

# 高齢者安心ガイドブック

令和8年度



鎌ヶ谷市 健康福祉部

高齢者支援課

令和8年4月1日現在

# 目次

## 活動・交流がしたいとき

社会福祉センター	P 1
老人クラブ	P 1
シルバー人材センター	P 2
老人憩の家	P 2
談話室事業	P 2

## 健康づくり

柔体操	P 3
健幸サポーター	P 3

## 証明書等の発行

おむつ使用確認書の発行	P 4
障害者控除対象者の認定	P 4
ちば障害者等用駐車区画利用証制度	P 4

## 介護に関する相談等

地域包括支援センター	P 5
在宅介護者のつどい	P 5
オレンジカフェ	P 6
生活相談指導事業	P 6
介護相談員派遣事業	P 6

## 要支援・要介護の認定を受けているとき

紙おむつ給付事業	P 7
家族介護介護用品支給事業	P 7
外出支援サービス事業	P 7
徘徊高齢者位置情報提供サービス事業	P 8
認知症高齢者見守りシール交付事業	P 8
家族介護慰労金支給事業	P 8
介助移送サービス	P 9
訪問理美容サービス	P 9

## 高齢者を支援するサービス

緊急通報システム事業	P 1 0
給食サービス事業	P 1 0
寝具乾燥等サービス事業	P 1 1
はり・きゅう・マッサージ等費用助成	P 1 1
高齢者補聴器購入費用助成事業	P 1 1
緊急一時保護事業	P 1 2
すみよい住まいづくり助成事業	P 1 2
高齢者福祉電話サービス事業	P 1 2

## お祝いに関すること

敬老祝金	P 1 3
結婚50周年記念品贈呈事業	P 1 3

## メモ欄 その他 相談窓口

P 1 4、1 5、1 6

# 活動・交流がしたいとき

## 社会福祉センター

- <施設の内容> 高齢者が健康で明るく生きがいのある日常生活が送れるよう、**健康の増進、教養の向上及びレクリエーション等に利用**できる施設です。舞台付きの68畳の広間やお風呂、高齢者用の健康器具が利用でき、囲碁や将棋もできます。
- <催し物等> 文化祭、陶芸・手工芸教室、健康相談（年数回）、陶芸等のクラブ活動
- <開館時間> 午前9時～午後4時30分
- <休館日> 毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は水曜日も休館）、祝日、年末年始
- <利用料> 市内利用者は**入館料無料**（市外利用者300円）  
※障がい者の方には減額措置（半額）があります。
- <住所> 鎌ヶ谷市初富802-116
- <アクセス> 駐車場完備（20台）していますが、公共交通機関（コミュニティバス等）をご利用ください。
- <貸館施設> 会議室や集会室等の有料貸館施設を併設していますので、ご利用ください。
- <問い合わせ先> 047-444-0121（社会福祉センター）



## 老人クラブ

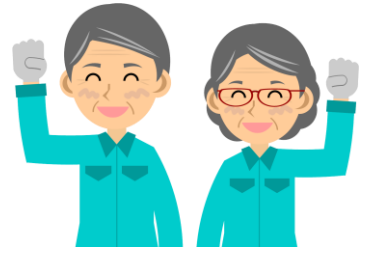
- <内容> 市内各地域に老人クラブがあり、同じ地域に住むおおむね**60歳以上**の方がクラブを作り、**教養の向上、健康の増進、地域社会との交流**を深めることなどを目的に活動しています。  
ゲートボール、グラウンドゴルフ、ウォーキング、民謡、詩吟、カラオケ、踊り、囲碁、将棋、地域活動など。
- <問い合わせ先> 047-445-1375（鎌ヶ谷市老人クラブ事務局）

市ホームページ



## シルバー人材センター

- <内 容> 現役を引退した定年退職者等の会員が、地域社会で働き、生きがい、居場所等を得ながら社会貢献とともに配分金収入が得られる、公益性・公共性を有する公益社団法人です。
- <入 会> 毎月2回実施している入会説明会に参加し、詳しい内容を確認した上で入会を申し込んでください。
- <資 格> 市内に居住する60歳以上の健康で働く意欲がある人
- <住 所> 鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1（鎌ヶ谷市役所敷地内）
- <問い合わせ先> 047-443-4145（シルバー人材センター）



## 老人憩の家

- <内 容> 高齢者の親睦と交流の場として利用できるよう、老人憩の家を開設しています。
- <対 象> 市内在住の60歳以上の方
- <利 用 料> 無料
- <場 所> 市内10か所（詳しい場所は、市ホームページにてご確認ください。）
- <問い合わせ先> 047-445-1375



市ホームページ



## 談話室事業（閉じこもり防止を目的とした市民と協働の事業）

- <内 容> 地域活動による閉じこもり予防活動を支援することを目的とします。地域で、閉じこもりがちな方を対象に身近な場所で交流を行い、レクリエーション活動、体操講義などの保健予防活動を行います。
- <対 象> 市内に住所を有する閉じこもりがちな概ね65歳以上の高齢者
- <利 用 料> 無料（談話室によっては参加者負担あり。）
- <問い合わせ先> 047-445-1384



市ホームページ



# 健康づくり

## 柔体操 (運動機能向上教室)

<内 容> 市内の接骨院・整骨院で、柔道整復師指導の下、全12回の運動を行います。

関節の痛みなどがあり悩んでいる人に運動の指導や支援を行います。

<対 象> 市内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

※前年度に受講された方は参加できません。

<開 催 日> 「広報かまがや」でお知らせします。

<問い合わせ先> 047-445-1384

市ホームページ



## 健幸サポーター

<内 容> リハビリテーション専門職に介護予防体操の指導を受けたボランティアが各地で指導者として市内各所に随時・定期的に活動を行っています。

<対 象> 市内在住の概ね65歳以上で養成後指導者として地域で活動できる方

<開 催 日> 「広報かまがや」でお知らせします。

<問い合わせ先> 047-445-1384



## 証明書等の発行

### おむつ使用確認書の発行

- <内容> 確定申告などでおむつ代について医療費控除を受けるための確認書を発行します。  
おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降であり、かつ条件を満たす方に、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代えて、市が無料で「おむつ使用確認書」を交付します。
- <対象> 次のいずれにも該当する方  
①要支援・要介護認定者  
②鎌ヶ谷市が保有する介護保険に関する主治医意見書が要件を満たす方  
※医療費控除を受けるのが1年目でもおむつ使用確認書を交付できる場合があります。  
※条件に該当するか事前にお問い合わせください。
- <問い合わせ先> 047-445-1380



市ホームページ



### 障害者控除対象者の認定

- <内容> 確定申告などの際に一定の金額の控除を受けることができる認定書を発行します。  
障害者手帳を交付されていなくても、条件を満たす方に、障害者に準ずる者として市町村が認定する「障害者控除対象者認定書」を交付します。
- <対象> 65歳以上で、該当年の12月31日現在において要介護又は要支援の認定を受けており、主治医意見書及び訪問調査結果において日常生活自立度が低い方。  
・該当年の12月31日以降に申請書をご提出ください。  
・条件に該当するかお問い合わせください。
- <問い合わせ先> 047-445-1380

市ホームページ



### ちば障害者等用駐車区画利用証制度

- <内容> 公共施設や商業施設などに設置されている障害者等用駐車区画を必要とする、障害者、介護が必要な高齢者、妊産婦、けが人など、歩行が困難と認められる人に利用証を交付することにより、同区画の適正利用を図る制度です。
- <問い合わせ先> 047-445-1375



# 介護に関する相談等

## 地域包括支援センター

＜内容＞ 介護や介護予防に関する相談等を行っています。

＜利用料＞ 無料

こんなことで悩んでいる人はお気軽に相談してください！

- ▶ 最近物忘れがひどく、将来のことが不安
- ▶ 閉じこもりがちで、筋力低下が心配
- ▶ 腰を痛めて、買い物に行けなくなってしまった
- ▶ いつまでも元気に過ごしたい
- ▶ 近所に介護が必要そうな高齢者がいる
- ▶ 介護保険の利用方法が知りたい



初富地域包括支援センター 電話047-446-7873	中央東地区	東鎌ケ谷、東初富、南初富1～3丁目、初富700～927番地
	北部地区	栗野1～425番地・539番地～、軽井沢、佐津間2～1299番地、中佐津間、西佐津間、南佐津間
西部地域包括支援センター 電話047-441-2007	中央地区	道野辺中央、道野辺本町、右京塚、南初富4～6丁目、中央、富岡、初富本町、新鎌ケ谷、初富928～931番地
	西部地区	くぬぎ山、栗野426～538番地、佐津間1300～1400番地、串崎新田、北初富、初富1～399番地・1300番地～
南部地域包括支援センター 電話047-441-7370	東部地区	丸山、鎌ケ谷、南鎌ケ谷、東道野辺2～7丁目
	南部地区	道野辺、東道野辺1丁目、西道野辺、馬込沢、中沢、東中沢、北中沢、中沢新町

## 在宅介護者のつどい（介護者等の情報交換・リフレッシュ事業）

＜内容＞ 日頃の介護の悩みを共有したり、情報交換やリフレッシュを目的としています。

介護者のつどいは、月1回社会福祉協議会が市と共催で開催しています。

＜対象＞ 家族介護者  
 ＜利用料＞ 一部参加者負担あり  
 ＜申込先＞ 047-444-2231  
 社会福祉協議会



社会福祉協議会  
ホームページ



## オレンジカフェ

- <内 容> 月1～2回開催している、認知症の方とその家族、地域住民の方々など、誰でも参加できる認知症カフェです。  
参加者同士での団らんや情報交換の他、**専門職が参加している**ので、**認知症で心配なことや介護に関する悩みなどの相談**が出来ます。  
カフェの開催日以外に、個別相談が出来る日もあります。
- <場 所> 市内6か所  
市ホームページでご確認ください。
- <問い合わせ先> 047-445-1384



市ホームページ



## 生活相談指導事業 (在宅の要介護者・虚弱者支援事業)

- <内 容> 日常生活に対する指導支援を行い、要介護状態への進行を予防すること及び要介護者の介護に必要な指導を行うことを目的とします。  
高齢者の介護に関する専門的知識や介護技術、対応について**お悩みの家族に対し**、社会福祉士・保健師等を派遣し、**相談指導**を行います。
- ・関係機関との調整、連絡
  - ・日常動作訓練等の生活リハビリ
  - ・保健指導・相談
  - ・看護指導・介護指導
  - ・その他必要な生活相談指導
- <対 象> **在宅で介護をしている家族**
- <利 用 料> 無料
- <問い合わせ先> 047-445-1384



## 介護相談員派遣事業

- <内 容> 介護サービス利用者とサービス提供者の橋渡しを行い、きめ細かな対応により苦情に至る事態を未然に防ぐことを目的とします。  
介護サービスの提供の場を訪ね、サービス利用者の方々の話を聞き、相談に応じ、利用者の**疑問や不満、不安の解消を図り、介護サービスの質の向上を目指します。**
- <対 象> 要支援・要介護認定者
- <問い合わせ先> 047-445-1380



## 要支援・要介護の認定を受けているとき

### 紙おむつ給付事業

- <内 容> おむつ使用の高齢者及び家族の精神的・経済的負担の軽減を図ることを目的として対象者に紙おむつを給付しています。
- <対 象> 鎌ヶ谷市内在住、介護保険法に基づき本市から**要介護3以上の介護認定を受けた方で、満65歳以上の常時失禁状態**にある方
- <利 用 料> 無料
- <問い合わせ先> 047-445-1375



市ホームページ



### 家族介護介護用品支給事業

- <内 容> 家族介護者の精神的・経済的負担の軽減を図ることを目的として、対象者に介護用品（紙おむつ・尿とりパット・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプー等のいずれか）を支給しています。
- <対 象> **要介護4以上の介護認定を受けた方で満65歳以上**の高齢者の家族介護者（**市民税非課税世帯**）
- <利 用 料> 無料
- <問い合わせ先> 047-445-1375



市ホームページ



### 外出支援サービス事業（車両貸し出し事業）

- <内 容> 車椅子を利用する要支援高齢者等の支援を目的とします。  
要支援者が病院、福祉施設、行政機関などに行くため**家族・ボランティアが車椅子ごと乗れる車の運転をするとき**（要予約）に車椅子積載可能車両をお貸しします。
- <対 象> 車椅子を利用している65歳以上の要支援高齢者または64歳以下の要支援・要介護認定者
- <利 用 料> 燃料代（容量の限度まで補給して返却）
- <問い合わせ先> 047-445-1375



市ホームページ



## 徘徊高齢者位置情報提供サービス事業（徘徊探知機貸し出し事業）

- <内 容> 認知症高齢者の徘徊事故防止を目的とします。  
要援護者に徘徊があるときに携帯端末機を利用した位置情報システムを備えた機器をお貸しします。
- <対 象> 徘徊のある高齢者（介護認定が必要です。）
- <利 用 料> 利用者負担あり
- <問い合わせ先> 047-445-1375



市ホームページ



## 認知症高齢者見守りシール交付事業

- <内 容> 認知症高齢者の徘徊事故防止を目的とします。  
要援護者に徘徊のおそれがあるときに、服などに貼れる見守りシールを交付します。
- <対 象> 要介護・要支援認定者または過去において行方不明で警察に保護されたことのある方。
- <利 用 料> 二次元コード付きの見守りシールを、対象者1人につき30枚（初回無料、2回目以降は有料）を交付します。
- <問い合わせ先> 047-445-1375

市ホームページ



## 家族介護慰労金支給事業

- <内 容> 家族介護者に慰労金を支給し、精神的・経済的負担の軽減を図ることを目的とします。
- <対 象> 要介護4・5に認定されている高齢者を1年以上介護しているとき
- ・要介護4・5に認定されてから1年以上経過していること
  - ・介護サービス（年間7日間の短期入所を除く）の利用がないこと
  - ・90日以上入院がないこと
  - ・対象期間において市民税非課税世帯であること
- <金 額> 年額10万円
- <問い合わせ先> 047-445-1375



## 介助移送サービス

- <内 容> ひとりでの**外出が困難**な、要支援・要介護認定者の支援を目的とします。  
買い物や通院などの外出が困難なとき、**ヘルパーの資格を持ったタクシードライバーが、乗降時の介助**などを行います。
- <対 象> 要支援・要介護認定者
- <利 用 料> 利用者負担あり  
※タクシー運賃は実費です
- <手 続 き> サービスを受けたい場合は、担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターまでご相談ください。
- <問い合わせ先> 047-445-1380



市ホームページ



## 訪問理美容サービス

- <内 容> ひとりでの**外出が困難**な、要支援・要介護認定者の支援を目的とします。  
美容院・美容院への外出が困難なとき、**月1回**を限度に、利用者の**自宅に理美容師が出張**してサービスを行います。
- <対 象> 要支援・要介護認定者
- <利 用 料> 利用者負担あり  
※理美容代は実費です。
- <手 続 き> サービスを受けたい場合は、担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターまでご相談ください。
- <問い合わせ先> 047-445-1380



市ホームページ



# 高齢者を支援するサービス

## 緊急通報システム事業

- <内 容> 心臓疾患等の慢性疾患や転倒等により、**緊急時の連絡方法が不安**なひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯の支援を目的とします。  
**急に具合が悪くなったとき**に、通報ボタンを押すと受信センターと繋がり、状況に応じて緊急要員・協力員の駆けつけ、**救急車の要請**をします。
- <対 象> 65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者世帯、日中独居世帯等ひとり暮らしの高齢者等
- <利 用 料>

市民税課税の方	2,000円(月額)
市民税非課税の方	1,000円(月額)
市民税非課税の方 (慢性疾患等あり)	無料
生活保護の方	

※上記金額に消費税が別途かかります。  
また課税状況は**同居の家族を含みます**。

- <問い合わせ先> 047-445-1375



市ホームページ



## 給食サービス事業

- <内 容> 安否の確認が必要なひとり暮らし高齢者や調理が困難な高齢者世帯の支援を目的とします。  
定期的に居宅に訪問して栄養のバランスのとれた食事を配食するとともに当該**利用者の安否確認**を行います。
- <対 象> 65歳以上のひとり暮らしの高齢者及び調理困難な高齢者世帯、低栄養の高齢者
- <回 数> 昼食、夕食それぞれ**週2回まで**
- <利 用 料> 昼食400円 夕食500円  
※低栄養者及び生活保護世帯は  
昼食200円 夕食250円
- <問い合わせ先> 047-445-1375



市ホームページ



## 寝具乾燥等サービス事業

- <内容> ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯等で寝具類等の衛生管理が困難な世帯の支援を目的として、水洗い及び乾燥消毒車による寝具の乾燥消毒等を行います。
- <対象> 65歳以上のひとり暮らしの高齢者等で以下のいずれかに当てはまる方
- ① 6ヵ月以上ねたきりで、常時介護が必要な方
  - ② 認知症で、常時介護が必要な状態が6ヵ月以上続いている方
  - ③ 高齢者のみの世帯で、寝具乾燥に支援が必要な方
- <利用料> 課税状況により異なります。

所得税・・・課税 市民税・・・課税	3,500円
所得税・・・非課税 市民税・・・課税	1,300円
所得税・・・非課税 市民税・・・非課税	無料
生活保護	



市ホームページ



<問い合わせ先> 047-445-1375

## はり・きゅう・マッサージ等費用助成

- <内容> 市内在住の65歳以上の方で、はり・きゅう等の施術が必要な方に利用券（1枚につき施術料から500円引き）を交付します。
- <対象> 市内に居住する65歳以上の方
- <手続> 本人確認書類（免許証、マイナンバーカード等）を持参して高齢者支援課窓口へ
- ※申請書の提出月により交付枚数が異なります。  
※保険適用及び生活保護法の適用による施術には利用できません。



市ホームページ



<問い合わせ先> 047-445-1375

## 高齢者補聴器購入費用助成事業

- <内容> 聴力低下により日常生活に支障がある在宅の高齢者に対し、高齢者の保健向上を図り、高齢者福祉を増進します。
- <対象> 市内の住居で暮らす65歳以上の方
- ・住民税が非課税の方で課税者の扶養となっていない方
  - ・聴力障害の身体障害者手帳の交付を受けていない方
  - ・耳鼻咽喉科の医師により補聴器の使用が必要であることが証明される方
  - ・支給助成額：上限2万円（1人1回限り）



市ホームページ



<問い合わせ先> 047-445-1375

## 緊急一時保護事業（養護老人ホーム等一時入所事業）

- <内 容> 身の回りのことは自分でできる高齢者が、家族の病気や冠婚葬祭などで**家での生活が一時的に困難になった場合に原則7日以内を目安に入所できます。**
- <対 象> 65歳以上の高齢者
- <利 用 料> 1,445円／1日
- <問い合わせ先> 047-445-1384



## すみよい住まいづくり助成事業（住宅改修の助成事業）

- <内 容> 家族介護者の支援と在宅生活継続を目的とします。  
在宅生活継続のために**住居の一部を改造**する必要があり、専門家の指導を受けたいときに利用できます。
- <対 象> 筋力低下が予想される65歳以上の虚弱高齢者で市民税非課税世帯
- <助 成 額> 手すりの設置に要する費用の助成（2分の1助成の5万円限度）
- <問い合わせ先> 047-445-1384



## 高齢者福祉電話サービス事業（高齢者福祉電話貸与事業）

- <内 容> ひとり暮らしの高齢者の支援を目的とします。  
急に具合が悪くなったときの連絡方法が不安なとき**電話の無い方に電話をお貸しします。**
- <対 象> ひとり暮らしの65歳以上の高齢者（市民税非課税の方）
- <利 用 料> 無料  
※通話料は、一定の金額を超えると自己負担となります。
- <問い合わせ先> 047-445-1375



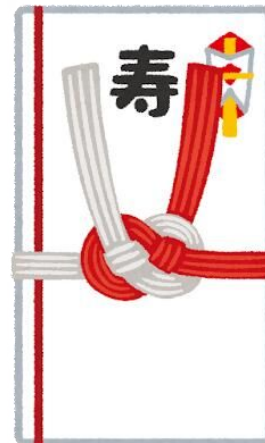
市ホームページ



## お祝いに関すること

### 敬老祝金

- <内 容> 長寿を祝し、**88歳、99歳以上**の方に敬老祝金（10,000円）を支給します。**対象の方には市から、通知いたします。**
- <対 象> 88歳（昭和12年9月2日～昭和13年9月1日生）、99歳以上（昭和2年9月1日以前生）となる令和8年9月1日に、住民基本台帳に3ヶ月以上記載されている方。
- <問い合わせ先> 047-445-1375



### 結婚50周年記念品贈呈事業

- <内 容> **結婚50周年を迎えられたご夫婦**に記念品（置時計を予定）を贈呈します。
- <対 象> 昭和51年9月1日～昭和52年8月31日までの間に入籍している市内在住のご夫婦過去に申請していない人も対象となります。
- <受 付> 令和8年6月2日（火）～令和8年7月24日（金）
- <問い合わせ先> 047-445-1375





## その他 相談窓口

### 《 鎌ヶ谷市役所 保険年金課 》

後期高齢者医療制度、後期高齢者健康診査に関すること	後期高齢者医療係	047-445-1207
国民健康保険の給付・資格・保険料の賦課に関すること	国民健康保険係	047-445-1204
国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の収納に関すること	保険料収納係	047-445-1208
特定健康診査・特定保健指導に関すること	保健事業係	047-445-1418
国民年金に関すること	国民年金係	047-445-1209

### 《 鎌ヶ谷市役所 健康増進課 》

みなさんが安心して元気に過ごせるよう様々な相談を行っています。

病気のこと・からだやこころのこと	成人保健係	047-445-1405
栄養に関すること	成人保健係	047-445-1546
歯と口腔に関すること	母子保健係	047-445-1394
各種健（検）診（がん検診）と予防接種に関すること	予防係	047-445-1390

### 《 社会福祉法人 鎌ヶ谷市社会福祉協議会 》

ボランティア活動に関する相談など (9:00~16:00)	ボランティアセンター 047-442-2940
ふれあいサービス・日常生活自立支援事業	047-444-2231
心配ごと相談所 心の相談(月・金) 10:00~15:00 心配ごと相談(水) 10:00~14:00	047-444-6921
ふれあいサービス……………日常生活における家事支援、介助などの有料福祉サービス (介護保険対象外) 日常生活自立支援事業……福祉サービスを利用するお手伝いや日常的な金銭管理のお手伝いなど 心配ごと相談所……………心の相談：家族関係や心の悩み相談(予約制) 心配ごと相談：生活全般等よろず相談	

### 《 鎌ヶ谷市役所 消費生活センター 》

消費生活トラブルに関する相談を受けています。※予約優先 (10:00~12:00、13:00~16:00)	047-445-1246
--	--------------

《 鎌ヶ谷市役所 無料職業紹介所（わーくプラザ鎌ヶ谷） 》

求人情報の案内を行っています (10:00~12:00、13:00~16:00)	047-445-1830
---	--------------

《 千葉県生涯大学校 》

生涯学習として高齢者の余暇の有効な利用を促進し、生きがいを高めるため、県内5ヶ所に大学が設置され、教養・娯楽・レクリエーションのための各種講座を開講しています。

<対 者> 原則55歳以上の方

<電 話> 千葉県生涯大学校事務局 043-266-4705

《 生涯学習講座 》

生涯学習として、生涯学習推進センター（まなびいプラザ）や各公民館等で健康、教養、社会参加などの講座を開講しています。

<対 象> 60歳以上の方

名称	場所	
いきいき倶楽部	東初富公民館	047-446-5555
東部シニア倶楽部	東部学習センター	047-441-0211
北部シルバーカレッジ	北部公民館	047-446-1076
南部シルバーセミナー	南部公民館	047-446-3031
その他	生涯学習推進センター 各公民館	047-446-1111

《 公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部 》

認知症に関する相談を受けております。

相談受付：月・火・木曜日 (13:00~16:00)	043-204-8228
-------------------------------	--------------

地区の民生委員にもご相談ください。

また、病院でも相談窓口を設けているところがありますのでご利用ください。

# 高齢者安心ガイドブック

編集：鎌ヶ谷市 健康福祉部 高齢者支援課

〒273-0195

鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 2-6-1

介護保険係 047-445-1380

地域包括支援係 047-445-1384

高齢者福祉係 047-445-1375