

# みんなでやるから楽しさ倍増！



## 貢地目集落 「ふれあい」

週に1回集まり、いきいき百歳体操などを1時間程度行っています。継続していると、腕が以前より上がるようになってきた感じもします。みんなで集まり会話をし、コミュニケーションをとるのが元気の秘訣です。ぜひみなさんも、やってみてはいかがでしょうか？



※撮影時のみマスクを外しています

## 西袋集落 「いけいけ体操」

老人クラブで始めたことをきっかけに、週に1回、いきいき百歳体操などを3年ほど続けています。身体の調子がいいことはもちろん、みんなで集まり顔を合わせることで体が楽しみになっています。友だち同士声を掛け合い、無理せず続けていくことが大事だと思います。



## 「いきいき百歳体操」をやりたい方は問合せください

町では、体操をやりたいグループや団体の支援を行っています。仲間を誘って、身近な集落の公民館などで始めてみませんか？

●**支援対象**：おおむね65歳以上の3人以上のグループで週1回、3か月以上継続して取り組む方々

■**問合せ**：保健福祉課高齢者支援係 ☎0234-43-0490

## 75歳になる方へ「いきいき健康セミナー」を開催しています！

75歳を機に健康寿命を意識していただくため、後期高齢者医療被保険者証をお渡しする際に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による健康寿命とフレイル予防の講話や、お家で簡単にできる体操を紹介するセミナーを開催しています。

案内が届いたら、開催日などが書かれていますので必ず中を確認してください。

●**対象**：75歳になる方

●**時間**：14時～15時の1時間程度

■**問合せ**：【保険証について】税務町民課国保係 ☎0234-42-0153

【セミナーの内容について】保健福祉課健康推進係 ☎0234-42-0170



# 特集 自分らしく、いきいきと。

～何歳になっても安心して暮らすために～

### ★町の推計

どちらも推計値	2020年	2045年	減少率
高齢人口 65歳以上	7,579人	5,854人	△1,725人
高齢化率	37.7%	46.2%	+8.5%

※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（2018年推計）」

「平均寿命」と「健康寿命」  
国のデータによると、平均寿命が延び、元氣な高齢者が増えているとは言われているものの、健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）は男性で約9年、女性で約13年、平均寿命より短くなっており、この期間は「要介護状態」で日々を暮らすことになるということを表します。元氣で過ごせる「健康寿命」を延ばして、自分らしい生活を維持し、向上できるように、元氣なうちから「フレイル」を予防する活動が重要です。

### 「いきいき百歳体操」とは？

重りを手首や足首につけ、椅子に座り、DVDを見ながら、手足をゆっくりと動かす簡単な介護予防の体操です。週1回以上継続して行くと筋力向上に効果があると実証されており、全国的に広がっています。

「フレイルとはなに？」  
「フレイル」とは、健康に暮らしていた状態から、年とともに活動能力がじわじわと低下し、身体的、精神的、社会的に虚弱になることです。コロナ禍で増加した閉じこもりや「外出するのがおっくう」「人と話すことや食事をすることが面倒」など、負の連鎖によりフレイルは進行しますが、運動や栄養、口腔ケア、社会参加など、対策をとれば要介護状態になることを予防することができます。  
今回は、予防対策の1つ、社会参加のうち、町民が主体的に介護予防に取り組む「通いの場（町内24団体）」で「いきいき百歳体操」を行っている2つの団体を紹介します。

# 令和4年度庄内町の 高齢者福祉サービス

## さまざまな制度がありますのでご利用ください

2～3ページでは介護予防対策として「通いの場」を紹介しましたが、加齢に伴う心身機能の衰えによって現れる諸症状（フレイル、認知症、転倒、骨折など）によって、生活上で何らかの支援が必要な方に対して、自立した日常生活を営むことができるよう町ではさまざまな支援を行っています。

### 生活支援

<b>在宅高齢者軽度生活援助事業</b> 担当 高齢者支援係	<b>対象</b> おおむね65歳以上の1人暮らしや高齢者世帯などで疾病、認知症、虚弱などの理由から生活の一部を支援する必要がある方、歩行困難な方																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>依頼できる支援一覧</th> <th>利用者負担</th> <th>利用頻度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>布団干し</td> <td></td> <td>なし</td> </tr> <tr> <td>食材などの買い出し</td> <td>87円/1回</td> <td rowspan="3">週3回まで (1回1時間以内)</td> </tr> <tr> <td>食材の調理</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ゴミ出し</td> <td></td> </tr> <tr> <td>暖房器の給油</td> <td>22円/1回</td> <td></td> </tr> <tr> <td>玄関、居間、寝室、台所、便所、浴室の清掃</td> <td>87円/1時間</td> <td>なし</td> </tr> <tr> <td>住宅の雪囲いの設置・撤去</td> <td>110円/1時間</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>利用事業所</b> シルバー人材センター、JAあまるめ(掘り所しゃんしゃん)</p>	依頼できる支援一覧	利用者負担	利用頻度	布団干し		なし	食材などの買い出し	87円/1回	週3回まで (1回1時間以内)	食材の調理		ゴミ出し		暖房器の給油	22円/1回		玄関、居間、寝室、台所、便所、浴室の清掃	87円/1時間	なし	住宅の雪囲いの設置・撤去	110円/1時間
依頼できる支援一覧	利用者負担	利用頻度																				
布団干し		なし																				
食材などの買い出し	87円/1回	週3回まで (1回1時間以内)																				
食材の調理																						
ゴミ出し																						
暖房器の給油	22円/1回																					
玄関、居間、寝室、台所、便所、浴室の清掃	87円/1時間	なし																				
住宅の雪囲いの設置・撤去	110円/1時間																					

<b>配食・見守りサービス</b> 担当 高齢者支援係	<b>対象</b> 要支援などに認定された方			
	原則週1回、注文を受けた食材などを直接手渡ししながら、健康状態や日常生活の状況も確認します。状況の変化に気づいた場合は、家族や関係機関へ連絡します。 <table border="1"> <tr> <td><b>利用者負担</b></td> <td>余目地域・狩川地区：1回110円 清川・立谷沢地区：1回200円</td> </tr> <tr> <td><b>利用事業所</b></td> <td>JAあまるめ(掘り所しゃんしゃん)、道の駅しょうない風車市場、主婦の店狩川店、肉のさとう ※事業者によって提供地域・配達日・配達内容が異なります</td> </tr> </table>	<b>利用者負担</b>	余目地域・狩川地区：1回110円 清川・立谷沢地区：1回200円	<b>利用事業所</b>
<b>利用者負担</b>	余目地域・狩川地区：1回110円 清川・立谷沢地区：1回200円			
<b>利用事業所</b>	JAあまるめ(掘り所しゃんしゃん)、道の駅しょうない風車市場、主婦の店狩川店、肉のさとう ※事業者によって提供地域・配達日・配達内容が異なります			

<b>訪問理美容サービス事業</b> 担当 高齢者支援係	<b>対象</b> おおむね65歳以上の在宅の方で理髪店や美容院に出向くことが困難な方
	<b>内容</b> 居家で理美容サービスを受けるときの出張旅費(1,000円)を助成します。2カ月につき1回。

<b>高齢者等安心通報事業</b> 担当 高齢者支援係	<b>対象</b> 65歳以上の高齢者のみの世帯などで、慢性的な疾患を有する方や突発的に生命に危険な症状が発生する持病を有する方				
	緊急通報機器、ペンダント型無線通報装置などを貸与し、緊急の援助を必要とする場合救助を行います。 <table border="1"> <tr> <td rowspan="2"><b>利用者負担</b></td> <td><b>設置費用</b></td> <td>町民税課税世帯：全額 町民税非課税世帯：半額 生活保護受給世帯：無料※設置費用は約15,000円です。</td> </tr> <tr> <td><b>保守費用(月額)</b></td> <td>町民税課税世帯：300円 町民税非課税世帯、生活保護受給世帯：無料</td> </tr> </table>	<b>利用者負担</b>	<b>設置費用</b>	町民税課税世帯：全額 町民税非課税世帯：半額 生活保護受給世帯：無料※設置費用は約15,000円です。	<b>保守費用(月額)</b>
<b>利用者負担</b>	<b>設置費用</b>		町民税課税世帯：全額 町民税非課税世帯：半額 生活保護受給世帯：無料※設置費用は約15,000円です。		
	<b>保守費用(月額)</b>	町民税課税世帯：300円 町民税非課税世帯、生活保護受給世帯：無料			

### 移動支援

<b>町営バス事業(はっぴーバス)</b> 担当 まちづくり係	<b>対象</b> 【シルバーパス】65歳以上の方【ゴールドパス】70歳以上の方
	乗車料金が、シルバーパスを提示すると半額、ゴールドパスを提示すると無料になります。※シルバーパス、ゴールドパスは申請した方に交付しています。 <p><b>【町営バス路線】</b></p> ①幹線路線(立谷沢余目線)……北月山荘から役場間の往復便です。 ②循環路線……町内を4つのコースで運行する循環便です。 ③中心市街地循環線……余目地内の医療機関と大型店舗を含む中心市街地を1日8回循環します。 ④デマンドタクシー……三ヶ沢狩川線、出川原狩川線の2路線を運行しています。

### 購入補助

<b>電動三輪車等購入費補助事業</b> 担当 福祉係	<b>対象</b> 運転免許書の交付を受けていない方で次のいずれかに該当する方 ①歩行の困難な70歳以上の方 ②身体障害者手帳を所持している方で下肢障がいがあり歩行が困難な方	
	購入費の1/2以内の費用を助成します。 <table border="1"> <tr> <td><b>限度額</b></td> <td>対象者や対象者を扶養している親族などに町民税所得割が課されていない場合：110,000円 町民税所得割が課せられている場合：55,000円</td> </tr> </table>	<b>限度額</b>
<b>限度額</b>	対象者や対象者を扶養している親族などに町民税所得割が課されていない場合：110,000円 町民税所得割が課せられている場合：55,000円	
<b>電動ハイブリット自転車購入費補助事業</b> 担当 福祉係	<b>対象</b> 70歳以上の高齢者または身体障害者手帳を所持している方	
	購入費の1/4以内の費用を助成します。 <table border="1"> <tr> <td><b>限度額</b></td> <td>対象者や対象者を扶養している親族などに町民税所得割が課されていない場合：20,000円 町民税所得割が課せられている場合：10,000円</td> </tr> </table>	<b>限度額</b>
<b>限度額</b>	対象者や対象者を扶養している親族などに町民税所得割が課されていない場合：20,000円 町民税所得割が課せられている場合：10,000円	
<b>高齢者補聴器購入費補助事業</b> 担当 福祉係	<b>対象</b> 65歳以上で、障害者総合支援法に基づく補聴器に係る補装具費の支給を受けられない方であって、対象者や対象者を扶養している親族などに町民税所得割が課されていない方	
	<b>内容</b> 購入費の1/2以内とし、2万円を限度として補助します。	

### 無料配布

<b>救急医療情報キット配付事業</b> 担当 福祉係	<b>対象</b> 65歳以上の高齢者で構成される世帯、心身に重度の障がいのある方で構成される世帯、またはその両方の方で構成される世帯
	<b>内容</b> 「かかりつけ医療機関、持病の内容、緊急連絡先を記載した紙」や「診察券、くすり手帳、健康保険証のコピー」を入れて保管しておくボトル状のキットを配布します。また、キットを受け取った方の住所などの情報を酒田消防本部に提供し、緊急時に活用します。

詳しくは、高齢者福祉サービスのパンフレットをご覧ください。町内の公共施設や医療機関など、さまざまな施設にあります。

サービスの利用方法についてはこちらに問合せください

保健福祉課高齢者支援係 ☎0234-43-0490、福祉係 ☎0234-42-0149  
企画情報課まちづくり係 ☎0234-42-0162

※そのほか、地域包括支援センター(余目 ☎0234-45-1030、立川 ☎0234-51-2505)や、担当ケアマネージャー(介護保険サービスを利用の方)にもご相談できます。

