

保存版

地域支え合い サポートブック



芦別市

☆地域支え合いサポートブック 目次☆

| | |
|--|-------|
| ・地域支え合いサポートブックについて | 1 |
| ・芦別市地域包括支援センター | 2 |
| ・社会福祉法人芦別市社会福祉協議会 | 3 |
| 第一章 認知症について | 4 |
| (1) 認知症とはどういうものか? (2) 主な認知症の種類と特徴 (3) 認知症の症状 (4) 認知症の人と接する時の心がまえ (5) 認知症サポーターについて (6) 認知症初期集中支援チーム | 5~10 |
| ・認知症チェックリスト | 11 |
| ・医療機関一覧 | 12 |
| ・介護などに関する悩みや不安を相談できる場所 | 13 |
| ・認知症を予防するための生活習慣のポイント | 14 |
| ・成年後見制度について | 15 |
| ・芦別市高齢者SOSネットワーク | 16~17 |
| 第二章 通いの場について | 18 |
| ・高齢者ふれあいサロンについて | 19~29 |
| ・いきがいさろん | 30 |
| ・介護予防 まる元運動教室 | 31~32 |
| ・ゆる元体操 | 33 |
| ・いきいき百歳体操 | 34 |
| ・介護予防普及啓発事業 | 35~36 |
| ・その他の介護予防事業 | 37 |
| ・Aカード介護予防ポイント事業に参加しませんか? | 38 |
| ・高齢者の暮らしに役立つひとくちメモ | 39 |
| 第三章 芦別市内で利用できるサービス | 40 |
| ・介護認定を受けるまでの流れ | 41 |
| ・サービスを利用するまでの流れ(介護認定を受けた後) | 42 |
| ・生活支援サービスについて | 43 |
| ・生活支援おもいやりサポーターになりませんか? | 44 |
| ・芦別市で利用できる介護サービス一覧 | 45~46 |
| ・芦別市内における介護保険サービス一覧 | 47~50 |
| ・芦別市が行う高齢者に関する事業 | 51 |
| ・芦別市にある高齢者の住まいや通いの場 | 52 |
| ・費用の一部が助成される予防接種 | 53 |
| ・芦別市で行われる各種検診について | 54 |
| ・高齢者虐待 | 55~57 |
| ・高齢者の運転免許について | 58~59 |
| ・運転免許証の自主返納を考えているかたへ | 60 |
| ・気をつけて!! 高齢者の皆さんを狙った消費者トラブル | 61 |

地域支え合いサポートブックについて

芦別市では、住民のおおよそ半数が高齢者という、超高齢社会の時代を迎えています。

このような状況の中で、高齢者を含めた住民の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域で協力し合い、互いに支え合っていく事が重要です。

そこで芦別市と芦別市社会福祉協議会では、皆様がいつまでも自分らしく、認知症を正しく理解し、認知症を予防しながらいきいきと暮らしていくための手助けとなるよう、平成 30 年 3 月に「生活支援いきいきサポートブック」を、平成 31 年 3 月に「認知症になっても あんしん サポートブック」を、令和 4 年 3 月に「地域支え合いサポートブック」を発行し全戸配布していましたが、今後は年に 1 回更新版を芦別市及び社会福祉協議会のホームページに掲載することになりました。

市内におけるふれあいの場、地域活動、相談窓口などの情報を掲載していますので、ぜひご活用ください。



高齢者と家族のかたの困りごとを解決し、安心して暮らすためのサポートをします！



あしべつしちいきほうかつしえんせんたー 芦別市地域包括支援センター

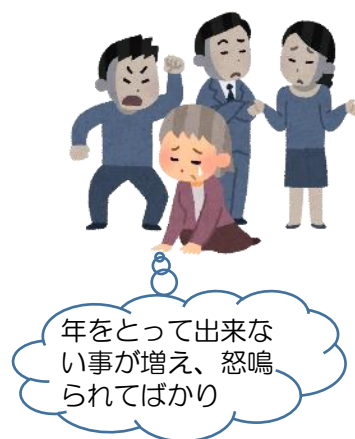
芦別市地域包括支援センターは、保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とし、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防のための必要な支援などを行っています。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員を配置し、包括的支援事業等を地域において一体的に実施する役割を担う中核的機関として市が設置・運営しています。

主な事業

- ☆総合相談事業（高齢者の生活全般に係る様々な相談や困りごとへの対応など）
 - ☆権利擁護事業（高齢者虐待や、認知症などによる成年後見制度の紹介や利用支援）
 - ☆包括的・継続的ケアマネジメント
 - ☆介護予防ケアマネジメント
 - ☆介護予防事業
 - ☆認知症総合支援事業
 - ☆在宅医療・介護連携推進事業 など
- （介護認定で要支援 1・2 や介護予防事業の対象者となったかたへのケアプラン作成と支援）

この他に、介護する家族への支援、高齢者を地域全体で支える仕組みづくりなど、誰もが住み慣れた地域で安心して人生の最期まで暮らせるようなまちにするための取組みを行っています。

例えば、身近にこのようなことはありませんか…？



ひとりで悩まないで、まずは「地域包括支援センター」にご相談ください！

芦別市地域包括支援センター（介護高齢課地域包括支援係）

〒 075-8711 芦別市北 1 条東 1 丁目 3 番地（市役所 別館）

電話 0124-27-7705



このまちに住んでよかったと 誰もが思える福祉のまちづくり

しゃかい ふくしほうじん
社会福祉法人

あしべつししゃかいふくしきょうぎ かい
芦別市社会福祉協議会

社会福祉協議会は、略して「社協(しゃきょう)」と呼ばれており、社会福祉法に基づき設置された公的な団体(社会福祉法人)で、地域福祉の推進を目的とした営利を目的としない民間組織です。

芦別市社会福祉協議会では、町内会や民生委員児童委員、福祉関係団体やボランティア団体などと連携をして地域福祉の推進に向けた活動を行っています。

芦別市社会福祉協議会 多目的室に「認知症地域支援推進員」と「生活支援コーディネーター」が配置され、相談を受け付けています。

1 芦別市社会福祉協議会 多目的室はどこにあるの？

旧西村整形外科医院があった場所です。



2 どんなことをしているの？

① 認知症総合事業

認知症地域支援推進員を配置し、認知症に係る相談業務のほか、認知症カフェ「いきがい」を開催し認知症高齢者等とその家族の憩いの場を提供します。(13 ページ 参照)
認知症地域支援推進員とは？

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活ができるように地域づくりのお手伝いをします。

認知症地域支援推進員が悩み等をお聴きし、内容に応じて病院や地域包括支援センター等の関係機関連携し、支援いたします。

② 生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーターを配置し、地域の支え合い活動を市内全域に広めます。

高齢者の集いの場 いきがいさろんを開催しています。(30 ページ 参照)
生活支援コーディネーターとは？

「地域で暮らす人」と「支援する人やサービス」とをつなぐ専門職です。

住民の困り事やニーズを把握し、行政や関係機関に働きかけたり、サービスをつくるための交渉や担い手の養成を行ったり、安心して暮らせる地域づくりのための活動をします。



社会福祉法人 芦別市社会福祉協議会

〒075-0011 芦別市北1条東1丁目8番地 総合福祉センター内
電話 0124-22-2194 (代表) FAX 0124-22-5466
0124-22-2369 (多目的室)

第一章

認知症について



(1) 認知症とはどういうものか？

【認知症は脳の病気です】

年を取れば誰でも物忘れなどをするようになりますが、認知症は老化ではなく脳の病気です。

記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。

原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



【普通の物忘れと認知症の違い】

加齢による普通の物忘れと認知症による物忘れは違います。

例えば、「朝ごはんは何を食べたか思い出せなくて…」といった体験の一部を忘れるのは普段の物忘れですが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

普通の物忘れ → 体験の一部を忘れる

- 体験や出来事の一部を忘れる
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる
- 物忘れをしている自覚がある
- 人や場所までわからなくなることはない



日常生活に大きな支障は出ない



認知症による物忘れ → 体験全体が抜け落ちる

- 体験や出来事のすべてを忘れてしまう
- ヒントがあっても思い出せない
- もの忘れをしている自覚がない
- 物忘れが頻繁に起こる
- 人や場所までわからなくなることがある



日常生活に支障が出る



(2) 主な認知症の種類と特徴

【アルツハイマー型認知症】

- ゆっくり症状が進行する
- 人格が変わることがある
- 新しいことが記憶できない、思い出せない
- 時間や場所がわからなくなる



【脳血管性認知症】

- 脳梗塞や脳出血などが原因で発症する
- 身体的な障害（麻痺、失語症等）を伴うことが多い
- 出来ることと出来ないことが比較的はっきり分かれていることが多い

【レビー小体型認知症】

- 幻視（子供や虫 等）があらわれる
- 夢を見て反応し大声をだして騒ぎ立てる
- パーキンソン症状がみられる
（手足の震え、小刻みに歩く、転びやすくなるなど）



【前頭側頭型認知症】

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 意識や理性、感情をコントロールすることが難しくなる
- ルールを守ったり、他人に配慮したりすることができなくなる
- 他の認知症より、比較的若い年齢で発症する人が多い

この他にも・・・

【正常圧水頭症】

【せん妄】

【慢性硬膜下血腫】

【甲状腺機能低下症】

といった病気が原因で、認知症と似たような症状があらわれるが
早期の治療で治せるものもある

頭部の病気やケガなど様々な原因で発症することがある



(3) 認知症の症状

中核症状

○脳の神経細胞が壊れることによって、必ず出現する症状

- 記憶障害
覚えられない、すぐ忘れてしまう
- 理解、判断力の障害
考えるスピードが遅くなる
2 つ以上のことが重なると理解できなくなる
仕組みが目に見えない道具や新しい機械を使えない
- 実行機能障害
日常生活に必要な作業がこなせなくなる
- 見当識障害
時間や月日、場所がわからなくなる
人がわからない
- 失行、失認、失語など
服の着方がわからない
知っているはずの物（道具）が使えない
物の名称がでてこないなど



行動・心理症状

○その人の置かれている環境、もともとの性格、人間関係などさまざまな要因が絡み合って出現する症状（個人差はあります）

- 不安 （そばに人がいないと不安で落ち着かない）
- 抑うつ （好きだった物に興味、関心がなくなる）
- 妄想 （大事な物が見つからないと誰かに盗まれたと疑う）
- 拒否 （必要な介護に抵抗する）
- 不衛生 （室内がごみや物で散らかっている）
- 幻覚 （他者には見えない人や物におびえる）
- 道に迷う （外出して戻れない）
- 暴言、暴力 （急に怒り出したり攻撃的になる）
- 睡眠障害 （寝る時間になっても眠れない）



(4) 認知症の人と接する時の心がまえ

【基本姿勢】 3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

【認知症の人の気持ち】

- ・ 不安な気持ち
「自分に何が起きているのか」
「この先どうなるのか」
- ・ 悔しい気持ち
「何でこれができないのか」
「みんなからバカにされる」
- ・ 申し訳ない気持ち
「自分に何が起きているのか」
「この先どうなるのか」



【認知症の人との接し方】

- ・ できないことを責めるのではなくできることをほめましょう
- ・ なるべく前向き、積極的になれる声かけをたくさんしましょう
- ・ 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう
- ・ ささいなことでも家族や会社での役割を担ってもらいましょう
- ・ 失敗を避けるためにやらせないのではなく失敗しないように手助けをしましょう
- ・ 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう

【こんな接し方はやめましょう】

- ・ 叱りつける ・ 命令する ・ 強制する
- ・ 何もさせない ・ 子ども扱いする
- ・ 役割を取り上げる ・ 急がせる など



(5) 認知症サポーターについて



【認知症サポーターとは？】

認知症サポーターとは何か特別な事をする人ではありません。

「認知症サポーター養成講座」で認知症について理解いただき、
認知症の方やご家族を地域や職場で見守り、支える人の事をいいます。

【認知症サポーター養成講座とは？】

認知症について学ぶ講座（60～90分程度）で、無料で講座
できます。

認知症サポーター養成講座を受講してみませんか？

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。

高齢者だけの病気ではありませんが、高齢になればなりやすい病気で、
2025年には65歳以上の約5人に1人のかたが認知症になると言わ
れています。

芦別市では誰もが安心してその人らしく暮らせるまちづくりのため「認知症
サポーター」を養成する講座を実施しています。



養成講座を終了されたかたには、
認知症サポーターの証である
「認知症サポーターカード」を
お渡しします。



お問い合わせ

芦別市社会福祉協議会 多目的室 電話 22 - 2369

(6) 認知症初期集中支援チームについて



認知症は早期診断・早期対応が重要です！

認知症初期集中支援チームとは？

市内の専門医療機関である中野記念病院のサポート医（認知症専門医）と、医療・福祉の専門職で構成される認知症の支援チームです。



どんなことをしてくれるの？

認知症でお困りのかた、またはその疑いがあるかたや、ご家族を訪問し、認知症についての困りごとや心配なことを確認させていただきます。そのうえで、おおむね6か月を目安に、ご本人や家族の状況に合わせた、病院受診やサービス利用、ご家族の介護負担を減らすための支援等を行います。

対象となるかたは？

認知症のための受診
や診断を受けたいが
なかなかうまく勧め
られず困っている

認知症の治療を中断
している

認知症の症状が強く、
介護や対応に困って
いる

認知症のため、医療や介
護のサービスを利用し
たいが、本人が拒否
するため困っている



お問い合わせ

芦別市地域包括支援センター 電話 27 - 7705

やってみましょう!

認知症に早めに気づくための

チェックリスト

認知症の初期に比較的良好に見られる症状をまとめてみました。
ご自分でチェックしたり、気になるご家族のためにチェックして、ご活用ください。

| 質問項目 | 回答 | チェック |
|----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることもある | ある ときどきある | → <input type="checkbox"/> |
| 2 5分前に聞いた話を思い出せないことがある | ある ときどきある | → <input type="checkbox"/> |
| 3 今日が何月何日かわからないときがある | ある ときどきある | → <input type="checkbox"/> |
| 4 電気やガス、水道が止まってしまったときに、対応に困ってしまう | 困る 困ることがある | → <input type="checkbox"/> |
| 5 1日の計画を自分で立てることができない | できない できないことがある | → <input type="checkbox"/> |
| 6 一人で買い物ができない | できない できないことがある | → <input type="checkbox"/> |
| 7 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できない | できない できないことがある | → <input type="checkbox"/> |
| 8 預金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いが一人でできない | できない できないことがある | → <input type="checkbox"/> |
| 9 電話をかけることができない | できない できないことがある | → <input type="checkbox"/> |
| 10 自分で食事の準備ができない | できない できないことがある | → <input type="checkbox"/> |
| 11 自分では、薬を決まった時間に決まった分量飲むことができない | できない できないことがある | → <input type="checkbox"/> |

※このチェックリストは認知症を診断するものではありませんが、一つでも項目に該当した場合は、医療機関や社会福祉協議会の認知症地域支援推進員、地域包括支援センター等に早めにご相談することをおすすめします。

医療機関一覧

芦別市内専門医療機関（精神科）



中野記念病院

芦別市旭町 48 番地

電話 22-2196

認知症疾患医療センター

砂川市立病院（もの忘れ専門外来）

砂川市西 4 条北 3 丁目 1 - 1



電話 0125-54-2131

芦別市内もの忘れ（認知症）相談医リスト

橋本内科医院

芦別市北 1 条東 2 丁目 10 番地の 2

電話 22-3291

勤医協芦別平和診療所

芦別市北 2 条西 1 丁目 2 番地

電話 22-2685

市立芦別病院

芦別市本町 14 番地

電話 22-2701

介護などに関する悩みや不安を相談できる場所

★認知症カフェ「いきがい」

～認知症カフェは、こんな場所です～

- ・認知症の方や、その家族が安心して気持ちで参加できる場所
- ・認知症の方、認知症への不安がある方、その家族、専門職、地域の方々が出会える場所
- ・地域の方が認知症についての理解が深められる場所
- ・認知症地域支援推進員が常駐し認知症に関する個別相談を受け付けます。

| | |
|--------|--|
| 開催日時 | 毎月第2月曜日、第4金曜日 (祝日は除く) 受付 13:00 開始 13:30～14:30 まで ※手工芸のみ、事前の申し込みが必要 |
| 開催場所 | 総合福祉センター多目的室 (芦別市北1条東1丁目8番地) ※旧西村整形外科医院 |
| 内 容 | 穏やかな雰囲気の中で、認知症予防体操、レクリエーション、手工芸が楽しめる場所です。認知症に係る講話も行ない、又、個別相談ができる場所も提供しております。 |
| お問い合わせ | 芦別市社会福祉協議会 多目的室 電話 22-2369 参加費 無料 ※都合により、開催が中止になる場合があります。 |



★芦別慈恵園 エルザお話しサロン

芦別慈恵園では、身近な相談所として、まちなかにあるエルザをお借りし、お話しサロンを行っています。お友達と一緒にコーヒーなど飲みながら相談ができます。お気軽にお越しください。

| | |
|--------|------------------------------------|
| 開催日時 | 毎月第2金曜日 13:00～16:00 |
| 開催場所 | キッチンハウス エルザ (芦別市北1条東1丁目2番地の9) |
| 内 容 | 芦別慈恵園のケアマネジャーとお話を通して介護相談をお受けしています。 |
| お問い合わせ | 芦別慈恵園ケアプラン相談センター 電話 24-2200 |

認知症を予防するための生活習慣のポイント

生活習慣病が脳の老化を進める

生活習慣病を予防するとともに、脳を活発に使う生活を心がける事が認知症予防につながります。



食 事

【バランスの取れた食事を心がけましょう】

- 1日3食、腹八分目
- 野菜（緑黄色野菜）、魚（アジ、サバ、イワシ等）を中心にバランス良く食べる
- 水分は1日に1～1.5ℓ

運 動

【積極的に体を動かしましょう】

- ウォーキングをする
- 1日、30分以上の運動をする
- 毎日少しずつ体を動かすことが効果的



健 康

【生活のリズムをととのえましょう】

- 規則正しい生活を送る
- 定期検診を受ける（53ページ参照）
- 体重、血圧測定を習慣化する
- 生活習慣病を予防する
- 禁煙、アルコールの摂取量を減らす



仲 間

【他人との交流が予防薬に！新しいことにチャレンジしましょう】

- 人と交流し、仲間づくりをする
- 趣味、いきがいを持つ
- 家族以外の人とコミュニケーションを取るようにする
（13ページ参照）



成年後見制度について

○財産を管理してくれる人がいません

一人暮らしが大変になり、施設に入所することになりましたが、財産処分や管理をしたいのですが、頼める人がいなく困っています。



○認知症の父が知らない間に悪徳商法の被害にあってしまった

訪問販売の人に強く勧められ、高価な商品を買ってしまった。今後も同じような事がないか不安です。



○知的障がいのある子供の将来が心配です

子供には知的障がいがあります。親の私たちが高齢となって世話が出来なくなったらと思うと心配です。



○子供がいないため、将来認知症などになった時の財産管理が不安です

子供がいないので、いざという時に備え、信頼できる所へ財産管理などをお願いしたいのですが・・・。



☆こんな時は是非、ご相談ください☆

お問い合わせ

芦別市地域包括支援センター 電話 27 - 7705

芦別市高齢者 SOS ネットワーク

○芦別市高齢者 SOS ネットワークとは？

誰でも年をとると、記憶力・判断力が低下し、道や場所を間違えることがあります。

特に認知症等により自宅へ戻れなくなる、居場所がわからなくなるかたは 増えています。

芦別市高齢者 SOS ネットワークは、市・警察・消防・市内の協力機関と連携して、自宅へ戻れなくなったかたを速やかに発見・保護・支援につなげる仕組みです。なお、事前登録制になっていますので、利用を希望する方は、利用前に芦別市地域包括支援センターへお問い合わせください。

○協力機関とは？

ハイヤー会社、福祉施設、医療機関、町内会、民生委員、スーパー、コンビニ、ガソリンスタンド、金融機関、運送会社等々 全 5 6 団体

令和 6 年 3 月現在



1 事前登録制

もし高齢者のかたの行方がわからない場合は、ご家族等からご本人に関して聞き取りすることから始まります。

しかし、この聞き取りを行っている間にご本人は、遠くへ行ってしまいかもしれません。

そのため、聞き取り時間を出来る限り少なくして、速やかに捜し始められるように認知症により家に戻れなくなる等の可能性がある方については、事前に芦別市高齢者 SOS ネットワークに登録をお願いしています。

登録は、ご本人の氏名や住所等の基本情報、届出書、顔と全身の写真等が必要となります。

2 芦別市高齢者 SOS ネットワークの利用方法

高齢者のかたの行方がわからない場合は、すぐに芦別警察署 刑事・生活安全課へ連絡してください。

連絡する際には、ご本人に関すること(例:氏名、住所、生年月日、身長体重、服装、所持品等)、自宅へ戻らない状況(例:いつから、最後に本人を見た場所等)をお伝えください。

連絡先：芦別警察署 刑事・生活安全課 電話 22-0110

3 ご家族へのお願い

- ① 行方がわからないときは、時間が過ぎるにつれて、行動範囲が広がり、捜しづらくなりますので、速やかに警察署へ電話をしてください。
- ② ご本人が行きそうな場所へ確認を行ってください。またご本人を発見した時には、連絡をもらえるようお願いしましょう。
(例えば親戚、友人、病院、お店等)
- ③ 何度か自宅へ戻れなくなったことがあるかたは、同じ方向へ行くことが、多いので心当たりを捜してみましょう。
- ④ 携帯電話を持っているかたは、位置情報が確認できる GPS 機能を有効に活用しましょう。
- ⑤ 芦別市高齢者 SOS ネットワークを利用された場合、ご本人の発見後に芦別市地域包括支援センター等から状況確認のために電話連絡が入ることがあります。

4 高齢者位置情報提供サービス利用助成

芦別市では、位置情報が確認できるGPS端末の購入助成を行っており、初期導入費として必要な経費を上限 8,000 円まで助成しています。

利用対象は下記のいずれかに該当するかたになります。

- ① 認知症高齢者の日常生活自立度判定基準 II 以上の者。
- ② 専門医により認知症と認められた者。
- ③ 知的な障がいを有し、専門医により行動障害と認められた者。
- ④ その他市長が認めた者のいずれかに該当するかたになります。

なお、毎月の基本料金、位置情報提供料金、現場急行料金等は自己負担となります。

5 芦別市高齢者 SOS ネットワークのことをもっと詳しく知りたい

事前登録制、高齢者位置情報提供サービス利用助成を含む芦別市高齢者 SOS ネットワークに関するお問い合わせは、芦別市地域包括支援センターまでご連絡ください

お問い合わせ

芦別市地域包括支援センター 電話 27-7705

第二章

通いの場について



高齢者ふれあいサロンとは・・・

趣味や会話を楽しみながら気軽に仲間づくりができる場所です。
身近な場所に定期的集まる事で地域の人たちとつながりもでき閉じこもり予防や見守りの効果が期待できます。



ふれあいサロンをはじめてみませんか？

活動条件

- ◎65歳以上の方が5名以上
- ◎月1回以上
- ◎1回あたり2時間以上
- ◎1年通して活動する

活動内容は自由です

- 例えば…
- ◎健康体操
 - ◎レクリエーション
 - ◎ゲーム

現在19サロンが活動しています！

サロン立ち上げや活動内容についてご相談をお受けします。
サロン活動助成金の支給、レクリエーション備品の貸出、活動に係る保険の手続き、講師の派遣など、いつでもご相談ください！

お問い合わせ 芦別市社会福祉協議会 多目的室 ☎22-2369

芦別市内の高齢者ふれあいサロン一覧

本町地区

- ①中央団地老人クラブ喜楽会
- ②ハッピーサロン
- ③どんぐりサロン
- ④お話しサロンゆりの会
- ⑤だるまサロン
- ⑥百歳体操 緑幸サロン
- ⑦百歳体操 溪水サロン
- ⑧旭ボランティアサロン
- ⑨気ばらしサロン
- ⑩太極拳&すこやかサロン

上芦別・野花南地区

- ⑪上芦別第5町内老人クラブ寿会
- ⑫上芦別老人クラブむつみ会
- ⑬はなまるサロン（休止中）
- ⑭百歳体操 啓南サロン
- ⑮百歳体操 桜サロン
- ⑯健人サロン

常磐・黄金・新城地区

- ⑰常磐町福寿クラブ
- ⑱黄金町サロン
- ⑲新城寿会

① 中央団地老人クラブ喜楽会



| | |
|------|----------------------------------|
| 開催日時 | 毎週 月・火・土 第4木曜日 10:00~12:00 |
| 開催場所 | 中央団地町内会館 |
| 内 容 | カラオケ・麻雀・気功・ 生涯学習ほか |

② ハッピーサロン (幸町町内会)



| | |
|------|------------------------|
| 開催日時 | 第2金曜日 13:30~15:30 |
| 開催場所 | であえーる緑幸団地集会所 |
| 内 容 | ラジオ体操・介護予防体操・ 茶話会ほか |

③ どんぐりサロン (西宮元町町内会)



| | |
|------|----------------------|
| 開催日時 | 月1～2回 13:30～15:30 |
| 開催場所 | 本町地区生活館 |
| 内 容 | 介護予防体操・茶話会ほか |

④ お話しサロン ゆりの会



| | |
|------|----------------------|
| 開催日時 | 第4土曜日 13:00～15:00 |
| 開催場所 | 芦別慈恵園かざぐるま |
| 内 容 | 映画鑑賞・囲碁ほか |

⑤ だるまサロン (本町老人クラブ明友会)



| | |
|------|---------------------|
| 開催日時 | 毎週水曜日 9:00~15:00 |
| 開催場所 | 総合福祉センター教養娯楽室 |
| 内 容 | 百歳体操ほか |

⑥ 百歳体操 緑幸サロン



| | |
|------|----------------------|
| 開催日時 | 毎週木曜日 13:30~15:30 |
| 開催場所 | であえーる緑幸団地集会所 |
| 内 容 | 百歳体操ほか |

⑦ 百歳体操 溪水サロン



| | |
|------|----------------------|
| 開催日時 | 毎週水曜日 13:00~15:00 |
| 開催場所 | あけぼの団地集会所 |
| 内 容 | 百歳体操ほか |

⑧ 旭ボランティアサロン (旭町町内会)



| | |
|------|---|
| 開催日時 | 毎月1日・ 6~9月第3水曜日、 5~9月第2日曜日 7:00~9:00 |
| 開催場所 | 旭町町内会館 |
| 内 容 | 花壇整備ほか |

⑨ 気ばらしサロン



| | |
|------|----------------------|
| 開催日時 | 第4水曜日 13:30~15:30 |
| 開催場所 | 総合福祉センターほか |
| 内 容 | 生涯学習ほか |

⑩ 太極拳&すこやかサロン



| | |
|------|----------------------|
| 開催日時 | 毎週水曜日 13:00~16:00 |
| 開催場所 | であえーる緑幸団地集会所 |
| 内 容 | 太極拳・ストレッチほか |

⑪ 寿 会

(上芦別第5町内老人クラブ寿会)



| | |
|------|---------------------|
| 開催日時 | 毎週月曜日 9:00~14:00 |
| 開催場所 | 上芦別第5町内会館 |
| 内 容 | 百歳体操ほか |

⑫ むつみ会

(上芦別老人クラブむつみ会)



| | |
|------|----------------------|
| 開催日時 | 毎週水曜日 10:00~15:00 |
| 開催場所 | 三菱老人クラブむつみ会会館 |
| 内 容 | 百歳体操・麻雀ほか |

⑬ はなまるサロン (ひぐらし老人クラブ長寿会)



| | |
|------|--------------------------|
| 開催日時 | 2日、12日、22日 9:30~12:00 |
| 開催場所 | ひぐらし研修センター |
| 内 容 | 麻雀・花札ほか |

⑭ 百歳体操 啓南サロン



| | |
|------|----------------------|
| 開催日時 | 毎週金曜日 13:00~15:00 |
| 開催場所 | 啓南多目的研修センター |
| 内 容 | 百歳体操ほか |

⑮ 百歳体操 桜サロン



| | |
|------|----------------------|
| 開催日時 | 毎週金曜日 13:00~15:00 |
| 開催場所 | 上芦別生活館 |
| 内 容 | 百歳体操ほか |

⑯ 健 人 サ ロ ン (野花南健人クラブ喜楽園)



| | |
|------|---------------------|
| 開催日時 | 毎週木曜日 9:30~15:00 |
| 開催場所 | 野花南生活改善センター |
| 内 容 | 百歳体操・卓球ほか |

⑪ 常磐町福寿クラブ



| | |
|------|-----------------------|
| 開催日時 | 5日、20日 13:00~15:00 |
| 開催場所 | 常磐多目的研修センター |
| 内 容 | 麻雀・花札ほか |

⑫ 黄金町サロン (黄金老寿会)



| | |
|------|--------------------------|
| 開催日時 | 5日、15日、25日 9:00~15:00 |
| 開催場所 | 黄金多目的研修センター |
| 内 容 | 花札、ゲートボールほか |

①9 新城寿会




| | |
|------|--------------------------|
| 開催日時 | 1日、10日、20日 9:30~15:00 |
| 開催場所 | 新城多目的研修センター |
| 内 容 | 介護予防体操ほか |

高齢者ふれあいサロンに参加して、こころもからだも元気になろう！



高齢者の集いの場

いきがいさろん



笑顔あふれる憩いの場を
目指しています。

毎週水曜日 開催中！
一緒に体を動かしましょう！
皆さんの参加をお待ちしています！
参加される時は、飲み物持参をおねがいします。



日時 毎週水曜日（祝日の場合は休み）

受付 13：00より

13：30～14：30まで

定員 なし（手工芸のみ事前に申込が必要となります）

場所 総合福祉センター 多目的室（旧西村整形外科）

内容 介護予防体操・ふまねっと運動等を実施

※都合により、開催が中止になる場合があります。

【お問い合わせ】

芦別市社会福祉協議会 多目的室 電話 22-2369

介護予防

まる元

運動教室

◆ こんな方にオススメ



歩くのが辛くなってきた…
膝や腰が痛いけど…
どんな運動をすればいいんだろう…
運動が苦手なんだけど… など

そんな不安をお持ちの皆さまに…

運動の専門家が、無理なく「安心」「安全」「科学的」に
みなさまの健康のお手伝いをします！

「まる元」は、地域まるごと元気アッププログラムの略。

コープさっぽろ、北翔大学、NPOソーシャルビジネス推進センターと自治体などが協力して、健康運動指導士による運動教室を提供するプロジェクトです。

対象は、立ち座りに時間がかかるようになったり、歩くことがつらくなってきた高齢者（65歳以上）のみなさまです。

運動が苦手な方でも大丈夫です！

曜日：毎週火曜日・木曜日 ※祝日除く

会場：総合福祉センター 大ホール・多目的室

料金：無料

時間：1回60分

運動強度に合わせて3つのクラスがあります

Aクラス～9:30～10:30 Bクラス～11:00～12:00 Cクラス13:30～14:30

体力別 3 つのクラスに分かれています

<Aクラス>

膝や腰の痛みなどにより杖歩行が必要なかたや、立ち座りなどの日常生活に不安のあるかたでも参加していただけるクラスです。椅子に座ったままでも行える種目を中心に運動しています。

<Bクラス>

膝や腰の痛みなど多少健康に悩みがあるものの日常生活は不安なく過ごせているかたに参加していただけるクラスです。椅子に座ったままでも行える種目や足踏み運動、レクリエーション運動を行います。

<Cクラス>

体力に自信があって、日常生活を元気に過ごしているかたに参加していただけるクラスです。さまざまなレクリエーション運動によって参加者との交流が深まります。

お問い合わせ

芦別市地域包括支援センター 電話 27 - 7705

ゆるゆる元気に ゆる元体操

私たちは、いつまでも健康で暮らし、長生きしていきたいと願っています。そのためには、自分のカラダを思い通りに動かすことができること、誰かの役に立てる自分であること、何かしたいという意欲を保つことです。この「ゆる元体操」は、そういった願いを含めて作成されました。

《ゆる元体操とは》

「ゆる元体操」は、一人でも、仲間と一緒にでもできる、安全で楽しい運動プログラムです。DVDを見ながら認知機能低下を予防するための脳の体操（脳トレ）や、椅子に座ってできる全身の関節ストレッチ、筋力体操を組み合わせた簡単な内容になっており、安全で楽しいプログラムになっています。

ゆる元体操は、元気な高齢者の皆さんに「ゆる元指導者認定」の資格を取得していただき、高齢者ふれあいサロン内容の一部などに取り入れていただくなどして、地域で活動いただいております。

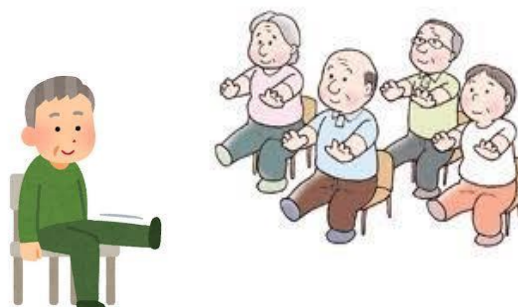
※新型コロナウイルス感染症対策のため、一部のプログラムを中止しています。

また、ゆる元指導者資格取得は、指導者養成講座の受講が必要です。

詳細は、下記のお問合せ先へご連絡ください。

～ゆる元体操の内容～

- ① グーパー体操
- ② 肩の体操
- ③ 骨盤体操
- ④ 股また体操
- ⑤ キック体操
- ⑥ 足首体操



お問い合わせ

芦別市地域包括支援センター 電話 27 - 7705

いきいき百歳体操

いくつになっても運動で体力をつけることができます!!

Q. いきいき百歳体操とはどんな体操?

A. 重りを使った筋力運動で、0～2 kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ったまま音楽などに合わせて手足をゆっくりと動かしながら、準備体操、筋力体操、整理体操の3つの運動を行うものです。また、体操の最後に、口の運動「かみかみ百歳体操」を合わせて行うことにより、口腔機能の維持向上が期待できます。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、一部内容を変更、または中止している場合があります。

Q. 毎日体操するの?

A. いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取ったほうが、逆に筋肉がつきやすくなります。

Q. 体操するとどうなるの?

A. まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が楽になり、動くことが楽になります。また、転びにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぎます。

体操を体験したいかたへの指導や、いきいき百歳体操サポーター養成講座など、地域で継続して行えるように、芦別市地域包括支援センター職員がお手伝いします。

～市内では、以下のサロンで「いきいき百歳体操」を実施しています～

- ・百歳体操 緑幸サロン
- ・百歳体操 桜サロン
- ・百歳体操 溪水サロン
- ・健人サロン
- ・寿会
- ・むつみ会
- ・百歳体操 啓南サロン
- ・だるまサロン

体操を体験してみたい!



地域で、始めてみたい!!

このようなときは…

「芦別市地域包括支援センター（電話 27-7705）」

までご相談ください!

介護予防普及啓発事業

芦別慈恵園 えがお塾

脳の健康教室は、認知症予防をめざすとともに学びを通じた人と人との交流・生きがいつくりの場を提供し、明るく活力ある地域社会づくりに貢献します。

実際には、『くもん』の教材・教具を使用し、読み書き・計算・すうじ並べを行います。

サロンは感染症対策をとっておりハンドマッサージは中止しています。

体操は継続で行います。

今年度もコロナ対策により実施を決めていきます。

教室に来られた受講者の皆様へ「笑顔」で出迎え、楽しく・明るい雰囲気をつくるように心がけます。

ひぐらし町内会教室



| | |
|------|---|
| 開催日時 | 毎年 5 月～ 10 月まで 毎週火曜日 (2 の付く日 2、12、22 はお休み) 10:00～11:00 |
| 開催場所 | ひぐらし研修センター |
| 内 容 | 定員 16 名 (車での送迎あり) 教材と教具を使い文章を読んだり、計算を行う事が認知症の予防に繋がります。 開講時、修了時に学習診断を行う事で脳の健康状態を確認しています。 |

であえーる教室



| | |
|------|---|
| 開催日時 | 毎年 5 月～ 10 月まで 毎週火曜日 (2 の付く日 2、12、22 はお休み) 13:30～14:30 |
| 開催場所 | であえーる緑幸団地集会所 |
| 内 容 | 定員 16 名 送迎はあり (希望者) 教材と教具を使い文章を読んだり、計算を行う事が認知症の予防に繋がります。 開講時、修了時に学習診断を行う事で脳の健康状態を確認しています。 これまでの幸町教室と緑ヶ丘団地教室を統合し、「であえーる教室」になりました。 |

西宮元町内会教室



| | |
|------|--|
| 開催日時 | 毎年 6 月～ 11 月まで 毎週木曜日 (2 の付く日 2、12、22 はお休み) 13:30～14:30 |
| 開催場所 | 本町地区生活館 |
| 内 容 | 定員 16 名 (送迎なし) 教材と教具を使い文章を読んだり、計算を行う事が認知症の予防に繋がります。 開講時、修了時に学習診断を行う事で脳の健康状態を確認しています。 |

かざぐるま教室



| | |
|------|---|
| 開催日時 | 毎年 11 月～4 月まで 毎週火曜日 (2 の付く日 2、12、22 はお休み) 10:00～11:00 |
| 開催場所 | 芦別慈恵園かざぐるま (芦別市北 4 条西 2 丁目 12 番地) |
| 内 容 | 定員 16 名 (送迎なし) 教材と教具を使い文章を読んだり、計算を行う事が認知症の予防に繋がります。 開講時、修了時に学習診断を行う事で脳の健康状態を確認しています。 終了後、かざぐるま地域食堂営業日は食事可 (1 食 300 円) |

参 加 費 月 1,200 円(教材費)

お問い合わせ 特別養護老人ホーム芦別慈恵園 電話 22-2566

その他の介護予防事業

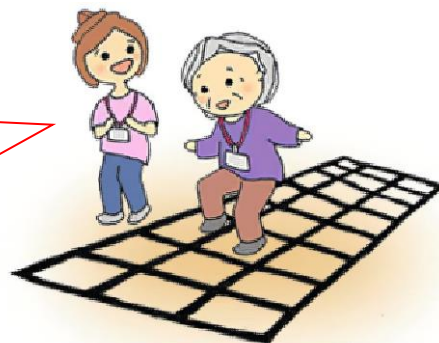
ふまねっと健康体操教室

気軽に運動をしたい方、
気晴らしをしたい方も大
歓迎です。
図書館からおすすめの本
の紹介もあります。



| | |
|------|--|
| 開催日時 | 毎年 11 月～ 4 月までの隔週木曜日 11:00～12:00 (参加時に日程表を渡します) |
| 開催場所 | 芦別市立図書館(視聴覚室・研修室) (芦別市本町 17 番地) |
| 内 容 | 「ふまねっと運動」とは床に置いたネットを踏まないように注意深く、ゆっくり慎重に歩く運動です。 無理なく楽しく継続できる体に優しい運動で歩行機能の改善のほか、注意力・記憶力・集中力の向上、うつや閉じこもりの予防の効果等が期待できます。 休憩時間に運動に関するミニ講話も行っています。 |

い〜ち〜に、
い〜ち〜に、
順調〜、順調〜!



* 期間中に 3 回の体力測定を行うので、ご自身の運動機能の確認にもなります。
お問い合わせ 特別養護老人ホーム芦別慈恵園 電話 22-2566

ふまねっと交流



| | |
|------|--|
| 開催日時 | 毎月 1 回、第 3 火曜日 14:00~15:00 |
| 開催場所 | ※ 偶数月 勤医協 芦別平和診療所 (芦別市北 2 条西 1 丁目 2) ※ 奇数月 あげぼの団地集会所 (芦別市北 6 条西 4 丁目 7-1) |
| 内 容 | 50 cmのマスにステップを踏んで歩く学習プログラムです。予約は不要で参加費も無料です。運動しやすい服と靴で、お気軽にご参加ください。地域での開催も可能です。 |

お問い合わせ 勤医協 芦別平和診療所 電話 22-2685

Aカード介護予防ポイント事業 に参加しませんか？



「いつまでも元気に暮らし続けたい！」

きっと誰もがそう願っているはずです。年を重ねても、趣味を楽しんだり、旅行に出かけたり、美味しいものを食べたりと、人生を満喫するために「介護予防」でいつまでも元気な身体と心を維持しましょう！

芦別市では、介護予防教室に参加したかたに芦別ポイントカード（Aカード）の介護予防ポイントを発行しています。

すでに介護予防運動に参加しているかたはもちろん、「健康維持のために運動してみたい」「時間があるので何かしたい」と考えているかたの参加もお待ちしています！！

★ポイント対象事業～**毎週実施**する次の 3 つの事業が対象です

- ①まる元 運動教室
- ②いきいき百歳体操（サロン事業で実施しているもの）
- ③脳の健康教室「えがお塾」

★ポイント発行方法～上記対象事業 1 回参加毎に参加会場で 20 ポイントの「どこでもポイントレシート」を発行しますので、お近くのAカード加盟店で、Aカードと「どこでもポイントレシート」を提示し、Aカードにポイントを加算してください。貯まったポイントは、1 ポイント＝1 円として、Aカード加盟店でのお買物の際、お支払いに使用できます。

お問い合わせ 芦別市地域包括支援センター 電話 27-7705

高齢者の暮らしに役立つひとくちメモ

『救急医療情報キット』

芦別市民生委員児童委員協議会では、65歳以上のかたに「救急医療情報キット」を無料で配付しています。

1 「救急医療情報キット」とは？

かかりつけの病院、飲んでいる薬、緊急連絡先などの情報を専用の保管容器に入れ、冷蔵庫内に保管しておくことで、万一の救急時に備えるものです。救急隊員がその情報を活用し、迅速な処置を行うことができます。

2 配付されるものは何ですか？

保管容器、緊急連絡カード、冷蔵庫用マグネット

3 どのように配付されますか？

お住まいの地区の民生委員児童委員が65歳を迎えたかたの世帯を訪問し、配付しています。

《お問い合わせ先》

お住まいの地区の民生委員児童委員

芦別市民生委員児童委員協議会事務局（芦別市社協内 Tel 22-2194）



『老人クラブに加入しませんか？』

老人クラブはおおむね60歳以上のかたが身近な地域を基盤として自主的に参加・運営する組織で、芦別市内では9クラブ、約570人の会員がいます。

老人クラブの活動は大きく3つに分けられ、下記のような活動を行っています。

1 健康活動

介護予防運動や趣味・サークル活動、健康相談会など

2 友愛活動

ひとり暮らし・高齢者世帯への訪問（安否確認等）活動や施設訪問活動

3 奉仕（ボランティア活動）

地域（子ども）の見守り活動パトロール活動や地域の清掃・美化活動等

《お問い合わせ先》

お住まいの地区の老人クラブ

芦別市老人クラブ連合会事務局（芦別市社協内 Tel 22-2194）



第三章

芦別市内で利用できるサービス



介護認定を受けるまでの流れ

①要介護認定の申請



市役所介護保険係で申請を行います。
申請時には介護保険被保険者証（ピンク色）と医療制度の保険証が必要です。

40歳～64歳のかた（第2号被保険者）が申請を行う場合は、医療保険証が必要です。

※第2号被保険者については要介護・要支援状態の原因となった心身の障害が、がん末期、脳血管疾患等の老化に起因する一定の疾病（特定疾病）によるものであることが条件です。

②認定調査・主治医意見書



市役所介護保険係の職員が自宅や施設等を訪問し、心身の状態を確認するための認定調査を行います。

また、市役所の依頼により主治医に意見書を作成してもらいます。

主治医がいない場合は市役所が紹介する医師の診断を受けていただきます。

③一次判定、二次判定



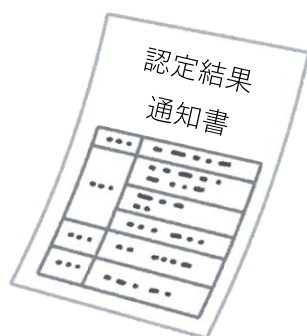
【一次判定】

認定調査の結果や主治医意見書の一部の項目をコンピュータに入力し、一次判定を行います。

【二次判定】

一次判定や主治医意見書をもとに介護認定審査会にて認定審査を行います。

④認定結果の通知



認定結果が市役所介護保険係より通知されます。
認定は要支援1・2、要介護1～5または非該当に分かれます。

なお、非該当の場合でも訪問サービスや通所サービスを利用できる場合がありますので、詳しくは介護保険係または芦別市地域包括支援センターにお問い合わせください。

サービスを利用するまでの流れ ～介護認定を受けた後～

①ケアマネジャーを選ぶ



※ケアマネジャーとは
在宅サービスを利用する
上で色々な相談にのってく
れたり、サービス事業者と利
用者との間に入りサービス
利用の予約や調整、サービス
利用計画書の作成を行って
くれるかたです。

『要介護 1 ～ 5 と認定されたかた』

在宅のサービスを利用する場合は、居宅介護支援事業者に連絡し、ケアマネジャーと相談しながら「ケアプラン」を作成します。(47ページ参照)

介護保険施設へ入所したい場合は、入所前に見学するなどサービス内容や利用料について検討したうえで施設に直接申し込みます。

『要支援 1 ～ 2 と認定されたかた』

芦別市地域包括支援センターに連絡し、地域包括支援センターの職員または地域包括支援センターより委託を受けた事業者のケアマネジャーと相談しながら「介護予防ケアプラン」を作成します。

②介護サービス利用の開始

ケアマネジャーが作成したケアプランに基づき、様々なサービスが利用できます。

芦別市内で利用できるサービスについては 45 ～ 50 ページをご参照ください。



介護認定等に関するお問い合わせ

芦別市役所 介護高齢課 介護保険係

電話 27 - 7367

生活支援サービスについて

高齢者の日常生活で起こるちょっとした困りごとを有償ボランティアの生活支援おもいやりサポーターがお手伝いするサービスです。



サービス内容

- ① 話し相手 ② 掃除 ③ 洗濯 ④ 調理 ⑤ 買い物
⑥ ゴミ出し ⑦ 外出支援 ⑧ 通院の付き添い

- ※ ボランティアによって、できること、できないことがあります。
- ※ ボランティアをしてくれる方がすぐに見つからない場合があります。

【利用料】

| | | | |
|----|------|------|----------|
| 時間 | 30分 | 1時間 | 以後30分ごとに |
| 料金 | 200円 | 400円 | 200円を加算 |

※外出時の交通費等実費（買い物・外出支援・通院の付き添い）

【利用時間】

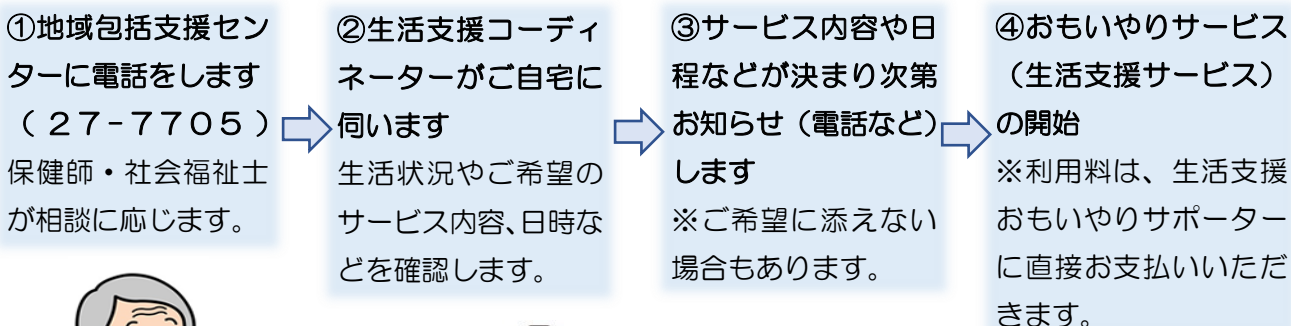
| |
|------------------------|
| 月曜日から金曜日まで ※祝日、年末年始を除く |
| 午前8時30分から午後5時まで |

【利用できる方】

芦別市在住の介護保険による、要支援1・2の方と基本チェックリストで事業対象者と判定された方が利用できます。

※基本チェックリストとは、日常生活や心身の状態など25項目の質問に答えて判断するリストです。

おもいやりサービス（生活支援サービス）ご利用までの流れ



申し込み・お問い合わせ

芦別市地域包括支援センター
芦別市社会福祉協議会 多目的室

電話 27-7705
電話 22-2369

生活支援おもいやりサポーターになりませんか？

生活支援おもいやりサポーターとは

高齢者が住み慣れた地域で暮らしていけるよう、日常生活のちょっとした困りごとを支援する担い手の事です。(有償ボランティア)

特別な資格は必要なく生活支援おもいやりサポーター養成講座(年1~2回開催)を受講することで、活動に参加いただけます。

※登録者は、令和6年3月末現在で24名

生活支援おもいやりサポーターの活動例

80代女性

支援内容 ゴミ出し・買い物同行

家で転んでから、腰が痛くなり、家の前の階段をゴミや買って来た物を持って歩くのが困難な為。

毎週水曜日、ゴミ出しは30分

買い物同行は60~90分の支援を実施



80代女性

支援内容 ゴミ出し

変形性膝関節症の為、膝に痛みもありゴミを持っての歩行が困難な為。

毎週火曜日、

1回30分の支援を実施



その他の活動



月1回、生活支援おもいやりサポーター例会を開催し、おもいやりサービス(生活支援サービス)の問い合わせ、利用者状況の報告や勉強会をしています。

赤平市・上砂川町・芦別市の3市町で各市町のサポーターの交流会を赤平市交流センターみらいで開催しました。

※令和元年11月開催

芦別市内で利用できる介護サービス一覧

| サービス名 | サービスの内容 |
|--|--|
| 訪問介護 要介護 1 ～要介護 5 の認定者 | ホームヘルパーが居宅を訪問して入浴や食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。 |
| 訪問サービス相当型 要支援 1 ・ 2、基本チェックリスト生活機能の低下が認められた方 | 食事や入浴・排せつの介助など身体介護や掃除・洗濯・料理などの生活援助を行いません。 |
| 訪問入浴介護 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | 浴槽を搭載した入浴車で居宅を訪問して、入浴介護を行います。 |
| 訪問リハビリテーション 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | リハビリの専門職が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。 |
| 訪問看護 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | 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。 |
| 居宅療養管理指導 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | 医師、歯科医師、薬剤師などが通院困難な方の居宅を訪問して療養上の管理や指導等を行います。 |
| 通所介護 要介護 1 ～要介護 5 の認定者 | 通所介護事業所に通い、日帰りで入浴や食事の提供や機能訓練を行います。 |
| 通所サービス相当型 要支援 1 ・ 2、基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方 | 食事や入浴・排せつの介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションなどを行います。 |
| 通所サービス緩和型 要支援 1 ・2、基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方 | 通所介護を利用するほどでない方に対し運動、レクリエーション活動などを行います。 |
| 通所リハビリテーション 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | 老人保健施設等に通い、日帰りで理学療法や作業療法等のリハビリテーションを行います。 |
| 短期入所 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | 特別養護老人ホームや老人保健施設等に短期間入所し、入浴や食事等の介助や機能訓練等を受けられます。 |

| | |
|--|---|
| 特定施設入居者生活介護 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | 有料老人ホームや軽費老人ホームなどに入居し、日常生活上の介護などが受けられます。 |
| 福祉用具貸与 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | 身体の状態により、車椅子や特殊ベッドなどの貸与が受けられます。軽度者の方には制限があります。 |
| 夜間対応型訪問介護 要介護 1 ～要介護 5 の認定者 | 夜間の定期巡回や通報によりホームヘルパーが訪問して、日常生活上の介護などが受けられます。 |
| 認知症対応型通所介護 要支援 2 ～要介護 5 の認定者 | 認知症の方が通所事業所で日常生活上の介護、機能訓練等を受けられます。 |
| 認知症対応型共同生活介護 要支援 2 ～要介護 5 の認定者 | 認知症の方がグループホームで生活上の介護、機能訓練等を受けられます。 |
| 福祉用具の購入 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | 入浴や排せつなどに使用する特定福祉用具を購入した際、限度額の範囲内で費用の一部が払戻しされます。 |
| 住宅改修 要支援 1 ～要介護 5 の認定者 | 手すりの取り付けや段差の解消など小規模な住宅改修をした際、限度額の範囲内で費用の一部が払戻しされます。 |
| 介護老人福祉施設 要介護 3 ～要介護 5 の認定者 | 常時介護が必要で、在宅介護が困難な方が特別養護老人ホームに入所し、介護や機能訓練等を行います。 |
| 介護老人保健施設 要介護 1 ～要介護 5 の認定者 | 病状が安定期にあり、リハビリや介護が必要な方が入所して介護や機能訓練等を行います。 |

お問い合わせ

芦別市役所 介護高齢課 介護保険係 電話 27 - 7367

芦別市内における介護保険サービス一覧

< ケアプランの作成・相談 >

- 地域包括支援センター

高齢者やその家族に対する相談、高齢者の虐待防止等の権利擁護などを行う地域介護の拠点。要介護認定で非該当とされたかたが、介護予防事業を利用する場合にもケアプランを作成する。

| 事業所名 | 所在地 | 電話番号 |
|---------------|--------------------------------|---------|
| 芦別市地域包括支援センター | 芦別市北 1 条東 1 丁目 3 番地 芦別市役所別館 | 27-7705 |

- 介護予防支援事業所（介護予防サービス計画の作成）

（要支援 1 及び要支援 2 で介護予防サービスを利用するかた）

| 事業所名 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------|--------------------------------|---------|
| 芦別市指定介護予防支援事業所 | 芦別市北 1 条東 1 丁目 3 番地 芦別市役所別館 | 27-7705 |

- 居宅介護支援事業所（介護サービス計画の作成）（要介護 1 から要介護 5 のかた）

| 事業所名 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------------|-------------------------|---------|
| 野口病院居宅介護支援事業所 | 芦別市北 2 条西 1 丁目 7 番地 | 22-8071 |
| 勤医協芦別居宅介護支援事業所 | 芦別市北 5 条西 4 丁目 10 番地の 7 | 22-5113 |
| 芦別慈恵園 ケアプラン相談センター | 芦別市旭町 28 番地 | 24-2200 |
| ケアサポートすまいる | 芦別市北 1 条東 2 丁目 9 番地の 7 | 24-6620 |
| すばる居宅介護支援事業所 | 芦別市本町 14 番地 | 22-1816 |

< 在宅サービス >

○ 訪問を受けて利用するサービス

- 訪問介護／訪問サービス相当型（ホームヘルプ）（事業対象者及び要支援 1 から要介護 5 のかた）
ホームヘルパーが訪問し、食事、排せつなどの身体介護や掃除、洗濯などの生活援助を行います。

| 事業所名 | 所在地 | 電話番号 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| 芦別市社会福祉協議会 訪問介護ステーション | 芦別市北 1 条東 1 丁目 8 番地 | 22-8262 |
| 芦別慈恵園訪問介護サービス | 芦別市旭町 28 番地 | 23-2220 |
| 勤医協そらち ヘルパーセンターいきいき | 歌志内市中村 26 番地 2 | 0125 43-2503 |

● 夜間対応型訪問介護（要介護 1 から要介護 5 のかた）

夜間の定期巡回や通報によりホームヘルパーが訪問して、日常生活上の世話などを行います。

| 事業所名 | 1日定員 | 所在地 | 電話番号 |
|---------------------|------|------------------|---------|
| ヘルパーステーション ゆめちゃん | 10人 | 芦別市北1条東1丁目5番地の24 | 27-9447 |

● 訪問入浴介護／介護予防訪問入浴介護（要支援 1 から要介護 5 のかた）

浴槽を積んだ入浴車などが訪問し、入浴の介助を行います。

| 事業所名 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------|------------------|-----------------|
| アースサポート滝川 | 滝川市東町8丁目306番地の16 | 0125 23-5611 |

● 訪問リハビリテーション（要支援 1 から要介護 5 のかた）

リハビリの専門職が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。

| 事業所名 | 所在地 | 電話番号 |
|--------------------------|----------------|------------------|
| 医療法人社団 新緑会 文屋内科消化器科医院 | 滝川市空知町2丁目4番10号 | 080 5728-7444 |

● 訪問看護／介護予防訪問看護（要支援 1 から要介護 5 のかた）

看護師などが自宅を訪問し、病状の観察や療養上のお世話を行います。

| 事業所名 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------------|----------------------|---------|
| 勤医協芦別訪問看護ステーション | 芦別市北5条西4丁目10番地の7 | 23-3255 |
| 芦別市訪問看護ステーション | 芦別市本町14番地 市立芦別病院内 | 22-8005 |

○ 施設に通い利用するサービス

● 通所介護／通所サービス相当型(デイサービス)(事業対象者及び要支援1から要介護5のかた)
通所介護施設に通い、日帰りで入浴や食事の提供や日常生活上の介護などを受けます。

※ 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等の指導、情報提供などを行います。

| 事業所名 | 1日定員 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------------|--------------|----------------|-----------------|
| 芦別慈恵園 デイサービスセンター | 18人 | 芦別市旭町28番地 | 23-2220 |
| 勤医協芦別 デイサービスみずなら | 18人 | 芦別市北5条西4丁目10番地 | 22-5255 |
| デイサービスあっぱれ | 10人 | 芦別市上芦別町519番地24 | 27-7711 |
| デイ・カフェ すまいる | 午前9人 午後9人 | 芦別市北1条西1丁目1番地 | 27-7595 |
| デイサービスセンター のぞみ2号館 | 18人 | 赤平市宮下町3丁目1番地 | 0125 32-7005 |

● **通所サービス緩和型**（事業対象者及び要支援 1・2 のかた）

| 事業所名 | 1日定員 | 所在地 | 電話番号 |
|---------------------------|------|-------------------|---------|
| なごやかサロン （芦別慈恵園） | 7人 | 芦別市旭町 28 番地 | 23-2220 |
| ミニデイにほんばれ （デイサービスあっぱれ） | 3人 | 芦別市上芦別町 519 番地 24 | 27-7711 |

● **認知症対応型通所介護**（要支援 1 から要介護 5 のかた）

認知症の高齢者がデイサービスセンターなどに通い、入浴、食事などの介護や機能訓練を受けます。

| 事業所名 | 1日定員 | 所在地 | 電話番号 |
|------------|------|-------------|---------|
| 芦別慈恵園もみじの家 | 10人 | 芦別市旭町 28 番地 | 23-2100 |

● **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）

（要支援 1 から要介護 5 のかた）

医療機関や介護老人保健施設に通い、日帰りでリハビリテーションを受けます。

| 事業所名 | 1日定員 | 所在地 | 電話番号 |
|--------------|------|----------------------------------|-----------------|
| 芦別市介護老人保健施設 | 53人 | 芦別市本町 14 番地 芦別市保健福祉施設すばる内 | 22-1816 |
| かわむらデイケアセンター | 1～4人 | 富良野市末広町 6-22 カワムラメディカルビル 11 F | 0167 22-8888 |

○ **施設に泊まり利用するサービス**

● **短期入所生活介護／介護予防短期入所生活介護**（ショートステイ）

（要支援 1 から要介護 5 のかた）

福祉施設に短期間入所して、日常生活上の介護やリハビリテーションを受けます。

| 事業所名 | 定員 | 所在地 | 電話番号 |
|-------|----|-------------|---------|
| 芦別慈恵園 | 6人 | 芦別市旭町 28 番地 | 22-2566 |

● **短期入所療養介護／介護予防短期入所療養介護**（ショートステイ）

（要支援 1 から要介護 5 のかた）

介護老人保健施設に短期間入所して、日常生活上の介護やリハビリテーションを受けます。

| 事業所名 | 定員 | 所在地 | 電話番号 |
|-------------|------|------------------------------|---------|
| 芦別市介護老人保健施設 | 1人程度 | 芦別市本町 14 番地 芦別市保健福祉施設すばる内 | 22-1816 |

○ **ケアハウスやグループホームに入居しながら受けるサービス**

● **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**（軽費老人ホーム・ケアハウス）

（要支援 1 から要介護 5 のかた）

有料老人ホームなどに入居しているかたが、食事や入浴などの介護や機能訓練及び療養上の世話を受けます。

| 事業所名 | 定員 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------|-----------------------|------------------|---------|
| ケアハウスあしべつ | 50人（うち、 介護適用は 30人） | 芦別市本町 1065 番地 27 | 24-6600 |

- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）（要支援 2 から要介護 5 のかた）
認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練を受けます。

| 事業所名 | 定員 | 所在地 | 電話番号 |
|-------------|------|---------------|---------|
| グループホーム あさひ | 18 人 | 芦別市旭町 60 番地 1 | 22-5151 |

○居宅での暮らしを支える

- 福祉用具貸与（介護保険に適用する用具の種類が定められています。）（要支援 1 から要介護 5 のかた）車いす、歩行補助つえなどの福祉用具を借りることができます。
※要介護度により利用が制限される場合があります。
- 特定福祉用具販売（介護保険に適用する用具の種類が定められています。）
（要支援 1 から要介護 5 のかた）
排せつや入浴など、貸与になじまない福祉用具の購入ができます。
- 住宅改修費の支給（介護保険に適用する改修の種類が定められています。）
（要支援 1 から要介護 5 のかた）
住み慣れた自宅で安心して暮らすために、住宅の改修費用を支給します。
※住宅を改修する前に事前申請が必要です。
※同一住宅につき一人当たり 20 万円が費用の限度です。（原則 1 回限り）

< 施設サービス >

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム・ユニット型特別養護老人ホーム）
（原則要介護 3 から要介護 5 のかた）
常に介護が必要で、自宅での介護が難しいかたが入所して、日常生活の介助などを受けます。

| 施設名 | 定員 | 所在地 | 電話番号 |
|------------|------|-------------|---------|
| 芦別 慈恵園 | 36 人 | 芦別市旭町 28 番地 | 22-2566 |
| 芦別慈恵園ユニット型 | 36 人 | 芦別市旭町 28 番地 | 22-2566 |

- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（原則要介護 3 から要介護 5 のかた）
小規模な特別養護老人ホーム（定員 29 人以下）などに入所しているかたが介護や機能訓練、療養上の世話などを受けます。

| 事業所名 | 定員 | 所在地 | 電話番号 |
|------------|------|----------------------|---------|
| 芦別慈恵園かざぐるま | 20 人 | 芦別市北 4 条西 2 丁目 12 番地 | 24-6333 |

- 介護老人保健施設（要介護 1 から要介護 5 のかた）
病状が安定し、リハビリテーションが必要なかたが入所して、介護や機能訓練などを受けます。

| 施設名 | 定員 | 所在地 | 電話番号 |
|-------------|-------|------------------------------|---------|
| 芦別市介護老人保健施設 | 100 人 | 芦別市本町 14 番地 芦別市保健福祉施設すばる内 | 22-1816 |

お問い合わせ

芦別市役所 介護高齢課 介護保険係 電話 27-7367

芦別市が行う高齢者に関する事業

| サービス名 | サービスの内容 |
|--|---|
| SOSネットワーク事業 65歳以上の高齢者等 (16～17ページ) | 認知症などにより行方不明になった高齢者を関係機関が協力して速やかに発見し保護するシステムです。 |
| 高齢者の見守り事業 65歳以上の高齢者等 (16～17ページ) | 地域における認知症高齢者の見守り体制強化のため、定期的に自宅を訪問する事業者との見守り協定の締結や行方不明や事故に巻き込まれるのを未然に防ぐための位置情報提供サービス(GPS端末)の利用助成などを行います。 |
| 介護マーク配布事業 障がい者や認知症高齢者等の介護者 | 障がい者や高齢者を介護する方が、周りから理解を得やすいように、介護中であることを伝える「介護マーク」を配布しています。 |
| 認知症初期集中支援チーム 認知症が疑われる高齢者等 (10ページ) | 認知症の早期受診・早期対応に向け、中野記念病院のサポート医や複数の専門職により、専門医療機関への受診等をサポートします。 |
| 給食サービス 65歳以上世帯またはひとり暮らしの方 | 身体的な理由により常時食事を用意する事が困難な方に、週3回(または週6回)夕食を自宅に届けます。 ※日曜を除く ※1食あたり500円を自己負担 |
| 門口除雪サービス 65歳以上の世帯または重度身体障がい者で構成される世帯 | 除雪車による除雪作業後の住宅の門口や車庫前の残雪の処理を行います。(私道・通用路部分の除雪や排雪作業は除きます。) ※自己負担あり |
| 緊急通報システム設置 健康に不安を持つひとり暮らしの方(重度身体障がい者を含む) | 消防署への通報装置の設置を支援し、急病時の救急対応など、日常生活の不安解消や安全を確保します。 |
| 紙おむつ支給 常時寝たきりの要介護度3・4・5または重度身体障がい者・重度知的障がい者等の方 | 在宅生活において紙おむつを1ヶ月以上使用しており、今後も必要とする方に紙おむつを支給します。 |
| 芦別温泉等利用券等交付 70歳以上の方 | 芦別温泉や市内公衆浴場共通の入浴券と芦別温泉線のバス乗車券往復を交付します。 |

上記に関するお問い合わせ

芦別市役所 介護高齢課

電話 27-7705

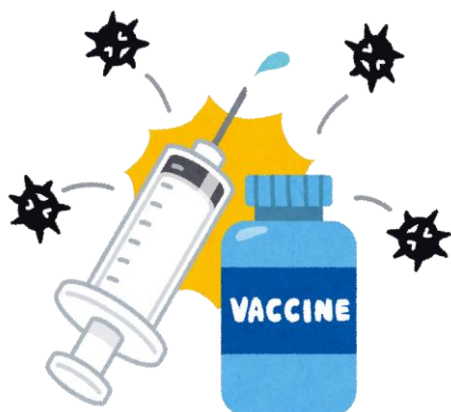
芦別市にある高齢者の住まいや通いの場

| 施設の種類 | 施設の概要 |
|--|--|
| <p>養護老人ホーム 65歳以上の方</p> | <p>居住環境や経済的な理由などにより、自宅で生活する事が困難な方が入所の対象となり、自治体が審査の結果措置が必要と判断した方が入所できる施設です。</p> <p>【 お問い合わせ 芦別市役所 介護高齢課 地域包括支援係 電話 27-7705 】</p> |
| <p>軽費老人ホーム (ケアハウス) 60歳以上の高齢者世帯</p> | <p>高齢者世帯、家庭環境・住宅事情等により家族との同居困難な方等が入居し、自立した生活を送るための集合住宅です。</p> <p>【 お問い合わせ ケアハウスあしべつ 電話 24-6600 】</p> |
| <p>サービス付き高齢者住宅 (さくらハイツ) 介護の必要がない比較的元気な60歳以上の方</p> | <p>自分で身の回りの事ができ、介護の必要がない60歳以上の方が入居できる住宅。日中はケアの専門家が常駐しており、「安否確認サービス」や「生活相談サービス」を受け、安心して生活する事ができます。</p> <p>【 お問い合わせ 芦別慈恵園 電話 22-2566 】</p> |
| <p>老人福祉センター (総合福祉センター 1階) 60歳以上の方</p> | <p>個人・サークルを問わず、教養・娯楽・レクリエーション活動など楽しい憩いの場として利用できます。</p> <p>【 お問い合わせ 総合福祉センター 電話 22-8860 】</p> |



費用の一部が助成される高齢者の予防接種

| 予防接種の種類 | 予防接種の内容 |
|-----------------------------|--|
| <p>高齢者用肺炎球菌予防接種</p> | <p>◎対象者 ①これまで市の助成により予防接種を受けていないかた ②接種日現在で 65 歳のかた ※令和6年度より特例措置が廃止されました ③接種日現在で 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳交付基準の1級に相当するかた ◎自己負担金 2,000 円 【お問い合わせ 芦別市役所 健康推進課 電話 27-7831】</p> |
| <p>インフルエンザ予防接種</p> | <p>◎対象者 ①接種日現在で 65 歳以上のかた ②接種日現在で 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳交付基準の1級に相当するかた ◎自己負担金 1,000 円 【お問い合わせ 芦別市役所 健康推進課 電話 27-7831】</p> |
| <p>新型コロナウイルス予防接種</p> | <p>◎対象者 ①接種日現在が 65 歳以上のかた ②接種日現在で 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳交付基準の1級に相当するかた ◎自己負担金 未定 円 【お問い合わせ 芦別市役所 健康推進課 電話 27-7831】</p> |



芦別市で行われる各種検診について

| 検診名 | 対象者 | 内容 | 料金 |
|---------------------|----------------------------|------------------------|----------------|
| 芦別市国民健康保険 特定健康診査 | 芦別市国民健康保険に加入している40歳～74歳のかた | 問診、計測、尿検査、血液検査、心電図検査等 | 無 料 |
| 後期高齢者健康診査 | 後期高齢者医療保険に加入している被保険者 | | |
| 胃がん検診 | 30歳以上のかた | バリウム検査 | |
| 肺がん検診 | 30歳以上のかた | 胸部エックス線検査 | |
| 大腸がん検診 | 30歳以上のかた | 便潜血検査 | |
| 肝炎ウイルス検診 | 40歳以上（市の検診で検査した事がないかた） | 血液検査 | |
| エキノコックス症検診 | 中学生以上（過去5年間検査した事がないかた） | 血液検査 | |
| 前立腺がん検診 | 40歳以上の男性 | 血液検査 | |
| 乳がん検診 | 40歳以上の女性 | マンモグラフィー ※視触診はありません | |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 | 子宮頸部細胞診、内診、超音波検査 | |
| 骨粗しょう症検診 | 40歳以上の女性 | 超音波骨量測定 | |

◎芦別市国民健康保険特定健康診査の対象となるかたには、芦別市役所国保係より受診券が送付されます。

◎芦別市後期高齢者健康診断の対象になるかたには、芦別市役所医療助成係より受診券が送付されます。

上記に関するお問い合わせ

芦別市役所 健康推進課

電話 27 - 7365

高齢者虐待

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（以下、高齢者虐待防止・養護者支援法）」が平成 18 年 4 月 1 日に施行されました。

虐待の背景には、高齢者の認知症や自立度の低下、虐待する方も一方的に悪いとは限らず、介護する家族などが心身の疲れや介護によるストレスがたまり、無意識のうちに虐待など、さまざまな要因があり、高齢者虐待は全国的にも年々増加しています。

高齢者が尊厳をもって安心して暮らせる社会にするために、地域ぐるみで高齢者や介護する家族を支えていきましょう。



高齢者虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です

1 調査結果から的高齢者虐待の特徴

- (1) 多くは女性、高齢者、要介護状態にある
- (2) 約 7 割は認知症
- (3) 虐待者は、「実の息子」が最多、次いで「配偶者」、次に「実の娘」
- (4) 8 割強が虐待者と同居
- (5) これらの調査結果から、認知症や要介護状態の母や妻を、男性が介護する事は負担が大きく大変だと言えます。
- (6) また、それ以外にも、「経済的に困窮している。」「介護者に疾病や障がいがある。」などといった原因でも虐待は起こりやすくなります。



2 介護は一人で抱え込まないで！

高齢者虐待は、社会的なサービスを効果的に活用するなど、介護者の負担を軽くすることで防げたはずの事例が多くあります。

こうした原因の一つとして、社会的なサービスの存在や利用の仕方を知らない場合もあるようです。

また、認知症の高齢者の対応など、専門家のアドバイスにより適切な対応をとることで状態を変えられることもあります。

無理をせず、さまざまなサービスを利用して介護をしていきましょう。



3 高齢者虐待とはどんなこと？

こんなことが虐待になります

| | |
|--------------------|--|
| 身体的虐待 | 殴られたり、叩かれたり、蹴られたり、つねられたりなどの暴力を受け、身体に傷跡が見られる場合。意思に反して身体を拘束された場合など |
| 心理的虐待 | 言葉による暴力（侮辱・脅迫など）や、家庭内で無視され心理的に不安定な状態など |
| 経済的虐待 | 高齢者名義の不動産や預貯金を無断で処分される。年金などの現金を渡されない。取り上げて使用されるなど、経済的不安感を与えられた場合など |
| 性的虐待 | 性的暴力または性的いたずらを受けたと見られる場合。セックスの強制的な行為も含まれる |
| 介護・世話の放棄・放任（ネグレクト） | 治療を受けさせない。食事が準備されない。戸外に閉め出すなど、健康維持・生活への援助がされていない場合など |

これらの虐待が重複して行われるケースも多くなっています

このほかにも、「セルフ・ネグレクト（自ら自分の生命、健康、生活を損なうまま放置している状態）」の高齢者も多く、他の虐待同様に、周囲の支援が望まれます。

4 虐待は無意識に行われることも！

高齢者虐待では、気づかずに不適切な対応（言うことを聞かないので無視した。認知症により徘徊するので、部屋に閉じ込めている。など）をしてしまい、結果的に虐待をしてしまっている事があります。

また、高齢者虐待に関する調査では、介護や世話をしている半数以上の人が虐待の自覚がないという結果が出ています。



5 虐待が起きない地域づくりのために

誰もがいずれ高齢者になります。

すべての人が安心して生涯を暮らせるように、虐待を未然に防ぎ、助け合える地域づくりが望まれます。

高齢者の徘徊なども、周囲の人達の助けがあれば、家族の心身の負担も軽減されます。

高齢者を支える家族も、社会サービスを活用する事に加え、できるだけオープンにして周囲の助けを求めましょう。

みんなでこんな事に気をつけましょう。 例えば・・・
「あいさつを交わす」などの日常生活での声かけや「見守り」をする。

6 施設内虐待に関して

福祉・介護サービス事業所に従事する者(介護施設等従事者)による虐待も最近増加しています。

施設という特殊な環境により、虐待の実態が表面化せず、発見されない場合が多いのが特徴です。

その背景には、職員の人権意識の低さや、虐待に追い込まれる厳しい労働環境等があるといえます。

高齢者の人権を厳格に擁護し、生命と生活を守り高めるという使命を持つべき施設において、虐待はあってはならないことです。

職員間や利用者の家族、一般市民等の手により、施設内外の人々によって虐待を防止する必要があります。

◎介護施設等従事者等のみなさんへ

高齢者虐待の通報を行った介護施設従事者等は通報したことを理由に解雇その他不利益な取り扱いを受けないことが高齢者虐待防止法で規定されています。

高齢者の虐待に気づいたら

高齢者の虐待は、虐待を行っている当事者や虐待を受けている高齢者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族などに遠慮していることなどから周囲には分かりにくいものです。

他者が口を出しにくいこともあります。しかし、虐待を止めることは虐待をしている介護者のためにも必要なことですし、早期に発見し第三者が介入することで、虐待の深刻化を防ぐことができます。

芦別市でも、平成 18 年度から虐待ではないかという相談件数が増加傾向にありますが、サービスを利用したり、関係機関と協力することにより虐待を防止、軽減することができています。

虐待かどうか判断に迷った時でも、まずは地域包括支援センターに相談してください。通報の秘密は守られます。

お問い合わせ

芦別市地域包括支援センター 電話 27-7705



高齢者の運転免許について



道路交通法の改正により、免許の更新時に70～74歳の方は「高齢者講習」を、75歳以上の方は「認知機能検査」「高齢者講習」に加え過去3年間に一定の違反行為(信号無視、速度違反等)があれば「運転技能検査」を受ける事になります。

さらに、75歳以上の方は更新時だけでなく一定の違反行為(信号無視、一時不停止等)があれば「臨時認知機能検査」の対象となる場合があり、それらの検査で認知症の恐れがあると判定された場合は医師の診断を受けなければなりません。

医師により認知症と診断された場合は、運転免許の取消し又は停止の対象となります。

長年運転をしてきた人は、運転をやめることに強い抵抗を感じ、拒否するかもしれません。

しかし事故が起きてからでは取り返しがつきません。

周囲から運転をやめるように働きかけましょう。

かかりつけ医から説得してもらうのも効果的です。



運転適性相談を利用しませんか？

警察では運転に不安を感じるようになった方や、そのご家族のために運転に関する相談窓口を設けています。

「#8080」にダイヤルすると、安全運転相談窓口につながります。

北海道の安全運転相談窓口の受付時間は、平日8時45分～17時30分です。

(土日祝日、年末年始は対応できません)



運転免許証の自主返納を考えてみませんか？

- 自主返納の後は「運転経歴証明書」を取得することができます。
運転経歴証明書は金融機関などで身分証明として使用できます。

※交付には手数料がかかります。

運転前にチェック！



～あてはまることは、ありませんか？～

- 「正しくブレーキをかける」ことができますか？

アクセルとブレーキを踏み間違えたり、膝が痛くて強く
ブレーキを踏むことが出来ない状態での運転は危険！

- 「シフトの入れ間違い」はありませんか？

後退しようとして、前進してしまうのは危険！

- 「体調は万全」ですか？

体調が悪いのにもかかわらず、無理に運転することは危険！

- 「家族に運転を止められて」いませんか？

交通事故や交通違反等家族は心配！



交通事故を起こしてからでは
遅いのです!!

お問い合わせ

芦別警察署 地域・交通課

電話 22 - 0110 (内線 415)

運転免許証の自主返納を考えているかたへ

- (1) 芦別市では、令和5年4月1日から運転免許証を自主返納されたかたへ『地域限定商品券どんぐり（2万円分）』を支給しています。
- (2) 対象となる方は、芦別市に住所を有する満65歳以上のかた及び満65歳未満で判断能力、身体機能又は運転技術の低下により、運転に不安を持つかたで運転免許証の自主返納者となります。
- (3) 支援を受けるかたは、以下の順番で手続きをしてください。

【芦別警察署】

- ① 「運転免許証取消申請書」を提出
- ② 「申請による運転免許の取消通知書」を受理

【市役所 生活衛生係】

- ③ ②と運転免許証（穴あき）を持って、自主返納申請

【数日後、市役所生活衛生係より通知が届いたら】

- ④ 同係より『地域限定商品券どんぐり（2万円分）』を受取る



お問い合わせ

芦別市役所 市民環境課 生活衛生係

電話 27 - 7361

気を付けて!! 高齢者の皆さんを 狙った消費者トラブル



高齢者を狙った悪質な商法が増えています。

よくある悪徳商法や詐欺の手

「訪問による手口」

自宅を訪問して不安をあおったり、同情をかったり、親切な人を装ったりして、高額かつ unnecessary な改修工事や大量の商品購入などの契約をさせます。

「振り込め詐欺による手口」

親族をかたる手口だけでなく、複数の人間が電話し、お金の受け渡し方法を変えるなど年々巧妙になっています。また、役所など公的機関の職員をかたる場合もあります。

「電話による手口」

自宅に電話をかけて、言葉巧みに商品購入などの契約をさせます。また、勝手に商品を送りつけた後で代金を支払うよう脅迫的な電話をかけてくる手口もあります。

「架空請求詐欺による手配」

郵便やパソコン・携帯サイトなどへのメールで、身に覚えのないサイトの利用料金などの未納を通告し、支払わなければ裁判を起こすなどと不安や恐怖をおおります。

業者は、優しい顔をして近づき、言葉巧みに高齢者の気持ちをつかみます。

もし被害にあったときは、すぐに警察や消費者相談窓口などに相談し、クーリングオフ制度などを活用して解約しましょう。

最近は、家族のほかにケアマネジャーやヘルパーが被害に気づいて手続きを進める事が増えてきていますが被害にあわないように家族や地域の人が協力する事も必要です。

市役所消費生活相談窓口

電話 27-7358

芦別警察署 刑事・生活安全課 生活安全係

電話 22-0110 (内線 261)

地域支え合いサポートブック

令和 4 年 4 月発行（令和 6 年 4 月改訂）

発行 芦別市・芦別市社会福祉協議会

編集 芦別市・芦別市社会福祉協議会

【お問い合わせ】

社会福祉法人 芦別市社会福祉協議会

〒075-0011 芦別市北 1 条東 1 丁目 8 番地 芦別市総合福祉センター内

電 話 0124-22-2194（代 表）

0124-22-2369（多目的室）

ファックス 0124-22-5466

ホームページ <http://ashibetsu-syakyo.jp/>



芦別市 ぐらしの電話帳



| | |
|------------------|---------|
| 芦別市役所 | 22-2111 |
| 芦別市地域包括支援センター | 27-7705 |
| 芦別市社会福祉協議会 | 22-2194 |
| 芦別市総合福祉センター 多目的室 | 22-2369 |

| | |
|------------|---------|
| 市立芦別病院 | 22-2701 |
| 中野記念病院 | 22-2196 |
| 野口病院 | 22-2032 |
| 勤医協芦別平和診療所 | 22-2685 |
| 橋本内科医院 | 22-3291 |

| | |
|--------------|---------|
| 芦別市保健福祉施設すばる | 22-1816 |
| 芦別慈恵園 | 22-2566 |
| ケアハウスあしべつ | 24-6600 |

| | |
|--------------|--------------|
| キラキラバス(空知交通) | 22-3980 |
| 中央バス滝川営業所 | 0125-24-6191 |
| J R 滝川駅 | 0125-23-3169 |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |