



80歳・90歳超えても「べっちょない!!」

笑って動いて ええことよーさん!



加東市

はじめに

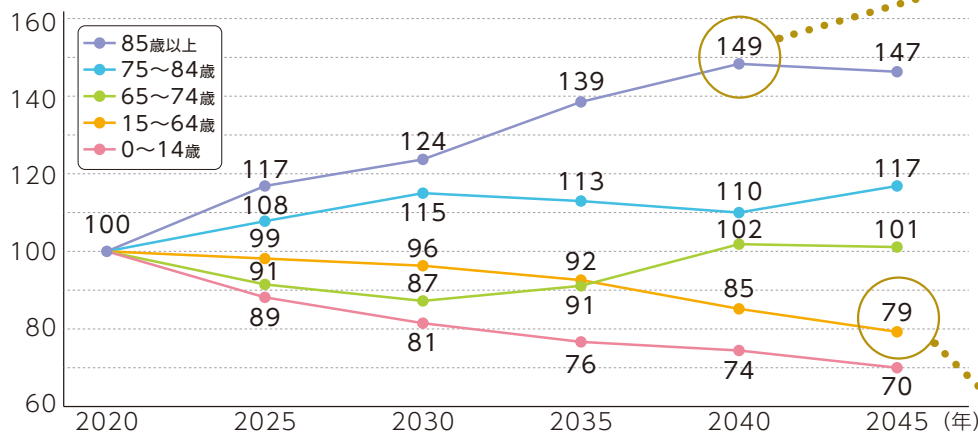
本パンフレットでは、住み慣れたこの街で「自分らしく」笑って過ごせるように、今の元気を底上げする「介護予防」のコツだけでなく、少し手助けが必要になった方が再び自立していくための「改善へのヒント」、そしていざという時にあなたを支える「生活支援サービス」を分かりやすくまとめました。

「まだまだ元気に」という願いも、「最近少し不安」というお悩みも、加東市がしっかり受け止めます。80歳、90歳を超えても「べっちょない！」と胸を張って、毎日の中に「ええことよーさん」見つけていきませんか。この一冊が、あなたの明日を健やかに彩る力強いパートナーになれば幸いです。

急速な高齢化に伴い、社会には様々な課題が生まれています。加東市はどうか、人口の推移を見ましょう。

加東市の人口推計

(2020年を100とした場合の推計値)



人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5（2023）年推計）」

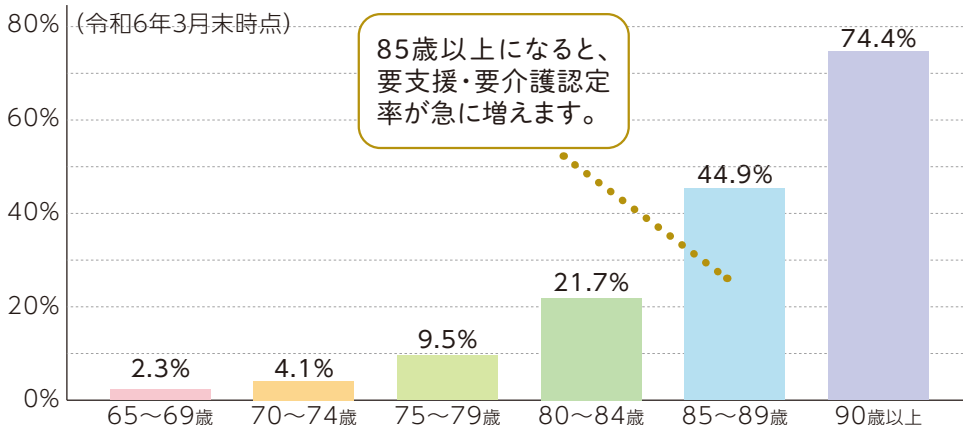
85歳以上の人口が、2040年には約1.5倍になると予測されています。



15～64歳の人口が8割に減って、介護の支え手が不足すると予測されています。

加東市 年齢階層別にみた要支援・要介護認定率

(令和6年3月末時点)



85歳以上になると、要支援・要介護認定率が急に増えます。

早めの予防が肝心だね



要支援・要介護認定率：第1号被保険者のうち、要介護・要支援認定を受けている人の割合

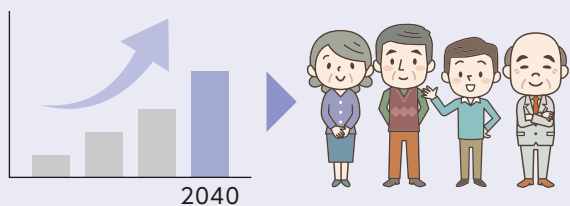


加東市の未来を支える「三本の柱」 誰もが自分らしく暮らせるまちへ



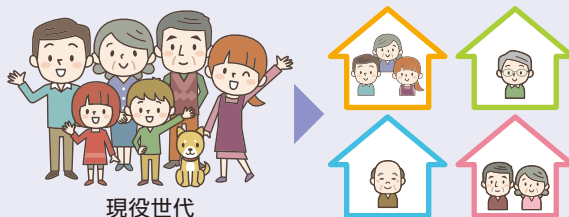
加東市の現状と将来の課題

2040年には市民の約3.5人に1人が高齢者に



高齢化率は現在の 28.0% から 35.0% まで上昇し、85 歳以上の人口は 1.5 倍に急増する見込みです。

支え手の減少と独居・高齢夫婦世帯の急増



現役世代が減る一方で、一人暮らし等の世帯が急増するため、地域での「互助」がより重要になります。

柱①

高齢者の介護予防と
いきがいづくり

(▶詳しくは、5～13ページ)



まちかど体操教室



マイチャレンジ事業



ポイント制度を通じて、
心身の健康維持と
生きがいを創出します

柱②

高齢者の活躍の場と
支えあい

(▶詳しくは、14～16ページ)



介護予防サポーター養成



ボランティア活動



生活支援サポートを通じ、
高齢者が支える側としても
活躍できる環境を整えます

柱③

高齢者が安心して暮らせる
あんなことこんなこと

(▶詳しくは、17～22ページ)



各種相談窓口



緊急通報システム



見守り

サービス利用の手順



サービス利用の流れ

介護サービスや介護予防サービス、介護予防・生活支援サービス事業を利用するには、まずは、加東市高齢介護課（地域包括支援センター）に相談しましょう。

1 相談する



加東市高齢介護課(地域包括支援センター)で、相談の目的を伝えます。希望するサービスがあれば伝えましょう。

- ・体操教室などに参加したい
- ・地域の人と交流したい など

- ・生活に不安があるがどんなサービスを利用したらよいかわからない など

- ・介護サービスが必要
- ・住宅改修が必要 など

2 心身の状態を調べる

要介護認定または基本チェックリストを受けます。

基本チェックリストを受ける

25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。

介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合には、基本チェックリストによる判定で、サービスを利用できます。

認定 要介護認定を受ける

要介護認定の申請

要介護認定(調査～判定)

加東市高齢介護課の窓口等に申請して、要介護認定を受けます。

3 心身の状態を知る

要介護認定や基本チェックリストによって心身の状態を判定します。

自立した生活が送れる

生活機能の低下がみられる(事業対象者※)

非該当

認定

低 介護が必要な度合い 高

要介護度

要支援1

要支援2

要介護1

要介護2

要介護3

要介護4

要介護5

4 利用できるサービス

必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。一般介護予防事業は、65歳以上のすべての方が利用できます。

総合事業

一般介護予防事業
まちかど体操教室・物忘れ予防カフェ など

介護予防・生活支援サービス事業
訪問型サービス・通所型サービス

【予防給付】

通所リハビリ
住宅改修
福祉用具 など

【介護給付】

訪問介護
通所介護
施設入所 など



※「基本チェックリスト」の実施により該当した方(要支援(要介護)状態となることを予防するための援助が必要な方)

サービスの利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイチャレンジ

通所型その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と支えあい

あんなことこんなこと

介護予防基本チェックリスト



現在の生活機能を評価してみましょう！

高齢になると日々体力の低下を実感される方が多いと言われます。体力が衰えていくことは自然なことでもありますが、衰える速度を遅らせること、改善することは何歳になってからも可能であると研究結果が出ています。

そこで！下のチェックリストで、生活機能の評価を行うことができます。生活機能の低下がみられる場合は、今からでも『介護予防・かとうまちかど体操』をはじめ、体力を取り戻してみませんか。

基本チェックリストと判断基準は以下のとおり

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)		
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい 0点	いいえ 1点	
2	日用品の買い物をしていますか	はい 0点	いいえ 1点	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい 0点	いいえ 1点	
4	友人の家を訪ねていますか	はい 0点	いいえ 1点	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい 0点	いいえ 1点	
6	階段の手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 0点	いいえ 1点	/20
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	はい 0点	いいえ 1点	
8	15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい 1点	いいえ 0点	/5
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい 1点	いいえ 0点	
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重の減少はありましたか	はい 1点	いいえ 0点	/2
12	BMIは18.5未満ですか(BMI=体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m)	はい 1点	いいえ 0点	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい 1点	いいえ 0点	/3
14	お茶や汁物等でむせることがありましたか	はい 1点	いいえ 0点	
15	口の渇きが気になりますか	はい 1点	いいえ 0点	
16	週に1度は外出していますか	はい 0点	いいえ 1点	/1
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 1点	いいえ 0点	/2
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい 1点	いいえ 0点	/3
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	はい 0点	いいえ 1点	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい 1点	いいえ 0点	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい 1点	いいえ 0点	/5
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	はい 1点	いいえ 0点	
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	はい 1点	いいえ 0点	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい 1点	いいえ 0点	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点	

該当している項目にチェックしてみましょう！

- No.1~20までの 20項目のうち 10項目以上に該当
- No.6~10までの 5項目のうち 3項目以上に該当
- No.11~12までの 2項目のすべてに該当
- No.13~15までの 3項目のうち 2項目以上に該当
- No.16~17までの 2項目のうちNo.16に該当
- No.18~20までの 3項目のうち 1項目以上に該当
- No.21~25までの 5項目のうち 2項目以上に該当

いずれかに
該当の場合

生活機能の低下
が疑われます。

かとうまちかど
体操をはじめま
しょう。

サービス
利用の手順

まちかど体操

入浴
フラス

マイ
チャレンジ

通所
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと



高齢者の介護予防といきがづくり

通所型のサービス

かとうまちかど体操教室

100歳になっても自分で歩ける身体づくり

まちかど体操で動いて、笑って、笑顔で過ごそう！



教室一覧
はこちら



＼誰でもかんたん！ポイント／

DVDを見ながら

椅子に座ってできる

市内に60グループ以上、週1回実施

おもりを使った体操

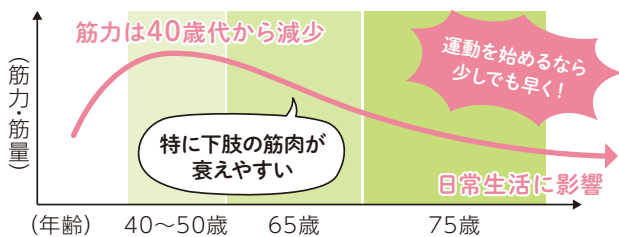
誰でも簡単に筋力アップ

どなたでもご参加OK

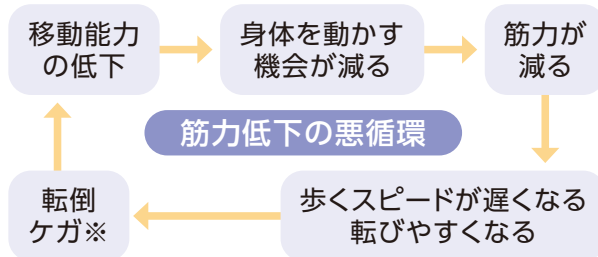
無料で専門職のサポートあり(体操指導・口腔ケアなど、希望制)



年齢と筋力・筋量の関係



筋力はいくつになっても向上します



※介護保険申請につながる要支援1・2の方の原因の1位は「骨関節疾患・骨折」です。

筋力アップ以外の効果

- ・認知機能低下の予防
- ・うつ傾向の改善
- ・健康を維持することで「医療費」「介護費」の節約！



新規グループ募集中！

住み慣れた地域の皆さんで！気の合うお友達と！趣味の仲間たちと！

簡単！始める前の準備は、たったの4点！

- (1) 3人以上集める (おおむね65歳以上の方)
- (2) 場所の確保 (公民館・集会所・ご自宅など)
- (3) テレビ、DVDプレーヤーの準備
- (4) 椅子の準備 (安定感のあるもの)

準備はできたけど、どうやったらいいのかわからない不安…

- ▶ご安心ください。立ち上げの際は、リハビリ専門職などの支援があります。その後、定期的に無料でサポート！



サービスの利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

チャレンジ

通所型その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と支えあい

あんなことこんなこと



いつまでも自分らしく輝いて暮らせるまちへ ～まちかど体操教室を中心にみた、支援のいろいろ～

3か月 マイチャレンジ事業

リハビリ専門職の個別サポート
「まちかど体操教室」等へ通える
までの体力づくりをお手伝い

- 体力が低下して
1人で行けるか不安
- 外出する機会が
少なくなってきた

※事業対象者、もしくは
要支援1・2該当の方
が対象となります。



(▶詳しくは、8ページへ)

移動支援



通いの場（まちかど体操）への送迎
移動支援を使ってまちかど体操教室ま
で行けます！

- **移動支援サービス事業（サービスD）**
事業対象者、もしくは要支援1・2該当の
方が対象となります。
- **デマンド型交通**

75歳以上の方など対象者の要件があります。
詳しくは、ホームページなどをご覧ください。
※その他、福祉タクシーがあります。

(▶詳しくは、12ページへ)

＼参加ごとに貯まるポイント /

いきいきポイント事業 ※1

かとうまちかど体操教室

どなたでも、ご参加いただけます。ご夫婦・親子での参加も大歓迎！

※1 高齢者施設でのボランティアに参加すると、さらにポイントアップ！詳しくは高齢介護課へ

通いの場 入浴プラス事業

体操のあとは、見守り合いにより入浴
東条公民館の「通いの場」と、とどろ
き荘の「入浴施設」セットの利用で、
入浴料半額！

※事業対象者、もしくは要支援1・2に該当
し、地域包括支援センターや担当ケアマネ
ジャーが必要と判断した方が対象。

(▶詳しくは、7ページへ)

移動販売

体操のついでにお買い物も！

移動販売と体操
教室の時間を合
わせ、買い物も
一緒に楽しまれ
ているグループ
もあります。



(▶詳しくは、11ページへ)

まちかど体操を支える 介護予防サポーター

まちかど体操に来られた方への声かけや見守り、体力測定時
のお手伝いなどで、まちかど体操を支えています。

募集！毎年、介護予防サポーターの養成講座実施中

※詳しくは、高齢介護課まで



サービス
利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと

サービスの利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイチャレンジ

通所型その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と支えあい

あんなことこんなこと

始まりました♪

通いの場 入浴プラス事業



「通いの場入浴プラス事業」の利用の流れについて、説明します♪



加東市マスコット
加東伝の助

1 相談

最近、自宅での入浴には不安があって…。運動不足で体操教室にも通いたいのですが。



生活の様子や困っていることを詳しくお聞かせください。



地域包括支援センター
または ケアマネジャー

2

身体を動かす機会がなく、体力に自信がなくて、家のお風呂に一人で入るのは不安で。その他にも～



対象の方に限られますが、通いの場と入浴のセットサービスがありますよ。市役所で申請してください。(※1)



3 市手続き

担当ケアマネジャーと相談して、通いの場入浴プラス事業の利用がしたいので、手続きにきました。



申請書に記入をお願いします。介護予防手帳をお渡しますね。利用方法は～。



高齢介護課 窓口



4 利用当日



まちかど体操参加



受付でスタンプ

5 入浴受付



入浴プラス事業で利用したいです。(※2)



受付でチェック



6

利用者同士の見守りの中、入れて安心。気持ちがいい～



7



日によっては、魚屋の販売や移動販売もあるのか…。便利だね♪



8

運動して、お風呂に入って元気になった!



※1 本事業は、加東市在住の要支援者又は事業対象者（チェックリスト該当者）で、地域包括支援センター又はケアマネジャーが必要と認めた方が対象となります。詳しくはお問合せください。

※2 入浴施設の受付で、当日まちかど体操教室で押印された「介護予防手帳」の提示が必要になります。



サービス
利用の手順

まちかど体操

入浴
フラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと

マイチャレンジ事業

あなたの目標達成を応援します
(3か月間の短期集中予防サービス事業)

理学療法士・作業療法士などのリハビリ専門職が、ひとりひとりの状況をお聞きし、元の生活を取り戻すための本人の主体的な取り組みをサポートする事業です。

地域の通いの場等への参加についてもお手伝いします。

「またできる」の目標達成にむけて。
出来た時の喜びを一緒に。

【実際の目標例】



自分の足で
桜の写真を撮りに行きたい



まちかど体操教室でみんなとおしゃべりしたい。ウェルシアで買い物も♪



長年続けてきた田んぼの
作業また自分でやりたい

対象 事業対象者（基本チェックリスト該当の方）、または、要支援1・2該当の方のうち、「かとうまちかど体操教室」や通いの場等に参加意向がある方

内容 リハビリ専門職等による家庭訪問（3回程度）

- 1回目 生活で困っていることや、目標についての確認
- 2回目 リハビリ専門職による生活状況の確認、目標設定、自宅での体操などの提案
- 3回目 リハビリ専門職による日々の取組について確認、アドバイス

上記家庭訪問による支援後に、リハビリ専門職が「かとうまちかど体操教室」等へ同行
ご自宅から会場へ同行、移動や体操時のアドバイスなど



費用 無料

期間 原則3か月

ご利用を希望される方は、
高齢介護課職員（専門職）・ケアマネジャーへご相談ください。





高齢者の介護予防といきがづくり

その他通所型のサービス

対象 要支援1または2の方、基本チェックリストに該当する方

ミニデイサービス事業

対象者 閉じこもり・認知症予防が必要な方

内容 閉じこもり・認知症予防を目的とした生きがづくりや社会交流に資する様々な活動を提供



元気応援通所事業

対象者 生活機能の向上が必要な方

内容 自立支援を目的とした生活機能訓練や社会交流の場を提供

通所介護相当サービス事業

対象者 通所介護と同様に専門職によるサービスが必要な方

内容 通所介護と同様のサービス



活動サークル

公民館では様々なサークル・団体が活動しています。新しく活動を始められたい方大歓迎です！日々の生活に潤いを与え、より豊かな人生のために、余暇を生かして仲間とともに取り組んでみませんか。仲間が10名以上集まれば、楽しい定期活動サークルとして登録することができます。

詳しくは各公民館の窓口におたずねください。



公民館等で登録されている文化活動サークル団体などの情報は、右記QRコードより案内パンフレット「いざない」をご覧ください。

サービスの
利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと



サービス
利用の手順

まちかど体操

入浴
フラス

マイ
チャレンジ

通所
他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと

訪問型のサービス

介護ファミリーサポートセンター

高齢者が日常生活を送る上で必要な、ちょっとした手助けを提供することにより、地域で安心して生活ができるように援助をします。活動にあたっては、コーディネーターが、希望される援助内容を両会員（依頼会員・協力会員）に確認して調整します。

援助内容の例

- 簡単な家の中の家事（掃除、食事の準備・後片付け、洗濯など）
- 外出時の付き添い（通院や買物など）
- 買い物、ゴミ出し、話し相手など



利用時間と報酬

利用時間	報酬額
平日 午前8時30分から午後5時30分まで(原則) ※祝日、年末年始(12月29日から1月3日)休み	30分当たり/250円 ※当日、現金払い

- 利用時間とは、協力会員が活動を開始してから終了するまでの時間とします。（活動場所への行き帰りの時間は含みません）
- 最初の30分までは、それに満たない場合でも30分とみなします。
- 活動時間を延長したときは、30分ごとに250円ずつ増額します。
- 援助活動に関して必要経費（掃除用具、洗剤など）が発生した場合は、依頼会員の実費負担とします。
- 買い物などで、協力会員の自家用車を使用した場合は、交通費（往復）1回100円の追加料金を依頼会員が協力会員へ支払います。ただし、市内と隣接市町の範囲とします。

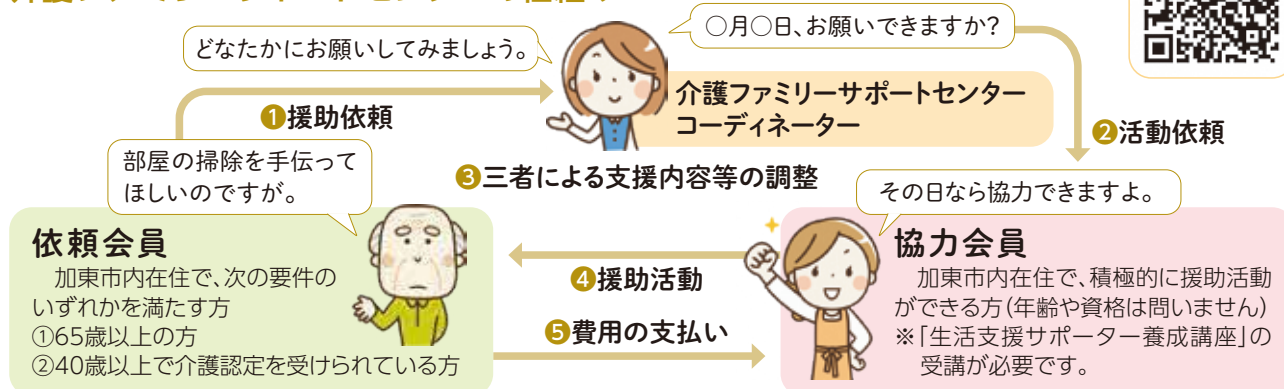
会員登録方法

高齢介護課または社会福祉協議会へご連絡ください。詳細については、コーディネーターから説明をさせていただきます。

協力会員 生活支援サポーター養成講座の修了証をお持ちの方は登録手続きを行います。ただし、社会福祉士又は介護福祉士、介護職員初任者研修(ヘルパー)などの資格をお持ちの方は生活支援サポーター養成講座の受講なしでご登録いただけます。

依頼会員 ご自宅へ訪問し、ご希望の内容やご希望時間などの確認を行い登録手続きを行います。※両会員とも、会員証を発行させていただきます。

介護ファミリーサポートセンターの仕組み





高齢者の介護予防といきがづくり

移動販売

県内初!

ウエルシアの移動販売

市内 40 か所以上でウエルシアの移動販売車が立ち寄ります。

移動販売車について

- 取扱商品**
 - ・食料品、日用品、化粧品、健康食品等
 - ・医薬品（事前に店舗への予約が必要）
- 支払い**
 - ・各種モバイル決済・クレジットカード・電子マネーが使えます
 - ・WAON ポイントが貯まり、使えます
 - ・公共料金・各種料金がお支払いいただけます
- その他**
 - ・常設モニターによるオンライン相談ができます（薬剤師等への相談）
 - ・住民主体の通いの場（まちかど体操教室等）の時間に合わせて運行しているところもあります。



コープこうべの移動店舗

滝野地域では毎週土曜日にコープこうべの移動店舗が開店します。



移動店舗について

- 取扱商品** 食料品、生鮮品、冷凍食品、日用品など 800 品目を店舗と同じ価格で！
- 支払い** 現金のみ ※クレジットカード・電子マネーは使用できません
- その他** コピーカードまたは組合員証をご提示いただけない場合には、商品代金と合わせて「移動店舗協力金」がかかります。
 - ※提示された方 ➡ 無料
 - 提示のない方 ➡ 1品 10円（+税）（上限 150円 + 税）
 - ※組合員であってもご提示のない場合は協力金がかかります。



サービスの利用の手順

まちかど体操

入浴ブース

チャレンジマイ

通所型その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と支えあい

あんなことこんなこと



移動支援

福祉タクシー利用券助成事業

指定のタクシー事業者を利用される場合に、利用料金の一部を助成する利用券を交付します。

対象者 加東市に住民登録があり、在宅で、次のいずれかに該当する方
(施設入所者を除く。)

- 要介護1以上の認定を受けた方
- 身体障害者手帳1・2級の方
- 療育手帳A判定の方
- 精神障害者保健福祉手帳1級の方

詳しくは右記QRコード
からご確認ください。



利用券 年間15,000円分(500円×30枚)を交付します。
枚数制限なしで利用できます！(※お釣りは出ませんのでご注意ください)

デマンド型交通事業

高齢者等を対象に、タクシーによる移動支援を行います。



対象者 (ご自身又は介助者の介添えにより、乗車できる方に限ります。)
加東市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方(利用者登録が必要です。)

- (1) 75歳以上の方
- (2) 65歳以上で運転免許証を返納した方(運転経歴証明書を所持している方)
- (3) 要介護、要支援の認定を受けている方
- (4) 障害者認定を受けている方で下記に該当する方

- ①身体障害者手帳1・2級、又は身体障害者手帳区分の障害等級が下記の方
 - 視覚障害3・4級
 - 平衡機能障害3・5級
 - 肢体不自由(下肢・体幹・移動機能障害)3・4・5・6級
- ②療育手帳A判定
- ③精神障害者保健福祉手帳1級

利用者負担額

タクシーの運賃	利用者負担額
1,000円未満	300円/人
1,000～1,999円	500円/人
2,000～3,999円	1,000円/人
4,000～5,999円	2,000円/人
6,000～7,999円	3,000円/人
8,000～9,999円	4,000円/人
10,000円以上	5,000円/人

運行日時

月曜日～金曜日

(午前7時30分～午後5時30分)

※土曜日・日曜日・祝休日はデマンド型交通のご利用は出来ません

乗降場所など利用に制限があります。詳しくは右記QRコードからご確認ください。





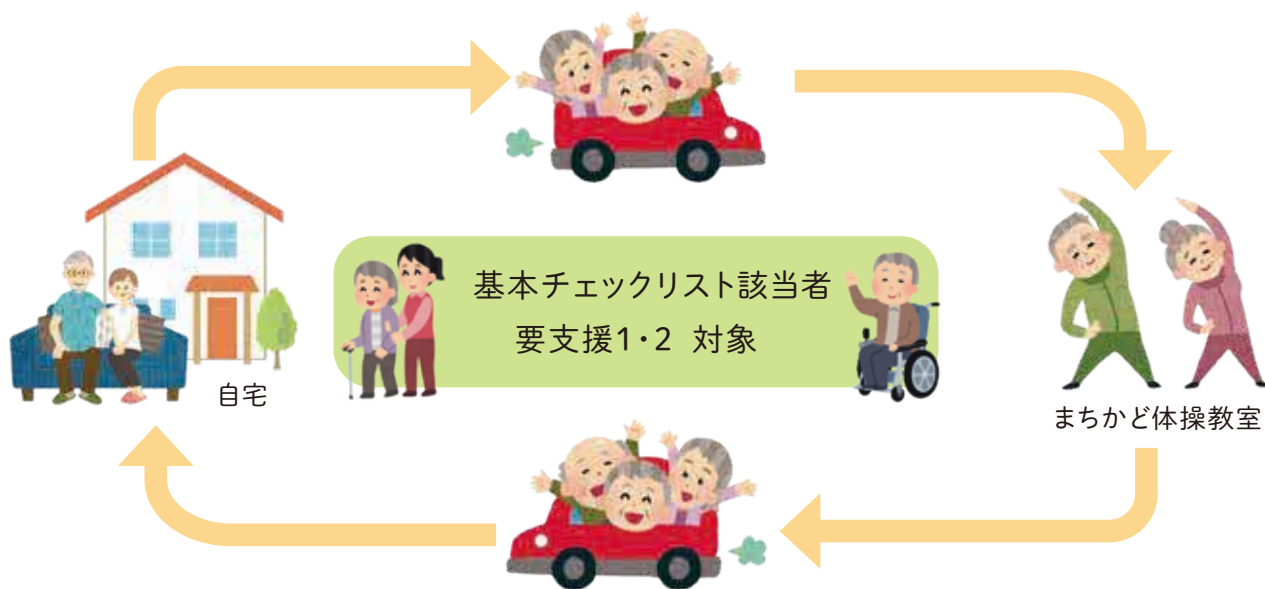
移動支援

移動支援サービス事業

対象者 要支援1または2の方、基本チェックリストに該当する方で、かとうまちかど体操等の参加者

内容 まちかど体操教室の通いの場へ行くための移動支援を受けることができます。

料金 1回往復 400円 (片道5km以内の場合)
 600円 (片道7.5km以内の場合)
 800円 (片道10km以内の場合)



その他訪問型のサービス

対象 要支援1または2の方、基本チェックリストに該当する方

日常生活援助事業

対象者 生活の援助が必要な方

内容 家事援助等の日常生活支援・見守り

訪問介護相当サービス事業

対象者 訪問介護員（専門職）による援助が必要な方

内容 訪問介護員による身体介護・生活援助



サービスの
利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと



高齢者の活躍の場と支えあい



対象 市内在住の65歳以上の方

加東シニアいきいきポイント事業



高齢者施設でのボランティア活動

まちかど体操・介護予防教室に参加してポイントを貯めよう

市内登録高齢者施設での活動 ※研修の受講が必要です (ポイントシール1枚)

- レクリエーションや催事のお手伝い
- 将棋や囲碁・麻雀などゲームの相手
- 散歩や施設内の移動・清掃・お茶出しや配膳下膳・ドライヤーかけの補助
- お話し相手及び傾聴
- その他 (ご自身の得意なこと)



活動を開始するには

シルバー人材センター担当者がご希望の施設や活動にそって高齢者施設とマッチングします。2回目以降はご自身で施設と調整していただきます。継続できない場合は、変更などお気軽にご相談ください。また、初回マッチングできた方にはポイントシール1枚。

活動時間とポイントシール (ポイントシール1枚 100円)

- ▶ 30分以上1時間 29分まで …… ポイントシール1枚
- ▶ 1時間 30分以上 …………… ポイントシール2枚

1日の上限は
ポイントシール2枚

※高齢者施設で活動していただくことで施設の人材不足を補うこともできます。

介護予防に関するボランティア活動

- まちかど体操教室 リーダー及びリーダーに準ずる活動
- 介護予防サポーターの活動 (見守り・介護予防啓発活動等)

介護予防講座等に参加 (市主催)

- 生活支援・介護予防サポーター養成講座
- 回想法教室
- 認知症ケア市民セミナー
- まちかど体操交流会
- まちぐるみ健診・結果説明会

- ▶ 1回参加でポイントシール1枚
(サポーターに登録され活動開始で、ポイントシール2枚)

対象施設や
ポイント交換方法
はこちらから



まちかど体操教室に参加

リーダーに準ずる活動、準備、片付け、ポイント管理

- ▶ 年間20回以上の活動で、ポイントシール10枚

体操教室に参加

- ▶ 貯筋通帳に貯まるコスモスシール100枚で、ポイントシール10枚



サービス
利用の手順

まちかど体操

入浴
フラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと



高齢者の活躍の場と支えあい

サービスの
利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと

あなたも介護予防サポーターになりませんか？

運動の楽しさとコミュニケーションの輪を広げよう

介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーターとして活動するための講座です。シニアいきいきポイント対象です（シール1枚）。ポイント手帳がある方は持参してください。

新規で登録・活動につながった方は、さらに2枚！

介護予防サポーターは、かとうまちかど体操教室や介護予防を伝えるために市と協力して行う活動です。（※一部有償）



他の人と
交流できて
楽しいです！



活動者

空き時間に気軽に
でき自分も元気に
なれますよ！



活動者

「まちかど体操教室」とは？

体操を通じて、地域の住民同士が気軽に集い、ふれあいを通じて「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。



活動のメリット

• 新たな出会いがある

地域の高齢者、活動の中で出会う人など、話をすることで、新たな学びがあります。

• 人のためだけでなく、自分のためにもなる活動

活動をしながら、専門職の話を聞いたり、その場でも実践ができ、フレイル予防になります。

• ご自身の予定、ご自身のペースに合わせてできる活動

活動は一人ではなく、数名で一緒に行います。
また、活動日は事前に調整、可能な日だけでOK！

どなたでも参加可能！

- 誰かの役に立ちたい
- 体力が落ちてきた
- 家にいる時間が増えた
- ボランティア活動に興味がある
- 健康づくりについて学びたい

夫や妻の将来が心配…

▶ 夫婦で参加しませんか？

痛みのない人生を送りたい…

▶ 日常生活に生かせる効果的な運動の基本を覚えましょう！

私にできるか不安…

▶ 簡単なことから始めませんか？

仲間と一緒になので安心です！





🌸 はじめまして、「さとほ」です 🌸

さ サポートして
と 共に支えあい
ほ ほほえむ会



「さとほ」とは

加東市の高齢者が地域の絆、助け合いの中でいつまでも自分らしく過ごせるため、「**まちかど体操教室**」のさらなる活性化を目指して、令和7年度に有志数名で活動をスタートしました。

現在は、希望のあったグループへ赴き、30分ほどのレクリエーションをしたり、まちかど体操をする中でのお困りごとを伺いながら「まちかど体操教室」の活性化に向けた活動を行っています。



「さとほ」の活動にご興味がある方へ

「さとほ」では定期的に、メンバーで集まり、今後の活動について考えています。健康運動指導士等をお迎えして、レクリエーションや脳トレのコツを教えていただくこともあります。

ご自身の得意なことを活かしたり、まちかど体操の活性化について一緒に考えてみませんか？活動にご興味のある方は、高齢介護課までお問合せください。

実際の活動の様子



サービス
利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと



見守り

福祉票

一人暮らしの高齢者や、高齢者夫婦世帯など、見守りや支援が必要な方の健康状態や緊急連絡先などをまとめたもので、市・民生児童委員・社会福祉協議会・警察などの機関で共有し、緊急時や困りごとがあるときなどに、安否確認や適切な対応をとるために使用されます。高齢介護課・社会福祉協議会で登録できます。



緊急通報システム貸与事業

急病や災害等の緊急時に、ボタンひとつで、コールセンターに通じる緊急通報装置を設置し、安心・安全な暮らしができるように支援します。



対象者 日常生活に不安のある、おおむね 65 歳以上のひとり暮らしの方、高齢者夫婦、ひとり暮らし重度身体障害者等

負担額等 設置時：無料 設置後：利用料は市が負担します。

おうちで安心見守り事業

一人で暮らす高齢者の方が安心して生活でき、ご家族の不安も軽減できるよう、無線通信機を内蔵した人感センサー等の機能がついた機器を購入等された方に費用の一部を助成します。

対象者 在宅で生活され、概ね 65 歳以上の市内に住所を有する方で、次のいずれにも該当される方

- (1) 一人暮らしの方
- (2) 別居のご家族等がいる方
- (3) 市町村民税の所得割が非課税の方
- (4) 加東市緊急通報システムの機器を利用されていない方



助成内容 対象となる方 1 人につき、1 回の助成となります。

- (1) 機器の購入又はレンタル費用（初回に係る費用に限ります。）
 - (2) 新規契約に必要な加入手数料又は登録手数料
- ※上記の範囲で上限 5,500 円（消費税込）

サービスの利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

チャレンジマイ

通所型その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と支えあい

あんなことこんなこと



ひとり外出見守り・SOS ネットワーク事業

認知症（かもしれない）の方が安心・安全に外出できるよう、事前に本人の特徴や緊急連絡先等を登録し、外出時に見守りができるしくみと、行方不明時に早期発見できるよう支援しています。

対象者 認知症（かもしれない）の人で、
場所や外出の目的を忘れてしまう恐れがある方

登録 市役所高齢介護課で登録の手続きを行います。



どこシル伝言板（QRコード付き見守りシール）

認知症等で見守りが必要な方を対象に、QRコード付き見守りシールを交付します。見守りシールを衣類や杖などに貼っておくことで、万が一行方不明になった際に、発見から保護までを迅速に行うことができます。

対象 認知症等により、「ひとり外出」の心配のある方

内容 1人につき30枚のシールを無料で交付

おでかけ安心GPS事業

認知症等により、「ひとり外出」の心配のある方を見守ることができるよう、GPSによる位置検索が行える機器を購入等されたご家族の方に費用の一部を助成します。

対象者 下記のいずれにも該当する方を介護されているご家族

- 40歳以上で加東市に住所を有する方
- 認知症によるひとり外出等の症状のみられる方
- 在宅で生活している方

助成内容 対象となる方1人につき、1回のみ助成となります。

- (1) 機器及び付属機器の購入又はレンタル費用（初回に係る費用に限ります。）
- (2) 新規契約に必要な加入手数料又は登録手数料

※補助金額は上限78,100円（消費税込）で、対象者世帯の生計中心者の所得状況により、助成額が異なります。

※助成を希望される方は高齢介護課に必ず事前にご相談ください。



住まい

人生いきいき住宅改修助成事業

高齢者等が安全・安心な生活を送れるよう既存住宅を改造するのに要する経費を一部助成します。

※助成決定前に着工（契約）されたものは、助成の対象となりません。

※当該助成を受けた世帯は、再度助成を受けることはできません。

対象者 介護保険制度の要支援及び要介護認定者、
身体障害者、知的障害者

助成額 80万円を上限とします。（原則、1世帯1回とします。）



老人日常生活用具給付・貸与事業

自動消火器・火災警報器・電磁調理器等の給付を行います。

対象者 おおむね65歳以上の低所得者のひとり暮らし高齢者等

負担額等 前年所得税非課税世帯 …… 無料
前年所得税課税世帯 …… 所得割合によって一部負担額が発生します。



はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧施術費の助成事業

指定の施術所で、はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧を利用される場合に、施術費の一部を助成する利用券を交付します。

対象者 加東市に住民登録があり、市町村民税の所得割が非課税の65歳以上の方、
又は身体障害者手帳1～6級の方

利用券 1枚につき500円。1回につき1枚利用できます。
1ヶ月あたり1枚とし、年間12枚を限度とします。

持ち物 本人確認ができる書類（保険証・手帳等）をお持ちください。
代理申請の場合は、代理の方の身分証明書もお持ちください。



サービスの
利用の手順

まちかど体操

入浴ブース

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと



お祝い

金婚夫婦祝福事業

結婚 50 年（申告主義）をお迎えになるご夫婦に、夫婦記念写真チケットを配布し、祝福します。



サービス
利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと

百歳祝訪問

100 歳をお迎えになられる方を市長が訪問し祝福します。



長寿祝金

9 月 1 日現在において市内に住所を有する、米寿（88 歳）を迎えられる方に、10,000 円の祝い金を支給します。

介護支援

介護用品の給付事業

紙おむつ、尿とりパッド等の介護用品を給付します。



- 対象者**
- ・介護保険の要介護認定 4 又は 5 の方を在宅で介護されている方
 - ・身体障害者手帳 1・2 級の方を在宅で介護されている方

- 支給額**
- ・前年市町村民税非課税世帯の方… 1 ヶ月あたり 5,000 円分
 - ・その他の世帯の方… 1 ヶ月あたり 2,500 円分を給付

持ち物 要介護認定（介 4 又は介 5）を受けている方で在宅で介護されている場合は、ご本人の介護保険被保険者証を、身体障害者手帳（1 級又は 2 級）を所持している方を在宅で介護されている場合は、身体障害者手帳をお持ちください。代理申請の場合は、代理の方の身分証明書もお持ちください。

参考例





介護支援

認知症家族介護者事業

認知症に関わるお悩みを認知症ケアの専門家がお伺いします。

対象者 認知症対象者の方、その対象者を在宅で介護している方等

内容 ①個別相談 ②研修会 ③家族介護者交流会 等



家族介護手当支給事業

申請により、介護手当を支給します。

対象者 在宅で要介護4又は5に相当する高齢者を介護している、市町村民税非課税世帯の家族の方
(※過去1年間介護保険サービス等を使用していないこと)

支給額 年額 100,000 円



社会福祉協議会

ボランティアセンター

「何か役に立ちたい」「地域の活動に参加したい」という、支え合いの思いをサポートする活動を行っています。

ボランティアセンターの主な活動内容

- ・相談・コーディネート
- ・ボランティア講座
- ・かとう福祉まつり
- ・学校や地域での福祉学習



小地域福祉活動

いきいきサロンやふれあい喫茶、三世代でのグラウンドゴルフ、気になる高齢者の方への声かけなど、市内各地区（自治会）の、住民のみなさんが様々な活動に取り組まれています。

これらは小地域福祉活動といい、無縁社会と言われる現代において「つながり」を大切にした、「お互いに支え合う地域づくり」を目指す活動です。



サービスの
利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと



サービス
利用の手順

まちかど体操

入浴プラス

マイ
チャレンジ

通所型
その他

ファミサポ

移動販売

移動支援

活躍の場と
支えあい

あんなこと
こんなこと

その他の暮らしの情報



ちょっとした困りごと お助け帳

高齢者等の買い物支援のために、ご自宅に直接出向いてくれるお店の情報をまとめた冊子です。

「お弁当を届けてほしい…」 「掃除を手伝ってほしい…」 などでお困りの方はぜひご覧ください。



認知症ケアネット 地域資源マップ

認知症に関する知識や地域資源を収集・整理した「認知症ケアネット 地域資源マップ」を作成しました。

認知症の人を介護しているご家族やこれから介護がはじまるご家族、認知症が気になる方や高齢者など、ぜひご活用ください。



お問い合わせ

相談先	電話番号	内容
加東市役所 高齢介護課 (加東市社50番地)	0795-43-0440	高齢者福祉 に関すること 介護予防 に関すること
加東市 地域包括支援センター (加東市社50番地)	0795-43-0431	高齢者 に関する相談ごと
加東市民病院 院内相談窓口 (加東市家原85番地)	0795-42-5523	
ランチ 滝野支所 (はびねす滝野内) (加東市下滝野1283番地1)	0795-48-0800	
ランチ 東条支所 (とどろき荘内) (加東市岡本1571番地1)	0795-46-0911	
社会福祉協議会 (加東市社26番地)	〈本部・社支部〉 0795-42-2006 〈東条支部〉 0795-46-0911	ボランティア 地域の福祉活動 に関すること

