

介護予防と高齢者福祉各種支援のご案内

～住み慣れた地域で、いつまでも元気で～



鶴岡市健康福祉部地域包括ケア推進課

〒997-8601

山形県鶴岡市馬場町9番25号

TEL 0235-25-2111 (代表)

0235-29-4180、35-1251 (課直通)

FAX 0235-29-5658

各庁舎市民福祉課

藤島庁舎 TEL 0235-64-5806 (直通)

羽黒庁舎 TEL 0235-26-8774 (直通)

櫛引庁舎 TEL 0235-57-2116 (直通)

朝日庁舎 TEL 0235-53-2115 (直通)

温海庁舎 TEL 0235-43-4613 (直通)

目 次

1. 地域包括支援センターとは	 1
■地域包括支援センター担当地域一覧	 2
2. 介護予防について	 3
■高齢者のどなたでもご利用できる事業	
①介護予防講座	
②いきいき百歳体操講座	
③はり・きゅう・マッサージ等施術費助成	
3. 介護が必要な方への支援	 5
①紙おむつ等の購入費助成	
②外出支援サービス(らくらく移送サービス)	
③寝具洗濯乾燥消毒サービス	
④訪問理美容サービス	
⑤認知症高齢者等見守りサービス	
4. ひとり暮らしの方等への支援	 7
①屋根の雪下ろし費用の支給	
②日常生活用具の給付	
③あんしん見守りコールサービス	
5. 介護しているご家族等への支援	 9
①家族介護慰労事業	
②認知症行方不明者のための「ほっと安心」見守りネットつるおか	
③見守りシール「どこシル伝言板」	
④認知症初期集中支援	
⑤認知症を理解する教室	
⑥ほっこりかふえ(認知症カフェ)	
6. 住まいに関する支援と施設について	 11
①高齢者住宅等整備資金の利子補給	
②養護老人ホーム	
③軽費老人ホーム(ケアハウス)	

1. 地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、介護の相談や健康、福祉、医療、生活に関することなど、高齢者のさまざまな悩みや相談ごとをお受けする総合相談窓口です。
お住いの身近なまちごとに設置されています。
高齢者のみなさん、ご家族、近所のみなさん、お気軽にご相談ください。

■地域包括支援センターの主な業務内容

○地域のみなさんの「介護予防」を応援します

体力や気力が落ちた、物忘れが心配、転倒しやすくなった…などの相談をお受けします。最新の介護予防情報の提供や介護予防が必要な方の介護予防ケアプラン（支援計画）の作成を行います。

○総合相談と支援

介護や福祉のこと、それ以外の様々な心配ごとや悩みの相談に専門の資格を持った職員が対応します。相談の内容に適した制度やサービスの紹介をはじめとして、問題解決のための支援を行います。

○権利擁護、虐待早期発見・防止、消費者被害の予防・対応

地域で安心して暮らせるように、さまざまな権利を守る支援を行います。成年後見制度の活用や虐待の相談や早期発見・防止、消費者被害などに対応します。

○地域のケアマネジャーなどの支援と地域連携体制づくり

ケアマネジャーが抱える困難ケースなどへの支援を行うとともに、介護・福祉・医療・保健などのさまざまな関係機関との連携を行い、地域全体で高齢者の生活を支える環境づくりを行います。

○多職種協働による地域包括支援ネットワーク

地域で自立した生活を送ることができるよう支援するため、個人や地域が抱える課題の解決を図りながら社会基盤整備につなげる、地域ケア会議の開催を行います。

■地域包括支援センターへのご相談は

相談は電話でもお受けいたします。来所されての相談の際は、必ず事前にご連絡をお願いします。また、必要に応じて直接お宅に訪問もいたします。
お気軽にご相談ください。

介護予防を応援します

体力・気力が落ちて、
もの忘れや転倒が
心配になった

私たちに
ご相談ください。
専門職が対応します。

権利を守ります

もの忘れで、年金を自分で
管理できなくなった

暮らしやすい地域づくり

一人暮らしで物忘れが
ある人の生活が心配。
隣近所で声を
掛け合えるようにしたい…



介護等サービスの利用を お手伝いします

足が不自由で家事や通院が
1人で出来にくくなった

■地域包括支援センター担当地域一覧

(お住まいの地域を担当するセンターをご利用ください。)

市外局番:0235

地域包括支援センター名・所在地	電話番号	FAX	担当地域
健楽園地域包括支援センター 陽光町 9-20	25-0888	29-2683	第一学区 第四学区
地域包括支援センターなえづ ほなみ町3-1	26-9260	25-9277	第二学区 斎、黄金
地域包括支援センターつくし 馬場町 1-34 (鶴岡地区医師会館1階)	29-1256	25-3231	第三学区 湯田川、田川
永寿荘地域包括支援センター 宝田二丁目7-29	29-2900	26-8312	第五学区 京田、栄
地域包括支援センターかたりあい 西新斎町 14-26 (豊浦相談窓口:とようら居宅介護支援センター内 三瀬字菖蒲田67-1)	29-1626	64-0322	第六学区、大泉 上郷、三瀬 由良、小堅
鶴岡西地域包括支援センター 馬町字枇杷川原23 (湯野浜相談窓口:しおん荘居宅介護支援事業所内 湯野浜一丁目19-28)	35-0300	35-0301	大山、加茂 湯野浜、西郷
地域包括支援センターふじしま 藤の花一丁目18-1	78-2370	64-5884	藤 島
地域包括支援センターはぐろ 羽黒町荒川字前田元89 (鶴岡市羽黒庁舎1階)	64-8281	64-8283	羽 黒
地域包括支援センターくしびき 三千刈字藤掛1	57-5003	78-7451	櫛 引
地域包括支援センターあさひ 下名川字落合1 (鶴岡市朝日庁舎2階)	58-1068	58-1071	朝 日
地域包括支援センターあつみ 温海戊577-1 (鶴岡市温海庁舎2階)	43-3010	43-3011	温 海

来所されての相談の際は、必ず事前にご連絡をお願いします。

2. 介護予防について

いつまでも自立した生活をするために

介護予防とは「日常生活を心身ともに活動的に過ごし、介護が必要な状態をできる限り防ぐ(遅らせる)こと」としています。

いつまでも自分らしく、いきいきと暮らしていくために、ぜひ介護予防に取り組みましょう。

■高齢者のどなたでもご利用できる事業

①介護予防講座

元気なうちから始める介護予防について学ぶ健康づくり教室です。

利用できる方	おおむね65歳以上
時間	約1時間 *要望に応じて調整可
場所	公民館やコミュニティセンター等
内容	運動・栄養・口腔機能向上・認知症予防など 介護予防に関すること
費用	無料
申し込み方法	団体で申し込みを希望する場合は、開催日の調整を行いますので 事前(1か月位前まで)にご連絡ください
申し込み先	本所地域包括ケア推進課・地域包括支援センター・各庁舎市民福祉課

②いきいき百歳体操講座

利用できる方	介護予防の運動を目的に、公民館などに週1回以上継続して 集まることができる住民主体の団体 ⇒ 鶴岡市内の65歳以上の方が5名以上参加している 町内会・自治会や老人クラブ・サロン等
時間と回数	約1時間30分
場所	公民館やコミュニティセンター等身近な場所
内容	◎「いきいき百歳体操」を中心とした介護予防活動の支援 ・運動(体操)の実技 ・体力測定とその効果判定 ・栄養改善の講話 ・口腔機能向上の講話 など
費用	無料
申し込み先	みんなで体験してみたい、百歳体操を始めたい等の団体は、 下記にお申込みください 本所地域包括ケア推進課・地域包括支援センター・各庁舎市民福祉課

③はり・きゅう・マッサージ等施術費助成

はり、きゅう、マッサージ等の施術費の一部を助成します。

利用できる方	満70歳以上の方
内容	市と協定している、はり・きゅう・マッサージ師等が行った施術費に対し、1回1,000円分の助成券を年間6枚交付します ※ただし、10月以降の申請の場合は3枚交付します
申し込み先	本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課 各地区コミュニティセンター (ただし、斎・黄金・湯田川・大泉・京田・栄・田川・上郷・三瀬・小堅・由良・加茂・湯野浜・大山・西郷の各コミセンに限る)
申込時に必要な物	年齢が確認できるもの(保険証・運転免許証 等)



3. 介護が必要な方への支援

①紙おむつ等の購入費助成

排泄に全介助が必要な寝たきり高齢者、認知症高齢者等に対して、紙おむつ等購入費を助成します。

利用できる方	65歳以上 または 40歳から64歳までの要介護認定を受け、在宅（一般病棟に入院中の方を含む）で介護を受けている排泄に全介助が必要な方で、市民税非課税である方（生活保護受給中の方を除きます）	
内容	・紙おむつ等を利用する高齢者の介護保険料段階に応じて助成額を決定します ・65歳未満の方は、介護保険料の算定基準を用いて、本人及び世帯の課税状況により助成額を決定します	
	介護保険料段階第1段階 （市民税非課税世帯かつ課税年金収入額と合計所得金額の合計から年金収入に係る雑所得を控除した額が80万円以下）	助成限度額 月額 7,000円
	介護保険料段階第2・3段階 （市民税非課税世帯で上記以外）	助成限度額 月額 5,000円
	介護保険料段階第4・5段階 （助成対象者が市民税非課税者）	助成限度額 月額 2,000円
申し込み先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課	
申込時に必要な物	身分を証明できるもの：住所・氏名が確認できるもの2点 または 顔写真付き身分証1点	

②外出支援サービス（らくらく移送サービス）

利用できる方	市内に居住する方で、65歳以上 または 40歳から64歳までの要介護認定を受けている、市民税非課税の方で、通院等の際に車椅子やストレッチャー専用タクシーの利用が不可欠な方	
内容	医療機関への通院や入退院のため、リフト付きのタクシーを利用する場合に、タクシー運賃の支払いに利用できる1枚300円のサービス券を月8枚、年間96枚までを限度に交付し、助成します ※介護保険施設サービスを利用している方は対象になりません	
申し込み先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課	
申込時に必要な物	身分を証明できるもの：住所・氏名が確認できるもの2点 または 顔写真付き身分証1点	

③寝具洗濯乾燥消毒サービス

利用できる方	基本チェックリスト該当者、要支援 または 要介護認定を受けている、おおむね65才以上のひとり暮らし または 高齢者のみの世帯で、病気等の理由により寝具類の衛生管理が困難な市民税非課税世帯の方	
内容	市で委託した業者が寝具（掛・敷布団、毛布 または マットレスの3点）を一人年2回まで洗濯乾燥消毒します。実施に要した費用の一割相当を利用料としてご負担いただきます	
申し込み先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課	
申込時に必要な物	身分を証明できるもの：住所・氏名が確認できるもの2点 または 顔写真付き身分証1点	

④訪問理美容サービス

利用できる方	老衰、病気等により理容所や美容院に出向くことが困難な 要介護3以上の認定を受けている方
内容	自宅で理美容を利用する場合にかかる出張費に対し、1回につき 1,000円の出張費助成券を年間6枚までを限度に交付します
申し込み先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課

⑤認知症高齢者等見守りサービス

認知症の高齢者等のいる世帯を見守り支援員が訪問し、認知症特有の症状に対応した見守りや話し相手などを行い、介護者の負担を軽減するとともに、認知症高齢者等の在宅生活の継続を支援します。

利用できる方	市内に居住する認知症高齢者等(65歳以上 または 40歳から 64歳までの要介護認定を受けている者)の方で、認知症高齢者の 日常生活自立度Ⅱa以上の方
内容	見守り支援員が訪問し、見守りや話し相手などをします
利用時間数	1月当たり 80時間まで
利用料	1時間当たり200円で、月単位にまとめてサービス事業者にお支払いいただきます(生活保護世帯は無料) ※利用時間帯により利用料は割増になります
申し込み先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課 (申込みの前に、必ず担当のケアマネジャーにご相談ください)



4. ひとり暮らしの方等への支援

①屋根の雪下ろし費用の支給

高齢者世帯等のうち、自力で屋根の雪下ろしをすることができない世帯に、雪下ろしに要した費用を支給し、社会生活の安定を図ります。

利用できる方	65歳以上のひとり暮らし高齢者・高齢者のみの世帯で、市民税非課税の世帯（生活保護世帯は除く）
内容	屋根の雪下ろしに要した費用 または 16,500円のいずれか低い額を支給します ※雪下ろし費用には、作業に伴う排雪費も含まれます
申し込み先	雪下ろしの前に、必ず各地域担当の民生委員にご相談ください
問い合わせ先	本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課

②日常生活用具の給付

ひとり暮らしの高齢者に対し、日常生活用具を給付します。

利用できる方	●火災警報機・自動消火器 65歳以上で市民税世帯非課税の避難が著しく困難なひとり暮らし高齢者等（要介護2以上 または 認知症自立度Ⅱa以上） ●電磁調理器 65歳以上で市民税世帯非課税の、心身機能の低下に伴い防火等の配慮が必要なひとり暮らし高齢者等（要支援Ⅰ以上 または 基本チェックリスト該当者）
申し込み先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課
申込時に必要な物	身分を証明できるもの 住所・氏名が確認できるもの2点 または 顔写真付き身分証1点

③あんしん見守りコールサービス

ひとり暮らし高齢者等に対し、通報、双方向の会話ができる通信機器を設置し、生活、健康等に関する相談、安否確認、緊急時の対応を支援します。

利用できる方	① おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者等 ・基本チェックリスト該当者、または要支援Ⅰ以上の要介護認定を受けている方 ・突発的に生命に危険な症状が発症する持病を有する方 ② おおむね65歳以上の高齢者等で、本人と同居の家族全員が上記の高齢者または下記のいずれかに該当しており、緊急時に同居の家族による支援が難しい方 ・身体障害者手帳Ⅰ級またはⅡ級の交付を受けている方 ・障害者で、突発的に生命に危険な症状が発症する持病を有する方
内容	・通信装置を通じ、24時間、365日、健康、生活などの相談に対応します ・毎月1回、安否確認、健康状態の確認などのお伺いコールを実施します ・緊急時の応急的な助言、消防署に対する出動要請、家族等への連絡などに対応します ・希望者には、自宅内の活動状況を感知し、条件により自動通報する安否確認装置の設置も可能です
利用料	事業に係る利用料は無料です ただし、利用者側に設置する通信装置の保守管理に要する定期点検、消耗品費、修繕費用は、次のとおり利用者の実費負担となります ・安否確認装置を設置した場合 月額385円(税込) ・安否確認装置を設置しない場合 月額220円(税込)
申し込み先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課
申込時に必要な物	身分を証明できるもの 住所・氏名が確認できるもの2点 または 顔写真付き身分証1点

5. 介護しているご家族への支援

①家族介護慰労事業

重度の介護を必要とする高齢者等を在宅で介護している家族に対して慰労金を支給します。

対象となる方	次のすべてに該当する方で在宅で生活している要介護高齢者等を、一年間継続して介護している方 ①中重度の要介護認定を受けている方（要介護3以上または相当と思われる方を含む） ②福祉用具貸与、特定福祉用具販売及び住宅改修を除く介護保険サービスを一年間利用していない方（ただし、年間10日以内の介護保険サービスの利用は可）
内容	年間10万円の慰労金を支給
申し込み先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課

②SOS見守りネットワーク「ほっと安心」つるおか

認知症等で行方不明になった時、あらかじめその心配のある高齢者等の検索に必要な情報を登録しておくことで、早期発見早期保護につなげる制度です。

利用できる方	認知症等により行方不明の心配のある方
内容	行方不明時に、ご家族等が警察に連絡すると、登録情報をもとに検索いたします
利用料	無料
問い合わせ先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課

③見守りシール「どこシル伝言板」

認知症等で見守りが必要な方へ、衣類や持ち物に貼付するQRコードラベル・シールを支給しています。

利用できる方	認知症等により行方不明の心配のある『SOS見守りネットワーク「ほっと安心」つるおか』に登録している方
内容	・認知症等で行方不明になった際、発見者がQRコードを読み取ることで、ご家族等へメールが送信され居場所がわかる仕組みです ・個別に登録されたQRコードラベル・シール（衣類用ラベル30枚・蓄光シール10枚セット）を支給します
利用料	無料 （追加でQRコードラベル・シールが必要な場合は、別途料金がかかります）
問い合わせ先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課

④認知症初期集中支援

在宅で生活をしている人が、認知症などで介護や対応にお困りの場合「認知症初期集中支援チーム」がご家庭へお伺いして支援します。

利用できる方	40歳以上で市内で生活し、かつ認知症が疑われるか認知症で、次の1～4のいずれかに該当する人 1. 認知症の診断を受けていない 2. 認知症の継続的な医療を受けていない 3. 介護保険サービスに結びついていない、または中断している 4. 認知症の症状が強いため、対応に困っている
内容	保健・福祉の専門職で構成するチーム員が自宅訪問等を行い相談支援に応じます
利用料	無料
問い合わせ先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課

⑤認知症を理解する教室

認知症は脳の病気によるもので、誰にでもおこる可能性があります。認知症を理解する講演をとおり、認知症への不安を軽減するとともに、今後の暮らしに備えます。

対象となる方	認知症が心配な方、家族等に認知症がいる方等、どなたでも参加できます
内容	医師による認知症に関する講演、市担当者によるワンポイントアドバイス（サービス利用の仕方について）
日時・場所	広報やホームページでご確認ください
利用料	無料
問い合わせ先	本所地域包括ケア推進課

⑥ほっこりかふえ

認知症の人や家族等が、なごやかな雰囲気のもと交流を楽しみ、介護する家族が気軽に相談できる場です。

対象となる方	認知症が気になる方、認知症の方、ご家族等、どなたでも参加できます
内容	認知症に関するミニ講話、自由交流・相談
場所	鶴岡市総合保健福祉センター にこふる
日時	広報やホームページでご確認ください
利用料	茶菓代100円（感染症対策により飲食を控える場合は無料）
問い合わせ先	地域包括支援センター・本所地域包括ケア推進課

6. 住まいに関する支援と施設について

①高齢者住宅等整備資金の利子補給

高齢者もしくは障害者と同居している方 または ご本人が、高齢者等の居住環境を改善するための経費について資金を借り入れた場合に、その利子の一部を補給することにより負担の軽減を図ります。

利用できる方	60歳以上の高齢者、身障手帳1～4級もしくは療育手帳A所持者と同居する世帯に属する方 または ご本人で、金融機関から融資を受けられる見込みのある方
内容	年利2.3%を上限に利子補給をします 利子補給期間 120ヶ月以内 利子補給対象融資額 300万円以内
申し込み先	本所地域包括ケア推進課(高齢者)・本所福祉課(障害者)・各庁舎市民福祉課

②養護老人ホーム

入所できる方	おおむね65歳以上かつ身体状態がおおむね自立の方のうち、環境上の理由及び経済的理由等により在宅において生活することが困難な方			
養護老人ホームの費用負担	1. 本人 年金等 年間の収入に応じて費用負担があります 2. 扶養義務者 ※主たる扶養義務者の税額等に応じて費用負担があります ※主たる扶養義務者の認定 ・入所者の同一世帯に属する扶養義務者(配偶者 または 子) ただし、2人以上いる場合は、最多税額納付者を主たる扶養義務者と認定します ・入所者と別居している扶養義務者も費用徴収の対象となる場合があります			
施設	施設名	所在地	電話番号	定員
	ともえ	鶴岡市北茅原町17番1号	35-0900	70人
	思恩園	鶴岡市馬町字枇杷川原23	26-7610	30人
問い合わせ先	本所地域包括ケア推進課・各庁舎市民福祉課			

③軽費老人ホーム(ケアハウス)

利用できる方	60歳以上の健康な方で、家庭の事情等により在宅生活することが困難な方(夫婦で利用する場合は、配偶者の年齢は問いません)			
費用	入所者の年収の状況により負担があります			
申し込み先	入所申込については、各施設に直接お願いします			
	施設名	所在地	電話番号	定員
	ケアハウス 鶴が丘	鶴岡市茅原町26-27	24-5633	50人
	ケアハウス サンハイツ酒田	酒田市曙町二丁目26-9	(0234) 26-7400	50人
	ケアハウス ふるさと	酒田市豊原字大坪37	(0234) 28-3133	50人