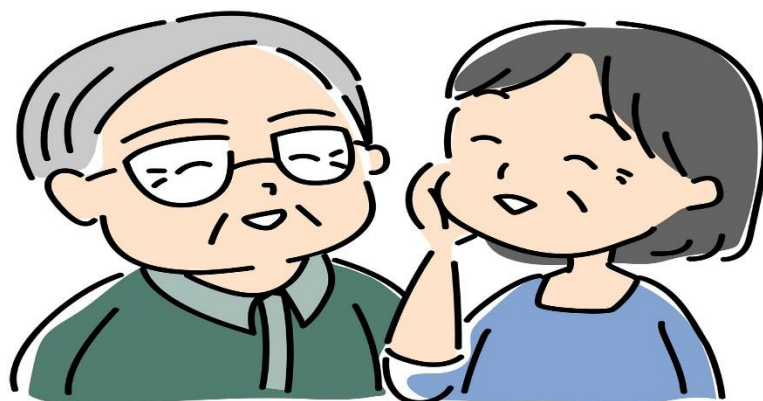


高齢者 福祉・保健サービスのご案内

令和8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

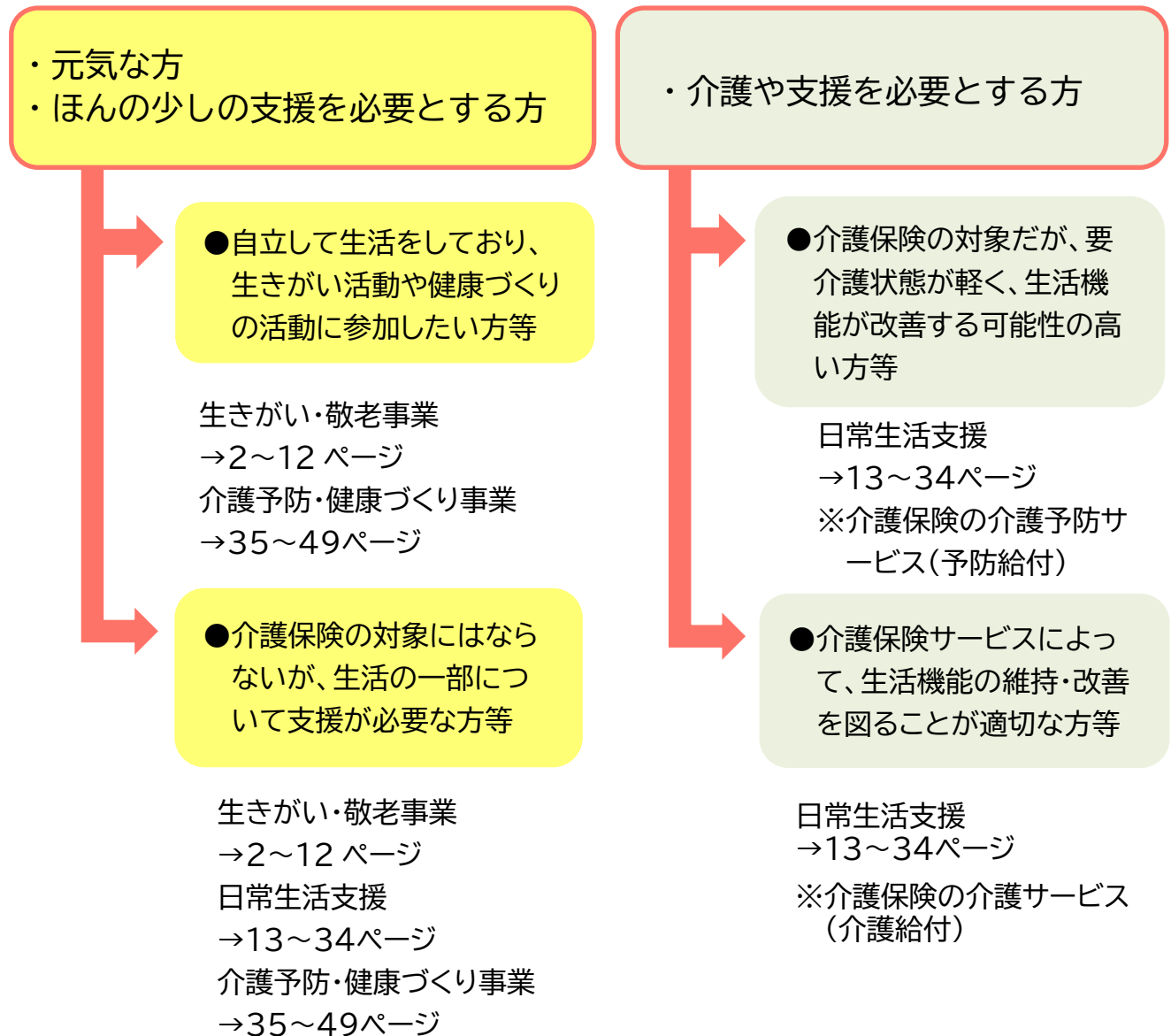
健康づくり

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

高齢者等見守りサービス促進事業	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
GPS 機器導入費の助成	22
認知症初期集中支援チーム	23
アルツハイマー病治療薬の助成	24
高齢者運転免許自主返納支援事業	25
移送サービス	26
重度障がい者タクシー利用助成	27
日常生活用具の給付	28
家族介護用品支給	29

高齢者補聴器助成制度	30
住宅改良助成事業	31
高齢者世帯等雪下ろし・除雪助成	32
レコブ カフェ(認知症カフェ)	33
介護者家族交流会	34

3

介護予防

もの忘れ相談	35
ほのぼの教室(介護予防認知症予防教室)	36
足腰げんき教室	37
おうちで元気アップレッスン	38
にこにこ体操サークル	39
介護予防「玉手箱体操」	40
もりもり教室(介護予防栄養改善教室)	41
介護予防教室・健康相談	42
あったかハートサロン(総合事業通所型サービス A)	43
ふれあいいいきいきサロン	44

4

健康づくり事業

かきつばたウォーキング教室	45
リズムエクササイズ	46
特定健診・後期高齢者健診	47
がん検診・歯科検診等	48
大人の予防接種	49

●民生委員・児童委員	50
●お問い合わせ一覧	51

－ 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

15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

健康福祉課 TEL73-1322

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(週1回以上)に活動している。※玉手箱体操に関する活動は月2回以上。
- (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) サークル名義の口座を持っていること。
- (6) 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 健康福祉課 TEL73-1322

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
誰でもなりうる病気です

【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。
ぜひご相談ください。



問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター TEL72-8420

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

TEL 72-2500

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 他



問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

TEL 72-8420

金婚者等お祝い事業

概要

金婚・ダイヤモンド婚・プラチナ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・ダイヤモンド婚・プラチナ婚を祝福します。

対象者

結婚 50 年、60年、70年を迎える夫婦

贈呈品

- ・表彰状
- ・記念品

問い合わせ先

健康福祉課 TEL73-1322
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 他

【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、100歳以上の方に祝い金を贈呈します。

対象者

その年度の4月1日～3月31日までに100歳の誕生日を迎える者・最高齢の男女

贈呈品

- ・100歳 10,000円
- ・最高齢男女 5,000円

問い合わせ先

健康福祉課

TEL73-1322



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2,900円を加算
敬老会事業欠席者 1人につき 900円を加算

問い合わせ先

健康福祉課

TEL73-1322

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

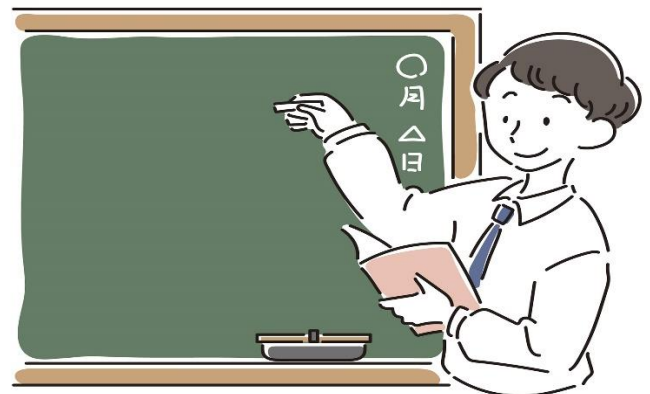
回数

- ・5～11月
- ・全体学習会 7回

問い合わせ先

岩美町中央公民館

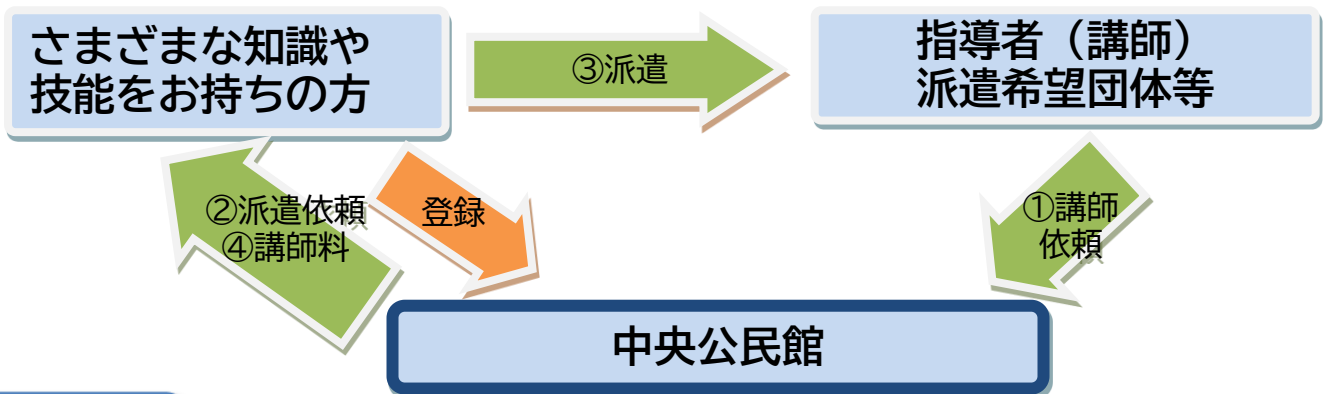
TEL 72-0510



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

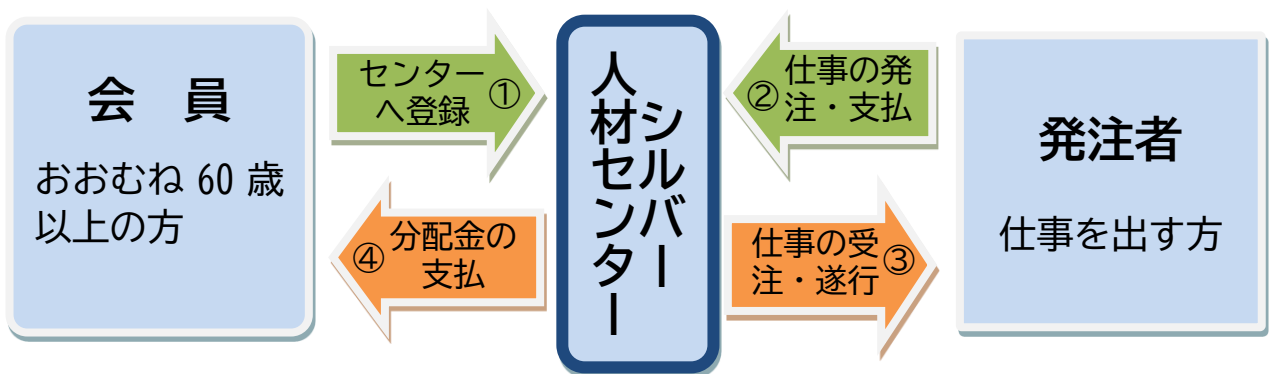
岩美町中央公民館 Tel72-0510

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

岩美町シルバー人材センター事務局

TEL 72-2511

高齢者等見守りサービス促進事業

概要

離れて暮らす家族が一人暮らし高齢者等(見守りを必要とする者)の安否を確認するため、無線センサー又は無線通信機等を内蔵した機器の購入費一部を助成します。

対象者

見守りを必要とする者が町に居住し、町の住民基本台帳に登録されており、かつ次のいずれかに該当すること。

(1)65歳以上の独居世帯

(2)2人以上の世帯員で構成される世帯で、世帯員の就労等により見守りを必要とする者が一人暮らしの高齢者と同様の状況におかれ、また要介護認定されていること。

(3)50歳以上で一人暮らしの重度障がいのある方

※見守りを必要とする者が入院、又は施設入所中は補助対象外です。

助成額

上限 15,000 円(機器本体の購入及び設置にかかる費用)

※補助金の交付は見守りを必要とする者がいる世帯1回限りです。

※月額の利用料、通信料は補助対象外です。

※令和8年4月1日以前に購入された機器は対象外です。

利用方法

見守りを必要とする者又はその家族が申請書兼請求書(領収書とカタログは申請書に添付)を健康福祉課に提出する。

問い合わせ先

健康福祉課 TEL73-1322

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調理をした手作り弁当を民生委員・児童委員が宅配します。

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 TEL72-2500
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
(週1回・隔週・月1回より希望される回数設定)
- ・無料

問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会
TEL 72-2500



愛の輪推進事業

概要

愛の輪推進員が、在宅のひとり暮らしの高齢者世帯へ声かけや安否確認など身近な存在として日々の生活の変化に気づくことで、民生委員・児童委員と連携し高齢の方が地域で安心して暮らせるよう見守り支援する活動です。

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 TEL72-2500

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

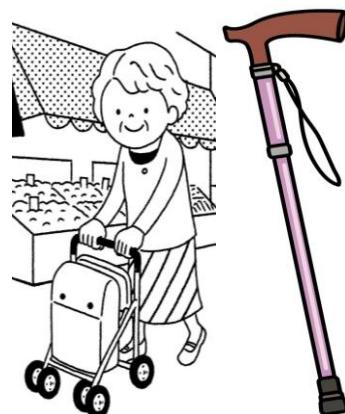
助成内容

- ・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。
※年度により異なるが、大体毎年6月中に締切ります。

問い合わせ先

岩美町社会福祉協議会

TEL72-2500



岩美町高齢者ファミリー・

サポート・システム(生活援助型)

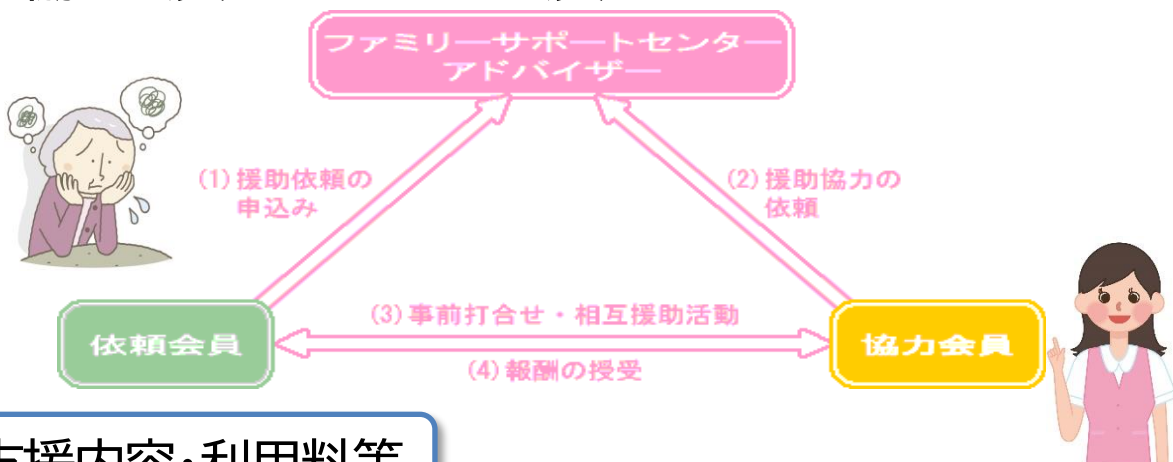
概要

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

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 TEL72-2500

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」「病名」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



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

（本人がひとりで対応できない場合は、このカードを参照してください）

氏名 (姓) _____ (名) _____

性別 _____ 年齢 _____

（本件利用時） 緊急連絡先 電話番号 住所 緊急連絡先住所

緊急連絡先

氏名	性別	年齢	住所	電話番号	備考

②写真 (本人が確認できるもの)

本人の写真

③マイナンバーカード(写)

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 TEL72-2500

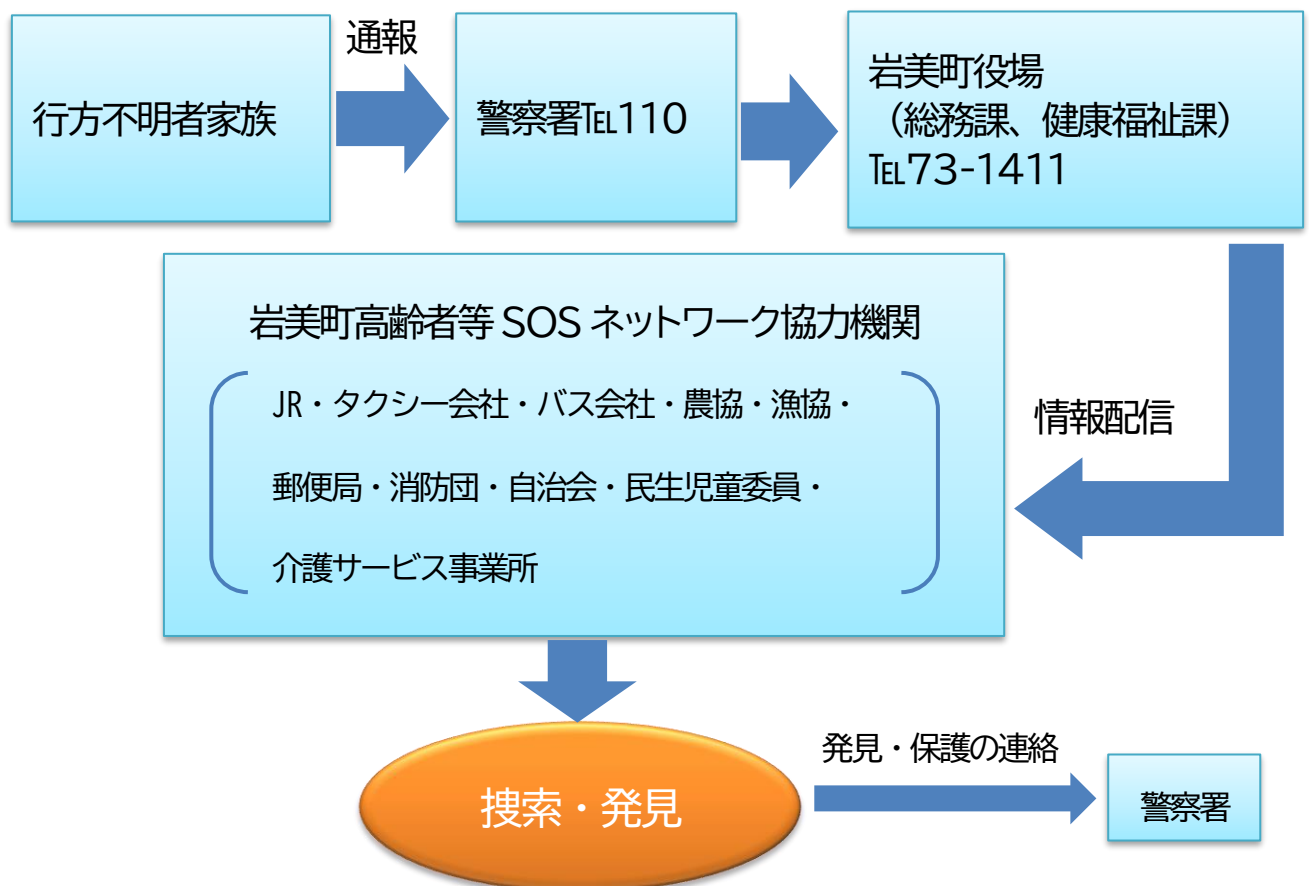
高齢者等 SOS ネットワーク

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 健康福祉課 TEL73-1322

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。また、服のタグに貼り付けるシールの配布を行います。

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

本人又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

問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

TEL72-8420

GPS 機器導入費の助成

概要

認知症などにより行方不明になるおそれのある方を在宅において介護している方に対し、GPS 機器を購入・レンタルした際に、支払った初期費用の一部を助成します。

対象者

認知症高齢者等を在宅で介護しており、見守り登録事業に登録している方

助成額

GPS 機器の導入にかかった実支出額(本体、充電器、専用シューズ、加入手数料等)の2分の1
(上限2万円、1人1回まで)

※介護保険によるレンタル等は対象外

利用方法

地域包括支援センターにご相談ください。

問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター
TEL72-8420

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 TEL72-8420

アルツハイマー病治療薬の助成

概要

アルツハイマー病治療薬の投薬治療や初期検査を行っている方に対して、支払った医療費の一部を助成します。
(初期検査を受けてからアルツハイマー病治療薬の投与治療を開始する日までに、申請が必要です。)

対象者

アルツハイマー病治療薬(レカネマブ等)の投薬治療や初期検査を希望される方

助成額

投薬・検査を受けた各月ごとに助成基準で算出した額の合計額
(上限40万円、1人1回まで)

問い合わせ先

健康福祉課 TEL73-1322

高齢者運転免許自主返納支援事業

概要

運転免許自主返納者に対する支援を実施し、交通事故防止を図ります。加齢による身体機能の低下などの理由から、運転免許を返納される方へ、路線バスの回数券交付、もしくはタクシーチケットの交付を行います。

対象者

- (1) 町内在住の 70 歳以上の方
- (2) 運転免許証を自主返納した日、もしくは運転免許証が失効した日から 1 年以内に支援の交付申請をする方

回数・利用料等

交付額 10,000 円相当(1 人につき 1 回限定)

- ・タクシー利用券 500 円券を 20 枚
- ・日交バス回数券の場合 170 円券 11 枚を 6 冊
- ・町営バス回数券の場合 100 円券 11 枚を 10 冊

※有効期限はタクシー利用券のみ発行日より 1 年間。

日交・町営バス回数券は有効期限なし。

利用方法

自主返納または運転免許証が失効したことがわかる書類をご持参のうえ、岩美町役場総務課にお申し込みください。

問い合わせ先 総務課 TEL 73-1411

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、かつ次のいずれかに該当する方
 - 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

健康福祉課 TEL73-1322



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)
※岩美町内に営業所があるタクシー事業所に限ります。

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、残りの月数)


問い合わせ先

健康福祉課 TEL73-1333

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ひと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

健康福祉課 TEL73-1322

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

健康福祉課 TEL73-1322

高齢者補聴器助成

概要

聴力機能の低下によって日常生活に不便が生じている高齢者を対象に、補聴器の購入費の一部を助成します。

対象者

町内に住所を有する65歳以上の方で以下の全てに該当する方

- (1) 聴覚障がいによる身体障がい者手帳の交付を受けていない方
- (2) 耳鼻咽喉科を専門とする医師により、両耳の聴力レベルが40デジベル以上70デジベル未満と診断された者又は、聴力レベルが70デジベル以上かつ聴覚障害6級の要件を満たさない者及び医師による証明によって補聴器の使用の必要性を認められた者

助成限度額

補聴器本体の購入にかかる費用のうち、
上限40,000円(片耳、両耳問わず)

問い合わせ先

健康福祉課 TEL73-1322

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良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、介護保険住宅改修やリフォーム資金助成事業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 健康福祉課 TEL73-1322

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、住民税非課税世帯で下記(1)(2)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

健康福祉課 TEL73-1333

レコブ カフェ(認知症カフェ)

概要

物忘れの気になる方や認知症の方、その家族、地域の方々など誰でも、気軽に集い、楽しく運動やお話しをしながら、情報交換などをし合える場所です。

対象者

- ・どなたでも

開催日

- ・毎月第3土曜日
- ・午前10時～午前12時頃

利用料

- ・1回 200円

問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター TEL72-8420

協力事業所 レコードブック岩美大谷 TEL35-0721

介護者家族交流会

(井戸端会議・認知症座談会)

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 第1水曜日(祝日の場合は第2水曜日)
午後1時30分～午後3時

問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター TEL72-8420

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～午前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～午前10時30分

問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター TEL72-8420

ほのぼのの教室 (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)

※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、43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

TEL 72-8420

足腰げんき教室

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、39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
Tel 72-8420

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、39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
TEL 72-8420

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) 足腰げんき教室修了後、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 ※新規の送迎支援は休止中
- ・ゆかむり温泉
- ・大岩交流センター ※希望者に送迎支援あり
- ・文化センター ※希望者に送迎支援あり
- ・なごみの館

回数・利用料等

- ・週1回
- ・1回 500円



問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

TEL 72-8420

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

TEL 72-8420

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 1 回

午前 10 時～午前12時

・無料



問い合わせ先

岩美町地域包括支援センター

TEL 72-8420

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

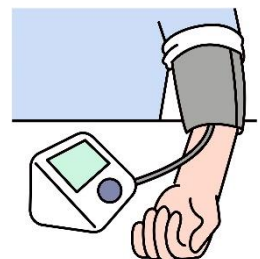
- ・手軽にできる転倒・骨折予防のための運動
- ・栄養バランスの取れた食事の紹介
- ・日常生活で気を付けること
- ・健康相談・・・等

※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 TEL72-8420

岩美町社会福祉協議会 TEL72-2500



あったかハートサロン (総合事業通所型サービス A)

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

※総合事業や介護保険のデイサービスとの併用はできません。

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 TEL72-2500

岩美町地域包括支援センター TEL72-8420



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 TEL72-2500

岩美町地域包括支援センター TEL72-8420

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(第3火曜日;晴天時のみ)
- ・無料

問い合わせ先

健康福祉課 TEL73-1322



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

問い合わせ先

健康福祉課 TEL73-1322



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

- ・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)

健康福祉課(医療保険未加入の方)

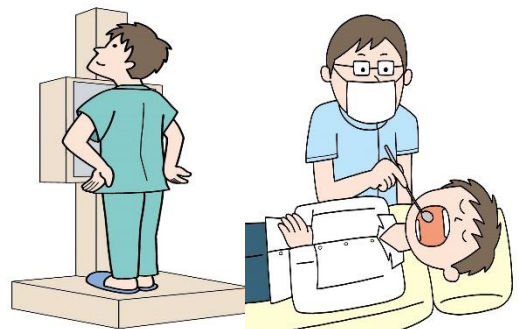
ご加入の医療保険者(社会保険の方)

がん検診・歯科検診等

種類	対象者 (年齢基準日 R9.3.31)	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	無料	無料	胸部 X 線
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	20・25・30・ 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。	
緑内障検診	50 歳以上	1,000 円 (岩美病院のみ)	岩美病院に予約し受診してください。 検診実施:9, 10, 11, 12 月の水・金曜日	

問い合わせ先

健康福祉課 TEL73-1322



大人の予防接種

【定期予防接種】

予防接種法で定められている予防接種で、対象となる方に接種券を配布します。鳥取県東部の医療機関で実施しています。

種類		対象者	回数	自己負担金	備考
高齢者肺炎球菌ワクチン		65歳	1回	世帯課税 3,000円 世帯非課税 無料	※60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障害がある方は対象。
季節性インフルエンザワクチン		65歳以上	年1回 (11月～1月)	世帯課税 1,000円 世帯非課税 無料	※60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障害がある方は対象。
新型コロナワクチン		65歳以上	年1回 (11月～1月)	個別案内をご確認ください。	※60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障害がある方は対象。
带状疱疹ワクチン	生ワクチン	65・70・ 75・80・ 85・90・ 95・100歳	1回	世帯課税 2,000円 世帯非課税 500円	※60歳～65歳未満の方でヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方は対象。
	不活化ワクチン		2回	1回あたり 世帯課税 6,000円 世帯非課税 2,000円	

問い合わせ先

健康福祉課 TEL73-1322

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8年1月1日現在

	氏名	担当地区		氏名	担当地区
東	森本 洋子	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		井本 公弘	河崎、新井、日の出町
	田中 和恵	小羽尾、大羽尾		上田 邦夫	高山、広岡、恩志、坂上
浦富	北尾 安範	牧谷、相谷、砂浜		田中 孝子	二恩志、高山団地
	中井 典之	駅前10、11区	小田	山本 由子	岩常
	安養寺 久司	駅前1～5区		岸本 彰	高住、長郷、荒金
	岡本 裕行	駅前6～9区		岩垣 俊道	院内、黒谷、池谷、唐川
	永尾 新二	東境町、旭町、上横町、京橋町	西垣 義博	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	岩井	西川 美弥子	岩井1～4組
	河本 克幸	上町、中町、下町、大清水町		蓬萊 準子	岩井7～12組
	谷口 康紀	殿町、岡の町、東元宮町、東海岸2区		伊藤 伸二	岩井5、6、13組、真名
	武井 里智子	西町1区、川戸町、西元宮町		宮本 康代	宇治
	竹中 喜代恵	西海岸町、西町2区、東海岸1区		澤田 和恵	長谷
田後	山本 達雄	田後1～3区	木村 勝久	白地	
	吉田 美幸	田後4～7区	蒲生	山本 順子	相山、馬場、蒲生
	山根 世里子	田後8～10区		平井 寿明	法正寺、塩谷、神堀
網代	濱部 康子	網代1～3区、16区		山本 靖子	山の神、銀山、横尾
	山口 知愛喜	網代5～9区	寺垣 伸一郎	洗井、蕪島、鳥越	
	田中 昭吾	網代10～13区	主任児童委員	中原 徳美	全地区
大岩	古川 良二	岩本1区		神谷 明子	全地区
	稲葉 扶美子	岩本2、3区		堰本 悦子	全地区
	松井 みどり	岩本4、5、6区			
	澤 明利	大谷1区			
	澤 大篤	大谷2区			
	田中 孝志	大谷3区、新港			
	日出嶋 香代子	大谷3区、リバーサイド			
	中島 真治	大谷4、5区			

任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日



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)
- ・岩美町健康福祉課 TEL 73-1322
TEL 73-1333
- ・岩美町住民生活課 TEL 73-1415
- ・岩美町子ども未来課 TEL 73-1424
- ・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