

# 高齢者 福祉・保健サービスのご案内

令和3年度版

い わ み

## いきいきガイド



生きがい・敬老事業

日常生活支援

介護予防

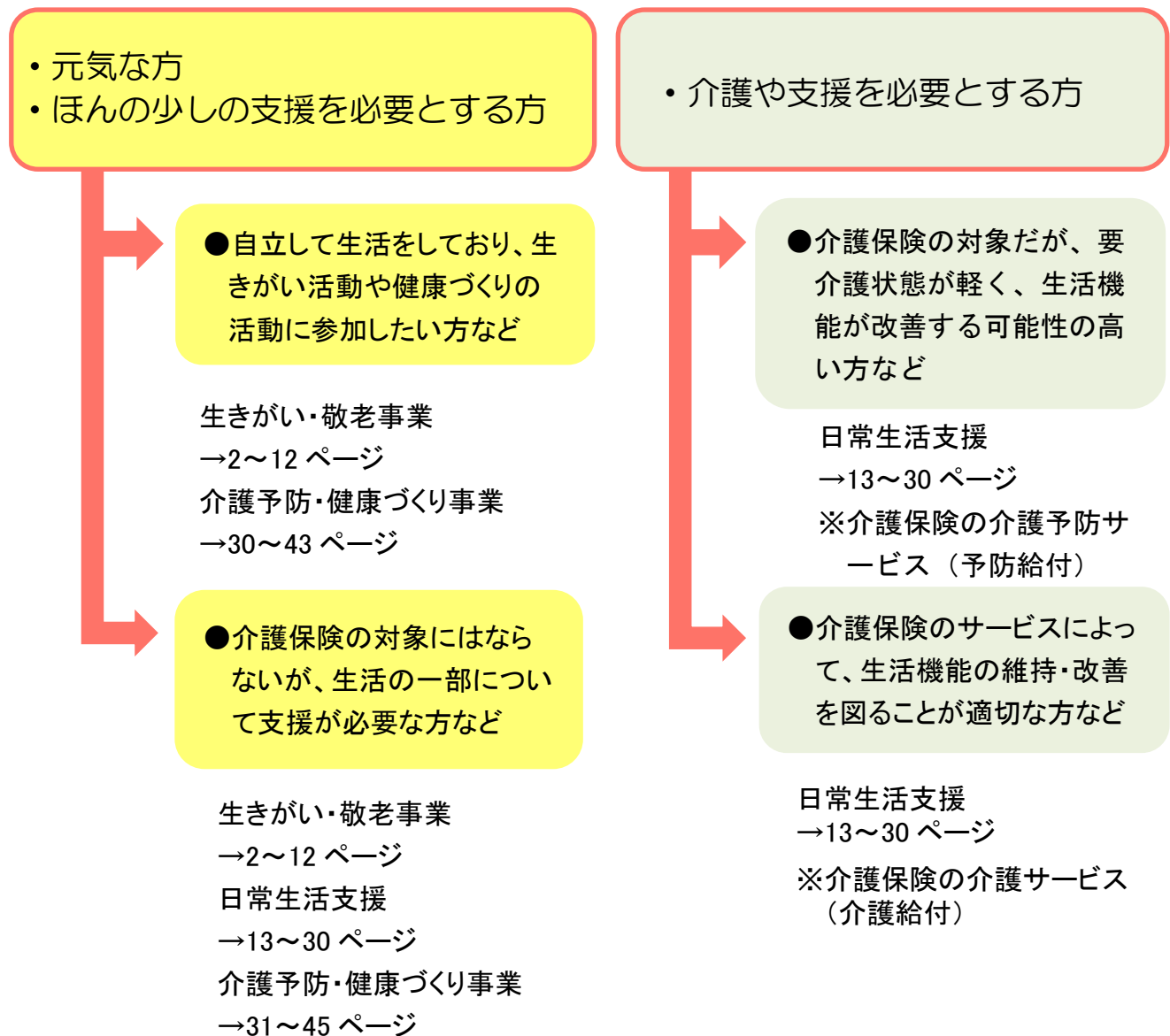
健康づくり

岩美町

# はじめに

高齢者サービスの手引き「いきいきガイド」は、高齢者の方々が安心して暮らすことができるように、町や関係機関が行っているサービスの内容やご利用方法などをまとめたものです。制度やサービスを利用される上での一助となり、ご活用いただければ幸いです。

## あなたにピッタリのサービスはどれでしょうか？



※介護保険サービス、介護予防サービスについては別途パンフレット等をご覧ください。

# 目 次

●地域包括支援センターの紹介	1
----------------	---

## 1 生きがい・敬老事業

老人クラブ活動助成事業	2
高齢者サークル活動助成事業	3
認知症サポーター養成講座	4
生活サポーター養成講座	5
介護予防運動普及員活動推進事業	6
金婚者お祝い事業	7
高齢者長寿祝金事業	8
敬老会開催事業	9
いわみセンスアップ大学	10
岩美町人材活用事業	11
シルバー人材センター	12

## 2 日常生活支援

緊急通報システム設置	13
高齢者ふれあい食事サービス	14
あんしんふれあいコール	15
愛の輪推進事業	16
手押車・杖購入助成	17
岩美町高齢者ファミリー・サポート・システム（生活援助型）	18
救急キット	19
高齢者等 SOS ネットワーク	20
認知症高齢者等見守り登録事業	21
認知症初期集中支援チーム	22
移送サービス	23
重度障がい者タクシー利用助成	24
日常生活用具の給付	25
家族介護用品支給	26
住宅改良助成事業	27

高齢者世帯等雪下ろし・除雪助成	28
介護者家族交流会	29
介護相談員派遣事業	30

### 3

### 介護予防

もの忘れ相談	31
ほのぼの教室（介護予防認知症予防教室）	32
筋力アップ教室	33
にこにこ体操サークル	34
おうちで元気アップレッスン	35
介護予防「玉手箱体操」	36
もりもり教室（介護予防栄養改善教室）	37
介護予防教室・健康相談	38
あったかハートサロン	39
ふれあいいいきいきサロン	40

### 4

### 健康づくり事業

かきつばたウォーキング教室	41
リズムエクササイズ	42
特定健診・後期高齢者健診	43
がん検診・歯科検診等	44
「あると健康!うごと元気!キャンパーン~とっとり健康ポイント事業~」(鳥取県事業)	45
●民生委員・児童委員	46

## お問い合わせ先一覧

- ・岩美町地域包括支援センター TEL 72-8420  
(夜間・休日はTEL 73-1411)
- ・岩美町福祉課 TEL 73-1333
- ・岩美町健康長寿課 TEL 73-1322
- ・岩美町住民生活課 TEL 73-1415
- ・岩美町中央公民館 TEL 72-0510
- ・岩美町社会福祉協議会 TEL 72-2500
- ・岩美町シルバー人材センター TEL 72-2511

# － 高齢者の総合相談窓口 － あなたのまちの「地域包括支援センター」

『地域包括支援センター』とは…

高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で過ごしていけるよう、介護・福祉・保健・医療などのさまざまな機関と連携し、総合的に支援するために設けられた“高齢者のみなさんのための相談窓口”です。



・岩美すこやかセンターの中にあります。

## 何でもご相談ください！

- 介護、健康に関する相談など、何でもご相談ください。
- 自宅を訪問したり、専門機関と連携して対応します。

## 皆さんの権利を守ります！

- 高齢者虐待の早期発見や防止など、高齢者の権利を守ります。
- 成年後見制度の紹介や手続きの支援を行います。

## 暮らしやすい地域づくりに取り組みます！

- 医療機関、地域の団体と連携し高齢者を支援します。
- 地域のケアマネジャーを支援します。

## 自立した生活を支援します

- 介護予防のために健康づくりを支援します。
- 要支援と認定された方の自立の支援をします。

## 老人クラブ活動助成事業

### 概要

高齢者の皆さんの生きがいにつなげお互いに支え合い、また地域の絆を深めるため、ボランティア活動や健康づくりを行う老人クラブの活動を支援し、その費用を一部助成します。

### 対象条件

各単位老人クラブ（おおむね 60 歳以上の会員で組織されていること。）

積極的にご加入を!!



### 対象活動

友愛活動訪問、清掃奉仕、地域見守り、教育養成・講座開催、健康づくり・介護予防活動 など

### クラブ数

16 単位クラブ（各地区に 1 クラブ以上あり）

### 助成金額

一般基準 5,320 円／月

規模加算(会員数 100 人以上の場合) 1,520 円／月

### 問い合わせ先

健康長寿課

## 高齢者サークル活動助成事業

### 概要

元気な高齢者が、介護や支援の必要な方と一緒に、趣味等のいきがいづくりに取り組むサークル活動を支援します。

### サークルの条件

- (1) 60歳以上の方5人以上で構成（代表者を中心とした自主運営をしている。）
- (2) 構成員に日常生活に不安や困難を感じている方を含む。
- (3) 年間を通じて継続的（おおむね週1回以上）に活動している。
- (4) 活動内容：囲碁、将棋、手芸、料理、グラウンドゴルフ、体操など介護や閉じこもりになることを防ぐような趣味活動をしている。
- (5) 他の団体から助成を受けていない。

### 支援内容

1サークル、月額2,000円を助成します。

### 問い合わせ先

健康長寿課



## 認知症サポーター養成講座

### 概要

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を地域の中で温かく見守り、支援することのできる認知症サポーターを養成します。また“誰もが自分らしく、安心して暮らせる地域づくり”への積極的な参加を目指して講座を開催します。

**明日の私のためだから……  
認知症を学んで地域で支える**

**認知症サポーターになってください!!**

**【認知症】は  
誰でもないうる病気です**

【認知症の方は何もわからない】なんてことはありません。

【認知症】の方は支えてくれる方がいれば、住み慣れた地域で穏やかに暮らしていただけるのです。

**あなたも認知症サポーターになって、安心して暮らせるまちづくりを支えていきませんか?**

認知症サポーター講座を開催します。

お問い合わせは岩美町地域包括支援センターまで





## 生活サポーター養成講座

### 概要

私たちの周りには、ゴミ出しや電球交換、買い物、見守り、お話相手などちょっとした手助けがあれば安心して暮らせる方がたくさんおられます。そんな「ちょっとした手助け」ができる生活サポーターを養成します。“助け上手”“助けられ上手”な地域を目指して、私たちにできる事を一緒に考えましょう！！



### 対象者

- ・ 介護予防に関心のある方
- ・ サポーターとして地域での介護予防の普及啓発に取り組んでみたい方
- ・ 各種事業に参加協力いただける方

### お問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会

# 介護予防運動普及員活動推進事業

## 概要

運動の普及活動を通し、運動の楽しさと重要性を地域の人々に伝え、仲間とのふれあいや運動習慣を身に付けていくことを支援するボランティアの養成・フォローアップを行います。

## 対象者

- ・普及員として地域での介護予防の普及啓発に取り組んでみたい方

## 実施会場

岩美すこやかセンター



## 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

## 金婚者お祝い事業

### 概要

金婚夫婦にふれあい福祉大会の席で祝詞と記念品を贈り、金婚を祝福します。

### 対象者

結婚50年を迎える夫婦

### 贈呈品

- ・表彰状
- ・記念品



### 問い合わせ先

健康長寿課  
単位老人クラブ

### 《参考》

## ふれあい福祉大会

### 【概要】

町民が一堂に会し、慶祝をうけるとともに、町民同士のふれあいを深め、思いやりの心が育つことを願い、安心して暮らせるまちづくりを推進するため開催します。

### 【対象者】

町民

### 【大会内容】

- ・功労者表彰
- ・記念講演
- ・同好会・ボランティアによる催し物



### 【問い合わせ先】

岩美町社会福祉協議会

## 高齢者長寿祝金事業

### 概要

長寿をお祝いし、人生の節目の年を迎えられた方と100歳以上の方に祝い金または記念品を贈呈します。

### 対象者

米寿【数え年 88 歳】・白寿【数え年 99 歳】・数え年 100 歳以上の高齢者

### 贈呈品

- ・ 88 歳 10,000 円
- ・ 99 歳 50,000 円
- ・ 100 歳以上 記念品

### 問い合わせ先

健康長寿課



## 敬老会開催事業

### 概要

長寿を祝うことを目的として、それぞれの地区において開催される敬老会に対し、主催する自治会にその経費の一部を助成します。

### 助成金額

75歳（数え年）以上の方 1人につき 1,000円

敬老会事業出席者 1人につき 2,600円を加算

敬老会事業欠席者 1人につき 1,100円を加算

### 問い合わせ先

健康長寿課

積極的にご参加ください



# いわみセンスアップ大学

## 概要

高齢者がいきいきと社会活動を行うための学習の場です。

## 対象者

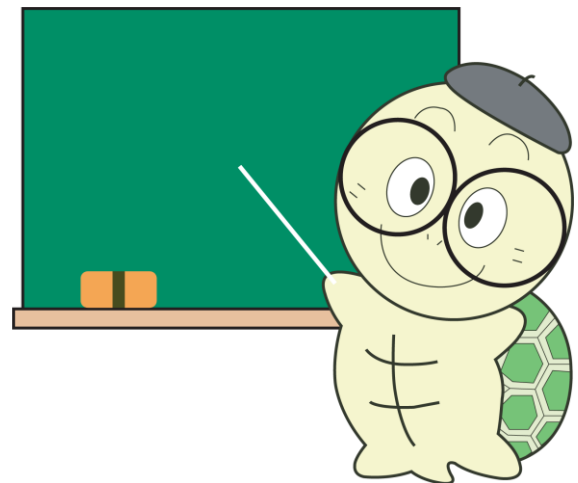
おおむね 60 歳以上の方

## 回数

- ・ 5～12 月
- ・ 全体学習会 10 回
- ・ 自主クラブ 6 回

## 問い合わせ先

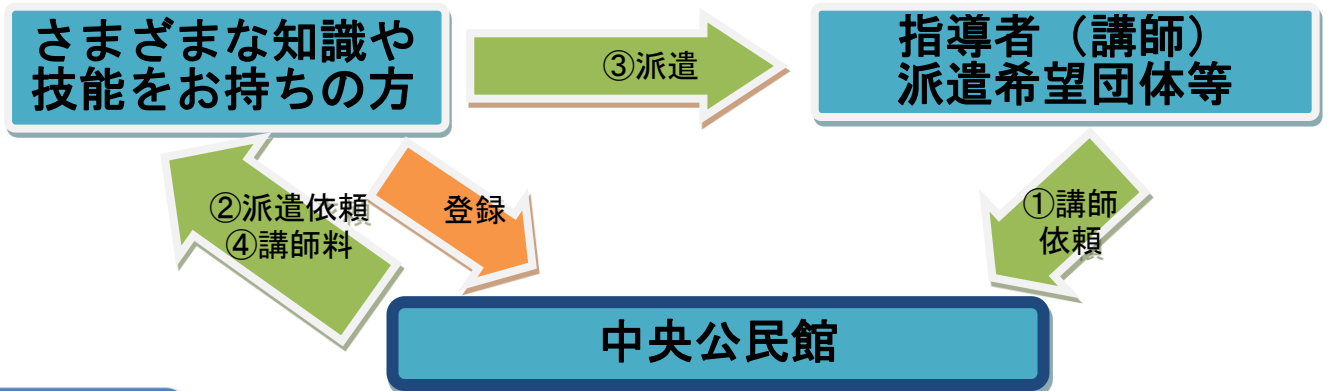
岩美町中央公民館



## 岩美町人材活用事業

### 概要

仕事や趣味、豊富な人生経験を通じて蓄積された知識や技能をお持ちの方を指導者（講師）として登録していただきます。登録後に希望する対象者に指導者（講師）として派遣し、社会教育活動を行っていただきます。



### 対象者

指導者（講師）派遣を希望する団体：学校、保育所、婦人・青少年・成人団体、老人クラブ、同好会、地区公民館など5人以上で構成する団体やグループ等  
 指導者（講師）として登録していただける方：さまざまな知識や技能をお持ちの方。年齢・性別・自薦・他薦は問いません。

### 回数・利用料等

- ・1 団体利用回数 年4回（上限）
- ・無料（ただし、指導者には町から1回2,000円が支払われます。）

### 問い合わせ先

岩美町中央公民館

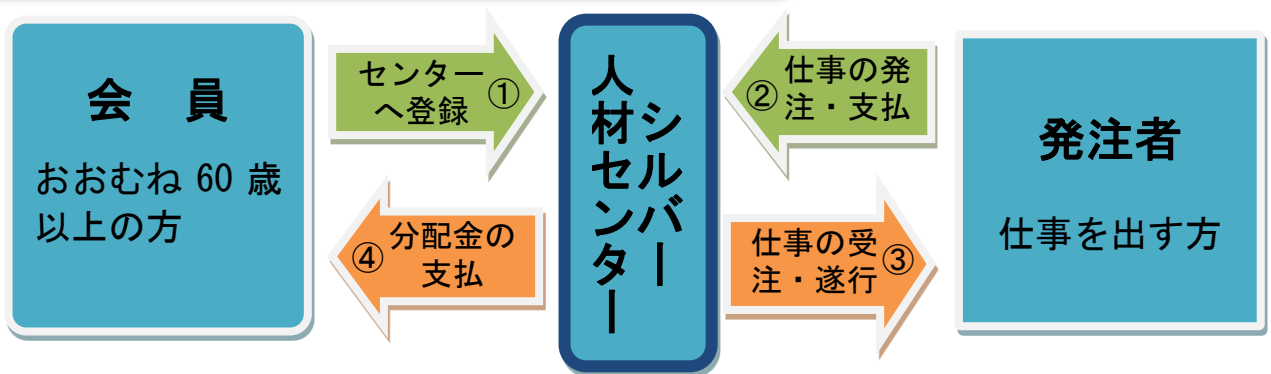


# シルバー人材センター

## 概要

高齢者の社会参加の促進、生きがいの充実を目的として、豊かな経験や能力を活かす仕事をしていただくことにより、高齢者の就業機会の増大と能力を活かした地域づくりに貢献します。

## シルバー人材センターのしくみ



## 主な仕事・利用料等

- ・簡単な大工等営繕修理、庭木の剪定、襖・障子の張替え、荷物の移動・荷造り、自宅の掃除、買い物、老人の話し相手、生活支援等
- ・仕事内容に応じて費用の負担（利用料）が異なります。

## 問い合わせ先

シルバー人材センター事務局

# 緊急通報システム設置

## 概要

ひとり暮らし高齢者等が、持病の悪化・事故等の緊急時に迅速に対応できる緊急通報システムを設置します。

## 対象者

慢性疾患などにより日常生活において常時注意を要し、次のいずれかに該当する方。

- (1) 65歳以上または重度身体障害者でひとり暮らしの方
- (2) 2人世帯で寝たきり、または寝たきりに準ずる方  
と同居する65歳以上または重度身体障害者の方

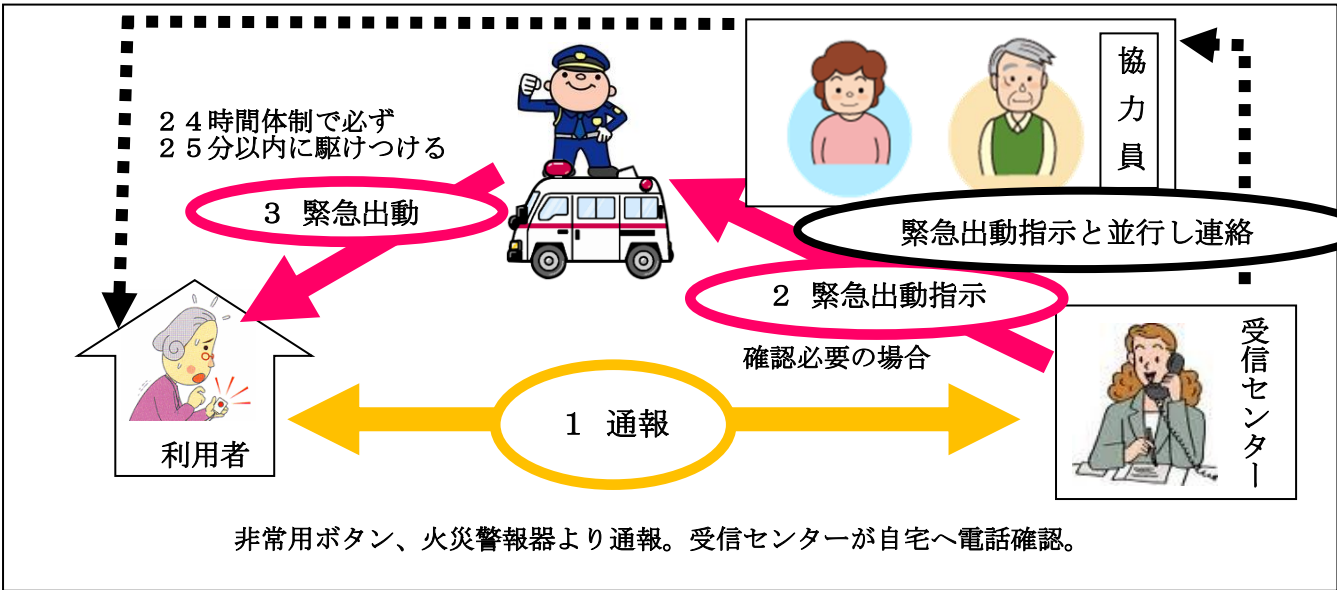
## 回数・利用料等

- ・設置費用は、生計中心者の所得税額により負担が必要
- ・保守点検、出動費用無料



## 問い合わせ先

健康長寿課



## 高齢者ふれあい食事サービス

### 概要

ひとり暮らし高齢者等の身近なふれあいを大切にすることを目的に、各地区ボランティアが民生委員・児童委員と連携して手作り弁当を宅配します。

### 対象者

おおむね 70 歳以上のひとり暮らしの高齢者など

### 回数・利用料等

- ・月 2 回
- ・1 食 200 円

### 問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会  
民生委員・児童委員



## あんしんふれあいコール

### 概要

ひとり暮らし高齢者宅等に定期的に電話をし、安否確認及び必要に応じ各種相談に応じます。

### 対象者

70歳以上のひとり暮らしの高齢者など

### 回数・利用料等

- ・対象者の希望により回数設定
- ・無料

### 問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会



## 愛の輪推進事業

### 概要

愛の輪協力員が、在宅のひとり暮らしの高齢者世帯へ声かけや安否確認を行い民生委員・児童委員と連携を密にし、高齢者の方が地域で安心して暮らせるよう支援します。

民生委員・児童委員が複数の方を受け持つのに対し、愛の輪協力員は基本的に 1 人の対象者を見守る身近な存在です。

### 対象者

おおむね 70 歳以上のひとり暮らしの高齢者など  
(希望者のみ)

### 回数・利用料等

随時

無料

### 問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会



## 手押車・杖購入費助成

### 概要

歩行補助用具「手押車」・「杖」を必要とし、身近に整えたい方に購入費の助成を行い、屋外活動の支援を行います。

### 対象者

70歳以上で過去10年以内に当助成を受けておられない方

### 助成内容

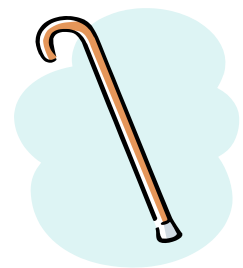
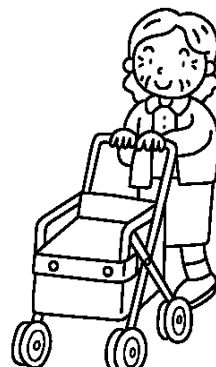
- ・手押車 購入費の2/3
- ・杖 購入費の2/3

※器種は指定された製品のみとなります。

※年度により助成金額が変わります。

### 問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会



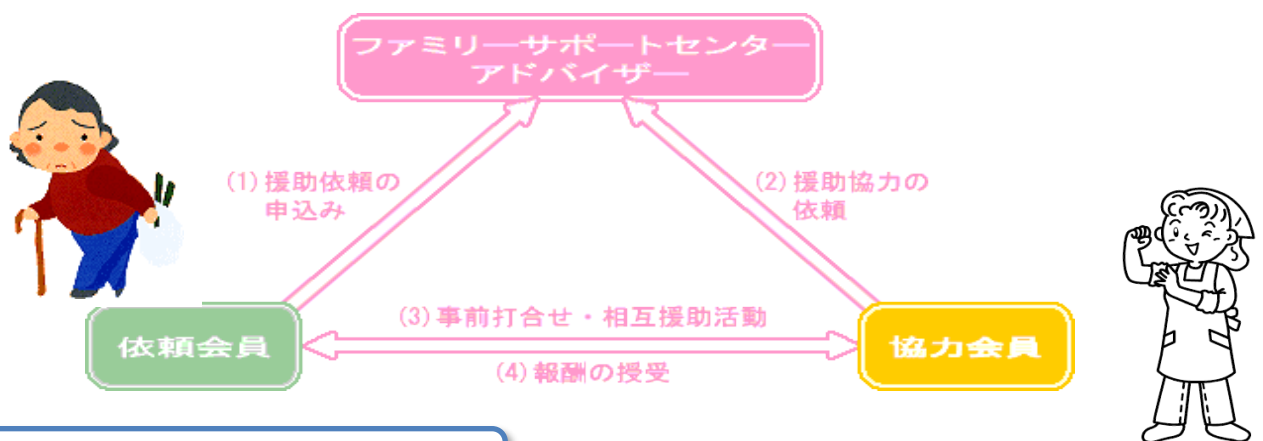
## 岩美町高齢者ファミリー・ サポート・システム（生活援助型）

### 概要

高齢者や障がいのある方が自宅で安心して暮らしていけるように掃除・洗濯・話し相手等の簡単な家事の援助を行います。手助けをしたい方と手助けがほしい方が会員となり、安心して地域で生活ができる環境を作ることをお手伝いします。

### 対象者

依頼会員-町内に居住し、福祉的な援助を必要とする高齢者等とその家族  
協力会員-どなたでも会員になることができます。



### 支援内容・利用料等

- ・ 外出の付添・掃除・洗濯・買物・話し相手・草取り等
- ・ 午前9時から午後5時（祝日・年末年始を除く）
- ・ 1時間500円及び協力会員交通費

### 問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会



# 救急キット

## 概要

ひとり暮らし高齢者の方などの救急および緊急時に迅速な支援が行えるよう、「緊急連絡先」や「かかりつけ医」「服薬」などの情報を専用容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管することで、万一の場合に備えます。

## 対象者

- (1) 70歳以上のひとり暮らしの高齢者
- (2) 70歳以上の高齢者世帯

### 【救急キットに入れるもの】



**救急キットに入れるもの**

①緊急連絡カード

緊急連絡先  
・かかりつけ医  
・緊急時の対応方法などを記載

緊急連絡カード

②写真(本人が確認できるもの)

本人の写真

③健康保険証(写)

国民健康保険 有効期限 平成00年0月00日  
被保険者証  
記号 00-0000  
氏名 岩美 太郎  
生年月日 〇〇年〇月〇日  
住所 〇〇市〇〇町〇丁目〇番  
世帯主氏名 岩美 太郎  
資格取得日 〇〇年〇月〇日  
交付年月日 〇〇年〇月〇日  
保険者番号 000000 保険者名 〇〇〇〇

④診察券(写)

診察券 ●●●●病院  
〇〇県〇〇市〇〇〇  
TEL00-000-0000  
番号 0000000 岩美 太郎

⑤薬剤情報提供書(写)・お薬手帳(写)

薬剤情報提供書

※2~5はご本人に用意していただくものです。

## 問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会

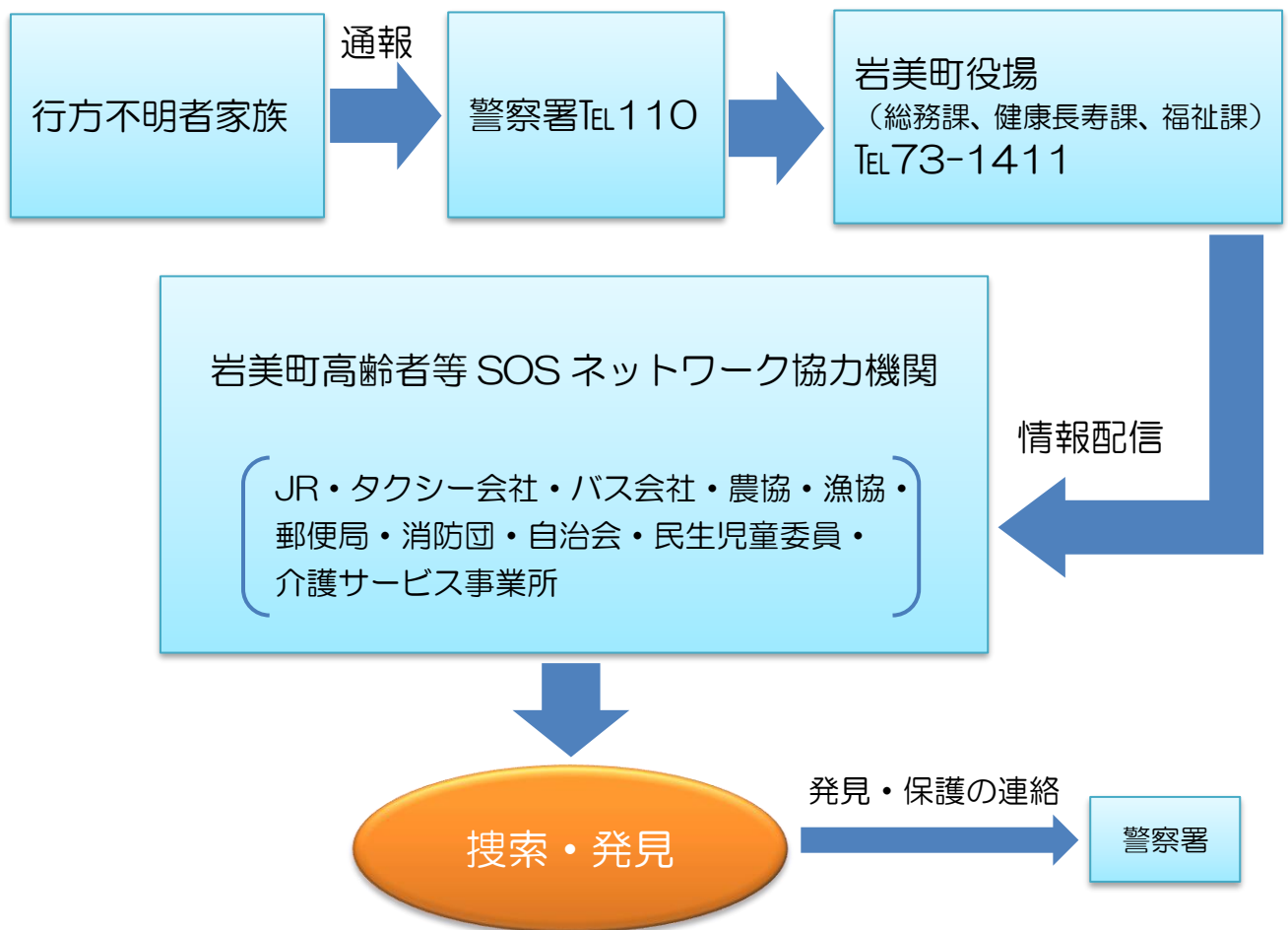
# 高齢者等 SOS ネットワーク

## 概要

認知症等の高齢者が行方不明になられた場合、早期に発見し、保護するため、警察署、役場及び交通機関等と連携して搜索発見活動を行います。

行方不明になられたらまずは警察へ通報を。

## 流れ図



## 問い合わせ先

健康長寿課

## 認知症高齢者等見守り登録事業

### 概要

認知症などにより行方不明となるおそれのある高齢者等の情報を事前に登録していただき、情報を町と鳥取警察署とで保管することで、行方不明となった際の早期発見と保護時の身元確認等に活用します。

### 対象者

40歳以上で、認知症等により行方不明となるおそれのある人

### 利用方法

本人または家族の方が岩美町地域包括支援センターにお申し込みください。

#### 【申請時に必要なもの】

- ・対象者の写真（顔写真と全身写真1枚ずつ）
- ・申請者の本人確認ができるもの
- ・申請者の印鑑

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

## 認知症初期集中支援チーム

### 概要

認知症が疑われる方、または認知症の方の自宅を、保健師や社会福祉士等で構成されたチーム員が訪問します。医療機関への受診や介護サービス利用の支援、家族の介護軽減のための支援を、認知症サポート医の助言のもと行います。

### 対象者

40歳以上で在宅生活をされている、認知症が疑われる方または認知症の方で以下に該当する方

- ・医療や介護のサービスを受けていない方、または中断している方
- ・医療や介護のサービスを受けているが、認知症の症状が強く対応に困っている方

### 利用方法

地域包括支援センターにご連絡ください。

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

## 移送サービス

### 概要

自家用車や公共の交通機関の利用が困難な方を対象に日常生活を営む上で必要な移動の送迎を行います。

### 対象者

- (1) 要介護3から要介護5の方
- (2) 下肢または体幹機能障害 2 級以上の障がい者の方
- (3) 住民税世帯非課税で次のいずれかの方
  - ①介護保険で要支援～要介護2と認定された方
  - ②下肢または体幹機能に障がいがあって①と同程度の方
- (4) 田河内・相谷・向山・唐川・大坂・鳥越に住む65歳以上の方

### 利用範囲

町内



### 回数・利用料等

- ・年 100回 (※申請月により利用回数制限あり)
- ・1回 500円

### 問い合わせ先

健康長寿課

## 重度障がい者タクシー利用助成

### 概要

自家用車等のない世帯で、公共交通機関の利用が困難な重度障がい者を対象に、岩美町内の医療機関にない診療科への通院にかかるタクシー費用の一部を助成します。

### 対象者

1. 自家用車を所持していない市町村民税非課税世帯で、下記のいずれかに該当する世帯員。介助者の同乗は認めます。
  - (1) 下肢または体幹機能障がい2級以上の方で、岩美町高齢者移送サービスに利用登録がされており、公共交通機関の利用が困難であると認められる方
  - (2) 療育手帳 A の所持者で公共交通機関の利用が困難であると認められる方
  - (3) その他町長が特に必要と認める方（例：パニック障害）
2. 下記のいずれかに該当する場合は対象外です。
  - (1) 施設入所者
  - (2) 「生計同一証明」による自動車税減免に係る障がい者
  - (3) 生活保護受給者

### 利用範囲

自宅から岩美町内にない診療科までのタクシー利用（往路のみ）

### 助成額

タクシー利用料の90%を助成します。（上限額 6,000 円）。日付入りのタクシーと医療機関の領収書を提出していただき、後日お支払いします。

### 利用回数



同一年度に12回（途中で申請された方は、残りの半月）

問い合わせ先 福祉課

## 日常生活用具の購入費助成

### 概要

ひとり暮らしの高齢者に対して、自動消火器、電磁調理器の購入費の一部を助成し、日常生活での火災を予防します。

給付用具の内容種類	性能
電磁調理器 	電磁による調理器で、火を使わずに使用することができます。
自動消火器 	室内温度の異常上昇又は炎の接触で自動的に消火液を噴出し、初期火災を消火することができます。

### 対象者

火の管理に不安のあるおおむね 65 歳以上の方で、ひとり暮らし、または寝たきり高齢者等と同居のふたり暮らしの住民税世帯非課税の方

### 助成限度額

- ・電磁調理器 1 台 20,000 円
- ・自動消火器 1 台 30,000 円

### 問い合わせ先

健康長寿課



## 家族介護用品支給

### 概要

寝たきり等の高齢者を在宅で介護している家族に対し、介護用品（紙おむつ、尿とりパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプーなど）を支給します。

### 対象者

次のいずれにも該当する方

- (1) 住民税世帯非課税
- (2) 要介護 4・5 の高齢者を在宅で介護している家族

### 助成限度額

年間 1 人あたり 75,000 円

### 問い合わせ先

健康長寿課

## 住宅改良助成事業

### 概要

日常生活において介助を必要とする高齢者等の住宅改修費の一部を助成します。(助成は1回限り、工事着工前に助成金交付決定を受ける必要があります。)

### 対象者

- (1) 要支援・要介護認定を受けており、住民税世帯非課税の方(※住民税世帯非課税でない場合であっても、他の助成制度:上限180,000円を利用できる場合があります)
- (2) 身体障害者手帳1,2級をお持ちの方、または3級をお持ちの方で下肢・体幹機能障害等の認定を受けている方
- (3) 療育手帳Aをお持ちの方



### 助成限度額

工事費用の 2/3

- (1)の対象者は533,000円、
- (2)(3)の対象者は666,000円を上限とする。

### 問い合わせ先

健康長寿課

## 高齢者世帯等雪下ろし・除雪助成

### 概要

住宅の屋根の雪下ろしや、玄関から生活道路までの除雪などを自力で行うことが困難な高齢者世帯等に雪下ろし等に必要な経費の一部を助成します。

### 対象者

町内に住居があり、住民税世帯非課税で次の(1)(2)のいずれかに該当する者のみで構成される世帯

(1) 次のア～エに該当する方のみで構成される世帯

ア) 65 歳以上の方

イ) 身体障害者手帳 1・2 級をお持ちの方

ウ) 療育手帳をお持ちの方

エ) 精神障害者保健福祉手帳 1・2 級をお持ちの方

(2) 母子世帯 など

### 助成額

- ・一回につき上限20,000円
- ・年度内2回まで



問い合わせ先 福祉課

## 介護者家族交流会 (井戸端会議)

### 概要

介護をしているという同じ境遇同士の方がお互いの気持ちを分かち合う、ピアカウンセリングを中心に、個別相談・介護学習・交流活動など参加される皆さんの希望に応じて実施します。

### 実施会場

岩美すこやかセンター

### 開催日

毎月 1 回 3日以降最初の水曜日  
午後 1 時 30 分～3時

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター・健康長寿課

## 介護相談員派遣事業

### 概要

介護サービスを提供する事業所を訪問し利用者として事業所の橋渡しとなって、利用者や家族の疑問や不満、心配事などを聴いて、事業所に対してサービスの向上を促すために介護相談員を派遣します。



○こんな相談を受けています。

#### ●実際の相談内容や相談員の気付き

食事の後でも、談話できるソファがほしい（施設利用の方）

楽しい会話がほしい。皆で語り合いながら楽しい人生を送りたい（グループホーム利用の方）

入れ歯なので、フライや天ぷらは表面の衣しか食べない。油料理はほしくない。（施設入所の方）

デイサービスに何人かつかいで来ている方がいる。ご本人の自由かもしれないが安全第一なので、靴を履くように指導してほしい。（介護相談員）

#### ●事業所の説明・対応

ダイルールのソファにテーブルを設置し、窓も設けて明るい雰囲気になりました。

「ゆっくり、一緒に、楽しく」を理念にサービスをするを日々職員と話し合っています。これからも努力します。

ご本人の好みを確認し、様子を見ながら代替りの料理の提供をお勧めします。

歩行が不安定な方には、その都度、靴を勧めます。足に合う靴がないという方、靴を履く習慣がないという方は、職員が見守りをしていきます。

### 介護相談員を受け入れている事業所

あいの手、アサンテ幸風、岩井あすなろ、岩美病院、グループホーム松風の郷東浜・松風の郷（浦富）、たんぽぽの家、ともいきの浜浦富、ながたんの里、わかばの家大岩（50音順）

問い合わせ先

健康長寿課

## もの忘れ相談

### 概要

認知症に関する理解を深めるとともに、もの忘れの始まりに早期に気づき、早期相談・早期治療のきっかけとします。

### 対象者

- ・ 最近もの忘れが気になる方
- ・ 家族にももの忘れの症状があり、心配している方

### 定例相談

場所：岩美すこやかセンター

日時：毎月1回 第3水曜日

午前9時30分～11時



### 巡回相談

場所：町集団健診の各会場

日時：町集団健診日 午前9時～10時30分

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

## ほのぼのの教室 (介護予防認知症予防教室)

### 概要

認知症や閉じこもりを予防するための簡単な計算や音読、軽い運動などを行います。

### 対象者

65歳以上で、要介護・要支援認定者を除く

- (1) 介護予防基本チェックリストの基準に該当した方
- (2) 認知症予防に関心のある方

### 実施会場

岩美すこやかセンター



### 回数・利用料等

- ・月2回 6ヶ月(計12回)
- ・無料
- ・送迎あり(希望者)

※12回のうち2回は、もりもり教室と合同開催します

※6ヶ月間の教室終了後、認知症予防の取り組みを継続したい方には、37頁の「あったかハートサロン」をご案内しています。

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター



## 筋力アップ教室

### 概要

運動機能の低下・閉じこもりの傾向が認められる高齢者を対象に、運動指導などを行います。

### 対象者

65歳以上で、軽い運動に参加できる比較的元気な方

- (1) 介護予防基本チェックリストの基準に該当した方
- (2) 運動機能の低下や閉じこもりの傾向が認められる方

### 実施会場

岩美すこやかセンター



### 回数・利用料等

- ・週1回、3ヶ月（計12回）
- ・送迎あり（希望者）
- ・月800円

※3ヶ月間の教室終了後、運動を継続したい方には、33頁の「にこにこ体操サークル」をご案内しています。

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

## おうちで元気アップレッスン

### 概要

様々な理由で閉じこもり状態にある高齢者を対象に、指導員が自宅に訪問し、運動指導などを行います。

### 対象者

- (1) 介護予防基本チェックリストの基準に該当した方
- (2) 運動機能の低下や閉じこもりの傾向が認められる方
- (3) 地理的事情から通いの場に行けない方、抵抗がある方

### 実施会場

岩美すこやかセンター

### 回数・利用料等

- ・週1回、3ヶ月（計10回）
- ・一回あたり200円

※3ヶ月間の教室終了後、運動を継続したい方には、33頁の「にこにこ体操サークル」をご案内しています。

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

## にこにこ体操サークル

### 概要

運動機能の低下や閉じこもりの傾向が認められる高齢者や元気に生活しておられる高齢者を対象に、運動指導や介護予防体操を行います。（原則自主活動として実施）

### 対象者

- (1)筋力アップ教室修了後、仲間で運動を継続したい方
- (2)65 歳以上で、軽い運動に参加できる比較的元気な方

### 実施会場

- ・岩美すこやかセンター
- ・老人福祉センター
- ・大岩交流センター
- ・文化センター
- ・なごみの館



※希望者に送迎支援あり  
（岩美すこやかセンター・大岩交流センター・文化センター会場のみ）

### 回数・利用料等

- ・週1回
- ・1回 500円

※初回時に、年間保険料 1,200 円が必要です。

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

# 介護予防体操「玉手箱体操」

## 概要

玉手箱体操とは、いつまでも生き生きと笑顔で暮らせるようにと作られた、岩美町独自の介護予防体操です。全5種類の体操で構成されています。

1  
体操

### 踵あげ・体ねじり運動（大黒様）



- ・踵上げ4回
- ・つま先上げ、腰ねじり2回



#### ポイント！

この運動はふくらはぎを強くし、歩行をスムーズにします。また、すねの筋肉を強くすることによって、つまずきを防ぎます。

2  
体操

### バランス運動（浦島太郎）



- ・腿上げバランス2回
- ・後ろ上げバランス2回



#### ポイント！

立位でのバランスが良くなることで、階段が上り下りしやすくなります。また体の姿勢が良くなり、歩幅が広がります。

3  
体操

### 手足・足先運動（一寸法師）



- ・親指から握ってパー
- ・小指から握ってパー
- ・足指でグーパー2回
- ・手足一緒にグーパー2回



#### ポイント！

末端部を使うことにより、脳の活性化につながります。また、足裏の筋肉強化になるので、歩行動作・バランスの安定につながります。

4  
体操

### 膝曲げ伸ばし運動（金太郎）



- ・開脚スクワット12回
- ・座っている場合は膝のぼし右左6回



#### ポイント！

椅子などからの立ち上がり動作がとて楽になります。

5  
体操

### お口お顔の運動（花咲爺さん）



- ① ほっぺを左右にふくらます。
- ② 舌突き出し
- ③ 舌ぐるりんぱ
- ④ 顔グー
- ⑤ 顔パー



- ⑥ 発声パタカラ



#### ポイント！

口腔機能を高め、食べたり飲み込んだりする筋肉を強くします。また滑舌をよくします。

- ・岩美町チャンネルで毎日放送中！（9時30分・15時30分）
- ・CD、DVDの無料貸し出し実施中！
- ・体操普及員の派遣活動実施中！

問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

## もりもり教室 (介護予防栄養改善教室)

### 概要

自身の食生活を振り返り、低栄養やメタボリック解消をはかる教室です。実際に簡単な食事を調理します。

### 対象者

65歳以上で食生活を見直し、栄養改善に取り組みたい方

### 実施会場

- ・岩美すこやかセンター

### 回数・利用料等

- ・年2回  
午前10時～正午
- ・無料

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター



## 介護予防教室・健康相談

### 概要

高齢者を対象に、介護予防のための健康教室・相談を実施します。老人クラブやサロンなどの団体からの依頼で公民館などに出向き、随時実施します。

### 対象者

おおむね 65 歳以上の方

### 内容・利用料等

- ・手軽にできる転倒・骨折予防のための運動
- ・栄養バランスの取れた食事の紹介
- ・日常生活で気を付けること
- ・健康相談・・・等

※ご希望に応じて講師を派遣します。派遣費用は無料です。

### 問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター  
岩美町社会福祉協議会



## あったかハートサロン

### 概要

高齢者の閉じこもり・認知症予防、介護予防のためのレクリエーション、創作活動等を行います。

### 対象者

- (1) 要支援の認定を受けている方
- (2) 「基本チェックリスト」を受け、総合事業の事業対象者と判定された方

### 実施会場

- ・ 岩美町社会福祉協議会

### 回数・利用料等

- ・ 月2回（第1・3木曜 午前・午後コース）  
（第2・4木曜 午前・午後コース）
- ・ 1回 200円
- ・ 送迎支援あり

### 問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会  
岩美町地域包括支援センター





## ふれあい・いきいきサロン

### 概要

“無理なく仲間と楽しい時間を過ごすこと”を目的に、歩いて集まることのできるくらいの地域で、近くの集会所などを利用して活動しています。

お話をしたり、ゲームをしたり、体操をしたりと様々な活動を行い、高齢者の方が、寝たきりや認知症になる要因の一つである“閉じこもり”を防止します。

### 対象者

おおむね 65 歳以上の方

### 回数・利用料等

各「ふれあいいきいきサロン」により、実施回数・利用料が異なります。

### 問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会  
岩美町地域包括支援センター  
民生委員・児童委員





## かきつばたウォーキング教室

### 概要

腕の振り方や姿勢など、少しのことを意識しながら歩くだけで大きな効果が得られるのがウォーキングです。みんなで楽しく健康づくりをしましょう。

### 対象者

町民の方、どなたでも

### 回数・利用料等

- ・月1回
- ・無料

### 問い合わせ先

健康長寿課



## リズムエクササイズ

### 概要

日々の運動不足の解消、定期的に体を動かしたい方を対象に、しっかり運動をする教室です。

### 対象者

町民の方、どなたでも

### 会場

岩美すこやかセンター



### 回数・利用料等

- ・毎週木曜日（祝日はお休み）

- ・1回 500円（年間保険料）

※初回時に、年間保険料 1,200 円が必要です。

### 問い合わせ先

健康長寿課

## 特定健診・後期高齢者健診

### 概要

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の予防・早期発見のため、必要な検査や指導を行います。

各地区集団健診・医療機関で実施します。

### 対象者

- ・年齢が40歳以上の方（特定健診）
- ・後期高齢者医療制度に加入している方（後期高齢者健診）

※ただし、介護保険等の施設などに入所している方は対象外となります。

### 回数・費用等

- ・年1回
- ・加入医療保険により健診費用が異なります。



### 問い合わせ先

住民生活課（国民健康保険・後期高齢者医療保険の方）

健康長寿課（医療保険未加入者）

ご加入の医療保険者（社会保険の方）

## がん検診・歯科検診等

種類	対象者 (年齢基準日 H30.3.31)	自己負担金		内容
		医療機関検診	集団検診	
胃がん検診	40 歳以上	2,000 円	無料	集団検診は胃 X 線(バリウム)検査 医療機関検診は胃内視鏡(カメラ)検査
肺がん・結核検診	肺がん：40 歳以上 結核：65 歳以上	喀痰なし： 1,000 円 喀痰あり： 2,000 円	無料	胸部 X 線 または 胸部 X 線検査と喀痰検査 (必要な人のみ)
大腸がん検診	40 歳以上	無料	無料	便の潜血反応検査 (2 日法)
子宮がん検診	20 歳以上の 女性	無料	無料	子宮頸部の細胞診検査
乳がん検診	40 歳以上の 偶数年齢の女性	無料	無料	マンモグラフィ(X 線)検査のみ
骨粗鬆症検診	40・45・50・ 55・60・65・ 70 歳の女性	—	無料	踵(かかと)骨超音波法測定法
肝炎ウイルス検査	40 歳以上で今まで町が実施する肝炎ウイルス検査(人間ドック含む)を受診したことがない方	—	無料	B 型及び C 型肝炎ウイルス検査(採血)
歯周疾患検診	35・40・45・ 50・55・60・ 65・70 歳	無料	鳥取県東部歯科医師会所属の各歯科医院に予約をして受診してください。	

問い合わせ先

健康長寿課



## 「あるくと健康！うごく元気！キャンペーン ～とっとり健康ポイント事業～」（鳥取県事業）

### 概要

ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」を活用して、楽しみながら健康づくりにチャレンジ。キャンペーンに参加すると景品がもらえるチャンスあり。

### 対象者

県内在住者（勤務・就学している方も含む。）

### 内容

#### 第1弾 歩いてチャレンジ(アプリ活用)

期間：令和3年6月1日～令和3年8月31日

1か月平均6,000歩/日以上をアプリで記録し、参加する

#### 第2弾 健康づくり活動(※1)でチャレンジ

期間：令和3年9月1日～令和3年11月30日

健康づくり活動に取り組み、ポイントを貯めて、参加する

- ※1 ●日々のウォーキング ●日々の運動(30分以上が対象)  
●健康診断等の受診 ●スポーツ大会参加(選手として) ●健康イベント参加(ご当地体操交流会など)など

第2弾はアプリ以外に報告用紙での参加も可能です

問い合わせ先 健康長寿課(詳細は7月頃決定いたします)

# 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談役です。生活上の心配ごとの相談や、福祉サービスを利用するためのお手伝いなど、同じ地域の一員として相談に応じ、関係機関と手を取り合い、さまざまな形で支援活動を行っています。

民生委員・児童委員には、守秘義務があり、みなさまから受けた相談内容が外に漏れることはありません。あなたの地域の民生委員・児童委員は下記のとおりです。お気軽にご相談ください。

## 【民生委員・児童委員名簿】

令和3年4月1日現在

	氏名	担当地区		氏名	担当地区
東	永田 耕一	田河内、陸上西7～10区	本庄	木村 正弘	本庄、太田
	中島 美代子	陸上東1～6区		川下 正和	河崎、新井、日の出町
	鈴木 栄治	小羽尾、大羽尾		山本 尊人	高山、広岡、恩志、坂上
浦富	北尾 安範	牧谷、相谷、砂浜	小田	田畑 洋子	二恩志、高山団地
	山岡 まつ枝	駅前10、11区		山本 由子	岩常
	堀 享子	駅前1～5区		岸本 彰	高住、長郷、荒金
	山本 恭治	駅前6～9区	岩井	米山 勝	院内、黒谷、池谷、唐川
	廣谷 貴恵	東境町、旭町、上横町、京橋町		瀧山 義則	延興寺、外邑、小田、大坂
	寺西 祐子	西境町、立町、中新町、町営住宅浦富団地		小椋 民子	岩井1～3、11、12組
	橋本 静代	上町、中町、下町、大清水町		蓬萊 準子	岩井4、6～10組
	谷口 康紀	殿町、岡の町、東元宮町、東海岸2区		土橋 利幸	岩井5、13組、真名
	武井 里智子	西町1区、川戸町、西元宮町		小谷 敏	宇治
松岡 廣美	西海岸町、西町2区、東海岸1区	成瀬 博文	長谷		
田後	山田 秀行	田後1～3区	蒲生	木村 勝久	白地
	米村 美佐子	田後4～7区		山本 順子	相山、馬場、蒲生
	山根 世里子	田後8～10区		寺垣 裕	法正寺、塩谷、神堀
網代	濱部 康子	網代1～3区、16区	主任児童委員	寺垣 伸一郎	山の神、銀山、鳥越
	清水 久美恵	網代5～9区		平井 端枝	洗井、横尾、蕪島
	中村 孝雄	網代10～13区		中原 徳美	全地区
大岩	古川 良二	岩本1区	日下部 菜穂子	全地区	
	稲葉 扶美子	岩本2、3区	永美 春美	全地区	
	川上 栄二	岩本4、5、6区	任期：令和元年12月1日～令和4年11月30日		
	田中 功	大谷1区			
	岸 ちよ子	大谷2区			
	鍵井 修己	大谷3区、新港			
	田中 稔	大谷3区、リバーサイド			
	田中 恵子	大谷4、5区			