

高齢者のための サービスガイド



地域包括支援センターは、高齢者がいつまでも健やかに住みなれた地域で生活できるよう、暮らしを総合的に支えていく拠点として中間市役所に設置されています。専門職の保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が介護保険制度をはじめ、介護予防、虐待・見守りなどに関する相談・支援を行っています。お気軽にご利用ください。

令和7年11月

中間市保健福祉部介護保険課

地域包括支援センター ☎245-7716

目 次

第1 出前講座・一般介護予防 1-4

詳しい内容は、各ページをご覧ください。

第2 在宅福祉サービス

1. あんしん見守り情報キットの配布	5
2. 紙おむつの給付	5
3. 配食サービス	5
4. ひとり暮らし高齢者等見守りネットワーク	6
5. はいかい高齢者等への支援	6
6. どこシル伝言板	6
7. オレンジセーフティネット	6
8. 養護老人ホーム	7
9. 緊急通報装置の設置	7
10. 高齢者住宅等安心確保事業（県営松ヶ岡住宅 シルバーハウジング）	7

第3 高齢者の尊厳と安心を支える

1. 高齢者虐待	8
2. 介護マークの配布	8
3. 生活支援体制の構築	8
4. 成年後見制度利用支援事業	9
5. 中核機関(中間成年後見支援センター)	9
6. 在宅総合支援センター	9
7. そのままの会(認知症カフェ)	10
8. にじいろカフェ(認知症カフェ)	10
9. 認知症初期集中支援チーム	10
10. 認知症サポーター養成講座	10

第4 介護予防・生活支援サービス

1. 訪問型サービス	11
2. 通所型サービス	11

第5 その他

1. 長寿祝金の贈呈	12
2. 悪質商法など	12
3. 脳と身体に効果的な介護予防教室	13

第1 出前講座・一般介護予防

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を送ることができるよう、地域の公民館などに講師が出向いて、無料で次のような教室を実施しています。

1. 聴覚フレイルご存じですか？(基礎編)

「聴覚フレイル」とは、聴覚機能の低下によるコミュニケーションの問題などの身体の衰えの一つです。この聴覚フレイルは認知症の原因の一つと言われており、難聴対策が認知症予防につながります。公民館などに言語聴覚士が出向き、健康づくりをお手伝いします。

NEW !



2. 聴覚フレイルご存じですか？(応用編)

年を重ねると聞こえにくさが出てくることがあります。その聞こえにくさを、自分でチェックしてみましょう。また、補聴器についても、少し学習していきましょう。

NEW !

3. 健康寿命を延ばそう～転倒予防の身体づくり～

一度の転倒で人生を変えるような大怪我となることもあります。転倒しないための家でも実践できる簡単な体操・トレーニングを、理学療法士と一緒に行っていきます。



NEW !

4. 健康寿命を延ばそう～腰・膝・肩の痛みの予防と体操～

腰・膝・肩を中心に痛みが出にくくするトレーニングを行っていきます。痛みにくい身体づくりを一緒にはじめましょう！

NEW !

5. 健康寿命を延ばそう～骨粗鬆症の知識と運動～

軽くこけただけ、軽くぶつけただけ、くしゃみで・・・骨粗鬆症が進むと少しの衝撃で骨折することも・・・。骨粗鬆症予防において運動は重要な要素の一つです。一緒に良い骨づくりをしていきましょう！



NEW !

6. 健康寿命を延ばそう～生活習慣病予防と体操～

人生百年時代。生活習慣病予防は運動が大事！！わかっていても、なかなか続かないことも・・・。短時間で簡単にできて何かしながらでもできる運動を一緒に行っていきましょう。

7. みんなのフレイル予防教室

いつまでも元気なからだを保つために、理学療法士が、どなたでも簡単にできる筋力トレーニングについて説明を行います。説明の後は、参加者の皆さんで一緒にからだを動かしてみましょう。



NEW !

8. 認知症予防と関わり方～生活上の困難と症状とのつながり～

認知症の進行や段階ごとによる症状と必要な対応について、作業療法士がお話しします。

NEW !

9. 生活のちょっとした工夫～転倒予防・身体の痛み・安楽な生活動作～

加齢による身体の衰えは日常生活に様々な影響を及ぼします。些細なことでも毎日続くと大きな負担になります。日々の生活の中でできる、ちょっとした工夫について作業療法士がお話しします。

10. みんなの認知症予防教室

認知症と運動について、作業療法士がわかりやすく説明します。説明の後は、実際に認知症を予防するための運動を参加者の皆さんで実施し、楽しい健康づくりをお手伝いします。



11. 歯ツラツ健康教室

お口の健康は、^{ごえんせい}誤嚥性肺炎の予防・認知症予防・老化防止など、全身の健康につながり、健康寿命に役立つことが明らかになっています。遠賀中間歯科医師会所属の歯科衛生士が、講話や実演を交えて教室を行います。



12. 青竹ふみ体操

コロナ禍でも自宅で気軽にできる体操として、「青竹ふみ体操」を考案しました。音楽に合わせて青竹を踏むことによって、血液の循環がよくなり、活動量も増え、フレイル（虚弱）予防につながります。



13. 認知症サポーターになろう

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り支えるための講座です。日常生活の中で自分のできる範囲で、友人やその家族に知識を伝えたり、困っている人に声を掛けたり、また理解しようと努めることもサポーターとしての活動です。受講者には、認知症の人とその家族を支援する目印として『オレンジリング』または『中間市認知症サポーターカード』をお渡しします。

【費用】無料

【会場】地域の皆さんが集える場所に、職員が出向いて実施します。



14. これからも自分らしく生きるために

認知症や知的障がい等、判断能力が十分でない方の権利や財産を守る「成年後見制度」について、社会福祉士がお話しします。

NEW!

15. みんなで介護予防体操

歌と音楽の力で高齢者の健康づくりと介護予防をサポートする「DKエルダーシステム(持ち運び可)」を活用し、映像を見ながら、みんなで体を動かしましょう。



16. ふれあい・いきいきサロン活動支援

住み慣れた地域で生きがいを持ち、いきいきとした生活が送れるよう様々な活動をとおして、住民同士のつながり・絆を深めることを目的に、地域で自主活動を行う団体に対し、講師派遣等の支援を行います。

【対象団体】社会福祉協議会に登録している65歳以上の
自治会で組織する団体



【費用】無料

【会場】地域の公民館など

17. 出前講座「在宅医療について」

住み慣れた家や地域で安心して療養ができる、自分らしく暮らし続けるために、「在宅医療」や「介護保険」について学んでみませんか？

※開催の1か月前までに遠賀中間医師会在宅総合支援センターに電話での連絡が必要です。

【連絡先】 093-281-3100 (平日9時～17時)

第2 在宅福祉サービス

1. あんしん見守り情報キットの配布

高齢者が自宅で具合が悪くなつたときなど、万一のことが起きたときに備え、適切な救急医療などの処置ができるよう、かかりつけ医や服薬内容、緊急連絡先などの情報を入れておく容器（キット）を配布します。キットを冷蔵庫に保管することで、救急医療や親族等への迅速な対応に活かすことができます。

【対象者】 65歳以上の高齢者のみの世帯
(日中の時間帯のみ該当する人も対象)
【費用】 無料



2. 紙おむつの給付

紙おむつを必要とする人の自宅へ、月1回、紙おむつを配達します。

【対象者】 65歳以上の要介護1以上の介護認定を持つ市民税非課税の在宅生活者で、「排便」または「排尿」に介助を受けている人（生活保護世帯、市外に居住している方は対象外）

【給付限度額】 ※限度額を超える分は自己負担になります。

	利用者世帯の階層	給付限度額
1	市民税非課税世帯	6,000円
2	本人が市民税非課税で世帯が市民税課税	3,000円

3. 配食サービス

栄養バランスのとれたお弁当を週3回（月、水、金の夕方）お届けします。お届けの際、安否確認や健康状態の確認も行います。

【対象者】 安否確認を必要とする65歳以上の高齢者のみの世帯に属する人のうち
食材の買出しや調理ができない等の理由により、食事の確保が困難であると認められる人

【費用】 400円（1食当たり）

※実際のお弁当
の一例です。



4. ひとり暮らし高齢者等見守りネットワーク

住みなれた地域で孤立せずに安心して暮らしていくことができるよう、地域住民で組織する「見守り隊」による『安否確認』や『声かけ』を通じて、地域社会とのつながりを深めます。(介護保険サービスの利用がある方は対象外)

【対象者】65歳以上のひとり暮らしの高齢者等で、次の①及び②に該当する人

- ① 近所付き合いがない人
- ② 自立した生活が困難な人

【費 用】無料



5. はいかい高齢者等への支援

折尾警察署や、行政機関、地域の協力機関などが連携し、認知症高齢者等が行方不明になった場合、早期発見・早期保護を図ります。

【対象者】はいかい行動により行方不明となる可能性のある認知症高齢者等

【費 用】無 料

【内 容】

- ①折尾警察署指揮のもと、「はいかい高齢者等SOSネットワークシステム」の検索
- ②「コミュニティ無線」を活用した検索
- ③「防災メールまもるくん」による行方不明情報の発信

6. どこシル伝言板

認知症高齢者等が行方不明になってしまっても、見守りシールを持ち物に付けていれば、発見者(警察等)がQRコードを読み取り、対応することで早期発見、早期解決となるものです。

【対象者】はいかい行動により行方不明となる可能性のある認知症高齢者等

【費 用】無 料



7. オレンジセーフティネット

認知症高齢者等が、はいかい行動により行方不明となった場合に、家族等がスマートフォンのアプリを利用して検索依頼をすると、その情報を元に、検索協力者が付近を検索し位置情報を共有することで、早期発見・早期保護につなげます。

【対象者】認知症高齢者等

【費 用】無 料 (インターネット回線接続料等は各自の負担となります。)

※対象者又はその家族等により事前に登録が必要です。



8. 養護老人ホーム

養護老人ホームは、環境上の理由及び経済的理由により、自宅で生活することが困難な高齢者が入所する施設です。

【対象者】おおむね65歳以上の高齢者で、①もしくは②のいずれかに該当する人

① 身体上または精神上の理由により自宅での生活が困難な人

② 住宅に困窮しているなどの理由により自宅で生活することが困難な人

【費用】本人及び家族の所得に応じて個人負担があります。

9. 緊急通報装置の設置

ひとり暮らし高齢者等に通報装置を貸与し、急病等の緊急事態に迅速かつ適切な対応を図ります。また、医療や介護等の専門スタッフが健康相談等を常時受け付けています。

【対象者】①もしくは②のいずれかに該当する人

①重度の心疾患等を有し、激しい発作や突然の意識喪失等により生命に高い影響を及ぼす恐れがある65歳以上のひとり暮らし高齢者等

②身体障害者手帳1級又は2級の交付を受けているひとり暮らしの人



【費用】無料 ※緊急通報装置の利用には、固定電話回線への加入が必要です。

10. 高齢者住宅等安心確保事業（県営松ヶ岡住宅 シルバーハウジング）

高齢者に配慮した県営住宅で、生活援助員（ライフサポートアドバイザー）や緊急通報装置を配置するなど、安否確認、生活相談、更には緊急時に迅速に対応できるサービスなどを提供しています。

【対象者】① 住宅困窮度が高く、家族による援助が困難であること。

② 食事、着替え、移動、排泄、入浴などの生活を営むうえで不可欠な日常生活動作が全て可能で、かつ自炊ができる程度に健常であって、次に掲げる人を対象とします。

ア) 60歳以上の単身高齢者

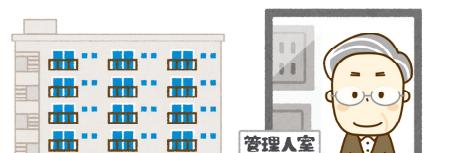
イ) 夫婦のみの高齢者（一方が60歳以上であれば対象）

ウ) 60歳以上の高齢者のみの世帯（ただし、親族に限る）

③ 入居後に生活援助員の派遣業務を必要とする人

④ NTT固定電話回線へ加入すること（緊急通報装置利用のため）

【申込先】福岡県住宅供給公社 電話 621-3300



第3 高齢者の尊厳と安心を支える

1. 高齢者虐待

高齢者への虐待として「身体的虐待」「介護・世話の放棄、放任」「心理的虐待」「経済的虐待」「性的虐待」等があげられます。プライバシーは厳守しますので、安心してご相談ください。高齢者虐待を発見した人には、市町村への通報義務があります（努力義務を含む）。



2. 介護マークの配布

高齢者や障がい者の介護は、周囲の人から見ると介護していることがわかりにくいため、誤解や偏見を持たれることがあります。介護が必要な場面で、介護中であることがわかる「介護マーク」を配布しています。

例えばこんなとき…

- ・サービスエリアや駅等の異性のトイレに介護者が付き添う際、周囲から冷ややかな目で見られて困る。
- ・認知症高齢者を病院に連れて行き2人で診察室に入っていくと、見た目は健康そうなのに、なぜ2人で診察室に入るのかと呼び止められる。



【対象者】中間市民もしくは、中間市内に勤務する者

【費用】無料

3. 生活支援体制の構築

生活支援コーディネーターと地域支え合い推進員が、高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、住民主体の活動をはじめとした多様な資源の充実に向けて地域づくりを応援します。また、高齢者の社会参加を通じた介護予防の促進や、多様な生活支援サービスの創出を行います。



生活支援コーディネーターHP

4. 成年後見制度利用支援事業

成年後見制度とは、認知症、精神障がい、知的障がいなどの理由で判断能力が不十分な人が、財産管理や日常生活での契約などを行うときに不利益を被ったりすることがないよう、権利と財産を守ることを支援する制度です。必要に応じて、認知症高齢者等が成年後見制度を利用できるよう、本人に代わり後見開始の審判を裁判所に申し立てるための必要な支援を行います。

【対象者】認知症、知的障がい、精神障がいの状態にあり身寄りのない人、又は親族がいても音信不通の人

【費用】申立費用及び成年後見人等の報酬助成有（生活に困窮している人に限る）

5. 中核機関（なかま成年後見支援センター）

高齢者や障がいのある方が住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすことができるように、成年後見制度についての相談や利用の案内をします。

【なかま成年後見支援センター】中間市通谷一丁目36番10号 ハピネスなかま内
連絡先：093-244-1310
相談時間：平日9時～17時15分



6. 在宅総合支援センター

医療や介護またはその両方を必要とする状態であっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、在宅医療と介護サービスを一体的に提供できるよう相談を受付けています。（出前講座については、4ページをご覧ください。）

【在宅総合支援センター】福岡県遠賀郡遠賀町大字尾崎1725番地2
連絡先：093-281-3100
相談時間：平日9時～17時



遠賀中間地域
在宅医療・介護
資源マップ

7. そのままの会（認知症カフェ）

認知症を特別扱いせず、「そのままでいいんだよ」を合言葉に、物忘れなどにお困りの方やそのご家族、認知症でお困りの方を応援したい人などが集える場を作りました。

【日時】毎月第4火曜日 13時30分～15時

【会場】中間市チャレンジショップ 中間市蓮花寺三丁目7番3号(なかまハーモニーホール横)

8. にじいろカフェ（認知症カフェ）

にじいろカフェは、認知症に関することや介護・健康などについて専門職等と語らうとともに、軽い体操や相談、情報交換ができ、誰でも気軽に利用できるカフェです。

名称	住所	連絡先
あおのはカフェ	通谷三丁目23番5号	245-8812
野の花カフェ<休止中>	通谷六丁目21番10号	863-9175
カフェ暖家。	土手ノ内一丁目40番26号	980-7683

9. 認知症初期集中支援チーム

医療や介護の専門家でチームを組み、認知症が疑われる人やその家族に対して、早期対応に向けた支援を行います。

【対象者】40歳以上の在宅生活者で、次の①から③のいずれかに該当する人

- ① 認知症の診断を受けていない人、または治療が中断している人
- ② 適切な医療・介護サービスを利用していない人
- ③ 認知症による症状が強く、対応に困っている人



10. 認知症サポーター養成講座（出前講座）

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り支えるための講座です。詳細は3ページをご覧ください。

第4 介護予防・生活支援サービス

1. 訪問型サービス

自分でできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパー等による調理や掃除、洗濯などの支援を受けることができます。

【対象者】次の①もしくは②のいずれかに該当する人

- ① 要支援1・2の認定を受けた人
- ② 基本チェックリスト等の結果により対象者と判定された人

	現行の訪問介護相当		多様なサービスによる訪問型サービスA (緩和基準に基づく)		
サービス内容	訪問介護員による生活援助・身体介護		訪問介護員等による生活援助	シルバー人材センターによる生活援助 (☎ 246-4528)	
			現行の介護予防訪問介護と同様、訪問介護員等による生活援助 (身体介護は対象外)		
1か月の自己負担額の目安	週1回程度	1,176円	941円	週1回程度 45分未満 110円/回 45~60分未満 140円/回 60~90分未満 180円/回	
	週2回程度	2,349円	1,879円		
	週2回超 (要支援2のみ)	3,727円			
加算等	上記負担額は、1割負担額を表示しており、一定以上の所得者は、2割~3割負担となります。また、サービス内容等によって、負担額に加算が生じる場合があります。				

2. 通所型サービス

通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練を日帰りで受けることができます。

【対象者】次の①もしくは②のいずれかに該当する人

- ① 要支援1・2の認定を受けた人
- ② 基本チェックリスト等の結果により対象者と判定された人

	現行の通所介護相当		多様なサービスによる通所型サービスA (緩和基準に基づく)	
サービス内容	専門職による生活機能向上、身体機能向上		ミニデイサービス、運動、レクリエーション	
1か月の自己負担額の目安	事業対象者 要支援1	1,798円	事業対象者 要支援1	1,259円
	要支援2	3,621円	要支援2	2,535円
加算等	上記負担額は、1割負担額を表示しており、一定以上の所得者は、2割~3割負担となります。また、サービス内容等によって、負担額に加算が生じる場合があります。			

第5 その他

1. 長寿祝金の贈呈

満88歳及び満99歳以上の高齢者の方を対象に、長寿を祝福し敬老の意を表する目的で、老人の日（敬老の日）のある9月に長寿祝金を贈呈します。

【対象者】満88歳、満99歳以上



2. 悪質商法など

ひとり暮らしの高齢者などをねらった、電話勧誘、訪問販売、点検商法、無料商法、当選商法、架空請求、振り込め詐欺などの相談に応じます。

【申込先】中間市消費生活センター 電話 246-5110

【相談時間】月・水・金の9時～12時、13時～16時30分まで



中間市地域包括支援センターは 65歳以上の方の相談窓口です

地域包括支援センターは、中間市が設置する身近な地域の相談窓口です。中間市で暮らす高齢者の皆さん、「住み慣れた地域」で「安心して」暮らしていくように、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的にサポートいたします。

介護のこと

- ・身の回りのことに対する不安が出てきた
- ・介護の方法や制度について知りたい
- ・介護施設について知りたい
- など

健康のこと

- ・心身の健康に不安がある
- ・今の健康を維持したい
- ・食欲がおちた
- ・むせやすくなったり
- など

権利を守ること

- ・悪質な訪問販売の被害にあった
- ・年金を家族や他人に悪用されている
- ・今後の財産管理が不安
- ・虐待をしてしまうなど

様々な相談ごと

- ・親が一人暮らしをしていて心配
- ・親の物忘れが多くなってきた
- ・近所の人が心配
- ・認知症を学びたいなど

中間市中間一丁目1番1号 電話：245-7716
平日8時30分～17時15分 FAX：246-2027

「脳と身体に効果的な介護予防教室」

中間市地域包括支援センターでは、いくつになっても生きがいや役割をもって生活できる地域づくりをすることにより、介護予防、ひいては健康寿命の延伸が図れるよう、当教室を計画しました。
どうぞ、この機会にぜひ教室にご参加ください。



♪ プログラム

- 参加人数 10人～20人程度
- 内容 ニュースポーツや脳トレを通じた運動実技
休憩時間を含む90分/回、運動前後の体調確認
- 実施回数 月1回
- アンケート 初日と最終日にアンケート、生活機能チェックを実施
- 会場 中間市内の地区公民館や集会所
- 使用器具 モルック、ラダーゲッターなど
のニュースポーツ
※血圧計は市から貸与します
※滑りにくい上履きをお持ちください
- 教室運営 教室のお世話や準備など、地域の皆様で
行う自主自立の運営を目指した参加者が
主役の教室です



♪ 対象者

市内に住所を有するおおむね65歳以上の在宅の高齢者

*ただし、医師から運動制限の指示を受けている人は参加できません。

♪ ご協力いただくこと

毎月1回、同じ曜日と時間帯で開催できること。

※講師が出向くのは月に1回ですが、定期的に集い、おさらいをするなど自主活動を通じた地域づくりを推奨しています。

*公民館など地域の方が集える会場の用意ができること。

*教室運営において、次の協力とご理解がいただけすること。

- 参加申込書兼同意書、開始前に会場ごとの申込者一覧の提出
- 開催当日のお世話、準備、片付け、血圧計の保管・管理
- 開催当日の体調確認（体調チェック、血圧測定）
- 必要時の参加者、講師、介護保険課への連絡調整



【問合先】中間市保健福祉部介護保険課 中間市地域包括支援センター
中間市中間一丁目1番1号 電話（245）7716