加西市高齢者向け施策・サービス紹介

もっと安心いきいきと

高齢者くらし ハンドブック

高齢者支援・助成

健康寿命を延ばす活躍の場へ

認知症の支援と備え



保存版

お問合せ先一覧

交　通

●路線バス・コミュニティバス
☎0790-42-8700 加西市政策課
☎0790-42-0056 神姫バス北条出張所

●株式会社はくろタクシー加西営業所
☎0790-45-3535

●ファイブスタータクシー株式会社
☎0120-720-846

相　談

●認知症相談
☎0790-42-7522 加西市地域包括支援センター

●高齢者の予防接種
☎0790-42-8723 加西市健康課

●ボランティア
☎0790-43-8133 加西市ボランティア・市民活動センター

●消費生活全般
☎0790-42-8739 加西市消費生活センター

●心配ごと相談
☎0790-43-0303 加西市社会福祉協議会

●市民相談（市民の日常生活の諸問題）

●行政相談（行政に係る諸問題）
☎0790-42-8739 加西市市民相談室

●法律相談（予約制）
☎0790-42-8706 加西市まちづくり課

●成年後見制度
☎0790-42-6677 北はりま成年後見支援センター

その他

●加西警察署
☎0790-42-0110

●市立加西病院
☎0790-42-2200（代）

高齢者全般

●加西市長寿介護課
地域支援係
☎0790-42-8728
介護保険係
☎0790-42-8788

●加西市地域包括支援センター
☎0790-42-7522

発行：加西市長寿介護課

高齢者くらしハンドブック

目次

いきいきと暮らす

体操・活躍の場・ボランティアで



- かさいいきいき体操に参加して“元気100年生活”を P4
- 経験と元気を活かす 加西市シルバー人材センター P7
- 加西市シニアクラブで明るい長寿社会づくり P7
- あったか介護相談員として活動 P9
- 加西市生活支援サポートセンターの協力会員に P8
- 60歳以上を対象とした学級「かしの木学園」で新たな学びを P10
  - フレイル予防サービス P6
  - 加西市ボランティア・市民活動センター P8

アクティブに健康寿命をのばせる



高齢者サポート支援

みまもり・移動・暮らしのお手伝い

助成・支援で暮らしをより快適に！気軽にご相談を



- 高齢者移動支援の利用でのびのびとした生活を P14
- ひとり暮らし高齢者向け見守りサービス P12
- 高齢者の補聴器購入費を助成 P16
- お出かけしにくい方の訪問理美容サービス P16
- ごみ出しが困難な高齢者を支援「ごみサポ収集」の実施 P17
  - 生活支援サポートセンター P16

認知症と共に

より不安の少ない日々を



不安・心配を共有するネットワークを構築

- 行方不明に備える「見守り・SOSネットワーク」 P20
- つどいのカフェ・サークルで高齢者同士の交流を P22
- GPS等端末機の購入・レンタルの費用を助成します P21
  - 加西市の認知症への取り組み P23

高齢者インフォメーション＆コラム

まだある



- 暮らしを支える高齢者助成制度 P18
- 暮らしのお悩み・不安はありませんか？ P24
- 高齢者等の総合相談窓口 加西市地域包括支援センター P26

2つの体操プログラムで介護予防！

「かさいいきいき体操」で実施している
2つの体操をご紹介！



加西市介護予防体操
「いきいきサルビア体操 ウォーミングアップ編」

高齢者の健康増進のため、加西市が作成したオリジナルの介護予防体操です。ウォーミングアップ体操とメイン体操があり、どちらもゆったりとしたテンポで、椅子に座って・立っての２種類があります。

YouTubeで体操を体験！



高知市考案 筋力アップのための体操
「いきいき百歳体操」

手首や足首に調整可能な重りをつけ、座ったまま手足に適度な負荷をかける体操です。筋力アップと体のバランスアップを目指し、転倒によるケガや骨折を防ぎます。

YouTubeで体操を体験！

「かさいいきいき体操」へ参加されている方に

『健康づくりのための栄養講座』と『適切に栄養管理されたお弁当(教材)』をご提供

体操とあわせて、栄養についての講座を受講していただき、昼食としてお弁当を提供（料金一部負担）しています。高齢者の低栄養予防を考慮した適切な食材と味付けを体験してください。

※1グループ1回のみの実施です。試験実施のため、予告なく終了する場合があります。



加西市通いの場づくり事業 補助金について

「かさいいきいき体操」のほか、市では住民主体による高齢者の集いの場を創出する活動を支援しています。交流の場、介護予防の場といった通いの場づくりにかかる費用の一部を補助します。

補助金額 運営費補助：3万円（上限）
立ち上げ支援補助：5万円（上限）

※対象事業・条件についての詳細は長寿介護課まで

＼こんな教室もあります／

～介護予防教室（のびのび健康教室）のご案内～

ご希望のある町で、介護予防についての講演や体操などを行います。介護予防の普及啓発と各町における自主的な介護予防への取組みを目指します。※詳しくは長寿介護課まで。

実施場所：各町公民館等
実施回数：年1回



＼体操・活躍の場・ボランティアで／

いきいきと暮らす

高齢になっても、体操やまちの活動への参加で体を動かし、健康寿命を保つことが大切です。介護予防につながるさまざまな取り組みを紹介します。

かさいいきいき体操に参加して“元気100年生活”を

介護予防を目的とした加西市の取り組みとして、「かさいいきいき体操」を実施しています。週に1回、誰にでも簡単にできる体操で、どなたでも自分にあったペースで体力づくりができます。



どんな体操？

加西市オリジナルの介護予防体操「いきいきサルビア体操 ウォーミングアップ編」、高知市考案　筋力アップのための体操「いきいき百歳体操」の２つのプログラムをグループで行います。

どこで実施されている？

「かさいいきいき体操」は市内各町の公民館や集会場などで実施しています。市民の自主運営により多くの場所で行われています。詳しくは下記お問合せ先、２次元コードよりご確認ください。

地域交流の場でもあります



体操のほか、集まったメンバーで食事をする「共食」やイベントなども実施しています。コミュニケーションの場としても機能しています。

体力の向上はもちろん 外出する機会となる場所

仕事をしている時は体を動かすタイミングもありましたが、高齢になるにつれ外出の機会や友人との交流の機会が減ってきました。いきいき体操は、そういった機会を創出できる場所でもありますので、健康寿命の維持だけではなく、コミュニケーションの場としても活用していただきたいです。



大内町サロン ほっこり
代表者さん

かさいいきいき体操のお問合せ・詳細はコチラ
長寿介護課 ☎0790-42-8728 詳細はコチラ

大切なのは「フレイル予防」です。



フレイル予防とは

加齢により気力や体力、心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。こういった健康と要介護の間のような状態を放置せず、フレイルの段階に早く気づき、生活の改善を行う「フレイル予防」が大切です。

こんなことありませんか？

- ☑ 横断歩道を青信号の間に渡りきれなくなった
- ☑ 疲れやすくなり、何をやるにも面倒
- ☑ 食欲がなく、食事の回数が減っている
- ☑ 最近ペットボトルのふたを開けるのが大変

健康寿命に年齢は関係ありません！いくつになっても丈夫な体づくりを



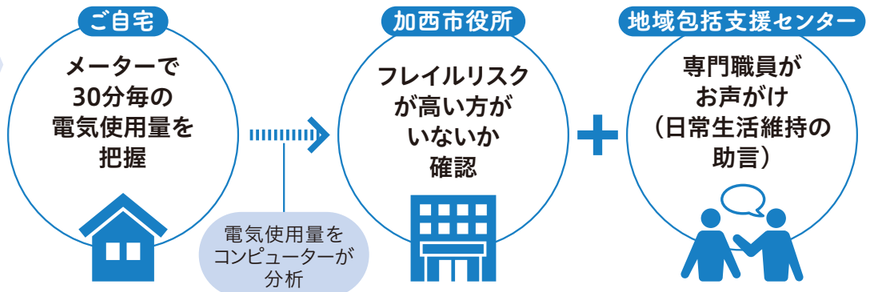
適度な運動、バランスの取れた食事、毎食後の歯磨きで免疫力を低下させないことが大切です。体だけではなく心のケアも重要です。友人や家族と支え合い人とふれあう機会も増やすよう心がけましょう。

安心！フレイル予防サービス

電気使用量で機能低下を通知「フレイル予防サービス」

市では使用する電力データを用いたフレイル予防サービスを実施しています。電力の使用量から異常が見られた場合に職員がお声がけさせていただくシステムです。

ご利用イメージ
普段通りに生活するだけでフレイルリスクがわかります。



対象者： 75～79歳の方でひとり暮らし、介護認定を受けていない方
利用料： 無料

フレイル予防サービス お問合せ・詳細はコチラ
長寿介護課 ☎0790-42-8728 詳細はコチラ

P4 いきいきと暮らす
P12 高齢者サポート支援
P18 高齢者助成制度
P20 認知症と共に
P24 暮らしのお悩み・不安
P26 加西市地域包括支援センター

経験と元気を活かす加西市シルバー人材センター



就業する機会を得て、日々の生活に活力を！
豊富な経験や知識・技術を活かしてみませんか？

60歳以上の方が登録しています

高齢者が元気に過ごすためには、健康づくりはもちろん生きがいづくりも大切です。臨時的なもの、短期的な仕事が多いですが、事務作業や管理業務、技術を活かしたお仕事など、さまざまな依頼があります。

会員の声
元気にがんばっています。お役にも立ててうれしいです。





入会資格・条件

加西市内にお住まいの方で満６０歳以上で、健康で働く意欲のある方。入会には説明会の出席と申し込み書類の提出が必要です。

こんなお仕事があります
●屋内外軽作業 ●剪定 ●筆耕 ●託児
●施設管理 ●調理 ●福祉サービス など

シルバー人材センターのお問合せ・詳細はコチラ
公益社団法人 加西市シルバー人材センター ☎0790-42-4380 詳細はコチラ

加西市シニアクラブで明るい長寿社会づくり

会員の声
和気あいあいと、充実して楽しいです！



サークル感覚で参加できる、趣味や地域貢献の場です。仲間を増やしてより明るい毎日を過ごしましょう。

テーマは『健康、友愛、奉仕』

身近な地域のおおむね60歳以上の高齢者が組織し、豊かな生活・明るい長寿社会づくりを目指しています。スポーツ活動や地域での奉仕活動など、さまざまな取り組みに参加できます。

参加方法

加西市内各町のシニアクラブの会長に直接申し込み。町にシニアクラブの組織がない場合は、加西市シニアクラブ連合会にお問合せください。

こんな活動があります
●グラウンドゴルフ ●清掃活動 ●広報誌の制作
●友愛活動（募金・訪問） ●花いっぱい運動 など

加西市シニアクラブのお問合せ・詳細はコチラ
加西市シニアクラブ連合会事務所 ☎0790-42-5670 詳細はコチラ

加西市生活支援サポートセンターの協力会員に

援助が必要な高齢者の暮らしをサポートする活動です。高齢の方でも協力会員として活躍できます。

応募資格・条件
依頼会員に対して、家事等の援助に協力いただける方。サポートセンターが実施する生活支援サポーター養成講座の受講が必要です。

依頼会員について➡P16

暮らしを支える地域での助け合い

家事等の援助を依頼したい方（依頼会員）と、援助活動に協力いただける方（協力会員）の互いが会員となって、ボランティアを通して助け合う取り組みです。簡単な家の中の掃除やゴミ出し、お話相手、見守りまで、日常を支えるサポートを行っています。





お部屋のお掃除や、ゴミ捨て、外出の同伴など、依頼会員が必要とする作業をお手伝いします。





公式ホームページでは活動を報告するサポートセンター通信を公開してます。

加西市生活支援サポートセンターのお問合せ・詳細はコチラ	加西市社会福祉協議会（加西市健康福祉会館内） ☎0790-43-1281	詳細はコチラ

快適なまちづくりから地域交流の場づくりまでボランティア活動に参加してみませんか？

まずは加西市ボランティア・市民活動センターにご登録！
個人ボランティア登録カードをダウンロードし、必要事項を記入してください。ご提出は加西市ボランティア・市民活動センターへお願いします。

登録カードはコチラ

ボランティア活動を「必要としている人」「活動したい人（団体）」をつなげるコーディネートをしている加西市ボランティア・市民活動センター。ボランティアの相談窓口として様々な情報などを集め、地域のボランティア活動を応援しています。常時メンバーを募集中。気軽にご相談ください。

あったか介護相談員として活動

高齢者施設で、利用者からサービスに対する要望や希望を聞く相談員を募っています。月1回から活動できます。

応募資格・条件
ボランティアマインドに溢れる方。介護相談員の養成研修（又は同等の研修）を修了した方から選任します。経験・年齢は不問です。



施設利用者と事業者との橋渡し



グループホームや特別養護老人ホームなどに伺い“利用者の声を聞く”活動を行っています。施設内での不安や希望をヒアリングし、施設事業者との橋渡しをする大切な役割です。施設の概要や介護の知識を学ぶ研修もあるので、どなたでも参加できます。

今後のために施設の生活にふれる



あったか介護相談員
小田七重さん

母の介護のため、老人介護のことを少しでも学べたらと思い相談員をはじめました。養成研修もとても参考になり、実際に施設を見ることでとても充実していることを知ることもできました。今後のために良い経験だと思っています。

かまえずに楽しく会話をするところ



あったか介護相談員
河井みさ子さん

日常的な話をしたい方が多いので、訪問するととても喜んでいただいています。月に1度ですが、メインはたまっていたお話を聞きに伺うこと。気負いせず参加してみてほしいです。ありがたいお話も聞けますので、若い方にもおすすめです。

あったか介護相談員のお問合せ・詳細はコチラ	長寿介護課 ☎0790-42-8728	詳細はコチラ

こんな活動があります

配食サービス(→P12)のお弁当調理

高齢者向けの配食サービス(健康福祉会館)でのお弁当調理に参加。管理栄養士指導のもと盛り付けなどの作業を行います。



コミュニケーション麻雀

ボランティアメンバーが集まり、情報交換を兼ねたコミュニケーション麻雀も開催。健康福祉会館の研修室などで毎月第1木曜の13:30から開催しています。



クリーンキャンペーン

清潔で快適なまちづくりを目指すため、道路周辺のゴミを収集しています。(ゴミは分別を行い、空き缶や空きビン等はリサイクルとして活用)



ボランティア活動のお問合せ・詳細はコチラ	加西市ボランティア・市民活動センター ☎0790-43-8133 メールアドレス：vorasen@kasai-syakyo.or.jp	詳細はコチラ

60歳以上を対象とした学級「かしの木学園」で新たな学びを

概ね60歳以上を対象とした、地域の人と共に学ぶ場です。
様々な講座を通して、新しい知識や経験を得ることができます。

参加資格・条件
地域で学びを希望する、概ね60歳以上の方。条件はありません。

仲間や生きがいづくりの場にも

講座は年10回。専門講師による食、歴史の講義のほか、スポーツや落語・映画の鑑賞など、多彩なプログラムがあります。共に参加する地域の方との交流や、新しい生きがいを見つける場として活用できるシニアカレッジです。



コンサートで幕を開けた南部かしの木学園の開講式の様子

加西市内に「かしの木学園」は4校あります。

受講のお申し込みは、各公民館まで電話またはFAX、メール、窓口でお申し込みください。
受付時間：月曜から土曜（祝日を除く）の午前9時から午後5時

学園名	場　所	電　話	FAX	MAIL
中央かしの木学園	中央公民館 加西市北条町古坂1-1	0790-42-2151	0790-42-1453	chuo@city.kasai.lg.jp
善防かしの木学園	善防公民館 加西市戸田井町388-10	0790-48-2643	0790-48-3085	zembo@city.kasai.lg.jp
南部かしの木学園	南部公民館 加西市上宮木町524-2	0790-49-0041	0790-49-1214	nambu@city.kasai.lg.jp
北部かしの木学園	北部公民館 加西市満久町233-10	0790-45-0103	0790-45-0886	hokubu@city.kasai.lg.jp

P 4 いきいきと暮らす
P 12 高齢者サポート支援
P 18 高齢者助成制度
P 20 認知症と共に
P 24 暮らしのお悩み・不安
P 26 加西市地域包括支援センター

これまでの学習プログラム

過去に実施されてきた講義を紹介します。



『グラウンドゴルフでいい気分』

指導員によるルールの説明もあり、初めての方でも楽しめました。
講師：グラウンドゴルフ指導員
場所：善防かしの木学園



『ミュージック・ケアで介護予防』

音楽療法による介護予防についてのワークショップです。音楽のリズムに合わせた簡単な動作による、心と体の活性化を目指しました。
講師：日本ミュージック・ケア協会 依藤洋子氏
場所：中央かしの木学園



『有酸素運動でカラダ元気に』

トランポリンを使った有酸素運動による健康講座です。楽しみながら正しい呼吸方法や体の動かし方を共有しました。
講師：トランポ・ロビックス トランポの会 多田ゆかり氏
場所：北部かしの木学園

年間学習計画を確認してぜひご参加を

各学園で実施する講座内容は、市ホームページ内で公開しています。自身の趣味や興味にあわせて学園を選ぶことができますので、ぜひご覧ください。

かしの木学園のお問合せ・詳細はコチラ　生涯学習課 ☎0790-42-8775　詳細はコチラ

MEMO

冷蔵庫の開け閉めを通知し生活の変化を見守り

対象者の自宅の冷蔵庫等に専用端末を設置することで、端末が扉の開閉を感知し、離れて暮らす親族などにスマートフォンを通じて通知します。

利用者の声
遠くに離れて暮らしているけれど、見守ることができて安心です。



■ご利用イメージ
機器は冷蔵庫に貼るだけ。簡単に設置ができます。

対 象 者… 65歳以上のひとり暮らし高齢者、またはひとり暮らし障がい者
利 用 料… 無料
※離れて暮らす親族の方からの申請が必要です。

異変時にアプリで通知

「まもりこ」

冷蔵庫の開閉回数をアプリでチェック。不自然な場合や緊急時には親族などが迅速に対応できます。



まもりこのお問合せ・詳細はコチラ
長寿介護課 ☎0790-42-8728
詳細はコチラ

ボタンひとつで緊急通報

自宅に緊急通報専用の装置を設置。ボタンを押すだけで、24時間看護師が待機している受信センターへとつながるサービスです。
※最低2名の近隣協力者が必要です。（緊急ボタンが押された際に、利用者の様子をすぐに確認できる方）

対 象 者… おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者、ひとり暮らしの障害者、高齢者のみ世帯の方 ほか
利 用 料… 無料（固定電話が必要です）

■ご利用イメージ
月に1回、電話で安否の確認も実施します。



利用者の声
- いつでも相談ができるので助かっています。
- いざという時のために安心です。



昼間または夜間にひとりの状態になる方も対象です。必要に応じて救急車の手配も行うことができます。

緊急通報システムのお問合せ・詳細はコチラ
長寿介護課 ☎0790-42-8728
詳細はコチラ

みまもり・移動・暮らしのお手伝い

高齢者サポート支援

ご家庭でできるみまもりサービスや、移動サービスなど、
ご家族の安心のためにもご利用ください。



ひとり暮らし高齢者向け見守りサービス

配食やみまもり機器を使用したサービスで、
自宅におられる高齢者の安否確認をしています。

配食サービスを兼ねて安否を確認

加西市に登録している配食サービス事業者が、栄養バランスを考えたお弁当を自宅にお届け。配送時に直接お声がけ、お渡しすることで様子を確認します。

対 象 者… 65歳以上の独居・高齢者世帯、障がいがある方等で調理が困難な方
利 用 料… 事業所・メニューにより異なる。1食200円分助成します。



■ご利用の流れ

担当ケアマネジャー、地域包括支援センターなどへご連絡ください。助成金交付決定後、サービスがはじまります。

→

介護認定のある方は週2回、自立の方は週1回まで利用可能。各事業所で、たんぱく質量や塩分量に配慮したお弁当を作ります。

→

配達時には、安否確認をしながら心をこめて手渡しします。



こんな方もご利用ください

- 栄養バランスが気になってきた
- 塩分を控えるように医師に言われた
- 調理が思うようにできなくなった

配食サービス事業所はご自身で選べます

事業所は計4箇所あります。エリアや詳細を確認し、選択してください。



配食サービスのお問合せ・詳細はコチラ
加西市社会福祉協議会 ☎0790-43-8133
詳細はコチラ

無料チケットがある コミュニティバスのご利用もおすすめ

利用者の声
気軽に
お出かけができて
快適です。

高齢者などの移動を支えるために無料乗車券を配布していますので、ぜひご利用ください。

「KASAIねっぴ～号」

運行路線：
市街地線、国正線、九会線、フラワーセンター線、soraかさい線
バス無料乗車券の配布場所：
ねっぴ～号車内、市役所、加西病院、各公民館 ほか
高齢者で利用できる方（身分証が必要）：
75歳以上（後期高齢者医療保険証）【青】、
65歳以上の運転免許証返納者（運転経歴証明書）【赤】
※無料乗車券は神姫バス（加西市内で乗降）でも利用できます



「はっぴーバス」



運行路線：
万願寺線、芥田線、根日女線、若井線
バス無料乗車券の配布場所：
はっぴーバス車内、NPO法人原始人の会
高齢者で利用できる方（身分証が必要）：
75歳以上（後期高齢者医療保険証）、
65歳以上の運転免許証返納者（運転経歴証明書）



コミュニティバスのお問合せ・詳細はコチラ　政策課 ☎0790-42-8700　詳細はコチラ

車いすのまま移動できる「移送サービス事業」

利用者の声
家族が運転免許を持っていないので助かっています。

一般の交通機関では移動が困難な高齢者を対象に、リフト付のワゴン車で自宅と医療機関などとの間の送迎を行っています。

当事業は令和8年3月31日で終了しました

対象者…
利用料…利用料は移送距離によって異なります。
利用には事前の登録が必要です
市社会福祉協議会へご連絡ください。


リフト付きワゴン車「かたつむり号」

福祉車両の貸し出しも行なっています

車イスのままで乗ることができるスロープ付きの車を貸し出しています。通院や外出でご利用ください。

対象者…車イスを利用しないと移動ができず、車の運転者が親族である方
利用料…無料（燃料代は自己負担）
利用範囲…北播磨エリア全域

利用には事前の登録が必要です
下記、加西市社会福祉協議会へご連絡ください。

移送サービス事業のお問合せ・詳細はコチラ　加西市社会福祉協議会 ☎0790-43-1281　詳細はコチラ



高齢者サポート支援

高齢者移動支援の利用でのびのびとした生活を

免許証を返納された方、歩行が困難な方を対象とした移動支援があります。無料で乗車できるコミュニティバスもご利用ください。

高齢者タクシー利用助成事業



運転免許証をお持ちでない方や自主返納された方を対象に、タクシー利用料金の一部を助成します。

対象者… 加西市に住民票があり、次の①または②に該当する方
①75歳以上で運転免許証をお持ちでない方　②65歳以上で運転免許証を自主返納された方

申請に必要な書類

- 本人確認書類（運転経歴証明書、マイナンバーカードなど）
- 運転免許証を保有していないことがわかる書類

※運転経歴証明書の交付を受けられた方は運転経歴証明書をお持ちください。

助成内容

タクシー利用料金の半額助成
（1回につき上限2,000円、100円未満切り捨て）
※乗車地または降車地のどちらかが加西市内の場合に限り助成



高齢者タクシー利用助成事業のお問合せ・詳細はコチラ　長寿介護課 ☎0790-42-8728　詳細はコチラ

高齢者外出支援事業（支援タクシー）

75歳以上のひとり暮らし[illegible]者夫婦世帯に対し、中[illegible]額のタクシー券を年10[illegible]

「支援タクシー利用[illegible]5歳以上の高齢者。

当事業は令和8年3月31日で終了しました

高齢者外出支援事業のお問合せ・詳細はコチラ　加西市社会福祉協議会 ☎0790-43-1281　詳細はコチラ

高齢者サポート支援



お出かけしにくい方の訪問理美容サービス

利用者の声
自宅まで来てもらえるので助かります。

寝たきりなどで理美容店に出向くことが困難な方に自宅で理美容サービスが受けられるよう、出張料を助成しています。



利用券を年4枚を交付します！
※カット代は自己負担です。
※申請書を長寿介護課まで提出してください。

対 象 者…寝たきりなどで外出困難な、おおむね65歳以上の高齢者・重度身体障がい者

訪問理美容サービス事業のお問合せ・詳細はコチラ　長寿介護課 ☎0790-42-8728　詳細はコチラ

高齢者の補聴器購入費を助成

聴力の低下により、日常生活に不便を感じている高齢者を対象に、補聴器の購入費用を助成します。
補聴器を購入する前に市役所に申請してください。

対象者（以下、すべての条件を満たす方）
- 加西市内に住所を有する、満65歳以上の方
- 聴力障害による身体障害者手帳の対象とならない方
- 耳鼻科の医師が、所定の基準を満たし、補聴器の必要性を認める方
（所定の基準:両耳聴力40dB以上70dB未満の中等度難聴）
- 過去にこの助成を受けていない方
（助成は一人1回限り）

助成内容
補助上限額 30,000円
※補聴器本体にかかる費用が対象です。付属品や助成の申請に伴う受診費用、文書料、メンテナンス代等は対象となりません。
※集音器は対象となりません。



補聴器購入費助成のお問合せ・詳細はコチラ　長寿介護課 ☎0790-42-8728　詳細はコチラ

そのほか日常生活でお困りのことがあれば まずは「生活支援サポートセンター」まで

加西市生活支援サポートセンターでは、ボランティア協力会員を派遣し、
高齢者（依頼会員）の暮らしをサポートする事業を行っています。

利 用 料…30分あたり250円
活動終了時に、依頼会員から協力会員にお支払いください。その他、協力会員に費用の負担をかけた場合は、実費のお支払いが必要です。買い物などで協力会員が自身の車を使用する場合は別途交通費として100円が必要となります。

依頼会員への登録が必要です
加西市在住の65歳以上の高齢者または40～65歳の要介護認定を受けている方で、日常の生活に援助が必要な方。

ごみ出しが困難な高齢者を支援「ごみサポ収集」の実施

ひとり暮らしの高齢者及び障がい者の方を対象に、
家庭ごみを戸別収集するサービスを行っています。

対 象 者…おおむね65歳以上の高齢者で要介護2以上の認定を受けていて介護保険のホームヘルプサービスを利用している方など
※対象条件、申請方法は長寿介護課へお問合せ、またはHPなどでご確認ください。



利用には調査と審査が必要です
長寿介護課に申請書及び必要書類を提出してください。調査及び審査の結果、該当すると認められた場合は、家庭ごみ（粗大ごみを除く）を戸別に収集します。

ごみサポ収集のお問合せ・詳細はコチラ　長寿介護課 ☎0790-42-8728　詳細はコチラ

高齢者のみ世帯の粗大ごみの戸別収集も

粗大ごみを出す、高齢者のみ世帯や障がい者世帯の負担の軽減を図るため、戸別収集サービスを行っています。

対 象 者…65歳以上の高齢者のみ世帯など
利 用 料…料金：300円～ 4,500円/個（収集する品目により異なります）
※軽トラック1台分が上限



利用には事前の申し込みが必要です
加西市クリーンセンターにて申し込みの受付を行っています。

粗大ごみ戸別収集のお問合せ・詳細はコチラ　加西市クリーンセンター ☎0790-46-0602　詳細はコチラ

家事のほか、お出かけの付き添いなども可能です。



協力会員も募集中！➡P8



こんな支援をしています
掃除、買い物代行、話し相手、見守り など

対象外となる支援
- 協力会員の車に依頼会員が同乗して行う援助
- 高齢者等に対する重度の介護
- 金銭に関わること

生活支援サポートセンターのお問合せ・詳細はコチラ　加西市社会福祉協議会 ☎0790-43-1281　詳細はコチラ

ご存知でしたか？

暮らしを支える 高齢者助成制度

診療費用や介護リフォーム、福祉用具の費用が軽減される
さまざまな助成制度があります。ぜひご活用ください。

65～69歳の方は 保険診療の自己負担額軽減

月負担額に上限を設定

高齢期移行助成制度

65歳から69歳までの方で、所得がない方と、一定の所得以下で身体的理由等により日常生活動作に支障がある方（要介護2以上）は、特別な配慮が必要な方として医療費の負担が3割から2割に軽減されます。



対象者…
区分Ⅰ：市民税非課税世帯で、世帯全員に所得がない方（年金収入80万円以下かつ所得なし）
区分Ⅱ：市民税非課税世帯で、本人の年金収入を加えた所得が80万円以下であり、かつ要介護2以上の方

詳しくはコチラ

窓口負担額

区分	負担割合	負担限度額	
		外来（個人ごと）	入院と外来（世帯）
Ⅰ	2割	8,000円	15,000円
Ⅱ		12,000円	35,400円

※1ヶ月の医療費が負担限度額を超えたときは、医療保険の担当課に申請することで、超えた分の払い戻しが受けられます。（申請手続きの際に領収書が必要です。）
※兵庫県外で受診された場合は、後日、申請することで助成を受けることができます。

利用にはマイナ保険証、または資格確認書と一緒に受給者証の提示が必要です。

助成対象になる方に案内文書を送付します。国保医療課窓口で申請後、受給者証をお渡しします。



高齢期移行助成制度のお問合せ・詳細はコチラ　国保医療課 ☎0790-42-8796　詳細はコチラ

介護に関連する リフォームの改修費を支給します

介護保険制度の住宅改修　上限20万円

生活環境を整えるための住宅改修を行い、その改修が心身や住宅の状況などから必要と認められる場合、住宅改修費を支給します。





こんな改修に適用されます。
- 手すりの取付け　●段差の解消
- 滑りの防止及び移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更　●引き戸等への扉の取替え
- 洋式便器等への便器の取替え
- その他、付帯工事 など

対象者… 要介護または要支援認定を受けている被保険者
詳しくはコチラ

※支給の要件を満たさない場合には支給できませんので、工事着工前に、必ず市やケアマネジャー等に相談してください。

加西市高齢者・障害者住宅改造等助成事業

自宅での生活を希望する要介護、または要支援認定を受けている被保険者がいる世帯が、高齢者等に対応した住宅の一部を改造する場合にその経費の一部を助成します。介護保険制度の住宅改修の給付を初めて受けるときに、同時に利用することが条件となります。

対象者、助成率など条件があります。
詳しくはコチラ

つえや腰掛け便座など 福祉用具の購入費援助

同一年度上限10万円

介護保険制度における福祉用具購入

指定の福祉用具販売事業者から特定の福祉用具を購入する際、その福祉用具が日常生活における自立を助けるために必要と認められる場合、福祉用具購入費を支給します。





こんな福祉用具に適用されます。
- 腰掛便座　●入浴補助用具
- スロープ　●歩行器
- 歩行補助つえ など

対象者… 要介護または要支援認定を受けている被保険者
ほか、支給の要件があります。
申請の手続きほか詳しくはコチラ

※支給の要件を満たさない場合には支給できませんので、購入前に、必ずケアマネジャー等や指定の福祉用具販売事業所に相談してください。

おむつの支給事業

要介護4または要介護5の認定を受けた在宅の方（施設・病院に入所・入院されている方は支給対象外）に、市独自の介護保険サービスとしておむつを支給します。おむつは、市が定める品目から4,000円/月を上限に選んで、その費用の9割を支給します。
※4,000円を越えると越えた額は自己負担となります。

市指定ごみ袋の支給

要介護（要支援）認定を受けたおむつ利用者（施設・病院に入所・入院されている方は対象外）に市指定ごみ袋を支給します。
※年度の途中に申請される場合は、残りの月数によってお渡しする無料ごみ袋の枚数が変わります。

お問合せ・詳細はコチラ　長寿介護課 0790-42-8788　詳細はコチラ

GPS等端末機の購入・レンタルの費用を助成します

上限 1万円

ひとり外出高齢者等家族支援事業

行方不明になるおそれのある高齢者を在宅で介護されているご家族に対し、GPSなどによる位置情報探索端末機の購入費等の一部を助成しています。本人の事故防止やご家族の負担軽減のため、ぜひご活用ください。



対 象 者… 在宅で認知症高齢者の日常生活自立度判定基準がⅡa以上（例：たびたび道に迷う、服薬管理が自分でできない等）のひとり外出行動がみられる40歳以上の方を介護しているご家族など（加西市内に住所を有する本人・家族）
※入院または施設に入所している方は利用できません。

手 続 き… 商品購入後、「助成申請書」「支払金額が分かるもの」「購入品目及び価格が分かるもの」を長寿介護課に提出してください。

助成申請書はコチラ

助成を活用して携帯してほしい「BLEタグ・GPS」

GPSはスマートフォンで位置確認ができます。BLEタグはスマートフォンでルート履歴が確認できるものです。どちらも身に着けて外出していただく必要があります。IoT機能を活用し、行方不明時の捜索に役立てることができますので、ぜひお試しください。

1ヶ月無料でお試し貸し出しをしています。



詳細とご利用手続きはコチラ

各見守りサービスのお問合せ・詳細はコチラ

長寿介護課 ☎0790-42-8728

詳細はコチラ

MEMO

より不安の少ない日々を

認知症と共に

認知症の方とそのご家族を支える地域のネットワークや、介護に伴う負担を軽減する支援のほか、当事者の方々が支え合うコミュニティーなどをご紹介します。

行方不明に備える「見守り・SOSネットワーク」

認知症高齢者や障がいなどでの認知機能低下により、帰宅できずに行方不明になる可能性のある方を、関係機関や事業所・店舗、住民の方と連携し、日頃から地域で見守る「高齢者等の見守り・SOSネットワーク事業」を展開。主に2つの活動に取り組んでいます。

❶事前登録制度で日々の見守り活動

事前に登録しておくことで、有事の際の捜索開始時間を**約1時間短縮**できます！
※捜索に必要な対象者情報収集、写真入手などに時間を要します。

行方不明などの心配を抱えている方に、写真や身体的特徴などをあらかじめ登録していただく制度です。カバンなどに貼る登録番号を記載したシールを配布していますので、住民の方の日頃の見守り活動にも繋がります。

市役所にご本人の写真、身体情報を登録
市ホームページにある事前登録申請書をダウンロードし、必要事項を記入の上、写真を貼り付けて市役所にご提出ください。
登録方法詳細はコチラ

2次元コード付きシールを10枚お渡し
登録後、登録番号と2次元コードを記載したシールをお渡しします。カバンや財布など普段携帯することが多いものに貼るのがおすすめです。



2次元コードを読み取ると表示される電話番号にかけ、登録番号を伝えます。

希望により区長・民生児童委員に見守り活動を依頼
事前登録制度に登録いただいていると、希望によって地域での見回り活動の実施依頼も可能です。

❷有事の際は「SOSネットワーク」がフォロー

SOSネットワーク事業所のシールが目印



所在不明発覚（行方不明）時には、ネットワーク構成員と警察署・消防署などの機関に情報を発信します。また地域の事業所・店舗にも協力依頼をし、早期発見・保護につなぐネットワークを構築しています。

多くの地域事業所が協力
銀行・バス会社・タクシー会社・郵便局・スーパー・商店・会社・病院・薬局など、地域のさまざまな企業やお店、団体にも協力してもらっています。協力事業所は順次募集中です。

発見報告

各協力事業所に協力依頼

警察署
行方不明者の発見活動を行います。

見守り・SOSネットワーク
家族の希望に合わせて関係機関・協力事業所へ情報を送ります。
※ライフナビ、市公式ラインを通して、市民への依頼も可能。

行方不明届けを提出

行方不明発生！

つどいのカフェ・サークルで高齢者同士の交流を



認知症の方やご家族が参加できる認知症カフェや、サークルがあります。
外出のきっかけ、不安を軽減する交流と情報交換の場です。

和やかに交流ができる絆カフェ

地域の誰もが気軽に参加できるふれあいの場であり、認知症の人やその家族が安心して相談や情報交換ができるつどいの場です。

医療・保健・福祉に関する専門職も参加します。認知症や介護の悩みの相談もできます。



「絆カフェ」の開催情報
各絆カフェの日時、開催場所はコチラ
詳細はコチラ





利用者の声
悩みを分かってもらえる安心感があります。

認知症家族の会「楽(らく)・笑(しょう)・介(かい)」

在宅で認知症の家族を介護している人にしか分からない悩みなどを、安心して話せるサークルです。「楽しく笑って介護しよう」をモットーに活動しています。

随時メンバーを募集しています。お気軽にお問合せを。

「楽・笑・介」の開催情報
日時：毎月第4月曜 10:00～11:00
場所：加西市健康福祉会館
詳細はコチラ

認知症カフェ・サークルのお問合せ・詳細はコチラ
長寿介護課 ☎0790-42-8728

P 4 いきいきと暮らす
P 12 高齢者サポート支援
P 18 高齢者助成制度
P 20 認知症と共に
P 24 暮らしのお悩み・不安
P 26 加西市地域包括支援センター

まだある! 加西市の認知症への取り組み

加西市での認知症を対象とした事業を紹介します。

認知症(もの忘れ)相談窓口

「認知症にどう対処すればいいのか分からない」、「最近もの忘れが気になるけれど、病院に行くのにはためらいがある」など、認知症について気になる方やご家族の方が、気軽に相談できる窓口です。



「認知症相談窓口」の開催情報
日時：月～金曜(祝日は除く)
8:30～17:15
場所：加西市地域包括支援センター
(加西市健康福祉会館1階)
詳細はコチラ

認知症初期集中支援チーム

医師、保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士などの医療と介護の専門家がチームとなり、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

認知症地域支援推進員

認知症の方が、本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための支援をしています。一人で悩まずご相談を。

認知症サポーター養成

認知症の方やそのご家族に対して、温かく手助けができるサポーターを養成。正しく理解してもらい、予防のための知識や認知症の人と接するときの心構えを学ぶ講座を実施しています。

こんな支援をしています
認知症の人やその家族の相談支援、認知症を理解してもらうための活動 など

気になる方はぜひご利用を!

タブレットでもの忘れチェック

「もの忘れ相談プログラム」が入ったタブレットを認知症相談窓口に設置しています。いくつかの質問に回答することで、自分の認知機能のチェックをすることができます。



認知症への取り組みについてのお問合せ・詳細はコチラ
加西市 地域包括支援センター ☎0790-42-7522

MEMO

暮らしのお悩み・不安はありませんか？

お金や財産の不安、暮らしのなかの問題など、少しでも心当たりがある場合は大きなトラブルになる前にご相談を。

まずはご相談を

生活、お金のこと（日常生活自立支援）

日常の金銭管理、
通帳の預かりサービス、
福祉サービス利用の援助
などをしています。

安心できる暮らしとお金を守るお手伝い

家計管理が難しい方の光熱費の滞納や、キャッシュレス決済における支払いの不安などが増えています。通帳を預かり、支払い計画を立てるなど、金銭を管理するサービスがありますので、一度ご相談ください。



日常生活自立支援についてのお問合せ・ご相談はコチラ
加西市 社会福祉協議会 ☎0790-43-1281

詐欺・携帯電話のトラブル

特殊な詐欺が増えています。
サービスに対しての
苦情やトラブルは
消費生活センターへ。

悪質商法かも?と思ったらまずはご相談ください

インターネットが普及し、身に覚えのない請求などがくるといった事例が増えています。大切なのは現金を支払わないこと。支払ってしまうと救済困難となるケースが多いので、支払う前に、不安に思ったら、相談していただく事が大切です。



こんなトラブルも！

- 未納料金の請求詐欺
- SMSからのフィッシング詐欺
- ネット上投資グループによるFX取引詐欺 など

緊急時は消費者ホットライン“188（いやや！）”へお電話を

「188」は最寄りの消費生活センターや消費生活相談窓口を案内する全国共通の電話番号です。

消費生活全般についてのお問合せ・ご相談はコチラ
加西市 消費生活センター ☎0790-42-8739
（平日 9：00～16：30）

契約や財産管理が不安なとき

成年後見制度の説明、
契約や財産管理について
安心した生活が送れるように
サポートします。

日常生活や財産についての意思を尊重するために

頼れる親族などがいない方が病気や認知症により、必要な介護保険サービスの利用契約ができず、日常生活が成り立たなくなることがあります。相談内容に応じた機関の紹介や成年後見制度、ご本人の不安、心配ごとに対する相談に応じています。



ご存知ですか？成年後見制度のこと

認知症などにより、預貯金の管理や介護保険サービスの利用契約といった法律行為を行うことが難しくなった場合、法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行う制度です。

財産管理・成年後見制度についてのお問合せ・ご相談はコチラ
長寿介護課 ☎0790-42-8728
北はりま成年後見支援センター ☎0790-42-6677

高齢者虐待のこと

暴力だけが虐待ではありません。
怒鳴る、無視する、お金を勝手に使う、
介護の放棄なども含まれます。
気になることがあれば、
ためらわずにご連絡を。
※通報者の秘密は守られます。

高齢者も介護者も支援します

高齢者が認知症や介護が必要な状態になると介護者の負担が増え、介護をかかえ込み、意図せず虐待状態になることもあります。気になることがあればご相談ください。医療、介護の関係機関と連携し対応します。地域においても、高齢者をかかえるご家庭が孤立しないよう、見守りや声かけが大切です。



高齢者虐待についてのお問合せ・ご相談はコチラ
加西市 地域包括支援センター ☎0790-42-7522

主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師など
専門家が連携して高齢者の暮らしを支えます。

高齢者の介護や福祉、そのご家族に向けての総合的な相談窓口です。
専門職がさまざまな相談、支援を行っています。

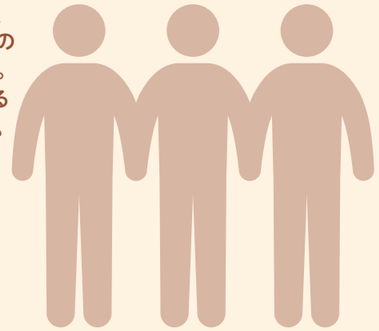
高齢者等の総合相談窓口 加西市地域包括支援センター

ご近所・ご家族、暮らしのことも ご相談を

生活の様子が気になる近隣の高齢者、独居高齢者などに対し、地域住民と連携し、相談や見守り支援を行います。どこに連絡していいかわからない生活の中の困りごともご相談ください。

例えばこんなとき
- 近所の一人暮らしの高齢者が気になる。
- 離れて暮らしている両親のことが心配。

など



介護・福祉で お困りのことを 支援します

お困りのこと、心身の状況や病状、介護の状況などに合わせて、介護保険認定申請の手続きやサービス利用までの手順について説明します。必要時は適切な支援やサービスに繋ぎます。

例えばこんなとき
- デイサービスを利用したい。
- 認知症で困っている。
- 福祉用具を購入したい。

など



お金や財産など、みなさんの権利を守ります

大事なものの管理について、ご家族・ご親族に自分自身の意思をしっかりと伝えられるよう「人生会議（P27）」や「終活」の提案、また「成年後見制度」に関する情報提供や説明をします。

例えばこんなとき
- お金の管理に自信がなくなってきた。
- 終活について考えたい。
- 認知症になった時の対応。

など



高齢者が自立して 生活できるように サポートします

健康や介護予防に関してのご相談に対して、地域での体操教室やサロン、絆カフェ等のご紹介、介護予防の取り組みをご紹介します。ボランティアによるサポート事業も案内します。

例えばこんなとき
- 最近足腰が弱ってきた。
- 外出の機会を増やしたい。
- 地域の人と交流を図りたい。

など



どんなことでも困ったらまずコチラへ

センターには、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師などの専門職が配置され、日常生活での困りごとや心配ごと、病気や介護、金銭的な問題、虐待に至るまで、さまざまな相談に対応しています。近年では、介護保険制度、介護認定申請の手続き、介護サービスの利用、認知症に関する相談が増えています。ご本人ではなく、ご家族からの相談も受付けています。



加西市地域包括支援センター
0790-42-7522

月～金曜8：30～17：15
※時間外は携帯電話に転送になり、24時間対応しています。
加西市北条町古坂1072番地の14 健康福祉会館1階

詳細はコチラ

地域包括支援センターに行けないときは

体調が悪かったり、ご家族の介護で外出しにくいなどの場合は、地域包括支援センターの職員が訪問することもできます。
相談内容の取扱いも守秘義務を遵守しますので、お気軽にご連絡ください。

ご存知ですか？ これからも自分らしく生きるために

人生会議ACP アドバンス・ケア・プランニング

自分が希望する医療やケアについてあらかじめ考え、ご家族やご友人、医療者などと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。最後まで自分らしく生きるために大切にしたいことを、一度考えてみましょう。

あなたが望む生活や医療・ケアについての意思を書き留める人生会議ACP記録用紙があります。ダウンロードはコチラ ▶▶▶▶▶▶▶▶▶

人生会議ACPのパンフレットは加西市長寿介護課、加西市地域包括支援センター等でお渡ししています。
お問合せ：長寿介護課 **0790-42-8728**