

住み慣れた地域で
いつまでも安心して自分らしく暮らすために

国東市 高齢者支援 ガイドブック



相談する



サービスを利用する



介護予防・健康づくり



地域での
支え合い



制度や手続き
について

困ったとき、迷ったときにご活用ください。
あなたの暮らしを支える情報をまとめています。

国東市

令和8年度：窓口用

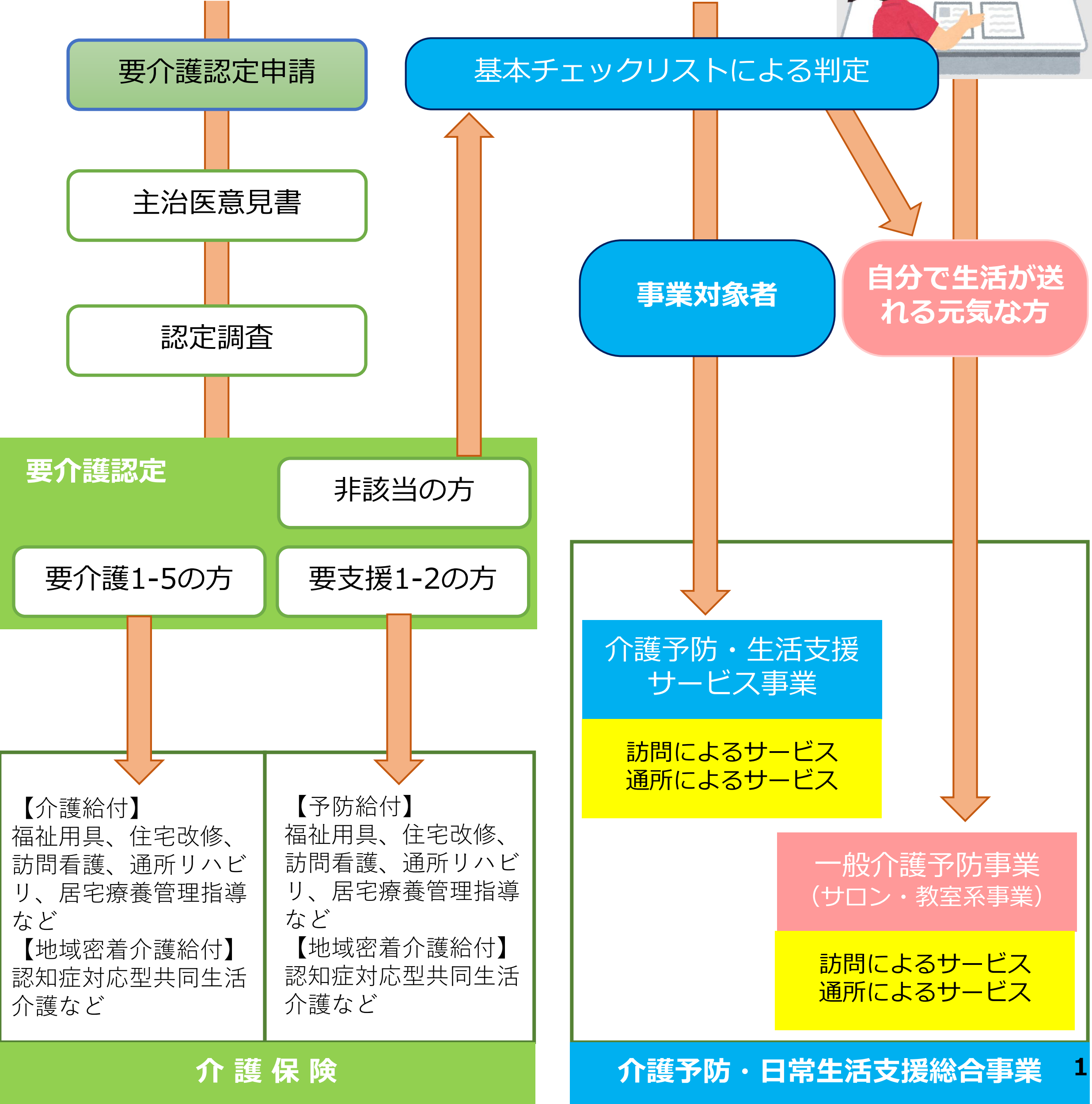
目 次

- 1-1 サービス事業利用までの流れ・・・・・・・・・・ P1
- 1-2 基本チェックリストをつけましょう・・・・・・・・ P2
- 2-1 介護予防・日常生活支援サービス事業一覧（訪問）・ P3
- 2-2 介護予防・日常生活支援サービス事業一覧（通所）・ P5
- 3-1 一般介護予防事業（介護予防普及事業）・・・・・・・・ P6
- 3-2 一般介護予防事業（地域介護予防活動支援事業）・・ P7
- 4 地域ごとの資源シート・・・・・・・・・・ P8
- 5 高齢者福祉サービスについて・・・・・・・・・・ P17
- 6-1 地域包括支援センターについて・・・・・・・・ P22
- 6-2 認知症予防総合事業について・・・・・・・・ P24
- 7 お困り事の相談窓口・・・・・・・・・・ P28

1-1 サービス事業利用までの流れ

相談窓口

まずは、**国東市地域包括支援センター**または、**福祉課高齢者支援係、各総合支所市民生活係**にご相談ください。
『基本チェックリスト』をもとに、できにくくなってきた事や、ご本人の心身状況などを確認した上で、ご本人の状態に合った適切なサービスにつなぎます。



1-2 基本チェックリストをつけましょう

基本チェックリストと判定基準は以下の通りです

No.	質問項目	いずれかに○を お付けください									
1	バスや電車で1人で外出していますか	0:はい	1:いいえ	—							
2	日用品の買い物をしていますか	0:はい	1:いいえ								
3	預貯金の出し入れをしていますか	0:はい	1:いいえ								
4	友人の家を訪ねていますか	0:はい	1:いいえ								
5	家族や友人の相談にのっていますか	0:はい	1:いいえ								
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0:はい	1:いいえ								
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0:はい	1:いいえ								
8	15分位続けて歩いていますか	0:はい	1:いいえ								
9	この1年間に転んだことがありますか	1:はい	0:いいえ								
10	転倒に対する不安は大きいですか	1:はい	0:いいえ	/5							
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1:はい	0:いいえ								
12	BMIが18.5未満である《BMI=体重kg÷身長m÷身長m》	1:はい	0:いいえ					/2			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1:はい	0:いいえ								
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1:はい	0:いいえ								
15	口の渇きが気になりますか	1:はい	0:いいえ						/3		
16	週に1回以上は外出していますか	0:はい	1:いいえ								
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1:はい	0:いいえ							/2	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1:はい	0:いいえ								
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0:はい	1:いいえ								
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1:はい	0:いいえ		/3						/20
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1:はい	0:いいえ								
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1:はい	0:いいえ								
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1:はい	0:いいえ								—
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1:はい	0:いいえ								
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1:はい	0:いいえ			/5					

No. 1～20までの20項目のうち10項目以上に該当・・・複数の項目に支障
 No. 6～10までの5項目のうち3項目以上に該当・・・運動機能の低下
 No. 11～12の2項目のすべてに該当・・・低栄養状態
 No. 13～15までの3項目のうち2項目以上に該当・・・口腔機能の低下
 No. 16～17の2項目のうちNo. 16に該当・・・閉じこもり
 No. 18～20までの3項目のうち1項目以上に該当・・・認知機能の低下
 No. 21～25までの5項目のうち2項目以上に該当・・・うつ病の可能性

2-1 介護予防・日常生活支援サービス事業一覧（訪問）

介護予防訪問型サービス（第1号訪問事業）

1. 自立支援訪問型サービス事業

【利用料】

- ・ 標準的な内容のサービス提供の場合 :301円/回
- ・ 生活援助が中心である場合（所要時間20分以上45分未満の場合） :179円/回
- ・ 生活援助が中心である場合（所要時間45分以上） :220円/回

※上記料金は1割負担です。一定以上所得者は2割又は3割負担となります

※上記利用料に、各種加算が加えられます



事業所名	住 所	TEL	備考
ヘルパーステーション 花ゆり	〒872-1401 国見町伊美3277番地3	0978- 82-1200	対応項目については、その都度相談させていただきます。
くにさきケアセンターなのみ	〒873-0644 国東町浜崎2757番地5	0978- 74-1151	一人ひとりの心身の状況に併せたサービスの提供を行っています。
国東中央福祉センター 訪問介護事業所	〒873-0501 国東町北江3245番地4	0978- 73-2222	可能な限り、在宅生活を継続できるよう、支援させていただきます。
J Aおおいた 国東福祉サービスセンター	〒873-0503 国東町鶴川56番地1	0978- 72-3970	介護タクシーや生活支援サービス事業も併せて行っています。
指定訪問介護事業所 きなこ	〒873-0511 国東町小原2650番地	0978- 75-2402	自宅にお伺いして、入浴や食事などの身体介護と調理や掃除などの生活援助を行います。
訪問介護事業所 和	〒873-0231 安岐町下原515番地31 エクレール8 102号	0978- 67-1755	ご利用者様に寄り添ったサービスを提供させていただきます。24時間対応可（要相談）

2. 生活援助訪問型サービス事業

【利用料】 200円/回（1時間30分超：300円）

事業所名	住 所	TEL	備考
国東市 シルバー人材センター	〒873-0222 安岐町下山口38-1	0978- 67-2991	

3.ちょいかせサービス

【利用料】 各実施地域にて設定あり。実施地区へ要確認

地域	活動団体名	問い合わせ先（社協）
竹田津地区	くらしのサポートセンターかもめ	国見社協：0978-72-1107
熊毛地区	くまげ支えあいの会 大輪	//
来浦地区	来浦燦々協議会	国東社協：0978-74-1151
松原区	松原百円カフェyui	//
上国崎地区	上国崎地区社会福祉協議会	//
豊崎地区	一村一心の会	//
今在家区	援助イ今在家	//
旭日地区	里づくりあさひネットワーク協議会	//
武蔵西地区	武溪の会	武蔵社協：0978-68-1976
富永区	てご笑会とみなが	安岐社協：0978-67-1283
大添区	大添助け合いの会	//

【ちょいかせサービスとは】

地域の住民の方が支援スタッフとなり、掃除、洗濯、ゴミ出し、買物代行、買物付添、通院付添等、ちょっとした生活の困りごとを支援したり、カフェなどの交流の場を運営しています。



2-2 介護予防・日常生活支援サービス事業一覧（通所）

介護予防通所型サービス（第1号通所事業）

1. 自立支援通所型サービス事業

【利用料】

要支援 1、事業対象者(週 1 回)： 1,7 9 8 円/月
要支援 2、事業対象者(週 2 回)： 3,6 2 1 円/月
※昼食代は別途自己負担。
※上記利用料に、各種加算が加えられます
※上記料金は 1 割負担です。一定以上所得者は 2 割または 3 割負担となります

事業所名	住 所	TEL	備考
健康堂デイサービスセンター	〒873-0502 国東町田深1001番地	0978-72-4506	少人数制で自立支援を目指し、利用者様の目標達成に近付けるよう支援させていただきます
くにさきケアセンター なのはな	〒873-0412 武蔵町古市1086番地1	0978-68-0605	身体的、精神的機能向上を目的とし、機能訓練や認知症予防に取り組んでいます。
デイサービスセンター 鈴鳴荘	〒873-0222 安岐町下山口58番地	0978-67-2626	定休日は日曜日のみです。祝日も営業しています。

2. 貯筋で幸せ向上サービス(短期集中予防サービス)

【利用料】 無料 【利用期間】 3か月

事業所名	住 所	TEL	備考
健康堂 デイサービスセンター	〒873-0502 国東町田深1001番地	0978-72-4506	火・木 14時～16時
生活機能向上特化型 デイサービスむさし苑	〒873-0421 武蔵町糸原2368番地2	0978-68-0238	火・金 9時～11時
老人保健施設ウェルハウス しらさぎ通所リハビリテーション	〒873-0202 安岐町瀬戸田1035番地9	0978-67-3646	木 14時～16時



3-1 一般介護予防事業（介護予防普及事業）

1.いきいきセルフケア教室

事業所名	住 所	TEL	備考
健康堂 デイサービスセンター	〒873-0502 国東町田深1001番地	0978- 72-4506	
老人保健施設ウェルハウス しらさぎ通所リハビリテー ション	〒873-0202 安岐町瀬戸田1035番地9	0978- 67-3646	

【いきいきセルフケア教室とは】

介護保険又は介護予防・日常生活支援総合事業を利用していない65歳以上の方が、自宅で自主的に運動器の機能向上や維持(セルフケア)ができるようになるための体操指導や評価を行います。

利用回数、利用期間：月2回6ヶ月

利用料：無料（送迎あり）



2.健康づくり応援教室

事業所名	住 所	TEL	備考
社会福祉法人 安岐の郷	〒873-0222 安岐町下山口58番地	0978- 67-2626	

【健康づくり応援教室とは】

介護保険又は介護予防・日常生活支援総合事業を利用していない65歳以上の方が、元気で自立した生活を続けていくために、閉じこもり予防のための交流や機能向上(運動、栄養、口腔)のための助言や指導を行います。

利用回数、利用期間：月2回6ヶ月

利用料：1,000円（送迎あり・昼食込）



3-2 一般介護予防事業（地域介護予防活動支援事業）

3.元気すこやかサロン事業

【元気すこやかサロンとは】

高齢者が容易に通える範囲での通いの場で、地域住民主体により茶話会や食事会等の親睦、講話や体操等の健康増進又は介護予防に関することを行います。

対象者：一般高齢者
（高齢者5人以上が利用する組織）

開催頻度：概ね月1～2回以上

4.週一元気アップ教室事業

【週一元気アップ教室とは】

高齢者が容易に通える範囲での通いの場で、地域住民主体により運営する週1回の体操教室です。「ちよるちよる体操」や「めじろん元気アップ体操」、レクリエーション等を行います。

対象者：一般高齢者

開催頻度：週1回以上 2時間程度

5.地域支え合い活動事業

【地域支え合い活動とは】

地域の住民の方がスタッフとなり、地区公民館等の施設で送迎付き食事会（ミニデイ）やカフェを行っています。

①ミニデイ：体操やレクリエーションなどの介護予防の活動や会食等を1か月に2回開催

②カフェ：高齢者など誰でも集うことのできる日中の通いの居場所を提供



対象者：一般高齢者

利用料：ミニデイ 400円（昼食付）※要予約
カフェ 100円 ※予約不要

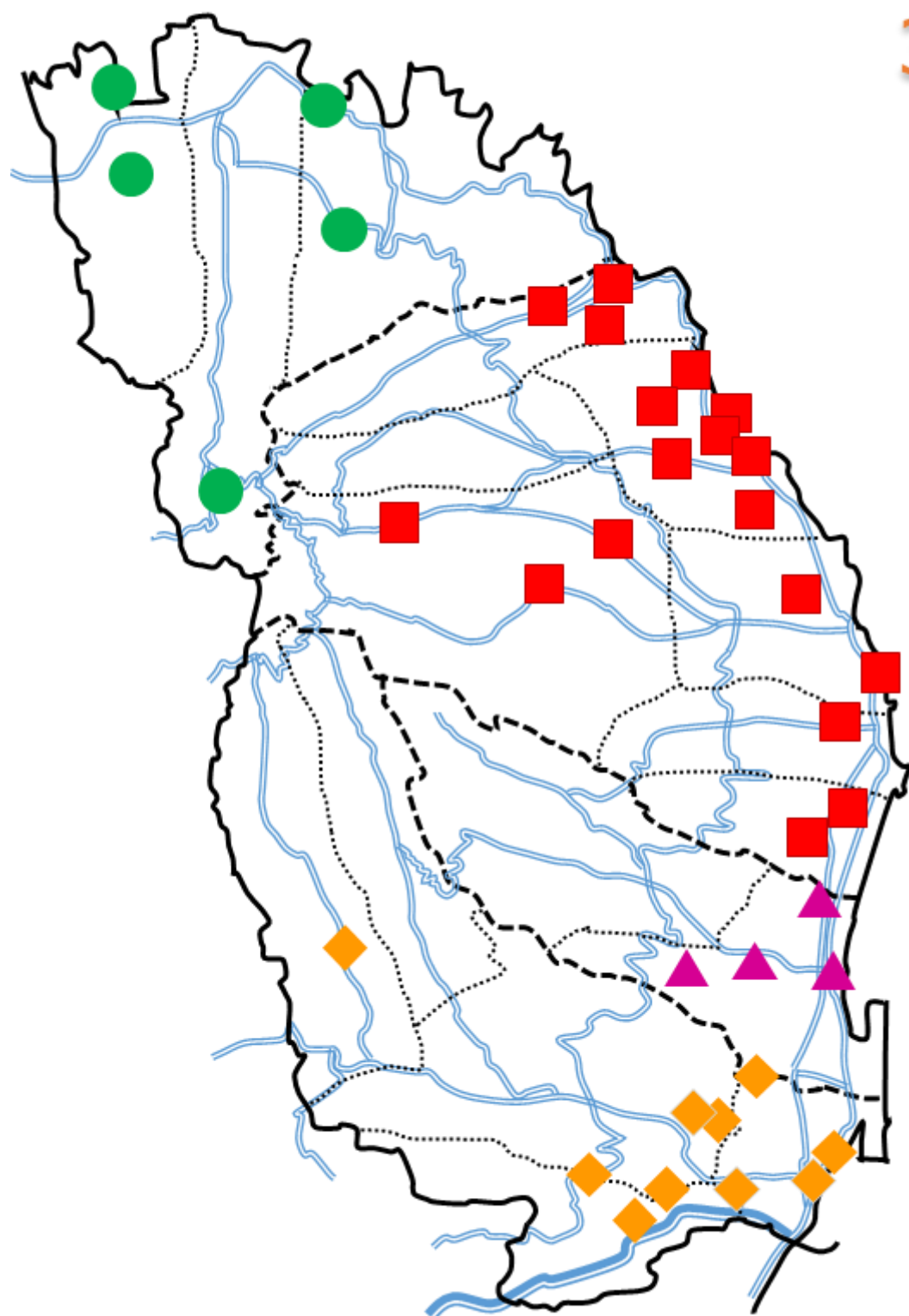
	竹田津	伊美	熊毛	上国崎	豊崎
ミニデイ	第2・4木		第2・4金	第1・3木	第2・4火
カフェ	第1～4 木 13：00～15：00	毎週 水 13：00～15：00	毎週 金 13：00～15：00	毎週火～金 9：30～11：30	第1・3火、第2・4土 10：00～12：00

	旭日	武蔵西	朝来	西安岐
ミニデイ	第2・4金		第2・4日	第2・4金
カフェ	毎週火・水、第3土 10：00～12：00	毎週 水 10：00～12：00	第1・3火、第2・4日 13：00～15：00	毎週 金 13：00～15：00

4 地域の資源シート

週一元気アップ教室 実施地区

37地区



- 国見町 5 箇所
国見浦手区 上櫛来区 下櫛来区
鬼籠区 赤根区
- 国東町 18 箇所
中村区 浜陽区 浜陰区 深江区
塩屋区 堅来区 柳区 富来浦手区
富来区 成仏区 見地区 横手区
吉木区 今在家区 小原区 下治郎丸区
綱井区 寺山区
- ▲ 武蔵町 4 箇所
池ノ内区 古市区 今市区
志和利区
- ◆ 安岐町 10 箇所
弁分区 東小川区 瀬戸田下区 下原七区
安岐向陽台区 塩屋第二区 大添区 山口区
下山口区 西本区

【令和8年2月末現在】



4 地域ごとの資源シート

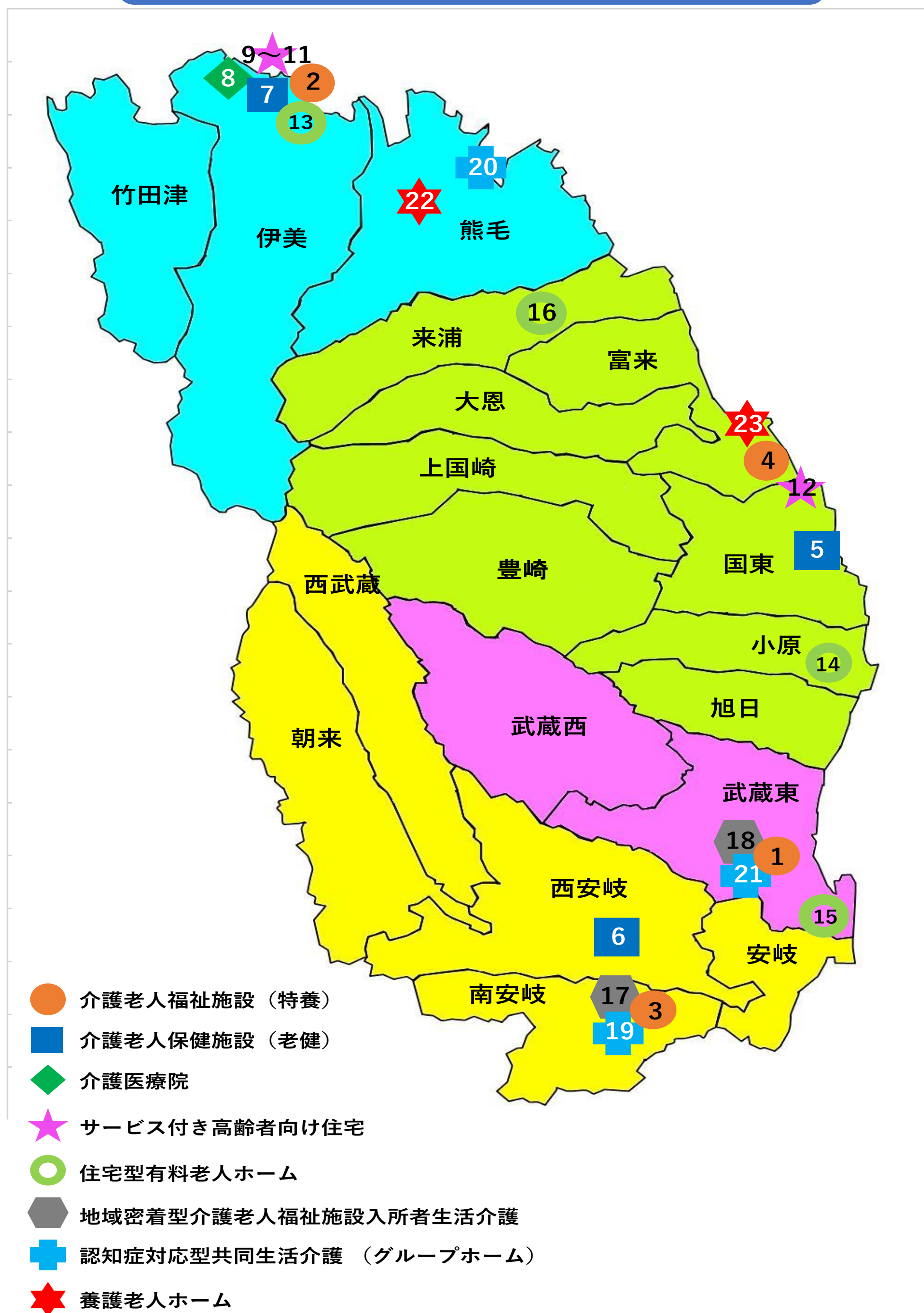
週一元気アップ教室開催地区

月	火	水	木	金	土	
見地区（国東）	上櫛来区（国見）	綱井区（国東）	古市区（武蔵）	下櫛来区（国見）	富来区（国東）	大添区（安岐）
見地区週一元気アップ教室 9：00～ 見地区公民館 H27年9月7日～	上櫛来元気アップサロン 10：00～ 上櫛来区公民館 H27年10月6日～	綱井いきいき健康体操会 9：00～ 綱井区公民館 H27年9月30日～	古市老人クラブ 9：30～ 古市区公民館 H26年9月～	下櫛来いきいきライフ 9：00～ 下櫛来区公民館 H27年11月20日～	とみく寝ちよられん会 9：00～ 富来区公民館 H26年9月～	大添区元気アップ教室 9：30～ 大添区公民館 H29年2月18日～
成仏区（国東）	中村区（国東）	今市区（武蔵）	安岐向陽台区（安岐）	国見浦手区（国見）	池ノ内区（武蔵）	横手区（国東）
成仏若返ろう会 9：30～ 成仏区公民館 H28年1月18日～	週一元気アップ教室中村 13：30～ 中村区公民館 H28年1月26日～	週一元気アップ今市活々会 9：30～ 今市区公民館 R2年11月4日～	向陽フラワーズ 13：30～ 向陽台住宅販売事務所 H30年10月4日～	浦手元気アップ教室 10：00～ 国見浦手区公民館 H29年2月17日～	池ノ内 元気かい 9：00～ 池ノ内区公民館 H27年10月2日～	元気アップ横手 9：00～ 横手コミュニティセンター H29年3月18日～
堅来区（国東）	下治郎丸区(国東)	浜陽区（国東）	今在家区(国東)	鬼籠区（国見）	東小川区（安岐）	小原区（国東）
堅来ニコニコさわやか会 9：00～ 堅来区公民館 H28年7月4日～	下区元気アップ体操クラブ 9：00～ 下治郎丸区公民館 H31年4月2日～	浜陽元気になろう会 8:00～/8:30～(12月) 浜陽区公民館 R3年7月28日～	木陽美会 10：00～ 今在家区公民館 R1年9月5日～	鬼籠でちこん会 10：00～ 鬼籠区公民館 R1年9月6日～	東小川元気アップクラブ 9：00～ 東小川区民館 H27年10月3日～	小原元気アップ教室 9：30～ 小原集会所 H29年10月7日～
吉木区（国東）	浜陰区(国東)	寺山区（国東）	山口区（安岐）	弁分区（安岐）	塩屋第二区（安岐）	下山口区（安岐）
元気アップよしき 10：00～ 吉木コミュニティセンター H28年7月4日～	浜陰いきいき会 10:00～ 浜陰区公民館 R6年12月3日～	寺山区元気アップ体操教室 10：00～ 寺山区公民館 R5年4月26日～	山口気力体力笑点クラブ 9：00～ 山口区公民館 H30年2月3日～	弁分区週一元気アップ体操教室 9：00～ 弁分区公民館 R2年1月17日～	塩屋第二区週一元気アップ体操教室 9：00～ 新町コミュニティセンター H28年2月6日～	下山口元気アップ教室 9:00～ 下山口区公民館 H30年3月24日～
深江区（国東）	赤根区（国見）	塩屋区（国東）		下原7区（安岐）	瀬戸田下区（安岐）	柳区（国東）
深江のびのび体操会 13：30～ 深江区公民館 R1年8月16日～	赤根週一クラブ 10：00～ 赤根区公民館 R7年4月22日～	塩屋区元気アップ教室 10：00～ 塩屋区公民館 H28年5月11日～		下原7区すこやか体操教室 9：30～ 下原7区公民館 H30年8月7日～	瀬戸田下区元気アップ体操 9：00～ 瀬戸田下区公民館 H28年7月2日～	柳週一元気アップ教室 13：30～ 柳区公民館 H28年9月17日～
				志和利区（武蔵）	西本区（安岐）	富来浦手区（国東）
				志和利週一元気アップ教室 9：30～ 志和利区公民館 R5年7月7日～	西本わかな会 8:30～ 西本区公民館 R3年7月24日～	浦手元気アップ教室 9：30～ 富来浦手区公民館 R4年5月14日～



4 地域ごとの資源シート

市内介護施設一覧



4 地域ごとの資源シート

国東市内施設一覧

	No	事業所名称	郵便番号	事業所の所在地	電話番号
	1	特別養護老人ホーム むさし苑	873-0421	武蔵町糸原2368番地1	0978-68-0238
	2	特別養護老人ホーム 姫見苑	872-1401	国見町伊美3785番地	0978-82-1161
	3	特別養護老人ホーム 鈴鳴荘	873-0222	安岐町下山口58番地	0978-67-2626
	4	特別養護老人ホーム くにさきの郷	873-0644	国東町浜崎2757番地16	0978-74-1000
	5	老人保健施設 メディケア亀寿苑	873-0502	国東町田深665番地1	0978-72-1010
	6	老人保健施設 ウェルハウスしらさぎ	873-0202	安岐町瀬戸田1035番地9	0978-67-3646
	7	介護老人保健施設 大樹	872-1401	国見町伊美2617番地2	0978-73-4021
	8	介護医療院 国見病院	872-1401	国見町伊美1968番地	0978-82-1251
	9	サービス付き高齢者向け住宅りんどう	872-1401	国見町伊美1977番地1	0978-82-1251
	10	サービス付き高齢者向け住宅なでしこ	872-1401	国見町伊美1977番地2	0978-82-1251
	11	サービス付き高齢者向け住宅さるびあ	872-1401	国見町伊美1977番地1	0978-82-1251
	12	サービス付き高齢者向け住宅セントラルビュー輝き	873-0501	国東町北江3285番地の 1	0978-73-2200
	13	住宅型有料老人ホーム花ゆり	872-1401	国見町伊美3528-1	0978-82-1116
	14	介護付／住宅型有料老人ホーム ホサナテラス	873-0511	国東町小原2625-1	0978-72-0199
	15	くにさき翔裕園	873-0421	武蔵町糸原4129番地1	0978-68-1234
	16	住宅型有料老人ホーム Gruppo はるかぜ	872-1652	国東町来浦2798番地	0978-77-0101
	17	地域密着型特別養護老人ホーム 鈴鳴荘	873-0222	安岐町下山口58番地	0978-67-2626
	18	地域密着型特別養護老人ホーム むさし苑	873-0421	武蔵町糸原2368番地2	0978-68-0238
	19	さわやかクラブ 鈴鳴荘	873-0222	安岐町下山口58番地	0978-67-2626
	20	グループホーム やまもも	872-1613	国見町小熊毛2695-1	0978-73-9000
	21	さわやかクラブ むさし苑	873-0421	武蔵町糸原2368番地2	0978-68-0238
	22	養護老人ホームくにみ苑	872-1614	国見町岐部3910番地	0978-73-9100
	23	養護老人ホーム松寿園	873-0643	国東町富来浦2368番地1	0978-74-0251

4 地域ごとの資源シート

[illegible]

4 地域ごとの資源シート

市	くにさき地域応援協議会 寄ろう会(え)										国東市 支え合い活動共通WEBサイト制作事業 (R3.4.1 サイト公開・国東つながる暮らし)		★ 拠点Wi-Fi設置		★ モバイルタブレット (オフライン)	
	 https://yoroue.com										★		★		★	
町	安岐町										安岐町		M 安岐		K 南安岐	
	E 武蔵西										I 西武蔵		J 朝来		L 西安岐	
協議体	O 武蔵東										西武蔵を考える会 (不定期)		朝来地区活性化推進協議会 朝来ネット 運営委員会 (月1回)18:00~		にしあき元気会 R6.7/19発足	
	武蔵東地区公民館										スタッフ・役員会議 (月1回)9:00~		スマホ教室(随時)		安岐地区公民館	
研修	スマホ教室(随時)										スマホ教室(随時)		スマホ教室(随時)		スマホ教室(随時)	
	★ ★ ★										★ ★ ★		★ ★ ★		★ ★ ★	
整備	★ ★ ★										★		★ ★ ★		★ ★ ★	
	17名										19名		31名		10名	
居場所づくり(通いの場)	カフエ(100円) 毎週水 10:00~12:00										勉強会 & カフエ(100円) 10:00~12:00 2か月に1回		カフエ(100円) R5.4/21 開始 火(第1.3) 日(第2.4) 13:00~15:00		カフエ(100円) R7.4/4 開始 毎週金 13:00~15:00	
	食事会 水(第1・3) 10:00~13:00 ※送迎あり										休中止		食事会(400円) R5.4/16 開始 日(第2.4) 10:00~13:00 ※送迎あり		食事会(400円) R7.4/11 開始 金(第2.4) 10:00~13:00 ※送迎あり(R7.6/13~)	
生活支援	ミニお助け隊 10分 100円~ (常時:要相談) ・ゴミ出し・草刈り・農作業手伝い等										5名		出張販売会 第4日曜日 11:00~12:00 ※送迎あり		12名	
	おうちく										・ご英会とみなが ゴミ出し、買物代行 無料 草取り等 30分300円~ (常時:要相談)		ちよい加勢 30分 300円~ (常時:要相談) ・草取り・草刈り		・大添助け合いの会 掃除・ゴミ出し 見守り訪問等 30分300円~ (常時:要相談)	
おそとく															12名	
															・大添助け合いの会 送迎・買物付添・通院 無料(送迎) 30分300円~ (買物・通院) (常時:要相談)	
行政区	3,812										811		378		403	
	3,908										1,938		3,908		1,107	
人口	650										650		850		650	
	850										850		850		850	
区名	65-84										65-84		65-84		65-84	
	港ノ内										港ノ内		港ノ内		港ノ内	
生活支援	土										土		土		土	
	土										土		土		土	
週一	土										土		土		土	
	土										土		土		土	
サロン	15										15		15		15	
	15										15		15		15	
全通	3										3		3		3	
	3										3		3		3	

国東市 地域支え合い活動

(生活支援体制整備事業)

～住み慣れた地域で ともに支え合い いきいきと暮らせるまち 国東市～

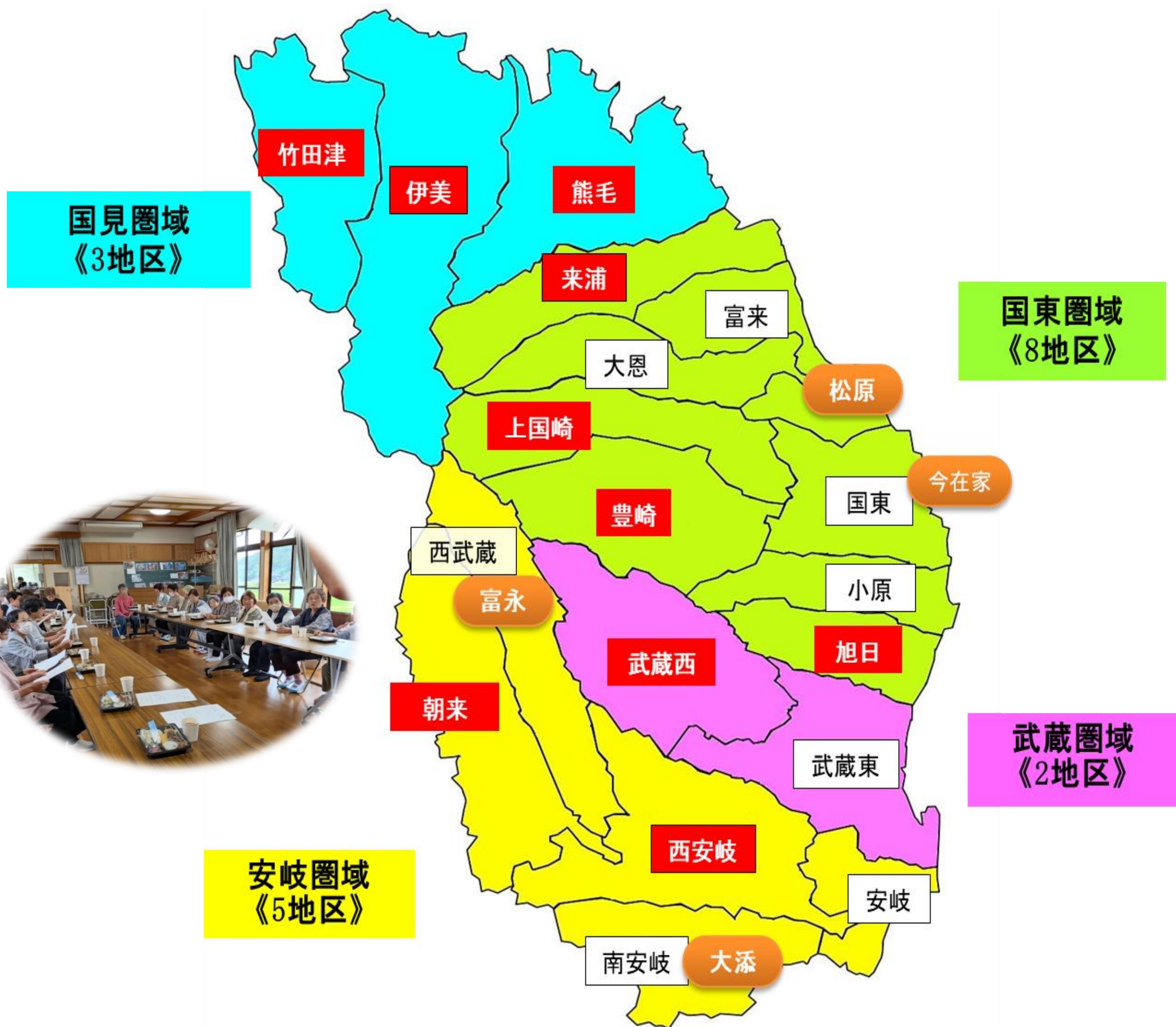


国東市・地域・関係機関が連携して支え合いのまちづくりをすすめています ♡

4 地域ごとの資源シート

地域支え合い活動 実施地区

【令和8年3月末現在】



4 地域ごとの資源シート



ミニデイ



地域の有償
ボランティア活動



カフェタイム

カフェ



送迎



6月17日
安全運転者講習会



地域の拠点（公民館等）活動



ちよいかせ



買物ツアーの日

買物ツアー



町内の店舗へ



体操・レク



カフェ



月4回～（コーヒー：100円）

おそとへちよいかせ（買物、通院付添）



（料金：30分、300円）

「カフェ、ミニデイの参加費」及び「ちよいかせの料金」は、活動地域団体や生活支援内容によって追加金があります。

ミニデイ



月2回～（昼食：400円）

おうちへちよいかせ（ゴミ出しなど）



5 高齢者福祉サービスについて

1.配食サービス支援事業

【内容】調理が困難な在宅高齢者等に定期的に訪問して栄養バランスの取れた食事を提供することにより、食生活の改善及び健康増進を図るとともに、安否確認を行い、在宅高齢者の福祉の増進を図る。

【対象者】市内に住所を有している高齢者で、次のいずれかに該当する者

- ①要介護認定者でケアプランにおいて必要性が記載されている者
- ②利用基準表により栄養改善や自立支援の観点から必要と認められる者

【利用回数】1日1回（夕食）

【費用】（1食あたり）利用者負担 ごはん+おかず370円、おかずのみ300円

自費利用の場合

業者名	住所	電話番号	配達圏域				配達	自費での料金	
			国見	国東	武蔵	安岐			
株式会社 K・S ロンド	国東町小原4005	0978-72-4111	○				夕食のみ	おかずのみ	500円
								おかず・ごはん	600円
くにさき配食サービス組合	国東町浜3791-1	090-9079-9135		○			夕食のみ	おかずのみ	650円
								おかず・ごはん	720円
味ぶん	国東町田深913	0978-72-4366		○			昼食 夕食	おかずのみ	600円
								おかず・ごはん	700円
彩葉ランチ (秀溪園)	武蔵町手野1065-2	0978-69-0005		○	○		昼食	おかずのみ	600円
								おかず・ごはん	650円
							夕食	おかずのみ	700円
								おかず・ごはん	750円
まるめキッチン	武蔵町成吉622	0978-97-1348			○		夕食のみ	おかずのみ	500円
								おかず・ごはん	570円
配食サービスセンター 鈴鳴荘	安岐町下山口58	0978-67-2626			○	○	昼食 夕食	おかずのみ	500円
								おかず・ごはん	600円
三角ベース	安岐町下山口63-2	0978-97-2159				○	昼食 夕食	おかずのみ	550円
								おかず・ごはん	700円

2.介護用品支給事業

【内容】在宅で要介護者を介護している家族に対し介護用品を支給することにより、家族の経済的負担の軽減を図るとともに、要介護高齢者の在宅生活の継続及びその生活の質の向上を目的とする。

【支給要件】

- ・市内に住所を有し、要介護者と同一世帯(住民基本台帳上の世帯)に属する者であって、世帯員全員が市民税非課税であること
- ・要介護認定・要支援認定を受けており、要介護・要支援認定における認定調査票の「排尿」または「排便」の項目において「介助」「一部介助」または「見守り等」に該当すること。ただし、要介護4以上の者については、この限りでない。

【支給内容】

- ・対象となる介護用品：4品目（紙おむつ・尿取りパット・使い捨て手袋・清拭剤）
- ・1人あたり5,000円／月（1月当たり5,000円の引換券を3か月ごとに交付）

5 高齢者福祉サービスについて

3.介護者手当支給事業

【内容】居宅において、常時臥床している同居の高齢者等を介護している者に介護者手当を支給することで介護者の負担軽減、在宅生活の継続支援を行う。

【支給要件】

- ・要介護度4以上と認定された者を介護していること。
- ・要介護3と認定された者を2人以上介護していること。

【支給内容】

7,000円／月（申請した月の翌月～消滅月まで）
年2回 上半期（4月～9月分）を10月に、下半期（10月～3月分）を4月に支給。
ただし、各月ごとに20日以上在宅介護を行った月分のみの支給。

4.軽度生活援助事業

【内容】在宅の高齢者に対し、軽易な日常生活上の援助を行うことにより、在宅での自立した生活の継続を支援する。

【対象者】単身高齢者または高齢者のみ世帯等で日常生活上の援助を必要とする者。

【支援内容】生活必需品の買物、住宅等の大掃除、家周りの手入れ等

【委託先】国東市シルバー人材センター

サービスの内容	利用者負担金	利用回数上限数		備考
買物代行	0円	1週1回 1月5回	1月につき 10時間以内	買い付けは、原則市内に限る。 材料費(燃料代・車賃借代) 別途利用者負担
草刈	690円	年2回	年間 16時間以内	材料費(燃料代・器具損料) 別途利用者負担
草取り	690円	年2回	年間 16時間以内	
住居等の清掃・ 整理整頓(大掃除等)	690円	年2回	年間 16時間以内	
植木の剪定	960円	年1回	年間 16時間以内	材料費(器具損料) 別途利用者負担
住居等の修繕 (襖張り・障子張り)	襖1枚 1,740円 障子1枚 1,250円	年1回		材料費(消耗品費) 別途利用者負担
臨時収集 (運搬業務)	980円	年2回	年間 16時間以内	車賃借代(1台3,000円) 別途利用者負担

5 高齢者福祉サービスについて

5.緊急通報事業

【内容】ひとり暮らし高齢者等の急病又は災害等の緊急時に迅速かつ適切な対応をし、日常生活上の安全の確保と精神的な不安の解消をすることを目的とする。各種相談にも応じ、月に一回の安否確認を行うことで、対象者の社会的孤立感、孤独感、不安感の軽減を図ることを目的とする。

【支給要件】事業の対象者は、以下の①②をすべて満たす者。

- ①慢性疾患、事故、疾患の後遺症や障害等により、日常生活上、常時注意を要し、緊急事態における自助活動に大きな不安がある者。
- ②次の(1)～(3)のいずれかに該当する者。
 - (1)ひとり暮らしの65歳以上の高齢者又は障がい者。
 - (2)日中又は夜間に独居となる65歳以上の高齢者又は障がい者。
 - (3)同居家族が高齢又は病状である等により、同居家族からの緊急時の支援が期待できない65歳以上の高齢者又は障がい者。

6.養護老人ホーム入所

【内容】環境上の理由及び経済的理由により在宅での生活が困難な高齢者を養護するとともに、その者が自立した日常生活を営み、社会的活動に参加するために必要な指導及び訓練その他の援助を行うことを目的とする施設。

【入所要件】65歳以上の者（65歳未満の者であっても特に必要があると認められる者を含む。）であって、身体上若しくは精神上又は環境上の理由及び経済的理由により居宅において養護を受けることが困難な者（所得制限あり）

事業所名	住 所	TEL
くにみ苑	〒872-1614 国見町岐部3910番地	0978-73-9100
松寿園	〒873-0643 国東町富来浦2368番地の1	0978-74-0251

7.はりきゅう利用交付事業

【内容】疾病の予防及び健康管理が健康保持につながる。はり又はきゅうの施設を利用する者の経費を助成することにより老人の健康保持及び福祉増進に寄与する。

【支給要件】70歳以上の高齢者を対象に、はり・きゅう施設を利用する際に1回800円の助成券を発行する。上限は12枚/年。市内4鍼灸院等で利用。

5 高齢者福祉サービスについて

8. ゴミ出し支援制度

**自身でゴミを出せない方(お宅)や
ごみ出しを支援する方に朗報です**

ゴミ出し日の2日前の午後4時から、ごみ回収ボックスを設置した集積所に可燃ゴミに限りゴミを出せる制度があります。

制度利用の確認は
福祉課高齢者支援係へ
☎0978-72-5164



— 対象の方 —

市内在住者で自分でゴミを出せず、
生活の支援を誰かに受けている世帯が対象
です。

また、次の条件のどれかを満たしている必要
があります。

- ① 要支援、要介護の認定をもった方のみで構成された世帯
- ② 障がい手帳を持った方のみで構成された世帯
- ③ 上記に準ずる者で市長が認める方



福祉課、またはお近くの支所にお越しください。
申請からシールお渡しまで約3週間程度を要します。

		ごみ出し支援 事前排出シール		
登録番号				注意事項 ● 1袋につき1枚、氏名記入欄に貼ってください。 ● 指定された日の前々日の16時以降もしくは前日から集積所へ排出することが出来ます。 ● 悪臭や散乱等しないように出してください。 ● ごみの分別を徹底してください。
国東市 環境衛生課 TEL: 0978-72-9001 福祉課 TEL: 0978-72-5164				

5 高齢者福祉サービスについて

9. 高齢者行政情報お知らせ便事業

国東市

高齢者行政情報 お知らせ便事業



高齢者の方々に必要な医療・保健・福祉・防災など生活に欠かせない情報の提供を目的として、**行政区に加入していない高齢者世帯に市報などの行政情報を配達します**

対象者

- ①②どちらも該当する市報等の配布を希望する世帯
- ①**65歳以上のみの高齢者世帯**
- ②**行政区に加入していない世帯**



配布物

月1回発行の「市報くにさき」を希望者宅に無料で配達します。その他、ゴミ分別カレンダー、健康・介護に関するチラシ、防災情報などを配達予定です。



届出方法

- ・電話で、住所・氏名・電話番号を福祉課まで連絡してください
(福祉課：0978-72-5164)
※必要に応じて、届出された旨を区長等にお伝えする場合があります。
※今現在、市報等が配布されている世帯は、届出の必要はありません。
届出は随時受け付けています。

お問い合わせ

国東市役所 福祉課 TEL 0978-72-5164

〒873-0503 国東市国東町鶴川149番地

国東市ホームページ「市報くにさき」一覧

<https://www.city.kunisaki.oita.jp/soshiki/catv/shihouindex.html>

6-1 地域包括支援センターについて

国東市地域包括支援センター

地域で暮らす市民のみなさんの生活と
地域づくりを支援します。



地域包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターは、市民のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、福祉・介護・医療・健康などさまざまな面からサポートする総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が、それぞれの専門性を活かして連携し、総合的な支援を行います。



総合
相談

介護の悩みを誰かに相談したいんだけど…

一人暮らしのおじいちゃんのことを心配

介護サービスを使うには、どうしたらいいの

近くに集いの場があれば参加したい

介護
予防

認知
予防

おばあちゃんの物忘れが増えてきたので不安

認知症について教えて欲しい

年金や財産管理、これからどうすればいいの

高齢者等の虐待について相談したい

権利
擁護

地域包括支援センターの専門職が皆さんの暮らしを支援します

保健師

社会
福祉士

ケアマネ
ジャー

認知症
地域支援
推進員

歯科
衛生士

栄養士

国東市地域包括支援センターでは、保健師、社会福祉士、ケアマネジャーなどの専門職種が連携しながら、市民の方の生活を支援するための相談業務を行っています。困りごと等ありましたら、お気軽にご相談ください。

- 相談はすべて無料です。
- ご本人だけではなくご家族や友人、地域・関係者の方からの相談もお受けします。
- 地域包括支援センターに直接相談に来ていただくことが難しい場合は、お電話やまた、直接職員がご自宅に訪問してお話を伺います。
- 地域で安心して暮らし続けるために、地域の連携・協力体制を整えます。

総合相談・支援

多様なネットワークと専門性を活かして、地域の皆さんの生活で困っていることや心配ごとなどの相談をお受けします。問題に応じた支援や適切なサービス・機関・制度につなげるために一緒に考えていきます。

介護予防ケアマネジメント

自立して生活できるように介護保険サービスの利用をはじめ、在宅や地域で安心して暮らせるために要支援1・2及び事業対象者の介護予防ケアプランを作成し、日常生活の活動を高め社会活動の再取得ができるように支援していきます。

権利擁護

虐待を受けている本人・その家族等の相談窓口として、早期発見・把握、被害防止に迅速対応をします。また、金銭管理や契約などに不安があっても、頼れる人がいない場合などには「成年後見制度」を利用できます。申し立て手続きの支援等、ご相談ください。

認知症総合支援

認知症の方と、その方の家族が安心して暮らし続けるためのサポートをします。早期発見・対応をすることで、症状を軽減したり、進行を遅らせることができます。認知症予防の専門職等が中心となって支援方法を一緒に考えます。

○ 国東市地域包括支援センター

所在地：国東市国東町鶴川149番地（国東市役所 1階9番窓口）

電話：（0978）-72-5184 / FAX：（0978）-72-5171

○ 国東市地域包括支援センター【国見支所】

所在地：国東市国見町伊美2300番地1

電話：（0978）-82-0800 / FAX：（0978）-82-0058

代表メール：hokatsu@city.kunisaki.lg.jp



6-2 認知症予防総合事業について

【認知症初期集中支援チーム】

認知症の方及びその家族などからの相談を受け、専門職が自宅を訪問し、困りごとや状態を確認し、各関係機関と連携しながら、必要な支援を初期に集中的に（おおむね6か月）行っています。

40歳以上の自宅で生活している認知症が疑われる方または認知症の方で、次の方が対象となります。

- ①医療サービスや介護サービスを受けていない、または中断している方
- ②医療サービスや介護サービスを受けているが、認知症による症状が強く、どのように対応してよいか悩んでいる方など

【オレンジカフェ おれんじのれん】

オレンジカフェは認知症の方やそのご家族、認知症のことを知りたい地域の方々や専門職の方等、誰もが気軽に立ち寄り認知症に関する知識や情報を共有したり、悩みを語り合いながら交流のできる場所です。

- ・武蔵会場：国東市隣保館（武蔵町古市1138-1）
- ・月1回、金曜日13：30～15：30に開催しています。
- ・参加費は無料です。
- 国見会場：国見生涯学習センター（みんなかん）（国見町伊美2305）
- 月1回、水曜日13:30～15:30に開催しています。
- 参加費は無料です。
- 国東会場：鶴川商店街周辺観光・交流拠点施設（国東町鶴川1365番地1）
- 月1回、火曜日13:30～15:30に開催しています。
- 参加料は無料です。



【認知症サポーター養成講座】

認知症の人やその家族を地域で支えていくために、認知症の正しい理解・診断・治療・予防・認知症の人と接するときの心構え等についての講座を開催しています。5人以上の集まりであれば開催でき、受講者には認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配布します。



【家族支援プログラム・家族のつどい】

認知症の方を介護している家族が専門職や介護経験者から、認知症についてテーマごとに学びます。認知症についての様々な問題を話し合いアドバイスをもらったり、同じ悩みを持つ仲間と話し合います。

国東市役所にて月1回（火曜日）13:30～15:30開催しています。

【国東市認知症高齢者等見守り・あんしんネットワーク事業】

認知症などにより、行方不明となるおそれのある高齢者等の「事前登録」をお勧めしています。実際に行方不明になった場合に、警察が捜索を開始するまでの時間が短縮でき、早期発見につながります。

【国東市認知症高齢者等見守りキーホルダー事業】

認知症などにより、行方不明となるおそれのある高齢者等に、キーホルダー及びステッカーをお渡しすることで外出時に困っている高齢者等をどなたかが発見した場合に早めの身元確認と安全を守ることにつながります。



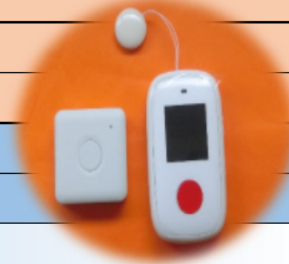
【国東市行方不明高齢者等位置情報提供事業】

認知症などにより、行方不明となるおそれのある高齢者等の位置情報を提供するため、探索機器（GPS）利用の初期費用・月額使用料の一部助成事業を行っています。

- 対象：国東市認知症高齢者等見守り
・あんしんネットワーク事業事前登録している方



【認知症の経過に応じた地域資源ガイド】

日常生活が自立している～気づきの時期		見守りや手助けで自立した生活ができる時期	手助けや介護があると安心な時期	常に介護が必要な時期	
いつもと違うと感じたら、早めに受診・相談。	かかりつけ医療機関・オレンジドクター・		訪問診療・歯科・薬局		
	認知症専門医・専門医療機関				
	認知症疾患医療センター				
あなたや家族の気持ちを理解してくれる人がいます。	家族の会（家族支援プログラム・家族のつどい）				
	オレンジカフェ「おれんじのれん」				
	地域支え合い活動（国東つながる暮らし）				
	地域の中でいきいきと（ボランティア活動・	趣味のサークルなど）			
	地域の中でいきいきと（老人クラブ・健やかサロン・	週一元気アップ教室）			
	地域の中の味方（民生児童委員・認知症サポーター・		認知症キャラバン・メイトなど）		
	消費生活センター				
		日常生活自立支援事業（あんしんサポート） / 成年後見制度			
認知症高齢者等見守り		・あんしんネットワーク事業			
認知症高齢者等見守り		キーホルダー事業 / 行方不明高齢者等位置情報提供事業			
困りごとを解決する活動や介護保険などのサービス	相談・調整	地域包括支援センター（高齢者サポート・		認知症初期集中支援チーム） / 市役所	
		地域包括支援センター		居宅介護支援（ケアマネジャー）	
	予防	地域支え合い活動（国東つながる暮らし）			
		いきいきセルフケア教室・健康づくり応援教室			
	訪問	健口・栄養ステーション			（地域包括支援センター内）
		配食サービス			
		訪問系サービス（総合事業等）			訪問系サービス（訪問看護/訪問リハビリ/訪問介護/訪問入浴介護）
	通所	通所系サービス（総合事業等）			通所系サービス（デイサービス/デイケア）
	泊まり	短期入所生活介護（ショートステイ）			
	通い・訪問・泊まり	小規模多機能型居宅介護			
		福祉用具貸与や購入/住宅改修			
有料老人ホーム/サービス付き高齢者向け住宅					
住まい 入所		認知症対応型共同生活介護（グループホーム）			
		老人保健施設			
	介護療養型医療施設/介護医療院				
特別養護老人ホーム					



認知症予防 補聴器購入費助成事業のお知らせ

聞こえのサポートで毎日をもっと快適に



助成される金額
補聴器購入費の2分の1以内
(上限50,000円まで)



会話がはずみ
人とのつながりが
広がる



テレビや音楽を
楽しめる



安心して外出でき
毎日がいきいきと

聴力の低下は、会話や生活の楽しみを減らしてしまうことがあります。

国東市では、高齢者の積極的な社会参加を支援し、さらに認知症の予防を目的に補聴器購入費用の一部を助成し、「**聞こえ**」と「**暮らし**」を応援します。

助成内容等については裏面を確認してください



助成事業に関する申請窓口・ご相談・お問い合わせ
国東市地域包括支援センター0978-72-5184

※ 助成事業に関する申請受付は各総合支所（安岐、武蔵、国見）でも可能です

認知症予防 補聴器購入費助成事業の要件について

助成対象者

次の条件にすべて該当する人が助成の対象になります

- 国東市に住民票を有し、市内に在住する 65 歳以上の人
- 聴覚障害による身体障害者手帳の交付対象ではない人
- 補聴器の装着により、コミュニケーション能力の維持・向上について一定の効果が期待できると専門医が判断した人ただし、購入は認定補聴器技能者が属する店舗からとします（購入後のリハビリが必要となるため）
- 労働者災害補償保険法その他の法令に基づく補聴器の購入に係る助成を受けていない人
- 世帯員全員が住民税非課税世帯であること
- 世帯員全員が市税等の滞納がないこと

注 意 点

助成を受けるにあたり、次のことにご注意ください。

- ☐ 補聴器の購入前に申請していただく必要があります
- ☐ 助成の対象となる補聴器は「医療用補聴器としての要件をみたすもの」に限ります

- ☐ **助成される金額は、補聴器購入費の 2 分の 1 以内（上限50,000 円）になります**

※ 片耳、両耳どちらでも申請可能（1 回限り）

※ 補聴器本体のみ が対象になります（附属品、修理、部品、交換メンテナンス等は対象外です）

※ 購入の前に事前申請が必要です

※ 助成決定前に購入した補聴器は対象外になります

まずはお気軽にご相談ください
聞こえの改善は、
あなたらしい毎日の一歩です

国東市地域包括支援センター

所在地：国東市国東町鶴川149番地
（国東市役所 1 階 9 番窓口）



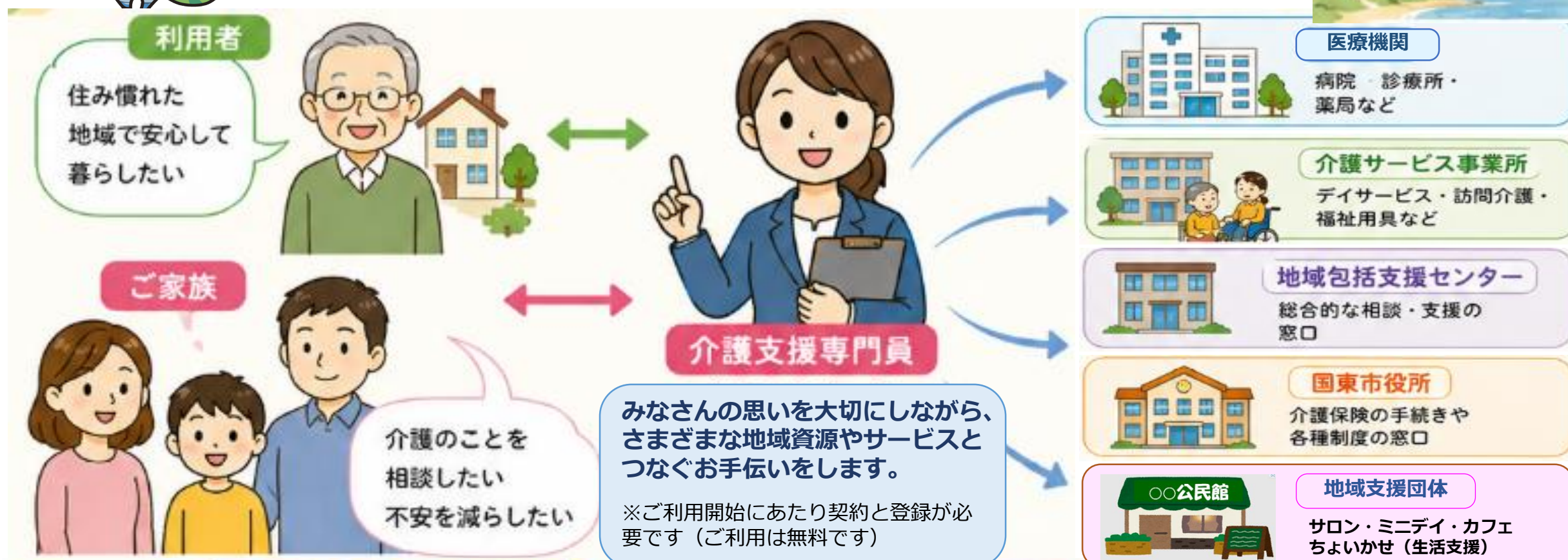
7 お困りごとの相談窓口



介護支援専門員(ケアマネジャーは)



あなたの「相談支援パートナー」です



ケアマネジャーの役割



- ・介護に関する相談支援
- ・ケアプラン(介護サービス計画)の作成
- ・介護サービス等との連絡・調整
- ・定期的な訪問・状況確認(モニタリング)
- ・施設入所者のケアプラン作成・支援
- ・制度に基づき、公平・中立に支援します

利用者・ご家族にお願いしたいこと

- ・希望や困りごとを教えてください
- ・体調や生活の変化をおしえてください
- ・サービス利用について一緒に考えましょう
- ・お互いを尊重し、信頼関係を大切にしましょう



ケアマネジャーが できること・できないこと

😊 できます！

- ☑ ケアプランの作成
- ☑ 介護サービスの調整・手配
- ☑ 相談支援・アドバイス
- ☑ 医療・介護・地域との連携
- ☑ 制度やサービスの情報提供



制度の範囲内でできる支援を一緒に考えます。

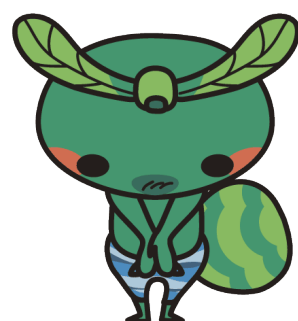


☹ できません...

- ❌ お金の管理や金銭の貸し借り
- ❌ 家事の代行やペットのお世話など
- ❌ 介護保険以外の役所への手続き
- ❌ 入退院の手続きや準備・送迎
- ❌ 24時間の緊急時の対応
- ❌ その他制度で認められていないサービス



信頼関係が、
安心した介護の
第一歩です。



これはやめて(>_<)！

- ・暴力や暴言・威圧的な言動
- ・セクハラなど、相手が不快に感じる言動

※行為が繰り返されるなど、状況によってはサービス提供をお断りすることがあります。

介護支援専門員は、何でも代わりに行う人ではありません。

利用者・ご家族・ケアマネジャーが、それぞれの役割を大切にしながら協力することで、安心した生活につながります。



お困りのことがあれば、まずは担当のケアマネジャーにご相談ください。

みんなで安心して介護を続けられるために ～介護支援専門員（ケアマネジャー）の取り組み～

ご家族も大切な支援のパートナーです

介護は、利用者本人だけでなく、**ご家族と一緒に進めていくことが大切**です。困ったことや心配なことがあれば、一人で抱え込まず、ケアマネジャーにご相談ください。

ケアマネジャーには役割があります

ケアマネジャーは介護保険制度に基づき、相談やサービス調整を行う専門職です。**制度上「できること」「できないこと」があります**ので、ご理解とご協力をお願いします。

お互いを尊重することが、安心につながります

安心して支援を続けるためには、**利用者・ご家族・ケアマネジャーがお互いを尊重し、信頼関係を築くことが大切**です。困りごとは遠慮なく話し合い、一緒に解決方法を考えていきましょう

訪問支援へのご理解をお願いします

ケアマネジャーは、ご自宅へ訪問して相談をお受けすることが多くあります。**地域によっては訪問に時間がかかったり、多職種の方と協働して訪問することもあります**。安心して支援を続けられるよう、ご理解とご協力をお願いします。

一緒につくる「安心して暮らせるまち」

介護はひとりではできません。**利用者・ご家族・ケアマネジャー・地域・関係機関が、それぞれの役割を理解し、支え合うこと**で、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

ケアマネジャーは、利用者・ご家族とともに考え、ともに歩む『**相談支援のパートナー**』です。お互いを尊重し、支え合うことが、安心した介護につながります。



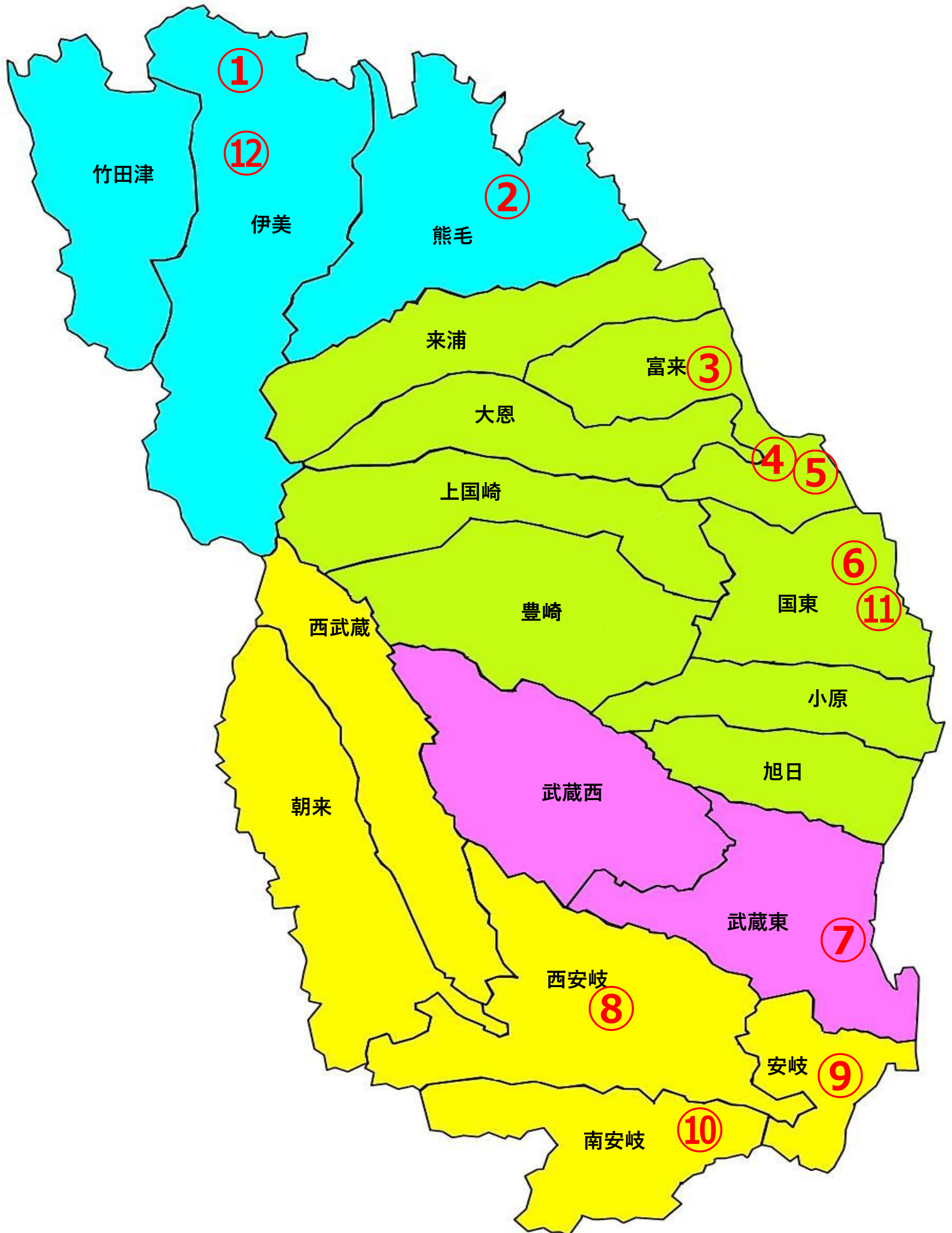
国東市内 居宅介護支援事業所一覧（地域包括支援センター含む）

NO	圏域	居宅介護支援事業所名	所在地	連絡先 (0978)
①	国見	介護保険支援センター大樹	国見町伊美2641番地1	82-1290
②	国見	はるかぜ介護保険サービスセンター	国見町大熊毛字花開182番地	89-9414
③	国東	ケアプランサービスひなた	国東町富来浦1233番地	74-1590
④	国東	くにさきケアセンターなのはな	国東町浜崎2757番地5	74-1234
⑤	国東	国東中央福祉センター	国東町北江3245番地4	73-2222
⑥	国東	亀寿苑介護保険センター	国東町田深665番地1	72-3620
⑦	武蔵	はなみずきケアプランサービス	武蔵町古市148番地	69-0171
⑧	安岐	ウェルハウスしらさぎ	安岐町瀬戸田1035番地9	67-3646
⑨	安岐	居宅介護保険センターくにさき	安岐町下原1456番地	66-7403
⑩	安岐	鈴鳴荘	安岐町下山口58番地	67-2626
⑪	国東	国東市地域包括支援センター	国東町鶴川149番地	72-5184
⑫	国見	国東市地域包括支援センター （サブセンター）	国見町伊美2300番地1	82-0800

- 【居宅介護支援事業所とは】
 - ・居宅介護支援事業所とは、主に介護支援専門員（ケアマネジャー）が在籍し、「要介護」の認定を受けた方が、介護サービス等を利用しながら住み慣れた自宅での生活を続けられるよう、相談援助やサービス調整を行う事業所です。
 - ・原則として「要介護1～5」と認定された方が対象となります。
「要支援1～2」と認定された方は、基本的には地域包括支援センターの担当者が支援を行います。
- 主な業務内容
 - ・介護に関する困り事や悩みについての相談支援
 - ・本人の希望や身体状況に応じたケアプラン（介護サービス計画）の作成
 - ・介護サービス事業所等との連絡・調整
 - ・定期的な訪問による生活状況や心身の状態の確認（モニタリング）

※施設に入所されている方については、原則として施設に在籍するケアマネジャーが、本人の希望や状態に応じたケアプランを作成し、必要な支援を行います。

国東市内 居宅介護支援事業所 位置図



ひとりで悩まず、
お気軽にご相談
ください！

包括支援センターへ 気軽ににご相談ください！

高齢者の皆さんやご家族の、暮らしの困りごとや不安に、
専門職が一緒に考え、解決のお手伝いをします。

こんなことで困っていませんか？

介護のこと

介護保険の申請方法が
わからない…

介護サービスを
利用したい

健康や暮らしのこと

最近、体力が落ちて
きた気がする…

健康や生活のことを
相談したい

お金や制度のこと

医療や福祉の制度が
よくわからない…

使えるサービスや
助成制度を知りたい

家族のこと

認知症の家族の
対応に悩んでいる…

介護のことで
家族の負担が
大きい

その他

近所に心配な高齢者
がいる…

誰に相談したら
いいのかわからない

どんな相談でも大丈夫です！ 秘密は守りますので、安心してご相談ください。

包括支援センターではこんなサポートを行います

相談・支援

困りごとや不安を
お聞きし、
一緒に解決策を
考えます

介護予防・健康づくり

体操や教室、
健康づくりの
情報をご案内
します

権利を守る支援

高齢者の権利を守り、
虐待の早期発見・
防止に
取り組みます

地域のネットワークづくり

地域の関係機関や
ボランティアと
連携し、安心して
暮らせる地域づくりを
進めます

電話で相談

お電話一本で
ご相談できます

窓口で相談

直接お越しいただいても
大丈夫です

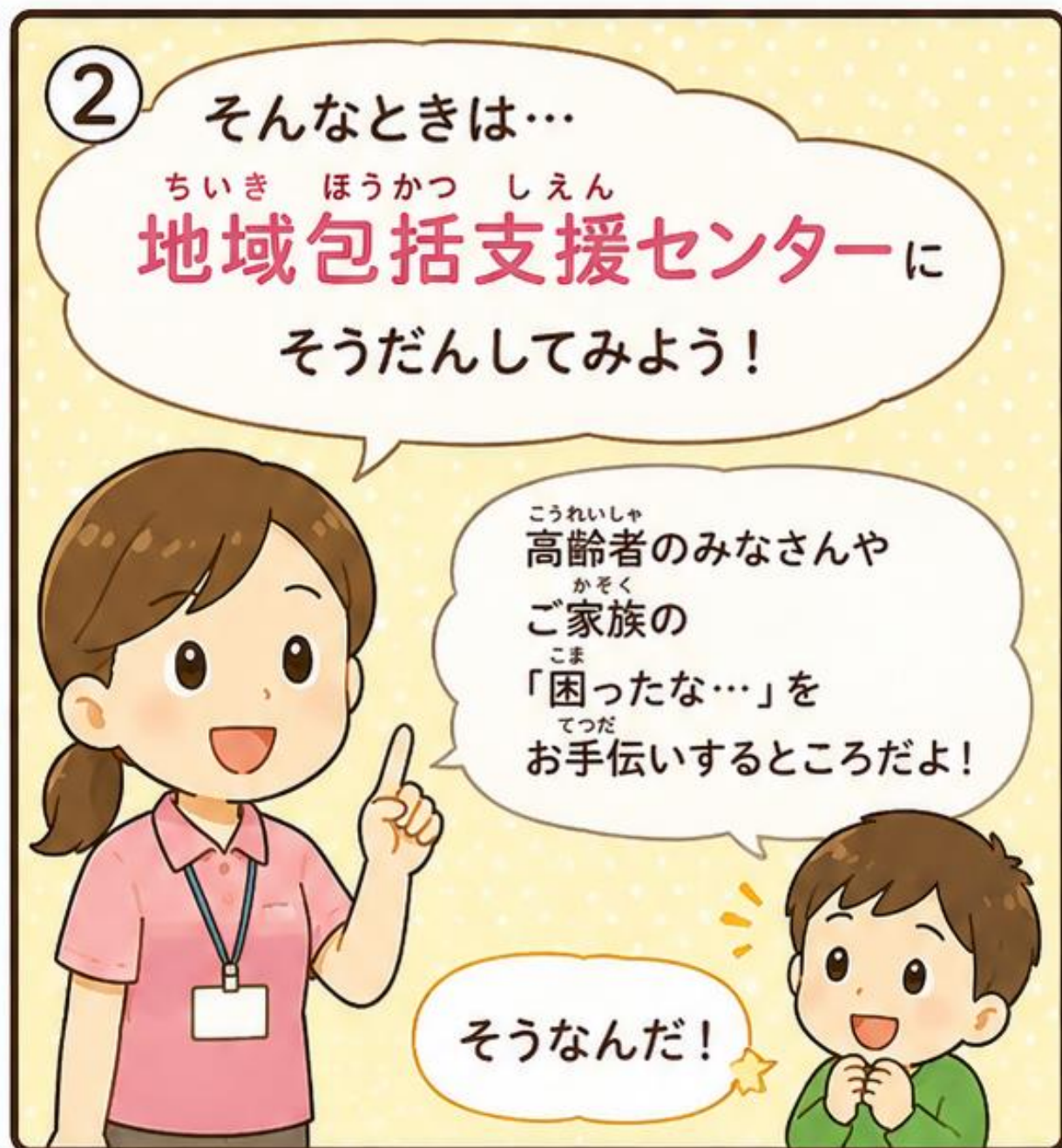
訪問相談もOK

ご自宅に伺っての
相談もできます

相談は**無料**です。
まずはお気軽に
ご連絡ください！

住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく安心して暮らせるように、私たちがサポートします！

「いつでも」「どこでも」「だれでも」
ご相談いただける地域の身近な相談窓口です。



ちいき ほうかつ しえん

地域包括支援センターは、みなさんの「安心」と「笑顔」をサポートします！

あんしん

えがお

① おじいちゃん、最近なんだか げんき 元気がないみたい…



② それは「フレイル」かもしれません。

フレイルは、年をとって心や体の元気が
すこ 少 ずつ弱くなっている状態のことだよ。

でも大丈夫！ 早めに気づいて、取り組みば
げんき も もど 元気を取り戻すことができるよ！



いま 今からできることが、未来の元気につながるよ！

③ 介護予防やフレイル予防のポイントは まいにち 毎日 のちょっとした積み重ね！

うんどう 運動

体を動かすと、筋肉が
ついて元気になるよ！



えいよう 栄養

バランスよく食べて、
体をつくろう！



しゃかいさんか 社会参加

お友だちや地域の人と
お話したり、活動したり
することが元気のもと！



くち けんこう 口の健康

しっかりかんで、楽しく
おしゃべりしよう！



どれも大切！ 楽しく続けることが
フレイル 予防のコツだよ♪

④ みんなで楽しく、元気に暮らそう！

介護予防やフレイル予防は、
自分らしく元気に過ごすための
大切な第一歩！



わからないことや困ったことがあったら、
ちいき ほうかつ しえん 地域包括支援センターに相談してね！

いつまでも、いきいき元気な毎日を！



きょう 今日からできることを少しずつ。未来の自分のために、はじめてみよう！

1 おばあちゃん、
さい きん わす
最近もの忘れが
き
気になるみたい…

どうしたらいいのかな？

2 大切なのは、早めの「気づき」と
じい じう
毎日の「予防」だよ！

にんちしょう せい かつ くふう
認知症は、生活の工夫で
よ ぼう すず かた
予防したり、進み方を
ゆるやかにすることが
できるよ！

わかった！
やってみる！

3 にんち しょう よぼう
認知症予防のポイントは
のう からだ こころ げん き
「頭」と「体」と「心」を元気にすること！

のう 頭を
げん き
元気に！

考えることや、
新しいことに
チャレンジ！

読書や
クイズ

パズルや
計算

からだ 体を
げん き
元気に！

毎日しっかり
体を動かそう！

お散歩や
体操

こころ 心を
げん き
元気に！

人と話したり、
笑ったりすることが
大切だよ！

おしゃべりや
趣味の時間

バランスよく続けることが、認知症予防のカギだよ！

4 ささえ あ
みんなで支え合うまちが、
にんちしょう
認知症にやさしいまちになるよ！

そう だん
早めの相談
気になることは
地域包括支援
センターへ！

り かい
みんなの理解
やさしく見守り、
支え合おう！

たの かつ どう
楽しい活動
教室やイベントに
参加して、
いきいきと！

できることから、毎日コツコツ！
げん き えが お
ずっと元気で、笑顔でいようね！

にんちしょう よ ぼう そうき はっけん
認知症は、予防・早期発見・みんなのサポートが大切です。
ち い き ほう かつ し えん
地域包括支援センターは、あなたとご家族を応援します！

たい せつ
かぞく おう えん



国東市 高齢者支援 ガイドブック

住み慣れた地域で、
いつまでも安心して
自分らしく暮らすために。

この冊子について

この冊子は、高齢者の皆さんやご家族が、
利用できるサービスや支援、相談先などの
情報をまとめたものです。
困ったとき、迷ったときにご活用ください。

ご相談はお気軽に

一人で悩まず、まずはご相談ください。
相談内容の秘密は守ります。

相談窓口

国東市役所 地域包括支援センター

☎ 0978-72-5184

〒873-0503

大分県国東市国東町鶴川149番地

FAX 0978-72-5171

- 相談はすべて無料です。
- ご本人だけではなくご家族や友人、地域・関係者の方からの相談もお受けします。
- 地域包括支援センターに直接相談に来ていただくことが難しい場合はお電話やまた、直接職員がご自宅に訪問してお話を伺います。
- 住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、関係機関等との連携・協力体制を整えます。

国東市

令和8年度：窓口用