

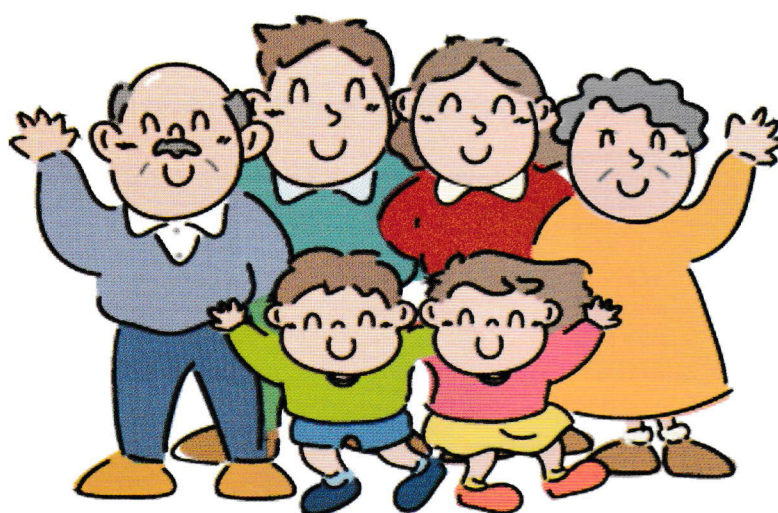
令和2年度版



シニアはつらつガイドブック



～概要版～



目次

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| P2、3 相談したい | P6、7 介護保険を利用したい |
| P4、5 健康を維持したい
(フレイル予防) | P8 お助けサービス |

柏市

相談したい

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、「もの忘れが多くなって心配」「心身の状態が不安」「フレイル予防に取り組みたい。」「悪質商法の被害が心配。」など、高齢者のさまざまな相談に対応する、総合的な相談窓口です。

困ったときは、お近くの地域包括支援センターにご相談ください！

地域包括支援センター名	所在地	電話番号	担当地域
柏北部 地域包括支援センター	柏市十余二363-15 (県道守谷流山線・柏の葉キャンパス入り口近く) ※令和2年6月1日移転予定 (移転先：柏市小青田1-2-7 アスタリスク102号)	04-7140-8818	田中、西原 柏の葉 (6月から田中のみ)
柏北部第2 地域包括支援センター	※令和2年6月1日開設予定 柏市西原2-9の地先(西原近隣センター近く) 詳細は地域包括支援課へ(04-7167-2318)	—	西原 柏の葉
北柏 地域包括支援センター	柏市布施1-3 介護老人保健施設はみんぐ1階 (柏市立柏病院裏)	04-7130-7800	富勢
北柏第2 地域包括支援センター	柏市大山台2-3 モラージュ柏2階	04-7179-5500	松葉 高田・松ヶ崎
柏西口 地域包括支援センター	柏市豊四季台1-3-1 (柏地域医療連携センター近く)	04-7142-8008	豊四季台
柏西口第2 地域包括支援センター	柏市豊町2-5-25 イオンモール柏3階	04-7147-8001	新富 旭町
柏東口 地域包括支援センター	柏市東上町2-6 久大マンション1階 (柏銀座通り商店街)	04-7168-7070	柏中央 新田原
柏東口第2 地域包括支援センター	柏市中央2-9-12 リッツハウスC号室 (柏第三小学校入り口近く)	04-7192-6610	富里 永楽台
光ヶ丘 地域包括支援センター	柏市今谷南町4-20 (光ヶ丘小学校近く)	04-7160-0003	光ヶ丘 酒井根
柏南部 地域包括支援センター	柏市南増尾58-3 リフレッシュプラザ柏1階	04-7160-0002	藤心 南部
柏南部第2 地域包括支援センター	柏市増尾台3-8-51 もりこビル102号 (県道51号市川柏線沿い)	04-7170-9300	増尾
沼南 地域包括支援センター	柏市風早1-2-2 沼南社会福祉センター1階 ※令和2年6月1日、高柳相談窓口開設予定 (柏市高柳1-6-6 ヤオコー柏高柳駅前店3階)	04-7190-1900	風早北部 風早南部 手賀

営業時間	平日・土曜日 午前8時30分～午後5時15分(年末年始・祝日を除く) ※北柏第2、柏西口第2地域包括支援センターについては、午前10時～午後6時までとなります。高柳相談窓口は、午前9時30分から午後5時15分までとなります。
------	---

相談先一覧表

心配ごと、お困りごとはありませんか。

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために介護、保健、医療、福祉の専門家への相談や地域の介護予防など、いろいろな相談窓口があります。

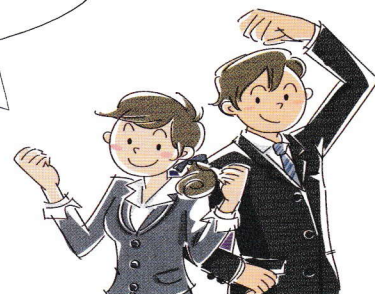
話して楽になることもあります。

1人で悩まず、まずはお気軽にご連絡ください。

各相談先については、柏市の高齢者支援課や地域包括支援センター（P2参照）などで配布されている「シニアはつらつガイドブック」の本冊で詳しくご紹介しておりますのでぜひご覧ください。

お金・法律				くらし		健康			相談						
法律・税金	成年後見	年金	相続・遺言	リフォーム	商品・契約 トラブル	栄養	健康づくり	口腔ケア	お困りごと	自立支援	認知症	介護保険	在宅医療	相談先	電話番号
	○						○		○		○	○		地域包括支援センター	P.2参照
									○					地域いきいきセンター	「シニアはつらつガイドブック」の本冊で、地域ごとの相談先をご紹介します。
									○					社会福祉協議会 (総合相談支援担当)	04-7163-1234
	○													社会福祉協議会 (福祉権利擁護担当)	04-7163-7676
									○					社会福祉協議会 (さわやかサービス担当)	04-7162-2557
○	○	○	○											広報広聴課	04-7167-1119
○	○	○	○											おいじたくあんしんねっと	04-7169-4165
		○												街角の年金相談センター柏	04-7160-3111
				○										柏住宅リフォーム相談員協議会	04-7163-5531
					○									消費生活センター	04-7163-5853
						○						○		高齢者支援課	04-7167-1135
							○	○						健康増進課	04-7167-1256
										○				柏市地域生活支援センターあいネット	04-7165-8707
							○				○	○		地域包括支援課	04-7167-2318
													○	地域医療推進課	04-7197-1510

ぜひご相談を！！



健康を維持したい（フレイル予防）

フレイルって何だろう？

フレイルとは、元気な状態と寝たきりの状態のちょうど中間の状態のことです。フレイルにいち早く気づき、適切に行動すれば、悪化を防いだり、また健康な状態に戻ることが出来ると言われています。

フレイルを予防するにはどうしたら良いの？

まずフレイルの兆候にいち早く気づくことが大切です。

定期的にフレイルチェックを受けましょう！

フレイルを予防する3つの柱

フレイルを予防するためには、栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加の3つをバランスよく実施することが大切です。



出典：フレイル予防ハンドブック
(東京大学高齢社会総合研究機構飯島勝矢教授監修)

市では、お住まいの近くで健康づくりやフレイル予防に取り組めるよう、さまざまな事業を行っています。今年度から、それらの活動に参加された場合に民間事業者で使えるポイントの付与も始まります。ぜひご利用ください。

詳しくは右ページに！

！！かしわフレイル予防ポイント制度が始まります！！

NEW!

イベントやサロンなど、フレイル予防に関する活動やボランティア活動に参加された場合に、民間事業者で使えるポイント（年間上限5,000ポイント）をお渡しします！貯まったポイントは1ポイント＝1円として、お食事やお買い物に使えます。

ポイントの付与対象となる活動は様々です。

楽しく活動しながら、ポイントをためましょう。

まずは市でポイントカードを発行しますのでお気軽にお問い合わせください。

～ポイントが付与される活動の一例～

活動はこれら以外にもたくさんあります。「広報かしわ」や市のホームページをぜひご覧ください。

通いの場（ふれあいサロン、コミュニティカフェ）への参加やボランティア

（柏市社会福祉協議会 04-7163-1200）

地域に住む誰もが自由に参加でき、いつ来ていつ帰ってもよい「地域の居場所」です。月1回開催の団体から、ほぼ毎日開催している団体まであります。各団体ごとにフレイル予防講座や体操、囲碁・将棋など様々なイベントを開催していますので、お気軽にお立ち寄りください。



介護予防センター「ほのぼのプラザますお」「いきいきプラザ」でのフレイル予防講座など

（ほのぼのプラザますお 04-7170-5570）

市内2箇所の介護予防センターでフレイル予防に関する講座を実施しています。センター内だけではなく、市内各所へ出張講座も行っています。講座の申し込みは、ほのぼのプラザますおへ。

ロコモフィットかしわ

（地域包括支援課 04-7167-2318）

約5か月間、ロコモティブシンドロームを予防するための体操と一緒に学び、そのあとは教室の仲間と継続するためのお手伝いをします。体操教室をきっかけに、仲間づくりをしましょう。

地域包括支援センターのフレイル予防教室

（地域包括支援課 04-7167-2318）

地域包括支援センターの保健師などが、皆さんの健康づくりを応援します。開催状況は地域によって異なるため、お住いの近くの地域包括支援センター（P2参照）にお問い合わせください。

お問い合わせ先	地域包括支援課（04-7167-2318）
	柏市柏下65-1（ウェルネス柏3階）
	平日午前8時30分～午後5時15分（年末年始・祝日を除く）

介護保険を利用したい

生活する上でなにか困ることが出てきたり、身心の状態に不安を感じて介護や支援が必要な状態になったら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。

介護保険サービスを利用するには、まず要介護・要支援認定の申請をして、認定を受ける必要があります。認定がおりると、状態に応じてサービスを利用することが出来るようになります。

まずは各地域包括支援センター（P2参照）や高齢者支援課で、相談を行いましょう。

介護保険サービスを利用するには

① 要介護認定の申請

★ポイント★

認定調査の際、主治医に対し、介護を必要とする原因疾患などについて意見書の作成を、市から依頼します。要介護認定の申請をすることを事前に医師に伝え、主治医意見書を書いてもらえるかを確認しておくで安心です！

本人または家族などが、地域包括支援センターや高齢者支援課などの窓口で申請します。

～認定申請に必要なもの～

- (1) 要介護・要支援認定申請書★
- (2) 要介護認定のための日常生活状況申出書★
- (3) 主治医の氏名・医療機関名がわかるもの
- (4) 介護保険証
- (★は申請窓口にあります。)

※申請は、沼南支所窓口サービス課でも可能です。

② 本人の状態等を調査（認定調査）

調査員が自宅などを訪問して、身心の状況などを調査します。

③ 審査・判定

訪問調査の結果と主治医の意見書などをもとに、介護認定審査会で審査をし、要介護状態区分を判定します。

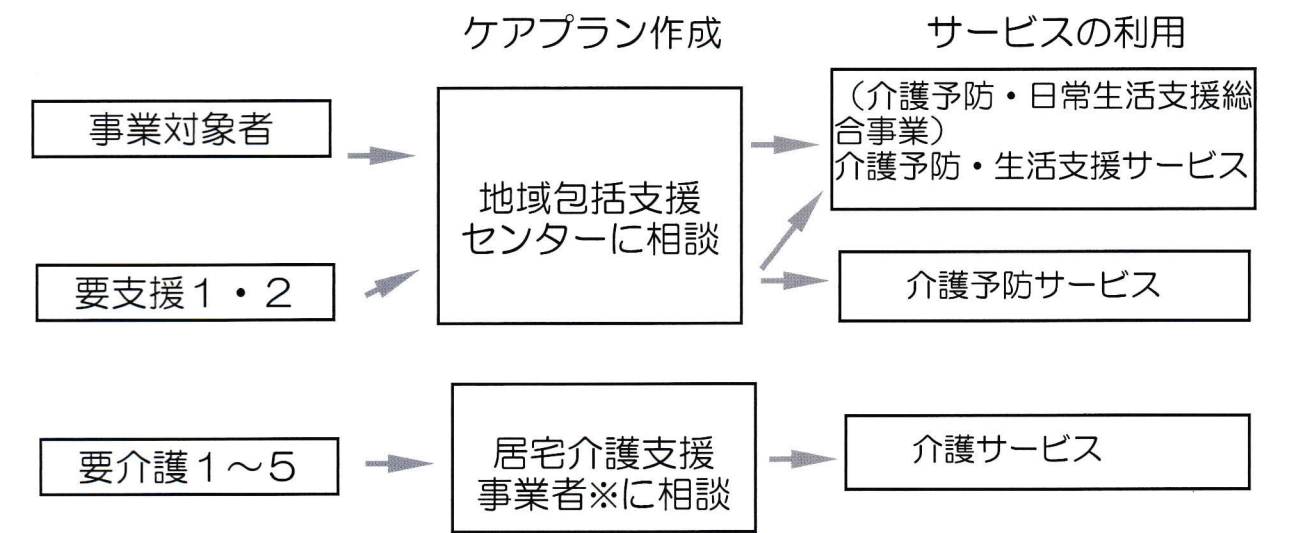
④ 要介護状態区分の認定

原則、申請から30日以内に、結果が記載された「認定結果通知書」と「介護保険証」が届きます。

～認定結果通知書と介護保険証の内容をご確認ください～
要介護状態区分（要介護1～5、要支援1・2、非該当（自立））に分けて認定されます。その他の記載内容についてもご確認ください。

⑤ ケアプランの作成・サービスの利用

ケアプラン（介護サービス計画）を立て、サービスを利用します。



※居宅介護支援事業者は、市の指定を受けて、ケアマネジャーを設置しています。
利用者に適したケアプランを作成し、サービス事業者と連絡や調整を行います。

利用できる介護保険サービスの一例

自宅で暮らしたい	訪問介護 （ホームヘルプサービス）	ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、食事や入浴などの介護や、調理や洗濯などの生活援助を受けます。
	通所介護 （デイサービス）	日帰りで施設を利用し、食事や入浴などの介護や、機能訓練を受けます。
	短期入所生活介護 （ショートステイ）	施設に短期間宿泊して、食事や入浴などの介護や機能訓練を受けます。
	福祉用具の貸与	日常生活の自立に役立つ車いすや特殊寝台などの福祉用具をレンタル出来ます。
	福祉用具の購入費支給	対象用具を購入した費用の一部について、支給（上限あり）を受けられます。
	住宅改修費支給	手すりの取り付けや段差の解消など、対象となる改修をした費用の一部について、支給（上限あり）を受けられます。
施設で暮らしたい	介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム）	ねたきりや認知症で常に介護が必要な方が、施設に入所し、食事や入浴などの介護を受けます。

※要介護状態区分により、利用できるサービスは異なります。

お助けサービス

たすけあいサービス

ゴミ出しや草取り、買い物など、高齢者や障害のあるかたなどの日常にある困りごとを助けあう活動です。

支援内容や料金、対応地域は支援団体によって様々です。

詳細は、気になる団体に直接ご連絡いただくか、社会福祉協議会までご相談ください。

各団体の情報は二次元バーコードよりご確認ください、下記問い合わせ先へお電話ください。



お問い合わせ先	柏市社会福祉協議会（04-7163-1200）
	柏市柏5-11-8
	平日午前9時～午後5時（年末年始・祝日を除く）

さわやかサービス

高齢者や障害のあるかたなどの日常生活を手助けするサービスです。
市民相互の支え合いのサービスなので、地域の協力会員がみなさんの支えとなります！



サービスの種類	サービス内容	活動時間	料金
生活援助サービス	調理、洗濯、清掃、買物、庭の草むしり、外回りの清掃など	月曜日～土曜日 午前7時～午後7時	1時間:900円 その後30分ごとに450円
介護サービス	食事、排泄、更衣、外出、見守りなど	（日曜日、祝日・年末年始を除く）	1時間:1,100円 その後30分ごとに550円

お問い合わせ先	柏市社会福祉協議会（04-7162-2557）
	柏市柏5-11-8
	平日午前9時～午後5時（年末年始・祝日を除く）