

平成**23**年度 高齢者福祉サービスのご案内

～ 飯山市 ～

飯山市が直接実施または委託・補助しているサービスの概要紹介です。

利用に当たっては担当係で詳細をご確認ください。

介護保険給付サービスの紹介は別冊「介護保険ガイドブック」をご覧ください。



窓	口
飯山市 民生部 保健福祉課	62-3111(市役所)
健康増進係	内線 181、182、187
高齢者介護保険係	内線 184、185
社会福祉係	内線 172、188
障がい福祉係	内線 189
飯山市地域包括支援センター	62-3111(市役所)内線 183、186
飯山市社会福祉協議会	62-2840

生きがいを持って暮らそう

<生きがいづくりの支援>

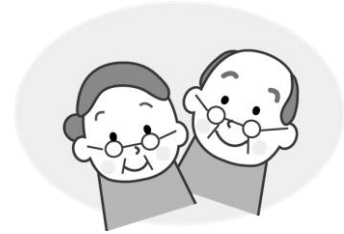
●老人クラブ

仲間づくりや生きがい、健康ために各地域の老人クラブに加入しませんか。

市内の老人クラブ（老人クラブ連合会に加入しているクラブ）

<飯山> 新町・上町・鉄砲町・奈良沢・神明町・市ノ口 <秋津> 北畑・大久保・上組・荒船・新田・中山根
<木島> 野坂田・下木島 <瑞穂> 関沢 <常盤> 大塚・戸狩・大倉崎・柳新田・小沼 <岡山> 上境、桑名川

問い合わせ：飯山市老人クラブ連合会事務局（湯の入荘内）（電話 65-3312）



●老人福祉センター湯の入荘

市内の60歳以上の人ならどなたでもご利用いただける「高齢者の憩いの場」です。

開館時間：午前9時～午後3時30分／休館日：毎週 日・月曜日、祝祭日

一般開放日：毎週土曜日

問い合わせ：老人福祉センター湯の入荘（電話 65-3312）

●集落サロン

高齢者が元気で地域の中で過ごせるように、集落単位で集まる機会を設け、世話人を中心に自主的な活動を行います。

対象者：65歳以上の方

開催場所：各区公会堂等

活動内容：介護予防、食生活改善、自主活動など

問い合わせ：飯山市地域包括支援センター（電話 62-3111 内線 183、186）



●高齢者コミュニティーセンターしらかば

高齢者の生きがいづくり、世代間交流等を目的に、しらかば保育園（岡山地区藤沢）に併設された施設で、介護予防等の教室を開催します。

利用対象者：65歳以上の方

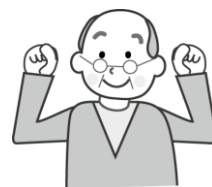
教室内容：教養講座、体操、創作、音楽、園児との交流等（昼食、送迎あり）

実施回数：1ヶ月に2回、午前10時～午後1時30分

参加費：1回500円（ただし、工作等の材料費は別途）

申し込み：市役所保健福祉課高齢者介護保険係（電話 62-3111 内線 184、185）

<社会参加の促進>



●飯山地域シルバー人材センター

60歳以上の方が会員となり、様々な仕事を請け負っています。会員になって長年培った経験や知識や技術を生かした仕事をしてみませんか。また、シルバー人材センターへ仕事を依頼することもできます。

業務内容：一般事務、雪囲い・はずし、除雪作業、家事援助など

問い合わせ先：飯山地域シルバー人材センター（電話63-2915）

高齢になっても元気で過ごそう

<健康づくりと生活習慣病予防>

●血液サラサラ&筋力アップ教室

運動習慣を身につけることによる血液サラサラ効果、トレーニングマシンやゴムバンド等を使用しての筋力・持久力アップを目的とした教室です。

理学療法士が個別トレーニングメニューを作成し、健康運動指導士、保健師、栄養士等が指導します。筋力測定、血液検査でトレーニング成果を確認します。

会場：飯山市保健センター

開催回数：15回（月2回）

開催時間：午前9時30分～11時30分

参加費：6,000円

申し込み：毎年4月頃

問い合わせ：市役所保健福祉課健康増進係（電話62-3111 内線182、187）



<介護予防の推進>

●筋力アップ教室

すこやか高齢者を対象とした運動教室でトレーニングマシンやゴムバンドを使用し筋力アップを目的としています。

理学療法士が個別トレーニングメニューを作成し、下半身の筋力アップや持久力を高めるトレーニングを中心に、健康運動指導士、保健師、栄養士、歯科衛生士が栄養改善、口腔機能の改善等の指導を行います。

会 場：飯山市保健センター（送迎あり）
開催回数：10回（週1回程度）
開催時間：午前10時～11時30分
参加費：1回300円（全回出席で3,000円）
問い合わせ：飯山市地域包括支援センター（電話 62-3111 内線 183、186）

●脳いきいき教室

すこやか高齢者を対象とした教室で、認知症・閉じこもり予防を目的としています。簡単な計算や音読などレクレーションインストラクターの指導と、保健師、栄養士、歯科衛生士が栄養改善、口腔機能の改善等の指導を行います。

運 営：飯山市社会福祉協議会
会 場：ケアセンター湯の入（湯の入荘併設）（送迎あり）
開催回数：12回（月2回）
開催時間：午前9時30分～午後2時
参加費：1回700円
問い合わせ：飯山市地域包括支援センター（電話 62-3111 内線 183、186）



●転倒予防教室

すこやか高齢者を対象とした教室で、運動機能の向上を目的としています。

転倒による骨折等で寝たきりにならないように、下半身の筋力低下を防ぎ、体のバランスを保つ体操・レクレーションを中心に、保健師、柔道整復師が指導します。栄養士、歯科衛生士による栄養・口腔の指導もあります。

運 営：飯山市社会福祉協議会
会 場：ケアセンター湯の入（湯の入荘併設）（送迎あり）
開催回数：12回（月2回）
開催時間：午後1時30分～3時30分
参加費：1回300円
問い合わせ：飯山市地域包括支援センター（電話 62-3111 内線 183、186）

※すこやか高齢者とは 65歳以上の方で、基本チェックリストの結果、要支援・要介護状態になるおそれの高い状態にあると認められる方のこと言います。介護予防教室に参加することで、要介護状態等になることを予防し、可能な限り地域において自立した日常生活を営むことができるように、飯山市地域包括支援センターが支援します。

●健康チャンネル

自宅でいつでも介護予防、健康づくりができるよう、ケーブルテレビiネット飯山で健康チャンネルを放映しています。

番組内容：転倒予防体操、音読で脳いきいき、フリフリグッパ体操、筋力アップ体操、ごっくん体操、おいしく食べて介護予防

放送時間：午前8時30分～、午前11時30分～、午後1時30分～
午後4時30分～、午後7時00分～、午後10時00分～

※ 土曜日は午後10時00分からの放送はありません。

※ iネットの都合により放送時間に変更になる場合があります。

問い合わせ：飯山市地域包括支援センター（電話 62-3111 内線 183、186）

支え合い自立した生活を送ろう

<高齢者の自立した生活を支援するサービスの提供>

●配食サービス

栄養バランスの取れた弁当を高齢者のお宅に定期的にお届けします。

対象者：65歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯で、病弱など
のため自分で食事の調理や食材の買い出しが困難な方

利用料：1食450円（ご飯・おかず・汁）

1食400円（おかず・汁）

利用回数：週3回以内（月・水・金の夕食）

申し込み：飯山市地域包括支援センター

（電話 62-3111 内線 183、186）



●ほのぼの弁当

飯山市社会福祉協議会では、とうど衆として登録されたボランティアの皆さんが弁当を作り配達する配食サービスを行っています。

対象者：おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者、高齢者のみの世帯

利用料：1食300円（おかずのみは1食200円）

配食回数：月1回、第2木曜日（昼食）

申し込み：飯山市社会福祉協議会（電話 62-2840）

●タクシー乗車券給付

対象者：要介護3・4・5に該当する高齢者及び要件に該当する重度障害者で、市民税非課税世帯の方

給付内容：1枚500円の利用券を対象者の居住地区に応じた枚数を交付（年48枚以内）

申し込み：市役所保健福祉課障がい福祉係（電話62-3111 内線189）

●寝具クリーニングサービス

掛け・敷き布団の衛生管理のため、指定のクリーニング店で洗濯・乾燥・消毒をする際に使える利用券を給付します。

対象者：寝具の衛生管理等が困難な65歳以上の方で、要介護3・4・5に認定された方

給付内容：2,000円の利用券を年4回以内（代金が利用券の額を上回る場合、差額は自己負担となります）

申し込み：市役所保健福祉課高齢者介護保険係（電話62-3111 内線184、185）

●訪問理美容サービス

自宅に理・美容師の出張サービスを受ける際に、出張料相当分の利用券を給付します。（出張は、お店の都合のよい日に限ります）

対象者：理・美容院に行くことが困難な65歳以上の方で、要介護3・4・5に認定された方

給付内容：1,000円の利用券を年4回以内（理・美容料金は利用者負担）

申し込み：市役所保健福祉課高齢者介護保険係（電話62-3111 内線184、185）

●スマイルとうど(有償在宅福祉サービス)

あらかじめ登録された活動会員（スマイルとうど衆）が利用会員（お客とうど衆）の日常生活のお手伝いをします。

対象：高齢者、障害者、子育て中の世帯

内容：

[一般的な支援]…料理、洗濯、買い物、薬の受け取り、ごみ出し等

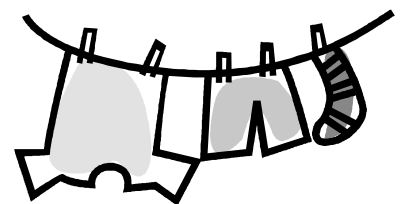
利用料：30分 300円

[専門的な支援]

・金銭取扱い及び書類保全サービス…30分 500円

・お泊まりサービス…1泊2日 4,000円

申し込み：飯山市社会福祉協議会（電話62-2840）



●福祉車両の貸し出し

車イスのまま乗車できる自動車（リフト付及びストレッチャー付）を無料で貸出します。（車イスの無料貸し出しも行っています。）

対 象：市内在住の方

利用時間：1日単位、午前8時30分～午後5時15分まで

利 用 料：無料（ただし、燃料代は自己負担）

申し込み：飯山市社会福祉協議会（電話62-2840）



<居宅における介護者の支援>

●家族介護者教室

介護の知識や技術の習得を支援するとともに、介護者間の情報交換等の交流を行い、介護の負担軽減を図ります。年4回程度開催。

対 象：高齢者を在宅で介護している方

問い合わせ：飯山市地域包括支援センター（電話62-3111 内線183、186）

●介護用品給付

高齢者を介護する家族が薬局等（指定店）で紙おむつ、尿取りパットを購入する際に使える利用券を給付します。（ただし、入院、入所中は使えません）

[高額券] 対 象 者：65歳以上の要介護4・5に認定された方で、市民税非課税世帯に属する方

給付内容：6,200円の利用券を月当たり1枚給付（年12枚以内）

[一般券] 対 象 者：65歳以上の要介護2・3に認定された方で、市民税非課税世帯に属する方

給付内容：3,600円の利用券を月当たり1枚給付（年12枚以内）

申し込み：市役所保健福祉課高齢者介護保険係

（電話62-3111 内線184、185）

●介護慰労金

介護者をねぎらい激励するため慰労金を支給します。

対 象：要介護3以上の高齢者を1年で180日以上在宅で同居して介護している方

支給額：1人30,000円

問い合わせ：市役所保健福祉課高齢者介護保険係（電話62-3111 内線184、185）もしくは社会福祉係（電話62-3111 内線172、188）



安心して暮らせる地域にしよう

<権利擁護の推進>

●権利擁護事業

高齢者虐待の早期発見・把握や、悪質な詐欺商法・訪問販売等による被害防止、お金の管理や契約に不安がある方への成年後見制度の活用など、高齢者のみなさんの人権を守り、地域で安心して生活できるように必要な支援をします。

問い合わせ：飯山市地域包括支援センター（電話 62-3111 内線 183、186）

※成年後見制度

判断能力が不十分な方を対象に法律面や生活面で保護をしたり、支援する仕組みのことをいいます。

●日常生活自立支援事業

飯山市社会福祉協議会では、認知症や精神疾患等によって、日常生活に不安のある方に対して、現金管理の援助や通帳・実印などの預かりを行っています。

問い合わせ：飯山市社会福祉協議会（電話 62-2840）

<緊急時・災害時の対応と防犯対策等の推進>

●高齢者見守り支援システム

ひとり暮らし高齢者等のお宅に安否センサー等の専用機器を設置するとともに、近隣住民の協力を得て、安否確認と家庭内事故等に迅速に対応する体制を整えます。

対象：次のいずれかに該当する市民税非課税の世帯

- ① 65歳以上のひとり暮らしの方
- ② 要介護2以上の方を含む高齢者のみの世帯

※ 利用開始に当たり訪問調査を行い、必要性の高い方から順に機器を設置します。

問い合わせ：飯山市地域包括支援センター（電話 62-3111 内線 183、186）



●雪害救助員派遣

雪害救助員の協力を得て、雪下ろしや雪片づけ等の負担を軽減します。

対 象：ひとり暮らしや高齢者のみの世帯等で、労力や資力が不足し、子や親族からの援助も受けられない、市民税所得割非課税の世帯の方

助成限度：1時間当たり1,600円 ただし、1日8時間、1年度45時間まで

自己負担：1時間当たり400円

問い合わせ：市役所保健福祉課社会福祉係（電話62-3111 内線172、188）

<不安なく暮らせる場所の確保>

●養護老人ホーム

北信広域連合の施設：千曲荘、高社寮

入所条件：65歳以上で、在宅において日常生活を営むのに支障がある方

※ 定められた基準（環境上、経済上の理由）を満たす必要があります

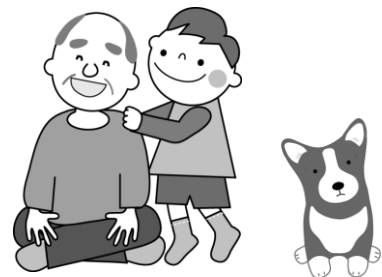
問い合わせ：市役所福祉事務所社会福祉係（電話62-3111 内線172、188）

介護保険制度を皆で円滑に運営しよう

<利用者に対するサービス利用の支援>

●要介護（要支援）認定の流れ

- ① 市役所窓口での申請
- ② 訪問調査
- ③ 審査 主治医の意見書 → 一次判定 → 介護認定審査会
- ④ 認定



認定結果に応じて、利用できる介護保険のサービスが違います。

- ・ 非該当：地域支援事業による介護予防サービス
- ・ 要支援：介護保険の介護予防サービス
- ・ 要介護：介護保険の介護サービス

要介護（要支援）認定を受けた方は、居宅介護支援事業者を選んで、どのようなサービスが必要かケアマネジャーと相談し、ケアプランを作成します。

問い合わせ：飯山市地域包括支援センター（電話62-3111 内線183、186）

市役所保健福祉課高齢者介護保険係（電話62-3111 内線184、185）

相談先

●心配ごと相談

日 時：毎週水曜日 午前9時～12時
場 所：福祉センター（電話 62-2840）



●総合相談

日 時：毎月20日（土・日曜、祝祭日の場合は翌日）
午前9時～午後3時
午後は弁護士による法律相談があります。
場 所：福祉センター（電話 62-2840）



●健康相談

日 時：原則として毎月第4木曜日 午前9時30分～11時
（金曜日になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。）
場 所：保健センター
問い合わせ：市役所保健福祉課健康増進係 電話 62-3111 内線 182、187

●介護に関する相談

飯山市地域包括支援センター（市役所内） 電話 62-3111 内線 183、186

●介護保険の申請

市役所保健福祉課高齢者介護保険係 電話 62-3111 内線 184、185
（介護保険被保険者証をご持参ください）

