

高 齢 者 福 祉

サービス利用ガイド



弥彦村

いきいきと輝き、優しさあふれる、健康長寿社会へ

～もくじ～



介護保険

○介護保険法（一部抜粋）	2
○介護サービス利用までの流れ	4
①訪問調査と審査	6
②認定結果の通知	7
③サービス利用までの手続き	8
○利用者負担の支払い	10
・在宅サービスの費用	11
・施設サービスの費用	11
・利用者負担の軽減	12
○介護サービスの種類	15
・在宅サービス	15
・施設サービス	18
・地域密着型サービス	19
○村内の介護保険事業所	20

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	22
○介護予防・生活支援サービス事業所、村内の医療機関	26

介護保険以外のサービス

○健康づくり・介護予防事業	28
○安心できる生活を支援するサービス	30
○外出を支援するサービス	32
○住まいに関するサービス	34
○在宅高齢者の介護に関するサービス	35
○医療と健康	36
○さまざまな相談窓口	38

介護保険法（一部抜粋）

第 1 条（目的）

加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病などにより要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者がその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、サービスに係る給付を行う。

第 2 条（介護保険）

介護保険は、被保険者の要介護状態又は要支援状態となるおそれがある状態に関し、必要な保険給付を行うものとする。要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資するよう行われるとともに、医療との連携に十分に配慮して行われなければならない。

第 4 条（国民の努力及び義務）

国民は、自ら要介護状態となることを予防するために、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。



国民は、要介護状態となることを予防するための健康保持増進、要介護状態となった場合にも、介護サービスを利用して、能力維持向上に努める。

フレイルや、急性疾患等、一時的な身体機能低下の場合は、自分の能力向上のためにも、サービスを利用し、自分でできるようになることを目指しましょう。

介護保険の加入者

40歳以上の皆さんが 加入者(被保険者)です

40歳以上の皆さんは、介護保険の加入者(被保険者)です。年齢によって、介護サービスを利用できる条件が異なります。



65歳以上の人は 『第1号被保険者』



介護サービスを利用できるのは

介護が必要であると認定された人
(どんな病気やけががもとで介護が必要になったかは問われません)

40歳から64歳の方は 『第2号被保険者』



介護サービスを利用できるのは

老化が原因とされる病気(特定疾病[※])により介護が必要であると認定された人
(特定疾病以外、例えば交通事故などが原因で介護が必要となった場合は、介護保険の対象にはなりません)

※特定疾病

加齢との関係がある疾病、要介護状態になる可能性が高い疾病で、16疾病が指定されています。

- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- 関節リウマチ
- 初老期における認知症
- 多系統萎縮症
- 筋萎縮性側索硬化症
- 脊髄小脳変性症
- 脳血管疾患
- 後縦靭帯骨化症
- 脊柱管狭窄症
- 閉塞性動脈硬化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 早老症
- 慢性閉塞性肺疾患
- がん末期(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)

介護サービス利用までの流れ

介護(介護予防)サービスを利用するまでの手続きの流れを見てみましょう

申請する



サービスの利用を希望する人は、村の窓口で「要介護認定」の申請をしましょう。
※地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護保険施設で申請の代行をしてもらうことができます。

要介護認定

- 訪問調査
- 医師の意見書



心身の状況を調べるために、本人と家族などへの聞き取り調査を行います。



村の依頼により主治医が意見書を作成します。

コンピュータ判定
(二次判定)

P6へ

サービスを利用する



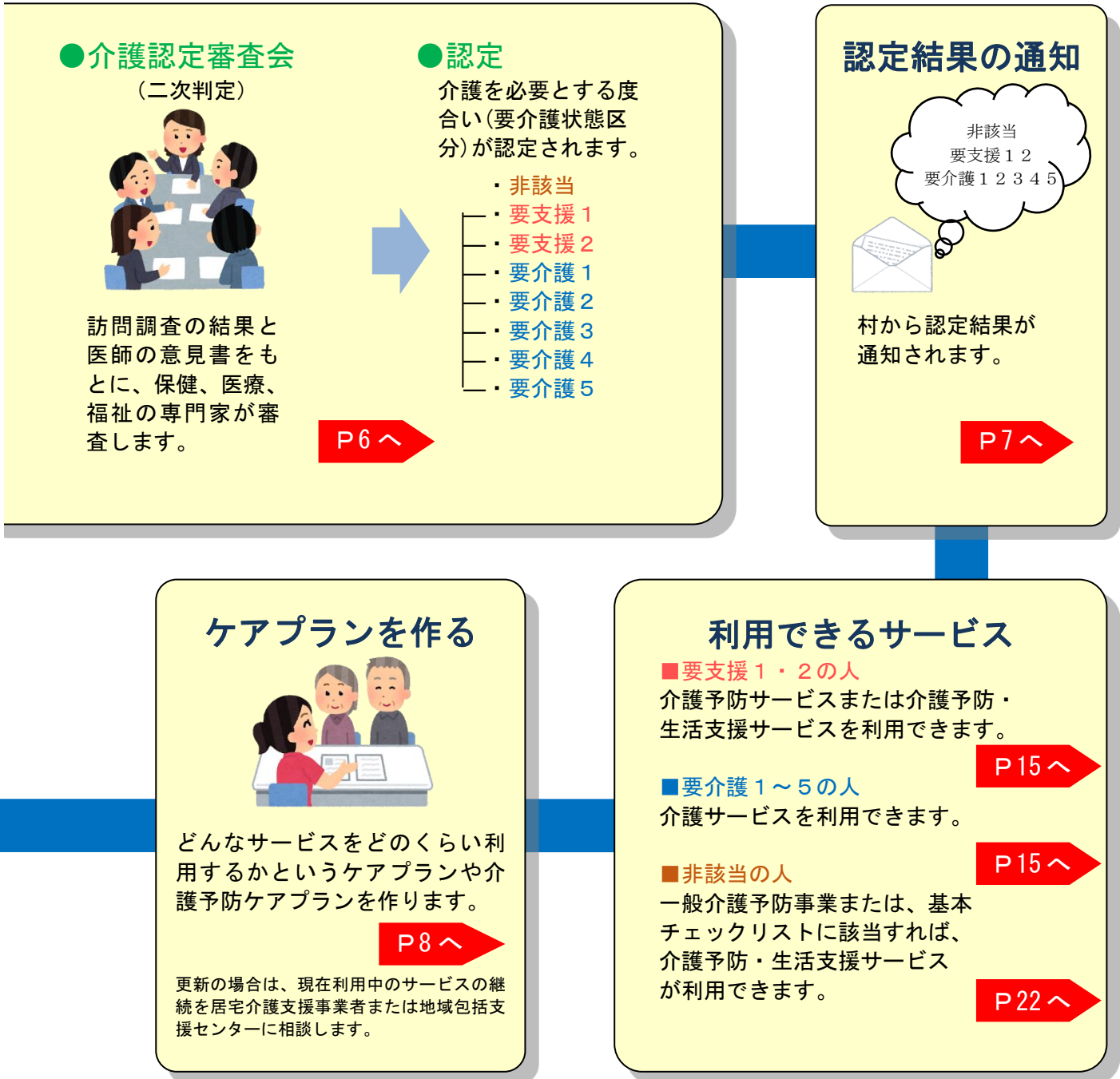
ケアプランや介護予防ケアプランにもとづいてサービスを利用します。

P15へ

更新・変更

- 認定の有効期間があります。(6か月～48か月)引き続きサービスを利用したい場合には、有効期間満了前に更新の申請をしてください。
- 介護の必要の程度に変化があった場合は認定の有効期間内でも認定の変更を申請することができます。

介護サービスを利用するためには、村に申請して「介護や支援が必要である」と認定されることが必要です。窓口で申請すると、訪問調査や審査会を経て、介護が必要な状態かどうか、またどのくらいの介護が必要であるかが決まります。サービスを利用するまでの手続きの流れは以下のようになっています。



① 訪問調査と審査

どのくらいの介護が必要か、調査と審査が行われます

村の職員などが自宅等を訪問し、心身の状況について本人や家族から聞き取り調査を行います。

心身の状況について
ご質問します



調査票の結果はコンピュータ処理され、どれくらいの介護サービスが必要かの指標となる「要介護状態区分」が示されます（一次判定）。

調査項目

- 麻痺や拘縮の有無
- 寝返り・起き上がり
- 座位保持
- 両足での立位保持
- 歩行
- 移乗・移動
- 立ち上がり
- 片足での立位保持
- 精神・行動障害
- 洗身、つめ切り
- えん下、食事摂取
- 排尿・排便
- 買い物
- 口腔、洗顔、整髪
- 衣服着脱
- 薬の内服
- 金銭の管理
- 視力・聴力
- 日常の意思決定
- 意思の伝達
- 記憶・理解
- 簡単な調理
- 外出頻度
- 過去 14 日間に受けた医療
- 集団への不適応

コンピュータ判定の結果と、特記事項、医師の意見書をもとに、介護認定審査会（二次判定）が審査し、どのくらいの介護が必要か（＝要介護状態区分）を判定します。

コンピュータ判定 （一次判定）

公平な判定を行うため、訪問調査の結果はコンピュータ処理されます。

特記事項

訪問調査票では盛り込めない事項などについて、訪問調査員が記入します。



医師の意見書

市区町村の依頼により、心身の状況について医師が意見書を作成します。



介護認定審査会が判定 （二次判定）

非該当

要支援 1・2

要介護 1～5

② 認定結果の通知

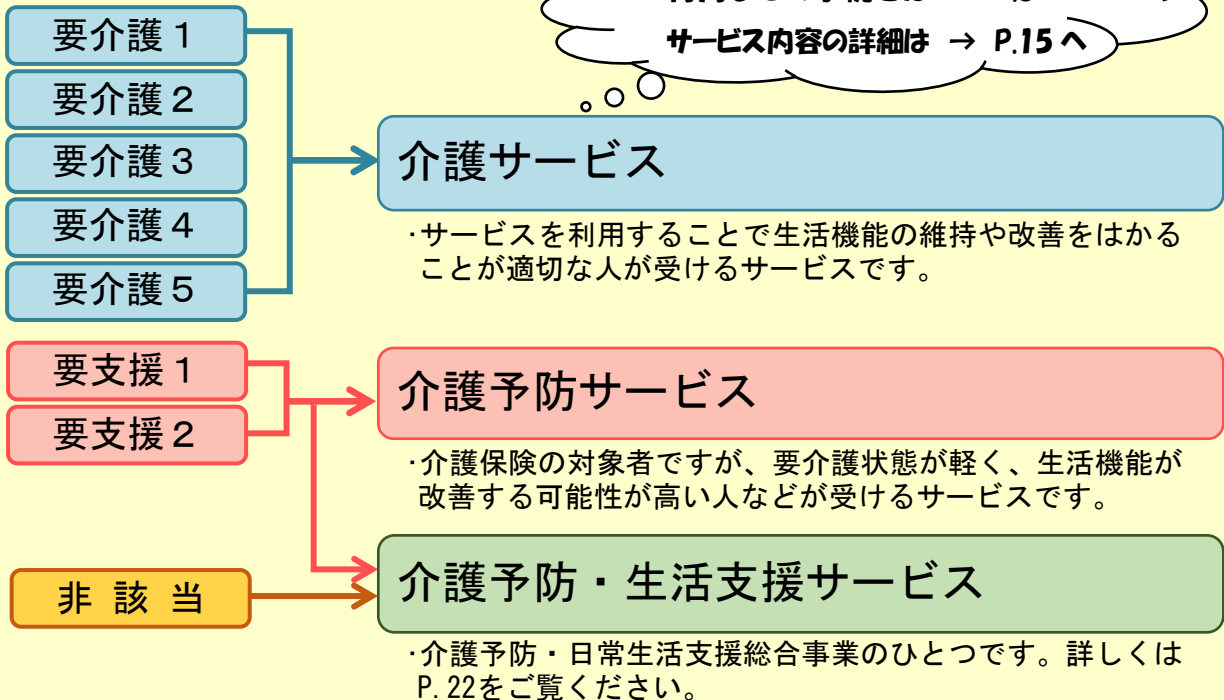
必要な介護の度合いが認定され、 村から通知されます

介護認定審査会の審査結果にもとづき、介護保険の対象とならない「非該当」、
予防的な対策が必要な「要支援1・2」、介護が必要な「要介護1～5」
の区分に分けて認定され、その結果が記載された認定結果通知書と
保険証と負担割合証が届きます。



- 認定結果通知書に記載されていること
要介護状態区分、その理由、認定の有効期間など
- 保険証に記載されていること
要介護状態区分、認定の有効期間、支給限度額注、介護認定審査会の意見など
注) 支給限度額 ▶くわしい説明はP11にあります。
- 負担割合証に記載されていること
介護サービスの利用者負担割合（1割、2割または3割）など

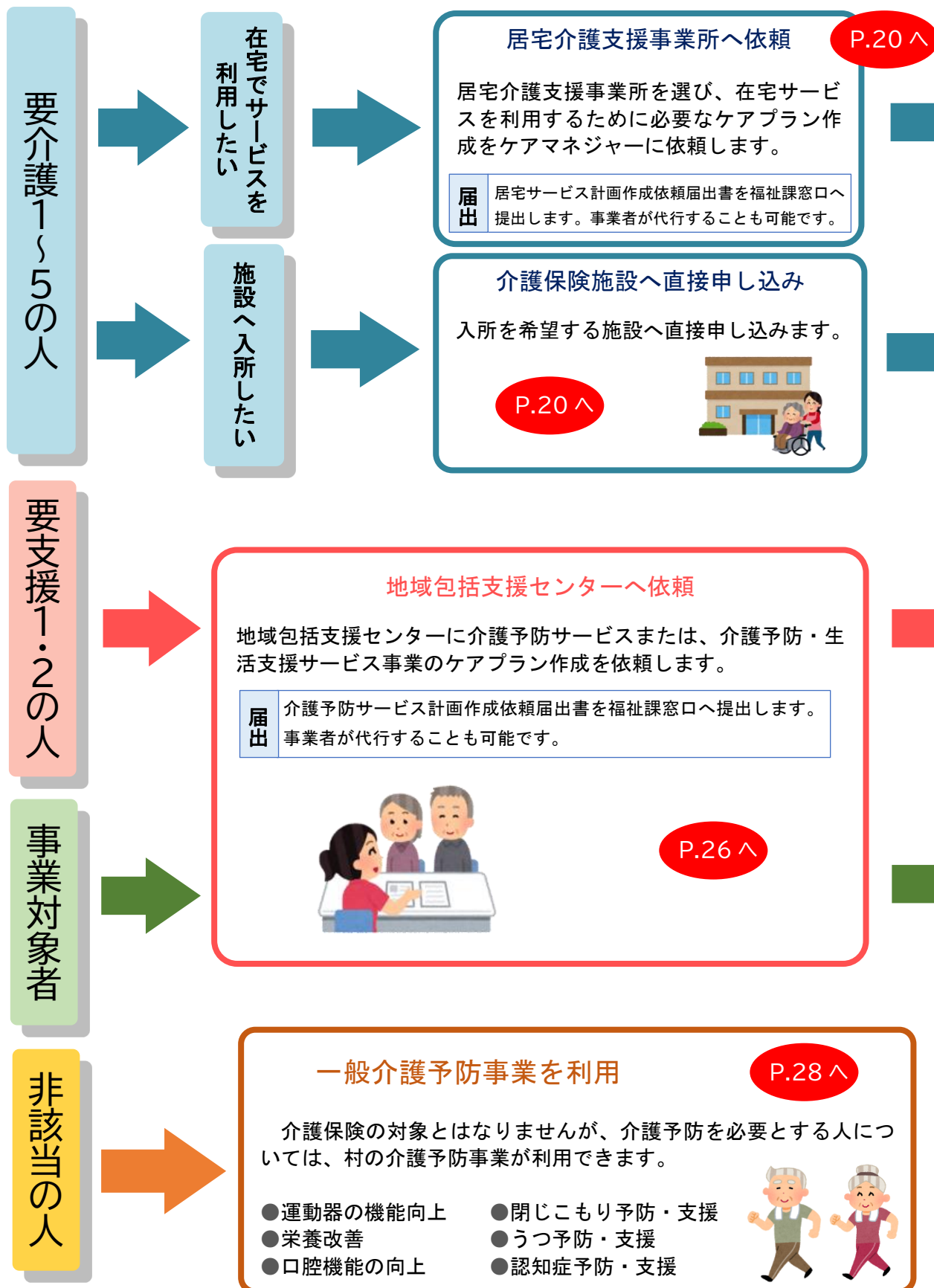
■要介護状態区分

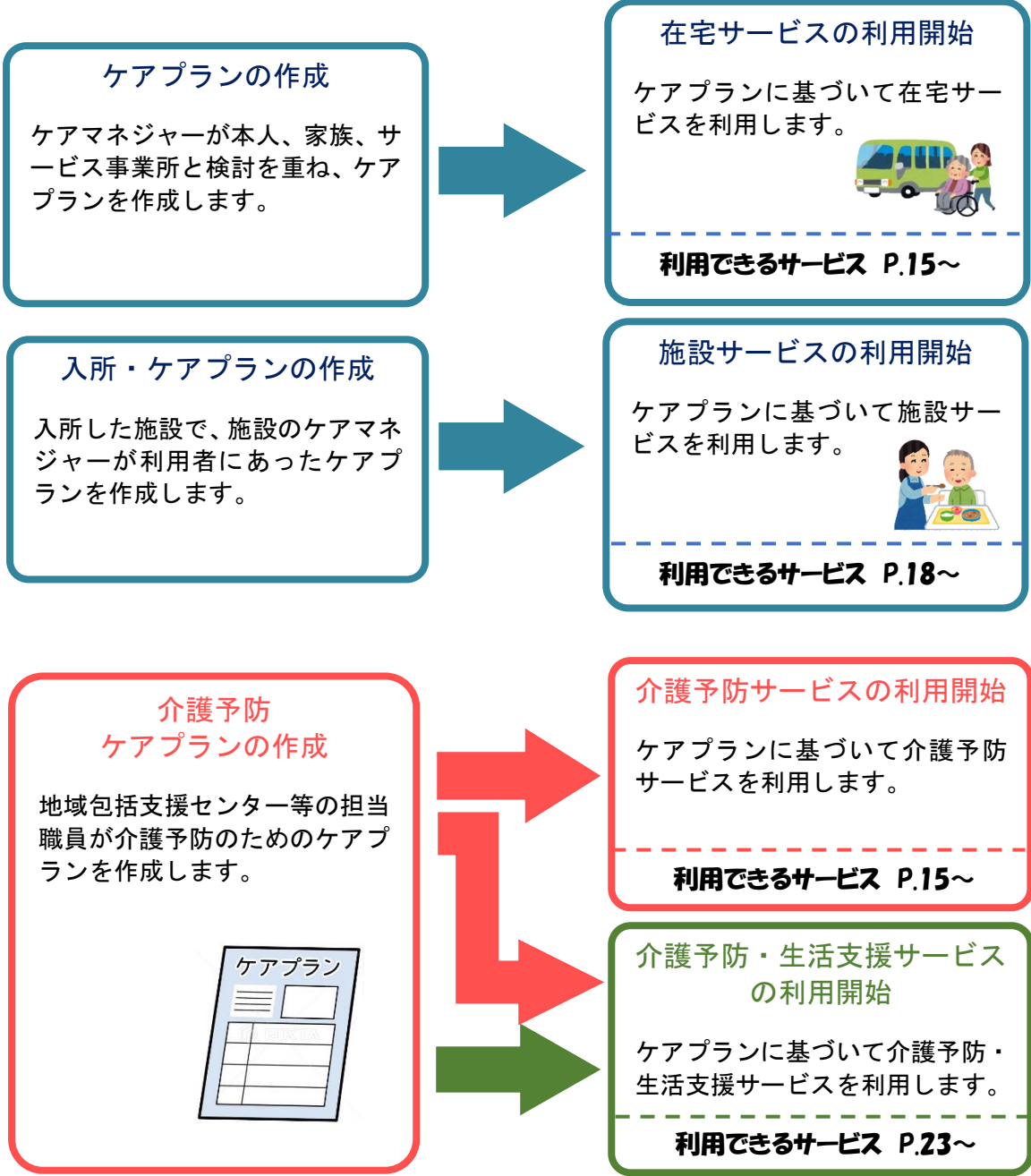


※非該当になった方も、基本チェックリストで該当になった場合は、
「事業対象者」として、介護予防・生活支援サービスを利用できます。

③ サービス利用までの手続き

介護保険施設と契約したり、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターに依頼したりして、作成したケアプランにもとづいてサービスを利用します。






介護支援専門員（ケアマネジャー）とは？

ケアマネジャーは介護の知識を幅広く持った専門家で、介護サービスの利用にあたって、次のような役割を担っています。

- 介護を必要とする人や家族の相談に応じ、アドバイスをします。
- 利用者の希望に沿ったケアプランを作成します。
- サービス事業者との連絡や調整をします。
- 施設入所を希望する人に適切な施設を紹介します。



利用者負担の支払い

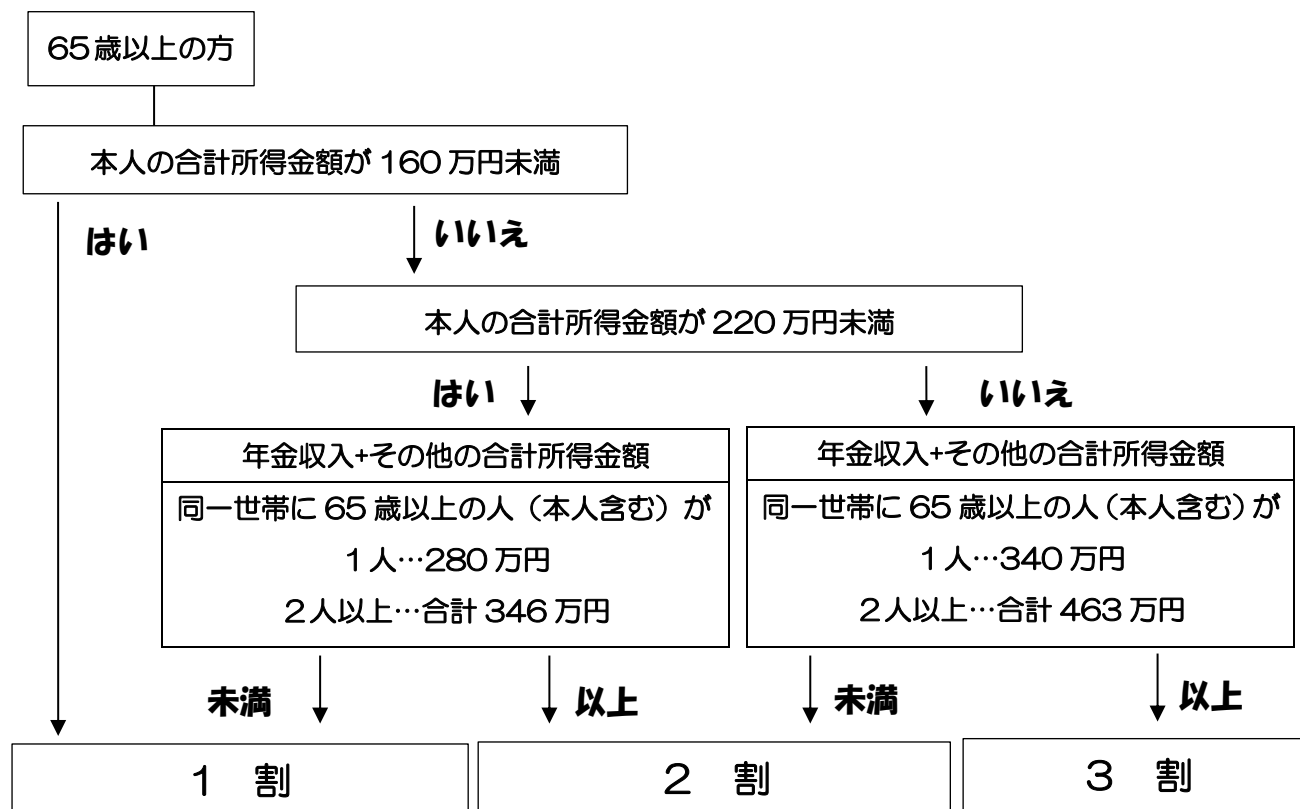
介護サービスを利用した時には、費用の一部を負担します

サービス事業者に支払う利用者負担の割合は、原則としてかかった費用の一部です。



●利用者負担の割合について

65歳以上（第1号被保険者）で一定以上の所得の方は、介護保険サービスを利用するときの自己負担が2割または3割になります。要介護認定を受けた方は負担割合を示す「**負担割合証**」（有効期限：1年間（8月1日～翌年の7月31日））を交付します。保険証とともに介護保険サービスを利用するときに必要です。



[合計所得金額]

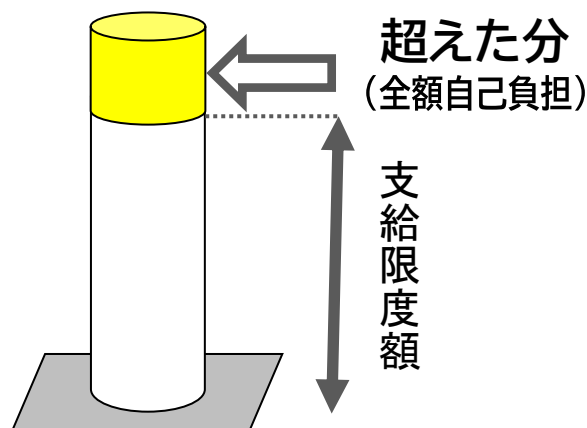
収入から公的年金等控除・給与所得控除・必要経費を控除した後で基礎控除・人的控除などの控除をする前の所得金額のことで、土地売却等に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した額」を用います。

●在宅サービスの費用(支給限度額)

主な在宅サービスでは、要介護度に応じて1か月の上限額(支給限度額)が決められています。上限額の範囲内でサービスを利用したときは、利用者は1割(一定以上の所得者は2割または3割)を負担し、残りは介護保険が給付します。上限額を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額利用者の負担となります。

◆主な在宅サービスの支給限度額

要介護度	1か月の支給限度額
要支援1	50,320円
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

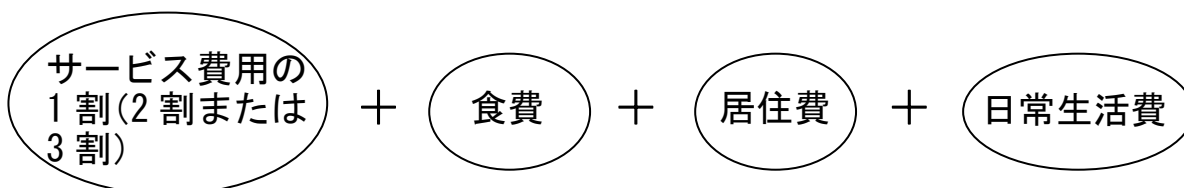


上記の支給限度額に含まれないサービス

- ・(介護予防)福祉用具購入
- ・(介護予防)住宅改修
- ・(介護予防)居宅療養管理指導
- ・特定施設入居者生活介護
- ・認知症対応型共同生活介護
- ・施設に入所して利用するサービス

●施設サービスの費用

介護保険施設に入所した場合には、



が利用者負担となります。

※短期入所サービスの食費と滞在費、通所サービスの食費も全額利用者の負担となります。



●利用者負担の軽減

低所得の方は、食費と居住費等が軽減されます

◆特定入所者介護サービス費

所得が低い方に対しては、所得に応じた自己負担の上限（限度額）が設けられており、これを超える利用者負担はありません。超えた分は「特定入所者介護サービス費」として、介護保険から給付されます。

※村への申請が必要です。

○対象者

利用者負担段階	条 件		
第1段階	生活保護を受給されている方		
第2段階	世帯全員が (世帯分離を している配偶 者を含む)が 住民税非課税	本人の年金収入額+その他の合計所得額が年額80万円以下	預貯金等の合計が650万円(夫婦は1,650万円)以下
第3段階①		本人の年金収入額+その他の合計所得額が年額80万円超120万円以下	預貯金等の合計が550万円(夫婦は1,550万円)以下
第3段階②		本人の年金収入額+その他の合計所得額が年額120万円超	預貯金等の合計が500万円(夫婦は1,500万円)以下

※世帯分離をしても、配偶者が課税の場合は対象になりません。

※年金収入額には非課税年金（遺族年金、障害年金）収入も含めて判定します。

○負担限度額(1日当たり)

利用者負担段階	居住費(滞在費)					食費 【 】は ショートステイ
	多床室	従来型個室		ユニット型 準個室	ユニット型 個室	
		特養等	老健・療養等			
第1段階	0円	320円	490円	490円	820円	300円
第2段階	370円	420円	490円	490円	820円	390円 【600円】
第3段階①	370円	820円	1,310円	1,310円	1,310円	650円 【1,000円】
第3段階②	370円	820円	1,310円	1,310円	1,310円	1,360円 【1,300円】
基準 費用額	377円	1,171円	1,668円	1,668円	2,006円	1,445円

※施設が定める居住費および食費が基準額を下回る場合は、施設の定める額と自己負担限度額の差額が給付されます。

◆社会福祉法人による利用者負担軽減事業

社会福祉法人等が提供する介護保険サービスを受けている生計困難者等に対して、利用者負担を軽減する事業です。

※村への申請が必要です。

対象者	<p>次の要件のすべてを満たす方</p> <p>①対象者の属する世帯の全員が市町村民税非課税(または生活保護)であること</p> <p>②対象者の前年の年間収入金額が単身世帯で150万円、世帯員が一人増えるごとに50万円を加算した額以下であること</p> <p>③預貯金等の額が単身350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額)以下であること</p> <p>④負担能力のある親族等に扶養されていないこと</p> <p>⑤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</p> <p>⑥介護保険料を滞納していないこと</p>
負担軽減率	<p>1/4</p> <p>(老齢福祉年金受給者は1/2。生活保護の受給者は個室の居住費のみ全額補助)</p>
軽減対象サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問介護 ・通所介護、認知症対応型通所介護 ・小規模多機能型居宅介護 ・短期入所生活介護 ☆ ・介護福祉施設サービス ☆ などのサービスの利用者負担額及び食費、居住費(滞在費)に係る利用者負担額 <p>ただし、☆のサービスに係る食費、居住費(滞在費)については、介護保険制度における特定入所者介護サービス費が支給されている場合に限る。</p>



◆高額介護（介護予防）サービス費

同じ月に利用した介護サービス利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合には、世帯合計額）が高額になり、一定額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から支給されます。

該当になると「高額介護サービス費等支給申請書」が郵送されますので、忘れずに申請してください。

対 象 者		負担の上限
生活保護を受給している方等		15,000円（個人）
世帯全員が市町村民税を課税されていない方		24,600円（世帯）
	・ 老齢福祉年金受給者 ・ 前年の合計所得金額と公的年金収入額の合計が年間80万円以下の方	15,000円（個人）
世帯のどなたかが市町村民税を課税されている世帯で下記に該当しない方		44,400円（世帯）
現役並み所得者に相当する方がいる世帯の方	年収約383万円以上 約770万円未満	44,400円（世帯）
	年収約770万円以上 約1,160万円未満	93,000円（世帯）
	年収約1,160万円以上	140,100円（世帯）

◆高額医療合算介護（介護予防）サービス費

介護保険と医療保険の両方を利用して、その利用者負担合計額が高額になったときは、限度額を超えた分が支給される「高額医療・高額介護合算制度」があります。計算期間は、毎年8月から翌年7月までの12か月間です。該当になる方には医療保険の保険者から申請の案内が郵送されますので、忘れずに申請をしてください。

区 分		70歳未満の方
所得 （基礎控除後の 総所得金額等）	901万円超	212万円
	600万円超～901万円以下	141万円
	210万円超～600万円以下	67万円
	210万円以下	60万円
市町村民税非課税世帯		34万円

所得区分	70～74歳の方がいる世帯	後期高齢者医療制度で医療を受ける方がいる世帯
課税所得 690万円以上	212万円	212万円
課税所得 380万円以上	141万円	141万円
課税所得 145万円以上	67万円	67万円
一般	56万円	56万円
低所得者Ⅱ	31万円	31万円
低所得者Ⅰ	19万円	19万円

介護サービスの種類

必要なサービスを組み合わせ 利用できます

要介護 1～5／要支援 1・2 の人が利用できるサービス（介護給付／予防給付）

在宅サービス

※利用者負担は原則として記載しているサービス費用の
1割（一定以上の所得者は2割または3割）です。

施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける

要介護
1～5

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

■サービス費用のめやす

通常規模の事業者の場合（8時間以上9時間未満）

要介護 1～5 > 6,660円～11,620円

施設に通ってリハビリする

要支援
1・2

介護予防 通所リハビリテーション

老人保健施設や医療機関等で、共通のサービスとして日常生活上の支援やリハビリテーションを行うほか、その人の目標に合わせた選択的サービス（運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上）を提供します。

■サービス費用のめやす（月単位の定額）

（共通のサービス）

要支援 1 > 1 か月 20,530円 要支援 2 > 1 か月 39,990円

（選択的サービス）

利用するメニューによって別に費用が加算されます。

運動器機能向上 > 1 か月 2,250円 口腔機能向上 > 1 か月 1,500円
栄養改善 > 1 か月 2,000円 など

要介護
1～5

通所リハビリテーション （デイケア）

老人保健施設や医療機関等で、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを、日帰りで行います。

■サービス費用のめやす

通常規模の事業者の場合（7時間以上8時間未満）

要介護 1～5 > 7,570円～13,690円

選択的サービスを利用します（通所系サービス）

介護予防通所介護などの中で、要支援 1・2 の人に提供される選択的サービスとして、以下のよう
なプログラムがあります。利用者の目標に応じて単独で、あるいは複数を組み合わせて利用します。

【運動器の機能向上】

理学療法士等の指導により、ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。

【栄養改善】

管理栄養士等が、低栄養を予防するための食べ方や、食事作りや食材購入方法の指導、情報提供などを行います。

【口腔機能の向上】

歯科衛生士や言語聴覚士等が、歯みがきや義歯の手入れ方の指導や、摂食・えん下機能を向上させる訓練などを行います。

自宅で日常生活の手助けをしてもらう

要介護
1～5

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助や通院介助などのサービスが受けられます。

■サービス費用のめやす

身体介護(30分以上1時間未満) >3,960円
生活援助(45分以上) >2,250円

※早朝、夜間、深夜などの加算があります

通院のための乗車または降車の介助 >990円

※介護保険で生活援助が利用できるのは、次のような場合です。

- ①利用者が一人暮らし ②家族などと同居している場合は家族などが病気等の理由により家事を行うことが困難な場合
- ※介護保険は皆さんの保険料や公費によって成り立つものですので、次のようなサービスは介護保険の対象となりません。
- ①本人以外の部屋の掃除など、家族のための家事
②庭の草取りなどホームヘルパーがやらなくても普通の暮らしに差し支えないもの
③大掃除など普段はやらないような家事

自宅でリハビリする

要支援
1・2

要介護
1～5

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）

居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

■サービス費用のめやす

3,070円

自宅で入浴する

要支援
1・2

介護予防訪問入浴介護

居宅に浴室がない場合や、感染症などの理由からその他の施設における浴室の利用が困難な場合などに限定して訪問による入浴介護が提供されます。

■サービス費用のめやす

8,520円

要介護
1～5

訪問入浴介護

介護士と看護師が家庭を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。

■サービス費用のめやす

12,600円



看護師などに訪問してもらう

要支援
1・2

要介護
1～5

訪問看護（介護予防訪問看護）

疾患等を抱えている人について、看護師が居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

※早朝、夜間、深夜などの加算があります。

■サービス費用のめやす

訪問看護ステーションから(30分未満) >4,700円
病院または診療所から(30分未満) >3,980円



お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

要支援
1・2

要介護
1～5

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、歯科衛生士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

■サービス費用のめやす

医師または歯科医師による指導 >5,140円(1か月に2回まで)

自立した生活を送るための福祉用具を借りる

要支援
1・2

要介護
1～5

福祉用具貸与（介護予防福祉用具貸与）

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。福祉用具のうち介護予防に役立つものについて貸与を行います。

- 車いす ●車いす付属品 ●特殊寝台 ●特殊寝台付属品 ●床ずれ防止用具 ●体位変換器
- 手すり(工事をともなわないもの) ●スロープ(工事をともなわないもの) ●歩行器 ●歩行補助つえ
- 認知症老人徘徊感知機器 ●移動用リフト(つり具を除く)

※要支援1・2及び要介護1の人は、●車いす(付属品含む)、●特殊寝台(付属品含む)、●床ずれ防止用具、●体位変換器、●認知症老人徘徊感知機器、●移動用リフト(つり具除く)は原則として保険給付の対象となりません。

■サービス費用のめやす

実際に貸与に要した費用に応じて異なります。

トイレ、入浴関連の福祉用具を買う

要支援
1・2

要介護
1～5

特定福祉用具購入費の支給

(特定介護予防福祉用具購入費支給)

■申請が必要です

入浴や排泄などに使用する福祉用具を購入した場合、年間10万円を上限額として9割（一定以上の所得者は8割または7割）の購入費を支給します。

- 腰掛け便座 ●入浴補助用具 ●特殊尿器 ●簡易浴槽 ●移動用リフトのつり具

■都道府県の指定を受けた福祉用具販売事業者から購入した場合のみ、支給の対象になります。

■事業所ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されます。

より安全な生活が送れるように住宅を改修する

要支援
1・2

要介護
1～5

住宅改修費の支給

(介護予防住宅改修費支給)

■改修工事前に事前の申請が必要です

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、20万円を上限として9割（一定以上の所得者は8割または7割）の購入費を支給します。

※工事の前に保険給付の対象となるかどうかを、ケアマネジャーか村の窓口に相談しましょう。

【介護保険の対象となる工事】

- 手すりの取り付け ●段差や傾斜の改修(付帯する工事として転落防止柵の設置) ●滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更 ●開き戸から引き戸等への扉の取換え、扉の撤去 ●和式から洋式への便器の取換え ●その他これらの各工事に付帯して必要な工事

自宅で生活しているが、一時的に施設に泊まる

要支援
1・2

要介護
1～5

短期入所生活介護/療養介護（ショートステイ）

（介護予防短期入所生活介護/療養介護）

福祉施設や医療施設に短期間入所し、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

■サービス費用のめやす

介護老人福祉施設（併設型・多床室）の場合（1日につき）

要支援1 > 4,460円、要支援2 > 5,550円

要介護1～5 > 5,960円～8,740円

■サービス費用のめやす

介護老人保健施設（多床室）の場合（1日につき）

要支援1 > 6,190円、要支援2 > 7,780円

要介護1～5 > 8,270円～10,450円

有料老人ホームなどに入居している方が、介護サービスを受ける

要支援
1・2

要介護
1～5

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）

有料老人ホーム等に入居している高齢者に、日常生活上の支援や介護を提供します。

■サービス費用のめやす（1日につき）

要支援1 > 1,820円、要支援2 > 3,110円

要介護1～5 > 5,380円～8,070円



施設サービス

※要支援1・2の人は利用できません。

施設に入所する

要介護
3～5

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。
※新規入所できるのは、原則として要介護3～5の人です。

要介護
1～5

介護老人保健施設（老人保健施設）

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。

要介護
1～5

介護医療院

急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする人のための長期療養・生活のための施設です。

地域密着型サービス

※原則として他市区町村のサービスは利用できません。

高齢者が住みなれた地域での生活を継続するためには、身近な生活圏域ごとにサービスの拠点をづくり、支援していく必要があります。そこで、要介護1～5、要支援1・2の人のために地域の実情に合わせて市区町村の裁量で整備する、「地域密着型サービス」が導入されています。

要介護1～5 地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

要支援1・2 要介護1～5 認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)

認知症の人を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。

要支援2 要介護1～5 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) (介護予防認知症対応型共同生活介護)

認知症高齢者がスタッフの介護を受けながら共同生活する住宅です。

※要支援1の人は利用できません。

要支援1・2 要介護1～5 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)

小規模な住宅型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。



要介護3～5 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

定員29人以下の小規模な介護老人福祉施設で食事・入浴などの介護や健康管理が受けられます。

要介護1～5 地域密着型特定施設入居者生活介護

定員29人以下の小規模な介護専用の有料老人ホームなどで、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

弥彦村内の介護保険事業所

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

名 称	住 所	電 話 番 号
ケアプランセンター 桜井の里	麓3047番地	0256-94-1010
弥彦介護施設 あおぞら	弥彦721番地1	0256-82-8888
弥彦村社会福祉協議会	矢作4622番地	0256-94-4551

デイサービス（介護予防通所介護・通所介護）

名 称	住 所	電 話 番 号	備考
デイサービスセンター 桜井の里	麓3036番地	0256-94-3939	
★デイサービス やひこ	麓3035番地	0256-94-1011	
弥彦介護施設 あおぞら	弥彦721番地1	0256-82-8888	
★デイサービスセンターきらめき	矢作4622番地	0256-94-4551	認知症 対応型
★グループホーム こいて	矢作4623番地	0256-94-1280	

ホームヘルプサービス（介護予防訪問介護・訪問介護）

名 称	住 所	電 話 番 号
弥彦村社会福祉協議会	矢作4622番地	0256-94-4551

ショートステイ（介護予防短期入所生活介護・短期入所生活介護）

名 称	住 所	電 話 番 号
短期入所生活介護事業 桜井の里	麓3036番地	0256-94-3939
弥彦介護施設 あおぞら	弥彦721番地1	0256-82-8888

小規模多機能型居宅介護

名 称	住 所	電 話 番 号
★小規模多機能ホーム やひこの家	麓3034番地	0256-94-3566

特別養護老人ホーム

名 称	住 所	電 話 番 号
特別養護老人ホーム 桜井の里	麓3036番地	0256-94-3939
★地域密着型特別養護老人ホーム 桜井の里・絆	麓3036番地	0256-94-3939

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

名 称	住 所	電 話 番 号
★グループホーム こいて	矢作4623番地	0256-94-1280

★ 地域密着型サービス事業所

介護予防・ 日常生活支援総合事業

65 歳以上の方が対象

介護予防・日常生活支援総合事業とは

高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、住民同士の活動や多様なサービスによる介護予防と日常生活を支援する事業です。



◇介護予防・日常生活支援総合事業 利用までの流れ

● 日常生活の様子を確認

- ・ 歩 行：つかまらないでできる、何かにつかまればできる
- ・ 食事摂取：できる
- ・ 排 泄：できる
- ・ 着 替 え：できる
- ・ 入 浴：できる
- ・ 認 知 症：ない



P.38 へ

弥彦村地域包括支援センターの職員が自宅を訪問
生活の困りごとや心身の状況を聞き取り、適切な目標を提案します

介護申請

P.4 へ

介護予防・生活
支援サービス
事業申請

P.23 へ

一般介護予防事業

- ・ 楽しく教室
- ・ からだスッキリ教室
など

P.28 へ

その他

- ・ 配食サービス
- ・ 外出支援サービス
- ・ うさぎ庵 など

P.30 へ

● 特徴

- ①迅速にサービスの利用開始ができます
- ②サービスの内容や料金が多様化します
- ③目標を立て、健康づくりや介護予防に取り組みます
- ④自立に向けて、次のステップを目指します
- ⑤必要な時には、いつでも要介護認定申請が可能です

介護予防・生活支援サービス事業内容

対象者

- ① 要支援認定を受けた方
- ② 基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方（要支援に相当する方を想定しています）

訪問型サービス

●訪問型サービス現行相当

ホームヘルパーが自宅を訪問し、調理や掃除などを利用者と一緒にするなど、利用者自身ができることが増えるよう支援します。身体介護が必要な方や専門的知識に基づく関わりが必要な方が対象です。

自己負担の目安（1割の場合）

1回につき 268円～

●訪問型サービスA（緩和した基準によるサービス）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、買い物、調理、掃除等を利用者と一緒にいき、利用者自身ができることが増えるよう支援します。身体介護を含まない、見守り程度の援助が必要な方が対象です。

自己負担の目安（1割の場合）

1回につき 214円～

●訪問型サービスC（短期集中予防サービス）

リハビリ専門職が居宅での相談・助言を行います。3～6か月の短期間で集中して機能回復を目指します。

通所型サービス

●通所型サービス現行相当

通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事、入浴サービスや生活機能の維持向上のための筋力トレーニングなどを日帰りで受けられます。食事や排せつ、入浴の介助などを行う身体介護が必要な方が対象です。

自己負担の目安（1割の場合）

1回につき 384円～

●通所型サービスA（緩和した基準によるサービス）

通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事、入浴サービスや生活機能の維持向上のための筋力トレーニングなどを日帰りで受けられます。入浴、食事などの援助は見守り程度の方が対象です。

自己負担の目安（1割の場合）

1回につき 307円～

●通所型サービスC（短期集中予防サービス）

生活行為の改善のため、運動器の機能向上や栄養改善プログラムなどを3～6か月間実施します。（詳しい内容はP.24）



健幸アップ教室

(通所型サービスC)

元気に生活するために必要な「しっかり噛んでおいしく食べる」「からだを動かす」「社会参加する」を実践していく力をつける教室です。



【参加対象ってどんな人？】

生活が不活発になったことが原因となり、体や頭のあらゆる働きが低下する「生活不活発病」のある人



【生活不活発病の初期サイン】

□長い道を歩くと疲れる

□つまづきやすくなった

□立ち上がりにくい

□すぐ体を横にしたくなる

□以前より早く歩けなくなる

など...



【教室の特徴】

1. 外出・家事など今まで出来ていたことが出来にくくなった原因を確認し、出来るようにお手伝いします
2. 専門スタッフが個別に取り組む方法を提案します

※作業療法士、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、保健師、看護師等

★場 所 弥彦村保健センター(送迎要相談)

★日 時 毎週金曜日 13:30~16:00

★参加期間 3か月(教室回数12回)

★参加費 毎月500円



＜気になった方は、まずはお気軽にご相談ください＞
弥彦村地域包括支援センター ☎94-1030

基本チェックリスト（見本）

日)

住所	引	<p>基本チェックリストは、原則ご本人にご記入いただきます。 25項目の質問から、生活機能の低下がみられた場合に 介護予防・日常生活支援総合事業が利用できます。</p>	日)
フリガナ 氏名			日
● 普段、ご			
1	とても		ない

●現在の状況について当てはまる方に○をつけてください。

1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする

弥彦村、地域包括支援センターが行う介護予防・日常生活支援総合事業の実施にあたり、利用者の状況を把握する必要があるときは、基本チェックリスト等の必要書類を、弥彦村、地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、介護保険施設、主治医その他本事業の実施に必要な範囲で関係する者に提示することに同意します。

令和 年 月 日 氏名

弥彦村の介護予防・生活支援サービス事業所

介護予防支援事業所（ケアマネジャー）

名 称	住 所	電 話 番 号
弥彦村地域包括支援センター	麓3047番地（保健センター内）	0256-94-1030

訪問型サービス（ホームヘルプ） 現行相当

名 称	住 所	電 話 番 号
弥彦村社会福祉協議会	矢作4622番地	0256-94-4551

訪問型サービス（ホームヘルプ） 緩和した基準によるサービス

名 称	住 所	電 話 番 号
弥彦村社会福祉協議会	矢作4622番地	0256-94-4551
ヘルパーステーション 悠々の杜	新潟市西蒲区石瀬1100番地	0256-78-8675

通所型サービス（デイサービス） 現行相当

名 称	住 所	電 話 番 号
デイサービスセンター 桜井の里	麓3036番地	0256-94-3939
デイサービス やひこ	麓3035番地	0256-94-1011
弥彦介護施設 あおぞら	弥彦721番地1	0256-82-8888
生きがい広場地蔵堂・デイサービス	燕市分水栄町1番3号	0256-97-7117
寺泊デイサービスセンター	長岡市寺泊礎町7432番地14	0256-41-6000
ツクイ吉田宮小路	燕市吉田宮小路30番地21	0256-94-0600
デイサービスセンター 分水の里さくら	燕市新堀2479番地2	0256-97-7111
デイサービスセンター 分水の里もみじ	燕市新堀1138番地1	0256-97-7111
デイサービスセンター太陽の園	燕市吉田法花堂740番地	0256-92-0751

通所型サービス（デイサービス） 緩和した基準によるサービス

名 称	住 所	電 話 番 号
デイサービス やひこ	麓3035番地	0256-94-1011
生きがい広場地蔵堂・デイサービス	燕市分水栄町1番3号	0256-97-7117

弥彦村内の医療機関

医 療 機 関 名	診 療 科 目	住 所	電 話 番 号
堤内科医院	内科・小児科・ 循環器科・皮膚科	矢作7395番地1	0256-94-4402
本間医院 弥彦診療所	内科	弥彦1043番地59	0256-94-2052
大橋歯科医院	歯科・小児歯科 矯正歯科・口腔外科	矢作7435番地	0256-94-5677
田村歯科医院	歯科	弥彦2566番地3	0256-94-2561

介護保険以外の

高齢者福祉サービス

弥彦村独自のサービスです



～さらに元気で過ごすために～

健康づくり・介護予防事業

楽しく教室

“やひこ楽ちょこ体操”で楽しくからだを動かし、お口や栄養の健康講座も行います。

対 象	おおむね 65 歳以上
費 用	参加費 200 円
備 考	持ち物：内履き（運動靴）、タオル、水分補給できる物
問い合わせ	健康推進課 TEL:94-3139

※やひこ楽ちょこ体操の詳細は、39 ページをご覧ください。

楽ちょこ体操サポーター養成講座

やひこ楽ちょこ体操を学び、健康の維持・増進とともに地域で体操を広めるサポーターを養成し、自主的な活動やコミュニティーづくりを推進します。

対 象	どなたでも
開 催 日 程	1 月～3 月
場 所	保健センター
備 考	持ち物：内履き（運動靴）、タオル、水分補給できる物
問い合わせ	健康推進課 TEL:94-3139

からだスッキリ教室

運動指導士が、姿勢の改善や硬くなった筋肉を調整するコンディショニングやウォーキング等有酸素運動を行います。

対 象	どなたでも
場 所	5 月～6 月：農村環境改善センター 1 月～3 月：保健センター
費 用	参加費は無料
備 考	持ち物：内履き（運動靴）、タオル、バスタオル、水分補給できる物
問い合わせ	健康推進課 TEL:94-3139

いきいきサロンと健康相談

地域の公会堂等身近な場所で開催されており、「地域にある居心地の良い場所」として、多くの方に利用されています。

対 象	どなたでも
備 考	場所、費用、開催日程は各地区で異なります。詳しくは、下記にお問い合わせください。
問い合わせ	健康推進課 TEL:94-3139 弥彦村社会福祉協議会 TEL:94-4551



安心できる生活を支援するサービス

配食サービス



対 象	おおむね 65 歳以上の高齢者のみ世帯、心身障害者など 疾病の予防・低栄養の改善が見込まれる方
配 食	○夕食の弁当を配達 ○月曜～日曜日で希望する曜日（毎日可）
費 用 (1 食)	村民税非課税世帯 380 円 村民税課税世帯 580 円
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133

寝具の乾燥



高齢者の快適な生活の保持と健康管理のため、寝具を「殺菌乾燥」します。

対 象	65 歳以上の高齢者世帯で下記のいずれかに該当する方 ①常時紙おむつを使用している方 ②要介護認定者 ③身体障害者手帳（上肢、下肢、体幹）1・2 級の方
回 数	月 1 回
費 用	村民税非課税世帯 無料 村民税課税世帯 1 割（385 円）
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133

緊急通報装置



家庭内での病気や事故の際、ボタンを押すとサービス会社のコントロールセンターに通報する装置をお貸しします。

対 象	おおむね 65 歳以上のひとり暮らしの高齢者及び高齢者のみの世帯で、他の世帯員のすべてが重度の要介護状態又は常に医師の治療を必要とする状態にある方
費 用	村民税非課税世帯 無料 装置貸与費用 村民税均等割課税世帯 月額 500 円 村民税所得割課税世帯 月額 1,000 円
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133

徘徊高齢者位置検索システム (徘徊高齢者家族支援サービス事業)

認知症による徘徊の心配がある高齢者に、外出時に小型の携帯端末を持ってもらい、行方が分からない時は、家族に位置情報を提供します。

対 象	おおむね 65 歳以上の認知症高齢者
補助限度額	システム加入料金の費用：5,000 円（1 人 1 回）
費 用	システム利用料金（自己負担）：毎月 500 円（税別）～
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133


お出かけ応援おかえり支援ネットワーク



対 象	認知症や障がいにより行方不明になる心配のある方
内 容	行方不明になる心配のある方に事前登録をしていただき、行方不明になった場合には役場から協力事業所や地域の方へ情報を流し、可能な範囲で捜索の協力や情報提供をお願いするものです。
登録方法	役場又は地域包括支援センターへ申込みをし、情報シートに記入してもらいます。
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133 弥彦村地域包括支援センター TEL:94-1030

弥彦村防災情報メール

緊急時の避難情報、気象情報など緊急を要する情報をメールでお届けするサービスです。事前登録が必要になります。

対 象	どなたでも
提供情報	<ol style="list-style-type: none"> 1. 防災、災害に関するお知らせ 2. その他、村からのお知らせ <p>（行方不明者が出た場合には、ご家族のご了解のもと役場から村民にむけてお知らせします。）</p> <p>※登録はこちらのメールアドレスへ→ </p>
問い合わせ	防災課 TEL:94-3138

軽度生活援助

対 象	おおむね 65 歳以上のひとり暮らしや高齢者世帯の方
内 容	庭木の剪定・草取り・家屋の軽微な修繕・障子はり・居室の整理整頓 網戸はり・玄関から道路までの雪除け など
費 用	費用の 1 割は、自己負担
備 考	1 人年 3 回を上限。1 申請につき 4 時間分まで助成。
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133

救急医療情報キット

対 象	70 歳以上のひとり暮らし高齢者
内 容	自宅で緊急事態の際、救急医療活動に必要な情報を記載したシートを 専用容器に入れ、自宅冷蔵庫に保管し、駆けつけた救急隊員が救急医療 活動に活用するものです。
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133

外出を支援するサービス

外出支援サービス事業



対 象	ひとり暮らしや高齢者世帯等で、交通手段が無く外出に介助が必要な方
特殊車両	○介護保険法で規定された要介護認定を受けた方（要介護 1～5）で 特殊車両による外出支援が必要な方 ○月 2 回の利用を限度とし、片道 20km 以内の医療機関への送迎
タクシー 利用券	○村民税非課税世帯に属する方で、タクシーを利用する以外に長距離 （通院や買い物等）の移動手段がない方 ○年 24 枚を限度として利用券（初乗り料金）を交付する 申請日の翌月から、月 2 枚の利用（利用期限は、年度末まで）
備 考	身体障害者手帳 1・2 級を持っている方のタクシー券は社会福祉協議会 からの発行が優先されますので、社会福祉協議会へ申請してください。
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133 社会福祉協議会 TEL:94-4551

広域循環バス「やひこ号」

時刻表や路線図など、詳しくはお問い合わせください。

対 象	どなたでも
利 用 料	100 円
運 行 日	平日 毎日・1日5往復
備 考	燕市循環バス「スワロー号」との乗り継ぎ可能
問い合わせ	総務課 TEL:94-3131

予約制乗合ワゴン車「きららん号」

利用方法や運行エリアなど、詳しくはお問い合わせください。

対 象	どなたでも
利 用 料	大人（中学生以上）300 円 ・小学生 100 円 ・未就学児 無料
運 行 日	月曜～金曜（土日、祝日、年末年始 12/29～1/3 は運休）
運 行 時 刻	午前7時～午後5時
備 考	予約時に時間をかけないために「利用登録票」の提出をお願いします
予 約 問い合わせ	おでかけきららん号予約センター TEL:0256-77-7888 総務課 TEL:94-3131

高齢者運転免許自主返納支援事業

高齢者の交通事故防止を目的として、自主的に有効期限内のすべての種類の運転免許証を返納した65歳以上の方に、循環バスやタクシー利用券を交付します。

詳しくはお問い合わせください。

対 象	65歳以上の方で、有効期限内のすべての種類の運転免許証を自主的に返納した方
支 援 内 容	下記の3つのうちから1万円以内で交付。1人1回限り。 ①指定事業所のタクシー利用券 5,000円（500円×10枚綴り） ②おでかけきららん号の利用券 3,000円（300円×10枚綴り） ③循環バス「やひこ号」の利用券 1,000円（100円×10枚綴り） ※1万円以内で組み合わせは自由です。
問い合わせ	防災課 TEL:94-3138

住まいに関するサービス

弥彦村高齢者・障害者向け住宅整備補助事業

高齢者及び身体障害者手帳の交付を受け、介助を必要とする方が、暮らしやすい生活を送れるよう、住宅の改造に要する費用を補助します。

対 象	おおむね 65 歳以上の方で介護認定者、身体障害者手帳 1・2 級、療育手帳 A をお持ちの方、または、同居している方で前年収入合計が 600 万円未満の世帯
整備種目	玄関、廊下、居室、浴室、トイレ等の改造 段差解消機及び階段昇降機の設置工事 ホームエレベーターの設置工事
補助基準額	50 万円を上限 (介護認定者、日常生活用具給付事業対象者は 30 万円)
補助率	生活保護世帯 10/10 所得税非課税世帯 3/4 その他の世帯 1/2
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133

生活支援ハウス「ほがらか荘」

毎日の生活はなんとか自分でできるが、ひとり暮らしの不安や生活の不自由さを感じることが多かった高齢者の方が、安心して経済的に配慮された共同住居に入居することができます。

対 象	○60 歳以上の一人暮らしの方 ○高齢者のみの世帯で、家族の援助を受けることが困難な方 など
利用料金	○利用される方の収入により、負担額が決まります。(0 円～30,000 円) ○光熱水費は、別途徴収(1 日 550 円)
部屋数	8 室
設 備	全個室 9.5 畳 和室 (押し入れ、洗面ユニット、ミニキッチン、トイレ、緊急時のコール付) 共有スペース(洗濯場、浴室、談話コーナー)
問い合わせ	福祉課 TEL:94-3133 弥彦村社会福祉協議会 TEL:94-4551

在宅高齢者の介護に関するサービス

紙おむつの支給



対 象	65 歳以上で、在宅で常時おむつが必要と認められる下記の方等 ① 要介護・要支援認定者 ② 身体障害者 1～3 級 ③ 療育手帳「A」
支 給 限 度	1 か月につき 3,500 円以内で（1）の現物給付か（2）の償還払を選択 （1）2 か月に 1 回、業者から直接お宅へ届きます。 （2）2 か月に 1 回、購入費の領収書により指定口座に振込みます。
問い合わせ	弥彦村社会福祉協議会 TEL：94-4551 福祉課 TEL：94-3133

在宅介護支援金



対 象	要介護度 4 以上で、特別障害者手当を受給していない者を、月 16 日以上在宅で介護している方
支 給 額	1 か月 10,000 円
問い合わせ	福祉課 TEL：94-3133

特別障害者手当

対 象	精神または身体に著しく重度の障害を有し、日常生活において常時特別な介護を必要とする状態にある在宅の 20 歳以上の方
支 給 額	1 か月 27,980 円（令和 5 年度）
備 考	手当てを受ける対象の方もしくはその配偶者、または扶養義務者の前年の所得が一定の額以上になる時は、手当は支給されません。
問い合わせ	福祉課 TEL：94-3133

介護者のつどい

介護や認知症についての情報や知恵を知りたい方、介護が不安で悩んでいる方、介護に関心のある方、どなたでも参加できる介護者の交流会です。

対 象	介護に関心がある方はどなたでも
日 時	毎月第3土曜日 午後1時30分～3時30分
備 考	希望者には送迎あり 介護を受けている方ご本人の参加もできます (スタッフが付き添います)
問い合わせ	弥彦村地域包括支援センター TEL:94-1030

医療と健康

訪問歯科診療



対 象	寝たきりなどのために通院して歯科診療を受けられない方
費 用	原則として保険診療
問い合わせ	健康推進課 TEL:94-3139

訪問健康診査

特定健診・住民健診を受診できない方を対象に、医師や保健師が自宅を訪問し健康診査を行います。

対 象	高齢または障がい等のため特定健診・住民健診を受診できない方 (すでに受療中の方を除きます)
費 用	無料
問い合わせ	日程等の詳細や申込みについては、下記までご連絡ください。 健康推進課 TEL:94-3139

歯科訪問診査

歯科医院への受診が困難な方に対し、歯科医師、歯科衛生士、保健師が自宅を訪問し、歯の健診や口腔衛生指導を行います。



対 象	歯科医院への受診が困難な方
費 用	無料
問い合わせ	日程等の詳細や申込みについては、下記までご連絡ください。 健康推進課 TEL:94-3139

家庭訪問

自宅で療養中の方、介護に不安のあるご家族、寝たきり予防の保健指導が必要な方、軽度の認知症高齢者やそのご家族を対象に、保健師が家庭訪問を行います。

対 象	おおむね 40 歳以上の方 (原則として要支援、要介護認定を受けた方を除く)
費 用	無料
問い合わせ	健康推進課 TEL:94-3139

もの忘れ・ストレス相談

精神保健福祉士が、もの忘れやストレス、その他のこころの悩みの相談に応じます。

対 象	どなたでも
費 用	無料
申 込 み 問い合わせ	日程等の詳細や申込みについては、下記までご連絡ください。 健康推進課 TEL:94-3139

さまざまな相談窓口

弥彦村地域包括支援センター

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、さまざまな面で支援を行うための総合相談機関です。地域の関係機関と連携し、皆さんの生活をサポートします。また、認知症の方・そのご家族への支援も行っています。

介護予防のケアマネジメントを行います

『介護サービスを受けたいけれど、
どうすればいいのかわからない』
『要介護認定の申請を頼みたい』
『今の健康を維持したい』
『弥彦村の福祉サービスを知りたい』
『もの忘れが増えてきた…』

高齢者の皆さんの権利を守ります

『悪質な詐欺の被害にあってしまった』
『将来、認知症などの病気になった時、
財産の管理が心配』
『近所に虐待されているかもしれない
高齢者がいるようだけれど…』

いろいろな心配や悩みなど相談に応じます

『近所の一人暮らしの高齢者が心配』
『家族だけで介護するのは大変』

暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めます。

連絡先

☎：94-1030

スタッフ	ケアマネジャー 社会福祉士 保健師 作業療法士
開設時間	月曜～土曜日 午前8時30分～午後5時30分
問い合わせ	弥彦村地域包括支援センター TEL:94-1030 (弥彦村保健センター内)

「介護保険等」について ほかに相談できる場所

ケアプランセンター桜井の里 TEL:94-1010
弥彦村社会福祉協議会 TEL:94-4551
弥彦ケアセンターあおぞら TEL:82-8888
弥彦村役場 福祉課 TEL:94-3133

楽しく教室（P28）で実施している体操です。ぜひお試しください。

やひこ楽ちょこ体操5

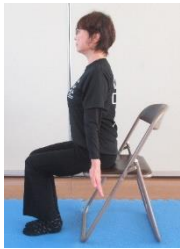
いつでもどこでも簡単にできる5つの体操です。普段使わない筋肉を効果的に刺激し、からだのバランスを整えます。継続することで姿勢が改善され、普段の生活で楽に動けるなどの効果があります。

注意点

1. ゆっくり自分のペースで、息を吐きながら行いましょう。
2. 痛みや体調が悪い時は、無理をせずお休みしましょう。

30回 1. ペンギン体操

背筋が伸び、呼吸が楽になります。



①膝をそろえて手のひらを前に向け、肘を伸ばす。



②手を少し後ろに引き、あごを上げる。



③肘を後ろに引いたまま、左右の肘を内側に30回寄せる。

ポイント! 背中中の筋肉が縮むのを意識しましょう。

30回(左右) 2. 回旋体操

振り向きやすくなり、歩きが楽になります。



①膝をそろえて肘を伸ばし、おへそ前で両手を合合わせます。



②片手をお腹の横に置き、顔を正面を向いたまま、お腹に置いた方の腕の肩を真後ろに30回引く。



ポイント! 顔や骨盤が動かないようにしましょう。

めざせ続けて
30回(左右)

3. もも裏体操

膝が伸び、立位姿勢が改善されます。



①イスの背もたれ等につかまり、片足を一歩後ろに下げ、つま先を床に向ける。



②膝を軸にかかとを上げた後、つま先を床におろす。これを30回(まずは10回×3セット)行う。

ポイント! ももの裏側を意識しましょう。

めざせ続けて
30回(左右)

4. もも前体操

歩幅が広がり、歩きが楽になります。



①イスに腰かけ膝をそろえて背筋を伸ばし、片足を前に出す。
②足首を立て、つま先を外側へ向ける。



③足を持ち上げ、さらに上に小さく30回(まずは10回×3セット)持ち上げる。

ポイント! ももの前側を意識しましょう。

めざせ30回

5. 内ももおしり体操

膝が伸び、軸が安定して立ちやすくなります。



①かかとをつけて膝を伸ばし、つま先を広げる。



②両足のかかとをつけたまま、真上に引き上げる。かかとをつけたまま、床に戻す。



ポイント! 中心軸を意識して行いましょう。

“姿勢改善”
からだ
楽に動ける♪

いつでも
どこでも
ちょちょこ
やろう!



弥彦村役場健康推進課

監修：藤口理恵子 NCA 認定コンディショニングトレーナー・健康運動指導士

参考書籍：有吉与志恵『コンディショニングスタートブック』等

※令和2年度サポーター研修会資料（令和2年9月作成）

詳しい内容は、下記までお問い合わせください

弥彦村役場 福祉課

TEL: 94-3133 (直通) FAX: 94-5164

E-mail: hoken@vill.yahiko.niigata.jp

(2023.4)