

いきいき元気に
あなたの介護予防手帳

令和7年度版



上里町

目次

はじめに	1
0. 介護予防手帳の構成	4
1. 地域内の活動場所	5
(1) 働きたい	6
(2) 地域に貢献したい	7
(3) 趣味を楽しみたい	9
(4) 身体を動かしたい	10
(5) 学びたい	11
(6) 交流したい	12
2. 地域内の生活支援サービス	16
(1) 買い物支援サービス・配食サービス	16
(2) 生活支援サービス	17
(3) 外出支援サービス	18
3. 地域内の相談窓口	18
(1) 相談の流れ	18
(2) 地域包括支援センター	20

はじめに

Q. 介護予防のためには、何をするのがよいですか？

A. 何らかの「活動」に打ち込むことが効果的です

人は年齢を重ねると、仕事を退職したり、趣味やスポーツを控えることがあります。また、外出や人との交流機会が少なくなったり、子どもとの同居により家事をしなくなることもあります。仕事や家事、趣味、スポーツといった「活動」は、身体を動かしたり頭を働かせる機能に一定の負荷をかけるため、それが心身の機能の維持につながっているとされています。しかし、こうした「活動」を控えてしまうと、これまで自然にかかっていた負荷がかからなくなり、心身機能の低下を招くことがあります。心身機能が低下すると、生活がより消極的になり、それが更なる機能の低下につながり、介護が必要になる原因となることもあります。

介護予防には、何らかの「活動」に打ち込むことが効果的と言われています。「活動」には、就労、地域組織での仕事、家事、ボランティア、趣味、習い事、スポーツなど、色々あります。これまで何らかの「活動」に取り組んできた方は、それをなるべく継続することが重要です。これまで仕事一筋だったが退職した、これまでの趣味を継続するのは体力的に難しいといった場合は、新たに打ちこめる「活動」を探すのもよいでしょう。活動を継続する上で大切なのは、自分が興味や関心を持てる「活動」に取り組むことです。

あなたが打ちこみたい「活動」は何ですか？あなたの興味や関心から考えてみて下さい。そうした「活動」に取り組みながら、意識的に心身の機能をつかうことが、介護予防につながります。

～あなたが打ちこみたい「活動」は、何ですか？～



Q. 介護予防の効果を高めるにはどうすればよいですか？

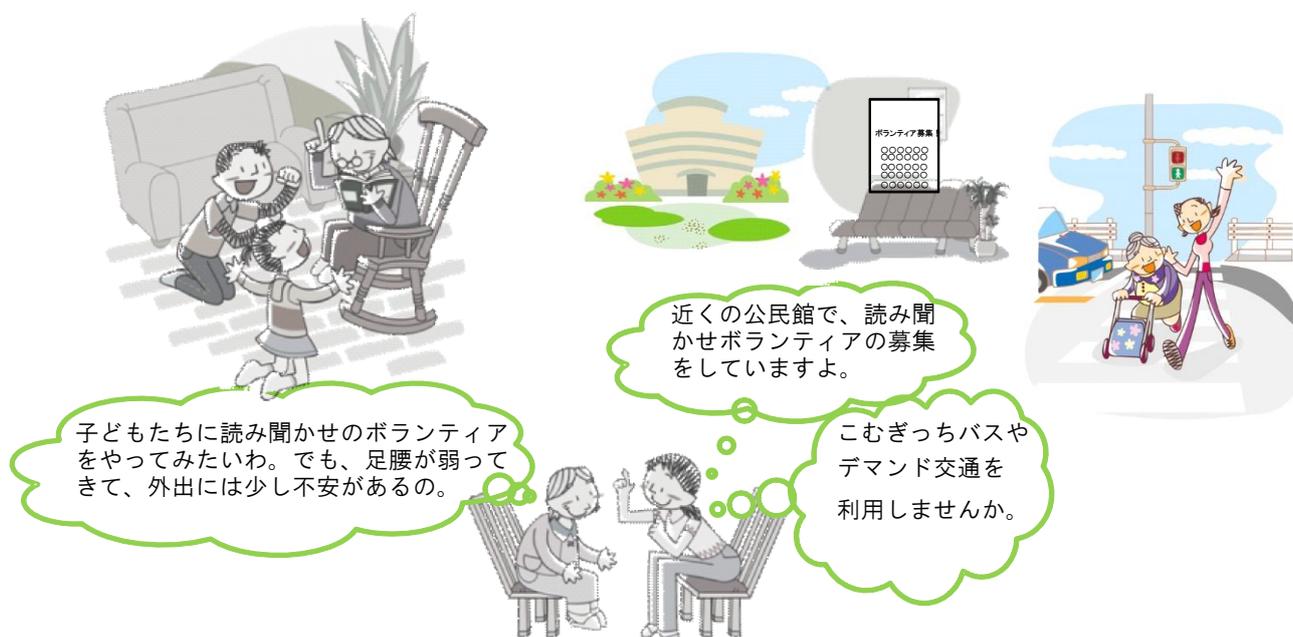
A. 「セルフマネジメント」(自己管理) の力を高めることが重要です

「活動」に取り組む際は、それが心身への良い刺激になるよう心がけると効果的です。例えば、趣味の手芸に取り組むなら、ひとりではなく仲間をつくりながら励む、外出が可能であれば活動場所まで徒歩で移動してみるといった工夫をすることができます。これにより、単純に手芸をする動作だけでなく、活動場所への移動や仲間とのコミュニケーション等を通じて、筋力の維持、心肺機能の改善、精神の賦活化といった様々な心身機能の維持・改善を期待することができます。

また、自分で取り組むのが難しいことについては、地域の支援やサービスを活用することも可能です。例えば、移動が難しい場合は、外出支援サービスを活用することもできます。「活動」する上で不安や心配なことは、あらかじめ家族や友人、活動場所の仲間等と共有しておくとういでしょう。

このように、心身の健康に良い生活を送るように心掛けたり、心身の衰えに応じて生活のあり方を見直しながら、自分だけでは難しいことは必要な支援・サービスを選択して利用することは、自律的に生活を管理する「セルフマネジメント」の力を高めることにつながります。地域の中には、様々な支援やサービスがありますが、これを利用するだけでは介護予防には不十分です。自分にあった支援・サービスを選んで、「セルフマネジメント」に取り入れていくことが重要です。

～サービスを活用しながら、あなたの好きな「活動」をしてみましょう～



Q. 心身が衰えても「活動」を継続することはできますか？

A. “お互いさまの助け合い”が活動継続のカギとなります

心身が衰えてくると、屋外での転倒がこわい、荷物を持った移動が大変、立ち座りが難しいといった、ちょっとしたことをきっかけに「活動」が難しくなることがあります。その時に「活動」を継続できるかは、“お互いさまの助け合い”をできる仲間がいるかによって変わります。

心身の衰えによる多少の難しさがあっても、何らかの「活動」に打ち込みたいという人はたくさんいます。あなたの仲間が困っていたら、“お互いさま”の気持ちで積極的にサポートしてみてください。一緒に活動場所に通う、荷物を持ってあげるといった、ご自身ができる範囲のちょっとした手助けで構いません。それが、その人が「活動」を継続する上で大きな後押しになります。同様に、ご自身も困っていることがあれば、仲間と助け合う方法を考えてみてください。例えば、買い物や食事の準備等でお互いに困りごとがあれば、一緒に買い物に行く、おかずをおすそわけするといった助け合いも考えられます。“お互いさまの助け合い”は、互いに役割を果たすことで心身により刺激になり、助け合いの風土が「活動」を継続する大きな支えとなります。

このように、心身機能の多少の低下があっても参加できる「活動」の場や“お互いさまの助け合い”は、心身が衰えても、慣れ親しんだ友人・知人関係の中で生活できる地域づくりにつながります。誰もが分け隔てなく参加できる場や互いに助け合える仕組みを、地域の中にたくさんつくっていきましょう。

～自分らしい生活を送るための地域づくりに参加しませんか？～



0. 介護予防手帳の構成

介護予防手帳は、心身の健康に配慮した生活を送りながら、あなたが「セルフマネジメント」に取り組むために必要な情報を集めたものです。

心身の健康に配慮した生活を送るための地域内の活動場所や支援・サービスを紹介しています。

地域活動、趣味、スポーツなど、自分にあった活動を探しているという方は、「1. 地域内の活動場所」を参照してください。

活動に取り組む際や日常生活を送る上で不安や心配なことがある方は、「2. 地域内の生活支援サービス」を参考にしてください。

「セルフマネジメント」に取り組む中で、心身の状況が悪化したり介護が必要になったら、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

「3. 地域内の相談窓口」で相談の流れや所在地を紹介しています。

1. 地域内の活動場所

ここでは、地域の中にある様々な活動の場所を紹介しています。あなたの興味・関心のある活動を探してみてください。

～ あなたはどんなタイプですか？ ～



6 ページ
参照

働きたい

- 特技・経験を活かしたい
- 仕事がしたい



7 ページ
参照

地域に貢献したい

- ボランティアをやりたい
- 地域貢献の活動をしてみたい
- 老人クラブの活動に参加してみたい



9 ページ
参照

趣味を楽しみたい

- 音楽活動をしてみたい
- 絵や写真をやってみたい
- 園芸や土いじりをしたい



10 ページ
参照

身体を動かしたい

- スポーツを楽しみたい
- 運動や体操の機会をつくりたい
- 体力をつけたい



11 ページ
参照

学びたい

- パソコンを使えるようになりたい
- 語学や歴史を学びたい
- 習い事をしたい



12～15 ページ参照

交流したい

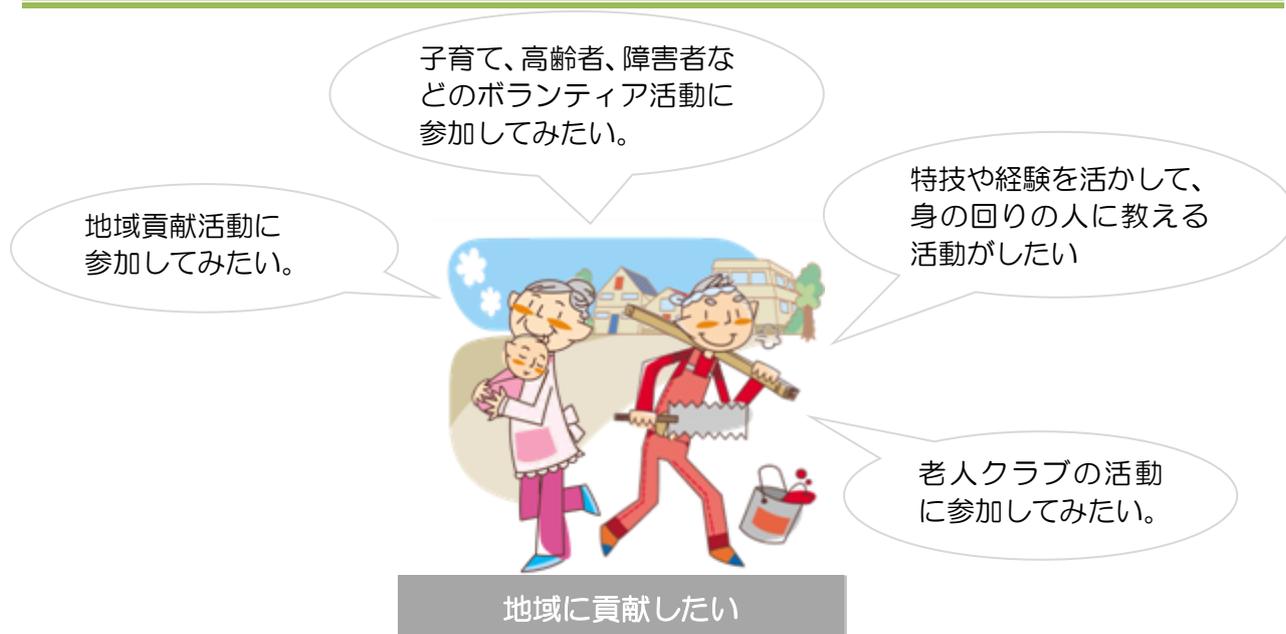
- サロンや茶話会に参加したい
- 共通の趣味をもつ仲間をつくりたい

(1) 働きたい



名称	問い合わせ先		内容
上里町シルバー人材センター	上里町神保原町 1401	0495(33)4231	家庭や企業、公共団体などから仕事を受注して、定年退職者などの高年齢者に対し、臨時や短期の仕事の機会を提供しています。
埼玉しごとセンター	さいたま市南区沼影 1-10-1 ラムザタワー3F	048(826)5611 月～金 10:00～19:00 土 10:00～17:00	60歳以上の方の多様な働き方の情報を提供する「シニア情報ブース」、キャリアコンサルタントによる「就職相談」、就活に役立つ「セミナー・説明会」を開催しています。

(2) 地域に貢献したい



名称	問い合わせ先		内容
高齢者等生活応援隊	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	一人暮らし高齢者や高齢者世帯等を対象に協力会員(有償ボランティア)を派遣し、日常生活上の困りごと(ごみ出し、掃除、庭の草むしり等)の手助けを行います。
上里町 ファミリー・サポート・ センター	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	「子育ての手助けをしてほしい方」と「子育ての応援をしたい方」が会員となり、一時的な育児の援助活動(送迎、一時預かり等)を有償で行い、仕事と育児の両立や子育てする家庭の育児を支援します。
生活支援サポーター 養成講座	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591 上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(33)4232 0495(35)1243	住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、日常生活のちょっとした困りごと(ごみ出し、庭の草むしり、掃除、買物など)をお手伝いする担い手が必要とされています。講座を通じて知識を深めるとともに、自分のできる範囲で活動をはじめてみませんか。詳細は、社会福祉協議会までお問い合わせください。

名称	問い合わせ先		内容
元気ちよっくら サポーター 養成講座	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	こむぎっち ちよっくら健康体操を習得し、地域の高齢者が正しく楽しく体操できるようお手伝いするボランティアです。詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。
上里町 ボランティアセンター	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	ボランティア連絡会に登録した団体が地域で活動しています。詳細は社会福祉協議会までお問い合わせください。
老人クラブ	老人クラブ事務局 上里町 高齢者いきいき課 高齢介護係 上里町七本木 5518	0495(35)1243	仲間作りを通して、生きがいと健康作り「生活を豊かにする楽しい活動」を行い、その知識や経験を生かして、「地域を豊かにする社会活動」に取り組んでいます。詳細は、事務局へお問い合わせください。
賀美小地区 地域支え合い活動 「賀美安心サポートの 会」	賀美安心サポートの 会(相談受付)	080-4477-5888 水・金 9:00~12:00	賀美小地区では、孤立のない賀美小地区を目指して、住民が安心した生活を送れるよう日常生活のちょっとした困りごと(ごみ出しや庭の草むしり等)を地域住民による協力会員(有償ボランティア)がお手伝いします。協力会員として活動をはじめてみませんか。
神保原小地区 地域支え合い活動 「支え愛とおせっ会」	支え愛とおせっ会(相 談受付)	070-6465-5599 水・金 9:00~12:00	神保原小地区では、住んで良かった神保原小地区を目指して、住民が安心した生活を送れるよう日常生活のちょっとした困りごと(ごみ出しや庭の草むしり等)を地域住民による協力者(有償ボランティア)がお手伝いします。協力者として活動をはじめてみませんか。

(3) 趣味を楽しみたい



名称	問い合わせ先		内容
町民農園	上里町 農業振興課 農業振興係 上里町七本木 5518	0495(35)1232	町民農園の利用者を募集しています。詳細は農業振興係までお問い合わせください。
老人クラブ	老人クラブ事務局 上里町 高齢者いきいき課 高齢介護係 上里町七本木 5518	0495(35)1243	クラブごとにグランドゴルフやカラオケなど活動しています。詳細は事務局までお問い合わせください。
公民館			各公民館の連絡先を掲載しています。詳細は13ページの各公民館にお問い合わせください。
ふるさと文化・芸術人材バンク	ワープ上里 上里町七本木 71-1	0495(34)0488	プロアマを問わず上里町内の芸術表現活動(音楽・舞踊・演劇・美術等)を行うアーティストの存在を広く町内の皆さんに知っていただくための人材データベースです。詳細はワープ上里までお問い合わせください。

(4) 身体を動かしたい



名称	問い合わせ先		内容
こむぎっち ちよっくら 健康体操	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	各自治区の自治会館等で活動しています。体力に不安がある方でも参加できますので、ご相談ください。開催場所は 15 ページ。詳細は地域包括支援センターまでお問い合わせください。
老人クラブ	上里町 高齢者いきいき課 高齢介護係 上里町七本木 5518	0495(35)1243	グランドゴルフ等活動しているクラブがあります。実施クラブは 13 ページ。詳細は事務局へお問い合わせください。
湯かっこ	本庄市東五十子 167-3	0495(22)8126	余熱を利用した温水プール施設です。「交流の場」「いこいの場」「健康づくりの場」として世代を超えたふれあいの施設です。
公民館			各公民館の連絡先を掲載しています。詳細は 13 ページの各公民館にお問い合わせください。

(5) 学びたい



名称	問い合わせ先	内容	
生活支援サポーター養成講座	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、日常生活のちょっとした困りごと（ごみ出し、庭の草むしり、掃除、買物など）をお手伝いする担い手が必要とされています。講座を通じて知識を深めるとともに、自分のできる範囲で活動をはじめてみませんか。詳細は、社会福祉協議会までお問い合わせください。
	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	
元気ちよつからサポーター養成講座	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	こむぎっち ちよつから健康体操を習得し、地域の高齢者が正しく楽しく体操できるようお手伝いするボランティアです。詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。
公民館			各公民館の連絡先を13ページに掲載しています。詳細は公民館にお問い合わせください。
認知症サポーター養成講座	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518	0495(35)1243	認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を見守り、支援する「応援者」になれる講座です。詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

名称	問い合わせ先		内容
大学の開放授業講座	埼玉県福祉部 高齢者福祉課 さいたま市浦和区高砂 3-15-1	048(830)3263	県内在住の 55 歳以上の方を対象に、県と県内・近隣にキャンパスを構える大学が協力し、授業科目の一部を開放します。生活の充実や社会参加のきっかけづくりを目指しています。
埼玉未来大学	公益財団法人いきいき埼玉 埼玉未来大学事務局	048(728)2299	シニアの学びの場として 50 歳以上の方を対象に、元気に自立していきいきと活躍するための知識や習慣が学べるプログラムを設置しています。

(6) 交流したい

共通の趣味を持つ仲間を探したい。

仲間とサークル活動をしたい。



交流したい

地域の人が集まるサロンを友人と開催してみたい。

ご近所の人が集まるサロンがあれば参加してみたい。

名称	問い合わせ先		内容
ふれあいサロン	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	地域の高齢者等と住民が気軽に集う交流の場として、住民が主体となって運営しています。どなたでも参加できます。町内のサロン一覧は 14 ページに掲載しています。
老人クラブ	老人クラブ事務局 上里町 高齢者いきいき課 高齢介護係 上里町七本木 5518	0495(35)1243	クラブごとに活動しています。実施クラブは 13 ページ。詳細は事務局へお問い合わせください。

名称	問い合わせ先		内容
こむぎっちカフェ	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518 または 社会福祉法人英会 栄華の里	0495(35)1243 0495(34)2188	認知症の方や家族、地域の専門職など認知症に関心のある方なら誰でも参加できます。お茶を飲みながらおしゃべりをしたりレクリエーションなどで交流します。毎月第2火曜日午後2時から3時半まで。会場はイオンタウン上里2階フードコートです。
公民館			各公民館の連絡先を下記に掲載しています。詳細は公民館にお問い合わせください。

<公民館>

NO	名称	住所	電話番号
1	賀美公民館	上里町大字金久保 693-1	0495(34)1724
2	長幡公民館	上里町大字長浜 1008-1	0495(34)1725
3	七本木公民館	上里町大字七本木 3227-2	0495(34)1726
4	上里東公民館	上里町大字七本木 1791-1	0495(34)1041
5	神保原公民館	上里町大字神保原町 1393	0495(34)1727

<老人クラブ>

NO	名称	NO	名称
1	黛	10	本郷福寿クラブ
2	天神・真下ほがらかクラブ	11	京塚いきいきクラブ
3	堀込シルバークラブ	12	古新田友和クラブ
4	長浜	13	みのきコスモスの会(三軒)
5	大御堂	14	四ツ谷・久保新田
6	藤木戸・三町・五明・帯刀老人クラブ	15	西原町親成会
7	堤明星クラブ	16	一・二・宮・千寿会
8	三町いきいきクラブ	17	三・四・五令和クラブ
9	嘉美絆の会	18	東町健康クラブ

※詳しくは老人クラブ事務局(高齢者いきいき課高齢介護係)(TEL0495-35-1243)までお問い合わせください。

<住民運営通いの場（ふれあいサロン）>

令和7年7月31日現在

NO	サロン名	開催場所	実施日時
1	金下ふれあいサロン(休止中)	金下公会堂	
2	堀込ふれあいサロン	堀込会館	第3水曜日 10:00～12:00
3	三丁目つどいの会	三丁目公会堂	第2火曜日 10:00～11:30
4	ニコニコ会	二丁目会館	第2・4金曜日 10:00～11:30
5	一丁目ふれあいサロン	一丁目公会堂	第3木曜日 10:00～11:00
6	カッパふれあいサロン	勝場公会堂	最終火曜日 10:00～12:00
7	三田サロン	三田公会堂	第1月曜日 13:30～15:00
8	西原ふれあいサロン A(休止中)	西原会館	
9	天神・真下ふれあいサロン	天神公民館	金曜日(月1回程度、不定期)11:00～
10	三町ふれあいサロン	三町公民館	第1木曜日 10:00～11:30
11	五丁目ふれあいサロン	五丁目交流センター	第2土曜日 13:30～15:00
12	三軒茶屋	三軒会館	最終木曜日 11:00～
13	嘉美ふれあいサロン	立野南公民館	第1水曜日 13:00～15:00
14	京塚ふれあいサロン	上里東公民館学習室	第2木曜日 10:00～11:30
15	下郷ふれあいサロン	下郷地区集落センター	最終月曜日 10:30～12:00
16	宮本町サロン	宮本町会館	第2土曜日 14:00～16:00
17	さくら会	黨集会所	第3日曜日 10:00～12:00
18	帯刀ふれあいサロン	帯刀集落農業センター	第4月曜日 10:00～11:30
19	サロン藤木戸	藤木戸公会堂	第4木曜日 10:00～
20	楽らく会	七本木公民館2階会議室	第1・3月曜日、第2火曜日 10:00～11:30

※実施団体・実施日時は変更になることがあります。

詳しくは、上里町社会福祉協議会（TEL0495-33-4232）までお問い合わせください。

<住民運営通いの場（こむぎっちちよっくら健康体操）>

NO	地区	活動場所	実施曜日、時間	備考
1	黛	黛集会所	火曜 午前9時～	
2	内出	内出集落センター	水曜 午前10時～	
3	西金	西金公会堂	金曜 午前10時～	
4	金久保	金下公会堂	火曜 午前9時～	
5	勝場	勝場公会堂	土曜 午前10時～	第3週は休み
6	原	原公会堂	金曜 午前10時～	
7	天神真下	天神公民館	金曜 午前10時～	
8	帯刀	帯刀集落農業センター	月曜 午前10時～ (7～9月は9時～)	第4週はサロン
9	五明	南五明公会堂	月曜 午前10時～	
10	下郷	下郷地区集落センター	月曜 午前10時～	最終週は体操とサロン
11	大御堂	西大御堂集落センター	木曜 午前9時30分～	
12	藤木戸	藤木戸公会堂	木曜 午前10時～	
13	堤	堤コミュニティーセンター	木曜 午前10時～	
14	三町	三町公民館	月曜 午前10時～	
15	嘉美	上里学園3階集会室	木曜 午前9時30分～	
16	本郷	本郷公民館	木曜 午前10時～	
17	京塚	上里東公民館	木曜 午前9時30分～	第2週はサロン
18	古新田	古新田集会所	木曜 午前10時～	
19	三田	三田公会堂	木曜 午後1時30分～	
20	三軒	三軒会館	木曜 午前10時～	最終週は体操とサロン
21	久保新田	久保新田集会所	木曜 午前10時～	
22	四ツ谷	四ツ谷公民館	金曜 午前9時30分～	
23	西原町	西原会館	金曜 午前10時～	
24	一丁目	一丁目公会堂	木曜 午前10時～	第3週はサロン
25	三丁目	三丁目公会堂	月曜 午前10時～	
26	四丁目	四丁目会館	水曜 午後1時30分～	
27	五丁目	五丁目交流センター	月曜 午後1時30分～	
28	八町河原	神保原婦人児童センター	土曜 午前10時～	
29	忍保	忍保センター	火曜 午前9時30分～	

※詳しくは、上里町地域包括支援センター（TEL0495-35-1243）までお問い合わせください。

2. 地域内の生活支援サービス

ここでは、地域の中にある支援・サービスを紹介しています。日常生活で役立つものを探してみてください。

(1) 買い物支援サービス・配食サービス

名称	問い合わせ先	内容
移動スーパー	上里町社会福祉協議会 株式会社カスミ イオンタウン上里店 0495(33)4232 0495(71)7500	肉・魚・野菜などの生鮮食品、冷凍冷蔵品、日用品の約650品目を、軽トラック1台に載せて地域を巡回します。運行場所、運行時間等の詳細は問い合わせ先にご連絡ください。
上里町高齢者等 配食見守り サービス事業	上里町 地域包括支援センター 上里町七本木 5518 0495(35)1243	自分で食事の支度をするのが困難であり、かつ見守りが必要な方が対象です。聞き取り調査を行い、サービス利用の可否を町が判断します。

(2) 生活支援サービス

名称	問い合わせ先		内容
高齢者等生活応援隊	上里町 社会福祉協議会 上里町七本木 5591	0495(33)4232	一人暮らし高齢者や高齢者世帯等を対象に協力会員(有償ボランティア)を派遣し、日常生活上の困りごと(ごみ出し、掃除、庭の草むしり等)を手助けします。事前登録が必要です。
上里町シルバー人材センター	上里町神保原町 1401	0495(33)4231	植木剪定、除草作業等臨時的、短期的で簡易な仕事をお受けしています。
賀美小地区 地域支え合い活動 「賀美安心サポートの会」	賀美安心サポートの 会(相談受付)	080-4477-5888 水・金 9:00~12:00	孤立のない賀美小地区を目指して、住民が安心した生活が送れるよう日常生活のちょっとした困りごと(ごみ出しや庭の草むしり等)を地域住民による協力会員(有償ボランティア)がお手伝いします。利用対象は、賀美小地区在住者で事前登録が必要です。
神保原小地区 地域支え合い活動 「支え愛とおせっ会」	支え愛とおせっ会(相談受付)	070-6465-5599 水・金 9:00~12:00	住んで良かった神保原小地区を目指して、住民が安心した生活が送れるよう日常生活のちょっとした困りごと(ごみ出しや庭の草むしり等)を地域住民による協力者(有償ボランティア)がお手伝いします。利用対象は、神保原小地区在住者で事前登録が必要です。

(3) 外出支援サービス

名称	問い合わせ先		内容
コミュニティバス こむぎっち号	上里町 総合政策課 政策調整係 上里町七本木 5518	0495(35)1238	<p>町の公共施設やお店、駅などに停留所を設置しており、定時定路線で運行しているコミュニティバスとなります。運行日は祝日を含んだ月曜日から水曜日、金曜日から日曜日となっており、運休日は木曜日、年末年始(12/29～1/3)となります。</p> <p>運賃は1乗車につき一般200円となっており、町内在住70歳以上の方等がご利用いただける割引制度もございます。なお、割引制度をご利用いただく場合には、事前に窓口での申請が必要となります。詳しくは、担当課にお問い合わせください。</p>
上里町デマンド交通	上里町 総合政策課 政策調整係 上里町七本木 5518	0495(35)1238	<p>町内約230箇所に設置された停留所間を、予約に応じて運行する公共交通となります。運行日は祝日を含んだ月曜日から金曜日の8時30分から18時00までとなっており、運休日は土日、年末年始(12/29～1/3)となります。</p> <p>運賃は1乗車につき一般300円となっており、町内在住70歳以上の方等がご利用いただける割引制度もございます。なお、上里町デマンド交通のご利用にあたっては、事前に利用者登録が必要となります。詳しくは、担当課にお問い合わせください。</p>

3. 地域内の相談窓口

(1) 相談の流れ

手帳を活用する中で、何か分からないことや困ったことがあったら、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。地域包括支援センターでは、介護や保健・福祉に関して、さまざまなご相談を受けております。

また、心身の状態が悪くなってきたと感じた場合も、地域包括支援センターの担当者に相談してください。ご相談の内容に応じて、地域内の支援やサービスをご紹介しますり、介護保険サービスの利用手続きを行います。

ご相談の流れは、以下のとおりです。

① 地域包括支援センターに相談する

地域包括支援センターには、高齢者や家族、地域の方から、介護や福祉の相談を受けている担当者がいます。あなたがお困りのことや必要なサービスについて、ご相談ください。



② 心身の状況や生活の様子を確認してもらう

あなたの心身の状況を判断するため、以下のいずれかを行います。

○基本チェックリスト

あなたの生活の状況などを確認するため、幾つかの質問に回答いただきます。

○要介護認定

調査員がご自宅に訪問し、生活の状況などを調査します。その結果に基づいて、医師等で構成する会議にて、あなたがどのくらい介護が必要か（要介護度）を検討します。



③ 支援・サービスの利用計画を専門職と一緒に作る

②の結果に基づき、あなたが望む生活の姿を目標として定め、それを実現するために必要な支援・サービスとその利用回数について、専門職と相談しながら計画をつくります。

※②の結果が非該当の場合は、専門職と相談し、必要に応じて一般介護予防事業等に参加します。





④介護サービス等を利用する

③の計画に基づき、支援・サービスを利用します。利用できる支援・サービスは、あなたの要介護度等によって異なります。

要介護1～5	要支援1・2	基本チェックリスト該当者
<ul style="list-style-type: none"> ・居宅サービス ・地域密着型サービス ・施設サービス ・一般介護予防事業 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防サービス ・地域密着型介護予防サービス ・介護予防・生活支援サービス事業 ・一般介護予防事業 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防・生活支援サービス事業 ・一般介護予防事業



⑤利用後の状況をふまえて、必要に応じて支援・サービスを見直す

介護サービス等の利用後は、心身の状況が変化していきますので、あなたの様子をふまえて、必要に応じ支援・サービスを見直していきます。あなたの様子を確認する方法は、あなたが利用している支援・サービスの内容によって異なります。

専門職などによる身体介護や機能訓練などのサービスを利用する場合	地域の住民が運営する活動場所や生活支援を利用する場合
③の計画を一緒に作成した専門職が、定期的にあなたの様子を確認します。あなたの状況に応じて、様子を確認する間隔を調整します。	介護予防手帳を活用しながら、あなた自身が確認します。心身の状態が悪くなってきたと感じたら、すぐに地域包括支援センターに相談してください。

(2) 地域包括支援センター

NO	地域包括支援センター	住所	電話番号
1	上里町地域包括支援センター (上里町役場高齢者いきいき課内)	上里町七本木 5518	0495(35)1243