


# 山陽小野田市

## 2023

# 高齢者の福祉と スマイルエイジング のしおり



 山陽小野田市

 株式会社サイネックス

SMILE CITY  
Sany  noda  
山陽小野田市

山陽小野田市  
福祉部 高齢福祉課

☎ 0836-82-1149



**リハビリで  
カラダは  
よくなる**

**もっと!**

**7割**

**の方が維持改善!**  
令和3年度当施設を利用し、  
介護保険更新となった方の  
7割の方が介護度を維持改善

リハビリデイサービス **プラスワン**

**+one**



SQUARESPACE.COM/LOGO  
ICONS BY THE NOUN PROJECT

**小野田店**

山陽小野田市セメント町6-2  
太陽ビル1階テナント3

TEL: **0836-39-7887**

URL: <https://plusone-onoda.jimdofree.com/>

**宇部店**

宇部市常藤町5-25  
アビリティ常藤1FテナントA

TEL: **0836-39-6010**

**ライフ×リハビリ  
でより豊かに**



山陽小野田市  
宇部市  
**全域**対応

**介護保険**  
のご相談  
お任せ下さい

**LINE**で  
いつでも  
相談できる

詳しくは、お電話・プラスワン各店舗でご相談ください。

居宅介護支援所事業所

**プラスワンプラン**

居宅介護支援事業所

**プラスワンプラン**

TEL: **050-1741-4883**

URL: <https://lifestyle-supporter.jimdofree.com/>



ライフスタイルサポーター

# もくじ



● 高齢者なんでも相談窓口	2	・住民運営通いの場	15
・地域包括支援センター	2	・介護予防応援隊	16
● 高齢者の福祉サービス	3	・あたまの健康チェック	16
・安心相談ナースホン(緊急通報システム)	3	・いきいきスマイルアップ体操!	17
・施設入浴サービス	5	● 認知症を理解して地域で支えよう	18
・訪問理美容サービス	5	・認知症サポーター養成講座	18
・生活管理短期入所	5	・認知症カフェ	18
・寝具乾燥サービス	6	・見守りネットさんようおのだ	19
・紙おむつ等の介護用品の支給	6	・見守りQRシール	19
・家族介護者交流事業	7	・認知症ケアパス	20
・あんしんキット(医療情報キット)	7	・認知症初期集中支援チーム	20
・福祉電話の貸出	8	・オレンジドクター	21
・介護保険利用者負担軽減助成金の交付	8	● 高齢者の権利を守る	22
・心配ごと相談	8	・成年後見制度	22
・養護老人ホームへの入所	9	・成年後見センター	22
・寝たきり高齢者介護見舞金	9	・高齢者虐待を防ぎましょう	23
● スマイルエイジング～笑顔で年を重ねよう～	10	・消費者被害にあわないために	24
・スマイルエイジングパーク事業		・通話録音装置の貸出	24
(健康遊具・園路改修)	10	● 在宅医療と介護保険	25
・スマイルエイジング薬局	10	・介護保険を利用するには	25
・スマイルエイジングウォーキング推進事業	11	・介護保険サービス(在宅サービス)の紹介	27
・市民体操「SOSおきよう体操」	11	・市内の高齢者施設	29
・スマイルエイジング健康講座	12	・おくすり手帳	31
・特定健診・後期高齢者の健診	12	・医療と介護の連携	31
・健康相談	12	・介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)	31
・健康体操	12		
・予防接種	12		
・がん検診	13		
・老人クラブ	14		
・ふれあいいきいきサロン	14		
・介護支援ボランティア			
(いきいき介護サポーター)	15		

UD  
FONT 見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。



# 高齢者なんでも相談窓口

(地域包括支援センター)



地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けることができるように、生活・介護・福祉・医療など様々な面から支援を行う、高齢者なんでも相談窓口です。市役所のほか、市内5か所のサブセンターにも相談窓口があります。お気軽にご相談ください。



### 例)

- 介護予防に取り組みたいけど、近くに体操しているようなところがあるの？
- 最近物忘れが増えてきたような気がする。認知症かも？
- 一人暮らしの母親の生活が心配
- 将来のお金の管理が心配
- 介護保険のサービスを利用したい
- 訪問販売で不要なものを買わされてしまった
- 近所の高齢女性、もしかしたら虐待されているのかも・・・
- ボランティア活動をしてみたい

(直営)	山陽小野田市地域包括支援センター	日の出一丁目1-1 (市役所高齢福祉課)	☎82-1149
	(サブセンター)		
	おのだ在宅介護支援センター	小野田11324-10(長寿園内)	☎84-7055
	高千帆苑在宅介護支援センター	有帆10662-8(高千帆苑内)	☎84-7093
	地域包括支援サブセンターフクシア	厚狭503-1(フクシア紫苑内)	☎71-1200
	サンライフ山陽在宅介護支援センター	埴生2156(サンライフ山陽内)	☎76-3450
	(休止中)小野田赤十字在宅介護支援センター	小野田3700(小野田赤十字病院内)	☎88-4344

広告



糖尿病・腎臓病が気になる方・透析をされている方・噛む力弱い方

## コープの介護食・健康管理食

おいしさそのまま  
冷蔵で  
週1回まとめて  
お届けします。



### 普通食

健康な高齢の方に  
やわらか食

### 介護食(食べやすさで選べる2コース)

噛む力、  
飲み込む力が  
弱まった方に  
きざみ食

噛む力、  
飲み込む力が  
弱まった方に  
ムース食

### 健康管理食(体調に合わせて選べる4コース)

糖尿病、  
ダイエットの方に  
カロリー調整食  
1600・1440

腎臓病、  
人工透析の方に  
たんぱく調整食  
40g・60g

- 「かつおぶし」「昆布」を使用したダシや、主に国内産にこだわった野菜・米
- 管理栄養士監修のバランスの良い献立
- 毎週水曜日が締め切り、毎週土曜日にクール宅急便でお届け

■介護食・健康管理食ご利用の方は、コープやまぐちへご加入ください。(1口100円以上の出資金をお預かりします。)

介護食・健康管理食についての  
お問い合わせ・お申し込みは

**0120-272-428**

【受付時間】  
月～金曜日 9時～18時  
祝日もお電話承ります

# 高齢者の福祉サービス

## 安心相談ナースホン(緊急通報システム)

日常生活に不安がある、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の方、障がい者の単身世帯や障がい者のみの世帯の方、日中独居となる高齢者や障がい者の方に対し、緊急通報装置をお貸しします。

緊急時に通報ボタンを押すと、「あんしんセンター」につながり、状況に応じて消防局や親族、協力員に連絡し速やかに救助等を行います。緊急時の通報のほか、健康相談もでき日常生活の不安を解消します。

### 安心相談ナースホンの流れ





## あんしんセンター

24時間365日  
看護師が対応します

広告



## 公益社団法人 山陽小野田市シルバー人材センター

各種仕事紹介

市民の皆さんの  
**お助け隊**  
センター会員みんなで  
お手伝いします!

- 庭木の剪定
- 草刈、除草
- お庭や部屋の掃除
- 家屋・建具等の修理 (大工仕事・ペンキ塗り)
- 網戸の張替え

- 宛名書き・賞状書き・パソコン
- チラシ配布
- 建物・施設管理
- イベント等の駐車場整理
- 派遣事業 (工場内一般作業、介護援助、自動車運転ほか)

### 会員募集

**60歳以上**で  
山陽小野田市在住の方なら  
どなたでも会員になれます。

生かせる 働きたいの 社会参加  
キャリア ある日々 貢献

まずはお問い合わせください。

人材が必要な企業・団体・一般家庭の方 ご連絡お待ちしております

〒756-0806 山陽小野田市中川2丁目4番16号  
TEL (0836) 84-0448  
FAX (0836) 84-0667

E-mail: sanyo-onoda@sjc.ne.jp  
http://webc.sjc.ne.jp/sanyo-onoda/



固定型



携帯型

※機器は固定電話に繋ぐ親機と送信機からなる固定型と携帯型からお選びいただけます。どちらも外出先からは利用はできません。

**対象者**

- 高齢者(65歳以上の方)の単身世帯や高齢者のみの世帯の方
- 障がい者の単身世帯や障がい者のみの世帯の方
- 日中独居となる高齢者や障がい者の方

**利用料**

- 市民税非課税世帯(課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が80万円以下):月額0円
- 市民税非課税世帯(課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が80万円を超える):月額357円
- 市民税課税世帯:月額715円

**申請窓口**

高齢福祉課高齢福祉係、山陽総合事務所市民窓口課

問 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

広告

●内科 ●胃腸内科 ●放射線科  
●循環器内科 ●外科

**医療法人社 中村内科胃腸科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
PM2:00~ 6:00	○	○	○	休診	○	休診

※各種健康相談 ◆休診日/日曜・祝日・木曜午後・土曜午後  
山陽小野田市日の出4丁目5-6 ◆P有り◆  
**☎(0836)84-3131**

あなたのかかりつけ医師

内科・胃腸内科・放射線科・呼吸器内科  
循環器内科・リハビリテーション科

**かわむら内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
PM2:00~ 6:00	●	●	●	/	●	/

休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日  
山陽小野田市郡3211-1(渡場)  
**☎(0836)78-1433**

## 施設入浴サービス

在宅の寝たきりの高齢者等で、訪問入浴サービスが困難な方が、施設で入浴を受けるサービスです。送迎があります。利用には医師の診断書が必要です。

**利用料** 1回あたり900円

**利用できる施設** 特別養護老人ホーム長寿園、特別養護老人ホームサンライフ山陽、介護老人保健施設あさ紫苑

**問** 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

## 訪問理美容サービス

疾患や身体状況などの理由により、理美容院へ出向くことが困難な高齢者が理美容サービスを受ける場合に、理美容店の出張に係る費用を市が負担します。

※理美容代は利用者負担です。

**問** 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

## 生活管理短期入所

同居家族等の不在により、自宅での生活に不安のある65歳以上の方が、ショートステイを利用することができます。

**対象者** 65歳以上で、要介護(要支援)認定を受けていない非課税世帯に属する方

**利用料** 生活保護世帯:1日あたり0円  
それ以外の世帯:1日あたり480円  
※いずれも別途食費の負担があります。

**利用施設** 小野田老人ホーム・  
養護老人ホーム長生園

**利用期限** 7日間以内



**問** 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

広 告

### お花のことなら当店におまかせ

事前のご予約がおすすめです

クレール  
**claire えみ**

**駅前店**

TEL・FAX **0836-84-5333**

山陽小野田市日の出3丁目1-16 小野田駅から徒歩1分  
営業時間 平日 9:00~17:00  
土・祝祭日 10:00~16:00 日曜日定休

**アルク店**

TEL・FAX **0836-84-6480**

山陽小野田市西高泊640-1 小野田アルク店内  
営業時間 9:00~19:00

**厚狭店**

TEL・FAX **0836-72-2626**

山陽小野田市厚狭1丁目4-13 厚狭駅から徒歩1分  
営業時間 9:00~17:00 不定休

### 訪問歯科診療のご案内



ご家族のこんなお悩み  
ありませんか？

- 痩せて入れ歯が合わなくなった
- 口の中の汚れや口臭が気になる
- グラグラしている歯がある
- 通院が難しい

ご自宅や施設にお伺いして

歯科医院と同様の治療が受けられます!

基本費用は、保険診療になります。

**コスモ歯科クリニック** ☎0836-71-0202

## 寝具乾燥サービス

疾患や身体状況などの理由により、寝具等の衛生管理が困難な高齢者の方に対して、寝具のクリーニングを行います。年2回実施し、実施時期については、市広報で随時お知らせします。

**対象者** 65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方で、身体状況等により、自ら寝具の衛生管理を行うことが困難であり、かつ家族等の支援を受けることが困難な方

**内容** 寝具類の洗濯、乾燥、消毒  
 ※一人につき、上下布団各1枚、毛布2枚、シーツ2枚まで

**利用料** 寝具の種類によって異なります。詳しくはお問合せください。

問 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

## 紙おむつ等の介護用品の支給

在宅の寝たきり高齢者を常時介護している同居の家族等に対して、紙おむつなど介護用品の支給を行います。

**対象者** 住民税非課税世帯に属する、65歳以上の在宅の寝たきり高齢者(要介護4以上)を介護している家族。要介護3以下の方でも、対象となる場合があります。詳細はご相談ください。

**支給品目** 紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、おしり拭き、防水シーツ

**限度額** 月6,000円まで

問 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

— 広 告 —



内科・消化器内科・放射線科

# しらすわ内科クリニック

日本肝臓学会認定肝臓専門医  
 日本消化器病学会認定消化器病専門医  
 日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医

院長 白澤 宏幸

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~ 6:00	○	○	○	休診	○	休診

【休診日】 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日  
 山陽小野田市北竜王町10-10  
**☎0836-81-2600**





## 家族介護者交流事業

在宅で高齢者を介護されている家族介護者の方が介護者同士の交流などを通して、日頃の疲れをリフレッシュする事業を行っています。介護相談などもあります。

**対象者** 在宅で要介護(要支援)認定を受けている高齢者を介護している市内在住の家族

**利用料** 610円

**実施時期** 年2回実施。市広報等でお知らせします。

**問** 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173



## あんしんキット(医療情報キット)

かかりつけ医や緊急連絡先を記載した情報カードと、カードを入れる容器を配布しています。容器を冷蔵庫に保管するとともに、玄関の内側と冷蔵庫の扉に設置を知らせる表示を貼り、緊急時に救急隊等が迅速な対応を取ることができます。

**対象者** 高齢者や障がい者等で身体状況に不安のある方

**料金** 無料

**申込先** 山陽小野田市社会福祉協議会：中央福祉センター(本所)  
山陽総合福祉センター(山陽支所)

**問** 山陽小野田市社会福祉協議会(山陽支所) ☎0836-72-1813



広告

健康で長生きのまちづくりを推進します

## スマイルエイジング薬局



**1** 健康サポートを行います



**2** 相談内容に応じて必要な関係機関と連携をとりながらサポートします



**3** 健康づくりに役立つ情報を発信します



アイエム薬局	山陽小野田市くし山二丁目1番8号	☎0836-84-0625	めで薬局	山陽小野田市大字小野田7035番地5	☎0836-84-7590
ファミリー薬局 本町店	山陽小野田市住吉本町一丁目5番30号	☎0836-84-6135	西日本薬局 小野田店	山陽小野田市大字東高泊1588-2	☎0836-81-5220
さくら薬局	山陽小野田市赤崎二丁目10番2号	☎0836-88-3121	おひさま薬局	山陽小野田市大字西高泊672番地3	☎0836-39-8561
すえ薬局	山陽小野田市須恵一丁目12番2号	☎0836-81-2005	千代町薬局	山陽小野田市稲荷町11番19号	☎0836-83-0880

一般社団法人 山陽小野田薬剤師会

〒756-0088  
山口県山陽小野田市大字東高泊1947-1  
(山陽小野田医歯薬会館内)

TEL 0836-84-5048

## 福祉電話の貸出

外部と連絡できる通信手段を持っていない高齢者等に電話の貸出を行います。

- 対象者** 一人暮らしの高齢者及び外出困難な在宅の重度障がい者  
※所得制限があります
- 利用料** 通話料等  
※基本料金の助成をします。



**問** 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

## 介護保険利用者負担軽減助成金の交付

介護保険でホームヘルプサービスを利用した場合の利用者負担を軽減するための助成金を支給します。

- 対象者** 在宅で要介護認定等を受けている高齢者で、市民税非課税世帯の方  
※高額介護サービス費の支給を受けている場合は除く。
- 内容** 介護保険給付内でのホームヘルプサービス利用者負担額の半額を支給します。

**問** 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

## 心配ごと相談

地域の民生委員が、高齢者の心配ごとや悩みごとに応じ、その解決に努めます。相談者と相談内容の秘密は守られます。

- 対象者** 心配ごとや悩みごとのある高齢者
- 料金** 無料
- 会場・日時** 毎月1日発行の広報「さんようおのだ」に掲載しています。

**問** 山陽小野田市社会福祉協議会 地域生活支援センター ☎0836-38-8348



## 養護老人ホームへの入所

心身機能の減退や生活環境、経済的事情などにより、在宅での生活に支障のある高齢者が入所し生活する施設です。

**対象者** 在宅での生活に支障があり、経済的事情などによりほかの施設への入所が困難な65歳以上の方

**市内の施設** 小野田老人ホーム・養護老人ホーム長生園

**利用負担金** 本人の収入、扶養義務者の課税額に応じた負担金が必要です。



**問** 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

## 寝たきり高齢者介護見舞金

在宅で寝たきり高齢者を介護している介護者に対して、介護見舞金を支給します。

**対象者** 在宅で、介護保険サービスを利用せず65歳以上の寝たきり高齢者を介護している介護者で、介護者及び寝たきり高齢者が市民税非課税世帯の方  
※基準日から1年以上継続して寝たきり高齢者を介護していること

**見舞金の額** 年額10万円

**問** 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎0836-82-1173

## スポーツの力で健康的な生活をしよう！

昭和36年に制定されたスポーツ振興法は、我が国のスポーツの発展に大きく貢献してきました。しかし、制定から50年が経過し、スポーツを巡る状況は大きく変化しています。こうした状況を踏まえ、スポーツの推進のための基本的な法律として、議員立法により平成23年に「スポーツ基本法」が成立しました。

この法律は、スポーツに関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めることにより、スポーツに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって国民の心身の健全な発達、明るく豊かな国民生活の形成、活力ある社会の実現及び国際社会の調和ある発展に寄与することを目的としています。



出典：文部科学省ホームページ「スポーツ基本法リーフレット」(<http://www.mext.go.jp/booklet/1294819.htm>)の内容を引用・編集・加工して作成

# スマイルエイジング～笑顔で年を重ねよう～

スマイルエイジングとは  
笑顔(=スマイル)の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく(=エイジング)ことで、目標とするものは「健康寿命の延伸」です。



スマイルエイジング

## スマイルエイジングパーク事業(健康遊具・園路改修)

市内3か所の公園に新たに健康遊具を設置しています。これは、スマイルエイジングチャレンジプログラムに掲げる「運動を推進するための環境整備」の一つであるスマイルエイジングパーク事業として設置したものです。また、須恵健康公園のウォーキングコースとなる園路の部分改修を実施しました。ぜひ、ご活用ください。

**設置場所** 須恵健康公園・ゆめ広場・江汐公園 **園路改修** 須恵健康公園



問 都市計画課 ☎0836-82-1163

## スマイルエイジング薬局



健康寿命の延伸に向け、市民のみなさんが身近で気軽に健康づくりについての支援が受けられる拠点として薬局の申請により市が認定した薬局です。健康サポート、相談内容に応じて必要な関係機関と連携、健康づくりに役立つ情報を発信します。

問 健康増進課 ☎0836-71-1814

広告

## 一般社団法人 山陽小野田歯科医師会

あさ歯科クリニック	71-0418	しまもと歯科医院	83-2098	平木歯科医院	83-2631
有帆歯科クリニック	83-1300	しもかど歯科医院	72-2772	ファミリー歯科	84-6385
伊佐歯科医院	75-0555	末次歯科医院	84-4224	藤井歯科医院	76-0366
岡野歯科医院	83-7866	すみれ歯科医院	74-8020	みはら歯科	83-0333
おくはら歯科医院	84-2377	生協小野田診療所	84-6695	宮路歯科	84-6874
かねひろ歯科医院	72-2466	田中歯科医院	83-2378	山崎歯科医院	67-0045
公園通り歯科	39-6983	田中デンタルクリニック	84-3600	山田歯科医院	83-2410
山陽歯科	72-0030	多原歯科医院	81-1172	竜王歯科	88-2929
しまだ歯科クリニック	72-0645	にっさん歯科医院	84-9060	和田歯科医院	76-2585

## スマイルエイジングウォーキング推進事業

ウォーキングは、健康づくりの中で一番手軽にできる運動です。

ウォーキングは、体の中に酸素を取り込みながら行う「有酸素運動」の代表で、生活習慣病の予防効果があります。

市内のおすすめウォーキングコースをホームページに紹介しています。ウォーキングマップも配布しています。

お近くのコースをウォーキングしてみませんか。

(例) Beautiful ONODA Bridge!!

海と山!!を満喫!竜王山周辺

寝太郎公園おさんぽコース



おすすめ  
ウォーキングコース



ウォーキングMAP



問 健康増進課 ☎0836-71-1814

## 市民体操「SOSおきよう体操」

市民が運動習慣のきっかけとなるツールの一つとして平成22年に市で作った市民健康体操です。ご当地健康体操100選にも選ばれました。

団体・グループには無料でDVDを配布しています。ご自宅で、地域の方と一緒に体操しませんか。



問 健康増進課 ☎0836-71-1814

広告

整形外科・外科・内科・リハビリテーション科

### 医療法人 河村医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:30	●	●	●	●	●	●
12:00~12:30	往診・訪問看護					
午後 3:00~ 5:30	●	●	●	/	●	/

※日曜日・祭日休診

山陽小野田市大字鴨庄18-6 駐車場有

☎0836-72-0270

おしゃれに生きていく

### 有限会社 世良商店

婦人服・婦人小物・肌着

山陽小野田市セメント町5番6号

TEL 0836-83-2770 FAX 0836-83-2598

スマイルエイジング〜笑顔で年を重ねよう〜

## スマイルエイジング健康講座

地域から要望があれば出向いて、健康に関する様々な講座を行います。身近な場所で、日頃の生活で気になっていることなど、健康について学びませんか。

### 講座メニュー(一部)

- 楽しく体を動かそう
- 血管若返り講座
- 健康遊具の体験
- いつまでも歩こう、食べよう、笑いあおう～介護予防講座～
- 声を出して脳を元気に！！～音読体験講座～
- あたまと身体を動かして認知症予防！！コグニサイズ体験講座～
- 知って納得！がん予防
- 健口講座
- 食から始める健康づくり



問 生活安全課 ☎0836-82-1133

## 特定健診・後期高齢者の健診

特定健診は40歳～74歳、後期高齢者健診は75歳以上の方を対象に年1回行う健康診査です。「受診券」と「質問票」及び「保険証」を持って受診してください。

保健センターや地域交流センター等で行う集団健診か、市内の医療機関で行う個別健診のどちらかを選んで受けましょう。

問 国保年金課 ☎0836-82-1189

## 健康相談

血圧測定・体脂肪率測定・尿検査・栄養相談・禁煙相談・健診結果における相談・日常生活上の相談、こころの相談(ひきこもり、アルコール依存等)他(希望者には塩分濃度測定を実施)

※電話相談は常時受け付けていますので、御利用ください。

○開催場所:厚狭地区複合施設内ラウンジ

問 健康増進課 ☎0836-71-1814

## 健康体操

どなたでも参加できる、簡単な体操です。一緒にみんなで楽しく体を動かしましょう！

※運動のできる服装、水分やタオルなどを準備して参加してください。

※参加費は無料です。初めて参加をされる方は健康増進課まで御連絡ください。



内容	開催場所	日時
SOSおきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など	本山地域交流センター	毎週金曜日 10:00～
	赤崎地域交流センター	毎月第1・3木曜日 11:00
	須恵地域交流センター	毎月第1・3月曜日
	有帆地域交流センター	毎月第1・2・3月曜日
	出合地域交流センター	毎月第1・3金曜日
	津布田会館	毎月第1・3月曜日 9:30～
	植生地域交流センター	毎月第4月曜日 11:00
	高千帆地域交流センター分館	毎月第1・4火曜日
	保健センター	毎週月曜日
	保健センター	毎月第1・3火曜日

(R5.3.31現在)

問 健康増進課 ☎0836-71-1814

## 予防接種

### 高齢者インフルエンザ

○対象:65歳以上の人

60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器機能または免疫機能に一定の障害がある人(対象となる診断基準があります。) ※いずれも本人が接種を希望する場合に限りです。

- 料金等詳細は市広報でお知らせします。
- 実施医療機関：近隣の医療機関（※受診前に直接医療機関にご相談ください。）

問 健康増進課 ☎0836-71-1814

## 成人用肺炎球菌

- 対象：山陽小野田市に住所を有し、下記に該当する方で、今まで肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方
  - ①65歳の方
  - ②60歳以上64歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器機能または免疫機能に一定の障害がある方
  - ③予防接種の特例：令和6年3月31日までに限り、接種の対象となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。
- 料金等詳細は市広報でお知らせします。
- 回数：1回 ○実施医療機関：近隣の医療機関（受診前に医療機関にご相談ください。）


問 健康増進課 ☎0836-71-1814

## がん検診

- 実施期間：すこやか山陽小野田をごらんください。
- 対象：山陽小野田市に住民票を有し、社会保険等が行う健診を受ける機会がない方（ただし、治療中及び経過観察中の方は除く）
- 受け方：**集団健診**または**個別健診**でそれぞれの健診を選択してください。  
《集団健診》希望する健診を保健センター等で受診できます。  
《個別健診》市内の医療機関（一部市外）で受診できます。
- 自己負担額等詳細は市広報でお知らせします。

健診種類	対象年齢 (年度末時点)	検査項目	備考
胃がん検診	50歳以上	○問診 ○胃部エックス線検査または胃内視鏡検査	前年度未受診者 ○受診前日21時以降は絶飲食
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	○問診 ○視診 ○内診 ○子宮頸部細胞診 ※医師の判断により子宮体部細胞診、コルポスコープ診、エコー検査	前年度未受診者 〔妊婦健診の子宮頸がん検診含む〕
乳がん検診	40歳以上の女性	○問診 ○乳房エックス線検査 ○視触診(希望者)	前年度未受診者
大腸がん検診	40歳以上	○問診 ○便潜血反応	○1年に1回
前立腺がん検診	50～70歳の男性	○問診 ○血液検査(PSA検査)	○1年に1回

広 告



医療生活協同組合健文会

# 生協小野田診療所

内科 歯科 在宅診療

## 医科・歯科・在宅診療がみんなある

内科		時間						
時間	月	火	水	木	金	土	日	
午前 9:00～12:30(受付12:00まで)	●	●	●	●	●	●	●	
午後 14:30～18:00(受付17:30まで)	●	訪問診療	●	訪問診療	●	—	—	
夜診 17:30～19:30(受付19:00まで)	—	—	●	—	—	—	—	

●休診：土曜午後、日曜、祝日、12/30～1/3 ※火曜午後・木曜午後(訪問診療)

歯科		時間						
時間	月	火	水	木	金	土	日	
午前 (9:00～)	●	●	●	●	●	●	●	
午後 (~17:30)	●	●	●	●	●	—	—	
(往診)	●	●	—	●	●	—	—	
延長診 (~19:30)	●	●	—	●	●	—	—	

●休診：土曜午後、日曜、祝日、12/30～1/3 ※第1水曜午後  
●予約制(急患の方は予約外でも診療しますのでご連絡ください)

内科 TEL 0836-84-2533

〒756-0080 山口県山陽小野田市くし山1-17-20  
<https://www.kenbun-onoda.jp/>

歯科 TEL 0836-84-6695

スマイルエイジング〜笑顔で年を重ねよう〜

健診種類	対象年齢 (年度末時点)	検査項目	備考
肺がん検診	40歳以上	○問診 ○胸部エックス線検査	○1年に1回 ※65歳以上の方は、感染症法により年に一度は胸部エックス線検査を受けましょう
結核検診	65歳以上	※問診の結果、必要時に喀痰検査	

※生活保護受給者の方は市の健診を受診できます。詳しくはお問合せください。

## 老人クラブ

老人クラブは明るい長寿社会づくりを目的として、地域を基盤に活動する高齢者の自主的な組織です。各クラブでは「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」に分け、会員同士や地域住民と協働した多様な活動を行っています。

### 活動内容

#### 健康活動や趣味・サークル活動

- 健康づくり・スポーツ  
健康学習、ウォーキング、いきいき百歳体操、サロン活動、グラウンドゴルフ
- 趣味、文化、レクリエーション  
趣味・文化・芸能などのサークル活動、旅行、ビンゴボードゲーム、ボッチャなど
- 学習活動、リーダー研修  
様々な学習講座の開催、老人クラブ活動のリーダー研修の開催など



#### ボランティア活動や世代間交流

- 友愛訪問、ボランティア活動、社会奉仕  
友愛訪問活動、子どもの見守り活動、福祉施設等へのボランティア活動、「社会奉仕の日」活動など
- 伝承活動、世代間交流  
地域の文化・伝承芸能・民芸などの伝承活動、子どもたちとの世代間交流活動など
- 環境美化・リサイクル  
公園や公共施設などの花の栽培や管理・清掃活動、リサイクル活動など

**対象** 概ね60歳以上の方

**問** 事務局：山陽小野田市社会福祉協議会(山陽支所) ☎0836-72-1813

## ふれあいいきいきサロン



地域住民の方が運営する居場所・交流の場です。集まって「気軽に」「楽しく」「自由に」「無理なく」過ごせる場所を地域で作り、出会いの場づくりや仲間づくりをはかります。

**問** 山陽小野田市社会福祉協議会(山陽支所) ☎0836-72-1813



## 介護支援ボランティア(いきいき介護サポーター)

高齢者のボランティア活動による社会参加及び健康増進を支援します。活動に応じてポイントを付与し、ポイントに応じて交付金を付与します。(交付金には上限があります。)

**対象者** ボランティア活動に興味がある市内にお住まいの40歳以上の方

**内容** 施設での行事の手伝い、演芸の披露、レクリエーション、話し相手、簡単な作業など

**問** 山陽小野田市社会福祉協議会 地域福祉課サテライト ☎0836-83-2344

## 住民運営通いの場

高齢者を中心とした地域の方が、介護予防に効果のある活動に取り組むとともに、地域において元気に暮らすきっかけを見つけ、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場です。市では、活動の説明や立ち上げ支援を行っています。

### いきいき百歳体操

椅子に座って映像を見ながら行う、どなたでもできる体操です。錘を使った筋肉運動で、筋力や体力に合わせて行うので、高齢の方、体の弱い方でも取り組みます。



### 脳いきいきクラブ

地域の仲間と認知症予防に取り組むクラブです。グループ活動で、記憶力や注意分散能力、思考力を使いながら楽しく脳を鍛えます。認知症予防に効果のある音読も行っています。



**問** 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

スマイルエイジング〜笑顔で年を重ねよう〜

広告

**社会福祉法人 山陽小野田市社会福祉協議会**

**地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)**

◆地域福祉権利擁護事業とは…

- ・認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者等 判断能力が十分でなく、生活のしづらさを抱えている方々の生活を支える事業です。

**どんなことをしてくれるの?**

- 日常生活が安心して暮らせるように、ご相談をお受けします。(福祉サービスの利用援助)
- 毎日の暮らしに欠かせないお金の管理や支払のお手伝いをします。(日給的金銭管理サービス)有料です
- 大切な書類や印鑑などを安全な場所でお預かりします。(書類等預かりサービス)有料です

**サービス利用までの流れ**

- 相談 相談は無料です。秘密は必ず守ります。
- 訪問 社会福祉協議会の職員があなたのお宅を訪問し、お困りのことなどをお聞きします。
- 審査 山口県社会福祉協議会で契約が可能かどうかの審査があります。
- 契約 お困りのことを一緒に考え、あなたの考えにそって、支援計画を作ります。その計画で良かったら、社会福祉協議会と契約を結びます。
- 援助の開始 支援計画に基づいて生活支援員や推進員がお手伝いします。

**利用料金** 相談や支援計画をつくるまでの費用は無料です。

1回(1時間程度)=1,870円 ※生活保護を受けている方は、無料です。

〒757-0005 山口県山陽小野田市大字鴨庄92番地 山陽総合福祉センター内  
TEL(0836)38-8348 FAX(0836)73-2260

**取扱業務**

- ◆民事紛争一般
- ◆家事(離婚・相続・遺産分割等)
- ◆債務整理(破産等)

法律問題は一人で悩まず弁護士に相談しましょう。

**小野田・市民法律事務所**

弁護士 白井博文 弁護士 白井耕二郎  
(山陽小野田市 前市長 任期 H17~H29)

〒756-0091 山口県山陽小野田市日の出4-2-15  
TEL 0836-81-6458 FAX 0836-81-6456

## 介護予防応援隊

介護予防応援隊は、介護予防全般について学び、自分自身の介護予防に取り組むとともに、市の介護予防事業にご協力いただくボランティアです。

市では、介護予防応援隊の養成講座を実施しています。

この講座では、介護予防全般について学ぶことができます。また、栄養・運動専門の講師による講話に加え、地域での介護予防事業(いきいき百歳体操や音読体験のサポート等)にボランティアとして活動できる実践的な内容となっています。

講座修了後、地域の介護予防活動に協力していただける方はボランティア登録し、できる範囲で市公認の介護予防応援隊として活動していただきます。



**対象** 介護予防や介護予防活動に関心のある市民

**費用** 無料

**開催時期** 市広報及びホームページなどでお知らせします。

**問** 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

## あたまの健康チェック

65歳以上の方を対象に、もの忘れの程度を確認するチェック表を使用した「あたまの健康チェック」を実施しています。

いつまでも元気に過ごすために、脳の健康は大切です。早めに脳の健康状態に気付き、適切な生活習慣の改善や脳の活性化などに取り組むことで、認知症の発症や進行を遅らせることが出来ると言われています。

認知症予防のポイントなどもお伝えしています。気軽にあたまの健康チェックを受けてみませんか。

**対象** 市内在住の65歳以上の方(認知症の診断を受けている方、治療中の方以外)

**費用** 無料

**開催時期** 市広報及びホームページなどでお知らせします。

**問** 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

## あたまの若返り教室

**内容** 認知症や認知症予防に関する講話や、頭と身体を使った運動、また認知症に効果のあるプログラムなどを参加者と一緒に行い、身につけることができます。教室終了後も、継続して認知症予防に取り組むことができるよう支援します。

**講師** リハビリテーション専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)

**費用** 無料

**開催時期** 市広報及びホームページなどでお知らせします。



**問** 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

## いきいきスマイルアップ体操！

「いつまでも元気で自分らしく生活したい」そんな思いを実現するために、DVDを見ながら簡単に介護予防に取り組める体操を作りました。自分の体力に合わせて、立つて行うことも座って行うこともできます。自宅や身近な場所で運動を生活の中に取り入れてみませんか。DVDでは、山陽小野田市のウォーキングコースも紹介しています。

希望される方に無料でDVDやパンフレットを差し上げています。

Youtubeで動画を見ることもできます。



いきいきスマイルアップ体操 [検索](#)

**時間** 約20分



**受取窓口** 地域包括支援センター(高齢福祉課)  
保健センター(健康増進課)



**問** 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

**ウォーキング**

- 生活習慣病の予防
- 筋力の維持・認知症予防
- 町の風景や自然を楽しむ
- 日光や風を感じて気分転換





スマイルアップ体操は立つて行う場合と座って行う場合の2種類があります

# 認知症を理解して地域で支えよう

## 認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こる可能性があります。山陽小野田市では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活ができる地域づくりを目指しています。この講座では、認知症の症状や対応などを学び、認知症を正しく理解して、認知症の人やその家族を温かく見守るサポーター（応援者）を養成しています。受講された方には、サポーターカードをお渡しします。



全国キャラバン・メイト連絡協会



私は認知症サポーターです。

**対象者** 市内在住の方又は市内に勤務、通学している団体

**費用** 無料

**時間** 90分

問 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

## 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域の人など誰でも参加し集える場所です。気軽にいろいろなお話をしたり、専門職による相談や助言なども行います。お気軽にお越しください。



認知症カフェの場所や時間などについてはお問合せください。

問 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149



広告

## 井上医院

山陽小野田市新生2丁目4-2

☎0836-81-1213

診療科目：脳神経外科・外科・神経内科

内科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM2:00~ 6:00	○	○	○	休	○	休

休診日 日曜日・祝日・木曜日土曜日午後

## 見守りネットさんようおのだ

認知症の人等が行方不明になった場合、早期の発見と保護を目的として、メールによる情報発信を行っています。行方不明時の早期発見や保護時の速やかな身元確認のため、行方不明になるおそれのある高齢者の情報を事前に登録することもできます。

**メール配信登録** e-sanyo-onoda@xpressmail.jpに空メールを送信  
登録用メールが届くので、メール本文中のアドレスへアクセスして登録



QRコードからアドレスを読み取ることもできます。

メール登録以外にも、市公式LINEを友だち登録して受信設定することもできます。

**事前登録申込先** 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

## 見守りQRシール

認知症等により、行方不明になるおそれのある高齢者の安全を確保し、ご家族の心身の負担の軽減を図るため、高齢者を発見した方が、高齢者の持ち物等に貼られたシールのQRコードをスマートフォン等で読み取ることで、発見場所の情報を家族に知らせることができます。無料で配布しています。



**交付対象者** シールを必要とされる本人又は現に介護等している支援者

**利用料** 無料

**利用期間** 利用登録完了から1年間

※その後も引き続き利用を希望される場合は再度申請の必要があります。

**交付窓口** 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

## 📎 申し込みについて

①地域包括支援センターの窓口にて交付申請書(市ホームページからダウンロードすることができます。)の記入をしていただきます。

②見守りQRシールをお渡しします。

③申請者が、利用を開始するためのオンライン登録を行います。

④有効期限終了1ヶ月前と終了時点で案内(運営会社である株式会社昭文社よりメール)が届きます。

※有効期限終了後も引き続き利用を希望される場合は地域包括支援センターに再度申し込みをお願いします。

**問** 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

## 認知症ケアパス



認知症ケアパスは、物忘れが気になる方や認知症の診断を受けた方やそのご家族が、認知症とともに安心して暮らせるための情報をまとめたものです。

認知症とはどんな病気なのか、どこに相談したらいいのか、といった情報や、認知症について気軽に相談できる「オレンジドクター」の一覧を掲載しています。また、認知症にやさしい地域づくりのための市の取組なども紹介しています。認知症ケアパスは、市のホームページからダウンロードできます。

**問 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149**

## 認知症初期集中支援チーム

認知症になっても住み慣れた地域で安心してその人らしい生活が送れるよう、医師、保健師、看護師、作業療法士、社会福祉士、介護支援専門員など、医療や福祉の専門職で構成されたチームで、認知症の早期発見・早期支援に取り組んでいます。

心配なもの忘れや「おや？」と思うような行動など、以前と違うようすが見られたら気軽にご相談ください。ご自宅へ訪問し、相談に応じるほか、必要に応じて医療機関への受診や介護保険などのサービス利用を支援します。

**問 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149**



## 良い睡眠をとりましょう

健康づくりのための睡眠12か条



1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



出典：厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014 ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/)) より加工・編集して作成

## オレンジドクター

オレンジドクターとは、もの忘れや認知症に関する相談支援を行う医師で、山口県のホームページで公表しています。市の認知症ケアパスにも掲載しています。認知症は、もの忘れなどの症状が軽い初期の段階で発見できれば、生活習慣の改善や治療薬によって、認知症の進行を緩やかにできる可能性があります。気になることをオレンジドクターに相談してみましょう。詳しくは認知症ケアパス又は山口県のホームページをご覧ください。

問

困った時は、どこに相談したらよいですか？



市町の地域包括支援センターや在宅介護支援センターをご利用ください。(所在地・連絡先は、各市町高齢者福祉担当課にお問い合わせください。)県のホームページでも相談先を紹介しています。

山口県 認知症相談窓口 検索

答



問

若年性認知症について、教えてください。



65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。ご本人や配偶者が働き盛りの世代であり、病気のために仕事に支障が出たり、仕事を辞めることになるなど、経済的に困難な状況になる場合があります。仕事でミスが重なる、今まで普通にこなしていたことが出来なくなるなど、気になることがあれば、早めに相談窓口にご相談しましょう。

若年性認知症支援相談窓口 山口県 検索

若年性認知症支援相談窓口

若年性認知症支援コーディネーターが、医療・福祉・就労等の相談に応じます。(認知症疾患医療センター内に設置)お気軽にご相談ください。相談は無料です。  
☎0836-58-2212 ※月～金 9:00～17:00(年末年始・祝日除く)

答



# 高齢者の権利を護る

## 成年後見制度

成年後見制度には、任意後見制度と法定後見制度があります。

**任意後見制度:**本人に十分な判断能力があるうちに、将来判断能力が不十分となった場合に備えて、自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護、財産管理などに関する事務を代わりに行ってもらうための契約を結ぶ制度です。

**法定後見制度:**認知症や障がいなどの理由により、すでに判断能力が不十分な本人に代わって、家庭裁判所により選ばれた代理人が、財産管理や福祉サービスの締結、法律行為の取り消しなど、本人を保護、支援するための制度です。本人の判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3種類があります。

## 成年後見センター

成年後見センターは、認知症や障がいなどの理由により、判断能力が十分ではない方が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、様々な相談に応じます。また、地域での成年後見制度の勉強会なども行っています。お気軽にご相談ください。

**相談例** お金の管理に不安がある。福祉サービスや施設入所の契約手続きが難しい。成年後見制度を知りたい、利用したい。

**相談先** 成年後見センター(高齢福祉課内)

**費用** 無料

**受付時間** 月曜日から金曜日まで  
午前8時30分から午後5時15分まで  
(土日祝日、年末年始休み)

問 高齢福祉課 ☎0836-82-1149

広告

## 岡田法律事務所

弁護士 岡田 卓司(山口県弁護士会所属)  
初心を忘れずがんばります

### 業務内容

家事事件(成年後見・相続遺言・離婚・虐待・DV)、交通事故、労働問題  
借金問題(過払金・債務整理)、刑事事件、少年事件、不動産関係など

**受付時間** 月～金(土・日・祝は休み 但し、応相談)  
午前9時～午前12時  
午後1時～午後5時(夜間は応相談)

**相談料** 30分5,500円(消費税込)から応相談

**連絡先** 〒756-0813 山陽小野田市住吉本町1丁目1-14  
TEL:0836-43-6914

相続・相談

成年後見

会社法人登記

不動産登記

山口県司法書士会所属

## 森田司法書士事務所

司法書士 森田 祐三

〒757-0001 山口県山陽小野田市大字厚狭864番地3

TEL 0836-39-9530 FAX 0836-39-9540



## 高齢者虐待を防ぎましょう

高齢者の権利利益を護ることを目的に、高齢者虐待の防止とともに、高齢者虐待の早期発見・早期対応と養護者を支援するための取組を行っています。

虐待を発見した時や虐待かな？と思った時は、地域包括支援センターへご連絡ください。相談者の秘密は守られます。

### 虐待の種類と内容

- 身体的虐待：たたく、つねる、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、打撲させる、ベッドに縛り付ける、身体抑制するなど。
- 介護の放棄：入浴させず悪臭がする、皮膚が汚れている。水分や食事を十分与えられていないことで栄養失調状態にある。本人が希望する医療・介護サービスを制限して使わせないなど。
- 心理的虐待：排泄の失敗を嘲笑したり、それを人前で話して恥をかかせる。怒鳴る、罵る、悪口を言う。無視するなど。
- 性的虐待：排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する。キスやセックスの強要など。
- 経済的虐待：日常的に必要な金銭を渡さない、使わせない。本人の年金や預貯金を本人の意思や利益に反して使用する。医療や介護サービスに必要な費用を支払わないなど。

連絡・相談先 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149

## 熱中症を予防しましょう

自分でできる熱中症対策 5つの心得



### ★エアコンをうまく利用しよう

持病のある人や高齢者は暑さで体が弱っていると、室内にいても熱中症にかかることがあるので注意しましょう。

### ★梅雨が明けた時期は注意

梅雨明けの後は急に気温が上がり、体も暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。夏の猛暑日にも十分体調に気を配りましょう。

### ★こまめに水分を摂りましょう

のどが乾く前に、こまめに水分を補給しましょう。就寝の前にも忘れずに！アルコール飲料は、逆に体の水分を奪ってしまい危険です。

### ★異変を感じたらすぐに病院へ

熱中症は頭痛、吐き気、めまい、だるさからはじまり、重症のときは意識を失い、生命に係わる危険さがあります。

体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ避難して医療機関に相談しましょう。

### ★周囲の人達にも気配りを

自分だけでなく、家族や近所の人たちの体調にも気をつけましょう。



## 消費者被害にあわないために

悪質業者は言葉巧みに高齢者の「お金・健康・孤独」などの不安をあおり、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は自宅にすることが多いことから、電話や訪問による被害にあいやすくなっています。

おかしいな、困ったな、と思ったらすぐに相談しましょう。

### ■うそ電話詐欺の例

#### 還付金詐欺

市役所の介護保険係を名乗る男から電話があり、「介護保険料の払い戻しがあるのでATMに行くように」と言われ、携帯電話からの指示でATMを操作させお金をだまし取る。

#### キャッシュカード詐欺

警察官や金融機関の職員を装って電話をかけ、「キャッシュカードが不正に利用されている」などと言って、キャッシュカードと暗証番号を準備させた上で、自宅へ訪問し、キャッシュカードをだまし取る。

**相談先** 生活安全課消費生活センター ☎0836-82-1139

## 通話録音装置の貸出

悪質な電話勧誘やうそ電話詐欺を未然に防止するために、呼び出し音が鳴る前に「振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため会話内容が自動録音されます」という警告メッセージが流れる通話録音装置の貸出を行っています。



**貸出期間** 3ヶ月

**費用** 無料

**申込先** 生活安全課消費生活センター ☎0836-82-1139

**受付時間** 月～金 8:30～17:15

生活の豆知識

巧妙化しています!! 振り込め詐欺に **ご注意**

#### オレオレ詐欺



例:電話番号が変わった

息子や孫を装って、借金の返済や交通事故の示談金の名目でお金をだまし取ります。

#### 振り込ませない詐欺



例:カードを預かります

警察官や銀行員を装って、電話で暗証番号を聞き出し、キャッシュカードをだまし取ります。

#### 架空請求詐欺



例:身に覚えのない請求

有料サイトの利用料金をメールやハガキで請求し、郵便・宅配便を使って送金するよう求めます。

#### 義援金詐欺



例:災害に便乗した偽の募金

役所・役場や実在する団体の職員を装って、電話や訪問により義援金をだまし取ります。

相手の話には耳を貸さず、電話を切りましょう。  
あわててはいけません。振り込みは絶対にしないでください。

**家族・警察・消費生活センターなどに相談してください。**

# 在宅医療と介護保険

## 介護保険を利用するには

### 申請から利用まで

介護保険のサービスを利用するためには、介護や支援を必要とする状態にあるかどうかについて、市の要介護認定を受ける必要があります。

#### 1 申請書の提出

市の高齢福祉課または山陽総合事務所に、介護保険の保険証を添えて、要介護認定の申請書を提出します。居宅介護支援事業所や介護保険施設に申請を代行してもらうこともできます。

#### 2 調査日時の打ち合わせ

市の職員または介護支援専門員が、ご自宅(入院中の方は病院など)へ調査に訪問する日時を、電話で打ち合わせします。できるだけ介護者の方が立会していただきますようお願いいたします。

#### 3 訪問調査

心身の状態に関する項目と医療に関する項目について、本人と家族への聞き取り調査を行います。マヒはあるか、関節はどの程度動かせるか、洗顔やはみがき、衣類の着脱などができるかなど介護に影響のある74項目について、調査を行います。

※入院や退院などご本人の居所が申請後に変わった場合は、必ずご連絡ください。

介護サービスについてよく分からないんですが…

介護の相談については、電話または窓口で対応しています。お気軽にどうぞ



問

利用しないが認定は受けておいた方がいい？

今は家族が介護していて介護サービスを使わないが、認定を受けておいた方がいいと人から言われたので、受けておきたいという方がいらっしゃいます。介護度は心身の状態によって変わってくるため、介護サービスを使いたいときには、改めて認定を受け直した方がよい場合があります。当面、使いたい介護サービスがない場合は、必要になった時に申請をされても大丈夫です。

答

認定調査にお伺いしました

どうぞ



広告

設計・新築・リフォーム

おも かたち 想いを住に…

棚板一枚でも  
ご相談ください

山口県知事許可(般-30)第17672号 二級建築士事務所 第4078号



建築屋 大徳

有限会社 大徳建設

tel.0836-73-1333

建築屋 大徳 検索

山陽小野田市大字郡969-8(厚狭バイパス下・新幹線口方面)

在宅医療と介護保険

## 4 医師の意見書

申請書に記入していただいたかかりつけ医宛てに、市から傷病や心身の状態が記載された意見書の依頼を行います。ご本人が長期間受診されていない場合は、受診していただく必要があります。受診の際に、介護保険の申請を行うことを伝えてください。

※主治医がない場合は、介護保険係にご相談ください。

## 5 認定審査

③④の資料を基に保健、医療、福祉の専門家で構成する介護認定審査会が審査し、要介護度が最終的に判定されます。



## 6 認定結果の通知

原則として申請から30日以内に、市から**認定結果通知書**と**被保険者証・負担割合証**が届きます。※古い保険証はご自分で裁断して処分してください。

見開きのページに介護度と期間を記載しています



※審査に係る資料が揃わない場合は、認定結果の通知が遅れることがあります。

### 自立(非該当)の方

地域包括支援センターが提供する地域支援事業のサービスや市の高齢者支援事業を利用できます。

### 要支援1・要支援2の方

地域包括支援センターが利用者の心身や生活状況を把握し、介護予防ケアプランを作成します。

### 要介護1～5の方

在宅サービスを利用する場合は、居宅介護支援事業所を自分で選びます。施設入所を希望される場合は施設に入所申し込みを行います。

広告

**土地** **家** **アパート** **店舗**

土地や家を  
**買いたい**  
**売りたい**  
アパートや店舗を  
**借りたい**  
**貸したい**

不動産情報館  
有限会社 **エステートいしべ**  
**TEL: 0836-84-5395**  
山陽小野田市大字東高泊 6-1 (石井手第一)

田や畑のこと  
住まなくなった家のこと  
使わない土地のこと  
アパート経営のこと  
相続のこと…  
不動産のことなら  
お気軽にどうぞ

## 介護保険サービス(在宅サービス)の紹介

### ①訪問介護(ホームヘルプ) 要支援1～

介護福祉士等が居宅を訪問し、身体介護(排せつ・入浴・着替えなど)や、生活援助(掃除、洗濯、ごみ出し、買い物、薬の受け取りなど)を行います。

### ②介護タクシー 要介護1～

車椅子やストレッチャーなどを搭載可能な状態に改造している車両において、乗車又は降車の介助を行い、病院への通院などの介助をするサービスです。なお介護タクシーサービスは、介護保険が適用されるケースと適用されないケースがありますので、利用前に確認が必要です。運賃は別途自己負担です。

### ③訪問入浴介護 要支援1～ ご自宅で入浴ができます

入浴設備や簡易浴槽を備えた移動入浴車で、看護師、介護士が訪問して、入浴介助を行います。

### ④訪問看護 要支援1～ ヘルパーが行えない医療行為なども行えます

通院が困難な方に対して、訪問看護ステーションや医療機関の看護師などが訪問して、主治医と連絡をとりながら、病状観察など療養上の世話や診療の補助を行います。

### ⑤居宅療養管理指導 要支援1～ 通院が困難な場合は医療機関に問い合わせてください

医師、歯科医師、歯科衛生士、薬剤師、管理栄養士、看護職員などが通院が困難な利用者の自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

### ⑥訪問リハビリテーション 要支援1～

通院が困難な方に対して、理学療法士や作業療法士が訪問して、リハビリテーションを行い心身機能の維持や回復を図ります。

広 告

内科・脳神経内科・リハビリテーション科



医療法人 社団  
**村重医院**

〒756-0836 山口県山陽小野田市須恵1丁目12-10  
☎0836(83)3706(代)/FAX 0836(84)4782

訪問リハビリテーション	☎0836(39)9800
デイケア あおぞら	☎0836(83)3738
デイサービス 有帆	☎0836(84)3838
グループホーム こもれび	☎0836(84)2887
デイサービス ひなたほっこ	☎0836(39)6762
あおぞら 居宅介護支援事業所	☎0836(81)0008

一人一人の暮らしを大切に  
自分らしさを大切に  
家庭的でほっとする施設です



デイサービス康友 定員25名 有料老人ホーム康友 定員20名  
デイサービス後漏 定員10名 ケアセンター康友(介護のご相談受け付けています)

**ご利用のお問い合わせはお気軽にどうぞ**  
代表 電話0836-39-1711  
山陽小野田市大字郡415番3  
有限会社介護サービス康友

## ⑦通所介護(デイサービス) 要支援1～

日帰り介護施設(デイサービスセンター)に通い、他の利用者と一緒に、食事や入浴や排せつの介助、機能訓練、レクリエーションなどが受けられます。

## ⑧通所リハビリテーション(デイケア) 要支援1～

介護老人保健施設や医療機関に通い、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーションが受けられます。

## ⑨認知症対応型通所介護 要支援1～

認知症の高齢者がデイサービスセンターなどに通い、食事や入浴や排せつの介助、機能訓練、レクリエーションなどが受けられます。

## ⑩短期入所介護(ショートステイ) 要支援1～

### ■短期入所生活介護

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、食事、入浴、排せつなど日常生活上の世話や機能訓練が受けられます。

### ■短期入所療養介護

介護老人保健施設等に短期間入所して、医学的管理の下での看護、介護、機能訓練、日常生活上の世話が受けられます。

## ⑪福祉用具の貸与 要支援1～

日常生活の自立を助けたり、機能訓練に用いるための福祉用具などを貸し出します。利用者はレンタル費用の1割(または2割～3割)を負担します。

## ⑫住宅改修費の支給 要支援1～

手すりの取り付けや段差の解消など小規模な住宅改修を行った場合、要介護区分を問わず、改修費用(上限20万円)の9割(実質上限18万円)が支給されます。(負担割合が2割(または3割)の方は8割(または7割)支給されます。)

※工事をする前に必要な書類があります。詳しくはご相談ください。

## ⑬福祉用具購入費の支給 要支援1～ 購入したお金が9割(または8割・7割)戻ります

貸与になじまない福祉用具を購入した際の費用を、年間10万円を上限に購入費の9割を支給します。(2割または3割負担の方は、8割または7割の支給となります。)

## ⑭認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 要支援2～

比較的安定した認知症状態にある高齢者が、介護スタッフの支援を受けながら、少人数(5～9人)で共同生活をする場です。

## ⑮ 小規模多機能型居宅介護 要支援1～

通所サービスを中心とし、必要に応じて入所サービスや訪問サービスを組み合わせて行うもので、利用者の状況に応じた総合的な介護サービスを提供するものです。

## ⑯ 看護小規模多機能型居宅介護 要介護1～

「小規模多機能型居宅介護(通い・宿泊・訪問)」と「訪問看護」を組み合わせたサービスです。

## ⑰ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 要介護1～

日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が一体的にまたは密接に連携しながら、定期巡回と随時の対応を行います。

## 市内の高齢者施設

### ① 特定施設入居者生活介護 要支援1～ (有料老人ホーム・ケアハウス等のうち指定を受けた施設)

指定を受けた有料老人ホームや軽費老人ホーム等の施設で、入浴・排せつ・食事等の介護、機能訓練・療養上の世話を利用するサービスです。

高泊	ケアハウスとまりの郷	81-1818
高千帆	ココフレ紫苑	39-1100
埴生	ケアハウスさんよう	79-0170

### ② 有料老人ホーム・サービス付高齢者住宅等

外部のサービスが利用できます

有料老人ホームは、高齢者向けの住まいです。入居することで、食事の提供、介護サービス、家事援助、健康管理等のサービスを受けることができます。提供されるサービスによって利用料は異なります。

サービス付高齢者住宅は、バリアフリーを基本とする高齢者向け住まいで、専門的な資格を持つ職員が常駐し、安否確認や生活相談を行い、入居者の生活をサポートします。

本山	あさひ	43-6398
	よりあい	88-1577
赤崎	健幸ホーム	43-9556
	ゆうあい	88-2300
須恵	よりそい	43-7110
	こんふおーとらいふむべの里	81-1015
	ほほえみの西の浜	88-2324
小野田	輪(りん)	39-8785
	2ハウス 陽だまりのいえ	83-1868
高泊	ほほえみの里	83-3770
	スカイラ	39-9101
高千帆	響	39-5280
	翔陽	39-7169
	わけん	39-7773

— 告 告 —

**サービス付き  
高齢者向け住宅  
介護事業所**

**スカイラ  
そらり**  
☎0836-39-9101

山陽小野田市西高泊1334-1

---

**地域密着型介護事業所**

**いつは**  
☎0836-81-2828

山陽小野田市住吉本町二丁目7-20

---

**地域密着型介護事業所**

**なみおと**  
☎0836-88-8080

山陽小野田市大字小野田1147-13

---

**介護サービス内容**

- ・グループホーム ・看護小規模多機能型サービス
- ・定期巡回随時対応型訪問介護看護 ・訪問看護ステーション
- ・ヘルパーステーション ・デイサービス

---

**医療法人社団 早川内科医院**  
山陽小野田市大字小野田3966-3 ☎0836-88-0008

有帆	かざぐるま荘	83-0567
	笑家	39-7767
厚狭	心遊館	71-1700
	のんびり村厚狭	71-2030
	百寿院	71-0009
	むべの里厚狭	38-5525
	康友	39-1711

厚陽	心遊館こうよう	78-1800
出合	であいの里	39-5262
殖生	ヴィブレ殖生	38-8477

## 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

寝たきりや認知症で常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排せつなど日常生活介護や機能訓練、療養上の世話が受けられます。

要介護3以上の方が申し込みの対象となります。

特別養護老人ホーム 高千帆苑	84-0317	特別養護老人ホーム サンライフ山陽	76-3443
特別養護老人ホーム 長寿園	84-2424	特別養護老人ホーム フクシア	71-1200

## 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(地域密着型特別養護老人ホーム)

山陽小野田市内にお住まいの方が対象の特別養護老人ホームです。要介護3以上の方が申し込みの対象となります。

地域密着型特別養護老人ホーム なごみの里ななせ	39-8100
----------------------------	---------

## 介護老人保健施設

病状が安定し、在宅復帰を目指している人に対し、医学的管理の下で、看護、介護、リハビリを行う施設です。医療上のケアやリハビリ、日常生活介護を一体的に提供して、家庭への復帰を支援します。要介護1以上の方が申し込みの対象となります。

小野田赤十字老人保健施設あんじゅ	88-0222	サテライト型老人保健施設 あさ紫苑	71-1200
老人保健施設 あさ紫苑	71-1700		

## 介護医療院

急性期の治療は終わったものの、医学的管理の下で長期にわたる療養が必要な人のための医療機関の病床で、医療、看護、介護、リハビリなどが受けられます。要介護1以上の方が申し込みの対象となります。

小野田赤十字病院	88-0221
----------	---------

**社会福祉法人 山陽福祉会**

特別養護老人ホーム サンライフ山陽



一人ひとりの暮らしを大切に  
☎0836-76-3443

地域密着型特別養護老人ホーム なごみの里ななせ

本造りの  
温もりの中で  
☎0836-39-8100





## おくすり手帳

お薬手帳は、薬の名前や飲む量、回数など、自分の薬の履歴を記録しておく手帳です。病院を受診する際「お薬手帳」を見せることで、同じような薬が出ていないか、飲み合わせが悪くないかなどを確認してもらえます。

また、ご自身の情報として緊急連絡先などの記載もできるほか、アレルギーの有無や既往歴、かかりつけ医や薬局名、さらに担当のケアマネジャーなどの情報を記載することで、関わる関係者との情報共有にも役立ちます。

ぜひ、お薬手帳を活用しましょう。



## 医療と介護の連携

病気の治療や介護保険のサービスを受けながら、自宅で自分らしい暮らしを続けられるよう、医療や介護の関係者が連携し、切れ目のない支援を提供する体制づくりに取り組んでいます。

元気なうちから「もしもの時」人生の最期をどこでどのように過ごしたいか、ご家族と話し合っておくことが大切です。

山陽小野田市 在宅医療と介護 **検索**

## 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

総合事業は、要支援1・2と認定された方や、基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた方が利用できるサービスです。このサービスは、要介護認定審査を受けずに基本チェックリストを行うことにより、迅速なサービス利用が可能です。

訪問型サービスと通所型サービスがあります。

### <訪問型サービス>

- ① 予防給付型  
ホームヘルパーが居宅を訪問し、支援を行います(専門的な支援を伴うもの)
- ② 生活維持型Ⅰ  
ホームヘルパーが居宅を訪問し、生活援助(掃除・ゴミ出しなど)を行います。
- ③ 生活維持型Ⅱ  
専門的な支援を伴わない生活支援を行います。
- ④ 短期集中型  
リハビリテーション専門職が居宅を訪問し、生活機能の改善を行います。

### <通所型サービス>

- ① 予防給付型  
通所介護施設で、日常生活上の支援や生活行為向上のための機能訓練をします。
- ② 生活維持型  
通所介護施設で、閉じこもり予防や自立支援(運動器及び栄養改善、口腔ケア)に向けた支援を行います。
- ③ 短時間型  
通所介護施設で、閉じこもり予防や自立支援に向けた支援を短時間(3時間程度)行います。

**問** 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0836-82-1149



# \はじめました!/ 山陽小野田市公式LINE

LINE アプリで友だち登録をすると山陽小野田市からの情報をスマートフォンで簡単に受信できます。次の方法で友だち登録と受信設定を行きましょう。

図デジタル推進室 (☎ 82-1147) シティセールス課 (☎ 82-1148)

最新の情報を届けよう



## 山陽小野田市 LINE 公式アカウント登録方法

防災、イベント、子育て、健康・福祉などの様々な情報をお知らせします。

### 1. 友だち登録 (QR コードで登録) 方法

【ホーム画面】 ▶

【友だち登録】 ▶

【QRコード読み込み】 ▶

【友だち登録】



**1** 画面下のホームアイコンをタップ。  
**2** 右上のアイコンをタップ。



**3** QR コードをタップ。



**4** QR コードを読み取る画面になる。右 QR コードを読み取る。



こちらの QR コードをスキャン!



山陽小野田市公式 LINE のトップ画面の **5** をタップして、友だち登録完了!

### 2. 欲しい情報を選んで受信することができます!

【LINE 基本メニュー画面 (拡大)】



※メニュー画面はイメージです。

#### 1 受信設定

- 世代 ● 性別
  - 希望する情報 (例: イベント、子育て など)
- 情報を入力して簡単に登録完了!

#### 2 AIチャットボット機能

質問内容を入力するだけで自動的に回答が届くとても便利な機能です。

【質問内容】ごみの分別 (ペットボトル、新聞紙)、手続名 (住民票の取得、引越しの手続き) など



山陽小野田市 

2023

# 高齢者の福祉と スマイルエイジングのしおり

令和5年2月発行

## 発行

山陽小野田市  
株式会社サイネックス

## 広告販売

株式会社サイネックス 山口支店  
〒745-0861 山口県周南市新地2-8-1  
TEL.0834-32-3991

※掲載している広告は、  
令和5年1月現在の情報です。

## 制作

株式会社サイネックス  
〒543-0001  
大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15  
TEL.06-6766-3333(大代表)



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。

笑顔つながる健仁会



  
**SHION**  
 Rehabilitation & Medical Clinic  
**紫苑リハビリ内科  
 クリニック**

医療法人 健仁会

- しおん内科外科クリニック  
山陽小野田市日の出3丁目7-2
- ケアタウン フクシア紫苑  
紫苑リハビリ内科クリニック  
山陽小野田市厚狭字壺生田503-1
- ケアタウン あさ紫苑  
山陽小野田市桜1丁目3-1
- 高齢者向け優良賃貸住宅 心遊館  
山陽小野田市桜1丁目3-2
- ケアタウン こうよう紫苑  
山陽小野田市郡字浜3233-7
- グループホーム 花 デイサービスセンター きらら  
山陽小野田市有帆字仏石662-11
- 健仁会地域総合ケアセンター  
山陽小野田市大字東高泊1588-2

健仁会は、地域に根ざした  
医療・介護サービスを提供しています。



ケアタウンフクシア紫苑では  
「低価格料金体系」の施設を設置しています。

看護小規模多機能ホーム フクシア | グループホーム 彩花 | サポートホーム みそら |  
山陽小野田市厚狭字壺生田498-1

地域の方々との交流スペース「カフェひまり」  
ご利用者、ご家族、近隣住民の方々に好評いただいております。



Cafe  
**Himari**  
 ◎営業時間：12時～15時  
 [完全予約制090-6835-8238]  
 予約の電話受付は平日の9時～17時



**フクシア紫苑**  
 ケアタウン

山陽小野田市大字厚狭字壺生田503-1  
 旧山陽市民病院跡  
 ☎0836-71-1200

社会福祉法人 健仁会

- ケアタウン フクシア紫苑  
山陽小野田市厚狭字壺生田503-1
- フクシア須恵デイサービスセンター  
山陽小野田市港町1-1
- 介護付き有料老人ホームココフレ紫苑  
山陽小野田市新生3丁目3-27



共に働くスタッフや  
ボランティア募集中

◎お問い合わせ（フクシア紫苑）  
☎ 0836-71-1200

◎医療介護の相談窓口  
地域総合ケアセンター  
☎ 0836-39-2500

医療法人健仁会・社会福祉法人健仁会

クリニック・有床診療所・介護老人保健施設・通所介護・認知症対応型通所介護・通所リハビリ・訪問リハビリ・訪問介護ステーション・  
 訪問看護ステーション・グループホーム・短期入所生活介護・特別養護老人ホーム・小規模多機能型居宅介護・  
 看護小規模多機能型居宅介護・特定施設入居者生活介護・有料老人ホーム・低額宿泊施設・居宅介護支援事業