

輝きライフ

—— ぬくもりと生きがいに満ちた
健やか長寿社会をめざして ——



鹿児島市

ご利用上の注意

- ・ この「輝きライフ」は、原則として令和6年1月現在の内容で編集していますが、制度改正等の都合により、一部例外もあります。
- ・ 紙面の都合上、本文は簡略な説明をしておりますので、詳しくは各担当課にお問い合わせ下さい。
- ・ 法律の改正などによって記載内容が変わることがあります。

鹿児島市ふれあい長寿社会宣言

親から子へ、子から孫へ、家族から隣人へ、そしてまちへと広がっていくふれあいの輪。

そこには、暮らしの中に生きる豊かな心があります。

わたくしたちは、励ましあい、助けあい、この輪を大きく広げ、ぬくもりに満ちた長寿社会を築いていきます。

さんさんと輝く南の太陽のもと、健やかな心と体をつくります。生き生きとした日々を送るために。

自らの能力をさらに高め、社会に役立てます。生きがいに満ちた人生のために。

高齢者を敬い、豊かな経験と知恵に学びます。いまと未来へ生かすために。

家族のきずなを大切にし、明るい家庭をつくります。心が通うやすらぎの場にするために。

世代を超えてふれあい、共に生きる喜びを分かちあいます。思いやりに満ちた社会にするために。

平成6年9月15日
鹿児島市

目 次

第1章 高齢者のいま

1 高齢社会の状況	1
(1) 平均寿命の伸び	1
(2) 高齢化の進行	1
2 高齢社会の問題	2
(1) 寝たきりや認知症の高齢者	2
(2) ひとり暮らしの高齢者	3
(3) 暮らしの安定	3
3 高齢社会への対応	4
4 鹿児島市高齢者保健福祉・介護保険事業計画の概要	4

第2章 鹿児島市の高齢者保健福祉施策

1 生きがいくくり	5
(1) 各種制度	5
① 敬老パス	5
② すこやか入浴事業	6
③ 敬老祝事業	7
④ 元気高齢者活動支援事業	7
⑤ 高齢者の元気応援協賛店登録事業	8
(2) イベント・講座	8
① すこやか長寿まつり	8
② 高齢者すこやか温泉講座	8
③ 公民館講座・生涯学習プラザ講座	8
④ 食育教室	9
(3) 仲間づくり	9
① 高齢者クラブ	9
② 高齢者福祉バス	9
③ 地域ふれあい交流助成事業	10
(4) 施設	11
① 高齢者福祉センター	11
② 地域福祉館	12
③ 喜入老人憩の家	12

④	すこやかランド石坂の里	12
⑤	ゲートボール場、グラウンド・ゴルフ場、レジャー農園	12
⑥	福祉コミュニティセンター	13
⑦	ボランティアセンター	13
⑧	シルバー人材センター	14
2	健康と医療	15
(1)	保健サービス	15
①	生活習慣病予防のための健（検）診	15
②	がん患者ウィッグ購入費助成事業	19
③	インフルエンザ予防接種	19
④	新型コロナワクチン予防接種	20
⑤	肺炎球菌予防接種	20
(2)	後期高齢者医療制度	21
①	後期高齢者医療制度の被保険者	21
②	被保険者証（保険証）	22
③	自己負担の区分	22
④	医療の給付	23
	（ア）高額療養費の支給	23
	（イ）「限度額適用・標準負担額減額認定証」及び「限度額適用認定証」について	24
	（ウ）医療費の払い戻し	25
	（エ）高額介護合算療養費等の支給	25
	（オ）葬祭費の支給	26
	（カ）相続人代表届	26
⑤	長寿健康診査（長寿健診）	26
⑥	後期高齢者保健事業	27
	（ア）はり、きゅう施設利用補助	27
	（イ）人間ドック、脳ドック利用補助	27
(3)	ボランティアグループ	28
①	食生活改善推進員	28
②	運動普及推進員	28
③	健康づくり推進員	28
④	精神保健福祉ボランティア	28
(4)	健康づくり	29
①	すこやか長寿健康支援事業	29

② 健康づくり月間イベント	29
3 介護保険	30
(1) 介護保険とは	30
(2) 介護保険の運営	30
(3) 介護保険の被保険者（加入者）	30
(4) サービスを利用できる方	30
(5) サービス利用までの手続き等	32
(6) 低所得者の介護保険料の減額	33
(7) 利用者負担	33
(8) 介護保険制度によるサービス	33
① 在宅サービス	33
② 施設サービス	35
③ 地域密着型サービス	35
④ 高額介護サービス費等の払い戻し	36
⑤ 高額医療・高額介護合算制度	36
⑥ 食費・居住費（滞在費）の自己負担額の減額	36
(9) 地域支援事業	37
① 介護予防・日常生活支援総合事業	38
(ア) 介護予防・生活支援サービス事業（対象：要支援1・2の人、事業対象者）	38
(イ) 一般介護予防事業（対象：65歳以上の方）	38
a) シニア世代のヘルスプロモーション事業	38
b) お達者クラブ運営支援事業	39
c) 健康づくり推進員支援事業	39
d) よかよか元気クラブ活動支援事業	39
e) 地域リハビリテーション活動支援事業	39
f) 心をつなぐともしびグループ活動推進事業	39
g) 一般介護予防（口腔・栄養・運動）複合教室事業	39
h) 高齢者いきいきポイント推進事業	39
② 包括的支援事業	40
a) 長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）	40
b) 認知症初期集中支援推進事業	40
c) 認知症介護の電話相談	41
d) チームオレンジ設置運営支援事業	41
③ 任意事業	41

a)	認知症オレンジサポーター養成事業	41
b)	かごしま市認知症おかえりサポートシステム	42
c)	介護給付適正化事業	43
d)	住宅改修支援事業	43
e)	介護サービス相談員派遣事業	43
f)	家族介護講習会等開催事業	43
g)	家族介護慰労金支給事業	44
h)	高齢者見守り支援事業	44
i)	成年後見制度利用支援事業	44
j)	高齢者住宅生活援助員派遣事業	45
(10)	低所得者に対する国の特別対策	46
①	障害者などのホームヘルプサービス利用者に対する支援措置	46
②	社会福祉法人等による利用者負担の軽減	46
(11)	訪問介護等利用者負担の助成	47
(12)	訪問サービス等利用者負担助成事業	47
4	介護保険以外の福祉サービス	48
(1)	寝たきりや虚弱な方へ	48
①	福祉用具の給付	48
②	紙おむつ等の助成	49
③	介護手当	49
④	寝具洗濯サービス	50
⑤	理髪・美容サービス	50
⑥	訪問歯科診療	51
⑦	特別障害者手当	51
(2)	地域のなかで	52
①	ひとり暮らし高齢者等安心通報システム	52
②	福祉電話	53
③	心をつなぐ訪問給食	53
④	愛のふれあい会食	54
⑤	高齢者短期入所事業	54
(3)	住まい	55
①	高齢者住宅改造費の助成	55
(4)	施設	55
①	養護老人ホーム	55

② 軽費老人ホーム	56
5 相談	57
(1) 保健福祉総合相談・案内	57
(2) 民生委員・児童委員	57
(3) 高齢者福祉相談員	57
(4) 介護保険相談員	58
(5) こころの相談	58
(6) 認知症介護の電話相談	58
(7) 若年性認知症の相談	58
(8) 医療・福祉相談及び難病に関する相談	59
(9) 生活・就労支援センターかごしま	59
(10) 鹿児島県介護実習・普及センター	59
(11) SOSネットワークシステム	59
(12) 警察相談専用電話	60
(13) 障害者控除対象者認定書の交付	60
(14) 「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」について	60
(15) ゲートキーパーをご存知ですか？	61
(16) 鹿児島市成年後見センター	61
(17) 重層的支援体制整備事業	61
6 その他の福祉機関	62
(1) 鹿児島市社会福祉協議会（社協）	62
(2) 鹿児島市社会事業協会	62
7 施設等一覧	63

第3章 介護予防	66
-----------------	----

第1章 高齢者のいま

1 高齢社会の状況

人々は、遠い昔から「長寿」の夢を追い求めてきました。そして、私たち日本人は、医学の進歩、公衆衛生の向上、食生活の改善等により、今まさに「人生100年時代」といわれる「長寿社会」を実現したのです。

しかし、一方で高齢者の扶養や介護の問題、年金や医療負担の問題に加えて、高齢者の捉え方や働き方などの意識の転換を迫られていることも事実です。

これからは、これらの問題を私たち一人ひとりが、身近な自分たち自身の問題としてとらえ、理解し、行動していくことが必要不可欠となっています。

(1) 平均寿命の伸び

戦後、わが国の平均寿命の伸びは、目をみはるばかりです。大正のころは、男性42.06歳、女性43.20歳にすぎなかった寿命が、昭和22年には男性50.06歳、女性53.96歳と男女とも50歳を超え、令和3年には男性81.47歳、女性87.57歳と大正のころの倍近くにまで伸び、今や世界でも上位の長寿国です。

平均寿命は今後も伸びる傾向にあり、2070年（令和52年）には、男性85.89歳、女性91.94歳になると予想されています。（令和5年版高齢社会白書）

(2) 高齢化の進行

「高齢化社会」とは、国際連合の基準によると、総人口に占める65歳以上の老年人口比率（高齢化率）が7%を超える社会を言い、高齢化率が14%を超えると「高齢社会」、21%を超えると「超高齢社会」と言われています。

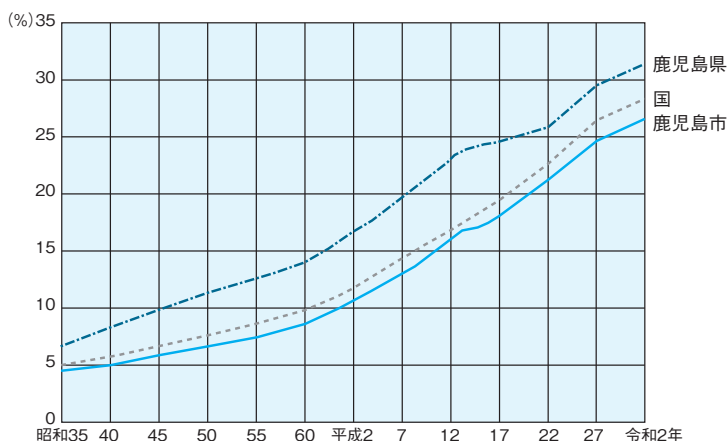
わが国が、欧米諸国とともに高齢化社会となったのは、1970年（昭和45年）からですが、その後高齢化が非常に早いペースで進行し、1994年（平

成6年)には14%を超える高齢社会へ、2007年(平成19年)には21%を超える超高齢社会へと突入しました。

2022年(令和4年)現在は29.0%であり、人口の高齢化は、今後ますます進み、2070年(令和52年)には38.7%まで上昇すると推計されています。

◎鹿児島市の状況

鹿児島市の人口は、令和5年4月1日現在で589,676人で、このうち65歳以上の老年人口が162,782人、高齢化率は29.5%となっており、県の33.5%は下回っているものの、国の29.0%を上回っています。(市の人口は住基人口。高齢化率は令和4年統計局推計/総務省)



2 高齢社会の問題

このように我が国では、高齢化が年々急速に進んできましたが、長く生きるということはそれだけ豊かな経験や知識、能力を蓄積できる反面、一方で心身が衰えてくるという避けられない事実もあります。

そこから社会全体としてみれば、いろいろな問題も生じてきます。

(1) 寝たきりや認知症の高齢者

高齢社会を迎え、大きな問題の一つとなっているのが、寝たきりや認知症の高齢者の増加に伴う介護の問題です。

寝たきりの高齢者は、病気等による後遺症あるいは老衰などのために、身体を自由に動かすことができずに、自分一人で食事や入浴、排便をすることが困難になります。

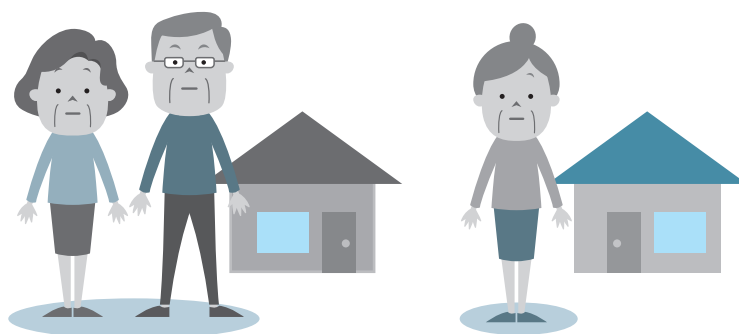
認知症の高齢者は、物忘れがひどくなり、極端な場合には「家族の見分けがつかない」「外出し自宅に戻れなくなる。」という状態になります。

このような高齢者には、何らかの介護が必要となりますが、核家族化が進んでいることなどにより、家族のみによる介護は困難となりつつあります。

(2) ひとり暮らしの高齢者

高齢者の増加に伴い、ひとり暮らしや高齢夫婦など高齢者だけで生活している人々も著しく増加しています。

このような人々は、たとえ今は健康で経済的にも安定しているとしても、ある日突然病気になったり事故に見舞われた場合など、自分を支えてくれる身内がない場合があるということで、潜在的な不安を抱えています。



(3) 暮らしの安定

ゆとりのある安定した暮らしをおくるためには、健康と経済的な支えが大きな必要条件となります。

人は、高齢になると、生活費をどのようにして得るかが問題となります。

高齢者が、大きな収入源にしているのは公的年金ですが、公的年金については、高齢化が進むにつれて、現行の水準を維持するとすれば、現役世代が支える負担率がどんどん上昇するという問題があります。2015年(平成27年)には、現役世代2.3人で1人の高齢者を支えており、2070年(令和52年)には、1.3人で1人の高齢者を支えなければならないという状況が生じてきます。(令和5年版高齢社会白書)

3 高齢社会への対応

戦後、日本は経済大国となり、国民の生活水準も向上しましたが、その一方で、介護の問題、ひとり暮らしの高齢者への対応など多くの問題も抱えています。

私たちは、行政、家族、地域などが協力しあってこれらの問題に積極的に取り組み、「いい人生だった」といえるような真の「長寿社会」を築いていく必要があります。その第一歩として、社会全体で介護を支える介護保険制度が、平成12年4月から実施されています。

今までの高齢者介護サービスは、老人保健・福祉と老人医療の2つの制度から提供されてきましたが、介護保険制度は、利用者の選択によって保健・医療・福祉にわたる介護サービスを総合的に利用できる仕組みとして創設されたものです。

鹿児島市においては令和6年2月に第9期の「鹿児島市高齢者保健福祉・介護保険事業計画」を策定し、超高齢社会に対する総合的な高齢者施策を進めていきます。

4 鹿児島市高齢者保健福祉・介護保険事業計画の概要

「鹿児島市高齢者保健福祉・介護保険事業計画」は、本市の総合的な高齢者保健福祉事業に関する計画である「高齢者保健福祉計画」と介護保険運営の基となる事業計画である「介護保険事業計画」を一体的に策定したもので、第9期計画は令和6年度から令和8年度までの3か年の計画です。

この計画は、「生きがいづくり・社会参画の促進」、「高齢者の安心・快適な暮らしの確保」、「認知症対策・権利擁護の推進」、「介護予防・地域支援体制の充実」、「介護サービスの充実」の5つを基本的な目標として取り組んでいます。

第2章 鹿児島市の高齢者保健福祉施策

1 生きがいつくり

※問い合わせは長寿支援課 ☎216-1266

(1) 各種制度

① 敬老パス

高齢者に敬老の意を表し、生きがいに満ちた日々を過ごしていただくために、鹿児島市域内を走行しているバス（あいばすは全区間）、市電及び桜島フェリーを正規運賃の3分の1（10円未満切り捨て）の自己負担で利用できるとともに、すこやか入浴機能付きのICカード化された敬老パスを贈呈します。（すこやか入浴利用については、6ページをご覧ください。）

○対象 象：鹿児島市にお住まいの70歳以上の方（満70歳の誕生日の2週間前から申請できます。ただし、利用できるのは誕生日からです。積増しも同様です。）

○通用区間：鹿児島市域内の乗り降りのみ有効です。ただし、あいばすは全区間有効。

○申請に必要なもの：身分証明書（マイナンバーカード等）

※窓口で顔写真を撮影します。

※生活保護受給者、老齢福祉年金受給権者で住民税非課税世帯または世帯員全員が住民税非課税で生活保護を受けることができる程度に生活が困窮していると認められるときは、申請するとバス・市電・桜島フェリーの利用に対して自己負担額の減免を受けることができます。（年度内5,000円で、申請は毎年度必要）

<敬老パスの提示で無料になる公共施設の一例>

○文化・教育

- ・市立科学館（入館料のみ）
- ・市立美術館（常設展のみ）
- ・かごしま近代文学館・かごしまメルヘン館（常設展のみ）

- ・西郷南洲顕彰館
- ・ふるさと考古歴史館
- ・維新ふるさと館
- プール
 - ・かごしま温泉健康プラザ（西部保健センター内）
 - ・鴨池公園水泳プール
 - ・かごしま健康の森公園
 - ・マリンピア喜入
 - ・鹿児島ふれあいスポーツランド
- トレーニング室
 - ・鹿児島ふれあいスポーツランド
 - ・鴨池公園多目的屋内運動場
 - ・西原商会アリーナ

<敬老パスの提示で割引になる公共施設の一例>

- 文化・教育・体験
 - ・かごしま水族館（入館料750円）・かごしま文化工芸村（使用料100円）
- 温泉
 - ・スパランド裸・楽・良（入浴・トレーニングルーム・休憩室190円）
（入浴・トレーニングルーム・休憩室・水着浴室390円）
 - ・マリンピア喜入（100円）
 - ・桜島マグマ温泉（レインボー桜島内100円）
 - ・あいハウジングアリーナ松元（100円）
 - ・さくらじま白浜温泉センター（100円）

※割引内容は、予告なく変更する場合がありますので、各施設にお問い合わせください。

② すこやか入浴事業

高齢者に敬老の意を表し、健康で生きがいに満ちた生活を楽しんでいただくため、鹿児島市域の公衆浴場を100円の自己負担で利用できるすこやか入浴機能付きの敬老パスを贈呈します。（敬老パスについては、5ページをご覧ください。）

なお、友愛タクシー券の交付を受けている人は、入浴機能のみの敬老パスを交付します。

- 対象：鹿児島市にお住まいの70歳以上の方
- 利用浴場：公衆浴場組合に加盟している鹿児島市域内の公衆浴場

○利用回数：年30回以内（申請月により回数が異なります。）

※1回当たり100円の個人負担あり

○申請に必要なもの：身分証明書（マイナンバーカード等）

※窓口で顔写真を撮影します。

③ 敬老祝事業

永年、社会に貢献してきた高齢者を祝福し、敬老の意を表するとともにさらなる長寿を祈念して祝金等を支給します。

○対 象 （ア）敬老祝金

- ・9月1日現在で本市に居住し、住民登録を有する方で、9月30日現在において満88歳の方。

祝金 2万円

贈呈日 9月1日から敬老の日まで

- ・満100歳の誕生日において、本市に居住し、1年以上住民登録を有する方。

祝金 5万円

贈呈日 満100歳の誕生日から30日以内の日まで

（イ）長寿者祝金

- ・9月1日現在で本市に居住し、1年以上住民登録を有する方で、満100歳を超える男女それぞれ最高齢の方。

祝金 10万円

贈呈日 9月1日から敬老の日まで

④ 元気高齢者活動支援事業

高齢者の能力を生かし、積極的な社会参加と生きがいづくりを支援するため、専門的な知識や技術を習得した高齢者を「元気高齢者」として登録し、高齢者クラブや町内会などの団体に講師として紹介します。

○登録対象：自分の習得した知識や技術を発揮して、積極的な社会活動を行う意欲のある65歳以上の鹿児島市民

○活動内容：体操、パソコン、講話、舞踊、詩吟、マジックなど

○申し込み：長寿支援課 ☎216-1266

⑤ 高齢者の元気応援協賛店登録事業

高齢者の生きがいつくり・健康づくりを推進するとともに、高齢者を応援する社会の機運を高めるため、70歳以上の高齢者を対象に優待サービスを行う民間のスポーツ施設等を市が協賛店として登録し、支援します。

○協賛登録店：50店舗（令和5年12月現在）

○協賛店登録の申し込み：長寿支援課 ☎216-1266

(2) イベント・講座

※①～②の問い合わせは長寿支援課 ☎216-1266

① すこやか長寿まつり

高齢者の社会参加や生きがいつくり・健康づくりを促進するスポーツ・文化のイベントを開催します。

○開催時期：9月

○参加料：無料

② 高齢者すこやか温泉講座

高齢者の外出促進や生きがいつくり・健康づくりの促進を図るため、市内の公衆浴場において、温泉や健康に関する講座を開催するとともに、入浴の機会を提供します。

○対象：市内に住む65歳以上の方

○参加料：あり

③ 公民館講座・生涯学習プラザ講座

14の地域公民館や生涯学習プラザで、高齢者を対象に様々な学びの機会を提供します。

○内容：健康体操講座・パソコン講座他

○募集時期：前期4月、夏季7月、後期9月

○問い合わせ

中央公民館 ☎224-4528

鴨池公民館 ☎252-5756

城西公民館 ☎224-6993

谷山市民会館 ☎267-5988

吉野公民館 ☎244-2566

伊敷公民館 ☎220-1866

武・田上公民館 ☎281-0698

東桜島公民館 ☎221-2328

吉田公民館 ☎294-1219
喜入公民館 ☎345-3751
郡山公民館 ☎298-2220
生涯学習プラザ ☎813-0851

桜島公民館 ☎293-2725
松元公民館 ☎278-1312
谷山北公民館 ☎269-6391

④ 食育教室

食育に関する講演会を開催します。

- 開催回数：年2回
- 場所・内容等については市民のひろばで広報します。
- 問い合わせ：保健政策課 ☎803-6861

(3) 仲間づくり

① 高齢者クラブ

高齢期の生活を健全で豊かなものにするため、地域または趣味を同じくする高齢者が、自主的に集まり、相互交流やボランティア活動などを行っています。

鹿児島市では、クラブの結成や活動に対し補助を行い、クラブの健全育成に努めています。

- 会 員：おおむね60歳以上の方
- 活動内容：スポーツ大会、社会奉仕活動、福祉演芸大会など
- 市助成金：運営費に対する補助等
- 連 合 組 織：鹿児島市高齢者クラブ連合会

＜事務局＞鹿児島市鴨池2丁目30-8 県老人福祉会館内
☎253-1521

- 問い合わせ：最寄りの高齢者クラブまたは鹿児島市高齢者クラブ連合会

② 高齢者福祉バス

高齢者クラブの会員や高齢者を含む任意の団体が、教養向上や健康増進のための活動を行うときに、高齢者福祉バスを運行し活動を応援します。

- 対 象：高齢者クラブ、60歳以上の高齢者20人以上（45人乗り）、
10人以上（24人乗り、27人乗り）を含む団体
- 運行範囲：鹿児島県内（離島を除く）

③ 地域ふれあい交流助成事業

高齢者の生きがいづくりを促進し、併せて幼稚園児・保育園児及び小・中学生の高齢社会への理解を深めるため、地域においてふれあい交流を図る事業を実施する高齢者クラブなどに助成を行います。

○対象団体：高齢者クラブ、あいご会、町内会など

○参加人員：高齢者10人以上と小・中学生5人以上

高齢者5人以上と幼稚園児・保育園児

(但し、幼稚園・保育園においてのふれあい交流に限る)

○事業内容：ゲートボール、グラウンド・ゴルフ大会などのスポーツ活動、地域清掃活動、福祉施設訪問などのボランティア活動、手作りおもちゃ、そば打ち、しめ縄づくりなどの創作活動

(1団体年間3事業まで。園児との交流事業は年間1事業のみ)

○助成額：最初に交付を受けた年度から3年間は1事業4万円以内

4年目以降は1事業3万円以内(同一事業は3回まで)

※②・③の問い合わせは長寿支援課 ☎216-1266

(4) 施設

① 高齢者福祉センター

高齢者相互のふれあいと交流を図り、生きがいと健康づくりを支援するため、高齢者福祉センターを設置しています。

区分	与次郎	谷山	吉野	伊敷
主な施設	集会室、教養講座室、図書室、相談室、浴室、娯楽室、トレーニング室			
	—	水着浴室		グラウンド・ゴルフ場
利用できる方	本市に居住する65歳以上の方 本市に居住する高齢者で組織する高齢者クラブ等の団体			
利用料	無料（但し浴室は1人1回につき100円） （集会室等をご利用の方は申請書の提出が必要です。）			
開館時間	午前9時～午後5時			
休館日	月曜日、国民の祝日及び年末年始（12月29日～翌年1月3日）			
問合せ先	☎250-3311	☎268-3331	☎244-5681	☎220-3700
	FAX250-8011	FAX268-1550	FAX244-5641	FAX220-3711

区分	東桜島	桜島	郡山
主な施設	集会室、会議室、 図書室、相談室、 浴室、休養室、 ゲートボール場	集会室、会議室、 相談室、浴室、 教養娯楽室、 ゲートボール場	大広間、会議室、 相談室、調理室、 娯楽室、 ゲートボール場
利用できる方	本市に居住する60歳以上の方 本市に居住する高齢者で組織する高齢者クラブ等の団体、本市に居住する方で組織する団体（浴室を除く）	本市に居住する65歳以上の方 本市に居住する高齢者で組織する高齢者クラブ等の団体、本市に居住する方で組織する団体（浴室を除く）	
利用料	無料（但し浴室は1人1回につき100円） （集会室等をご利用の方は申請書の提出が必要です。）		
開館時間	午前10時～午後8時	午前9時～午後5時	
休館日	月曜日、国民の祝日及び年末年始（12月29日～翌年1月3日）		
問合せ先	☎221-2081	☎293-2951	☎298-2278
	FAX221-3908	FAX293-2969	FAX298-2278

② 地域福祉館

高齢者をはじめとする市民の交流の場として、また、地域の福祉活動を支援する拠点施設として、地域福祉館を設置しています。

○場所及び問い合わせ：各地域福祉館（64～65ページの一覧表をご覧ください）

③ 喜入老人憩の家

高齢者の心身の健康の増進を図り、市民福祉の向上のため喜入老人憩の家を設置しています。

○施設内容：温泉浴室、大広間

○利用できる方：本市に居住する65歳以上の方及び65歳未満の本市の団体
（温泉浴室を除く）

○利用料：無料（但し浴室は1人1回につき100円）

○開館時間：午前9時～午後5時まで

（但し、温泉入浴は午前10時～午後4時）

○休館日：月曜日、国民の祝日及び年末年始（12月29日～翌年1月3日）

○問い合わせ：喜入老人憩の家 ☎345-0170 FAX345-0170

④ すこやかランド石坂の里

高齢者の健康増進と生きがい活動を支援するため、すこやかランド石坂の里を設置しています。

○施設内容：研修室、アリーナ、グラウンド・ゴルフ場、ゲートボール場

○利用できる方：本市に居住する65歳以上の方及び65歳未満の本市の団体

○利用料：無料

○開館時間：午前9時～午後5時まで

○休館日：月曜日、国民の祝日及び年末年始（12月29日～翌年1月3日）

○問い合わせ：すこやかランド石坂の里 ☎278-0373 FAX278-0373

⑤ ゲートボール場、グラウンド・ゴルフ場、レジャー農園

高齢者の地域社会における仲間づくりと健康促進に資するため、ゲートボール場14か所、グラウンド・ゴルフ場10か所、レジャー農園11か所（令和5年12月末現在）を設置しています。

※管理運営は高齢者クラブ等が行います。

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1266

⑥ 福祉コミュニティセンター

高齢者及び体の不自由な方々の健康維持、元気回復を図り、またお互いの心のふれあいや交流を推進するため、各種教養講座、健康相談、温泉入浴の場を設けるとともに一般に向けて会議室の貸し出しを行っています。

○開館時間：午前9時～午後5時

(但し、温泉入浴については、午前10時から午後5時まで、貸し会議室については、午前9時から午後9時まで可)

○休館日：月曜日、国民の祝日及び年末年始（12月29日～翌年1月3日）

○利用対象：本市に居住する65歳以上の方または障害のある方（身体障害者手帳・療育手帳等をお持ちの方）

会議室は企業・団体のほか一般の方も利用できます。

○利用料：無料（但し、温泉入浴（1人1回100円）と貸し会議室は有料）

○問い合わせ：福祉コミュニティセンター

☎248-1200 FAX248-2211

⑦ ボランティアセンター

高齢者の知識や経験を生かしたボランティア活動の情報提供や、支援を求めている方とボランティアをしたい方との橋渡しを行っています。また、気軽に活動について学びたい方に、ボランティア出前講座やボランティアセンター講座などを開催しています。

○問い合わせ：鹿児島市社会福祉協議会

〔ボランティアセンター本部〕 ☎221-6072 FAX221-6075

〔ボランティアセンター吉田〕 ☎294-2754 FAX294-4701

〔ボランティアセンター桜島〕 ☎293-2969 FAX293-2969

〔ボランティアセンター喜入〕 ☎345-0221 FAX345-0201

〔ボランティアセンター松元〕 ☎246-7211 FAX246-7215

〔ボランティアセンター郡山〕 ☎298-2278 FAX298-2278

⑧ シルバー人材センター

原則60歳以上の高齢者の自主的団体で、今までの技術や経験を生かして社会に役立つことをしたいという方々に対し、臨時的・短期的、又は軽易な仕事を請負・委任、派遣の形式で受注し提供する公益法人です。

○仕事内容：草取り、清掃、庭木の剪定、草刈り、家事手伝い、子どもの世話や子守、墓掃除、網戸張り替え、大工、宛名書、賞状書、駐車場・駐輪場管理、調理補助、介護補助、保育補助、配膳・皿洗い、工場での製造、包装、事務など

○会員登録制

○会費：年度会費 3,000円（4月から翌年3月まで）

○問い合わせ：公益社団法人鹿児島市シルバー人材センター

午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝・年末年始は休み）

【本部】天保山町1-1

☎252-4661 FAX258-7554

【吉田支部】本城町1696

☎294-3162 FAX800-7096

【桜島支部】桜島小池町1430-3

☎245-2200 FAX245-2201

【喜入支部】喜入町6094-1 八幡温泉保養館2階

☎345-1322 FAX230-7547

【松元支部】上谷口町2883

☎246-7370 FAX246-7372

【郡山支部】郡山町141

☎298-2002 FAX294-9822

※「生活・就労支援センターかごしま」市役所本庁東別館1階でも受け付けています。

☎803-9521 午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝・年末年始は休み）



2 健康と医療

(1) 保健サービス

① 生活習慣病予防のための健（検）診

生活習慣病の予防と早期発見、早期治療のために、健康診査を実施しています。

また、がんを早期発見するための各種がん検診を、集団検診会場（各保健センターや学校、公民館など）や委託医療機関（病院、診療所）で実施しています。（職場などで受診機会のない人が対象です。）

次に該当する方は各種検診の受診料が無料になります。（ただし、受診の時に証明の提示が必要です。）

- ・当該年度に70歳以上になる方（敬老パスなど年齢確認ができるもの）
- ・後期高齢者医療制度にご加入の方（後期高齢者医療被保険者証）
- ・市民税非課税世帯の方（受診する方の非課税証明書（市保健事業用）又は所得段階区分第1～3段階が確認できる介護保険料納入通知書など）
- ・生活保護世帯の方（生活保護受給証）

○問い合わせ：保健予防課 ☎803-6927

(ア) 一般健康診査

○対象：生活保護受給者のうち40歳以上の社会保険等未加入者

○検査項目：問診、身体計測、理学的検査（診察など）、腹囲測定、
血圧測定、尿検査、血液検査

※一定の基準に基づき、心電図、眼底、貧血検査

※後期高齢者医療制度の被保険者になった方は26ページ⑤
長寿健康診査をご覧ください。

○受診料：無料

○場所：病院、診療所、各保健センター、学校、公民館など

○必要なもの：いきいき受診券、生活保護受給証

(イ) がん検診

各保健センター、学校、公民館などで受けられるものと病院や診療所で

受けられるものがあります。

【集団検診会場(各保健センター、学校、公民館など)で受けられるがん検診】

a) 胃がん検診

●胃部エックス線検査

○対 象：40歳以上の方（胃・十二指腸を切除した方は除きます。）

○検査項目：バリウムを使用した胃部エックス線検査

○受 診 料：1,000円

●胃内視鏡検査（集団検診機関での実施）

○対 象：50、55、60、65、70歳の方（胃・十二指腸を切断した方などは除きます）

○検査項目：内視鏡を使用した胃内視鏡検査

○受 診 料：4,000円

b) 子宮がん検診、c) 乳がん検診（※豊胸術を受けた方、ペースメーカー使用者、妊娠の可能性のある方など受診できない場合があります。）

○対 象：子宮がん20歳以上、乳がん40歳以上の女性

○検査項目：・子宮がん：頸部の細胞診

・乳がん：マンモグラフィ検査

○受 診 料：・子宮がん検診（頸部のみ）600円

・乳がん検診

40歳代 マンモグラフィ検査（2方向撮影）1,300円

50歳以上 マンモグラフィ検査（1方向撮影）800円

d) 肺がん検診・結核健診

○対 象：40歳以上の方

喀痰検査は50歳以上の方で問診後、必要な方のみ実施

○検査項目：胸部エックス線検査

○受 診 料：無料（ただし喀痰検査を行う方は500円が必要。）

e) 大腸がん検診

○対 象：40歳以上の方

○検査項目：便の潜血反応検査

○受 診 料：600円

f) 前立腺がん検診

- 対象：50、55、60、65、70歳の男性
- 検査項目：PSA（特異抗原）検査（血液検査）
- 受診料：400円

【医療機関（病院や診療所）で受けられるがん検診】

g) 胃がん検診

- 対象：50、55、60、65、70歳の方（胃・十二指腸を切断した方などは除きます）
- 検査項目：内視鏡を使用した胃内視鏡検査
- 受診料：4,000円

h) 子宮がん検診、i) 乳がん検診

- 対象：子宮がん20歳以上、乳がん40歳以上の女性
- 検査項目：
 - ・子宮がん：頸部、体部の細胞診、コルポスコープ検査
 - ・乳がん：マンモグラフィ検査
- 受診料：
 - ・子宮がん検診（頸部のみ） 1,700円
 - （頸部、体部） 2,800円
 - （コルポスコープ） 600円
 - ・乳がん検診 2,400円

（子宮がん）※体部検査及びコルポスコープ検査は医師の判断により頸部検査に合わせて実施されます。単独受診はできません。

j) 肺がん検診・結核健診（80歳以上の方）

- 対象：80歳以上の方（喀痰検査は問診後必要な方のみ実施）
- 検査項目：胸部エックス線検査
- 受診料：無料

k) 大腸がん検診

- 対象：40歳以上の方
- 検査項目：便の潜血反応検査
- 受診料：1,100円

l) 前立腺がん検診

- 対象：50、55、60、65、70歳の男性
- 検査項目：PSA（特異抗原）検査（血液検査）

- 受診料：(健康診査と同時受診) 700円
(単独受診) 1,600円

(ウ) 肝炎ウイルス検診

- 対象：・40歳以上で未受診の方
・健康診査において肝機能（GPT）が要指導領域にあり、検診を希望する方
- 検診項目：HBs抗原検査、HCV抗体検査（血液検査）
- 受診料：受診方法で異なります。
(健康診査と同時受診)
集団検診・B型肝炎＋C型肝炎 600円
医療機関・B型肝炎＋C型肝炎 900円
(単独受診)
医療機関・B型肝炎＋C型肝炎 1,500円
B型肝炎のみ、C型肝炎のみの受診料は、お問い合わせください。
- 場所：健康診査を実施している病院、診療所、各保健センター、学校、公民館など

(エ) 骨粗しょう症検診

- 対象：40、45、50、55、60、65、70歳の女性
- 検査項目：骨量測定検査
- 受診料：300円
- 場所：各保健センター、学校、公民館など

(オ) 腹部超音波検診

- 対象：40歳以上の方
- 検査項目：5つの臓器（肝臓・胆のう・すい臓・腎臓・ひ臓）のエコー検査
- 受診料：1,200円
- 場所：各保健センター、学校、公民館など

(カ) 歯周病検診

- 対象：40、50、60、70歳の方
- 検診項目：問診、代表歯の歯周ポケット診査（歯と歯肉の間の溝の深さ等）など
- 受診料：500円
- 場所：委託歯科医療機関

(キ) 半日がん検診

- 対象：40、50、60、70歳の方
- 検査項目：各種がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺）、結核健診、腹部超音波検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診、肝炎ウイルス検診のうち対象の検診
- 受診料：男性7,800円以内、女性9,600円以内（受診項目で異なります）
- 場所：鹿児島県民総合保健センター

② がん患者ウィッグ購入費助成事業

がん患者の方の治療や就労等の社会生活を支援するため、医療用ウィッグの購入費用の一部を助成します。

- 対象者：がん治療による脱毛に対応するためのウィッグが必要な方で、申請日に本市に住所を有する方
- 助成対象：当該年度内に購入した医療用ウィッグ（装着に必要なネットを含み、1人1台に限る。）
- 助成金額：上限2万円、補助割合100%（助成対象者1人につき申請は1回に限る。）

③ インフルエンザ予防接種

鹿児島市に住所がある方で、次の要件を満たす方は、市の助成を受けてインフルエンザの予防接種を受けられます。

- 対象：
 - ・接種時に65歳以上の方
 - ・接種時に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能

に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方
(内部障害1級相当)

○接種推奨期間：毎年10月から12月中旬（3月31日まで接種可能ですが、
早めの接種をおすすめします。）

○接種回数：年1回

○接種場所：委託医療機関

○自己負担額：1,500円（医療機関に支払ってください。）

（ただし、生活保護受給者及び市民税非課税世帯の接種対象者は無料です。証明できるものを提示してください。）

○その他：接種に必要な書類等は委託医療機関に置いてあります。
市外の施設に入所中、または、かかりつけ医が市外の場合は、お問い合わせください。

○問い合わせ：感染症対策課 ☎803-7023

④ 新型コロナワクチン予防接種

令和6年度から、インフルエンザ予防接種と同じく年1回（秋冬）の定期予防接種になります。

○対象・接種推奨期間・接種回数：インフルエンザ予防接種と同じ

○自己負担額：未定

○その他：接種に必要な書類等は委託医療機関に配置予定です。
詳細は市民のひろば、市ホームページ等でご確認ください。

○問い合わせ：感染症対策課 ☎803-7023

⑤ 肺炎球菌予防接種

鹿児島市に住所がある方で、次の要件を満たす方は、市の助成を受けて肺炎球菌の予防接種を受けられます。

○対象：過去に23価ワクチンの接種を受けたことがない方で

①接種時に65歳の方

②接種時に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（内部障害1級相当）

- 接種回数：1回（過去にこの予防接種を受けたことがあり、2回目以降の接種の場合は助成対象外となります。）
- 接種場所：委託医療機関
- 自己負担額：3,000円（医療機関に支払ってください。）
（ただし、生活保護受給者及び市民税非課税世帯の接種対象者は無料です。証明できるものを提示してください。）
- その他：接種に必要な書類等は直接お送りします。市外の施設に入所中、または、かかりつけ医が市外の場合は、お問い合わせください。
- 問い合わせ：感染症対策課 ☎803-7023

(2) 後期高齢者医療制度

- ※①～⑥の問い合わせは
- | | |
|-------------|--------------|
| 長寿支援課 | ☎216-1268 |
| 谷山支所（谷山福祉課） | ☎269-8472 |
| 伊敷支所（伊敷福祉課） | ☎229-2113 |
| 東桜島総務市民課 | ☎221-2111（代） |
| 吉野支所（吉野福祉課） | ☎244-7379 |
| 吉田支所（保健福祉課） | ☎294-1214 |
| 桜島支所（保健福祉課） | ☎293-2360 |
| 喜入支所（保健福祉課） | ☎345-3757 |
| 松元支所（保健福祉課） | ☎278-5417 |
| 郡山支所（保健福祉課） | ☎298-2114 |

① 後期高齢者医療制度の被保険者

- 後期高齢者医療制度の対象となる方
 - ・75歳以上の方
 - ・65歳から74歳までの障害認定を受けた方

※それぞれ75歳の誕生日、障害認定を受けた日から資格を取得します。

※「障害認定」とは、身体障害者手帳1級から3級および4級の一部、精神障害者保健福祉手帳1、2級、国民年金証書1、2級、療育手帳A1、A2の交付を受けている方が、申請をすることで資格を取得することをいいます。

② 被保険者証（保険証）

- ・それまで加入していた健康保険の保険証に代わり「後期高齢者医療被保険者証」が交付されます。
- ・75歳になる方には、誕生日の前月に保険証をお送りします。
- ・保険証は毎年8月が切り替えです。（7月10日頃に送付）

※特別な理由なく保険料を滞納したときには、通常より有効期限の短い保険証が交付される場合があります。

このようなときは必ず手続きをして下さい。

届出事由	手続きに必要なもの
住所、氏名を変更したとき	保険証
転出、死亡	保険証（返還してください）、転出届、印鑑
生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護証明
保険証を失くしたとき	公的な身分証明書、委任状（代理人による手続きの場合） ※委任状は委任者の押印のあるもの
交通事故など第三者の行為で負傷し、保険証を使って治療を受けたとき	保険証、印鑑、交通事故証明書、傷病届、示談書（ある場合）、事故発生状況報告書、念書、誓約書、マイナンバーを確認できるもの

③ 自己負担の区分

○所得に応じて自己負担の割合が変わります

自己負担割合	所得区分	
3割	現役並み所得者	<ul style="list-style-type: none"> ○市民税課税所得（市民税課税標準額）145万円以上の被保険者本人及び同世帯の被保険者 以下の場合は負担割合が変更になることがあります。 <ul style="list-style-type: none"> ・同じ世帯に被保険者が2人以上で、収入の合計が520万円未満の方 ・同じ世帯に被保険者が1人で、収入の合計が383万円未満の方 ・同じ世帯に被保険者が1人で、収入の合計が383万円以上でも、70～74歳の方がいる場合はその方の収入を合わせて520万円未満の方
2割	一般Ⅱ	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ世帯に市民税課税所得（市民税課税標準額）が28万円以上の被保険者がいる方で次の①または②に該当する方 <ul style="list-style-type: none"> ①同じ世帯に被保険者が1人で「年金収入＋その他の合計所得金額」が200万円以上 ②同じ世帯に被保険者が2人以上で「年金収入＋その他の合計所得金額」が320万円以上 ○昭和20年1月2日以降に生まれた被保険者及びその世帯の被保険者で市民税課税所得が145万円以上の被保険者がいても、被保険者の旧ただし書所得（総所得から基礎控除額を差し引いた額）の合計額が210万円以下の方

1割	一般Ⅰ	○「現役並み所得者」、「低所得者Ⅱ」、「低所得者Ⅰ」に該当しない方 ○昭和20年1月2日以降に生まれた被保険者及びその世帯の被保険者で 市民税課税所得が145万円以上の被保険者がいても、被保険者の旧た だし書所得（総所得から基礎控除額を差し引いた額）の合計額が210 万円以下の方
	低所得者Ⅱ	○同じ世帯の全員が市民税非課税である方（低所得者Ⅰ以外の方）
	低所得者Ⅰ	○同じ世帯の全員が市民税非課税であって、世帯全員の所得が0円で年 金収入が80万円以下の世帯の方と、老齢福祉年金受給者

④ 医療の給付

(ア) 高額療養費の支給

1か月の医療費が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が、申請により払い戻されます。一度申請をすると、次の月以降は高額療養費が発生するたびに自動的に申請した口座に振り込まれますので、以後の手続きは必要ありません。

○申請に必要なもの

- ・保険証 ・マイナンバーを確認できるもの ・振込先の通帳
- ・委任状（振込先が申請者と異なる名義の場合）

※委任状は委任者の押印のあるもの

※口座を変更される場合は口座変更届を提出してください。

【一月あたりの自己負担限度額】

所得区分		外来（個人単位）	入院＋外来（世帯単位）
		現役並み所得者	課税所得 690万円以上（Ⅲ）
	課税所得 380万円以上（Ⅱ）	167,400円＋（医療費－558,000円）×1% （93,000円）※1	
	課税所得 145万円以上（Ⅰ）	80,100円＋（医療費－267,000円）×1% （44,400円）※1	
	一般Ⅱ	18,000円または6,000円＋（医療費－30,000円）×10%の低い方を適用 （144,000円）※2	
	一般Ⅰ	18,000円 （144,000円）※2	
	低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
	低所得者Ⅰ	（144,000円）※2	15,000円

※1 12か月以内に3回以上高額療養費に該当した場合の4回目以降の額。

※2 年間上限額（8月から翌年7月までが対象）

※3 12か月以内に3回以上高額療養費（世帯単位）に該当した場合の4回目以降の額。

注）入院時の食事代や差額ベッド料、保険外費用などは算定対象外となります。

○75歳誕生日における自己負担限度額の特例

75歳の誕生日(1日が誕生日の方は除きます)の自己負担限度額は、それまで加入していた医療保険制度(国保、被用者保険)と後期高齢者医療制度の2つの制度それぞれで2分の1ずつとなります。

(イ)「限度額適用・標準負担額減額認定証」及び「限度額適用認定証」について

病院等に支払う一部負担金(入院・外来共)は、医療機関等ごとに1か月につき、各自己負担限度額が限度となります。ただし、病院等の窓口において、自己負担限度額の適用を受けるためには、低所得者Ⅰ・Ⅱの方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を、現役並み所得者Ⅰ・Ⅱに該当する方は、「限度額適用認定証」を医療機関の窓口へ提示いただく必要があります。

○申請に必要なもの

- ・保険証
- ・マイナンバーを確認できるもの

所得区分		一般病床	療養病床※4	
		1食の食事代	1食の食事代	1日当たりの 居住費
現役並み所得者		460円	460円	370円 ※4
一般		※2	※3	
低所得者 Ⅱ	90日までの入院	210円	210円	
	90日を超える入院※1	160円		
低所得者Ⅰ		100円	130円	0円
老齢福祉年金受給者			100円	

- ※1 申請月直前の1年間の入院日数(低所得者Ⅱの期間)が91日以上の方
- ※2 国が指定する難病患者の負担額は260円となります。
- ※3 一部の医療機関では、420円です。
- ※4 入院医療の必要性の高い状態が継続する患者や回復期リハビリテーション病棟に入院している患者の食事代については、一般病床と同額になります。また、居住費は370円(難病患者は0円)となります。

a) 入院時の食事代の払い戻し

入院時の食事代を減額されていない金額で支払った場合、申請により減額した額との差額の払い戻しを受けることができます。

○申請に必要なもの

- ・保険証
- ・振込先の通帳
- ・減額認定証
- ・領収証
- ・マイナンバーを確認できるもの

- ・委任状（振込先が申請者と異なる名義の場合）

※委任状は委任者の押印のあるもの

b) 12か月以内の入院日数が90日を超える場合（長期該当）の入院時の食事代の減額

低所得者Ⅱに該当する方で、過去1年間の入院日数が90日を超える場合は、一般病床の入院による入院時の食事代が、申請していたくことにより減額されます。

○申請に必要なもの

- ・保険証 ・減額認定証 ・マイナンバーを確認できるもの
 - ・委任状（振込先が申請者と異なる名義の場合）
- ※委任状は委任者の押印のあるもの
- ・入院日数が確認できる領収書または入院期間証明書等

(ウ) 医療費の払い戻し

次の理由により医療費を支払ったときは、医師の同意があり、かつ、必要があると認められた場合に限り、支払った医療費の全部または一部の払い戻しが受けられます。

○旅行中などの理由により保険証を医療機関に見せられず、医療費を全額支払ったとき

○移動困難な患者を医師の指示により緊急に病院などへ移送したとき

○コルセット、サポーターなどの治療用装具を購入したとき

※上記の請求については、・保険証・振込先の通帳・委任状（振込先が申請者と異なる名義人の場合・委任状は委任者の押印のあるもの）・領収書・医師の同意書・マイナンバーを確認できるものなどが必要となります。

(エ) 高額介護合算療養費等の支給

世帯単位で8月から翌年7月までの1年間の医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が次の表の自己負担限度額を超えた場合に申請により払い戻しを受けることができます。

○申請に必要なもの

- ・保険証 ・振込先の通帳 ・マイナンバーを確認できるもの
 - ・委任状（振込先が申請者と異なる名義の場合）
- ※委任状は委任者の押印のあるもの

〈高額介護合算療養費等の自己負担限度額（年額）〉

所得区分	限度額
現役並み所得者Ⅲ課税所得690万円以上	2,120,000円
現役並み所得者Ⅱ課税所得380万円以上	1,410,000円
現役並み所得者Ⅰ課税所得145万円以上	670,000円
一般	560,000円
低所得者Ⅱ	310,000円
低所得者Ⅰ	190,000円

(オ) 葬祭費の支給

後期高齢者医療制度の被保険者が亡くなられた場合、葬祭執行者（喪主）に葬祭費（2万円）が支給されます。

○申請に必要なもの

- ・亡くなられた方の保険証
- ・窓口に来られる方の本人確認書類
- ・葬祭執行者（喪主）の振込先の通帳
- ・埋（火）葬許可証または死亡診断書
- ・委任状（振込先が申請者と異なる名義の場合）

※委任状は委任者の押印のあるもの

(カ) 相続人代表届

亡くなられた方の医療給付の受け取りや、保険料の精算等を行う相続人の代表者の届け出が必要となります。申請後は相続人代表者へ通知を行います。

○申請に必要なもの

- ・相続人代表者の印鑑（認め可）
- ・振込先の通帳
- ・委任状（振込先が申請者と異なる名義の場合）

※委任状は委任者の押印のあるもの

- ・手続きに来られる方の本人確認できるもの
- ・被保険者と相続人代表者との関係がわかる戸籍等

⑤ 長寿健康診査（長寿健診）

後期高齢者医療制度の被保険者を対象に糖尿病などの生活習慣病を早期発見するために「長寿健診」を行います。4月上旬、対象者に「いきいき受診券」を郵送しています。自覚症状がなくても、年1回の「長寿健診」

を受けましょう。

- 対 象：後期高齢者医療制度の被保険者
- 検 査 項 目：問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など
- 受 診 会 場：地域の会場や医療機関
- 必要なもの：いきいき受診券・保険証
- 受 診 料：無料

⑥ 後期高齢者保健事業

後期高齢者医療制度の被保険者の健康の保持増進のために、次のような保健事業を行っています。

(ア) はり、きゅう施設利用補助

鹿児島市指定の療院で、はり・きゅうの治療を受ける場合に補助をします。

- 対 象：本市の後期高齢者医療制度の被保険者で納期の到来した後期高齢者医療保険料を完納しており、本市が行う長寿健康診査を受診している方
- 補 助 額：1回につき1,100円（1年度60回までとし利用券を交付、申請月により回数は異なります。）
- 申請に必要なもの：保険証または顔写真付身分証明書（顔写真付身分証明書は被保険者本人が来庁する場合のみ利用可能です。）

(イ) 人間ドック、脳ドック利用補助

鹿児島市指定の医療機関で人間ドック、脳ドック（同時申し込みは不可）を受ける場合に補助をします。

- 対 象：本市の後期高齢者医療制度の被保険者のうち納期の到来した後期高齢者医療保険料を完納している方（前年度を受診者などを除く）
- 補 助 額：検査費用の半額（消費税は自己負担。上限2万円）
- 申請に必要なもの
 - ・保険証またはマイナンバーカード（マイナンバーカードは被保険者本人が来庁する場合のみ利用可能です。）
 - ・印鑑
- 募集期間、募集定員については、市民のひろば4月号で広報します。

(3) ボランティアグループ

① 食生活改善推進員

望ましい食習慣や食生活を中心とした健康づくりの正しい知識を普及するボランティアです。

食生活改善推進員は、地域の方を対象に各保健センターや福祉館等で、メンズキッチン・健康づくり料理教室などの料理講習会を開催しています。

- 問い合わせ：北部保健センター ☎244-5693
- 東部保健センター ☎216-1310
- 西部保健センター ☎252-8522
- 中央保健センター ☎258-2364
- 南部保健センター ☎268-2315
- 保健予防課 ☎803-6927

② 運動普及推進員

健康づくりのための運動を普及するボランティアです。

運動普及推進員は、ウォーキング大会の開催や地域の健康教室・お達者クラブ等で、運動の普及活動を行っています。

- 問い合わせ：各保健センター、各保健福祉課（電話番号は29ページをご覧ください。）

③ 健康づくり推進員

お達者クラブの運営を通して、閉じこもりがちな高齢者などへ参加を呼びかけ、介護予防を推進するボランティアです。

- 問い合わせ：各保健センター、各保健福祉課（電話番号は29ページをご覧ください。）

④ 精神保健福祉ボランティア

ボランティアサークルゆめの実を結成し、精神障害がある方の地域生活や社会参加のサポートを行っています。

- 問い合わせ：保健支援課 ☎803-6929

(4) 健康づくり

① すこやか長寿健康支援事業

医療・介護・健診のデータ分析に基づいて、フレイル対策や健康寿命の延伸を目的とし、訪問などの個別的な支援や通いの場等でのフレイル予防や運動、低栄養予防、口腔機能向上等の健康教育や健康相談等を行います。

○問い合わせ：保健予防課 ☎803-6927

各保健センター、各保健福祉課（電話番号は29ページをご覧ください。）

② 健康づくり月間イベント

11月を「健康づくり月間」として位置づけ、生涯にわたる健康づくりの意欲を高めるため、市民のみなさんが主体的に企画・運営している健康まつりやウォーキング大会を実施しています。

○問い合わせ：各保健センター（電話番号は29ページをご覧ください。）

(3)②・③、(4)①・②の各保健センター、各保健福祉課の問い合わせは、

北部保健センター ☎244-5693

東部保健センター ☎216-1311

西部保健センター ☎252-8522

中央保健センター ☎258-2370

南部保健センター ☎268-2315

吉田支所（保健福祉課） ☎294-1215

桜島支所（保健福祉課） ☎293-2360

松元支所（保健福祉課） ☎278-5417

郡山支所（保健福祉課） ☎298-2114

喜入地区保健センター ☎345-3434

3 介護保険

(1) 介護保険とは

- ① 介護を必要とする状態になっても、できるだけ自立した生活ができるよう高齢者等の介護を社会全体で支える仕組みです。
- ② 医療や福祉の介護サービスを、総合的・一体的に受けられる仕組みです。
- ③ 給付と負担の関係が明確な社会保険方式による仕組みです。
(社会保険制度)

(2) 介護保険の運営

鹿児島市が保険者として、被保険者が受きたい介護サービスに対する保険給付や65歳以上の方の保険料の収納などを行います。給付を行うための財源は、公費（国、県、市）から50%、40歳以上65歳未満の方の保険料から27%、65歳以上の方の保険料から23%となっております。

(3) 介護保険の被保険者（加入者）

鹿児島市の介護保険の被保険者は、原則として鹿児島市に住所を有する40歳以上の方で、第1号被保険者（65歳以上の方）と第2号被保険者（40歳以上65歳未満で医療保険に加入している方）に分かれます。

(4) サービスを利用できる方

① 65歳以上の方（第1号被保険者）

寝たきりなどで、入浴、排泄、食事などの日常の生活動作について常に介護が必要な方及び身じたくなどの日常生活に支援が必要な方

② 40歳以上65歳未満の方で医療保険に加入中の方（第2号被保険者）

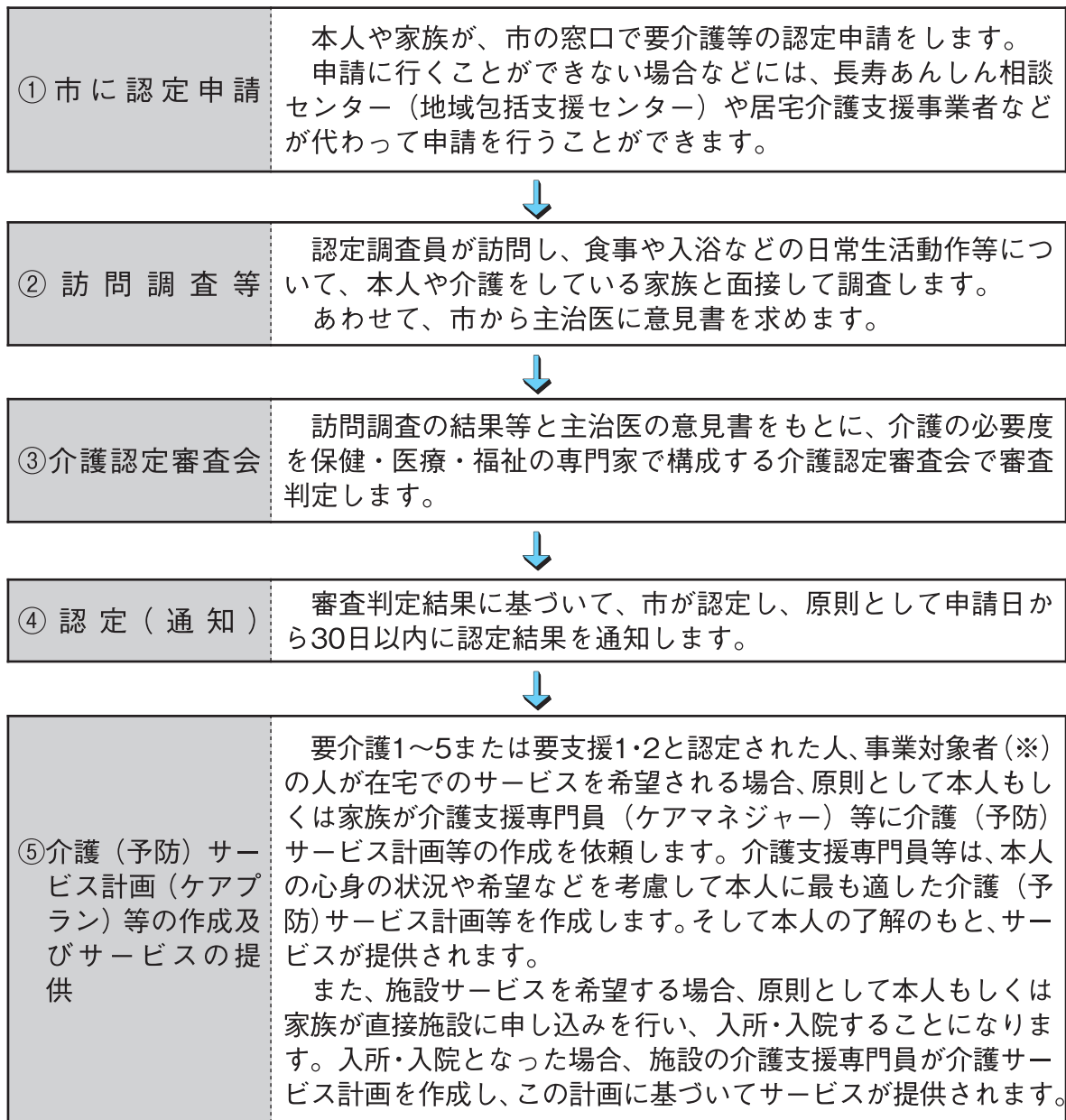
脳血管疾患など国が定めた特定疾病によって介護や支援が必要となった方。なお、特定疾病の具体的な病名等は次のとおりです。

○特定疾病名

- ・初老期における認知症（アルツハイマー病など）
- ・脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）

- ・筋萎縮性側索硬化症
- ・脊髄小脳変性症
- ・糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- ・閉塞性動脈硬化症
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- ・関節リウマチ
- ・後縦靱帯骨化症
- ・脊柱管狭窄症
- ・骨折を伴う骨粗鬆症
- ・早老症
- ・がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき、回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。）
- ・進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- ・多系統萎縮症

(5) サービス利用までの手続き等



※非該当の人：認定の結果非該当の人は、介護（介護予防）サービスの利用はできませんが、健康相談などの一般介護予防事業が利用できます。また、基本チェックリストの実施により生活機能の低下が認められる人（事業対象者）は、「介護予防・生活支援サービス事業」が利用できません。

○市の窓口：

本庁(介護保険課)	☎216-1277～216-1280		
谷山支所(谷山福祉課)	☎269-8472	吉田支所(保健福祉課)	☎294-1214
伊敷支所(伊敷福祉課)	☎229-2113	桜島支所(保健福祉課)	☎293-2360
吉野支所(吉野福祉課)	☎244-7379	松元支所(保健福祉課)	☎278-5417
東桜島合同庁舎 (東桜島総務市民課)	☎221-2111(代)	郡山支所(保健福祉課)	☎298-2114
		喜入支所(保健福祉課)	☎345-3757

※認定には有効期間（被保険者証に記載）がありますので、引き続き介護保険サービスを利用するためには更新手続きを行ってください。（更新手続きの案内をお送りします。）有効期間終了後に介護保険サービスのご利用の予定が無い方は更新する必要はありません。なお、心身の状態に変化がある場合は、有効期間に関係なく随時、認定変更の申請ができます。

(6) 低所得者の介護保険料の減額

介護保険料の所得段階が第2段階から第5段階で、収入や資産の状況が生活保護基準以下と認められる方は、申請により介護保険料が第1段階相当額に減額されます。

○申請に必要なもの：・年金支払通知書、給与支払明細書、預金通帳など
世帯全員の収入・資産のわかるもの

○問い合わせ：介護保険課 ☎216-1279

(7) 利用者負担

要介護・要支援認定等を受けた方は居宅サービスを受ける場合、原則として介護度ごとに定められた限度額（区分支給限度基準額）の枠内でサービスを受けることになり、かかった費用の1割～3割を負担していただきます。

介護保険施設に入所している場合には、1割～3割の負担に加えて居住費及び食費についても負担していただきます。

※利用者の負担割合は「介護保険負担割合証」で確認してください。

(8) 介護保険制度によるサービス

① 在宅サービス

サービスの種類	要支援1・2の人	要介護1～5の人
訪問介護 (ホームヘルプサービス)	介護予防・日常生活支援総合事業の介護予防・生活支援サービス事業をご覧ください(P38)。	ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活支援を行います。通院などを目的とした、乗降介助も利用できます。
訪問入浴介護 介護予防訪問入浴介護	介護職員と看護職員が居宅を訪問し、介護予防を目的とした入浴の支援を行います。	介護職員と看護職員が居宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。
訪問看護 介護予防訪問看護	疾患などを抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助を行います。	疾患などを抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

サービスの種類	要支援1・2の人	要介護1～5の人
訪問リハビリテーション 介護予防訪問リハビリテーション	居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問により介護予防を目的としたリハビリテーションを行います。	居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。
通所介護 (デイサービス)	介護予防・日常生活支援総合事業の介護予防・生活支援サービス事業をご覧ください (P38)。	通所介護事業所で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。
通所リハビリテーション (デイケア) 介護予防通所リハビリテーション	介護老人保健施設や医療機関などで、食事などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援、リハビリテーションを行うほか、その人の目標に合わせた選択的なサービス (運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上) を行います。	介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。
短期入所生活介護 短期入所療養介護 (ショートステイ) 介護予防短期入所生活介護 介護予防短期入所療養介護	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) や医療施設などに短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などを行います。	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) や医療施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。
福祉用具貸与 介護予防福祉用具貸与	福祉用具のうち介護予防に役立つものについて貸与を行います。	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。

※以下のサービスは、区分支給限度基準額が適用されません。

サービス	サービスの内容
特定施設入居者生活介護 介護予防特定施設入居者生活介護	ケアハウスや有料老人ホームなどに入居している高齢者などに、介護サービス計画 (ケアプラン) に基づく食事、入浴、排泄などの介助や機能訓練、療養上の世話などのサービスを行います。
福祉用具購入費の支給 介護予防福祉用具購入費の支給	ポータブルトイレや入浴補助用具など排泄や入浴に用いる用具を指定を受けた事業所から購入した場合には、購入費 (1年度につき最大10万円) の9割、8割または7割分を支給します。
住宅改修費の支給 介護予防住宅改修費の支給	高齢者などが住む住居の段差を解消したり廊下や階段に手すりをつけるといった小規模な改修を行う場合には、同一住宅で改修費 (最大20万円) の9割、8割または7割分を支給します。改修を行う前に、必ず申請をしてください。
居宅療養管理指導 介護予防居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師などが居宅を訪問して、療養上の管理や指導を行います。 (要支援1・2の方は、介護予防を目的とした療養上の管理や指導を行います。)
居宅介護支援 介護予防支援	居宅で介護や支援を受ける高齢者等の心身の状況、希望などを踏まえ、介護サービス計画、介護予防サービス計画を作成するとともに、サービス提供機関との連絡調整を行います。

② 施設サービス

サービス	サービスの内容
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	居宅での介護が困難な方が入所し、施設介護サービス計画に基づく食事、入浴、排泄などの介助、日常生活上の支援、機能訓練、健康管理などのサービスを行います。 (原則として要介護3以上の方が入所できます。要介護1・2の方は特例入所が認められた方のみ入所できます。)
介護老人保健施設 (老人保健施設)	入所者に、施設サービス計画に基づく医療、看護、医学的管理下での介護、機能訓練や日常生活上の支援などのサービスを行います。安定期医療とリハビリによって在宅復帰を目指す施設です。
介護療養型医療施設 (療養病床など)	長期にわたる療養を必要とする要介護者に対し、施設サービス計画に基づく医療、療養上の管理、看護、医学的管理下での介護、機能訓練などのサービスを行います。
介護医療院	長期にわたる療養を必要とする要介護者に対し、施設サービス計画に基づく医療、療養上の管理、看護、医学的管理下での介護、機能訓練、日常生活上の支援を行う医療と介護が一体となった施設です。

③ 地域密着型サービス

※印のサービスは、区分支給限度基準額が適用されません。(認知症対応型共同生活介護、介護予防認知症対応型共同生活介護の短期利用を除く)

サービス	サービスの内容
小規模多機能型居宅介護(要介護1~5) 介護予防小規模多機能型居宅介護 (要支援1・2)	通所を中心に、利用者の選択に応じて「訪問」や「泊り」のサービスを組み合わせて多機能なサービスを提供します。
夜間対応型訪問介護(要介護1~5)	24時間安心して在宅生活を送れるよう、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護を提供します。
認知症対応型通所介護(要介護1~5) 介護予防認知症対応型通所介護(要支援1・2)	認知症の方を対象に、食事や入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練など専門的なケアを提供する通所介護サービスです。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)(要介護1~5) ※ 介護予防認知症対応型共同生活介護(要支援2)	認知症の方が少人数で介護職員による日常生活上の支援を受けながら共同生活を送ります。
地域密着型特定施設入居者生活介護 (要介護1~5) ※	定員が29人以下の小規模な介護専用型特定施設において日常生活上の支援や介護サービスを提供します。
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 (原則要介護3~5) ※ (要介護1・2の方は特例入所が認められた方のみ)	定員が29人以下の小規模な特別養護老人ホームにおいて食事、入浴、排泄などの介助、日常生活上の支援、機能訓練、健康管理などのサービスを行います。
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 (要介護1~5)	日中・夜間を通じて、定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの介護や、日常生活上の緊急時の対応などを行います。
複合型サービス (看護小規模多機能型居宅介護) (要介護1~5)	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアが受けられます。
地域密着型通所介護(要介護1~5)	利用定員が18人以下の小規模型通所介護施設で日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

④ 高額介護サービス費等の払い戻し

1か月の介護サービス等の利用料を世帯ごとに合算した額が、下表の上限額を超えると、申請により超えた分の払い戻しを受けることができます。一回申請すると、高額介護サービス費等が発生するたびに自動的に申請した口座に振込まれるようになります。

ただし、この限度額に福祉用具購入費、住宅改修費及び介護保険施設入所中などの食費・居住費等は含まれません。

利用者負担の上限（1か月）

利用者負担段階区分	1ヶ月の上限額（世帯合計）
●課税所得690万円以上	140,100円
●課税所得380万円以上～同690万円未満	93,000円
●課税所得380万円未満	44,400円
●市町村民税世帯非課税	24,600円
●公的年金等に係る雑所得金額を除いた合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ●老齢福祉年金の受給者	15,000円（個人）
●生活保護の受給者 ●利用者負担を1万5,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円（個人） 15,000円

- 申請に必要なもの：
- ・介護保険被保険者証・印鑑・振込先の預金通帳
 - ・来庁者の本人確認書類
 - ・マイナンバーを確認できる書類

⑤ 高額医療・高額介護合算制度（25ページ参照）

制度の申請は、医療保険者（後期高齢者医療制度や国民健康保険など）の窓口にて行うこととなります。また、加入する医療保険によっては、介護保険自己負担額証明書が必要となる場合がありますので、その場合は介護保険の窓口にて申請してください。

⑥ 食費・居住費（滞在費）の自己負担額の減額

介護保険施設に入所・入院中（短期入所を含む）の方が、食費・居住費（滞在費）として負担する額は全額自己負担です。

ただし、利用者負担段階が第1段階から第3段階②の方は申請することにより負担限度額までの負担となります。

○対象者要件

- ・市町村民税非課税世帯等

※同一の世帯に属しない配偶者が市町村民税課税者の場合は対象外。

利用者 負担段階	対象者	
	収入等に関する要件	預貯金等資産に関する要件
第1段階	・生活保護受給者 ・市町村民税非課税世帯で、老齢福祉年金受給者	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下
第2段階	市町村民税非課税世帯で、本人の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年80万円以下の方	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下
第3段階①	市町村民税非課税世帯で、本人の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年80万円超120万円以下の方	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下
第3段階②	市町村民税非課税世帯で、本人の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年120万円超の方	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下

※第2号保険者の人は、段階にかかわらず預貯金等資産要件は単身1,000万円以下、夫婦2,000万円以下となります

※「合計所得金額」には、「公的年金等に係る雑所得」は含まないものとします

負担限度額（日額）

利用者 負担段階	居住費（滞在費）				食費	
	ユニット型 個室	ユニット型 準個室	従来型個室	多床室	多床室	短期入所 サービス
第1段階	820円	490円	490円(320円)	0円	300円	300円
第2段階	820円	490円	490円(420円)	370円	390円	600円
第3段階①	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	650円	1,000円
第3段階②	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	1,360円	1,300円

※従来型個室の（ ）内は、介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の金額です。

※第4段階(上記以外の方)の食費・居住費(滞在費)は、事業者と利用者の契約により異なります。

○申請に必要なもの：・介護保険被保険者証・来庁者の本人確認書類

- ・マイナンバーを確認できる書類
- ・保有するすべての預貯金等の写し（配偶者分も含む）
- ・老齢福祉年金受給権者は、国民年金証書（又は証書預書）

※詳しくはお問い合わせください。

○問い合わせ：介護保険課 ☎216-1280

(9) 地域支援事業

要支援の高齢者等を対象に、介護予防を目的とする介護予防・日常生活支援総合事業を実施するとともに、地域の高齢者に対する総合相談支援・権利擁護等を行う包括的支援事業、さらには地域の実情に応じた必要な支援等を行う任意事業を実施します。

① 介護予防・日常生活支援総合事業

(ア) 介護予防・生活支援サービス事業(対象:要支援1・2の人、事業対象者)

サービスの種類	サービスの内容
予防型訪問介護	自力では困難な行為について、同居家族の支援などが受けられない場合には、ホームヘルパーによる生活援助(調理、洗濯の支援など)や身体介護(食事、入浴の介助など)を行います。
生活支援型訪問介護	自力では困難な行為について、同居家族の支援などが受けられない場合には、ホームヘルパー等による生活援助(調理、洗濯の支援など)を行います。
予防型通所介護	通所介護事業所で食事などの基本的サービスや生活行為向上のための支援などを行います。
ミニデイ型通所介護	通所介護事業所で日常生活上の支援や運動・レクリエーションを行います。(3時間程度)
運動型通所介護	通所介護事業所で運動器の機能向上のための支援を行います。(2時間程度)

サービスの種類	サービスの内容
訪問型個別支援	保健師が訪問し、閉じこもり、認知症、うつ予防に関する個別支援を行います。
訪問型住民主体サービス	ボランティア団体による生活援助(ごみ出し、買い物など)を行います。

※事業対象者とは

25項目の質問に答える基本チェックリストの実施によって生活機能の低下が認められる人です。(新たにサービスを利用する人は、原則として要介護・要支援認定手続きが必要です。)

○問い合わせ：(事業全般) 長寿あんしん課 ☎216-1186

(イ) 一般介護予防事業(対象:65歳以上の方)

※ a)～e)の問い合わせは各保健センター、各保健福祉課(29ページをご覧ください。)

a) シニア世代のヘルスプロモーション事業

(健康教育)

○内 容：フレイル予防、認知症予防等の介護予防や生活習慣病予防について、保健センター等で健康教育を実施します。

○費 用：無料

(健康相談)

○内 容：介護予防や生活習慣病予防について、保健センター等で個別の相談に応じます。

○費 用：無料(血液検査は有料)

b) お達者クラブ運営支援事業

- 内 容：心身の機能低下を防ぎ、生きがいをもって暮らせるよう地域の公民館等で地域の方々の協力を得て、体操やレクリエーション、健康講座、創作活動などを実施します。
- 費 用：無料（ただし、材料費などは実費負担あり）

c) 健康づくり推進員支援事業

お達者クラブの運営等を行うボランティアである健康づくり推進員の養成及び健康づくり推進員協議会の支援を行います。

d) よかよか元気クラブ活動支援事業

鹿児島よかよか体操・らくらく体操を中心とした住民主体の通いの場である「よかよか元気クラブ」を実施・展開していきます。

- 対 象：おおむね65歳以上の方 5名以上で構成される団体
- 内 容：介護予防を目的とし、鹿児島よかよか体操を組み入れた活動を概ね週一回行っています。

e) 地域リハビリテーション活動支援事業

理学療法士等のリハビリテーション専門職が、住民主体の通いの場（よかよか元気クラブなど）で介護予防に関する講話、体操などの実技を行います。また、必要に応じて個別に相談、助言を行います。

f) 心をつなぐともしびグループ活動推進事業

高齢者クラブや町内会、社会福祉協議会などのボランティアグループを「ともしびグループ」として登録し、「ひとり暮らしの高齢者などへの声かけ」「多様な福祉ニーズの掘り起こし」「在宅福祉に関する情報提供」「民生委員との連携」などの活動を行い、地域で支えあう地域福祉を推進します。

- 問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

g) 一般介護予防（口腔・栄養・運動）複合教室事業

高齢期の疾病予防・介護予防を推進するため、口腔機能向上・栄養改善・運動器機能向上を一体化とした複合教室を行います。

- 問い合わせ：保健予防課 ☎803-6927

h) 高齢者いきいきポイント推進事業

- 内 容：高齢者が行う市社会福祉協議会で募集、管理するボランティア活動や障害福祉サービス事業所等でのボランティア活動及び健康診査の受診に対して交付金に転換可能なポイントを付与することで、高齢者の生きがいづくりや介護予防を推進します。

- 対象活動：(1) 鹿児島市社会福祉協議会が募集、管理する活動
- (2) 障害福祉サービス事業所等でのボランティア活動
- (3) 特定健康診査、長寿健康診査（2ポイント年1回）
- ※（1）、（2）は1時間／1ポイント 1日上限2ポイント
- ポイントの転換等：1ポイント＝100円（年間上限3,500円）の交付金に転換できます。（交付金を鹿児島市社会福祉協議会へ寄附することもできます。）
- 対象：介護保険の第1号被保険者（65歳以上）のうち要支援・要介護認定を受けていない方
- 問い合わせ：鹿児島市社会福祉協議会ボランティアセンター
☎221-6072

② 包括的支援事業

a) 長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）※63ページ参照

長寿あんしん相談センターは、地域で暮らす高齢の方がイキイキと本人らしい生活を送っていただくための、保健・医療・介護・福祉等に関する総合相談支援の窓口です。

○保健・医療・介護・福祉等の総合的な相談窓口です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等を配置して、専門性を高め協働して高齢者やその家族の相談にあたります。

○介護予防を推進します。

要支援認定者等が、要介護状態にならないように、心身の状態の改善に向けた介護予防ケアプランを作成します。

○高齢者の権利を守り、虐待の防止・早期発見に努めます。

高齢者の虐待の防止や早期発見に努めるとともに、権利擁護事業の普及・啓発に取り組みます。

○地域の様々な関係者と連携し、サポートします。

高齢者が、住み慣れた地域で自立して生活できるよう必要な援助、支援を包括的に行うため関係機関と連絡調整を行います。

○問い合わせ：長寿あんしん課 ☎216-1186

※「長寿あんしん相談センター」は、地域包括支援センターの愛称です。

b) 認知症初期集中支援推進事業

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために、認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を長寿あんしん相談センターに配置し、早期診断・対応に向けた支援を行います。

「認知症初期集中支援チーム」は認知症が疑われる方等で医療や介護サービスを受けていない人や中断している人に対して専門職のチームがご自宅に訪問し、医療機関への受診やご家族への助言などの支援を行い、ご自宅での医療・介護サービスの利用や介護負担の軽減などをサポートするチームです。

○問い合わせ：長寿あんしん相談センター本部 ☎813-8555

c) 認知症介護の電話相談

認知症の人が住みなれた地域で生活を継続することができるよう、認知症の方やその家族等が気軽に相談できる電話相談を実施します。認知症に関する情報提供や介護の仕方など、認知症介護経験者などが寄り添って相談に応じます。

○相談日時：月曜日～金曜日10時～16時（祝日、年末年始を除く）

○問い合わせ：認知症の人と家族の会 鹿児島県支部 ☎257-3887

d) チームオレンジ設置運営支援事業

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができるように、認知症の方やその家族、サポーター等が一体となって、地域の活動拠点等における交流や見守り支援などを行うボランティア団体を「チームオレンジ」と認定し、運営を支援します。

○問い合わせ：長寿あんしん相談センター本部 ☎813-8555

③ 任意事業

a) 認知症オレンジサポーター養成事業

認知症の人や家族を支援するため、認知症サポーター等を養成するとともに、認知症介護教室を実施します。

1) 認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援する認知症サポーターを養成する講座の講師を派遣します。

○内 容：認知症の症状、認知症の人への対応、
家族の気持ち、サポーターのできること 等
※受講生には認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」を差し上げます。

※認知症サポーターが所属する事業所や団体には、「認知症サポーターステッカー」を交付しています。

○対 象：市内在住、または、市内の学校・企業等に通勤通学されている方でおおむね10人以上の参加が見込めるグループ

○受 講 料：無料

○問い合わせ：長寿あんしん相談センター本部
☎813-8555

2) 認知症等見守りメイト

【養成講座】

認知症と思われる高齢者等の見守りや家族への支援を行う認知症等見守りメイト（ボランティア）の養成講座を実施します。

○内 容：認知症の症状と治療 等（座学1.5日と実習0.5日）

○対 象：市内でボランティア活動ができる人

○受講料：無料

【見守り活動】

○活動内容：認知症等見守りメイト（ボランティア）が下記の活動を行います。

- ①生活状況の見守り（カーテンの開け閉めの確認等）
- ②外で会った時のあいさつ、声かけ
- ③電話や訪問での家族の相談対応
- ④見守り、話し相手

○対象：市内に居住し施設等に入居していない方で、下記のいずれかに該当する方。

- ①認知症等の人で家族等での安否確認が困難な方
- ②認知症等の人を抱える家族で、体調不安や介護負担を感じている方 等

○費用：無料

○問い合わせ：長寿あんしん相談センター本部
☎813-8555

3) 認知症介護教室

認知症についての正しい知識や接し方等の講義、介護家族等の不安や負担を軽減するための参加者の交流などを内容とした認知症介護教室を開催します。

○内容：認知症の症状や接し方等の講義、交流会（講義1.5時間と交流会1時間）

○対象：市内在住で認知症の人を介護する家族及び家庭や地域で認知症の人の介護方法を学びたい人

○費用：無料

○問い合わせ：長寿あんしん相談センター本部
☎813-8555

b) かがしま市認知症おかえりサポートシステム

市LINE公式アカウントを活用し、認知症やその疑いによる行方不明者の情報を協力サポーター（情報提供協力者）に配信することで、目撃情報から早期発見を図る。

○対象：市内に居住する認知症やその疑いがある方

○費用：無料

○問い合わせ：認知症支援室 ☎808-2805

※協力サポーターを募集中です。

【登録方法（所要時間：1分以内、対象：LINEインストール済の方）】

①右記2次元コード読込

②本市LINE公式アカウントを友だち追加（登録済の方は不要）

③「受信設定」を選択

④「おかえりサポート」を選択し、「希望する」・「確認」・「送信」



登録用2次元コード

c) 介護給付適正化事業

利用者に適切なサービスを提供できる環境整備を図るために、①ケアプランチェック ②給付実績の通知 ③講演会の開催等を行います。

○問い合わせ：介護保険課 ☎216-1280

d) 住宅改修支援事業

住宅改修費の申請書に添付する理由書の作成業務について支援を行います。

○問い合わせ：介護保険課 ☎216-1280

e) 介護サービス相談員派遣事業

介護サービス相談員が介護サービスの提供の場を訪ね、サービス利用者・家族などから不満・不安等の相談や苦情に応じます。

○問い合わせ：介護保険課 ☎216-1280

f) 家族介護講習会等開催事業

1) 家族介護講習会

介護技術の習得による家族の介護負担の軽減を図るため、介護技術に関する講習会を開催します。また、介護を受けている高齢者に対しては、その間のショートステイ、デイサービス等を無料で提供します。

○内 容：介護技術入門など5時間の講習会を年2回行います。

○対 象：本市に住所を有し、家庭や地域での介護のために介護技術を習得しようとする方

○参 加 料：無料

2) 家族介護交流会

寝たきり高齢者等の介護者の心身のリフレッシュを図るため、介護者を対象にした交流会を開催します。また、介護を受けている高齢者に対しては、その間のショートステイ、デイサービス等を無料で提供します。

○内 容：日帰りで、施設などの見学や意見交換等の交流会を年1回行います。

○対 象：本市に住所を有し要支援以上の高齢者を家庭で介護している方

○参 加 料：あり

○高齢者へのサービス：ショートステイ 2日以内
 デイサービス 1日
 訪問介護 1日

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

g) 家族介護慰労金支給事業

在宅の寝たきり高齢者等を介護している方を慰労する目的で、家族介護慰労金を支給します。

- 対象 象：1年間継続して要介護4以上と認定され、その期間中、介護保険のサービス（年間7日間以内のショートステイの利用を除く）を利用しなかった65歳以上の高齢者を介護している方（高齢者、介護者ともに鹿児島市に住所を有し、住民税非課税世帯であること）
- 支給額：寝たきりの高齢者等1人につき、年額10万円
- 問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

h) 高齢者見守り支援事業

在宅の認知症高齢者やその疑いがある人が、行方不明になるのを防ぐために位置情報サービスを利用する家族等に対して、加入経費の一部を助成します。

- 対象 象：行方不明になるおそれのあるおおむね65歳以上の高齢者を在宅同居で介護している家族等
家族及び高齢者ともに本市に住所を有し、現に生活をしていること
- 対象経費：システムの利用にあたり、新規加入時の登録費用、携帯端末機購入費、付属品費など
- 補助対象システム：GPS、PHSなどを利用し位置情報サービスを提供している企業を利用者が選択
- 補助金：10,000円を限度に対象経費を助成
- 申請に必要なもの：
 - ・事前着手承認申請書（見積書・カタログ等必要）
 - ・申請書・調査票（民生委員または地域包括支援センターの証明が必要）
 - ・加入契約書及び領収書（明細が記入されているもの）※事前着手の承認がされてからの申請になります。
- 問い合わせ：認知症支援室 ☎808-2805

i) 成年後見制度利用支援事業

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分になった人の生活や権利を守り、地域で自分らしく安心して暮らせるように支援する制度で、本人の判断能力が不十分になって保護の必要性が生じた場合に、家庭裁判所に申立てをして、後見人などの選任をしてもらう「法定後見制度」と、本人がまだ判断能力のあるうちに、あらかじめ任意後見契約を締結し、判断能力

が不十分になったときの任意後見人を定めておく「任意後見制度」があります。

法定後見制度を利用するには、家庭裁判所への申立てが必要です。申立人は四親等内の親族等ですが、親族がいないなどの理由により申し立てる人がいない場合は、市長が申し立てることができます。

また、後見人等への報酬の支払が困難であると認められる場合に限り、助成を受けることができます。（ただし、後見人等が親族である場合を除く。）

○申立費用：印紙、切手、診断書にかかる費用として1万5千円程度。
（本人の判断能力について、鑑定が必要な場合は、鑑定料が5万円～10万円程度かかります。）

※「任意後見制度」は公証人が作成する公正証書による契約が必要です。

○問い合わせ 認知症支援室 ☎808-2805
障害福祉課 ☎216-1272
保健支援課 ☎803-6929

※市役所の各担当課以外の相談窓口

鹿児島市成年後見センター ☎210-7073

鹿児島家庭裁判所 ☎808-3724

成年後見センター・リーガルサポート鹿児島支部（鹿児島県司法書士会）
☎248-8860

権利擁護センターぱあとなあ鹿児島（鹿児島県社会福祉士会）
☎213-4055

鹿児島県弁護士会 ☎226-3765

コスモス成年後見サポートセンター（鹿児島県行政書士会）
☎253-6500

鹿児島公証人合同役場
（任意後見契約に関する問い合わせ） ☎222-2817

j) 高齢者住宅生活援助員派遣事業

市営及び県営住宅のシルバーハウジングに、社会福祉法人等から生活援助員を派遣し、入居者の在宅生活を支援します。

○内 容：生活指導・相談、安否確認等

○対 象：シルバーハウジング入居者

○利用者負担金：生計中心者の市町村民税に応じて負担あり（市町村民税非課税世帯は無料）

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

(10) 低所得者に対する国の特別対策

① 障害者などのホームヘルプサービス利用者に対する支援措置

障害者施策によるホームヘルプサービスの利用において境界層該当者として利用者負担額のなかった方が、介護保険制度の適用となり（介護予防）訪問介護・夜間対応型訪問介護・第一号訪問事業のうち介護予防訪問介護に相当する事業を利用する場合、利用者負担額が全額免除されます。

○申請に必要なもの

・介護保険被保険者証 ・身体障害者手帳など

○問い合わせ：介護保険課 ☎216-1280

② 社会福祉法人等による利用者負担の軽減

世帯全員が市町村民税非課税で、一定の要件を満たす生計困難な方が、社会福祉法人等が提供する以下のサービスを利用する際に、本市が発行する確認証を提示すると、原則として利用者負担額の4分の1（生活保護受給者については一部サービスの利用者負担額の全額）が軽減されます。

○対象者要件

・年間収入が150万円以下（単身世帯、世帯員が1名増えるごとに50万円加算）の方

・預貯金等が350万円以下（単身世帯、世帯員が1名増えるごとに100万円加算）の方

・居住する家屋、土地又はその他日常生活に必要な資産以外に活用する資産を有しないこと

・負担能力のある親族等に扶養されていないこと

・介護保険料を滞納していないこと

○申請に必要なもの

・介護保険被保険者証

・高齢福祉年金受給権者の方は、年金証書

・世帯全員のすべての年間収入及び預貯金等の額がわかるもの

※その他、詳しくはお問い合わせください。

○対象サービス

訪問介護、夜間対応型訪問介護、地域密着型通所介護、通所介護、認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、複合型サービス（看護小規模多機能型居宅介護）、小規模多機能型居宅介護（介護予防小規模多機能型居宅介護）、短期入所生活介護（介護予防短期入所生活介護）、介護老人福祉施設、地域密着型介護老人福祉施設の入所サービス、第一号訪問事業のうち介護予防訪問介護に相当する事業及び第一号通所事業のうち介護予防通所介護に相当する事業など

○問い合わせ：介護保険課 ☎216-1280

(11) 訪問介護等利用者負担の助成

65歳到達前に市の障害福祉サービスを利用していた方等が訪問介護、夜間対応型訪問介護、第一号訪問事業を利用した場合、利用者負担額の2分の1を助成します。

○申請に必要なもの

- ・介護保険被保険者証 ・身体障害者手帳など
- ・生計中心者の申請日の年（1月～7月までは前年）の1月1日の住所が鹿児島市でない場合、所得税課税状況がわかる書類

○問い合わせ：介護保険課 ☎216-1280

(12) 訪問サービス等利用者負担助成事業

(10)②の対象者要件に該当し、かつ、生活保護を受給していない方が、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、短期入所療養介護、通所リハビリテーション及び福祉用具貸与を利用する場合、原則として利用者負担額の4分の1が助成されます。（介護予防サービスを含みます。）

この制度を利用しようとする方は、市へ助成対象者認定申請をしてください。

○申請に必要なものについては(10)②と同様です。

○問い合わせ：介護保険課 ☎216-1280

4 介護保険以外の福祉サービス


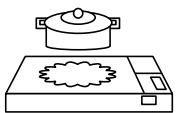
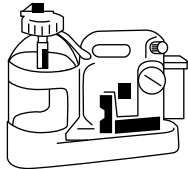
(1) 寝たきりや虚弱な方へ

① 福祉用具の給付

虚弱なひとり暮らしの高齢者等に対して、寝たきり予防等を図るため、介護保険給付対象外の福祉用具を給付します。

○費用：生計中心者の市町村民税所得割額に応じて自己負担あり（非課税世帯は無料）

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

給付用具の種類		用具の説明	対象者
手押し車		買い物や散歩をするときに使用する補助用具です。	65歳以上の方で、下肢が不自由な方
電磁調理器		炎を出さないので電磁作用によって鍋自身を発熱させる調理器です。	65歳以上の方で、認知症などにより、防火などの配慮が必要なひとり暮らし高齢者等
吸引器		寝たきり状態にある方のかく痰を吸引するものです。	介護保険の要介護認定で要介護3以上と認定された方で本装置の必要性が認められる方

② 紙おむつ等の助成

紙おむつ等を使用している65歳以上の方を介護している家族の経済的負担の軽減を図るため、紙おむつ等を支給、または購入費用の一部を助成します。(事前に受給資格認定を受ける必要があります。)

○対象：紙おむつ等を使用している65歳以上の方で、市町村民税非課税世帯の方（ただし介護保険施設利用者、生活保護受給者は除く）

○助成内容

＜在宅の方＞

- ・要介護4または要介護5の方は、年額10万円相当の現物を支給
- ・要介護3以下の方は年額5万円相当の現物を支給

＜入院の方＞

- ・月額4千円を限度とする現金を助成

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

③ 介護手当

在宅の寝たきり高齢者または重度認知症の高齢者を介護している方の労をねぎらうとともに、寝たきりの高齢者等の福祉の増進を図るため、介護手当を支給します。

○支給対象：資格認定日現在本市に1年以上住所を有する方で、要介護3以上と認定された65歳以上の高齢者と同居、またはこれに準ずる状態で6か月以上介護している方

(ただし、寝たきり高齢者等の在宅でない期間(入院・ショートステイ等)が通算で31日を超える場合は、支給対象となりません)

※寝たきりの高齢者等も本市に1年以上住所を有していること

○支給額：寝たきりの高齢者等1人につき年額9万円（ただし国の特別障害者手当、経過的福祉手当の受給者を介護している場合は、年額4万5千円）

○資格認定日：8月1日と2月1日（1年度につき支給は1回のみ）

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

④ 寝具洗濯サービス

寝たきりの高齢者が、少しでも快適に暮らせるように、寝具の洗濯・消毒・乾燥を行います。

○対象 象：要介護3以上と認定された65歳以上の在宅の方

○対象寝具：掛布団・敷布団・毛布一式

○実施回数：年3回以内

4月～7月申請の場合…年3回

8月～11月申請の場合…年2回

12月～3月申請の場合…年1回

○費用：生計中心者の市町村民税所得割額に応じた利用者負担あり
(市町村民税非課税世帯及び生活保護世帯は無料)

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267



⑤ 理髪・美容サービス

寝たきりの高齢者の家庭に理容業者または美容業者を派遣し、理髪サービスまたは美容サービスを実施します。

○対象 象：要介護3以上と認定された65歳以上の在宅の方で、理髪・整髪が困難な方

○サービス：理髪サービス…理容業者が散髪などを行います
美容サービス…美容業者が整髪を行います

○利用回数：年3回以内

4月～7月申請の場合…年3回

8月～11月申請の場合…年2回

12月～3月申請の場合…年1回

○費用：生計中心者の市町村民税所得割額に応じた利用者負担あり
(市町村民税非課税世帯及び生活保護世帯は無料)

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

⑥ 訪問歯科診療

寝たきりなどのため、通院による歯科治療を受けることが困難な高齢者等を歯科医が訪問して、歯科診療を実施します。

- 対象：65歳以上の寝たきりの方および重度身体障害者
- 実施主体：市歯科医師会 ☎222-0574
- 費用：医療保険診療のため利用者の一部負担あり

⑦ 特別障害者手当

重度の障害のため、日常生活において常時特別の介護を要する20歳以上の方に支給します。（※所得制限があります。）

ただし、病院に3か月以上入院している人や特別養護老人ホーム等の施設入所者には支給されません。

- 対象：次のいずれかにあてはまる人（障害者手帳の有無は問いません。要介護4～5程度で該当する場合があります。詳しくはお問い合わせください。）

（ア）おおむね、重度の障害が2つ以上ある人

（イ）重度の肢体不自由（寝たきり等）で、日常生活動作が1人ではほとんどできない人

（ウ）絶対安静の症状が永く続いている人

（エ）重度の精神障害や知的障害のため、食事・用便・会話等の日常生活能力がほとんどない人

- 支給額：27,980円（月額）＜令和5年4月現在＞

- 申請に必要なもの：請求書、診断書、対象者の通帳

- 問い合わせ：障害福祉課 ☎216-1273

谷山福祉課 ☎269-8472

(2) 地域のなかで

① ひとり暮らし高齢者等安心通報システム

ひとり暮らしの高齢者等が、長年住み慣れた地域で安心して暮らせるように、ひとり暮らし高齢者等安心通報システムを設置します。急病や事故、火災などの緊急時に、非常ボタンを押したときや、センサーにより異常を感知したときに警備会社に通報され、警備員が自宅に駆けつけ、必要に応じて救急車の出動要請を行います。

○対象：(ア) 65歳以上のひとり暮らし高齢者世帯または高齢者のみの世帯で、世帯全員が病弱なため日常生活を営むうえで常時注意を要する世帯

(イ) 65歳以上の高齢者のみの世帯で同居する一人が重度の要介護状態にある世帯

(ウ) 80歳以上のひとり暮らし高齢者世帯

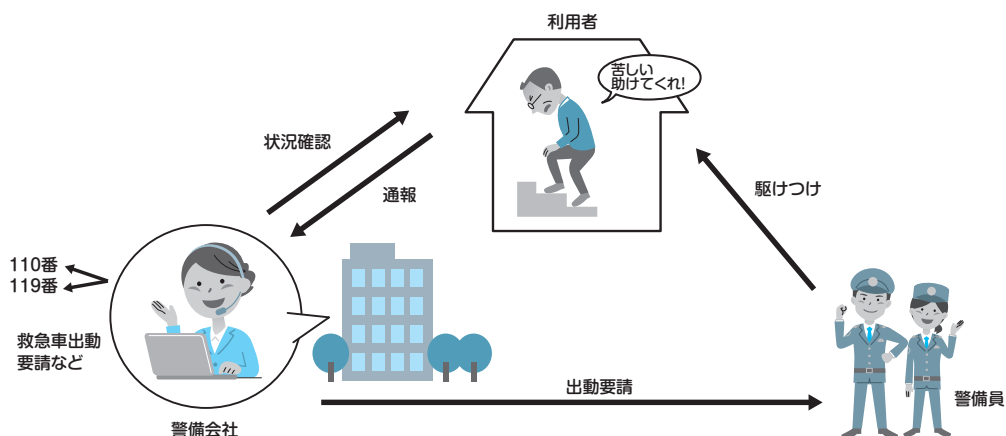
○費用：市町村民税の所得割が課税されている方がいる世帯は月額1,000円又は800円（設置機器によって異なります。）

※市町村民税の所得割が課税されていない世帯は無料

※ただし、機器を稼働するための定期的な通信料金が、別途電話料金に加算されます。

○利用条件：・自宅の合鍵を警備会社に預けていただく必要があります。
・固定型の場合は固定電話の回線が必要となります。（一部ご利用いただけない固定電話があります。固定電話を所有されていない生活保護受給世帯、市町村民税非課税世帯には回線を貸与します。）

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267



② 福祉電話

ひとり暮らしの高齢者等の孤独感を和らげるとともに、安否の確認、生命の安全を図るため、福祉電話を設置します。

○設置条件：ひとり暮らしの高齢者または高齢者だけの世帯で、寝たきりの状態もしくは病気や身体的な状況などによって生命の安全の確保が懸念されている世帯

※65歳以上の方で住民税が非課税の世帯であり、現に電話が設置されていない世帯

○費用：電話の取付工事費用及び通話料金の基本料は市が負担
通話料金のダイヤル通話料及び移転料、廃止手数料は自己負担

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

③ 心をつなぐ訪問給食

ひとり暮らしの高齢者等を定期的に見守り、安否を確認するとともに、孤独感を和らげるため、デイサービスセンターまたは老人保健施設等で調理した食事を定期的にお届けします。

○対象：定期的に安否の確認を必要とする高齢者です。近隣の家族等の支援が得られる場合は対象外となる場合があります。

(ア) 65歳以上のひとり暮らしの方で、食生活の手助けが必要と認められる方

(イ) 世帯員全員が要介護又は要支援の認定を受けており、かつ高齢者だけで構成される世帯の世帯員

(ウ) 世帯員のいずれかが要介護3～5の認定を受けており、かつ高齢者だけで構成される世帯における要支援又は要介護の世帯員

○利用回数：昼食 要支援2又は要介護1～5の方は週6回まで
その他の方は週3回まで

夕食 原則として昼食の配食を週6回受けている方に週6回

○配食日：月曜日～土曜日（12月30日～1月3日を除く。）

○利用料：利用者の負担 1食400円（住民税非課税世帯の方及び生活保護世帯の方は1食200円）

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

④ 愛のふれあい会食

家に閉じこもりがちな高齢者とのふれあいを深める目的で、ボランティア団体等が集会所・福祉館などで会食を行うとき、デイサービスセンターなどで調理した食事をお届けします。

- 対 象：65歳以上の家に閉じこもりがちな方と会食を行うボランティア団体（自治会、高齢者クラブ、お達者クラブなど）
- 利 用 料：利用者の負担 1食200円
- 条 件：1団体の配食対象者数はおおむね10人以上50人以下、実施回数は年12回以上、会食の場所は地域の集会所、福祉館、公民館など
- 問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1266

⑤ 高齢者短期入所事業

被虐待高齢者や認知症等により行方不明になるおそれがある高齢者等を、一時的に養護老人ホーム等に入所させて保護します。

- 対 象 者：市内在住で介護認定を受けていない原則65歳以上の方
- 入所期間：原則として7日以内
- 利用者負担：施設利用料の1割。食費など
- 問い合わせ：認知症支援室 ☎808-2805

(3) 住まい

① 高齢者住宅改造費の助成

在宅の高齢者等がいる世帯に対し、住宅改造に必要な経費を助成することにより、高齢者等の自立促進、寝たきり防止及び介護者の負担軽減を図ります。

○対象 象：本市にお住まいの方で、介護保険で要支援以上の認定を受けた方のいる世帯

(同居するすべての者の前年の課税所得金額の合計額が330万円以下の世帯であること)

○助成金額：対象経費の2分の1

※ただし、50万円を上限とし、新築・増築・既に着工したものは対象となりません。

○問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1266

(4) 施設

① 養護老人ホーム（所在地などは、63ページをご覧ください。）

環境上の理由や経済的理由により、居宅で生活することが困難な人で、市町村から入所措置を委託された人を入所させ養護する施設です。

○対象 象：原則65歳以上の人で環境上の理由及び経済的理由により日常生活に支障のある方で、世話をする人がいないか、もしくはいても適切な養護が受けられない方

※生活保護世帯か生計中心者に市町村民税の所得割が課されていない世帯のみ

○費用負担：本人、扶養義務者の負担能力に応じて負担あり

○入所に関する問い合わせ：長寿あんしん課 ☎216-1186

谷山支所（谷山福祉課） ☎269-2145

② 軽費老人ホーム（所在地などは、63ページをご覧ください。）

（ア） 谷山荘

60歳以上の方で、家庭環境、住宅事情などの理由により家庭で生活することが困難な方のための施設です。

- 対象 象：・本市に住所を有する60歳以上（夫婦などの場合、一方が60歳以上であること）の方
・所得税非課税で、収入が使用料の3.5倍以上あること
・自炊ができる程度の健康状態にある方

- 費用負担：1人用居室 月額11,000円
2人用居室 月額15,400円

- 問い合わせ：谷山荘 鹿児島市谷山中央1丁目5027-3
☎267-1396

（イ） ケアハウス

60歳以上の方で、自炊ができない程度の身体機能の低下などが認められ、自立して生活するには不安な方のための施設です。

- 対象 象：・60歳以上であること（夫婦などの場合、一方が60歳以上のこと）
・日常生活に介助を要さず、自立して生活することが可能な方

- 費用負担：入居時に預り金および利用者の前年の収入に応じた国で定める利用料を負担（毎月8万～21万円の負担金が必要です。）

- 問い合わせ：各ケアハウスにお問い合わせください。

5 相談

(1) 保健福祉総合相談・案内

相談員を配置し、保健や福祉に関する相談や案内業務を行っています。

- 業務内容：
 - ・保健や福祉に関する相談・案内
 - ・保健や福祉に関する情報の提供
 - ・聴覚障害者等に対する手話通訳

※聴覚障害者等を対象に電子メールによる案内・情報提供(相談を除く。)を行っています。

メールアドレス：annai@kagoshima-fukushi.net

- 業務日時：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分
(谷山支所は12時～13時及び17時～17時15分を除く。)
- 問い合わせ：保健福祉総合相談・案内窓口
本 庁 ☎216-1241 FAX216-1491
谷山支所 ☎269-2111 (内線150) FAX267-6555

(2) 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、市長の推薦により厚生労働大臣から委嘱され、地域福祉の推進の担い手として、住民の立場に立って活動を行っています。

- 民生委員・児童委員の主な仕事：
 - ・担当地区住民の生活状況を必要に応じて把握
 - ・生活や心配ごとなどの相談や必要な援助
 - ・社会福祉施設や行政機関との連携

- 問い合わせ：地域福祉課 ☎216-1244

(3) 高齢者福祉相談員

各種相談業務を行います。お気軽にお電話ください。

- 業務内容：
 - ・在宅福祉等に関する各種相談
 - ・ひとり暮らし高齢者等安心通報システム及び福祉電話利用者に対する電話による安否確認と相談
- 業務日時：月曜日～金曜日 9時15分～16時 (12時～13時を除く。)
- 問い合わせ：高齢者福祉相談室 ☎216-1270

(4) 介護保険相談員

介護保険に関する各種相談に応じます。お気軽に相談下さい。

- 相談内容：
 - ・介護保険の要介護・要支援認定等の申請手続きの相談
 - ・介護サービス等に関する相談
 - ・介護保険に関連する保健、医療及び福祉に関する相談など
- 配置場所：本庁、谷山支所・伊敷支所・吉野支所
- 問い合わせ：本庁（介護保険課） ☎216-1277
谷山支所（谷山福祉課） ☎269-8472
伊敷支所（伊敷福祉課） ☎229-2113
吉野支所（吉野福祉課） ☎244-7379

(5) こころの相談

うつ病などの精神的な病気・認知症・ひきこもり・アルコールやギャンブル・薬物などの依存症・こころの健康に関する相談に応じています。

- ・医師による相談：原則毎週水曜日午後
(予約制。時間は予約時にご確認ください。)
- ・相談員による相談：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分
(随時受付、電話相談も可)

- 問い合わせ：保健支援課 ☎803-6929

(6) 認知症介護の電話相談

認知症に関する情報提供や介護の仕方など、認知症介護経験者などが寄り添って相談に応じます。

- 相談日時：月曜日～金曜日 10時～16時（祝日、年末年始を除く。)
- 問い合わせ：認知症の人と家族の会 鹿児島支部 ☎257-3887

(7) 若年性認知症の相談

65歳未満で発症する認知症の方やその家族の相談に応じます。

- 相談日時：月曜日～金曜日 10時～17時（祝日、年末年始を除く。)
- 問い合わせ：若年性認知症相談窓口
☎251-4010 又は 080-8561-9321

(8) 医療・福祉相談及び難病に関する相談

病気による精神的不安に対する相談や、保健医療、福祉などの各種サービスについての相談、難病に関する相談に応じています。

また、特定医療費（指定難病）助成制度に係る申請受付業務を行っています。

○問い合わせ：保健支援課 ☎803-6929

(9) 生活・就労支援センターかごしま

生活に困っている方の生活相談・雇用相談、ハローワーク・シルバー人材センターによる就労支援を行っております。

○業務日時：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

○問い合わせ：生活・就労支援センターかごしま

☎803-9521 FAX216-1234

本庁東別館1階

(10) 鹿児島県介護実習・普及センター

介護に関する普及啓発のための総合的な拠点施設としてかごしま県民交流センター内に、福祉用具（介護ロボットなど）、モデルハウスの常設展示を行うとともに、下記業務を行っています。

○業務内容：介護に関する一般・介護職向け研修会や体験学習などの開催
：福祉用具（介護ロボットなど）・住宅改修に関する相談
：介護福祉に関する図書・DVD等の貸出し
：福祉用具専門相談員養成研修の開催

○問い合わせ：鹿児島県介護実習・普及センター ☎221-6615・6616
鹿児島市山下町14-50かごしま県民交流センター 2階

○休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）、12月29日～翌年1月3日

(11) SOSネットワークシステム

鹿児島県警が実施する「SOSネットワークシステム」と連携し、ファックスによる情報交換を実施しています。

○問い合わせ：鹿児島県警察本部人身安全・少年課 ☎206-0110

(12) 警察相談専用電話

各種犯罪等の被害を防止するための相談に応じます。

- 問い合わせ：鹿児島県警察本部総務課警察安全相談センター
☎#9110 (254-9110) 又は206-0110

(13) 障害者控除対象者認定書の交付

障害者控除対象者認定とは、65歳以上の人で身体や精神に障害があるが、身体障害者手帳、療育手帳、戦傷病者手帳などの交付を受けていない人を、障害者に準ずる人として市が認定することです。

介護保険の要支援・要介護認定を受けている人が対象者になります。

市県民税や所得税が課税の人で、障害者控除の申告をしていない人は、税務署、市民税課または各支所税務課に、障害者控除対象者認定書を提示し、申告することにより、障害者控除が受けられます。

- 問い合わせ：長寿支援課 ☎216-1267

(14) 「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」について

この法律では、養護者や介護施設等の職員による虐待を受けたと思われる高齢者を発見した者は、当該高齢者の生命又は身体に重大な危険が生じている場合、速やかに市町村に通報しなければなりません。重大な危険が生じていない場合も、市町村への通報に努めなければなりません。

高齢者虐待により、当該高齢者の生命又は身体に重大な危険が生じる恐れがあると認めるときは、市町村の職員等が高齢者の住所又は居所に立ち入り、必要な調査等を行います。高齢者虐待と思われる事例に気付かれた方は、ご連絡ください。

- 相談窓口

鹿児島市長寿あんしん相談センター (63ページ参照)

認知症支援室 ☎808-2805

谷山支所 (谷山福祉課) ☎269-2145

(15) ゲートキーパーをご存知ですか？

ゲートキーパーとは、いのちの門番とも言われ、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。鹿児島市では、ゲートキーパーを養成しており、誰でもなることができます。

一人で悩まずに、つらい時や困った時は誰かに相談してみませんか？

○問い合わせ：保健支援課 ☎803-6929



(16) 鹿児島市成年後見センター

認知症や知的・精神障害などにより成年後見人等による支援が必要な方を適切に成年後見制度の利用につなげるため、センターの相談員が成年後見制度の説明や利用手続の助言など、成年後見制度に関する相談に電話・面談・訪問で応じます。

○業務日時：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

○問い合わせ：鹿児島市成年後見センター ☎210-7073

(17) 重層的支援体制整備事業

地域住民の複雑化・複合化した福祉に関する困りごとに対応する包括的な支援体制を整備するため、相談支援、参加支援、地域づくりに向けた支援を一体的に行います。

○業務内容：各種分野の相談窓口で受けた相談のうち、複雑化・複合化した課題があるものについて、支援関係機関が情報を共有するとともに、連携して支援を行い課題解決を目指します。

○問い合わせ：地域福祉課 ☎216-1245

6 その他の福祉機関

(1) 鹿児島市社会福祉協議会（社協）

社会福祉協議会は通称“社協”といい、社会福祉法で地域福祉を推進する団体として定められ、地域が抱えているいろいろな福祉問題を地域のみんなで考え、話し合い、解決へと結びつけていくことを目的として活動している、公共的な民間の団体です。

社協は、地域で誰もが、いつでも、どこでも、福祉サービスを受けることができるように、きめ細かな福祉事業を進め、市民生活の中での様々な福祉問題を改善向上させ、「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」を目指しています。

○高齢者に関する主な事業：

- ①福祉コミュニティセンターの管理運営
（教養講座・健康相談・温泉入浴）
- ②高齢者いきいきポイント推進事業の管理業務
- ③介護講習会の開催支援（校区社協主催）
- ④高齢者安全杖の有償提供
（民生委員・児童委員を通じて、個人負担500円）
- ⑤高齢者福祉団体への事業費助成
- ⑥在宅の寝たきりの高齢者に対する見舞品贈呈
- ⑦高齢者福祉センター（与次郎・東桜島・谷山・桜島・郡山・吉野・伊敷）の管理運営
- ⑧介護認定調査事業

○問い合わせ：鹿児島市社会福祉協議会 ☎221-6070

(2) 鹿児島市社会事業協会

社会福祉法及び児童福祉法などの社会福祉に関連する法律に基づいて児童福祉、障害者（児）福祉及び高齢者福祉に係る社会福祉事業並びに公益事業を行っています。

○高齢者に関する主な事業：軽費老人ホーム谷山荘の管理運営

○問い合わせ：鹿児島市社会事業協会 ☎226-5222

軽費老人ホーム谷山荘 ☎267-1396

7 施設等一覧

※所在地は全て鹿児島市

(1) 長寿あんしん相談センター（地域包括支援センター）

No.	名称	所在地	電話番号
1	長寿あんしん相談センター中央	城南町32-11	219-4061
2	長寿あんしん相談センター上町	大竜町3-17	219-4815
3	長寿あんしん相談センター鴨池北	鴨池2丁目25-1-11（中央保健センター2階）	812-8825
4	長寿あんしん相談センター鴨池南	新栄町1-11	813-0880
5	長寿あんしん相談センター城西	薬師1丁目16-9	813-0130
6	長寿あんしん相談センター武・田上	田上3丁目13-2	284-0620
	長寿あんしん相談センター武岡	武岡5丁目17-8	298-5801
7	長寿あんしん相談センター谷山北	自由ヶ丘1丁目1-8	284-5320
	長寿あんしん相談センター星ヶ峯	星ヶ峯3丁目6-7	203-0400
8	長寿あんしん相談センター谷山中央	谷山中央3丁目383-18	263-6260
9	長寿あんしん相談センター谷山南	坂之上2丁目17-1	297-5301
10	長寿あんしん相談センター伊敷台	伊敷台2丁目17-15	218-8760
11	長寿あんしん相談センター西伊敷	西伊敷3丁目16-18	295-4007
12	長寿あんしん相談センター吉野	吉野町3046	295-7301
	長寿あんしん相談センター緑ヶ丘	緑ヶ丘町35-11	295-9870
13	長寿あんしん相談センター桜島	桜島藤野町1456-1（桜島地区保健センター内）	245-2525
14	長寿あんしん相談センター吉田	本城町1687-2（吉田福祉センター2階）	293-7655
15	長寿あんしん相談センター郡山	郡山町141（郡山地区保健センター1階）	245-6601
16	長寿あんしん相談センター松元	上谷口町2883（松元支所3階）	278-7131
17	長寿あんしん相談センター喜入	喜入町7000（喜入支所2階）	343-5131

※「長寿あんしん相談センター」は、地域包括支援センターの愛称です。

(2) 養護老人ホーム

No.	名称	定員	所在地	電話番号
1	鹿児島市立喜入園（R6.3.31まで）（*）	50	喜入町8462	345-0106（*）
	きいれの丘（R6.4.1から）	50	喜入町8462	230-7420
2	吉田寿康園	60	本名町2218	800-9295

（*）令和6年4月から民営化の予定。施設名称は「きいれの丘」、電話番号は「230-7420」へ変更予定。

(3) 軽費老人ホーム

No.	名称	定員	所在地	電話番号
1	谷山荘（B型）	38	谷山中央1丁目5027-3	267-1396
2	優和の里（ケアハウス）	50	吉野町10710-268	243-0565
3	旭ヶ丘園（ケアハウス）	30	平川町1382	262-2222
4	桜の苑（ケアハウス）	50	下福元町9057	284-6383
5	爽竹灯（ケアハウス）	30	山田町2017-1	264-6715
6	ライフイン鴨池（ケアハウス）	30	下荒田4丁目48-30	213-5222
7	クレール下荒田（ケアハウス）	30	下荒田2丁目7-2	255-5521
8	ケアハウス西陵（ケアハウス）	50	西陵1丁目43-1	282-4373
9	寿楽苑（ケアハウス）	50	下田町365	248-5151
10	ケアハウス出会い坂（ケアハウス）	10	草牟田1丁目4-20	223-3138
11	シルバーフラット武岡台（ケアハウス）	40	小野町2427-2	283-6870
12	大原の里（ケアハウス）	20	本名町234	800-2681
13	サンファミリーきいれ（ケアハウス）	30	喜入前之浜町7788	343-1885

No.	名 称	定員	所在地	電話番号
14	ケアハウス照国（ケアハウス）	30	照国町3-30	226-3141
15	ケアハウスにじの郷小松原（ケアハウス）	29	小松原1丁目15-19	210-5130
16	ケアハウスしゅうゆう（ケアハウス）	29	山田町3802-1	275-9881

(4) 高齢者福祉センター

No.	名 称	所在地	電話番号
1	高齢者福祉センター与次郎	与次郎1丁目10-6	250-3311
2	高齢者福祉センター東桜島	東桜島町720	221-2081
3	高齢者福祉センター谷山	西谷山1丁目1-7	268-3331
4	高齢者福祉センター桜島	桜島横山町1722-17	293-2951
5	高齢者福祉センター郡山	郡山町176	298-2278
6	高齢者福祉センター吉野	吉野町3275-3	244-5681
7	高齢者福祉センター伊敷	下伊敷1丁目10-3	220-3700

(5) コミュニティセンター、老人福祉会館、介護予防拠点施設

No.	名 称	所在地	電話番号
1	鹿児島市福祉コミュニティセンター	祇園之洲町1-2	248-1200
2	鹿児島県老人福祉会館	鴨池2丁目30-8	253-6655
3	すこやかランド石坂の里	石谷町1317	278-0373

(6) 地域福祉館

No.	名 称	所在地	電話番号
1	真砂福祉館	真砂本町50-7	254-5592
2	玉里福祉館	玉里町27-38	220-1548
3	甲東福祉館	新屋敷町6-35	223-2003
4	上町福祉館	清水町6-27	247-8962
5	西紫原福祉館	紫原4丁目37-2	257-1082
6	城西福祉館	薬師2丁目41-11	254-9376
7	武福祉館	武2丁目28-7	252-7320
8	東谷山福祉館	東谷山6丁目45-18	266-1059
9	松原福祉館	松原町2-24	225-5374
10	鴨池福祉館	鴨池2丁目19-17	256-3831
11	宇宿福祉館	宇宿1丁目56-10	257-9890
12	西伊敷福祉館	西伊敷3丁目16-17	229-5981
13	坂之上福祉館	坂之上4丁目15-2	261-4240
14	甲南福祉館	上之園町20-15	256-3771
15	武岡福祉館	武岡5丁目3-8	282-8294
16	玉里団地福祉館	玉里団地1丁目79-50	229-4849
17	柳町福祉館	柳町3-22	223-4433
18	川上福祉館	川上町17-2	243-4903
19	吉野東福祉館	吉野町5192-5	243-0917
20	平川福祉館	平川町3511-1	261-4215
21	明和福祉館	明和1丁目27-2	281-5422
22	紫原福祉館	紫原6丁目14-1	255-6736
23	八幡福祉館	下荒田2丁目7-33	250-2072
24	西谷山福祉館	上福元町5740-2	267-8351
25	桜ヶ丘福祉館	桜ヶ丘5丁目34-2	265-2920
26	田上台福祉館	田上台2丁目40-2	265-2955

No.	名 称	所在地	電話番号
27	谷山北福祉館	山田町2034	264-4816
28	吉野福祉館	吉野町2051-2	243-4926
29	西陵福祉館	西陵6丁目10-10	281-4404
30	唐湊福祉館	唐湊2丁目5-1	252-4968
31	星ヶ峯福祉館	星ヶ峯2丁目26-6	264-4416
32	坂元福祉館	東坂元2丁目6-2	247-9750
33	たてばば福祉館	下竜尾町10-30	248-3900
34	皇徳寺福祉館	皇徳寺台2丁目2-2	275-1887
35	谷山福祉館	谷山中央7丁目33-17	266-0294
36	田上福祉館	田上1丁目29-9	259-7557
37	花野福祉館	花野光ヶ丘1丁目31-2	228-1181
38	福平福祉館	下福元町7587-1	262-2900
39	伊敷台福祉館	伊敷台1丁目31-8	229-7882
40	宇宿中間福祉館	宇宿7丁目14-25	265-8343
41	和田福祉館	和田1丁目43-23	269-8122

(7) 老人憩の家

No.	名 称	所在地	電話番号
1	喜入老人憩の家	喜入中名町1000-22	345-0170

第3章 介護予防

生活機能向上による介護予防を

高齢期に介護が必要な状態になるのは、病気だけが原因ではありません。鹿児島市の要介護の原因を見ると、転倒・骨折、脳卒中、関節疾患、衰弱、認知症といった生活機能（移動や外出、人づきあいができるなど、高齢者が自立して生活するために必要な能力）の低下によるものが多く占めています。

転倒による骨折や関節疾患などによって体を動かさなくなり、それが原因で生活機能が低下していくという悪循環に陥り、要介護状態になることも多くみられます。

できるだけ地域で自立した生活を送っていけるよう、積極的に介護予防に取り組むことが重要です。

住み慣れた地域ですっと生活するために介護予防を実践しましょう

1 運動器の機能向上 ～楽しくからだを動かしましょう～

どんなに年をとっていても、筋力は鍛えれば向上します。運動をすることは、筋肉や骨の老化を防ぐだけでなく、心臓や脳の神経をよい状態に保ちます。毎日積極的に体を動かして、筋肉を鍛えるようにしましょう。

☆向上するためには・・・

- ・ 1日1回は体を動かしましょう（鹿児島よかよか体操、らくらく体操、ウォーキングなど）

鹿児島よかよか体操は72～74ページ、らくらく体操は75～77ページへ掲載しています。

- ・ 1日1回は外出して、歩く習慣をつけましょう。

歩くことは、足腰を衰えさせないための大切な運動です。歩くことで生活の範囲が広がり、仲間も増え、ストレスの解消にもつながります。

2 栄養改善 ～少食、偏食による「低栄養状態」に要注意～

高齢期は食欲が落ちやすく、衰弱したり、体調を崩しやすくなります。栄養が不足した状態を「低栄養状態」といい、高齢期はしっかりと栄養をとる必要があります。特にたんぱく質やエネルギー源になる食品を意識してとることが大切です。また、定期的に自分の体重を確認しましょう。

☆低栄養予防のための食事のとり方

- ・食事は1日3食しっかり食べましょう
- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう
- ・いろいろな食品をまんべんなく食べましょう



3 口腔機能の向上 ～口腔の状態は全身の健康に影響する～

食べ物を十分に噛める人と噛めない人では、栄養摂取や筋力、骨密度などに大きな差があることがわかってきました。また歯周病のある人は心臓病や脳卒中になりやすい、口や喉の周りの筋肉が衰えている人や口の中が不潔な人は肺炎になりやすいなど、歯や口の健康は、全身の健康に関係しています。

口の中を清潔に保ち、口腔（歯、舌、喉など）の機能を維持・向上することで誤嚥や肺炎などを予防できます。

(1) 口の中を清潔に保つ

歯、義歯のお手入れは、毎食後行いましょう。

特に、寝る前は丁寧に行ってください。寝ている間は唾液の量が減少し口の中の自浄作用が弱まることと、口の中が不潔な状態で寝てしまうと、食べかすや細菌の混ざった唾液が気管の方へ誤嚥して、肺炎を起こすことがあるからです。

口腔ケアは、自分の歯が残っている・いないにかかわらず行ってください。自分の口にあった口腔ケアの方法を、かかりつけ歯科医院で教えてもらいましょう。

(2) 口腔の機能を維持・向上させる

年齢とともに、口や喉の周りの筋肉の衰え等がおこり、飲み込む仕組みに支障が出てくる場合があります。そのため、本来は食道に入るはずの食べ物や唾液が気管に入りやすくなり、むせや咳き込みなどが多くなります。

さらに、そのむせや咳き込みなど、異物が気管に入ろうとする時に吐き出そうとする“反射”も鈍くなるために、誤嚥による肺炎を起こしやすくなる

なります。また、食事中の窒息の危険もあります。

口腔の機能を維持・向上させる訓練（口腔体操、唾液腺マッサージ等）を日常生活に上手に取り入れて習慣にしましょう。

唾液腺マッサージ

マッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。



4 社会参加 ～地域社会に参加することで、脳の活性化を促進～

最近の研究で「運動・ボランティア・趣味グループ等への社会参加率が高い地域ほど、転倒や認知症やうつもののリスクが低い傾向が見られる」と報告されています。楽しみを見つけて外に出ましょう。

5 認知症予防

～予防は毎日の生活から あれっ?と思ったら、早めに受診を～

認知症は予防できない、治らないというわけではなく、原因によっては予防することや進行を防いだり、回復することも可能な病気です。早期であるほど対処できる可能性が大きいので、同じことをくり返す、身だしなみに無関心になる、外出をおっくうがる、物忘れをする等の気になる兆候がみられたら、早めにかかりつけ医やもの忘れ外来等の専門医等の医療機関に相談しましょう。

☆ 予防するためには・・・

認知症予防の10か条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い、足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう。頭の打撲は認知症を招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

認知症予防財団

6 うつ病予防

～高齢期のうつ病は万病のもと、早く見つけて、早く治す～

高齢期は、老化や配偶者、友人との死別、仕事等の役割がなくなる等、喪失感を抱きやすい出来事が多く、「うつ」状態になりがちです。健康管



理や日常生活に消極的になることから健康状態が悪化しやすくなります。

うつ病は気づきにくく、気づかれにくい病気ですが、治る可能性の高い病気です。「うつかな?!」と思ったら早めにかかりつけ医、あるいは心療内科、精神科等の専門医の診察を受けるようにしましょう。

☆予防するためには・・・

- ・ 高齢期はうつになりやすいことを知る。
- ・ つらい気持ちになったら、家族や友人に話してみる。
- ・ 就寝・起床時間をできるだけ規則的にして、生活のリズムを整える。
- ・ 疲れているときは、家事や外出などを無理に行わず、休養を心がける。

7 自殺予防

我が国の令和4年の自殺による死亡者数は約2万人となっており、鹿児島市においては毎年80人前後という深刻な社会問題になっています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には、健康問題、介護・看病疲れなどの家庭問題、倒産・失業・多重債務等の経済・生活問題、さらには個人の性格傾向、人生観等様々な要因が複雑に関係しています。

また、大多数の人が、さまざまな悩みで心理的に「追い込まれた」結果、うつ病やアルコール依存症等を発症し、これらの疾患の影響で正常な判断を行うことが困難な状態に陥っていたことが分かってきました。

このように、多くの自殺は、個人の意思や選択の結果ではなく、さまざまな悩みで自殺以外の選択肢が考えられなくなる「追い込まれての死」であると考えられています。

○自殺は防ぐことができる

WHO（世界保健機関）は「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」と明言しています。健康問題や家庭問題等一見個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談やうつ病などの治療について社会的支援の手を差し伸べることが出来ます。

○予防するには・・・

まずは相談しましょう

○相談先一覧

<こころの健康の悩み>

※保健所精神保健福祉相談

☎099-803-6929 平日8:30~17:15

※鹿児島いのちの電話

☎099-250-7000 24時間365日受付

※市精神保健福祉交流センター

☎099-214-3352 9:30~20:30 休館：火曜日

※鹿児島県精神保健福祉センター

☎099-218-4755 平日8:30~17:00

<家庭や配偶者・パートナーとの悩み（DVなど）>

※サンエールかごしま相談室（鹿児島市配偶者暴力相談支援センター）

☎099-813-0853 女性相談 10:00~17:00（水20:00まで） 休館：月曜日
男性相談 要予約 偶数月第3日曜日 13:00~16:00
奇数月第3土曜日 10:00~13:00

※子どもと女性の相談室

（家庭児童相談）

☎099-216-1262 平日8:30~17:15

（女性相談）

☎099-216-1263 平日8:30~17:15

※谷山子育て支援課（家庭児童相談・女性相談）

☎099-269-8460 平日9:15~16:00

<介護・高齢者のこと>

※認知症の人と家族の会

☎099-257-3887 平日10:00~16:00

※市介護保険相談

☎099-216-1277 平日8:30~17:15

※または最寄りの長寿あんしん相談センターまで

<仕事や職場のこと>

※ハローワークかごしま

☎099-250-6060 平日8:30~17:15

※生活・就労支援センターかごしま

☎099-803-9521 平日8:30~17:15

※鹿児島労働基準監督署

(勤務時間、休日・休暇、職場環境、解雇、賃金不払いなどの相談)

☎099-214-9175 平日8:30~17:15

※鹿児島県産業保健総合支援センター

☎099-252-8002 平日8:30~17:15 要予約

※市勤労青少年ホーム (お悩み何でも相談室)

☎099-255-5771 月2回 金曜日18:00~21:00 要予約

<借金や生活・法律の悩み>

※市消費生活センター

☎099-808-7500 平日9:00~17:15

※法テラス・サポートダイヤル

☎0570-078374 平日9:00~21:00 土曜日9:00~17:00

※鹿児島県弁護士会

☎099-226-3765 平日9:00~12:00 13:00~17:00

※鹿児島県司法書士会

☎099-248-8270 平日8:30~17:00

※市民相談センター (面接相談のみ)

☎099-216-1205 平日9:00~12:00 13:00~16:00

※生活・就労支援センターかごしま

☎099-803-9521 平日8:30~17:15

※九州財務局 鹿児島財務事務所多重債務相談窓口

☎099-227-5279 平日9:00~12:00 13:00~17:00

<自殺予防やこころの健康を支援する相談窓口>

※「まもろうよ こころ」 (電話・SNS相談)

 <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

※生きづらびっと

 <https://yorisoi-chat.jp/>

※鹿児島県自殺予防情報センター

☎099-228-9558 月・木9:00~12:00 13:00~16:00

※こころの健康相談統一ダイヤル (厚生労働省)

☎0570-064-556 平日9:00~12:00 13:00~16:30 18:30~22:30

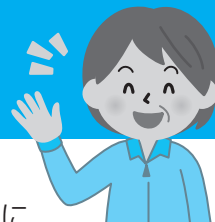
※よりそいホットライン

☎0120-279-338 24時間通話料無料

 困りごと情報提供 (チャット相談)

<https://comarigoto.jp>

らくらく体操に続く、介護予防の体操第2弾! 「鹿児島 よかよか体操」



「鹿児島 よかよか体操」について

住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活が送れるよう、また、人と人とのつながりを大切に
した地域づくりをめざして、みんなでできる介護予防に効果的な体操を鹿児島大学と共に開発しました!

「鹿児島 よかよか体操」の開発コンセプトについて

神経などの働きを改善することを主な目的としています。この体操は椅子に座ったままで行う運動が多く、
ゆっくりした動きと負荷が少ないのが特徴です。

「鹿児島 よかよか体操」の効果について

55歳から82歳までの約40名の方々に対して、週1回の体操などを3カ月間行った結果、以下のような
効果(統計的にも有意な改善)が認められました(H28年度実施)。

効果1) 歩く速さが改善!

イスから立ち上がって3m先の目印を回って座
るまでの時間の平均値が、6.1秒→5.5秒に改善

効果2) 最大の歩幅が改善!

できるだけ大きく出した2歩の歩幅を身長で
割った値の平均値が、1.43m→1.53mに改善

効果3) 心理面に変化があり!

自己効力感(自分に対する信頼感や有能感)を
表す指標の平均値が、9.5→10.7に改善

効果4) 生活が活性化!

歩数計の平均値が、5,766歩→7,140歩に改
善(約1,400歩も増加)

鹿児島 よかよか体操 の実際

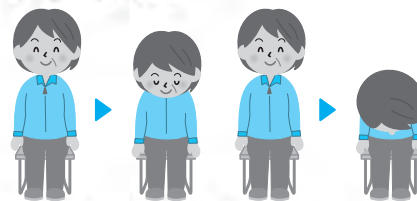
体操を始める前に♪

- 体操は自己管理で
(無理なく自分のペースで楽しく)
- 水分補給
(こまめに補給しましょう)
- 服装
(動きやすい服装で)
- ゆっくりなスピードで
(体操はゆっくりの方が効果的です)



1 準備体操

(1) おじぎ



上: 股関節から曲がり「1-4」、戻る「5-8」。
繰り返す
下: おへそを見るように曲がり「1-4」、戻る
(胸を張るように)「5-8」。繰り返す

(2) ひねり



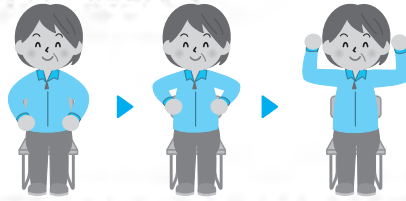
○頭が下がらないよう、胸の部分がしっ
かり回るように「1-4」、戻る「5-8」
※反対側も同様に

(3) 足うら伸ばし



○膝を伸ばし、伸ばした方の手を足先方
向へ伸ばす(できる範囲で)「1-4」、
戻る「5-8」
○反対側も同様に

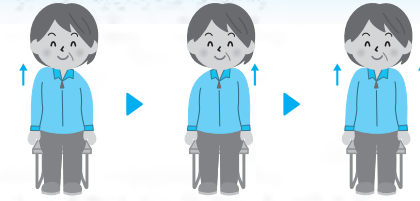
(4) 肩まわし



○両腕を前方向に回すようにして肩を動
かす「1-8」
○反対に両腕を後方向に回す「9-16」

2 肩こり予防に効果的な体操

(1) 肩の上げ下げ



○片方の肩を上げて下げる「1-2」
※左右交互に
○慣れたら、両方の肩を同時に上げて下げ
る「1-2」

～体操についてのお問い合わせ～

北部保健センター ☎099-244-5693
東部保健センター ☎099-216-1311
西部保健センター ☎099-252-8522
中央保健センター ☎099-258-2370
南部保健センター ☎099-268-2315

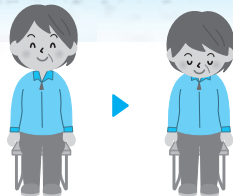
吉田地区保健センター ☎099-294-1215
桜島地区保健センター ☎099-293-2360
松元地区保健センター ☎099-278-5417
郡山地区保健センター ☎099-298-2114
喜入地区保健センター ☎099-345-3434

(2) 肩甲骨まわし



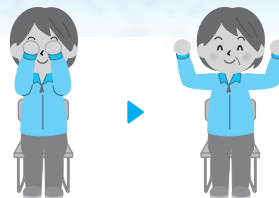
- 片腕を体の真横になるように動かす「1-2」
- ☆腕が上がりすぎないように
- 戻る「3-4」
- 反対側も同様に

(3) おへそのぞき



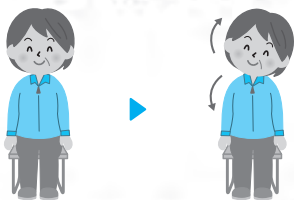
- 首を中心に、前に曲げる「1-2」
- ☆背中を丸めないように
- 戻る「3-4」
- 反対側も同様に

(4) トビラ開き



- 姿勢そのまま胸を開き「1-2」、閉じる「3-4」
- ☆頭を前にださず、下を向かないよう
- ※繰り返す

(5) 首・肩つなひき

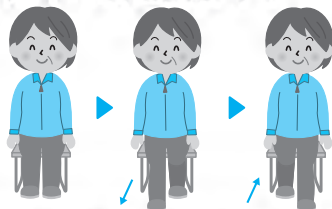


- 首を横に倒したまま、反対の腕を下に押す感じ「1-2」、戻る「3-4」
- 反対側も同様に

3 膝痛予防に効果的な体操

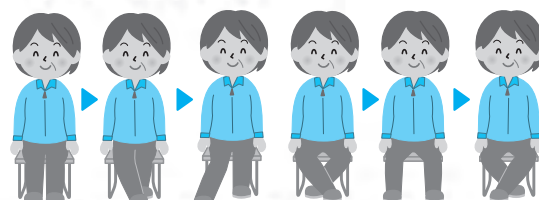
股関節の手術をしている人は行わない！

(1) 前後スライド



- 片足を床を滑らせながら前後に動かす「1-2」
- 反対側も同様に「1-2」
- 左右同時に交互に動かす「1-2」

(2) 左右スライド



- 足を浮かさず左右に足を滑らす「1-2」
- ☆股関節をひねるような運動
- 反対側も同様に「1-2」
- 左右同時に交互に動かす「1-2」

膝痛ある時は注意！

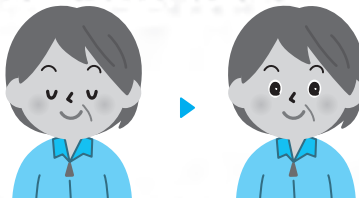
(3) 足上げ



- 片方の膝を伸ばして持ち上げ「1-2」、戻る「3-4」
- 反対側も同様に

4 表情を豊かにする体操

(1) おめめパッチリ



- 両目をしっかり閉じて、目を大きく見開く「1-2」
- ☆恥ずかしがらず、なるべく大きく動かす

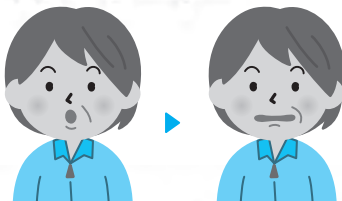
(2) ウィンク



- ウィンク（片目を閉じて、反対の目を開く）「1」
- ☆なるべく大きく動かす

楽しく「ウーイー」と声を出してみましょう

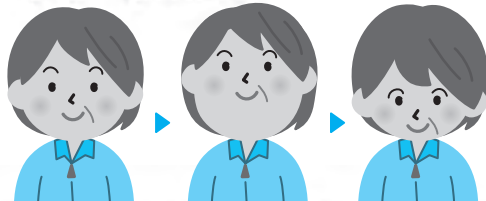
(3) ウーイー



- 口をとがらせ（ウー）「1」、口を横に引く（イー）「2」

無理せずゆっくりでよいめまい等する時は控える

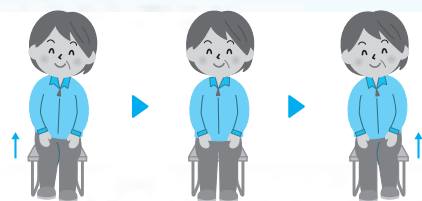
(4) あべこべ



- 視線はまっすぐ前を見ながら、首を後に曲げて「1-2」、首を前に曲げる「3-4」

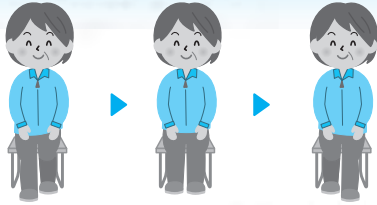
5 腰痛予防に効果的な体操

(1) お尻上げ 転倒注意！



- 片方の骨盤を上を上げて、戻る「1-2」
- 左右交互に

(2) お尻スライド



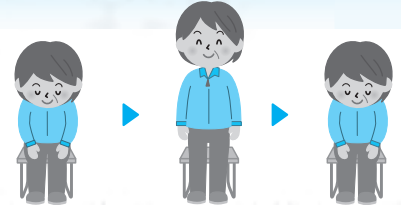
- 頭と体はまっすぐに、骨盤を左右交互に前へ動かす「1-2」
- ☆膝が前に出るようお尻を滑らす

(3) すわってマーチ



- 片足上げて、下げる「1-2」
- 反対の足を上げて、下げる「3-4」
- ☆前かがみにならないように

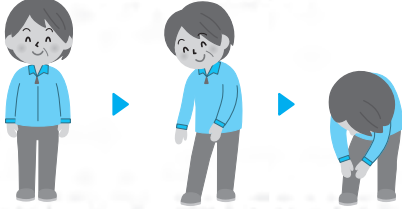
(4) 立ち上がり



- 下を見ながらしっかりと上半身体を前に曲げて立ち上がる「1-2」
- 前に曲げて座る「3-4」

無理せず自分のペースで
ふらつく時は控える

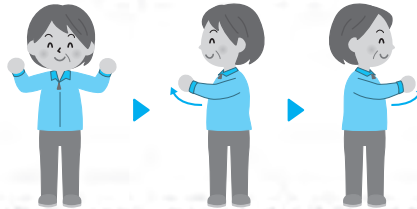
(5) 前曲げ(立位編)



- 片足を出して、両手を足首の方向へ足に沿って前へ曲がり「1-2」、戻る「3-4」
- 反対側も同じく、交互に行う

☆この運動でふらつく場合は「6 体力向上に効果的な体操」は控える

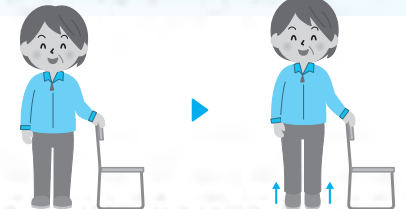
(6) ひねり(立位編)



- 腕を上げて、真横になるように体をひねり「1-2」、戻る「3-4」
- 反対側も同じく、交互に行う
- ☆足は動かさず、なるべくまっすぐ姿勢

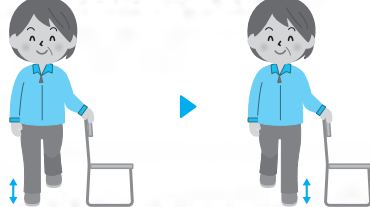
6 体力向上に効果的な体操

(1) 両足つま先立ち



- 両方のかかとを上げ、下げる「1-2」
- ☆イスやテーブルを握りながら
- ☆膝が曲がらないように

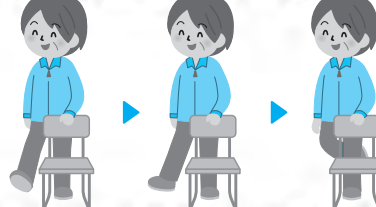
(2) 片足つま先立ち



- 片足立ちで片方のかかとを上げて下げる「1-2」
- 反対足も同様に

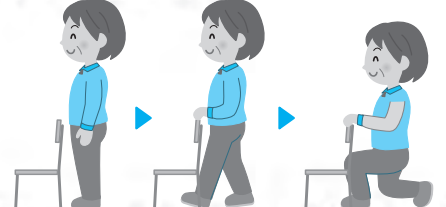
☆イスやテーブルを握りながら
☆体への負担が大きいため無理をしない

(3) 片足前・横・後ろ



- 足を伸ばしたまま、前・横・後ろへ足を動かす「1-3」反対向きに「4」
- 反対の足を伸ばしたまま、同様に繰り返す

(4) 踏み出し

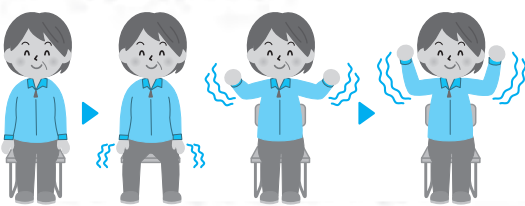


- 片足を前に踏み出し、前方向に曲げる「1-2」、戻る「3-4」
- 反対足も同様に
- ☆自分の体力に合わせて歩幅調整を

膝痛ある時は注意！
深く曲げない

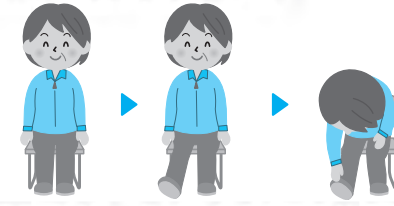
7 整理体操

(1) 手足のゆらし



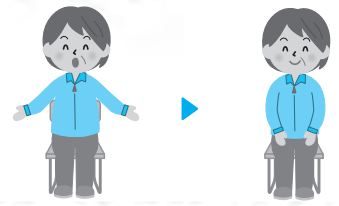
- 足を床につけたまま、股関節を開いたり閉じたりする「1-8」
- 片手ずつ力を抜いて腕の筋肉を揺らす「9-16」

(2) 足うら伸ばし



- 膝を伸ばし、伸ばした方の手を足先方向へ伸ばす(できる範囲で)「1-4」
- 戻る「5-8」
- 反対側に同様に

(3) 深呼吸



- 胸を広げながら息を吸い「1-2」、少しずつゆっくり息を吐く「3-8」
- ☆腹式呼吸を意識しましょう

鹿児島市民歌&鹿児島おはら節で

鹿児島市 らくらく体操

らくらく体操は、鹿児島市の“介護を受ける原因”の第1位である『転倒・骨折』や生活機能低下を予防することで、元気力を高めて…健康寿命を延ばし…そして、私たちがめざす将来の姿を実現させるための一つの方法として、一つ一つの動きに意味づけをしながら開発された体操です。

らくらく体操の特徴

1. 「鹿児島市民歌」♪で、ゆったりストレッチ、大きな筋肉を動かして基礎代謝アップ！
※手指の運動を取り入れて、脳も活性!
※ゆっくり呼吸して、心もからだもリラックス
2. 「鹿児島おはら節」♪で、下半身の筋力アップとバランス力アップ
転倒を予防して日常生活をスムーズに！
※骨への刺激で骨粗しょう症予防
※足をしっかり踏ん張って、足指力で転倒予防・生涯現役!
3. ♪鹿児島のうた、馴染みのある音楽で…♪
4. 座ったままでもできる!一人でもできる!
5. 所要時間は、2つ合わせて約6分

～体操開発は、介護予防のうねりを起こす会・選定委員会・保健所職員の意見をもとに、向井忠義氏協力、徳田修司氏(元鹿児島大学教授)監修～

今日も楽しく
『らくらく体操』



さあ、次の体操図解を見ながら、実際にやってみましょう!

「鹿児島市民歌」

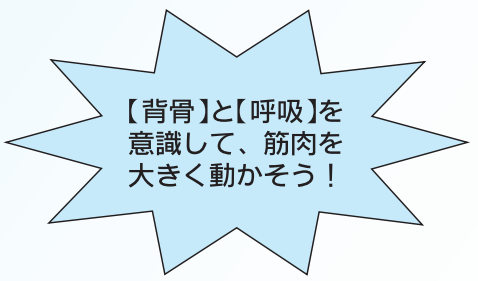
一、みなみの空に 青空に
 きょうも火をふく 桜島
 ああふるさとは ふるさとは
 生きるよろこび 歌うまち 鹿児島 鹿児島
 ゆたかな 鹿児島 ゆたかな 鹿児島 鹿児島

二、錦江湾に 潮みちて
 わかい息吹の 陽がのぼる
 ああふるさとは ふるさとは
 花とみどりの かおるまち 鹿児島 鹿児島
 みどりの 鹿児島 みどりの 鹿児島

三、城山に立ち あたらしい
 風のゆくえを みつめよう
 ああふるさとは ふるさとは
 夢が未来へ ひらくまち 鹿児島 鹿児島
 あしたの 鹿児島 あしたの 鹿児島

「鹿児島市民歌」

原詞 高城俊男
 補詞 鹿児島市民歌制定委員会
 作曲 中田喜直
 (昭和四十七年六月十五日制定)



1番 (みなみの空に～♪)

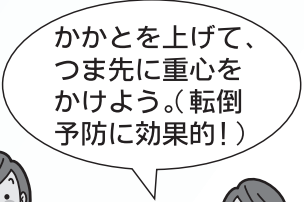


伸びてから前に曲げる
 (前へ、右へ、左へ、前へ)

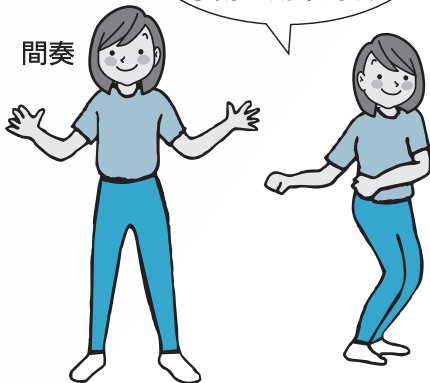
(ゆたかな鹿児島～♪)



腕の曲げ
 のばし



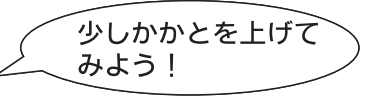
間奏



2番 (雨の降らんのに～♪)



腕の突き出し
 (前へ、上へ、下へ、横へ)

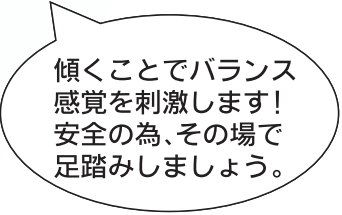


「鹿児島おはら節」

1番 (花は霧島～♪)

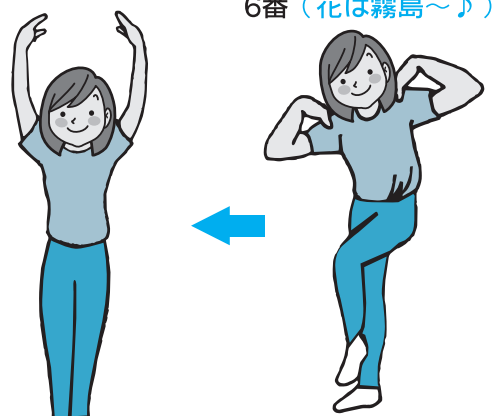


腕を曲げて足ぶみする
 (鳥のように)



腕を開いて閉じて
 右に左にねじります

6番 (花は霧島～♪)



深呼吸
 腕を曲げて足ぶみする
 (鳥のように)

今日も楽しく『らくらく体操』



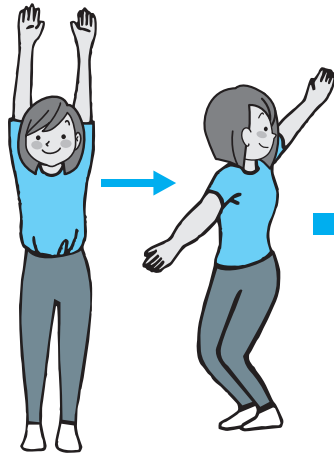
『介護予防のうねりを起こす会』一同より

(みどりの鹿児島～♪)



腕の曲げのぼし

3番 (城山に立ち～♪)



伸びてから上半身をひねる
(右へ、左へ、右へ、左へ)

(あしたの鹿児島～♪)



深呼吸

3番 (見えた見えたよ～♪)

足ぶみしてから
しゃがみ歩き
(前へ後へ)



かがみ歩きで下半
身の筋力向上!



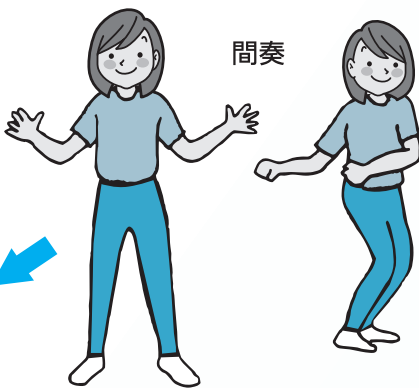
5番 (桜島には～♪)

足ぶみしてからしゃがみ歩き
(右へ、左へ、右へ、左へ)



間奏

足ぶみしてから
前に足上げ



間奏

腕を開いて閉じて
右に左にねじります



間奏

腕を開いて閉じて
右に左にねじります



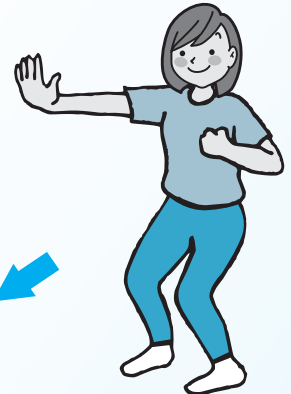
4番

(月のひょいと出を～♪)



間奏

足ぶみしてから
横に足上げ



腕の突き出し
(前へ、上へ、下へ、横へ)

- 「鹿児島おはら節」
- 一、花は霧島 煙草は国分
燃えて上がるは
オハラハー 桜島
 - 二、雨の降らんに 草牟田川濁る
伊敷原良の
オハラハー 化粧の水
 - 三、見えた見えたよ 松原ごしに
丸に十の字の
オハラハー 帆が見えた
 - 四、月のひょいと出を 夜明けと思て
様を帰して
オハラハー 気にかかる
 - 五、桜島には 霞がかかる
私やおはんに
オハラハー 気がかかる
 - 六、一の繰り返し

鹿児島市民歌

原詞 高 城 俊 男
 補詞 鹿児島市民歌制定委員会
 作曲 中 田 喜 直

♩ = 108位

明るく、力強く、そして美しく

The musical score consists of five staves of music in 4/4 time, with a tempo of 108 beats per minute. The lyrics are written below the notes. Dynamics include *mf*, *f*, *dim*, *mf, >*, *mp*, *f*, and *ff*.

みきし なんろ みこや のうま そわに らんた ににち あしあ おおた ぞみら らちし にてい
 きわか うかぜ もいの ひいゆ をぶく ふさえ くのを さひみ くがつ らのめ じほよ まるう あああ
 あああ ふふふ るるる ざざざ ととと ははは ふふふ るるる ざざざ ととと ははは
 いはゆ きなめ るとが よみみ ろどら こりい びのへ うかひ たおら うるく ままま ちちち かかか ざざざ ししし ままま かかか ざざざ ししし ままま
 ゆみあ たどし かりた なのの かかか ざざざ ししし ままま ゆみあ たどし かりた なのの かかか ざざざ ししし ままま

一、みなみの空に 青空に

きようも火をふく 桜島

ああふるさとは ふるさとは

生きるよろこび 歌うまち

鹿児島 鹿児島

ゆたかな 鹿児島

ゆたかな 鹿児島

二、錦江湾に 潮みちて

わかい息吹の 陽がのぼる

ああふるさとは ふるさとは

花とみどりの かおるまち

鹿児島 鹿児島

みどりの 鹿児島

みどりの 鹿児島

三、城山に立ち あたらしい

風のゆくえを みつめよう

ああふるさとは ふるさとは

夢が未来へ ひらくまち

鹿児島 鹿児島

あしたの鹿児島

あしたの鹿児島

発 行 令和6年3月

編 集 鹿児島市 すこやか長寿部 長寿支援課

この冊子は再生紙を使用しています。

