2355
8	トゥインクルプラス東生駒	30	ケアテラス(株)	630-0215	生駒市東菜畑 2-732	0743-71-9010

令和5年4月1日現在

● 認知症高齢者グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

内 容 原則、要支援2以上で認知症の高齢者が、5～9人以内を1グループとして、共同生活を送る施設です。入浴や食事等の日常生活上のお世話や機能訓練を受けることができます。入居は、事業所所在の市町村に住民票がある方が対象となります。

費用の負担 介護サービス費の1割（一定以上の所得者は2～3割）・食費・居住費・その他日常生活費等

利用問い合わせ 下記表の施設に直接ご相談ください。

	名 称	定員	設 置 主 体	郵便番号	所 在 地	電 話
1	フレンド生駒・菜の花Ⅰ・Ⅱ	27	ウェルコンサル(株)	630-0263	生駒市中菜畑 2-1117、1118	0743-71-7220
2	アミライフ・桜ヶ丘	18	アミコ京阪介護サービス(有)	630-0211	生駒市桜ヶ丘 3-57	0743-74-9924
3	グループホーム壺分町ちどり	18	(福)晋栄福祉会	630-0222	生駒市壺分町 83-2	0743-76-1000
4	グループホームさくら	18	(株)ばあん	630-0137	生駒市西白庭台 2-1-1	0743-72-0550
5	グループホーム様の家	18	(株)創生	630-0224	生駒市萩の台 4-4-1	0743-76-2050
6	グループホーム ハビリス鷺邑	18	(医)あすか会	630-0131	生駒市上町 2番地 1	0743-70-1600
7	グループホーム 高山ちどり	18	(福)晋栄福祉会	630-0101	生駒市高山町 8030	0743-70-1832

令和5年4月1日現在

● 特別養護老人ホーム（指定介護老人福祉施設）

内 容 65歳以上で、原則、要介護3以上の常に介護が必要で在宅での介護が困難な高齢者をお世話する施設です。入浴・食事・排泄等の介護、日常生活上のお世話、機能訓練、健康管理及び療養上のお世話を受けることができます。

費用の負担 介護サービス費の1割（一定以上の所得者は2～3割）・食費・居住費・その他日常生活費等

利用問い合わせ 下記表の施設に直接ご相談ください。

	名 称	定員	シヨト	設 置 主 体	郵便番号	所 在 地	電 話
1	梅 寿 荘	80	-	(福)宝山寺福祉事業団	630-0266	生駒市門前町 8-7	0743-74-1175
2	フォレストホーム	74	16	(福)長 命 荘	630-0142	生駒市北田原町 2429-4	0743-78-8116
3	延 寿	84	16	(福)宝山寺福祉事業団	630-0223	生駒市小瀬町 1100	0743-76-2266
4	高 山 ち ど り	50	10	(福)晋栄福祉会	630-0101	生駒市高山町 8030	0743-70-1832
5	高 山 ち ど り 別 館	50	10	(福)晋栄福祉会	630-0101	生駒市高山町 8030	0743-70-1832
6	萩 の 台 ち ど り	50	10	(福)晋栄福祉会	630-0224	生駒市萩の台 3-1-8	0743-76-2211

令和5年4月1日現在

● 養護老人ホーム

内 容 おおむね 65 歳以上で、環境上の理由及び経済的な理由（原則として市民税の所得割非課税世帯）等で在宅での生活が困難な高齢者をお世話する施設です。
※市町村が設置する「入所判定委員会」により、一定の基準に基づき入所の要否を判定します。

費用の負担 本人は、前年中の収入に、扶養義務者（原則として同居の配偶者及び子）は、前年度の課税状況に応じて負担額が決定されます。

利用問い合わせ 市役所福祉政策課（TEL 74-1111、内線 7221） ★は特定施設入居者生活介護（詳細は、下記参照）

	名 称	定員	設 置 主 体	郵便番号	所 在 地
1	梅 寿 荘	★20	(福)宝山寺福祉事業団	630-0266	生駒市門前町 8-7

令和5年4月1日現在

(入居希望者が直接施設に申し込むことはできません。)

★特定施設入居者生活介護とは

特定施設入居者生活介護とは、軽費老人ホーム・有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅等に入居している要介護者に対して、介護サービス計画に基づき、入浴・排泄・食事等の介護、その他の日常生活上ならびに療養上のお世話、機能訓練をすることと言えます。

あなたの生活習慣を見直してみませんか

● 健康教育・健康相談

内 容 生活習慣病などの予防や健康づくりを目指して、次のような教室・相談を行っています。

(1) **健康教育**

ウォーキング講座

ウォーキングの基礎知識と、その効果を高めるためのストレッチや筋トレについて、講義と実技をします。

(2) **健康相談**

健康に関する相談を保健師・栄養士が実施します。

(3) **個別栄養相談**

相談者一人ひとりに応じた食生活指導や相談を栄養士が実施します。実施時期・場所など詳しい内容に関しては、健康課へ直接お問い合わせください。

問い合わせ先 健康課（セラビーいこま内 TEL 75-2255）



● 健康診断・特定保健指導

生駒市国民健康保険に加入している人

特定健康診査（生活習慣病予防健診）は、「生活習慣病を予防・早期発見」するための健診です。将来、脳卒中や心筋梗塞などにかかりやすいかどうかを判定する健診で、今健康な人、何も症状がない人こそ、健診を受けることが大切です。

対象者	今年度 40～74 歳になる人で、年度を通じて生駒市国民健康保険に加入している人
健診期間	毎年 6 月 1 日～翌年 2 月末日
健診費用	無料
内 容	問診、診察、身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧測定 血液検査：脂質検査（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール） ：肝機能検査（AST・ALT・γ-GT） ：血糖検査（ヘモグロビン A1c・空腹時血糖（随時血糖）） 尿検査（尿糖・尿たんぱく）、血清クレアチニン検査、血清尿酸検査、 推定 GFR、貧血検査、心電図検査、眼底検査（医師が必要と認めたとき）
受診場所	県内の健診実施医療機関（年 3 回の集団健診も実施しています。）

◆特定保健指導について

健診の結果から、生活習慣の改善で予防効果が期待できる人に対して、保健師、管理栄養士、健康運動指導士により生活習慣（食習慣・運動習慣・喫煙習慣など）を見直し、より健康的な体づくりに向けたお手伝いをします。（保健指導対象となった方へは案内を結果通知表に同封します。）

問い合わせ先 市役所国保医療課 国保係（TEL 74-1111、内線 7463、7464）

後期高齢者医療制度に加入している人

後期高齢者医療では、加入者を対象に、疾病の早期発見や重症化予防のための健診を行っています（保健指導は行っていません）。また、満 75 歳・80 歳・85 歳の方に後期高齢者医療広域連合で口腔健診を実施しています。

健診費用 無料（健診期間、受診医療機関などは国民健康保険と同じです。）

問い合わせ先 市役所国保医療課 福祉医療係（TEL 74-1111、内線 7470、7471）

全国健康保険協会や、健康保険組合などの健康保険に加入している人

特定健診・特定保健指導は加入の健康保険の保険者が実施することになっています。

問い合わせ先 加入の健康保険か、勤務先

自分の健康は 自分で守りましょう

● がん検診・肝炎ウイルス検診・歯周病検診

がん等の早期発見・早期治療のために、年に一度（胃がん（内視鏡）、子宮頸がんおよび乳がんは2年に一度）の検診を受けましょう。 令和5年4月現在

検診種類	検診方法	対象年齢	費用	内容	
胃がん検診	バリウム	集団	40歳以上	1,500円	造影剤（バリウム）を飲んでレントゲン撮影
		個別	40歳以上	4,000円	
	内視鏡（胃カメラ）	個別	50歳以上	5,000円	胃内視鏡検査
子宮頸がん検診	集団	20歳以上	1,300円	子宮頸部の細胞をこすりとってがん細胞の有無を検査	
	個別	20歳以上	2,000円		
肺がん検診	集団	40歳以上	400円 (喀痰検査は別途容器代500円)	胸部レントゲン撮影・必要な人には喀痰検査も実施	
乳がん検診	集団	40歳～49歳	1,600円	レントゲン撮影 (マンモグラフィ)	
		50歳以上	1,300円		
	個別	40歳～49歳	2,800円		
		50歳以上	2,000円		
大腸がん検診	集団	40歳以上	500円	便の中に血液が混ざっていないか検査	
	個別	40歳以上	1,200円		
肝炎ウイルス検診	個別	40歳以上	1,000円	採血検査（過去に同検診を受けたことのない方が対象）	
歯周病検診	集団	20歳以上	無料	歯科医師による検診を実施（現在、治療しておらず自分の歯がある人）	

受診には市が発行する受診券が必要です。受診券がない人は送付しますので健康課までお問い合わせください。

検診方法

- 集団検診……日程・時間などはがん検診保存版、市ホームページで確認してください。
- 個別検診……受診できる医療機関や受診内容の詳細などについては、がん検診保存版、市ホームページ、受診券をご覧ください。
- 胃がん検診について
 - ・今年度、胃内視鏡検診を受診した場合、来年度の胃がん検診（バリウム・内視鏡のいずれも）を受診することはできません。
 - ・同一年度内にバリウムと内視鏡の両方を受診することはできません。

費用

各種がん検診は、74歳以上の方は半額です。生活保護世帯の方は、健康課に事前に申請すれば、費用が免除されます。

※申請の際は、受診券を持参してください。

問い合わせ先

健康課（セラビーいこま内 TEL 75-1002）

● 高齢者インフルエンザ予防接種

<u>対象者</u>	65歳以上（60歳から64歳までの内部障がいのある方も一部対象となる場合があります。詳しくは下記へお問い合わせください。）
<u>費用</u>	2,000円（予定）。生活保護世帯の方は、健康課に事前に申請すれば、費用が免除されます。
<u>時期</u>	実施時期については広報いこまちでお知らせします。
<u>接種方法</u>	指定医療機関で1回接種 詳しくは広報いこまちをご覧ください。健康課へ直接お問い合わせください。
<u>問い合わせ先</u>	健康課（セラビーいこま内 TEL 75-2255）

● 高齢者肺炎球菌予防接種

<u>対象者</u>	年度末の年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳となる人で、自費・公費を問わず今までに23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）を受けたことがない人。（令和6年度からは、制度の変更の可能性があります。また、60歳から64歳までの内部障がいのある方も一部対象となる場合があります。詳しくは下記へお問い合わせください。）
<u>費用</u>	3,000円。生活保護世帯の方は、健康課に事前に申請すれば、費用が免除されます。
<u>時期</u>	4月1日～翌年3月31日
<u>接種方法</u>	指定医療機関で1回接種（定期接種の機会は生涯を通じて1回のみです。） 詳しくは広報いこまちをご覧ください。健康課へ直接お問い合わせください。
<u>問い合わせ先</u>	健康課（セラビーいこま内 TEL 75-2255）



休日・夜間の応急診療

● 外科系応急診療【74-5600】

受診方法 外科系応急診療は、病院群輪番制で行われています。
診療時間をお確かめのうえ、次の手順で受診してください。
(1)当日の担当病院を電話等で確かめる。(TEL 74-5600)
(2)担当病院に必ず電話で連絡する。
(3)保険証・診療費を持って受診する。

診療時間

平	日	午後8時～翌朝9時	
土	曜	日	午後1時～翌朝9時
日	曜・祝	日	午前9時～翌朝9時

※12月29日～翌年の1月3日は日曜・祝日と同じです。

● 内科・小児科応急診療【75-0111】

(1) (一財) 生駒メディカルセンター休日夜間応急診療所での診療

受診方法 診療時間をお確かめのうえ、次の手順で受診してください。
(1)診療所に必ず電話で連絡する。
(一財)生駒メディカルセンター休日夜間応急診療所 東新町1番3号 TEL 75-0111)
(2)保険証・診療費を持って受診する。

診療時間

平	日	午後10時～翌朝6時 (受付は午後9時～翌朝5時30分)	
土	曜	日	午後4時～翌朝6時 (受付は午後3時～翌朝5時30分)
日	曜・祝	日	午前10時～翌朝6時 (受付は午前9時～翌朝5時30分)

※12月29日～翌年の1月3日は日曜・祝日と同じです。

(2) 上記以外の時間帯での診療

受診方法 診療時間をお確かめのうえ、次の手順で受診してください。
(1)当日の担当病院を電話等で確かめる。(TEL 74-5600)
(2)担当病院に必ず電話で連絡する。
(3)保険証・診療費を持って受診する。

診療時間

平	日	午後8時～午後10時、翌朝6時～翌朝9時	
土	曜	日	午後1時～午後4時、翌朝6時～翌朝9時
日	曜・祝	日	午前9時～午前10時、翌朝6時～翌朝9時

※12月29日～翌年の1月3日は日曜・祝日と同じです。

● 生駒市立病院【72-1111】

24時間365日救急対応しています。
事前にお電話をお願いします。

● 応急診療に関する案内

- ・電話での案内(担当病院について) TEL 74-5600
- ・ホームページでの案内
生駒市 <https://www.city.ikoma.lg.jp/>

権利をまもるために

● 成年後見制度

内 容	判断能力が不十分な方々を保護し、支援するためのもので、財産管理や日常での契約などが困難な方をサポートする制度です。
利用できる方	認知症、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
種 類	<ul style="list-style-type: none"> ● 法定後見制度…判断能力が不十分な場合に利用する制度 ● 任意後見制度…十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて利用する制度
問い合わせ先	奈良家庭裁判所 (TEL 0742-88-6513・0742-88-6514) 奈良弁護士会 (TEL 0742-22-2035) 成年後見センター・リーガルサポート奈良支部 (TEL 0742-22-6707) (一社) 奈良県社会福祉士会 権利擁護センターぱあとなあ・なら (TEL 0744-48-0722) 生駒市権利擁護支援センター (TEL 73-0780)

● 日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)

内 容	高齢者や知的障がい・精神障がいをお持ちの方などで、介護などのサービスに関することや、ふだんのお金の扱いについて不安をお持ちの場合に、安心して生活ができるようお手伝いします。
対象となる方	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症の方、もの忘れのある高齢者、知的障がいのある方、精神障がいのある方 ● 契約を結ぶこと、利用料がかかることを理解いただける方 ● この事業の利用が日常生活の役に立つと認められる方 (上記のいずれにもあてはまる方)
利 用 料	1時間あたり1,200円(以降30分ごとに600円) ※その他に生活支援員の交通費がかかる場合があります。 ※生活保護受給者は、利用料・交通費は無料です。
問い合わせ先	生駒市社会福祉協議会 (TEL 75-0234) 生駒市権利擁護支援センター (TEL 73-0780)

● 障がい・難病についての相談窓口

<生活支援センター>

名称	ところ	電話番号
生活支援センターかざぐるま (主に知的障がい者の相談窓口)	本町 9-12 シルクハイツ高木 201	TEL 75-1460 FAX 75-1462
生活支援センターコスモールいこま (主に精神障がい者の相談窓口)	本町 7-14 ブルームビル 1階	TEL 73-7000 FAX 73-7660
生活支援センターあけび (主に身体障がい者の相談窓口)	さつき台 2丁目 6-1 (生駒市福祉センター内)	TEL 71-6117 FAX 71-6127

<郡山保健所> 精神保健や難病に関することなど保健衛生に関する相談に応じています。

所在地	電話番号
大和郡山市満願寺町 60 番地 1 (奈良県郡山総合庁舎内)	0743-51-0197

● 市内の主な相談サービス

種類	とき	ところ	電話番号
福祉全般	月曜日～金曜日 (祝日を除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時	生駒市社会福祉協議会 (生駒セイセイビル内)	75-0234
法律	原則として毎週金曜日と第 2・第 4 火曜日午後 1 時～午後 4 時 10 分 [1週間前から予約受付/相談時間 20 分間]	市役所防災安全課	74-1111 (内線 3120)
	原則として第 2・第 4 木曜日 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分 [予約制/相談時間 30 分間]	生駒市権利擁護支援センター (生駒市福祉センター内)	73-0780
成年後見 制度	原則として第 3 木曜日 午後 1 時 30 分～午後 4 時 30 分 [予約制/相談時間 1 時間]	生駒市権利擁護支援センター (生駒市福祉センター内)	73-0780
消費生活	月曜日～金曜日 (祝日を除く) 午前 9 時～午後 4 時 30 分	生駒市消費生活センター (生駒セイセイビル 1 階)	73-0550
心配ごと	毎月第 1 木曜日 (5 月、1 月を除く) 午後 1 時～午後 4 時	生駒市社会福祉協議会 (生駒セイセイビル内)	75-0234
税務	原則第 2 火曜日・第 3 木曜日の 午後 1 時～午後 4 時 (確定申告の時期を除く) [月初めから予約受付]	市役所課税課	74-1111 (内線 7110)

● 認知症に関する相談機関

認知症は、早期発見・早期治療が重要です。重篤な状態になってから専門医を受診するのではなく、「おや？おかしいな」と感じたら、かかりつけ医もしくは専門医を訪ねるように受診を勧奨しましょう。

認知症に関する簡単な自己チェックリストや家族のための認知症を疑うチェックリストが入ったリーフレットなどを参考にされることもお勧めします。

認知症に関してはさまざまな症状や対応方法についてインターネット等でも詳しく掲載されています。

【医療機関】

◎病院・診療所

かかりつけ医もしくは専門医（各医療機関の精神科、神経内科、もの忘れ外来など）にご相談ください。「認知症かかりつけ医」として登録されている医師もいます。

◎奈良県認知症疾患医療センター（認知症の鑑別診断・医療相談に応じます）

一般財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん	生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号	0745-31-3345
------------------------	-------------------	--------------

※ 生駒市は西和地域として、ハートランドしぎさんが指定医療機関となります。

【相談機関】

◎物忘れ相談事業（P15 参照）

物忘れに関する悩み等に関して、月に1回（1件約1時間で1日3件程度）、精神科医師が相談に応じます。（完全予約制。相談希望日の1週間前までに予約してください。）

◎地域包括支援センター（P6 参照）

在宅で介護が必要な高齢者およびその家族の、介護に関するさまざまな相談に応じます。また保健・福祉サービスの紹介や、医療機関との連絡調整を行います。

◎生駒市オレンジチーム（生駒市認知症初期集中支援チーム）

内 容

認知症の早期発見・早期対応のために、やまと精神医療センター（旧松籟荘病院）の協力を得て、「認知症初期集中支援チーム」として活動します。保健師・精神保健福祉士・社会福祉士等の専門職が、認知症の専門医の協力を得て、家庭訪問を行い、認知症の人（疑いがある人）とそのご家族の支援を行います。

対象となる方

40歳以上の在宅者で、次の①②のいずれかに該当する人とその家族。

- ①認知症の診断を受けていない人
- ②認知症の診断を受けているが、医療サービスや介護保険サービスを利用していない人・中断している人

問い合わせ先

市役所地域包括ケア推進課（TEL 74-1111、内線 2920）

◎保健所

精神保健や難病に関することなど保健衛生に関する相談に応じています。

奈良県郡山保健所	大和郡山市満願寺町60番地1（奈良県郡山総合庁舎内）	0743-51-0197
----------	----------------------------	--------------

◎その他

家族の会 電話相談 (社団法人認知症の人と 家族の会)	(奈良県支部) 火・金曜日: 10時~15時 土曜日: 12時~15時 祝日除く	0742-41-1026
	(本部) 月~金曜日(10時~15時) 祝日除く	0120-294-456
若年性認知症の 電話無料相談(全国)	フリーダイヤル(若年性認知症コールセンター) 月~土曜日 10時~15時 年末年始、祝日除く	0800-100-2707
生駒市介護者(家族)の会	元町1-6-12生駒セイセイビル内	0743-75-0234
認知症地域支援推進員に よる無料相談	西旭ヶ丘12-3 梅寿荘地域包括支援センター内 月~土曜日の8時45分~17時30分 (年末年始(12/30~1/3)、祝日除く)	0743-75-3020
	辻町53 東生駒地域包括支援センター内 月~金曜日の9時~17時 土曜日の9時~12時30分 (年末年始(12/30~1/3)、祝日除く)	0743-75-0021
	北新町3-1 社会福祉協議会地域包括支援センター内 月~金曜日の8時30分~17時15分 (年末年始(12/30~1/3)、祝日除く)	0743-74-3341
	俵口町444-1 阪奈中央地域包括支援センター内 月~土曜日の8時45分~17時 (年末年始(12/30~1/3)、祝日除く)	0743-74-8665
	小瀬町324-2 メディカル南地域包括支援センター内 月~金曜日の8時45分~17時15分 (年末年始(12/30~1/3)、祝日除く)	0743-77-0007
	あすか野北2丁目12-13 メディカル北地域包括支援センター内 月~金曜日の8時45分~17時15分 (年末年始(12/30~1/3)、祝日除く)	0743-77-0007
	北田原町2429-4 フォレスト地域包括支援センター内 月~土曜日の8時30分~17時30分 (月末年始(12/30~1/3)、祝日除く)	0743-78-4888
ちょボラカフェあずさ (認知症の当事者や 家族の交流の場)	西旭ヶ丘12-3 総合支援センターあずさ 2階 毎月第1木曜日の13時30分~ 15時30分	0743-74-8134
CAFÉ わっか (認知症の当事者や 家族の交流の場)	あすか野北2丁目12-13 あすか野介護予防拠点施設 毎月第2水曜日の13時~15時	0743-71-3373
心カフェ (地域の高齢者や認知症の 当事者等の交流の場)	辻町4-1 東生駒病院地域交流スペース 毎月第4水曜日の13時30分~15時	0743-75-3367
カフェほのぼの (地域の高齢者や認知症の 当事者等の交流の場)	俵口町710 阪奈中央コミュニティスペースほのぼの 毎月第4金曜日の14時30分~15時30分	0743-73-9448

※開催状況は変更される場合がありますので、事前にお問い合わせください。

医療介護連携

● やまと西和ネット

- 内 容** みなさまの医療・介護情報を、地域の病院、医科・歯科診療所、訪問看護、薬局、介護事業所で共有し、住民のみなさまに、より安全で質の高い医療・介護を提供するためのネットワークです。
- ★複数の医療機関で診察を受けるとき。
 - ・検査結果の共有により検査が省略できる場合があります。
 - ・ご自分の服薬状況や病状をうまく説明できないときに、医師に情報を確認してもらうことができます。
 - ・薬の処方の重複を防ぐことができます。
 - ★救急搬送されたとき、医師が持病やアレルギーの有無などをすばやく確認し、迅速で的確な処置をします。
 - ★災害が起きたとき、ネットワークに保管された情報をもとに、継続した治療・薬の処方・介護を受けることができます。
 - ★個人情報 は、国（厚生労働省・総務省・経済産業省）が定めるガイドラインにのっとり、強固なセキュリティ対策を行っています。

- 対 象 者** 西和医療圏（生駒市・平群町・三郷町・斑鳩町・王寺町・安堵町・上牧町・河合町・大和郡山市）と、その近隣の病院、医科・歯科診療所、薬局、訪問看護ステーション、介護事業所をご利用される方
※どなたでも参加できます。登録・参加費用は無料です。

- 参加施設** 生駒市を含む西和医療圏とその近隣（奈良市・四条畷市）の病院、医科・歯科診療所、薬局、訪問看護ステーション、介護事業所が参加しています。
- *参加施設一覧は、「やまと西和ネット」ホームページでご確認ください。
- URL：<https://www.yamato-seiwa.net>



- 申込方法** 申込書は、参加施設、やまと西和ネット事務局、市役所地域医療課、ホームページで入手できます。
- 参加規約の内容を確認し、本人もしくは代理人のご署名をお願いします。
- 参加施設に直接ご提出、またはやまと西和ネット事務局へ郵送でご提出をお願いします。

- 問い合わせ先** 一般社団法人 西和医療圏地域医療介護連携推進協議会
やまと西和ネット事務局 〒630-0258 奈良県生駒市東新町 1-3
TEL：0743-85-5282
市役所地域医療課（TEL：0743-74-1111 内線 2410）

生駒市 医療・介護・介護予防情報ナビ

市内の医療機関、介護事業所、地域資源サービスの情報を探することができます。市のホームページからアクセスできます。https://www.city.ikoma.lg.jp/



上の QR コードを読み取ることで直接ページにアクセスできます。

お住まいの地域、受け入れ状況など、ご希望の条件から介護事業所を探することができます。

お住まいの地域、サービス内容など、ご希望の条件から医療機関を探することができます。



お住まいの地域、イベント内容など、ご希望の条件から集いの場を探することができます。

サイト内の検索方法をお調べいただけます。

施設名から介護事業所や地域資源を探することができます。

問い合わせ先 市役所地域包括ケア推進課（内線 2910）
介護保険課（内線 7410）
地域医療課（TEL 74-1111、内線 2410）

運転免許証の返納について

～運転経歴証明書ってなに？～

● 運転免許証の返納制度

内 容 自動車の運転に不安を感じる方は、現在お持ちの運転免許を申請により取り消すことができます。

この場合、全ての運転免許を取り消すことはもちろんのこと、一部の運転免許だけを取り消すことも可能で、例えば、普通免許と原付免許を保有している方が、普通免許の取り消しを申請して、原付免許だけにすることが出来ます。

問い合わせ先 奈良県警察本部交通部運転免許課免許係（TEL 0744-22-5541）

● 運転経歴証明書とは

内 容 運転免許の自主返納後5年以内の方、または運転免許を失効して5年以内の方は、身分証明書としても活用していただける運転経歴証明書の交付を申請する事ができます。更新制度はありません。

再交付申請、記載事項変更は可能です。（本籍変更は除く）

問い合わせ先 奈良県警察本部交通部運転免許課免許係（TEL 0744-22-5541）

● 高齢者運転免許自主返納支援事業

内 容 運転免許証を返納した方には企業等が「高齢者運転免許自主返納支援事業」で支援しています。自主返納された方は、運転経歴証明書を提示することで、協力企業などで様々な特典を受けることができます。

- ・原則として、奈良県内の店舗のみの特典となります。
- ・ご利用になる支援事業所(店舗)でご本人が「運転経歴証明書」をご提示ください。(飲食店では注文時、タクシーでは乗車時にご提示ください。)
- ・一部ご利用になれない日や特典の対象外となる商品等があります。
- ・特典内容は変更される場合があります。協力企業を奈良県警ホームページで紹介しています。



▲この証が目印です。



▲高齢者運転免許自主返納支援制度
(奈良県警察HP)

問い合わせ先 奈良県警本部交通部交通企画課（TEL 0742-23-0110）

☆おうちで体操をしよう！！

◇思いっきり体を動かす運動・体操◇



【おうちで！朝一体操】



【おうちで！バレトン】



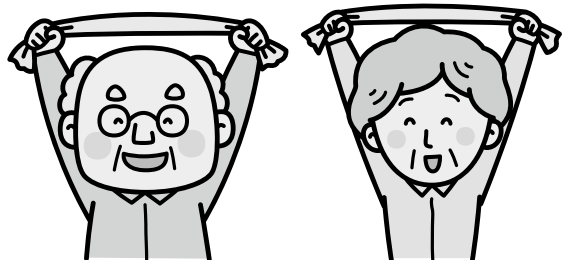
【自宅でできる】
エアロビクス①



【自宅でできる】
エアロビクス②



大人のトレーニング／リ
トルパイン



◇椅子に座ったままできる運動・体操◇



自宅でできる体操
－基本の体操編－



自宅でできる体操
－腰痛予防編－



自宅でできる体操
－肩こり予防編－



自宅でできる体操
－膝痛予防編－



自宅でできる体操
－あたま編－



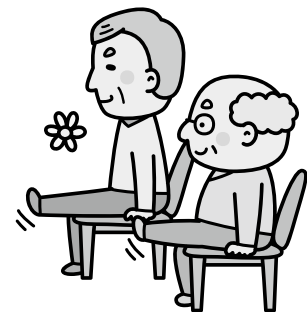
◇筋力・体力向上を目指した運動・体操◇



自宅でできる下半身強化&寝
転んでストレッチ（初級）



自宅でできる下半身強化&寝
転んでストレッチ（中級）



支えあって人になる。



くらしのあんしん

令和5年7月

発行：生駒市役所 環境保全課 福祉政策課
障がい福祉課 地域包括ケア推進課
介護保険課 健康課 地域医療課
国保医療課

〒630-0288 生駒市東新町8番38号
TEL (0743) 74-1111