

令和8年度版

# これからの毎日を 暮らしのあんしんガイド

高齢者の福祉と健康の手引き

志摩市

# 健康長寿のための

めざせ!つやつやシニア



- 1 食生活** いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！
- 2 お口の健康** 口の健康を守り、かむ力を維持しよう！
- 3 体力・身体活動** 筋力＋歩行力で、生活体力をキープしよう！
- 4 社会参加** 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！
- 5 こころ(心理)** めざそうエル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう！
- 6 事故防止** 年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！
- 7 健康食品やサプリメント** 正しい利用の目安を知ろう！
- 8 地域力** 広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！
- 9 フレイル** 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！
- 10 認知症** よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！
- 11 生活習慣病** 高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう！
- 12 介護・終末期** 事前の備えで、最後まで自分らしく暮らそう！

東京都健康医療センター『健康長寿ガイドライン 健康長寿のための12か条』より

—この手引きをご覧の方に—

市内にお住まいの高齢者や、そのご家族に、お知らせしたい情報を掲載していますので、ご活用ください。

わかりにくい点がありましたら各問い合わせ先までご連絡ください。

# 目 次

## 1 生きがい・社会参加

地域ふれあいサロン	1
菜の花館・間崎もやい(間崎いきいきセンター)	1
介護予防ボランティアポイント制度	1
志摩市老人クラブ	2
生涯学習講座について	3
シルバー人材センター	5
志摩市社会福祉協議会ボランティアセンター	6

## 2 介護予防支援事業

地域包括支援センター	7
地域の相談窓口	8
基本チェックリスト	9
健脚運動	10
お達者サポーター(介護予防リーダー)	11
地域リハビリテーション活動支援事業	11
介護予防・生活支援サービス事業	12
通所型サービスB	16
いろは出前講座	17
認知症サポーター養成講座	17
頭いきいき相談	18

## 3 生活を支援

福祉総合相談窓口	19
紙おむつ等支給(介護用品支給事業)	19
配食サービス(地域自立生活支援事業)	20
高齢者世帯防火対策事業	21
徘徊高齢者家族支援事業	22
ふれあい収集	22
消費生活相談	23
特殊詐欺等被害防止機器購入補助金について	24
「自動通話録音警告機」の無料貸出しについて	25

## 4 緊急時のためのサポート

休日夜間応急診療【☎ 0599-43-5899】	26
緊急通報体制整備事業	26
いのちのバトン(救急医療情報キット配付事業)	26
外出支援サービス事業	27
あんしん見守りネットワーク	27
防災技術指導員から学ぶ「防災」	28
家庭備蓄	28
防災マップや避難所など	29
避難行動要支援者の支援	29

## 5 社会福祉協議会による支援

相談窓口	30
専門相談	30
居場所や過ごし場への参加	31
見守りや緊急時等に備えたサービス	31
ひきこもりに関する支援	32

## 6 介護保険制度

相談の流れ	33
ケアプラン作成の流れ	34
在宅サービス	35
施設サービス	37
地域密着型サービス	38
住宅改修でできること	39
福祉用具の利用方法	40
高額介護(予防)サービス費	41
高額医療合算介護(予防)サービス費	42

## 7 「住まい」の場

有料老人ホーム	43
サービス付き高齢者向け住宅	44
認知症高齢者グループホーム(認知症対応型共同生活介護)	45
特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設)	46
老人保健施設(指定介護老人保健施設)	47
養護老人ホーム	47
「わが家」の未来、いちど考えてみませんか?	48

## 8 健康管理・疾病予防のために

健康教育・健康相談	50
健康診査・特定保健指導	50
がん検診・肝炎ウイルス検診・歯周疾患検診	53
高齢者インフルエンザ予防接種	54
高齢者肺炎球菌予防接種	55
高齢者新型コロナウイルスワクチン	56
带状疱疹ワクチン	56
からだカルテ「やいき de 健幸アプリ」(健康プログラム推進事業)	58
休日夜間応急診療【☎ 0599-43-5899】	59
救急医療センター	60
歯科休日応急診療所	60

## 9 権利・尊厳をまもるための制度

高齢者の虐待防止	61
成年後見制度	61
日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)	62

これまでの人生と…これからの人生を考える	62
エンディングノート	62
暮らしてきた家を空き家にしないために…	63

## 10 認知症に関する制度

認知症に関する相談機関・取り組み	64
志摩オレンジカフェ(認知症カフェ)	65
認知症サポーター養成講座	65
頭いきいき相談	66
認知症初期集中支援チームによる相談支援	66

## 11 相談機関

ふくしの困りごと	67
障がい・難病についての相談窓口	67
市内の主な相談サービス	68
志摩市社会福祉協議会	68
後見制度、相続・遺言などの相談先	68
その他 県内のおもな相談窓口	70

## 12 高齢者運転免許自主返納支援事業

運転免許証の返納制度	72
運転経歴証明書とは	72
運転免許証自主返納サポートみえ	73

## 13 公共交通

磯部地域予約運行型バス ハッスル号	74
あご湾定期船	75
その他公共交通	75

## 付録 介護サービス事業所一覧

在宅サービス	付録-1
施設サービス	付録-6
地域密着型サービス	付録-7
居宅支援事業所・介護予防支援事業所	付録-9
チェックしてみよう	付録-11
指わっかテスト	付録-12
聞こえチェック	付録-12
スマホでかんたん！楽しく健康づくり	付録-13

# 仲間づくりしませんか

## 地域ふれあいサロン

高齢者・障がい者・子育て中の親子等が、地域の身近な場所に気軽に出かけ、おしゃべりや情報交換を行う「地域の居場所」です。

(詳しくは 31 ページをご参照ください。)

## 菜の花館・間崎もやい(間崎いきいきセンター)

誰でも気軽に立ち寄れる集いの場です。

(詳しくは 31 ページをご参照ください。)

## 介護予防ボランティアポイント制度

市内に住所を有する 65 歳以上の方と、介護予防に資する支援活動に関わる方が、地域貢献や介護予防の推進のために介護保険施設や事業所などでボランティア活動を行った場合にポイントを付与し、年間上限 5,000 円の志摩市商品券に交換する制度(有償ボランティア制度)です。

### 問い合わせ先

志摩市介護・総合相談支援課(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))



## 志摩市老人クラブ

地区	名称	地区	名称
浜島	浜島丸山老人クラブ	阿児	鵜方老人クラブ(鵜方老友会)
	浜島花岡老人クラブ		神明老人クラブ(神明長寿会)
	浜島岩崎老人クラブ		立神老人クラブ(立神老友会)
	南張老人クラブ		志島老人クラブ(志島寿会)
	楡山路老人クラブ		甲賀老人クラブ(甲賀甲友会)
	塩屋老人クラブ		国府老人クラブ(国府老友会)
	迫子老人クラブ		安乗老人クラブ(安乗長寿会)
大王	船越老人クラブ	磯部	五知老人クラブ
	名田老人クラブ		山田老人クラブ
	畔名老人クラブ		下之郷老人クラブ
志摩	布施田老人クラブ		恵利原老人クラブ
	和具老人クラブ		川辺老人クラブ
	越賀老人クラブ		迫間第一老人クラブ
			築地老人クラブ
			穴川老人クラブ

### 問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

## 生涯学習講座について

令和8年度に開講する予定の講座一覧です。(令和8年4月1日予定)

※今後、各講座において受講者募集の中止・追加等の変更がある可能性があります。

※日程や会場は開催月によって変更になる場合があります。

※募集期間後の追加申込みについて、定員に達した講座については受付できません。

ご了承ください。

地区	講座
浜島地区	簡単エアロ&初級ヨガ 箏曲教室(新)
大王地区	絵画教室 波切民踊教室 健康いきいきヨガ パンの花(パンフラワー:粘土素材で花やアクセサリーをつくります) 陶芸教室 着付け教室 船越民踊教室
志摩地区	茶道教室 着付け教室 民謡(唄)教室 お菓子づくり教室
阿児地区	楽しいマジック ストレッチヨガ 姿勢改善ストレッチ 簡単バレトン(新) 将棋教室駒の美 3B 体操(3つの器具を使った体操です) バランスボール講座 お菓子づくり教室 いけばな教室 俳句入門教室 韓国語会話講座 苔を使った癒しの植物インテリアを作ろう(新) 英会話教室
磯部地区	社交ダンス教室 磯部民踊教室 コーラス教室 ギター教室 笑顔でフラダンス 伝統工芸「拭き漆」をまなぶ 健康マージャン教室

詳 細

【志摩市ホームページ】

<https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/kyouiku/syogaigakusyusportska/shogaigakushu/8861.html>



問い合わせ先

教育委員会事務局 生涯学習スポーツ課 (TEL [0599-44-0339](tel:0599-44-0339))

# まだまだ現役

## ～新たな生きがいを見つけたい～

### シルバー人材センター

会員の経験や能力を活かせる仕事を公共団体・企業・一般家庭などから「請負・委任」や労働者派遣の形で引き受け、登録されている会員の皆さんに、それぞれの希望や能力に応じて、お仕事を提供しています。

#### 入会するには

##### (1) 会員資格

市内に居住する 60 歳以上でシルバー人材センターの趣旨に賛同され健康で働く意欲のある方。なお、入会説明会(基本毎月第 4 金曜日午前 9 時 30 分から)などに参加してから、入会申込確認書を提出してください。詳しく知りたい方は、電話でお気軽にお尋ねください。

##### (2) 会費

年会費(4,000 円)を納めていただきます。

##### (3) 仕事

シルバー人材センターから年齢、体力、技術などに応じて仕事を提供しますが、提供された仕事を受けるかどうかは会員本人の意思によります。

##### (4) 配分金

会員は自分が従事した仕事に応じてシルバー人材センターから配分金の支払いを受けます。

##### (5) 工作中的事故・ケガ

会員の工作中や仕事先への往復中などの事故・ケガに対しては、シルバー人材センターが加入している団体傷害保険・総合賠償責任保険が適用されます。(安全対策後のやむを得ない事故・ケガ等が対象となります。)

## 仕事の依頼をするには

シルバー人材センターへ電話でご連絡ください。仕事の詳細等について打ち合わせを行います。具体的な一例として

- (1) 家事などのお手伝い
- (2) チラシ・ビラ配り
- (3) 除草・草刈り
- (4) 空き家管理

その他、お気軽にご相談ください。

## 問い合わせ先

公益社団法人 志摩市シルバー人材センター(TEL [0599-44-5288](tel:0599-44-5288))

## **志摩市社会福祉協議会ボランティアセンター**

---

ボランティアセンターでは、ボランティアしたい方とボランティアを必要としている方をつなげる“橋渡し”をしています。ボランティアに関する相談等は下記までご連絡ください。

## 問い合わせ先

志摩市社会福祉協議会(TEL [0599-55-3885](tel:0599-55-3885))

# 地域包括支援センターが 介護予防の拠点となります

## 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送るために、介護保険・介護予防サービスをはじめ、保健・福祉・権利擁護など、さまざまな支援を行うための総合機関として高齢者の生活を支えます。

地域包括支援センターには、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職が配置されていますので、安心してご相談ください。



## 主な役割

### 介護予防ケアマネジメント

基本チェックリストにおいて、生活機能の低下ありと判定された方で、介護予防・日常生活支援総合事業(多様なサービス)に参加が可能な方への事業案内を始め、ケアプランの作成、評価などを行います。

### 包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者の方がさまざまな環境に置かれても継続した支援が行われるように関係機関との連絡調整を始め、地域のケアマネジャーの方々への支援を行います。

### 総合相談

介護保険制度におけるサービスの相談だけでなく、高齢者の総合的な生活に関する相談に応じます。また、必要に応じて関係機関等との連携や調整等も行いながら、地域の高齢者の総合相談窓口としての相談支援を担っています。

### 権利擁護・虐待の防止及び早期発見

高齢者の人権や財産を守る権利擁護事業の拠点として、日常生活自立支援事業や成年後見制度の活用促進、高齢者虐待の防止や早期発見に努めます。

# 地域包括支援センターは 高齢者の総合相談窓口です

## 地域の相談窓口

地域包括支援センターは、高齢者が地域で安心して生活できるように支援を行う機関です。また、地区によって担当の地域包括支援センターが決まっています。

お住まいの地区を担当する地域包括支援センター・介護予防支援事業所は次の通りです。

### <志摩市地域包括支援センター>

担当地区	名称	所在地・電話番号
【阿児】	志摩市 地域包括支援センター	志摩市阿児町鶉方 3098 番地 22 志摩市役所 介護・総合相談支援課 内 1階⑤番窓口 TEL <a href="tel:0599-44-0284">0599-44-0284</a>
【大王】 【志摩】	志摩市 地域包括支援センター 大王・志摩サテライト	志摩市大王町波切 3234 番地 2 志摩市役所 大王支所 内 TEL <a href="tel:0599-65-7117">0599-65-7117</a>
【浜島】 【磯部】	浜島・磯部 地域包括支援センター	志摩市浜島町桧山路 3 番地 浜島地域福祉センターさくら苑 内 TEL <a href="tel:0599-68-2211">0599-68-2211</a>

### <介護予防支援事業所>

担当地区	名称	所在地・電話番号
【阿児】	介護予防支援事業所 めかぶ	志摩市阿児町鶉方 3098 番地 22 志摩市役所 介護・総合相談支援課 内 1階⑤番窓口 TEL <a href="tel:0599-43-1005">0599-43-1005</a>
【大王】 【志摩】		志摩市大王町波切 3234 番地 2 志摩市役所 大王支所 内 TEL <a href="tel:0599-65-7117">0599-65-7117</a>
【浜島】 【磯部】	介護予防支援事業所 あかり	志摩市浜島町桧山路 3 番地 浜島地域福祉センターさくら苑 内 TEL <a href="tel:0599-68-2211">0599-68-2211</a>

# 基本チェックリストで 生活機能の低下を判断 ～低下がある人にはサービスを紹介～

## 基本チェックリスト

高齢期の健康づくりでは今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが、生活習慣病の予防とともに重要になってきます。そのためには生活機能の低下をチェックする「基本チェックリスト」を実施し、生活機能の向上が必要な人には低下を防ぐための介護予防・日常生活支援総合事業(多様なサービス)(P.12～16 参照)への参加をお勧めしています。

生活機能の低下に不安を感じる人は、担当地区の地域包括支援センターなどに相談して積極的に基本チェックリストを受けるようにしましょう。

### 対象者

主に 65 歳以上で、要支援、要介護認定を受けていない方

### 費用

無料

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

市内地域包括支援センター(P.8 に記載)

# 介護が必要とならないために ～多様なサービスで自立支援～

## 健脚運動

健脚運動(けんきゃくうんどう)は、高齢者を対象とした下肢筋力の低下を予防するための運動です。転倒を予防するとともに、災害等のいざという時に逃げられる足腰づくりのために下肢を鍛える運動です。

### 開催内容

自治会や老人クラブ、三重大学、志摩市等が連携しながら、以下の地域においてお達者サポーター(介護予防リーダー)が中心となり運営しています。

### 実施詳細

実施地区	実施日	開始時間	実施場所
波切	第3・4(水)	10時00分	波切コミュニティセンター
船越	第2・4(月)	10時00分	船越地区公民館
片田	第2・4(水)	10時00分	片田共同福祉施設
和具	第1・3(水)	10時00分	志摩文化会館
鵜方	第2・4(木)	10時00分	鵜方老人憩いの家
立神	第2・4(金)	10時00分	立神ふれあいセンター
志島	第2・4(水)	13時30分	志島地区公民館
甲賀	第1・3(水)	13時30分	甲賀地区公民館
山田	10・20日	9時30分	山田コミュニティセンター
的矢	第2・4(火)	13時30分	的矢老人憩いの家
恵利原	20・30日	13時30分	恵利原福祉センター
三ヶ所	第1(金)	9時30分	三ヶ所地区防災施設(避難所)
	第2・3・4(金)		三ヶ所区民センター
坂崎	10・20・30日	9時30分	坂崎区民センター
穴川	10日	11時00分	穴川公民館
	20日	9時30分	
成基	5・20日	10時00分	夏草公民館
築地	5・20日	13時00分	築地集落センター
五知 (4月開始予定)	第1・3(月)	9時30分	五知集落センター

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト(TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117))

## お達者サポーター(介護予防リーダー)

---

お達者サポーター(介護予防リーダー)は、健脚運動、通所型サービス B、いきいきサロン、老人クラブ等といった高齢者の集いの場において、介護予防に関する知識や体操等の普及をしています。お達者サポーターの養成講座は 2 年に 1 回行っています。

### 対象者

市内に住所を有するおおむね 70 歳までのお達者活動が可能な方

### 開催場所

主に市内の公民館などの公共施設で活動しており、活動場所や活動時間は地域によって異なります。

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト(TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117))

## 地域リハビリテーション活動支援事業

---

効果的な介護予防に継続的に取り組めるように、リハビリテーション専門職がおおむね 65 歳以上の団体に対して、運動機能の向上を中心としたプログラムを提供します。

### 対象

いきいきサロン団体

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト(TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117))

## 介護予防・生活支援サービス事業

### 対 象

要支援 1、2 の認定を受けている方、または基本チェックリストでサービスが必要と判断された方

#### ・サービスの種類

※各サービスの利用料の目安では、1 割負担及び 2 割負担の場合の利用者額を掲載していますが、所得や介護保険料納付の状況によって負担割合が変化する場合があります。

種類		内容		
訪問型サービス (ホームヘルプサービス)	これまでの介護予防訪問介護に相当するサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護サービス事業所の訪問介護員が自宅を訪問し、身体介護や生活援助、見守り援助等を行います。</li> <li>・介護予防・生活支援サービス事業対象者のうち特に以下の方が利用の対象となります。               <ul style="list-style-type: none"> <li>①退院直後や特定難病疾患、また医師の意見書等による指示等、常に状態等の把握が必要で専門的サービスが必要な方 等</li> <li>②身体障害者手帳2級以上や精神障害者福祉手帳の交付を受けているなど専門職の関わりが必要な方 等</li> <li>③認知機能の変化により日常生活に支障がある症状、行動を伴う恐れがある方 等</li> <li>④生活環境の急激な変化(同居家族の死亡や転出・入院)による一時的に専門職の関わりが必要な方 等</li> </ul> </li> <li>・サービス提供時間は60分程度です。</li> <li>・利用料金の目安</li> </ul>		
		回数	1 割負担	2 割負担
		週 1 回程度	1,176 円／月	2,352 円／月
		週 2 回程度	2,349 円／月	4,698 円／月
		週 2 回を超える程度	3,727 円／月	7,454 円／月
※利用回数は地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します。 ※上記利用料の他に各種加算等が必要となる場合があります。				

種類		内容		
訪問型サービス (ホームヘルプサービス)	訪問型サービスA (介護事業所等提供)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護事業所などの介護ヘルパーや志摩市が定める研修を受けた従事者が家事援助を行います。</li> <li>・サービス提供時間は2種類です。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①30～60分程度 ②15～30分程度</li> </ul> </li> <li>・利用料金の目安</li> </ul>		
		サービス提供時間	1割負担	2割負担
		① 30～60分程度	235円/回	470円/回
		② 15～30分程度	117円/回	234円/回
		<p>※利用回数は地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します。</p> <p>※上記利用料の他に各種加算等が必要となる場合があります。</p>		
種類		内容		
通所型サービス (デイサービス)	これまでの介護予防通所介護に相当するサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護サービス事業所で専門職のスタッフが体操やレクリエーション、食事等のサービスを提供します。</li> <li>・介護予防・生活支援サービス事業対象者のうち特に以下の方が利用の対象となります。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①退院直後や特定難病疾患、また医師の意見書等による指示等、医療的なケアや常に状態等の把握が必要で専門的サービスが必要な方</li> <li>②身体障害者手帳2級以上や精神障害者福祉手帳の交付を受けているなど専門職の関わりが必要な方</li> <li>③認知機能の変化により日常生活に支障がある症状、行動を伴う恐れがある方</li> <li>④入浴・食事・排せつなどの身体介護が必要な方</li> <li>⑤集中的に生活機能の向上のトレーニングを行うことで改善が見込める方 等</li> </ul> </li> <li>・利用料金の目安</li> </ul>		
		回数	1割負担	2割負担
		要支援1 (週1回程度)	1,798円/月	3,596円/月
		要支援2 (週2回程度)	3,621円/月	7,242円/月
		<p>※利用回数は地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します。</p> <p>※上記利用料の他に各種加算等が必要となる場合があります。</p>		

	通所型サービス A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体介護の必要性が少ない方(送迎や入浴時見守り程度)が利用する人員基準等を緩和したデイサービスです。閉じこもり予防や交流を利用の目的とし、介護予防のための体操やレクリエーションをサービス事業所のスタッフ等が提供します。</li> <li>・サービス提供時間は 3 時間以上です。</li> <li>・基本サービスには送迎・入浴は付いていません。利用の必要なサービスを追加選択してください。</li> </ul> <p>※なお追加サービスを提供していないサービス事業所がありますので事業所選択時に必ず確認してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・利用料金の目安</li> </ul> <table border="1" data-bbox="564 568 1401 880"> <thead> <tr> <th>サービス種別</th> <th>1 割負担</th> <th>2 割負担</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>基本サービス</td> <td>319 円/回</td> <td>638 円/回</td> </tr> <tr> <td>基本サービス +送迎又は入浴あり</td> <td>339 円/回</td> <td>678 円/回</td> </tr> <tr> <td>基本サービス +送迎+入浴</td> <td>359 円/回</td> <td>718 円/回</td> </tr> </tbody> </table> <p>※利用回数は地域包括支援センターの作成するケアプランにより決定します。</p>	サービス種別	1 割負担	2 割負担	基本サービス	319 円/回	638 円/回	基本サービス +送迎又は入浴あり	339 円/回	678 円/回	基本サービス +送迎+入浴	359 円/回	718 円/回
サービス種別	1 割負担	2 割負担												
基本サービス	319 円/回	638 円/回												
基本サービス +送迎又は入浴あり	339 円/回	678 円/回												
基本サービス +送迎+入浴	359 円/回	718 円/回												
<b>種類</b>		<b>内容</b>												
訪問型サービス	訪問型サービス C (短期集中予防サービス)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門職が関わり短期的に集中して実施するサービスです。</li> <li>・リハビリ専門職等が自宅に訪問し、生活機能向上を実現するための短期集中的な機能訓練、環境調整を行います。必要に応じて、自宅内での自主トレーニングや活発かつ持続可能な自宅での生活スタイルを提案します。</li> <li>・利用できる方(①～④すべて該当する方) <ul style="list-style-type: none"> <li>①サービス利用時点で「通所型サービス」や「通所リハビリ」、「訪問リハビリ」の利用をしていない方</li> <li>②基本チェックリストの「運動機能」や「閉じこもり」の項目に該当している方</li> <li>③身体状態や閉じこもり予防への意欲や改善の見込みがある方</li> <li>④主治医の意見により、当サービスの利用が適当と認められる方(意見書等は不要)</li> </ul> </li> <li>・利用料金は教材費等の実費を除き、原則市が負担します。</li> <li>・利用回数は週 1 回/3 か月間の 1クールを 1 回利用できます。</li> </ul>												
通所型サービス	通所型サービス C (短期集中予防サービス)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門職が関わり短期的に集中して実施するサービスです。</li> <li>・リハビリ専門職等により、運動機能や生活機能の改善・向上を実現し、社会参加の場につなげる等居宅や地域で充実した暮らしを目指すためサービス事業所に通い、短期集中的な機</li> </ul>												

		<p>能訓練を行ったり、自宅内での自主トレーニングや活発かつ持続可能な自宅での生活スタイルを提案します。</p> <p>・利用できる方(①～⑤すべて該当する方)</p> <p>①サービス利用時点で「通所型サービス」や「通所リハビリ」、「訪問リハビリ」の利用をしていない方</p> <p>②初期の生活不活発病や、怪我や入院により「運動機能」や「日常生活機能」等の低下がみられる方 (怪我や入院による「運動機能」の低下については、その要因となる傷病の治療が終了した方に限る。)</p> <p>③利用者自身に改善の意思や当該サービス利用によって実現に近づく目標があり、また当該サービスの利用により改善もしくは目標の達成が見込まれる方</p> <p>④「介護予防・生活支援サービス事業通所型サービスC(短期集中型)利用申込書」を提出し、利用を認められた方</p> <p>⑤当該サービスを過去に利用したことのある場合の利用は、原則 6 ヶ月以上期間が空いていること</p> <p>・利用料金の目安</p> <table border="1" data-bbox="564 891 1401 958"> <tr> <td data-bbox="564 891 983 958">1割負担:550円/回</td> <td data-bbox="983 891 1401 958">2割負担:1,100円/回</td> </tr> </table> <p>・利用回数は週1回/3か月間の1クールを原則1回利用できます。</p>	1割負担:550円/回	2割負担:1,100円/回
1割負担:550円/回	2割負担:1,100円/回			

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト(TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117))

## 通所型サービス B

通所型サービス B とは、ボランティア主体(住民主体)で通いの場を設け、体操、運動等の活動を行うサービスです。

### 対 象

要支援 1・2 の方や基本チェックリスト該当者、及びどの地域の方でも参加可能

### 開催場所

町	地区	名称
浜島町	迫子地区	デイサービスさつき
大王町	船越地区	グミの木
	波切地区	GG サロンおひさま
志摩町	和具地区	ケアサロンすいえん
	越賀地区	ひだまり
阿児町	神明地区	とまと
磯部町	三ヶ所地区	SUNクラブカフェ

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

# いきいきと元気にすごすために ～一般介護予防事業～

## いろは出前講座

認知症や高齢者の権利擁護、介護予防に関する出前講座を実施しています。自身でできることや地域のみなさんで支え合うための「いろは」を学びませんか。

	講座名	内容
講座 い	認知症サポーター養成講座	認知症の基礎知識、認知症高齢者への接し方 等
講座 ろ	あんぜん・あんしん暮らし講座	高齢期に起こりうる権利侵害(高齢者虐待、消費者被害等)、高齢期の権利を守る制度(成年後見制度等)について
講座 は	認知症予防講座	もの忘れチェック、認知症予防に効果的な方法 等
講座 に	運動機能向上講座	理学療法士等による運動のお話、自宅で続けられる運動の体験 等

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト(TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117))

## 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、日常生活の中で認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者「認知症サポーター」の養成出前講座を行っています。

### 対 象

市内の各種団体、企業、学校、友人の集まりなどのグループ(5人以上)

### 講 師

地域包括支援センター職員

### 内 容

認知症の理解、認知症サポーターとしてできること等

**時 間**

60～90分程度

**場 所**

市内（団体が集まっている場・施設）

**申込受付**

希望する日の1か月前までにお申し込みください(原則、土日祝を除く)

**問い合わせ先**

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト(TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117))

## 頭いきいき相談

---

高齢者を対象に、認知症の早期発見や脳を活性化させ、いつまでも健やかに過ごせることを目指した、保健師等による個別相談(随時・予約制)を行っています。

**対 象**

もの忘れの心配があるおおむね65歳以上の市民

**内 容**

もの忘れや認知症についての相談、機械を用いた「もの忘れチェック」

**問い合わせ先**

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト(TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117))

# 生活を支援

## 福祉総合相談窓口

「福祉の困りごとをどこへ相談してよいのかわからない」

「どこに相談窓口があるの？」…そんな市民の声にお応えするため、健康福祉部では窓口が分かりにくい保健福祉に関する相談を、各課にて幅広くお伺いしています。電話でのご相談も受け付けています。

相談場所			電話番号
市役所本庁舎 1階	4番窓口	保険年金課	<a href="tel:0599-44-0213">0599-44-0213</a>
	5番窓口	介護・総合相談支援課	<a href="tel:0599-44-0284">0599-44-0284</a>
	6番窓口	地域福祉課	<a href="tel:0599-44-0283">0599-44-0283</a>
	7番窓口	生活支援課	<a href="tel:0599-44-0280">0599-44-0280</a>
	8番窓口	こども家庭課	<a href="tel:0599-44-0282">0599-44-0282</a>
サンライフあご 3階	健康推進課	志摩市阿児町鶴方 3098番地1	<a href="tel:0599-44-1100">0599-44-1100</a>
市役所大王支所	志摩市 地域包括支援センター 大王・志摩サテライト	志摩市大王町波切 3234番地2	<a href="tel:0599-65-7117">0599-65-7117</a>

## 紙おむつ等支給(介護用品支給事業)

要介護高齢者を介護する家族等に対し、紙おむつ等の介護用品と引き換えできる利用券を交付することにより、要介護高齢者の在宅生活の継続を支援します。

### 利用できる方

下記のすべてを満たす方が対象となります。

- ① 市内に住所を有する方
- ② 介護保険で要介護4または5と認定された方
- ③ 市民税非課税世帯に該当する方
- ④ 在宅にて介護を受けている方

(注意)

- ・介護保険施設に入所している方は対象外です。
- ・月14日以上在宅している方が対象となります。

## 助成内容

対象者に毎月 5,000 円分の金券を配付します。

(注意)

- ・毎月在宅状況を確認後、配付します。
- ・利用期限は配付年度の年度末(3月31日まで)となります。

## 対象物品

紙おむつ・紙パンツ・尿とりパッド・清拭剤・ドライシャンプー・使い捨て手袋

## 詳細

【志摩市ホームページ】

<https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/kenkofukushibu/chiikifukushika/fukushi/kouureisha/1635292146288.html>



## 問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

## 配食サービス(地域自立生活支援事業)

食生活の改善と健康保持を目的として、見守りを兼ねた定期的な配食を行うことにより、在宅での自立生活を支援します。

## 利用できる方

市内に住所を有する、市民税非課税世帯に属する65歳以上の高齢者のみの世帯の方で、栄養改善が必要な方。

## 利用内容

最大週3回(月曜日・水曜日・金曜日)の夕食(15時～17時頃)の配食となります。配食は、見守りも兼ねるため、原則手渡しとさせていただきます。

## 利用料

浜島町・大王町・磯部町            1食あたり 500円  
志摩町・阿児町            1食あたり 460円～500円

## 詳細

【志摩市ホームページ】

<https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/kenkofukushibu/chiikifukushika/fukushi/kouureisha/1635237113987.html>



## 問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

# 高齢者世帯防火対策事業

高齢者世帯に住宅用の火災予防機器を設置した場合に、設置に要する費用の一部を助成します。

購入前に申請し、利用決定通知書が届いてから火災予防機器を購入してください。購入後の申請は対象外です。

## 利用できる方

下記のすべてを満たす方が対象となります。

- ・65歳以上の高齢者のみの世帯またはそれに準ずる世帯
- ・市民税非課税世帯に該当する方

## 助成対象機器

- ・火災警報器 (2台まで)
- ・自動消火器 (1台まで)
- ・電磁調理器 (1台まで)

## 助成金額

設置費用(機器、取付工事費)の3分の2

【助成対象上限額】

- ・火災警報器 1台あたり 7,800円
- ・自動消火器 1台あたり 28,700円
- ・電磁調理器 1台あたり 24,000円

## 問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

## 徘徊高齢者家族支援事業

位置検索サービス(GPS)加入に伴う費用を助成することにより、家族等が安心して在宅での介護を行えるよう支援します。

### 利用できる方

65歳以上の認知症で徘徊行動のある高齢者を、在宅で介護する方

### 助成内容

位置検索サービス(GPS)加入に伴う初期費用を助成します。

### 利用料等(個人負担額)

- ・基本料金: 月額 1,200 円 + 消費税
- ・付属品購入代金、位置情報提供料、現場急行料金、故障、紛失時の費用等

### 詳細

【志摩市ホームページ】

<https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/kenkofukushibu/chiikifukushika/fukushi/koureisha/1635378417366.html>



### 問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

## ふれあい収集

家庭で排出されるごみを自ら集積所等まで持ち出すことが困難な世帯に対し、ふれあい集積所又はごみの戸別収集の利用をできるようにします。

### 事業概要

志摩市が設定する下記要件に該当する市民のごみ出し支援として、対象者のみが特別に利用出来る集積所を設置し、志摩市から配付するシールに識別番号・排出日・時間を記載しホームヘルパー等を介して指定ごみ袋及び透明ごみ袋に貼付して排出してもらう。それでも対応が困難な場合は、市がふれあい(戸別)収集を実施する。

### 利用できる方

市内に住所を有する方で、世帯全員が次のいずれかに該当する方

- ・要介護2以上・身体障がい(聴覚・音声障がいを除く)2級以上
- ・療育手帳A以上・精神障がい1級

上記に掲げるもののほか、市長が特に必要と認める方

### 対象者の選定

申請書で本人の状況を確認し、条件を満たさない方は「ふれあい収集事業審査会」にて審査をし「ふれあい集積所」または「ふれあい収集」の利用の可否を判断する。

### 問い合わせ先

志摩市環境・ごみ対策課大王清掃センター(TEL [0599-72-3718](tel:0599-72-3718))

## 消費生活相談

消費生活センターでは、購入した商品やサービスに関する契約トラブル、架空請求や多重債務などの消費生活に関する相談を受け付け、助言やトラブルの解決に向けた支援を行っています。

### 相談方法

お電話、または、メールにてご相談ください。

◆相談専用電話(TEL [0596-21-5717](tel:0596-21-5717))

受付時間は平日の9時から12時、13時から16時(祝日、年末年始を除く)

※消費者ホットライン [188](tel:188)(いやや)でもつながります。なお、土日祝日の10時から16時は、国民生活センターにつながります。

◆相談専用メールアドレス([syouhi@city.ise.mie.jp](mailto:syouhi@city.ise.mie.jp))

### 問い合わせ先

伊勢市消費生活センター(伊勢市役所商工労政課内)(TEL [0596-21-5717](tel:0596-21-5717))

志摩市経済課(TEL [0599-44-0010](tel:0599-44-0010))

## 特殊詐欺等被害防止機器購入補助金について

対策機能付き電話機等の購入・設置を支援することで、振り込め詐欺などの特殊詐欺や悪質な電話勧誘販売といった電話を介した消費者被害を未然に防止し、犯罪の抑止を図ります。

### 利用できる方

満 65 歳以上の方(当該年度に 65 歳になる者を含む。)又はその方と同一の世帯に属する方で、市税を滞納していない方。

### 補助対象機器

悪質な電話による特殊詐欺被害を未然に防ぐことを目的に製造されたものであり、次に該当するものです。

- ・自動応答録音装置等を有する特殊詐欺被害防止対策の機能付電話機
- ・固定電話に外部接続可能な自動応答録音機能等を有する機器

### 対象経費等

補助対象機器の購入費及び機器設置に直接要する費用  
補助対象経費の 2 分の 1(上限:8,000 円)

### 詳 細

【志摩市ホームページ】

<https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/bousakiki/bohankotsuanzen/bohan/7125.html>



### 問い合わせ先

志摩市防災危機管理課(TEL [0599-44-0203](tel:0599-44-0203))

## 「自動通話録音警告機」の無料貸出しについて

三重県警察では、多発する振り込め詐欺などの特殊詐欺の被害防止を目的として、「自動通話録音警告機」の無料貸し出しを行っています。

### 利用できる方

おおむね 65 歳以上の方や過去に特殊詐欺の被害にあった方や、不審な電話を受けたことがある方など

### 貸出期間

6 か月以内

### 詳細

【三重県警ホームページ】

[https://www.police.pref.mie.jp/safety\\_info/rokuonki\\_kasidasi.html](https://www.police.pref.mie.jp/safety_info/rokuonki_kasidasi.html)



### 問い合わせ先

【受付時間: 平日の午前8時 30 分から午後 5 時まで】

鳥羽警察署 (TEL [0599-25-0110](tel:0599-25-0110))

三重県警察本部生活安全部 生活安全企画課 犯罪抑止対策係  
(TEL (代表) [059-222-0110](tel:059-222-0110) (内線) 3028・3027)

# 緊急時のためのサポート

## 休日夜間応急診療【☎ [0599-43-5899](tel:0599-43-5899)】

休日や夜間など、かかりつけ医が休診のとき急病になった場合に診療を受けることができます。

(詳しくは 57 ページをご参照ください。)

## 緊急通報体制整備事業

65 歳以上の高齢者のひとり暮らし等に緊急通報装置工事費等を助成することで、利用者に緊急事態が発生した時の通報体制の整備を支援します。

(注意)

- ・家の中での緊急時対応の活用となります。外出時はご利用いただけません。
- ・緊急時に通報する協力員の登録が 2 人以上必要になります。
- ・設置にあたっては、NTT 固定電話の回線が必要です。

### 対象者

以下のすべてを満たす方が対象となります。

- ・65 歳以上で、ひとり暮らしの方またはそれに準ずる方
- ・市民税非課税世帯に該当する方

### 問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

## いのちのバトン(救急医療情報キット配付事業)

市内に住所を有している以下の方へ救急医療情報キットを配付しています。また、志摩市に居住実態があつて緊急時に不安を抱えている方にも配付できます。

- ①70歳以上のひとり暮らしの方
- ②70歳以上のみの高齢者世帯の方

### 問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

志摩市社会福祉協議会 地域支援課  
(TEL [0599-55-3885](tel:0599-55-3885))



## 外出支援サービス事業

居宅から、車いすやストレッチャーで移送が可能な特殊車両を用いて医療機関等へ送迎することにより、在宅生活の継続を支援します。

### 利用者

おおむね 60 歳以上で、下肢が不自由なために一般の交通機関を利用することが困難な方。(座位の保持が出来ない方が対象です)

### 利用料

5 キロメートルまでは、300 円

5 キロメートル以降 1 キロメートルまでごとに、100 円加算

### 利用条件

家族等の付き添いが必要です。

定期的な利用をされる方が対象です。

### 利用区域

市内及び隣接市町

### 問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

## あんしん見守りネットワーク

認知症等により外出して家に戻ることに不安のある高齢者の方の名前や特徴、写真などの情報をあらかじめ登録していただくと、行方不明になったときも鳥羽警察署と協力してすぐに探し始めることができます。

### 内 容

- ・あんしん見守り協力団体にあんしん見守りメールを配信し、行方不明高齢者の捜索や日常的な見守り活動に協力していただいています。
- ・あんしんシールという二次元コード付きのシールを高齢者の衣服等に貼り、道に迷ってしまったときに、その高齢者を発見した人が、携帯電話やスマートフォンでその二次元コードを読み取ることで家族等にメール通知が送付されて、情報のやり取りができます。
- ・志摩市公式LINEを活用し、行方不明者の情報や消費者被害の情報等を随時配信しています。

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

# 常日頃から災害に備えましょう

## 防災技術指導員から学ぶ「防災」

地域の防災講演会など、「防災」について出前講話を行っています。地域の防災意識の向上に、ぜひご活用ください。

なお、講話の内容は、皆様のご要望に応じ柔軟に対応させていただきます。また、土日祝日や夜間の開催、少人数の集まりにも対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

### 【志摩市ホームページ】

[https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/bousakiki/bosai/saigai\\_ni\\_sonaeru/1465272812104.html](https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/bousakiki/bosai/saigai_ni_sonaeru/1465272812104.html)



### 問い合わせ先

志摩市防災危機管理課(TEL [0599-44-0203](tel:0599-44-0203))

## 家庭備蓄

発災初期の生活を支えるために、ひとりあたり飲料水 3 リットル(1 日あたり)と米やパン等の食料品のほか、体調管理のため主菜だけでなく缶詰(缶切り不要なもの)やレトルト食品などの副菜も準備しましょう。また、携帯トイレ(ひとり1日5回分)も必ず準備しましょう。

国や県などからの支援には、1 週間程度かかると想定されています。そのため家庭備蓄は 1 週間分以上用意することが望ましいといえるでしょう。

### 問い合わせ先

志摩市防災危機管理課(TEL [0599-44-0203](tel:0599-44-0203))

## 防災マップや避難所など

---

市ホームページでは、防災マップや避難所など災害に関する情報を掲載しています。ぜひ、ご確認ください。

【志摩市指定避難所】

<https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/bousakiki/bosai/hinansho/8278.html>



【志摩市防災マップ一覧】

[https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/bousakiki/bosai/bosai\\_mappu/1642664539954.html](https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/bousakiki/bosai/bosai_mappu/1642664539954.html)



### 問い合わせ先

志摩市防災危機管理課(TEL [0599-44-0203](tel:0599-44-0203))

## 避難行動要支援者の支援

---

災害時、支援を必要とする高齢者、障がい者等の名簿である避難行動要支援者名簿をもとに、本人が同意した要支援者の情報を地域に提供し、平常時からの見守りや災害時の避難支援等に役立てています。

### 問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

## 志摩市社会福祉協議会による支援

志摩市社会福祉協議会は、市民の皆様とともに福祉でまちづくりを進める民間団体です。自治会や民生委員・児童委員、ボランティア、企業等と協力して、地域の困りごとの解決や、様々な福祉・介護サービスで市民の皆様の暮らしをサポートしています。

### 相談窓口

#### 相談時間・場所

平日の午前8時15分～午後5時15分、サンライフあご2階

(1) 福祉全般に関する相談 (2) ボランティア・市民活動に関する相談	・地域支援コーディネーター ・ボランティアセンター TEL <a href="tel:0599-55-3885">0599-55-3885</a>
(3) 生活の経済的な問題に関する相談	・くらしサポートセンターふんばり ・生活福祉資金貸付事業 TEL <a href="tel:0599-68-7130">0599-68-7130</a>
(4) 高齢者・介護に関する相談 (5) 障がいに関する相談	・相談支援センターゆうゆう TEL <a href="tel:0599-72-4800">0599-72-4800</a> ・相談支援センターかがやき TEL <a href="tel:0599-56-1500">0599-56-1500</a>

### 専門相談

土地、相続、金銭貸借など民法上の相談窓口として、弁護士、司法書士などによる専門相談会を開催しています。

- ・開催日時は、社協だよりに掲載しています。
- ・ご利用には、ご予約が必要です。

相談	開催	相談員
法律相談	偶数月	弁護士
登記・相続相談	奇数月	司法書士
成年後見・相続に関する相談	奇数月	行政書士

#### 問い合わせ先

志摩市社会福祉協議会 地域支援課 (TEL [0599-55-3885](tel:0599-55-3885))

## 居場所や過ごし場への参加

### 地域ふれあいサロン

高齢者・障がい者・子育て中の親子等が、地域の身近な場所に気軽に出かけ、おしゃべりや情報交換を行う「地域の居場所」です。各地区様々な場所で開催されています。

志摩市社会福祉協議会のホームページでは、「つどいの場マップ」で地域ふれあいサロンを紹介しています。

【ホームページ】トップページ>各種地域支援情報  
(<https://shima-fukushikyo.or.jp/salon.html>)



### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市社会福祉協議会 地域支援課(TEL [0599-55-3885](tel:0599-55-3885))

### 菜の花館

誰でも気軽に立ち寄れる集いの場です。また、地域で活動するボランティア等が様々な行事を開催しています。

場 所 阿児町神明 642 番地 1(TEL [0599-44-0660](tel:0599-44-0660))

問い合わせ先 志摩市社会福祉協議会 地域支援課(TEL [0599-55-3885](tel:0599-55-3885))

### 間崎もやい(間崎いきいきセンター)

住民主体の買い物支援やサロン活動を通じて、地域の居場所づくりを行っています。

場 所 志摩町和具 4496 番地 1(TEL [0599-85-6767](tel:0599-85-6767)) ※金曜日のみ

問い合わせ先 志摩市社会福祉協議会 地域支援課(TEL [0599-55-3885](tel:0599-55-3885))

## 見守りや緊急時等に備えたサービス

### 地域見守り事業

80歳以上の方のみの世帯等に対し、民生委員やボランティア等による月1回の安否確認を行います。お申込みが必要で審査があります。

### 問い合わせ先

志摩市社会福祉協議会 地域支援課(TEL [0599-55-3885](tel:0599-55-3885))

**いのちのバトン(救急医療情報キット配付事業)**

26 ページをご参照ください。

**車いす一時貸出事業**

一時的に車いすを貸し出します。貸出期間は原則 1 か月以内です。社協会員は、無料で利用できます(会員でない場合は日額 300 円)。

**問い合わせ先**

浜島町:さくら苑 (浜島町桧山路 3)	TEL <a href="tel:0599-53-1726">0599-53-1726</a>
大王町:ゆうゆう苑 (大王町波切 3243-1)	TEL <a href="tel:0599-72-4800">0599-72-4800</a>
志摩町:つばさ (志摩町和具 2240)	TEL <a href="tel:0599-85-6511">0599-85-6511</a>
阿児町:サンライフあご (阿児町鶴方 3098-1)	TEL <a href="tel:0599-55-3885">0599-55-3885</a>
磯部町:かがやき (磯部町迫間 955)	TEL <a href="tel:0599-56-1600">0599-56-1600</a>
※令和 8 年 10 月末まで閉鎖予定(改修工事のため)	

**日常生活自立支援事業**

認知症高齢者などで判断能力が不十分な人が地域において自立した生活が送れるよう、福祉サービスの利用や金銭管理のお手伝い等を行います。

**問い合わせ先**

志摩日常生活自立支援センター(TEL [0599-68-7058](tel:0599-68-7058))

**ひきこもりに関する支援****ひきこもり家族会「ねむの木」**

ひきこもりの方のご家族同士が関わり方を学び、交流する場です。同じような心配事をもっている家族同士が知り合い、おしゃべりで息抜きをしたり、ミニ講座等で役立つ情報やひきこもりについての理解を深めます。

そのほか、講演会、家族教室を開催しています(各年 1 回)

**開催日**

月 1 回、主に第 3 木曜日に開催

**会場**

サンライフあご

**問い合わせ先**

志摩市社会福祉協議会 地域支援課(TEL [0599-55-3885](tel:0599-55-3885))

# 介護や支援が必要になったら まず相談

## 相談の流れ

### 内 容

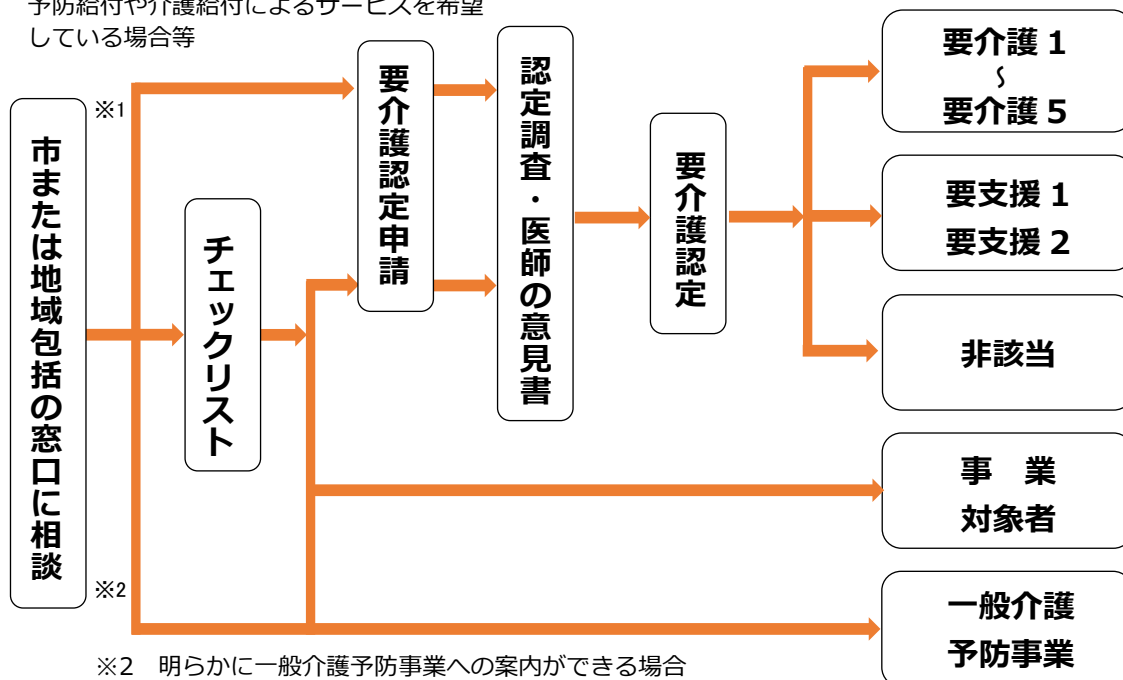
介護や支援が必要となり、介護保険のサービス(介護予防サービス、介護サービス)などを利用するには、まず、市役所または地域包括支援センターへご相談ください。

### 利用できる方

- ・65 歳以上の方  
原因を問わず、日常生活に介護や支援が必要な方
- ・40 歳～64 歳の方  
老化にともなう病気(特定疾病)が原因で日常生活に介護や支援が必要な方(医療保険加入者)



※1 明らかに要介護認定が必要な場合や  
予防給付や介護給付によるサービスを希望  
している場合等



### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))  
市内地域包括支援センター(P.8 に記載)

# 介護サービス・介護予防サービスの ケアプラン作成の流れ

## ケアプラン作成の流れ

### 【要介護状態区分】

要介護 1  
要介護 2  
要介護 3  
要介護 4  
要介護 5

介護サービスの対象者で、サービスによって生活機能の維持・改善を図ることが適切な人などです。

### 【利用できるサービス、事業】

#### 介護サービス(介護給付)



35～40 ページ

#### 介護予防サービス (予防給付)



35～40 ページ

#### 介護予防・日常生活支援 総合事業 (地域支援事業)



12～16 ページ

#### 一般介護予防事業 (地域支援事業)



17～18 ページ

要支援 1  
要支援 2

介護予防サービスや介護予防・日常生活支援総合事業の対象者で、サービスによって生活機能が改善する可能性の高い人などです。

### 事業対象者

基本チェックリストにより生活機能の低下が、みられ介護予防・日常生活支援総合事業等の利用が望ましいと判定された人などです。

### 非該当

要介護・要支援に該当しなかった人。  
※一般介護予防に参加。認定時より生活機能が低下していたら介護予防・生活支援サービス事業の対象となる場合があります。

# 介護保険で利用できるサービス

## 在宅サービス

### 家に来てもらって利用するサービス

- ✔ **訪問介護(ホームヘルプサービス)** 要介護1～5  
 ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどのお世話や調理・洗濯などの援助を行います。  
※要支援1・2の方は、介護予防・生活支援サービス事業の「訪問型サービス」となります。
- ✔ **訪問入浴介護** 要支援1・2 要介護1～5  
 訪問入浴車で訪問し、入浴サービスを行います。
- ✔ **訪問リハビリテーション** 要支援1・2 要介護1～5  
 理学療法士等が訪問し、リハビリテーションを行います。
- ✔ **訪問看護** 要支援1・2 要介護1～5  
 看護師等が自宅を訪問して介護予防を目的とした療養上のお世話や診療の補助を行います。
- ✔ **居宅療養管理指導** 要支援1・2 要介護1～5  
 医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士などが自宅を訪問し、外出が困難な方の介護予防を目的とした診療や療養上の管理・指導を行います。

### 施設に通って利用するサービス

- ✔ **通所介護(デイサービス)** 要介護1～5  
 デイサービスセンターなどで、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練を日帰りで受けられます。  
※要支援1・2の方は、介護予防・生活支援サービス事業の「通所型サービス」となります。
- ✔ **通所リハビリテーション(デイケア)** 要支援1・2 要介護1～5  
 介護老人保健施設や医療機関などで、食事や入浴などのほか、理学療法士等によるリハビリテーションを日帰りで行います。

### 短期間施設に入所するサービス

- ☑ 短期入所生活介護(ショートステイ) 要支援1・2 要介護1～5

短期間入所している人に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

- ☑ 短期入所療養介護(ショートステイ) 要支援1・2 要介護1～5

短期入所している人に、看護や医学的管理課の介護、機能訓練、日常生活上の支援などを行います。

### 入居している施設で利用するサービス

- ☑ 特定施設入居者生活介護 要支援1・2 要介護1～5

有料老人ホームなどに入居している人に、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

### 生活環境を整えるサービス

- ☑ 福祉用具貸与 要支援1・2 要介護1～5

日常生活の自立を助けるための福祉用具を借りられます。

#### 【福祉用具の種類】

品 目	備 考
車いす	原則として要支援1・2、要介護1の人は利用できません。
車いす付属品(電動補助装置など)	
特殊寝台	
特殊寝台付属品	
床ずれ防止用具	
体位変換機	工事を伴わないもの
手すり	
スロープ	-
歩行器	
歩行補助つえ	原則として要支援1・2、要介護1の人は利用できません。
認知症老人徘徊感知器	
移動用リフト(つり具の部分を除く)	原則として要支援1・2、要介護1～3の人は利用できません。
自動排泄処理装置	

☑ **特殊福祉用具販売** **申請が必要です** **要支援1・2** **要介護1～5**

三重県の指定を受けた事業者から福祉用具を購入した時、購入費が支給されます。

【特殊福祉用具の種類】

品 目	備 考
腰掛便座	※県の指定を受けていない事業者から購入した場合は支給されません。
自動排泄処理装置の交換可能部品	
入浴補助用具	
簡易浴槽	※事業所にいる「福祉用具専門相談員」に必ずアドバイスを受けましょう。
移動用リフトのつり具の部分	
排泄予測支援機器	

☑ **住宅改修費支給** **事前の申請が必要です** **要支援1・2** **要介護1～5**

手すりなどの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、改修費が支給されます。

【住宅改修の種別】

種 別
手すりの取り付け
段差の解消
滑りの防止・移動の円滑化などのための床または通路面の材料の変更
引き戸などへの扉の取り替え
洋式便器などへの便器の取り替え
これらに伴う必要な住宅改修

## 施設サービス（要支援1・2の人は利用できません）

### 施設に入所するサービス

☑ **介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)** **要介護1～5**

常時介護が必要で居宅での生活が困難な人に、食事や入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練、療養上のお世話をを行います。

☑ **介護老人保健施設** **要介護1～5**

病状が安定し在宅復帰をめざしている人に、看護や医学的管理下の介護、機能訓練などを行います。

☑ **介護医療院** **要介護1～5**

長期療養を必要とする人に、生活の場としての機能を備えた施設で、医療と介護を一体的に行います。

## 地域密着型サービス

### 住み慣れた地域で利用するサービス

- 夜間対応型訪問介護** 要介護1～5  
 巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護を行います。
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護** 要介護1～5  
 日中・夜間を通じて定期的な巡回による訪問と、通報などによる随時の対応を行います。
- 地域密着型通所介護** 要介護1～5  
 介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。
- 小規模多機能型居宅介護** 要支援1・2 要介護1～5  
 利用者の選択に応じて訪問や短期間の宿泊を組み合わせた多機能なサービスを行います。
- 看護小規模多機能型居宅介護** 要介護1～5  
 小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護を行います。
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護** 要介護1～5  
 小規模な介護老人福祉施設で、介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。
- 地域密着型特定入居者生活介護** 要介護1～5  
 小規模な介護専用の有料老人ホームなどに入居している人に、介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。
- 認知症対応型通所介護** 要支援1・2 要介護1～5  
 認知症の人を対象に、食事や入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練など専門的なケアを日帰りで行います。
- 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)** 要支援1・2 要介護1～5  
 認知症の人を対象に、共同生活する住宅で食事や入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを行います。

※市内の介護サービス事業所については、付録 1～10 ページをご参照ください。

# 住み慣れた「家」でいきいきとした 生活続けるために

## 住宅改修でできること

### ① 手すりの取り付け

廊下、トイレ、浴室、玄関、玄関から道路までの通路などに、転落防止や移動補助のための手すりをつけることができます。

### ② 段差の解消

居室、廊下、トイレ、浴室、玄関、玄関から道路までの通路などの段差や傾斜を解消するために、敷居を低くしたり、スロープを設置したり、浴室の床をかさ上げる工事です。

### ③ 滑り防止、移動円滑化のための床または通路面の材料の変更

居室を畳敷きからフローリングやビニール系床材を滑りにくいものに変更、通路面を滑りにくい舗装材に変更するなどの工事です。

### ④ 引き戸などへの扉の取り替え

開き戸を、引き戸や折り戸、アコーディオンカーテンなどへといった扉全体を取り替える工事です。

### ⑤ 洋式便器などへの便器の取り替え

和式便器を洋式便器に取り替える工事です。

### ⑥ ①～⑤の改修にともない必要な工事

手すりの取り付けのための壁の下地補強などです。

## 対象者

要支援1・2、要介護1～5

## 費用

20万円上限に、住宅改修にかかった費用の1割、2割、3割のいずれかを利用者が負担し、残りは介護保険から支給されます。

## 問い合わせ先

志摩市介護・総合相談支援課(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

## 注意点

**必ず事前に**市への申請が必要です。まずは、ケアマネジャーなどに相談してください。

## 福祉用具の利用方法

### 福祉用具貸与の場合

#### 品 目

36 ページをご参照ください。要介護状態区分により利用できる福祉用具は異なります。

#### 対 象 者

「要支援1・2」「要介護1～5」と認定され、在宅サービスを利用する人。

#### 費 用

貸与にかかる費用の1割、2割、3割のいずれかを利用者が負担し、残りは介護保険から支給されます。

#### 問い合わせ先

志摩市介護・総合相談支援課(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

#### 注 意 点

まずは、ケアマネジャーなどに相談してください。

### 福祉用具購入の場合

#### 品 目

37 ページをご参照ください。

#### 対 象 者

「要支援1・2」「要介護1～5」と認定され、在宅サービスを利用する人。

#### 費 用

同一年度で10万円を上限に、購入費のうち利用者負担割合分(1割、2割、3割)を負担し、残りは介護保険から支給されます。

#### 問い合わせ先

志摩市介護・総合相談支援課(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

#### 注 意 点

申請が必要です。県の指定を受けた事業者からの購入した場合に限ります。  
まずは、ケアマネジャーなどに相談してください。

# 利用者負担が軽減されます

## 高額介護(予防)サービス費

介護保険サービスにおける利用者負担額が上限額を超えたときに、申請により後から支給される制度です。

### 利用できる方

本市において要介護(支援)認定を受け、介護サービスを利用している方で、収入により上限額が変わります。

下記の表参照…対象者には介護保険担当から通知があります。

利用者負担段階区分	上限額(月額)
課税所得 690 万円以上	世帯 140,100 円
課税所得 380 万円以上 690 万円未満	世帯 93,000 円
課税所得 145 万円以上 380 万円未満	世帯 44,400 円
一般(住民税課税世帯の方)	世帯 44,400 円
住民税非課税世帯等	世帯 24,600 円
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 合計所得金額及び課税年金収入額の合計が※80 万 9 千円以下の方</li> <li>● 老齢福祉年金の受給者</li> </ul>	個人 15,000 円
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生活保護の受給者</li> <li>● 利用者負担を 15,000 円に減額することで生活保護の受給者とならない場合</li> </ul>	個人 15,000 円 世帯 15,000 円

※令和 8 年 8 月から下線部の金額が 82 万 6,500 円に変わります。

### 問い合わせ先

志摩市介護・総合相談支援課(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

## 高額医療合算介護(予防)サービス費

介護保険(予防)サービスと医療保険サービスの両方の自己負担額を合算し、下表の限度額を超えた場合は、申請により後から支給されます。

### 利用できる方

介護保険と医療保険の両方の負担額が高額になった方で、収入により自己負担限度額が変わります。

以下の表参照…対象者には加入医療保険から通知があります。

### 高額医療・高額介護(予防)合算制度の自己負担限度額(年額/8月～翌年7月)

所得 (基礎控除後の 総所得金額等)	70歳未満 の人が いる世帯	所得区分	70～74歳 の人が いる世帯	後期高齢者医療制度 で医療を受ける人が いる世帯
901万円超	212万円	課税所得690万円以上	212万円	212万円
600万円超 901万円以下	141万円	課税所得380万円以上	141万円	141万円
210万円超 600万円以下	67万円	課税所得145万円以上	67万円	67万円
210万円以下	60万円	一般	56万円	56万円
住民税 非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ	31万円	31万円
		低所得者Ⅰ*	19万円	19万円

\* 低所得者Ⅰ区分の世帯で介護(予防)サービスの利用者が複数いる場合、医療保険からの支給は上表の算定基準額で計算され、介護保険からの支給は別途設定された算定基準額の「世帯で31万円」で計算されます。

- 毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。
- 医療保険が異なる場合は合算できません。
- 支給対象となる人は医療保険の窓口へ申請が必要です。

### 問い合わせ先

志摩市介護・総合相談支援課(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市保険年金課(TEL [0599-44-0213](tel:0599-44-0213))

※志摩市の国民健康保険・後期高齢者医療以外の方はご加入の健康保険組合にお問い合わせください。

# 安心して暮らす住まいの場には いくつかの種類があります

## 有料老人ホーム

### 内 容

おおむね 60 歳以上で、高齢者が暮らしやすいように配慮した住まいに、食事の提供、洗濯・掃除等の家事、健康管理などの日常生活を送るうえで必要なサービスが付いた施設で、介護付と住宅型があります。

### 費用の負担

各施設で定めた利用料

### 利用問い合わせ先

下記表の施設に直接ご相談ください。

類型	施設名	定員	所在地	電話
介護付	天花	12	志摩市志摩町和具 706 番地 1	<a href="tel:0599857100">(0599)85-7100</a>
介護付	わかば	29	志摩市志摩町布施 田 1675 番地 1	<a href="tel:0599855300">(0599)85-5300</a>
介護付	介護付有料老人ホーム しまの憩	55	志摩市磯部町迫間 375 番地	<a href="tel:0599553700">(0599)55-3700</a>
介護付	ふれあいの森	43	志摩市阿児町鶉方 2555 番地 1	<a href="tel:0599446511">(0599)44-6511</a>
住宅型	有料老人ホーム ひより	25	志摩市阿児町安乗 830 番地	<a href="tel:0599470077">(0599)47-0077</a>
住宅型	有料老人ホーム なのはな	19	志摩市志摩町越賀 158 番地 1	<a href="tel:0599841212">(0599)84-1212</a>
住宅型	メディカルガーデン志摩	42	志摩市阿児町鶉方 2682 番地 398	<a href="tel:0599441165">(0599)44-1165</a>
住宅型	遊樂里南荘	6	志摩市磯部町渡鹿 野 282 番地	<a href="tel:0599572914">(0599)57-2914</a>
住宅型	住宅型有料老人ホーム 志摩新生館	58	志摩市磯部町穴川 1323 番地	<a href="tel:0599550152">(0599)55-0152</a>

令和 8 年 4 月 1 日現在

## サービス付き高齢者向け住宅

### 内 容

おおむね 60 歳以上で、自立の方や要介護者が入居するバリアフリー構造の賃貸住宅で、その多くは自室にキッチンや入浴設備を備えています。安否確認や生活相談サービスなどが受けられ、安心して暮らしていける施設となっています。

### 費用の負担

家賃・共益費・サービス提供費等

### 利用問い合わせ先

下記表の施設に直接ご相談ください。

名称	戸数	所在地	電話
リーナねむの里 ※休止中	12	志摩市浜島町迫子 2472 番地 18	(0744) 20-2200
サービス付き高齢者向け住宅 すずらん	16	志摩市大王町波切 3626 番地 15	(0599) 65-7031
サービス付き高齢者向け住宅 すずらん第 2	15	志摩市大王町波切 3626 番地 15	(0599) 65-7031
サービス付き高齢者向け住宅 すずらん第 3	20	志摩市大王町波切 3403 番地 3	(0599) 65-7031
サービス付き高齢者向け住宅 虹の夢志摩	12	志摩市阿児町国府 3708 番地 34	(0599) 47-0294
サービス付き高齢者専用住宅 けやきの家	26	志摩市阿児町鶺方 4919 番地	(0599) 44-1001
マンションだんらん A 館	10	志摩市阿児町鶺方 5190 番地 1	(0599) 46-1689
マンションだんらん B 館	10	志摩市阿児町鶺方 5190 番地 2	(0599) 46-1689
マンションだんらん 1 号館	10	志摩市阿児町鶺方 5214 番地	(0599) 46-1689
マンションだんらん 2 号館	12	志摩市阿児町鶺方 5216 番地	(0599) 46-1689
マンションだんらん 3 号館	8	志摩市阿児町鶺方 5204 番地	(0599) 46-1689
サービス付き高齢者向け住宅 はびねす	52	志摩市阿児町鶺方 5180 番地	(0599) 46-1689
志摩ガーデン	11	志摩市大王町船越 440 番地 44	(0599) 73-0005

令和 8 年 4 月 1 日現在

## 認知症高齢者グループホーム

### (認知症対応型共同生活介護)

#### 内 容

原則、要支援 2 以上で認知症の高齢者が、5～9 人以内を 1 グループとして、共同生活を送る施設です。入浴や食事等の日常生活上のお世話や機能訓練を受けることができます。入居は、事業所所在の市町村に住民票がある方が対象となります。

#### 費用の負担

介護サービス費の 1 割(一定以上の所得者は 2～3 割)・食費・居住費・その他日常生活費等

#### 利用問い合わせ先

下記表の施設に直接ご相談ください。

名称	定員	所在地	電話
医療法人豊和会グループホームやまもも	9	志摩市阿児町国府 1061 番地 153	( 0599 ) 46-1127
グループホーム 第2やまもも	9	志摩市阿児町鵜方 2555 番地 9	( 0599 ) 44-1220
大王認知症対応型グループホーム シルバーケア豊壽園	9	志摩市大王町波切 2981 番地 2	( 0599 ) 73-0011
浜島認知症対応型グループホーム シルバーケア豊壽園	9	志摩市浜島町南張 1816 番地	( 0599 ) 54-0050
グループホーム サンライズ志摩	9	志摩市阿児町甲賀 3387 番地 2	( 0599 ) 45-5065
グループホーム しまの憩	18	志摩市磯部町恵利原 126 番地 16	( 0599 ) 55-4165

令和 8 年 4 月 1 日現在

## 特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設)

### 内 容

65歳以上で、原則、要介護3以上の常に介護が必要で在宅での介護が困難な高齢者をお世話する施設です。入浴・食事・排泄等の介護、日常生活上のお世話、機能訓練、健康管理及び療養上のお世話を受けることができます。

### 費用の負担

介護サービス費の1割(一定以上の所得者は2~3割)・食費・居住費・その他日常生活費等

### 利用問い合わせ先

下記表の施設に直接ご相談ください。

名称	定員			所在地	電話
	多床室	従来型 個室	ユニット型 個室		
志摩特別養護老人ホーム ともやま苑	78	6	-	志摩市大王町波切 2233番地2	(0599) 73-8181
志摩特別養護老人ホーム 才庭寮	84	2	-	志摩市阿児町神明 1537番地1	(0599) 43-2112
志摩シルバーケア 豊壽園	-	-	50	志摩市阿児町神明 878番地39	(0599) 44-1055
特別養護老人ホーム ビビアン	-	-	80	志摩市大王町船越 540番地14	(0599) 73-8000
特別養護老人ホーム 百楽	-	-	50	志摩市阿児町鶺方 3195番地55	(0599) 43-5775
特別養護老人ホーム うがた苑	60	-	60	志摩市阿児町鶺方 2824番地85	(0599) 65-7766

令和8年4月1日現在

## 老人保健施設(指定介護老人保健施設)

### 内 容

要介護高齢者(要介護1以上)で、病状が安定している人に、看護や医学的管理下の介護、機能訓練などを行います。

### 費用の負担

介護サービス費の1割(一定以上の所得者は2~3割)・食費・居住費・その他日常生活費等

### 利用問い合わせ先

下記表の施設に直接ご相談ください。

名称	定員	所在地	電話
介護老人保健施設 志摩豊和苑	100	志摩市阿児町国府 1061番地152	(0599) 46-1122
志摩市介護老人保健施設 志摩の里	100	志摩市志摩町片田 4807番地1	(0599) 84-1000

令和8年4月1日現在

## 養護老人ホーム

### 内 容

おおむね65歳以上で、環境上の理由及び経済的な理由(原則として市民税の所得割非課税世帯)等で在宅での生活が困難な高齢者をお世話する施設です。※市が設置する「入所判定委員会」により、一定の基準に基づき入所の要否を判定します。

### 費用の負担

本人は、前年中の収入に、扶養義務者(原則として同居の配偶者及び子)は、前年度の課税状況に応じて負担額が決定されます。

### 利用問い合わせ先

志摩市地域福祉課(TEL [0599-44-0283](tel:0599-44-0283))

名称	定員	所在地	電話番号
志摩養護老人ホーム花園寮	80	志摩市阿児町鶺方 804番地	(0599) 43-0166

令和8年4月1日現在

(入居希望者が直接施設に申し込むことはできません。)

# わが家の今後について

## 「わが家」の未来、いちど考えてみませんか？

大切に住み続けてきたわが家。そこには家族の思い出が詰まっています。しかし、いつか必ずやってくる「住まいをどうするか」という問い。

早めに準備をしておくことは、あなた自身のこれからの暮らしを身軽にし、大切なご家族への最高の贈り物になります。

### 1. 「空き家」になると、どんな困りごとがあるの？

もし家が空いたまま放置されてしまうと、以下のような問題が発生しやすくなります。

- ①**管理の負担**: 定期的な掃除、草むしり、換気のために通うのは想像以上に大変です。
- ②**家計への影響**: 住んでいなくても固定資産税や維持管理費がかかり続けます。
- ③**近隣への影響**: 庭木の越境や老朽化による倒壊の恐れなど、ご近所に迷惑をかけてしまう可能性があります。
- ④**資産価値の低下**: 人が住まない家は傷みが早く、いざ売ろう・貸そうと思った時に価値が下がってしまいます。

### 2. まずは「わが家」の現状チェック(セルフ診断)

あてはまる項目はありますか？

#### セルフチェック✓

- 子どもたちは別に家を構えており、ここに戻る予定はなさそうだ
- 権利関係(名義)がどうなっているか、実はよく知らない
- 物が増えすぎて自分たちでも何がどこにあるか把握できていない
- 自分が体調を崩した時、この家を誰が管理するのか決まっていない

### 3. 今からできる「はじめの一步」

「まだ元気だから大丈夫」な今こそ、少しずつ始めてみませんか。

#### 「片付け」を少しずつ始める

大きな家具や昔の荷物など、少しずつ整理(生前整理)をすることで、今の暮らしも安全・快適になります。

#### 家族と「お茶の間会議」をする

お盆や正月など、家族が集まる時に「この家を将来どうしたいと思っているか」を軽く話してみることから始めましょう。

#### 家の「書類」を確認する

登記簿謄本や権利証の場所を確認しておきましょう。名義人が亡くなった方のままになっている場合は早めの手続きが必要です。

### 4. ひとりで悩まず、プロに相談を

自治体や専門機関では、空家に関する様々な相談を受け付けています。

**自治体の空家相談窓口**:助成金や制度の案内が受けられます

**専門家(司法書士・宅建士など)**:相続や売却の具体的なアドバイスがもらえます。

**空き家バンク**:「貸したい・売りたい」人と「住みたい」人をつなぐ仕組みです。

「いつか」は「今」から始まります。

これからの人生をより良くするための「整理」だと思って、楽しみながら考えてみてください。

#### 【お問い合わせ先】

志摩市役所 営繕課:0599-44-0306



# あなたの生活習慣を見直してみませんか

## 健康教育・健康相談

市民の皆さまの健康づくりをお手伝いするため、健康づくり出前教室・健康相談を行っています。

### (1) 健康教育

健康づくり出前教室

企業やサークル、ご近所の集まり等おおむね5人以上のグループへうかがい、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康づくり教室を実施します。

### (2) 健康相談

健康や栄養に関する相談を保健師・管理栄養士が実施します。

出張健康相談は、おおむね5人以上のグループを対象とします。

## 問い合わせ先

志摩市健康推進課(TEL [0599-44-1105](tel:0599-44-1105))

## 特定健康診査・特定保健指導

### 志摩市国民健康保険に加入している人

特定健康診査は糖尿病などの生活習慣病を引き起こす危険因子となる内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防と解消を目的とした健診です。

過去の未受診者を対象に、受診勧奨通知で受診の呼びかけをさせていただく場合があります。

### 対象者

志摩市国民健康保険加入者で今年度40～74歳になる人

### 実施方法

受診券同封の実施医療機関一覧から各自でお申し込みください。

### 実施期間

7月1日から11月30日まで

※必ず受診券に記載された期間内に受診してください。

### 自己負担額

500円

### 健診内容

- ・問診
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・血中脂質検査
- ・肝機能検査
- ・血糖検査
- ・尿検査
- ・追加検査項目(腎機能・肝機能・尿酸代謝・末梢血液一般・尿潜血・貧血・心電図)

### 詳細な検査

医師が必要と判断した人に実施:眼底検査

### 持ち物

受診券(保険年金課から6月下旬に送付します)

マイナ保険証、または、志摩市が交付する国民健康保険資格確認書  
質問票(あらかじめ記入して持参してください)

### 受診方法

- ① 受診券が届いたら希望する医療機関へ電話で予約する。
- ② 医療機関の指示(食事制限等)に従い、予約した日時に受診する。
- ③ 健診結果を医療機関から受け取り確認する。

★志摩市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、加入する医療保険者にご確認ください。

### 問い合わせ先

志摩市保険年金課(TEL [0599-44-0213](tel:0599-44-0213))

#### ◆特定保健指導について

健診の結果から、生活習慣の改善で予防効果が期待できる人に対して、保健師、管理栄養士により生活習慣(食習慣・運動習慣・喫煙習慣など)を見直し、より健康的な体づくりに向けたお手伝いをします。(保健指導対象となった方へは案内を通知します。)

### 問い合わせ先

志摩市健康推進課(TEL [0599-44-1105](tel:0599-44-1105))

### 後期高齢者医療制度に加入している人

後期高齢者医療では、加入者を対象に、疾病の早期発見や重症化予防のための健康診査を行っています(保健指導は行っていません)。また、3月31日時点で75歳から80歳の方に後期高齢者医療広域連合で歯科健康診査を実施しています。

### 自己負担額

無料(健診期間、受診医療機関などは国民健康保険と同じです。)

### 問い合わせ先

志摩市保険年金課(TEL [0599-44-0213](tel:0599-44-0213))

### 全国健康保険協会や、健康保険組合などの健康保険に加入している人

特定健診・特定保健指導は加入の健康保険の保険者が実施することになっています。

### 問い合わせ先

加入の健康保険か、勤務先



# 自分の健康は 自分で守りましょう

## がん検診・肝炎ウイルス検診・歯周疾患検診

がん等の早期発見と健康の保持増進のために、定期的に健(検)診を受けましょう。

年齢は年度末現在

種類	対象者	内容	検診方法	個人負担金
胃がん検診	40歳以上の人	X線検査 (バリウム)	集団	1,500円
		内視鏡検査 (胃カメラ)	個別	2,300円
肺がん検診	40歳以上の人	胸部X線検査	集団	200円
結核(定期)※1 健康診断	65歳以上の人	胸部X線検査	集団	無料
大腸 がん検診	40歳以上の人	便潜血検査	集団	600円
			個別	500円
前立腺 がん検診	50歳以上の男性	血液検査 (PSA値)	個別	500円
肝炎 ウイルス検診	40歳の人、 41歳以上の人で 過去に検査を受けた ことがない人	血液検査 (B型、C型肝炎 ウイルス検査)	個別	1,200円 ※2
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢の女性	乳房X線検査 (マンモグラフィ)	集団	1,500円 ※3
	30～39歳の女性、 41歳以上で奇数年齢の女性		個別	1,500円 ※3
子宮頸 がん検診	20歳以上の女性	細胞診	集団	1,500円 ※4
			個別	1,500円 ※4
歯周疾患検診	20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、 70歳になる人で、自分の歯が1本 以上ある人	歯に関する問診 歯と歯周組織の検査 「歯ぐきの簡易検査： 特定部位(6歯)の み」	個別	無料 (詳しい歯ぐきの 検査・歯石 除去・治療等 が必要な場合 は、通常通り 費用がかかります)

※肺がん検診を受診することで、感染症法により65歳以上に受診が義務付けられている結核健診を同時に受診することになります。結核健診のみを受診することはできません。(※1)

### <個人負担金が無料になる人>

- ①70 歳以上の人（令和 9 年 4 月 1 日現在）
- ②志摩市の国民健康保険加入者(受診日に加入していること、確認できない場合は有料になることがあります)
- ③肝炎ウイルス検査を希望する生活保護受給者、住民税非課税世帯の人(※2)  
(7 月 1 日～11 月 14 日までに手続きが必要です)
- ④無料はがき対象者(※3、※4)
  - ・乳がん(マンモグラフィ) 検診:40 歳の人(昭和 61 年 4 月 2 日  
～昭和 62 年 4 月 1 日生まれ)
  - ・子宮頸がん検診:30 歳の人(平成 8 年 4 月 2 日～平成 9 年 4 月 1 日生まれ)、  
20 歳の人(平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれ)

### 受診方法

日程・時間等については「健(検)診のお知らせ」冊子、市ホームページ等で確認してください。

- 集団検診…健康推進課にお申し込みください。  
(肺がん検診、大腸がん検診は予約なしでも受診できますが、スムーズに受診していただくため、事前のお申し込みをお勧めしています)
- 個別検診…受診を希望する医療機関に直接お申し込みください。  
※集団検診・個別検診を問わず、同じ種類の検診を年度内に 2 回受診した場合は、2 回目は全額自己負担になりますのでご注意ください。

### 問い合わせ先

志摩市健康推進課(TEL [0599-44-1105](tel:0599-44-1105))

## 高齢者インフルエンザ予防接種

### 対象者

- ① 接種日において 65 歳以上の人。
- ② 接種日において 60～64 歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がい(日常生活が極度に制限される程度)がある、またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫機能に障がい(日常生活がほとんど不可能な程度)がある人。

### 費用

自己負担額 1,500 円。生活保護世帯の方は無料です。  
(ワクチンの種類により自己負担額が変更となる場合があります。)

### 時期

おおむね 10 月～翌年 1 月  
詳しくは広報しま、志摩市ホームページ等でお知らせします。

## 接種方法

個別接種・期間内に1回

## 問い合わせ先

志摩市健康推進課(TEL [0599-44-1105](tel:0599-44-1105))

# 高齢者肺炎球菌予防接種

【定期接種(国が定める予防接種)】

## 対象者

志摩市に住所を有する、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人で、以下の①または②に該当する人。

- ① 接種日において65歳の人
- ② 接種日において60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がい(日常生活が極度に制限される程度)がある、またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫機能に障がい(日常生活がほとんど不可能な程度)がある人

※①の対象者には、65歳の誕生月の前月に予診票を送付します。

## 費用

3,500円(生活保護受給者は無料)

※接種料金11,900円の内、8,400円を市が負担します。

## 時期

通年

## 接種方法

指定医療機関で1回接種(定期接種の機会は生涯を通じて1回のみです。)

【任意接種(志摩市独自の任意接種費用助成)】

## 対象者

今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人で、令和8年度中に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人。(対象者には4月にはがきを送付します)

## 助成金額

上限8,400円(生活保護受給者は11,900円)

## 時期

令和8年4月1日～令和9年3月31日

### 接種方法

指定医療機関で1回接種(助成の機会は生涯を通じて1回のみです。)

### 問い合わせ先

詳しくは広報しまをご覧になるか、健康推進課へ直接お問い合わせください。

志摩市健康推進課(TEL [0599-44-1105](tel:0599-44-1105))

## 高齢者新型コロナウイルスワクチン

---

### 対象者

- ① 接種日において65歳以上の人
- ② 接種日において60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がい(日常生活が極度に制限される程度)がある、またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫機能に障がい(日常生活がほとんど不可能な程度)がある人

### 費用

自己負担額2,100円。生活保護世帯の方は無料です。

※接種料金15,840円のうち、13,740円を市が負担します。

### 時期

おおむね10月～翌年3月

詳しくは広報しま、志摩市ホームページ等でお知らせします。

### 接種方法

指定医療機関で1回接種

### 問い合わせ先

志摩市健康推進課(TEL [0599-44-1105](tel:0599-44-1105))

## 带状疱疹ワクチン

---

### 対象者

市内に住所を有する、過去に带状疱疹ワクチンを接種したことがない人で、以下の

①または②に該当する人。

- ① 令和8年度内において65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人
- ② 令和8年度内において60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫機能に障がい(日常生活がほとんど不可能な程度)がある人

※①の対象者には、案内ハガキを送付します。

## 費 用

○組換えワクチン 1 回 6,600 円で2回接種

○生ワクチン 1 回 2,600 円で1回接種

※生活保護世帯の方は無料です。

※組換えワクチンは接種料金 22,060 円の内、15,460 円を、生ワクチンは接種料金 8,860 円の内、6,260 円を市が負担します。

## 時 期

令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日

## 接種方法

指定医療機関で接種

(生涯を通じて 1 度のみの費用助成です。)

## 問い合わせ先

詳しくは広報しまをご覧になるか、健康推進課へ直接お問い合わせください。

志摩市健康推進課(TEL [0599-44-1105](tel:0599-44-1105))

# 健康づくり

## からだカルテ「やいき de 健幸アプリ」

### (健康プログラム推進事業)

スマートフォンにアプリを入れて、さまざまな健康づくりに取り組んでいただきます。体組成等測定データをグラフで見られる、バーチャルウォーキングラリーや、アプリを活用してさまざまな健康づくりに活用できるほか、取り組み結果を電子マネーに交換できる特典付きです。

#### 対象者

- 18歳以上で次のいずれかに該当する方
- 1.市内に住所を有する方
  - 2.志摩市内に在勤している方

#### ご利用登録

【志摩市ホームページ】

[https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/kenkofukushibu/kenkosuishinka/kenkoiryo/2024\\_05/6647.html](https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/kenkofukushibu/kenkosuishinka/kenkoiryo/2024_05/6647.html)



※利用には、からだカルテ「やいき de 健幸アプリ」のWEB申込みと専用アプリ「ヘルスプラネットウォーク」のダウンロードが必要

#### 問い合わせ先

- 志摩市教育委員会事務局 生涯学習スポーツ課(TEL [0599-44-0339](tel:0599-44-0339))  
志摩市介護・総合相談支援課 (TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))  
志摩市健康推進課(TEL [0599-44-1100](tel:0599-44-1100))

# 休日夜間の応急診療

## 休日夜間応急診療【☎ [0599-43-5899](tel:0599-43-5899)】

休日や夜間など、かかりつけの医院が休診のときに急病になった場合の対策として、志摩市では志摩医師会・鳥羽志摩薬剤師会等の協力を得て、休日夜間応急診療所にて診療業務を行っています。

### 場 所

志摩市阿児町鶴方 3098 番地 1 サンライフあご 2 階

### 電話番号

[0599-43-5899](tel:0599-43-5899)

### 診療科目

内科・小児科

### 利用方法

- ・受診を希望される方は、診療所に行く前に必ず、**電話連絡**を受付窓口スタッフに入れてから、受診するようにしてください。  
(当診療所で処置できない症状の場合もありますので、**事前連絡**をお願いします。)
- ・なお、症状によっては翌日以降にかかりつけ医等を受診していただくよう案内する場合があります。  
※症状がなく、新型コロナウイルス感染症の検査のみを希望される方の受診は受け付けておりません。
- ・**発熱等の症状がある方の診察は、原則、車中(駐車場)で行います。**  
※症状や状況に応じて、車中又は屋外で待機していただく場合がありますのでご了承ください。  
(混雑状況により、時間帯を分けてご案内することがあります。)  
※当診療所は、**軽度の症状の患者に対応する一次救急医療機関**です。
- ・休日夜間応急診療所以外の市内医療機関においても、発熱による受診の際は、曜日にかかわらず、**来院前に必ず電話連絡**をお願いします。

**診療時間**

	休日診療	夜間診療
診療日	日曜・祝日・年末年始	月・火・水・土曜
受付時間	午前 9 時 30 分～正午 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分	午後 7 時 30 分～午後 9 時 30 分

**持ち物**

- ・ マイナ保険証、または資格確認書
- ・ 診療代
- ・ お薬手帳や各種医療資格証(お持ちの方は持参してください)

**三重県救急医療情報センター**

かかりつけの医院と休日夜間応急診療所が診療時間外の場合は、三重県救急医療情報センターへご相談ください。

**電話番号**

[059-229-1199](tel:059-229-1199)

**歯科休日応急診療所****場 所**

伊勢市八日市場町 13-1 伊勢市福祉健康センター別棟 1 階

**電話番号**

[0596-27-0829](tel:0596-27-0829)

**診療時間**

	休日診療
診療日	日曜・祝日・年末年始
受付時間	午前 9 時 45 分～11 時 30 分 午後 1 時～午後 4 時 30 分

※ お電話によるお問い合わせは受付時間内をお願いします。

# 権利・尊厳を守るために

## 高齢者の虐待防止

これって、虐待？まずは連絡を。高齢者に関する相談・通報に対する相談を受けています。早期発見・早期対応のためにも、まずは、ご連絡ください。

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

市内地域包括支援センター(P.8 に記載)

## 成年後見制度

いざという時に法律的に守り、支援をする制度です。認知症等の理由で物事の判断が難しいときに、不動産や預貯金などの財産管理やいろんな契約や手続きの支援をする制度となっています。

申し立てる親族のいない高齢者には、市長による申し立てなどもあります。

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

市内地域包括支援センター(P.8 に記載)

### その他問い合わせ先

津家庭裁判所伊勢支部 (TEL [0596-28-3135](tel:0596-28-3135))

三重弁護士会 高齢者・障がい者支援センター (TEL [059-228-2232](tel:059-228-2232))

社会福祉士会 ぱあとなあみえ (TEL [059-253-6009](tel:059-253-6009))

司法書士会 成年後見センター・リーガルサポート三重 (TEL [059-224-5171](tel:059-224-5171))

行政書士会 コスモス成年後見サポートセンター三重県支部 (TEL [059-226-3137](tel:059-226-3137))

## 日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)

認知症高齢者などで判断能力が不十分な人が地域において自立した生活が送れるよう、次のサービスを提供します。

- ・福祉サービスの利用に関する助言や、その手続きのお手伝い
- ・日常生活に必要な預貯金の払い戻し、預入、各種支払いのお手伝い
- ・大切な書類の保管

### 対象となる人

適切に判断することに不安がある人が対象です。ただし、本人との契約に基づいてサービスを提供しますので、利用意思と契約内容への理解が必要となります。

### 利用料

福祉サービスの利用援助、日常的金銭管理サービス…1回(1時間程度)1,500円  
書類等預かりサービス…年間3,000円(250円/月)

※生活保護受給者は、利用料は免除されます。

### 問い合わせ先

志摩市社会福祉協議会 (TEL [0599-68-7058](tel:0599-68-7058))

## これまでの人生と…これからの人生を考える

何から手を付けたらいいのかわからない。これからの人生(終活)について考えてみませんか。

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

市内地域包括支援センター(P.8に記載)

## エンディングノート

自分自身に何かあったときに備えて、様々な判断や手続を進める際に必要な情報や自分の希望を残すためのノートです。

また、生活の備忘録として、そして、これまでの人生を振り返り、これからの人生を考えるきっかけ作りになるものです。

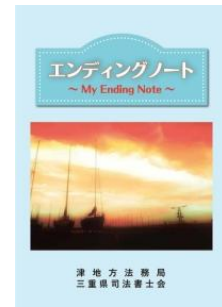
(参考)

津地方法務局・三重県司法書士会では、不動産の相続登記などの問題の発生を未然に防止するための「エンディングノート」を作成しています。

## 配布場所

【津地方法務局ホームページ】

[https://houmukyoku.moj.go.jp/tsu/page000001\\_00303.html](https://houmukyoku.moj.go.jp/tsu/page000001_00303.html)



## 問い合わせ先

津地方法務局津地方法務局

〒514-8503 津市丸之内 26 番 8 号 津合同庁舎

TEL [059-228-4191](tel:059-228-4191)

## 暮らしてきた家を空き家にしないために…

お住いの家の今後について考えてみませんか。空き家の相談・補助制度の案内等を行っています。

## 問い合わせ先

志摩市営繕課(TEL [0599-44-0306](tel:0599-44-0306))

(空き家の窓口相談も行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。)

# 認知症に関する制度

## 認知症に関する相談機関・取り組み

認知症は、早期発見・早期治療が重要です。重篤な状態になってから専門医を受診するのではなく、「おや？ おかしいな」と感じたら、かかりつけ医もしくは専門医を受診しましょう。また、認知症に関する日常生活での困りごとについては包括支援センターへご相談ください。

### 【相談機関】

#### ◎病院・診療所

かかりつけ医もしくは専門医（各医療機関の精神科、神経内科、もの忘れ外来など）にご相談ください。

#### ◎地域包括支援センター

### 【取り組み】

#### ◎志摩オレンジカフェ（認知症カフェ）

#### ◎認知症サポーター養成講座

#### ◎頭いきいき相談

#### ◎認知症初期集中支援チームによる相談支援

## 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター（TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284)）

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト（TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117)）

## 志摩オレンジカフェ(認知症カフェ)

志摩オレンジカフェ(認知症カフェ)は、認知症の人と家族、介護・医療の専門家、地域住民が集い、交流や情報交換を行う場です。どなたでもご参加いただけます。認知症の方やそのご家族、地域の人々など、あらゆる人が集まり、自由に交流する場所です。

相談員が常駐し、認知症に関する情報提供や相談も受け付けます。お気軽にお立ち寄りください。

### 対象者

どなたでもご参加いただけます。

### 開催詳細

開催地区	場所	日時	参加費
浜島	浜島シルバーケア豊壽園 (浜島町南張 1816 番地)	奇数月(第 2 木曜日) ※1 月を除く 13:30~15:00	無料
大王	船越公民館 (大王町船越 133 番地 40)	6・11 月(第 1 木曜日) 13:30~15:00	無料
志摩	デイサービスセンター四季の風 (志摩町片田 1174 番地 4)	月 1 回日曜日 10:00~11:30	200 円
阿児	菜の花館 (阿児町神明 642 番地 1)	奇数月(第 1 月曜日) 13:30~15:00	無料
磯部	磯部生涯学習センター (磯部町迫間 878 番地 9)	偶数月(第 1 金曜日) 13:30~15:00	無料

\* 日時や会場が変更になる場合があります。開催については志摩市公式 LINE 等で周知しています。詳しくは、問い合わせ先へご連絡ください。

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト(TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117))

## 認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識の普及と地域での見守り体制の強化を目的として、学校や老人会など各種団体を対象に出前講座(詳細は 17 ページ)をしています。

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

志摩市地域包括支援センター大王・志摩サテライト(TEL [0599-65-7117](tel:0599-65-7117))

## 頭いきいき相談

---

認知症やもの忘れに関する予約制の個別相談です。各旧町単位で実施する相談会のほかに随時相談を行っています。

詳しくは、18 ページをご覧ください。

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

## 認知症初期集中支援チームによる相談支援

---

医療と介護の専門職と専門医による認知症初期集中支援チームを設置し、認知症が疑われる人やその家族に対し、集中的に早期診断・早期対応に向けて支援を行います。

### 問い合わせ先

志摩市地域包括支援センター(TEL [0599-44-0284](tel:0599-44-0284))

# 相談機関

## ふくしの困りごと

どこに相談したらいいのかわからない福祉の相談は、次のところへご相談ください。

### <福祉総合相談窓口>

相談場所			電話番号
市役所本庁舎 1階	4番窓口	保険年金課	<a href="tel:0599-44-0213">0599-44-0213</a>
	5番窓口	介護・総合相談支援課	<a href="tel:0599-44-0284">0599-44-0284</a>
	6番窓口	地域福祉課	<a href="tel:0599-44-0283">0599-44-0283</a>
	7番窓口	生活支援課	<a href="tel:0599-44-0280">0599-44-0280</a>
	8番窓口	こども家庭課	<a href="tel:0599-44-0282">0599-44-0282</a>
サンライフあご 3階	健康推進課	志摩市阿児町鶴方 3098番地1	<a href="tel:0599-44-1100">0599-44-1100</a>
市役所大王支所	志摩市 地域包括支援センター 大王・志摩サテライト	志摩市大王町波切 3234番地2	<a href="tel:0599-65-7117">0599-65-7117</a>

## 障がい・難病についての相談窓口

### <障がいの相談窓口>

相談場所		電話番号
相談支援センター つなぐ 〔担当地区: 浜島・阿児・磯部〕	志摩市阿児町鶴方 3098番地1 サンライフあご 2階	<a href="tel:0599-73-8800">0599-73-8800</a>
相談支援センター オールプラス 〔担当地区: 大王・志摩〕	志摩市阿児町鶴方 3098番地1 サンライフあご 2階	<a href="tel:080-6336-1284">080-6336-1284</a>

### <難病相談窓口>

相談場所		電話番号
伊勢保健所 地域保健課	伊勢市勢田町 628-2	<a href="tel:0596-27-5148">0596-27-5148</a>

## 市内の主な相談サービス

相談場所		電話番号
志摩市くらしサポートセンターふんばり	志摩市阿児町鶴方 3098 番地 1 サンライフあご 2 階	<a href="tel:0599-68-7130">0599-68-7130</a>
浜島・磯部地域包括支援センター (浜島地域福祉センター さくら苑 内)	志摩市浜島町桧山路 3 番地	<a href="tel:0599-68-2211">0599-68-2211</a>

## 志摩市社会福祉協議会

相談場所		電話番号
磯部地域福祉センター かがやき(社協本部) ※令和 8 年 10 月末まで閉鎖予定(改修工事のため)	志摩市磯部町迫間 955 番地	<a href="tel:0599-56-1600">0599-56-1600</a>
浜島地域福祉センター さくら苑	志摩市浜島町桧山路 3 番地	<a href="tel:0599-53-1726">0599-53-1726</a>
大王地域福祉センター ゆうゆう苑	志摩市大王町波切 3243 番地 1	<a href="tel:0599-72-4800">0599-72-4800</a>
阿児健康福祉センター サンライフあご 2 階	志摩市阿児町鶴方 3098 番地 1	<a href="tel:0599-55-3885">0599-55-3885</a>
地域交流拠点つばさ	志摩市志摩町和具 2240 番地	<a href="tel:0599-85-6511">0599-85-6511</a>
生活介護センターきらり (障がい福祉課本部)	志摩市阿児町神明 2065 番地 3	<a href="tel:0599-44-3500">0599-44-3500</a>

## 後見制度、相続・遺言などの相談先

主な相談内容	相談先	TEL
成年後見制度全般	高齢者: 志摩市地域包括支援センター	0599-44-0284
	障がいのある人: 志摩市役所地域福祉課	0599-44-0283
成年後見制度の相談	公益社団法人成年後見センター リーガルサポート 三重支部(司法書士会)	059-213-4666
	公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター(行政書士)	059-226-3137

## ＜関連する相談＞

主な相談内容	相談先	TEL
法的トラブルに対し、適切な法制度、関係機関（法律相談・公的機関窓口等）の紹介	法テラス・サポートダイヤル	0570-078374
法律に関する相談 ～法テラス三重 （弁護士）～	法テラス三重 ・経済的にお困りの方で相談の必要となる方を対象 ・事前予約制 先着6名（1か月前より受付）	050-3383-5470
相続税、贈与税等	電話相談センター（国税相談専用ダイヤル） 音声ガイダンスに従い「1」→「3」 譲渡所得、相続税、贈与税、財産評価	0570-00-5901
消費者被害相談	伊勢消費生活センター	0596-21-5717
	消費者ホットライン	188
公証相談	伊勢公証役場	【問合せ先】 志摩市介護・総合 相談支援課 0599-44-0284 ※要予約

## ＜志摩市社会福祉協議会関連相談＞

主な相談内容	相談先	TEL
法律相談	弁護士	【問合せ先】 志摩市社会福祉 協議会 地域支援課 0599-55-3885 ※
登記・相続相談	司法書士	
成年後見、相続に関する相談 ～志摩成年後見サポート～	行政書士	
契約手続きや金銭管理に関する相談	志摩日常生活自立支援センター	0599-68-7058

※相談ごとに曜日・時間が決まっています。

### <成年後見制度に関する連絡先>

名称	所在地	連絡先
伊勢税務署	伊勢市岩淵一丁目 2 番 24 号	0596-28-3191
三重県弁護士会	津市丸之内養正町 1-1	059-228-2232
三重県社会福祉士会 権利擁護センター ぱあとなあみえ	津市桜橋 2 丁目 131 三重県社会福祉会館 4F	059-253-6009
三重県司法書士会	津市丸之内養正町 17-17	059-273-6300
三重県行政書士会	津市広明町 328 番地 津ビル 2 階	059-226-3137
津家庭裁判所伊勢支部	伊勢市岡本 1-2-6	0596-28-3135

### <遺言に関する関係部署の連絡先>

名称	所在地	連絡先
伊勢公証役場	伊勢市岩淵2丁目5-1 5F	0596-28-6506
津地方法務局伊勢支局	伊勢市岡本一丁目1-13 伊勢法務合同庁舎	0596-28-6158

※遺言の内容がすでに決まっており、公正証書遺言の作成を希望する場合は、直接伊勢公証役場にご相談ください。

## その他 県内のおもな相談窓口

相談場所		電話番号
多気度会福祉事務所	伊勢市勢田町 628-2	<a href="tel:0596-27-5139">0596-27-5139</a>
南勢志摩児童相談所		<a href="tel:0596-27-5143">0596-27-5143</a>
伊勢保健所(総務企画課)		<a href="tel:0596-27-5135">0596-27-5135</a>
こころの健康センター	津市桜橋 3-446-34 県津庁舎保健所棟 2 階	<a href="tel:059-223-5241">059-223-5241</a>
	●自殺予防・自死遺族電話相談 (月～金曜日 13 時～16 時)	<a href="tel:059-253-7823">059-253-7823</a> <a href="tel:0120-01-7823">0120-01-7823</a> (三重県のみ)

	●ひきこもり専門電話相談 (月～金曜日 9時～16時)	<a href="tel:059-253-7826">059-253-7826</a>
	●依存症専門電話相談 (水曜日 13時～16時)	<a href="tel:059-253-7826">059-253-7826</a>
	●こころの傾聴テレフォン (月～金曜日 10時～16時)	<a href="tel:059-223-5237">059-223-5237</a> <a href="tel:059-223-5238">059-223-5238</a>
三重県障害者相談支援センター	津市一身田大古曾 670-2 三重県身体障害者総合福祉センター内	<a href="tel:059-236-0400">059-236-0400</a>
三重県身体障害者総合福祉センター	津市一身田大古曾 670-2	<a href="tel:059-231-0155">059-231-0155</a>
三重県視覚障害者支援センター	津市桜橋 2丁目 131 三重県社会福祉会館内 1階	<a href="tel:059-228-3463">059-228-3463</a>
三重県聴覚障害者支援センター	津市桜橋 2丁目 131 三重県社会福祉会館内 5階	<a href="tel:059-223-3302">059-223-3302</a>
三重県女性相談支援センター (三重県配偶者暴力相談支援センター)	津市一身田大古曾字西浦 657	<a href="tel:059-231-5600">059-231-5600</a>
三重県児童相談センター	津市一身田大古曾 694-1	<a href="tel:059-231-5902">059-231-5902</a>
みえこどもの城	松阪市立野町 1291	<a href="tel:0598-23-7735">0598-23-7735</a>
三重県後期高齢者医療広域連合	津市桜橋 2丁目 96 三重県自治会館内	<a href="tel:059-221-6880">059-221-6880</a>
三重県難病相談支援センター	津市桜橋 3丁目 446-34 県津庁舎保健所棟1階	<a href="tel:059-223-5035">059-223-5035</a>
三重県母子寡婦福祉連合会	津市桜橋 2丁目 131 社会福祉会館4階	<a href="tel:059-228-6298">059-228-6298</a>
三重県日常生活自立支援センター	津市桜橋 2丁目 131	<a href="tel:059-213-1223">059-213-1223</a>
三重県福祉サービス運営適正化委員会	津市桜橋 2丁目 131 県社会福祉会館内	<a href="tel:059-224-8111">059-224-8111</a>
みえ市民活動ボランティアセンター	津市羽所町 700 アスト津 3階	<a href="tel:059-222-5995">059-222-5995</a>

# 運転免許証の返納について ～運転経歴証明書ってなに?～

## 運転免許証の返納制度

自動車の運転に不安を感じる方は、現在お持ちの運転免許を申請により取り消すことができます。

この場合、全ての運転免許を取り消すことはもちろんのこと、一部の運転免許だけを取り消すことも可能で、例えば、普通免許と原付免許を保有している方が、普通免許の取り消しを申請して、原付免許だけにすることが出来ます。

【三重県警察ホームページ】

(返納手続きのご案内)

[https://www.police.pref.mie.jp/licence/licence\\_torikesi.html](https://www.police.pref.mie.jp/licence/licence_torikesi.html)



(三重県運転免許センターのご案内)

[https://www.police.pref.mie.jp/licence/licence\\_center.html](https://www.police.pref.mie.jp/licence/licence_center.html)



### 問い合わせ先

運転免許センター免許管理室 (TEL [059-229-1212](tel:059-229-1212))

鳥羽警察署 (TEL [0599-25-0110](tel:0599-25-0110))

## 運転経歴証明書とは

運転免許の自主返納後 5 年以内の方、または運転免許を失効して 5 年以内の方は、身分証明書としても活用していただける運転経歴証明書の交付を申請することができます。更新制度はありません。

再交付申請、記載事項変更は可能です。

### 問い合わせ先

運転免許センター免許管理室 (TEL [059-229-1212](tel:059-229-1212))

## 運転免許証自主返納サポートみえ

運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書を取得された高齢者やそのご家族等は「運転免許自主返納サポートみえ参加事業所」において、協力企業などで様々な特典を受けることができます。

- ・サポートを受ける際には、「運転経歴証明書」又は「申請による運転免許の取消通知」が必要です。
- ・サポートについては、予告なく変更、中止となる場合がありますので、ご利用前にそれぞれのサポート事業所にお問い合わせください。
- ・特典内容は変更される場合があります。協力企業を三重県ホームページで紹介しています。

### 【三重県ホームページ】

[https://www.pref.mie.lg.jp/ANZEN/HP/m0053500172\\_00001.htm](https://www.pref.mie.lg.jp/ANZEN/HP/m0053500172_00001.htm)



### 問い合わせ先

三重県 暮らし・交通安全課 (TEL [059-224-2410](tel:059-224-2410))



# 公共交通

## 磯部地域予約運行型バス ハッスル号

ハッスル号は、利用者からの予約に応じて利用者がいる時だけ運行する方式です。狭い道にも入っていけるようにタクシー車両を活用して、停留場所から停留場所を運行する乗合バス方式で、バス並みの料金で利用することができます。利用者はあらかじめ電話等で予約して、最寄の停留場所から乗車します。同じ便に他の予約があった場合は、乗り合いで目的の停留場所まで運行します。

### 利用方法

- ① 予約をする（TEL [0599-43-8400](tel:0599-43-8400)）午前8時から午後5時まで  
※乗りたい便の始発時間 30 分前までに予約（第1便の予約は前日午後5時まで）
- ② 停留場所へ行く

### 利用料金

1乗車につき 300円  
※回数券もあります。12枚綴り3,000円

### 詳細

【志摩市ホームページ】

<https://www.city.shima.mie.jp/kakuka/seisakusuishin/sogoseisakuka/kokyokotu/1454319857018.html>



### 問い合わせ先

志摩市総合政策課 (TEL [0599-44-0205](tel:0599-44-0205))

## あご湾定期船

賢島・間崎・和具をつなぐ定期船です。運行状況は、志摩マリンレジャー株式会社ホームページでご確認いただけます。

【志摩マリンレジャーホームページ】

<https://shima-marineleisure.com/>



問い合わせ先

志摩マリンレジャー株式会社 (TEL [0599-43-1023](tel:0599-43-1023))

## その他公共交通

近畿日本鉄道及び三重交通の時刻表や路線図等は、各ホームページでご確認ください。また、志摩市の公式 LINE でもご覧になれます。

【近畿日本鉄道】

<https://www.kintetsu.co.jp/>



【三重交通】

<https://www.sanco.co.jp/>



【志摩市公式 LINE 友だち追加】



# 介護サービス事業所一覧

## 在宅サービス

令和8年4月1日現在

### 訪問介護（ホームヘルプサービス）

サービス事業者名	場所	電話
志摩市社会福祉協議会 ヘルパーセンター あんず	志摩市浜島町桧山路3番地 地域福祉センターさくら苑内	<a href="tel:0599441101">(0599) 44-1101</a>
ニチイケアセンター鶴方	志摩市阿児町鶴方4053番地 ボナール駅前館1F	<a href="tel:0599440346">(0599) 44-0346</a>
たいよう介護サービス	志摩市志摩町和具2039番地4	<a href="tel:0599851915">(0599) 85-1915</a>
訪問介護 ゆらり	志摩市磯部町渡鹿野480番地2	<a href="tel:0599573880">(0599) 57-3880</a>
阿児訪問介護ステーション シルバーケア豊壽園	志摩市阿児町神明878番地78	<a href="tel:0599440066">(0599) 44-0066</a>
だんらん	志摩市阿児町鶴方3394番地26	<a href="tel:0599461689">(0599) 46-1689</a>
ケアサービス 有明の里 志摩	志摩市阿児町鶴方4059番地 東ビル1F	<a href="tel:0599430300">(0599) 43-0300</a>
訪問介護なのはな	志摩市志摩町越賀158番地1	<a href="tel:0599841212">(0599) 84-1212</a>
ヘルパーステーション元気	志摩市磯部町穴川1323番地	<a href="tel:0599550152">(0599) 55-0152</a>
ヘルパーステーション へいあんケア	志摩市大王町波切1694番地1	<a href="tel:0599723931">(0599) 72-3931</a>
ひかり	志摩市大王町波切3236番地3	<a href="tel:0599738666">(0599) 73-8666</a>
訪問介護 メディカルガーデン志摩	志摩市阿児町鶴方2682番地323	<a href="tel:0599441165">(0599) 44-1165</a>
訪問介護いろはとほへと	志摩市阿児町国府1115番地7	<a href="tel:0599454122">(0599) 45-4122</a>
訪問介護ステーション・ はまみ	志摩市大王町船越540番地14	<a href="tel:0599738600">(0599) 73-8600</a>
訪問介護 うみがめ	志摩市阿児町国府3665番地70	<a href="tel:0599473001">(0599) 47-3001</a>
楽	志摩市阿児町鶴方3394番地26	<a href="tel:0599436387">(0599) 43-6387</a>
訪問介護事業所 丸善福祉タクシー	志摩市志摩町和具2840番地7	<a href="tel:0599777747">(0599) 77-7747</a>
訪問介護 うさぎ	志摩市阿児町国府3517番地24	<a href="tel:0599773240">(0599) 77-3240</a>
訪問介護オオタ	志摩市志摩町御座1150番地1	<a href="tel:09068054306">090-6805- 4306</a>

スマイルホーム 志摩訪問介護事業所	志摩市阿児町鶴方 2850 番地 126 赤松ヶ谷テナントC号室	<a href="tel:0599520035">(0599) 52-0035</a>
ルクスト介護ステーション	志摩市阿児町鶴方 4919 番地	<a href="tel:0599441001">(0599) 44-1001</a>
訪問介護 なぎ	志摩市志摩町布施田 1680 番地 1	<a href="tel:0599775800">(0599) 77-5800</a>

## 訪問入浴介護

サービス事業者名	場所	電話
志摩市社会福祉協議会 阿児訪問入浴介護事業所	志摩市浜島町松山路 3 番地 地域福祉センターさくら苑内	<a href="tel:0599441101">(0599) 44-1101</a>
訪問入浴福寿	志摩市阿児町鶴方 4919 番地	<a href="tel:0599441001">(0599) 44-1001</a>

## 訪問リハビリテーション

サービス事業者名	場所	電話
志摩市介護老人保健施設 志摩の里	志摩市志摩町片田 4807 番地 1	<a href="tel:0599841000">(0599) 84-1000</a>
訪問リハビリテーション 志摩 豊和苑	志摩市阿児町国府 1061 番地 152	<a href="tel:0599461122">(0599) 46-1122</a>
国民健康保険志摩市民病院	志摩市大王町波切 1941 番地 1	<a href="tel:0599725555">(0599) 72-5555</a>

## 訪問看護(ステーション)

サービス事業者名	場所	電話
訪問看護ステーション 豊和	志摩市阿児町鶴方 2555 番地 1	<a href="tel:0599446512">(0599) 44-6512</a>
志摩市民病院 訪問看護ステーション	志摩市大王町波切 1941 番地 1	<a href="tel:0599725755">(0599) 72-5755</a>
訪問看護ステーション きりん	志摩市磯部町穴川 1669 番地	<a href="tel:0599776071">(0599) 77-6071</a>
訪問看護ステーションあん	志摩市阿児町鶴方 3394 番地 26	<a href="tel:0599461689">(0599) 46-1689</a>
スマイルホーム 志摩訪問看護事業所	志摩市阿児町鶴方 2850 番地 126 赤松ヶ谷テナント C 号室	<a href="tel:0599520035">(0599) 52-0035</a>
nano 訪問看護ステーション 志摩サテライト	志摩市阿児町鶴方 3121 番地 4 川向ビル 105	<a href="tel:0599520095">(0599) 52-0095</a>
訪問看護ステーション 虹の夢志摩	志摩市阿児町国府 3708 番地 34	<a href="tel:0599470294">(0599) 47-0294</a>

## 通所介護(デイサービス)

サービス事業者名	場所	電話
志摩市社会福祉協議会 浜島通所介護事業所	志摩市浜島町松山路 3 番地	<a href="tel:0599531726">(0599) 53-1726</a>
志摩市社会福祉協議会 大王通所介護事業所	志摩市大王町波切 3243 番地 1	<a href="tel:0599730088">(0599) 73-0088</a>

志摩市社会福祉協議会 磯部通所介護事業所	志摩市磯部町恵利原 126 番地 16 グループホームしまの憩 1 階	<a href="tel:090-3306-6174">090-3306-6174</a>
阿児第2通所介護センター 真珠荘	志摩市阿児町鶉方 3503 番地 20	<a href="tel:0599-44-3200">(0599)44-3200</a>
デイサービスセンター 四季の風	志摩市志摩町片田 1174 番地 4	<a href="tel:0599-84-2711">(0599)84-2711</a>
デイサービス ころろ	志摩市志摩町和具 706 番地 1	<a href="tel:0599-85-7000">(0599)85-7000</a>
デイサービス うらら	志摩市志摩町布施田 1680 番地 1	<a href="tel:0599-85-0005">(0599)85-0005</a>
デイサービスセンター 豊和	志摩市阿児町鶉方 2555 番地 1	<a href="tel:0599-44-6511">(0599)44-6511</a>
デイサービス メディカルガーデン志摩	志摩市阿児町鶉方 2682 番地 398	<a href="tel:0599-44-1165">(0599)44-1165</a>
デイサービスすずらん第3	志摩市大王町波切 3626 番地 15	<a href="tel:0599-72-5505">(0599)72-5505</a>
デイサービス雅	志摩市志摩町布施田 2290 番地 1	<a href="tel:0599-85-3830">(0599)85-3830</a>
デイサービスすずらん第4	志摩市大王町波切 3626 番地 15	<a href="tel:0599-65-7031">(0599)65-7031</a>
デイサービス虹の夢志摩	志摩市阿児町国府 3708 番地 34	<a href="tel:0599-47-0294">(0599)47-0294</a>
デイサービスセンター はまみの里	志摩市志摩町片田 4 番地 23	<a href="tel:0599-84-3151">(0599)84-3151</a>
暖	志摩市阿児町鶉方 5180 番地	<a href="tel:0599-65-7773">(0599)65-7773</a>

## 通所リハビリテーション

サービス事業者名	場所	電話
国民健康保険 志摩市民病院	志摩市大王町波切 1941 番地 1	<a href="tel:0599-72-5555">(0599)72-5555</a>
老人保健施設 志摩豊和苑	志摩市阿児町国府 1061 番地 152	<a href="tel:0599-46-1122">(0599)46-1122</a>
志摩市介護老人保健施設 志摩の里	志摩市志摩町片田 4807 番地 1	<a href="tel:0599-84-1000">(0599)84-1000</a>
三重県立志摩病院	志摩市阿児町鶉方 1257 番地	<a href="tel:0599-43-0501">(0599)43-0501</a>

## 短期入所(ショートステイ)

サービス事業者名		場所	電話
療養介	介護老人保健施設 志摩豊和苑	志摩市阿児町国府 1061 番地 152	(0599) <a href="tel:46-1122">46-1122</a>
	志摩市介護老人保健施設 志摩の里	志摩市志摩町片田 4807 番地 1	(0599) <a href="tel:84-1000">84-1000</a>
生活介護	志摩特別養護老人ホーム ともやま苑	志摩市大王町波切 2233 番地 2	(0599) <a href="tel:73-8181">73-8181</a>
	志摩特別養護老人ホーム 才庭寮	志摩市阿児町神明 1537 番地 1	(0599) <a href="tel:43-2112">43-2112</a>
	志摩シルバーケア豊壽園	志摩市阿児町神明 878 番地 39	(0599) <a href="tel:44-1055">44-1055</a>
	ショートステイ萌黄館	志摩市阿児町鶺方 760 番地	(0599) <a href="tel:43-8855">43-8855</a>
	特別養護老人ホーム ビビアン	志摩市大王町船越 540 番地 14	(0599) <a href="tel:73-8000">73-8000</a>
	ショートステイ 飛鳥	志摩市志摩町布施田 2290 番地 1	(0599) <a href="tel:85-3300">85-3300</a>
	特別養護老人ホーム うがた苑	志摩市阿児町鶺方 2824 番地 85	(0599) <a href="tel:65-7766">65-7766</a>
(基準該当サービス)			
阿児短期入所 生活介護センター第二真珠荘		志摩市阿児町鶺方 3503 番地 20	(0599) <a href="tel:44-3200">44-3200</a>
ほほえみ 賢島苑		志摩市阿児町神明 764 番地 45	(0599) <a href="tel:44-3399">44-3399</a>

## 特定施設入居者生活介護

サービス事業者名	場所	電話
天花	志摩市志摩町和具 706 番地 1	(0599) <a href="tel:85-7100">85-7100</a>
介護付有料老人ホーム ふれあいの森	志摩市阿児町鶺方 2555 番地 1	(0599) <a href="tel:44-6511">44-6511</a>
介護付有料老人ホーム しまの憩	志摩市磯部町迫間 375 番地	(0599) <a href="tel:55-3700">55-3700</a>

## 福祉用具貸与

サービス事業者名	場所	電話
有限会社 トータル介護サービス	志摩市志摩町布施田 143 番地 14	<a href="tel:0599856884">(0599) 85-6884</a>
志摩ヘルパーステーション	志摩市阿児町鶺方 4036 番地 2	<a href="tel:0599430435">(0599) 43-0435</a>
株式会社 モリ京	志摩市阿児町鶺方 2009 番地 1	<a href="tel:0599430051">(0599) 43-0051</a>
有限会社白帆堂	志摩市志摩町和具 1965 番地 1	<a href="tel:0599850247">(0599) 85-0247</a>
介護と福祉のお店 ほうわ	志摩市磯部町穴川 1183 番地 90	<a href="tel:0599560011">(0599) 56-0011</a>
しま福祉用具貸与販売事業 シルバーケア豊壽園	志摩市阿児町鶺方 3503 番地 10	<a href="tel:0599445650">(0599) 44-5650</a>
ライフ・テクノサービス 志摩	志摩市阿児町鶺方 1146 番地 3	<a href="tel:0592268217">(059) 226-8217</a>
福祉用具 P-あしすと	志摩市阿児町鶺方 5264 番地 1	<a href="tel:0599657773">(0599) 65-7773</a>
虹 福祉用具レンタル	志摩市阿児町鶺方 874 番地 170 メゾン横山 I 103 号室	<a href="tel:08015609581">080-1560- 9581</a>
大木薬局 浜島店	志摩市浜島町浜島 3219 番地	<a href="tel:0599530215">(0599) 53-0215</a>

## 特定福祉用具販売

サービス事業者名	場所	電話
有限会社 トータル介護サービス	志摩市志摩町布施田 143 番地 14	<a href="tel:0599856884">(0599) 85-6884</a>
志摩ヘルパーステーション	志摩市阿児町鶺方 4036 番地 2	<a href="tel:0599430435">(0599) 43-0435</a>
株式会社 モリ京	志摩市阿児町鶺方 2009 番地 1	<a href="tel:0599430051">(0599) 43-0051</a>
有限会社白帆堂	志摩市志摩町和具 1965 番地 1	<a href="tel:0599850247">(0599) 85-0247</a>
介護と福祉のお店 ほうわ	志摩市磯部町穴川 1183 番地 90	<a href="tel:0599560011">(0599) 56-0011</a>
しま福祉用具貸与販売事業 シルバーケア豊壽園	志摩市阿児町鶺方 3503 番地 10	<a href="tel:0599445650">(0599) 44-5650</a>
ライフ・テクノサービス 志摩	志摩市阿児町鶺方 1146 番地 3	<a href="tel:0592268217">(059) 226-8217</a>
福祉用具 P-あしすと	志摩市阿児町鶺方 5264 番地 1	<a href="tel:0599657773">(0599) 65-7773</a>
虹 福祉用具レンタル	志摩市阿児町鶺方 874 番地 170 メゾン横山 I 103 号室	<a href="tel:08015609581">080-1560- 9581</a>
大木薬局 浜島店	志摩市浜島町浜島 3219 番地	<a href="tel:0599530215">(0599) 53-0215</a>

## 施設サービス（要支援1・2の人は利用できません）

### 介護老人福祉施設

サービス事業者名	場所	電話
志摩特別養護老人ホーム ともやま苑	志摩市大王町波切 2233 番地 2	<a href="tel:0599738181">(0599) 73-8181</a>
志摩特別養護老人ホーム 才庭寮	志摩市阿児町神明 1537 番地 1	<a href="tel:0599432112">(0599) 43-2112</a>
志摩シルバーケア豊壽園	志摩市阿児町神明 878 番地 39	<a href="tel:0599441055">(0599) 44-1055</a>
特別養護老人ホーム ビビアン	志摩市大王町船越 540 番地 14	<a href="tel:0599738000">(0599) 73-8000</a>
特別養護老人ホーム百楽	志摩市阿児町鶺方 3195 番地 55	<a href="tel:0599435775">(0599) 43-5775</a>
特別養護老人ホーム うがた苑	志摩市阿児町鶺方 2824 番地 85	<a href="tel:0599657766">(0599) 65-7766</a>

### 介護老人保健施設

サービス事業者名	場所	電話
介護老人保健施設 志摩豊和苑	志摩市阿児町国府 1061 番地 152	<a href="tel:0599461122">(0599) 46-1122</a>
志摩市介護老人保健施設 志摩の里	志摩市志摩町片田 4807 番地 1	<a href="tel:0599841000">(0599) 84-1000</a>

## 地域密着型サービス

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

サービス事業所名	場所	電話
定期巡回・随時対応型 訪問介護看護 虹の夢志摩	志摩市阿児町国府 3708 番地 34	(0599) 47-0294

### 地域密着型通所介護

サービス事業所名	場所	電話
だんらん	志摩市阿児町鶴方 5204 番地	(0599) 46-1689
デイサービスセンターなのはな	志摩市志摩町越賀 158 番地 1	(0599) 84-3777
デイサービスセンター りゅうぐう	志摩市磯部町渡鹿野 480 番地 2	(0599) 57-3880
デイサービスセンター さくらんぼ	志摩市磯部町穴川 1323 番地	(0599) 55-0152
デイサービス すずらん	志摩市大王町波切 3401 番地 17	(0599) 65-7031
デイサービス あかねの家	志摩市阿児町鶴方 3195 番地 18	(0599) 44-0777
デイサービス いこいの家 和	志摩市阿児町鶴方 1877 番地 6	(0599) 46-0151
デイサービスセンター 忠洋	志摩市阿児町安乗 1132 番地	(0599) 47-3891
デイサービスへいあんケア	志摩市大王町波切 1694 番地 1	(0599) 72-5585
デイサービスゆうなぎ	志摩市阿児町神明 2293 番地 1	(0599) 68-2020
デイサービスセンター けあのすけ	志摩市大王町畔名 725 番地 5	(0599) 73-8045
機能訓練特化型 デイサービスセンター いっ歩	志摩市阿児町甲賀 1457 番地 92	(0599) 45-8100
デイサービス ひなた	志摩市阿児町国府 3665 番地 70	(0599) 77-6924
だんらん2	志摩市阿児町鶴方 5209 番地	(0599) 46-1689
ふぁみりい	志摩市阿児町鶴方 5190 番地 1	(0599) 46-1689
げんき村	志摩市阿児町鶴方 5190 番地 2	(0599) 46-1689
ほほえみ	志摩市阿児町鶴方 5201 番地	(0599) 46-1779
ほほえみ賢島苑	志摩市阿児町神明 764 番地 45	(0599) 44-3399

## 小規模多機能型居宅介護

サービス事業所名	場所	電話
阿児小規模多機能型居宅介護施設 シルバーケア豊壽園	志摩市阿児町神明 878 番地 26	<a href="tel:0599440150">(0599) 44-0150</a>

## 地域密着型特定施設入居者生活介護

サービス事業所名	場所	電話
わかば	志摩市志摩町布施田 1675 番地 1	<a href="tel:0599855300">(0599) 85-5300</a>

## 認知症対応型通所介護

サービス事業所名	場所	電話
認知症対応型通所介護センター 大王シルバーケア豊壽園	志摩市大王町波切 2981 番地 2	<a href="tel:0599730011">(0599) 73-0011</a>
認知症対応型通所介護センター 浜島シルバーケア豊壽園	志摩市浜島町南張 1816 番地	<a href="tel:0599540050">(0599) 54-0050</a>

## 認知症対応型共同生活介護

サービス事業所名	場所	電話
医療法人豊和会グループホーム やまもも	志摩市阿児町国府 1061 番地 153	<a href="tel:0599461127">(0599) 46-1127</a>
グループホーム 第2やまもも	志摩市阿児町鶴方 2555 番地 9	<a href="tel:0599441220">(0599) 44-1220</a>
大王認知症対応型グループホーム シルバーケア豊壽園	志摩市大王町波切 2981 番地 2	<a href="tel:0599730011">(0599) 73-0011</a>
浜島認知症対応型グループホーム シルバーケア豊壽園	志摩市浜島町南張 1816 番地	<a href="tel:0599540050">(0599) 54-0050</a>
グループホーム サンライズ志摩	志摩市阿児町甲賀 3387 番地 2	<a href="tel:0599455065">(0599) 45-5065</a>
グループホーム しまの憩	志摩市磯部町恵利原 126 番地 16	<a href="tel:0599554165">(0599) 55-4165</a>

# 居宅支援事業所・介護予防支援事業所

## 居宅介護支援事業所

支援事業所名	場所	電話
社協相談支援センターゆうゆう	志摩市大王町波切 3243 番地 1	<a href="tel:0599724800">(0599) 72-4800</a>
社協相談支援センターかがやき	志摩市磯部町迫間 955 番地	<a href="tel:0599561500">(0599) 56-1500</a>
阿児指定居宅介護支援センター シルバーケア豊壽園	志摩市阿児町神明 878 番地 78	<a href="tel:0599440066">(0599) 44-0066</a>
たいようケアプランセンター	志摩市志摩町和具 2039 番地 4	<a href="tel:0599851915">(0599) 85-1915</a>
ケアプラン ゆらり	志摩市磯部町渡鹿野 480 番地 2	<a href="tel:0599572914">(0599) 57-2914</a>
居宅介護支援事業所 豊和	志摩市阿児町鶴方 2555 番地 1	<a href="tel:0599446511">(0599) 44-6511</a>
さくら	志摩市志摩町布施田 1680 番地 1	<a href="tel:0599852500">(0599) 85-2500</a>
志摩ヘルパーステーション	志摩市阿児町鶴方 4036 番地 2	<a href="tel:0599430435">(0599) 43-0435</a>
のぞみ	志摩市大王町波切 3236 番地 3	<a href="tel:0599738667">(0599) 73-8667</a>
メディカルガーデン志摩 居宅介護支援事業所	志摩市阿児町鶴方 2682 番地 323	<a href="tel:0599442626">(0599) 44-2626</a>
居宅介護支援事業所 虹の夢志摩	志摩市阿児町国府 3708 番地 34	<a href="tel:0599470294">(0599) 47-0294</a>
へいあん居宅介護支援事業所	志摩市大王町波切 1694 番地 1	<a href="tel:0599725585">(0599) 72-5585</a>
ケアプランセンター なごみ	志摩市志摩町和具 1966 番地 1	<a href="tel:0599520753">(0599) 52-0753</a>
居宅介護支援事業所なのはな	志摩市阿児町甲賀 4667 番地 5	<a href="tel:0599453311">(0599) 45-3311</a>
ほほえみ	志摩市阿児町鶴方 3394 番地 26	<a href="tel:0599461779">(0599) 46-1779</a>
志摩の結	志摩市磯部町下之郷 230 番地 1	<a href="tel:09042133810">090-4213-3810</a>

## 介護予防支援事業所

サービス事業所名	場所	電話
志摩市介護予防支援事業所 めかぶ	志摩市阿児町鵜方 3098 番地 22	<a href="tel:0599431005">(0599) 43-1005</a>
志摩市介護予防支援事業所 あかり	志摩市浜島町松山路 3 番地 さくら苑内	<a href="tel:0599682211">(0599) 68-2211</a>
阿児指定居宅介護支援センター シルバーケア豊壽園	志摩市阿児町神明 878 番地 78	<a href="tel:0599440066">(0599) 44-0066</a>

※各事業所に関する最新情報は下記ホームページでご確認いただけます。

## 【三重県長寿介護課ホームページ】

<https://www.pref.mie.lg.jp/CHOJUS/HP/23833022856.htm>



## 【厚生労働省 介護サービス情報公表システム】

<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>



# チェックをしてみましよう！



チェック



## イレブン・チェックをしてみましよう

年をとって心身の活力が低下した状態をフレイルと言います。  
フレイルの兆候があるかどうか答えてみましょう。

チェック項目		回答欄	
栄養 食・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分は活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

回答欄の右側に○が付いた時は**要注意**です。↑

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 「フレイルチェック（簡易チェック）」より

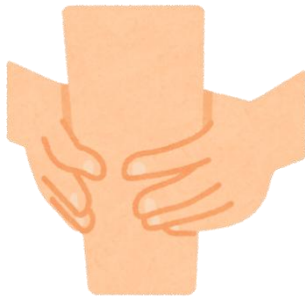


## 指わかテスト

あなたはサルコペニアではありませんか？  
サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。  
自分の筋肉量を自己チェックで測ってみましょう。

—テストの仕方—

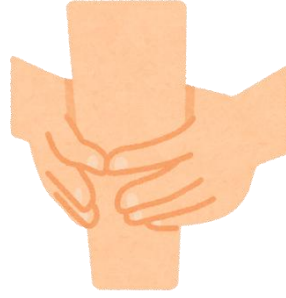
両手の人差し指と親指でわかを作り、ふくらはぎの一番太い部分を  
囲みます



囲めない



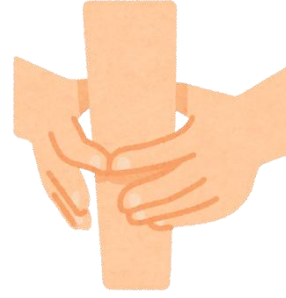
心配なし



ちょうど囲める



要注意



隙間ができる



**兆候あり！！**



## 聞こえのチェック

聞こえに気になるところはありますか？ **チェック**してみましょう。  
聞こえに変化を感じたら、専門医などに相談しましょう。

- 話しかけても以前より反応しなくなった
- 外出することがおっくうになった
- 部屋に引きこもることが多くなった
- 以前よりも怒りっぽくなった
- 大好きだったテレビを急にみなくなった
- 以前に比べ会話が難しくなった



**『ささいな衰え』見逃さず、健康長寿**

# オンライン通いの場

## スマホでかんたん！楽しく健康づくり

オンライン(インターネット)を活用して運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリとなっています。以下のホームページからダウンロード可能です。

【国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターHP】

<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/kayoinoba/home-a.html>





警察庁  
National Police Agency

みんなで



警察庁推奨 詐欺の電話はアプリでブロック!

無料

# 特殊詐欺対策アプリ

国際電話をブロック\*

詐欺電話をブロック

最新手口を把握

\*国際電話の一括ブロックはAndroidのみ

※この画像もAIによる生成画像です。巧妙な手口にはご注意ください。

ダウンロードはこちら ▶▶▶

警察庁・SOS47  
特殊詐欺対策ページ



詐欺対策  
by NTTタウンページ



詐欺バスター Lite  
TREND



## 三重県警察

※偽アプリにご注意ください。

みんなできめよう!!

# 国際電話詐欺

# みんなきめ

**+ (国番号)** から始まる  
**国際電話番号** に注意!

詐欺の犯人は国際電話番号を使って  
詐欺の電話をかけています。



特殊詐欺の犯行に利用された  
**国際電話番号の件数**

(未遂等含む)

(前年比)



 固定電話

- ☑ 被害の多くは**60~80歳代**
- ☑ 国際電話の発信・着信は**無償で休止できます!**

国際電話  
不取扱受付  
センター

☎ 0120-210-364

オペレーター案内: 平日午前9時から午後5時まで  
自動音声案内: 平日、土日祝24時間

Webからの  
申し込み



 スマート  
フォン

- ☑ **20~30歳代**の被害が増加
- ☑ 携帯電話の発信設定を正しく行いましょう
- ☑ キャリアの着信拒否サービスや電話着信規制アプリのご利用をおすすめしています



三重県警察



警察庁・SOS47  
特殊詐欺対策特設ページ

みんなきめ  で検索!

