

高齢者のための ガイドブック



向日市

2024 年発行

もくじ

- 1 安心して在宅生活を送るための福祉サービス…………… 3
- 2 健康づくりのためのサービスや医療保険等について…… 8
- 3 介護予防のための教室や施設等について……………12
- 4 生きがいづくり……………16
- 5 認知症の方への支援……………20
- 6 各種相談機関……………24

問い合わせ先

向日市 高齢介護課

〒617-8772 向日市寺戸町小畑5番地の1
向日市役所東向日別館3階

TEL (075) 874-2576

FAX (075) 922-6587



1

安心して在宅生活を送るための福祉サービス



配食サービス



昼食や夕食をお届けすることによって、食事の確保と安否確認を行う事業です。

対象者

心身機能の低下などにより、調理が困難で、次の状態に該当するおおむね65歳以上の高齢者

- ▶ひとり暮らしの方
- ▶高齢者のみの世帯の方
- ▶昼食または夕食の時間帯にご家族が常に不在になられる方

利用料金

1食480円

利用回数

昼食…週あたり1回～6回
夕食…週あたり1回～6回
(昼食と夕食の併用は可能です。)



食事の形態

主食…普通、やわらかめ、お粥
副食…普通、一口大、刻み、ムース

利用日

月曜日から日曜日まで（祝日も配達します）。
ただし、年末年始（12月31日～1月3日）の配食は行いません。



問い合わせ先 高齢介護課 (075)874-2576

あんしんホットライン

電話回線を利用して急病時等における緊急通報が、専門スタッフが24時間常在するコールセンターにつながります。

専門スタッフが健康状態の相談に応じ、緊急時には救急車を要請します。

対象者

- ▶ 65歳以上のひとり暮らしで、日常生活を営むのに支障のある方
- ▶ 第1種身体障がい者で、災害時に独自避難が困難な方 など

設置するもの

緊急通報装置本体

無線ペンダント

火災センサー（希望者のみ）

※光電話などNTTアナログ電話回線以外をご利用の場合には、ご相談ください。

※電話回線をやむを得ず用意できない場合には、回線を必要としない携帯型の機器もあります。



（固定型の機器）



（携帯型の機器）

利用料金

- ▶ 課税世帯
 - 固定型の機器…月額500円
 - 携帯型の機器…月額1,000円
- ▶ 非課税世帯及び生活保護世帯…無料

問い合わせ先 高齢介護課 (075)874-2576

命のカプセル

医療情報や緊急連絡先などを記入した用紙を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、緊急時に救急隊員などがその情報を活用して、迅速な救急活動を行えるように備えるものです。

対象者

- ▶ 65歳以上のひとり暮らしの方
- ▶ 高齢者のみの世帯の方

費用

無料



問い合わせ先 高齢介護課 (075)874-2576

寝具乾燥事業

寝具の乾燥及び洗濯を行うことによって、その方の健康状態を把握する事業です。

対象者

心身機能の低下などにより、寝具の乾燥が困難で、次の状態に該当する65歳以上の高齢者

- ▶ ひとり暮らしの方
- ▶ 高齢者のみの世帯の方



利用料金

寝具乾燥…300円

寝具洗濯…500円

利用回数

1か月あたり1回（ただし、洗濯は4月、10月のみ）

内容

掛け布団1枚、敷き布団1枚、毛布1枚

※布団の種類や汚れの程度によっては事業を利用できない場合があります。

問い合わせ先 高齢介護課 (075)874-2576

日常生活用具の給付・貸与

安心、快適に生活していただくために、電磁調理器や自動消火器の給付、福祉電話（電話回線）の貸与を行います。

対象者

心身機能の低下により、日常生活を営むのに支障のあるおおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者など。福祉電話の貸与は、前年度の所得税が非課税であることが条件です。

利用料金

電磁調理器、自動消火器…利用者の世帯の収入に応じて自己負担があります。

福祉電話…開設工事費は無料。その他基本料金、通話料金などは自己負担。回線を貸与するものですので電話機は各自でご用意いただきます。

問い合わせ先 高齢介護課 (075)874-2576

家賃助成

市内の民間賃貸住宅などにお住まいのひとり暮らしの方に、家賃の一部を助成します。

対象者（生活保護世帯の方は対象外）

次の条件をすべて満たす方

- ▶ 70歳以上のひとり暮らしの方
- ▶ 前年度の市民税が非課税の方
- ▶ 市内に引き続き5年以上居住している方
- ▶ 自らが居住している民間賃貸住宅の家賃を支払っている方で、その家賃（共益費除く）の額が月額5万円未満の方

申請時に必要な書類

住宅賃貸借契約書（写し）

振込先である銀行の口座番号がわかるもの

家賃の支払いが確認できるもの（通帳、領収簿、ATMご利用明細書など）

助成額

月額家賃の3分の1を助成します。

※ただし、1か月あたり1万円を上限とします。

問い合わせ先 **高齢介護課 (075)874-2576**

車いすの無料貸し出し

一時的に車いすが必要な方に無料で貸し出します。

対象者

市内に在住し、一時的に車いすを必要とする、次のいずれかに該当する方

- ▶ 傷病のために一時的に必要とするとき
- ▶ 通院や外出等で一時的に必要とするとき
- ▶ 福祉教育等の諸行事で必要とするとき
- ▶ 旅行等で向日市に短期間滞在するとき など

貸出期間

1週間以内

車いすの種類

自走式、介助式



問い合わせ先 **向日市社会福祉協議会 地域福祉推進課 (075)932-1960**

介護予防住宅改良相談・助成

安心して生活していただくために、高齢者のご自宅を改良される場合に相談に応じます。また、転倒予防などに配慮した住まい造りを支援します。

対象者

次の要件をすべて満たす方

- ▶ 65歳以上の方
- ▶ 市内に住所を有する方（対象住宅も市域内）
- ▶ 高齢者及び当該高齢者と同居する世帯全員が前年度市民税非課税の方
- ▶ 要介護もしくは要支援の認定を受けていない方または介護保険の申請結果が非該当の方

※ただし、向日市が実施する生活機能チェックの結果にて、生活機能の低下が認められた方に限ります。

改良内容

次に掲げる工事で介護保険による住宅改修対象工事と内容が同等で、標準的な施工であること。

- ▶ 手すりの設置工事
- ▶ 滑り防止などのための床材の変更工事
- ▶ 段差の解消工事
- ▶ 引き戸などへの扉の取替え工事
- ▶ 和式から洋式への便器の取替え工事 など

助成額

対象となる工事の総額の10分の9

※対象となる工事に対する補助の上限は16万円です。

※1,000円未満の端数は切り捨てとなります。

申請方法

工事着工前に必ずご相談ください。

工事着工後の申請は対象になりません。



問い合わせ先 **高齢介護課 (075)874-2576**

がん検診（胃、大腸、乳、子宮、前立腺、肺）

胃、大腸、乳、子宮、前立腺、肺がん検診があります。種類によって、対象となる年齢や費用などが異なります。詳しくは広報むこうをご覧ください。健康推進課へお問い合わせください。

問い合わせ先 健康推進課 (075)874-2697

健康診査

生活習慣病予防のための健診は、生活習慣病の発症や重症化を予防するために実施します。健診を受けることで、気付かないうちに起こっている身体の状態の変化を知り、あなたの生活状況を見直すなど、健診を活用した健康づくりをはじめましょう。

●特定健診

加入している医療保険者が指定する健診機関で受診してください。本市においては、向日市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象に実施します。

※年度途中で向日市国民健康保険に加入された方で、健診をご希望の方は健康推進課までお問い合わせください。

検査内容

問診、身体計測（腹囲測定含む）、血圧、血液検査、尿検査、必要な方には心電図検査

特定保健指導

特定健診の結果により、「動機付け支援」「積極的支援」が必要になった方を対象に、保健師、管理栄養士が生活習慣の改善を支援します。対象者には通知します。

●長寿（後期高齢者）健康診査

後期高齢者医療制度の被保険者を対象に実施します。検査内容は特定健診に準じます。（心電図検査は全員）

●健康増進法による健康診査

40歳以上で生活保護を受けている方などを対象に実施します。検査内容は特定健診に準じます。対象者には「健康診査のご案内」を郵送でお送りします。事前に申し込みが必要です。

問い合わせ先 健康推進課 (075)874-2697

高齢者のインフルエンザ予防接種

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛などで、普通の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのも特徴です。また、インフルエンザの流行が始まると、高齢者の死亡率が高くなる点でも普通の風邪と異なります。



対象者

- ▶ 65歳以上の接種希望者
- ▶ 60歳以上65歳未満で身体障がい者手帳内部疾患1級相当の接種希望者

高齢者インフルエンザ予防接種は、自己負担金が必要です。金額及び免除の対象者については、事前に健康推進課にお問い合わせください。

問い合わせ先 健康推進課 (075)874-2697

高齢者の新型コロナウイルス予防接種

新型コロナウイルスは、咳や飛沫を介してヒトからヒトへ伝播します。また、換気が不十分であったり、混雑した室内では、感染が拡大するリスクがあることが知られています。

高齢者や心臓病、糖尿病等の基礎疾患を患っていた人では、重症の肺炎を引き起こすことが多く、呼吸器症状、高熱、下痢、味覚障害等、様々な症状が見られます。健康な人での重症例や死亡例も稀にはありますが確認されています。

対象者

- ▶ 65歳以上の接種希望者
- ▶ 60歳以上65歳未満で身体障がい者手帳内部疾患1級相当の接種希望者

高齢者新型コロナウイルス予防接種は、自己負担金が必要です。金額及び免除の対象者については、事前に健康推進課にお問い合わせください。

問い合わせ先 健康推進課 (075)874-2697

高年齢者の肺炎球菌感染症予防接種

肺炎球菌感染症は、肺炎球菌という細菌によって引き起こされます。高齢者の3～5%は、鼻や喉の奥に菌が常在しているといわれています。この菌が何かのきっかけで気管支炎や肺炎などの重い合併症をおこすことがあります。

肺炎球菌ワクチンを受けておくと肺炎の予防や肺炎にかかっても軽い症状ですむ効果が期待できます。

対象者

- ▶ 今年度65歳の方で肺炎球菌の予防接種が未接種で接種を希望する市民（対象者には予防接種券を送付）
 - ▶ 60歳以上65歳未満で身体障がい者手帳内部疾患1級相当の接種希望者
- ※過去に任意接種、公費接種にかかわらずこの予防接種を受けた方は受けられません。

問い合わせ先 健康推進課 (075)874-2697

带状疱疹ワクチン予防接種費用助成事業

带状疱疹は、こどものころに感染した水ぼうそうウイルスが原因で、加齢などの免疫機能の低下により発症するとされています。

症状は、带状疱疹の水ぶくれと激しい痛みを伴い、日常生活に支障をきたします。こうしたことを予防するため、带状疱疹ワクチン予防接種費用の一部を助成します。

対象者

- ▶ 接種日時点で向日市に住民登録がある方
 - ▶ 接種日時点で50歳以上の方
- ※令和6年4月1日以降の接種分が対象



申請期限

令和7年3月31日

申請方法など詳細は、健康推進課へお問い合わせください。

問い合わせ先 健康推進課 (075)874-2697

国民健康保険

職場の健康保険や後期高齢者医療、生活保護など、他の公的保険制度に加入されていないすべての方が国民健康保険（国保）に加入することになっています。

国保の加入・喪失などの異動の際には、必ず届出が必要です。

問い合わせ先 医療保険課賦課収納係 (075)874-2793

後期高齢者医療制度

75歳以上の高齢者及び65歳以上で一定の障がいがあると認定された方が加入する医療制度です。都道府県ごとに設置されている「後期高齢者医療広域連合」が運営主体です。

75歳の誕生日の当日から被保険者となります。届出は不要です。

65歳以上75歳未満で一定の障がいがあると認定された方の加入については、申請が必要です。

医療機関では、医療費の1割または2割（現役並み所得者は3割）を被保険者本人が負担します。

問い合わせ先 医療保険課福祉医療係 (075)874-2798

老人医療費助成事業

老人医療制度は、所得税非課税世帯の65歳以上70歳未満の方が支払う医療費（健康保険）の自己負担分の一部を公費で負担する制度です。該当された場合は、自己負担額が2割または3割負担で医療を受けられるようになります。

対象者

医療保険に加入している65歳以上70歳未満の所得税非課税世帯の方

負担割合

老人医療の制度を受けると、医療機関での負担割合は2割または3割のいずれかになります。また、この制度の対象となる方は、高額療養費制度における自己負担限度額が下がります。

申請方法

受給者証の交付を受ける必要があります。健康保険証やマイナ保険証等をお持ちの上、申請してください。

※1月1日現在、向日市に住所がなかった方は、1月1日時点での住所地で世帯全員分の所得証明書の発行を受け、提出してください。

問い合わせ先 医療保険課福祉医療係 (075)874-2798

介護予防のための 教室や施設等について

介護予防事業

いつまでも元気で自分らしくいるためには、日々の生活を楽しく過ごすことや病気などの予防に努めることが大切です。市では、地域健康塾や介護予防教室を開催しています。体操やレクリエーション、地域の交流を通じて、みんなで楽しく健康づくりをしてみませんか。

どなたでも参加できる介護予防教室

●地域健康塾

生きがいをもって楽しく集い、学び、健康チェック（血圧測定など）や簡単な体操、交流などを通じて介護予防に取り組む教室です。

対象者 65歳以上で、会場まで自分で来ることができる方 **参加費** 無料

持ち物 タオル、お茶や水など（福祉会館は上履きが必要です。）
なお、参加していただくには会場で申請が必要です。

午前の部（9時30分～11時）		午後の部（1時30分～3時）	
会場	曜日	会場	曜日
西部防災センター	第1～4月曜日	上植野公民館	第1～4月曜日
福祉会館	第1～4月曜日	上植野コミセン	第1～4水曜日
物集女公民館	第1～4火曜日	福祉会館	第1～4火曜日
森本公民館	第1～4火曜日		第1～4金曜日
西向日コミセン	第1・2・4水曜日		
寺戸公民館	第1・4水曜日		
寺戸コミセン	第2・3水曜日		
鶏冠井公民館	第1～4木曜日		
鶏冠井コミセン	第1～4木曜日		
向日コミセン	第1～4木曜日		
上植野コミセン	第1～4金曜日		
向日台団地集会所	第1～4金曜日		



※会場、日程などは変更となる場合があります。詳細は毎月の広報誌でご確認ください。

問い合わせ先 高齢介護課 (075)874-2576

あなたの生活機能をチェックしてみましょう

「こころ」と「からだ」の生活機能チェック表

次の質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうを選びましょう。

No.	質問項目	回答	
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	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金のお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分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか	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
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長()m 体重()kg BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) が18.5未満	1.はい	0.いいえ
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
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
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ことがありますか	1.はい	0.いいえ
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

- ①No.1～20の項目で「1」に10個以上○がついた方
- ②No.6～10の項目で「1」に3個以上○がついた方
- ③No.11、12の項目で「1」に2個全て○がついた方
- ④No.13～15の項目で「1」に2個以上○がついた方



上記の①～④までのいずれかに該当する方は今後介護や支援が必要となる可能性が高いため、**介護予防教室への参加が望ましい方**です。

当てはまった場合は、地域包括支援センターに相談してみましょう。

一人ひとりに合わせて、次ページの介護予防教室のご案内をさせていただきます。

短期集中型の介護予防教室

前ページの生活機能チェックリスト表において生活機能の低下が認められた方、または要支援1・2の認定を受けている方が参加できる介護予防のための事業です。

●高齢者筋力向上トレーニング

簡単な筋力トレーニングとストレッチ体操などを行い、転倒予防や心身の機能向上を目指します。

実施期間 3か月間・全24回（週2回）

場 所 市の委託した健康増進施設

費 用 1回 300円 ※生活保護世帯の方は無料

●元気アップ教室

低下した運動機能を取り戻すことを目的に、参加者との交流を図りながら楽しく運動をします。

実施期間 6か月間・全24回（週1回）

場 所 市の委託した健康増進施設

費 用 1回 300円 ※生活保護世帯の方は無料

どなたでも参加していただける介護予防教室

●脳いきいき教室

脳の機能を維持し、いつまでも自立した健やかな生活が送られ続けるよう、簡単で楽しい運動とレクリエーションを交えて、楽しみながら心とからだの健康づくりを目指します。

実施期間 3か月間・全12回（週1回）

場 所 市の委託した健康増進施設

費 用 1回 300円 ※生活保護世帯の方は無料

●たべる健康教室

元気な毎日を送るためには、「たべること、しゃべること、動くこと」が大切です。いつまでも元気に過ごす暮らしのヒントについて考えます。

実施期間 1か月半・全6回（予定）

場 所 市の委託した健康増進施設

費 用 1回 300円 ※生活保護世帯の方は無料

問い合わせ先 高齢介護課 (075)874-2576

＊ チャレンジウオーク

1日の目標歩数（3,000歩以上）を決めて、歩いた歩数を手帳に記入します。目標歩数を達成した日が150日になったら、認定します。

参加方法

健康推進課、保健センターで手帳を発行しています。

問い合わせ先 健康推進課 (075)874-2697

＊ 健康ウォーキングアプリ「向日市KENPOS」

身近なスマートフォンを利用して手軽に運動や食事などの健康づくりに取り組むことができる健康アプリを配信しています。さらに、向日市のイベント実施期間中に一定の条件を達成した応募者の中から抽選で、向日市の特産品や協賛企業商品をプレゼントします。

利用方法

お持ちのスマートフォンで「向日市KENPOS」の利用登録を行ってください。

「向日市KENPOS」の詳細はホームページでご確認ください。



市ホームページ

問い合わせ先 健康推進課 (075)874-2697



老人福祉センター

向日市老人福祉センターは、高齢者の交流や健康づくりの場として、また、各種サークル活動の場として幅広く利用されています。市内には「桜の径」と「琴の橋」の2つの老人福祉センターがあります。

対象者

市内に住所を有する60歳以上の方

利用方法

センターで利用証を発行します。センターをご利用の際には利用証を掲示してください。利用証は、両方の老人福祉センターで共通です。

開館時間

月曜日から土曜日まで午前9時～午後4時

休館日

日曜日、祝日、年末年始（12月28日～1月4日）

料 金

無料

※マイクロバスによる巡回送迎を行っています。詳細はセンターまでお問い合わせください。
※休館日や各サークルの活動については、変更となる可能性があります。詳細については、老人福祉センターにお問い合わせください。



桜の径

広い庭を囲み大広間や和室などのある静かな落ち着いた施設です。また、運動広場も備えており、高齢者の健康づくりや交流の場として各種サークルなどが活動し、幅広く利用されています。

ゲートボール ソフトテニス ソフトボール 卓球 ビリヤード フォークダンス 体操 踊り フラダンス 将棋 カラオケ コーラス ミュージックケア 折り紙 写真 園芸 ピラティス 太極拳（男性のみ） 健康学習会 など

問い合わせ先 **桜の径**（上植野町南開66番地の1）(075)934-1515

琴の橋

第4向陽小学校内にあり、陶芸などのできる創作工房室や多目的な利用ができる大広間などを備えています。生涯学習や子どもたちとの世代間交流など多人数でも使いやすく配慮された施設です。

茶道 囲碁 将棋 卓球 ヨガ 公式ワナゲ 体操 吹き矢 麻雀 男の料理
フラダンス 社交ダンス マジック 太極拳 陶芸 手芸 習字 絵画 写真 生花
俳句 むり絵 パソコン 踊り 健康学習会 など

問い合わせ先 **琴の橋**（寺戸町三ノ坪20番地）(075)924-0800

老人クラブ

豊かな経験を活かし、生きがいを高めるとともに、「健康・友愛・奉仕」の精神で、地域福祉活動、研修、教養の向上、社会福祉活動など明るい長寿社会づくりを推進することを目的とした自主組織です。

おおむね60歳以上の方であれば入会できます。

地区	単位クラブ	主な活動内容
物集女町	更寿クラブ	●スポーツ スポーツ大会 グラウンドゴルフ ゲートボール 公式ワナゲ ペタンク など ●社会福祉活動 ※各単位クラブでも、旅行や食事会、スポーツ活動を実施し、会員同士で交流しています。詳しくはお問い合わせください。
寺戸町	第1東寿クラブ 第2東寿クラブ 第3東寿クラブ 第4東寿クラブ 西白寿第1クラブ 西白寿第2クラブ 南第1楽寿クラブ 南第2楽寿クラブ	
森本町	長寿会	
鶏冠井町	第1寿クラブ 第2寿クラブ 第3寿クラブ	
上植野町	東長寿クラブ 西長寿クラブ 南長寿クラブ 北長寿クラブ 東寿クラブ イトーピアシニアクラブ(A) イトーピアシニアクラブ(B) イトーピアシニアクラブ(C) 洛友会	
向日町	長寿会	
西向日	さくら西向日	

問い合わせ先 **老人クラブ連合会事務局（高齢介護課）** (075)874-2576

公民館・コミュニティセンターのサークル活動

市内の公民館やコミュニティセンターでは、様々なサークル活動が実施されています。日時等については、各公民館等へお問い合わせください。

公民館

(2024年10月末時点)

公民館	住 所	問い合わせ	サークル
物集女公民館	物集女町 中条26番地	(075) 921-0048	ヨガ 健康体操 カラオケ
寺戸公民館	寺戸町 初田18番地	(075) 933-0031	健康体操 ヨガ 太極拳 フラダンス 唱歌 コーラス 小物づくり 編物 ちぎり絵 俳句 茶道 フラワーアレンジ 囲碁 絵画 絵手紙 オカリナ 語学(英語) 児童福祉
森本公民館	森本町 前田6番地の7	(075) 931-1183	体操 ヨガ ダンス 社交ダンス 生花 書道 フラワーアレンジ クロリティー
鶏冠井公民館	鶏冠井町 御屋敷26番地	(075) 921-0063	体操 ヨガ 絵手紙 ハーモニカ パソコン 書道 ペン習字 歩く会
上植野公民館	上植野町 西小路15番地	(075) 921-0012	体操 太極拳 大正琴 編物 絵手紙 手話 フォークダンス 詩吟 カラオケ

コミュニティセンター

(2024年10月末時点)

コミュニティセンター	住 所	問い合わせ	サークル
物集女 コミュニティセンター	物集女町 北ノ口 33番地	(075) 921-1514	体操 カラオケ 編物 茶道 野鳥の木彫 フラダンス 歌 パッチワーク 健康学習 手話教室
寺戸 コミュニティセンター	寺戸町 山縄手 11番地の3	(075) 933-8410	体操 ヨガ 太極拳 カラオケ 民謡 書道 詩吟 生花 手芸 南京玉すだれ フォークダンス アロマ コーラス 健康学習
向日 コミュニティセンター	向日町 南山 3番地の3	(075) 932-1826	体操 フラダンス 大正琴 水彩画 絵手紙 ギター 古布リフォーム 折り紙 園芸 健康学習 気功体操 着付け
西向日 コミュニティセンター	上植野町 御塔道 7番地の5	(075) 921-0066	体操 ヨガ ストレッチ フラダンス 詩吟 茶道 舞踊 健康学習 着付け 絵手紙 コーラス オレンジカフェ(認知症カフェ)
鶏冠井 コミュニティセンター	鶏冠井町 上古 8番地の8	(075) 931-4102	体操 太極拳 オカリナ ちぎり絵 津軽三味線
上植野 コミュニティセンター	上植野町 桑原 1番地の3	(075) 922-3580	体操 ヨガ 習字 ゲーム(わなげ等) コーラス あみ物

シルバー人材センター

シルバー人材センターは高齢者に臨時的、短期的な仕事を提供し、生きがいを高め、社会参加を促進することを目的として設置されています。会員は、センターが請け負った仕事に就業し、それに応じた配分金(報酬)を受け取ります。

▼次のような仕事を請け負います。

- 除草、植木のせん定、障子・網戸の張り替え
- 家事手伝い(買い物、洗濯、食事支度など)
- 会社・家庭の清掃
- 事務所・駐輪場の管理



※センターでは新規会員を募集しております。市内在住の60歳以上の方が対象です。詳しくは下記の電話番号までお問い合わせください。

問い合わせ先

向日市シルバー人材センター(上植野町南開66番地の1)
(075)932-3987

市内のふれあいサロンやボランティアグループ

ふれあいサロンとは、住民の社会参加や生きがいづくりを目的に、公民館や集会所、個人宅等を拠点として、参加者同士で企画・運営し、茶話会やレクリエーション、小物作りなどを行う活動です。

ボランティアとは、よりよい地域社会を目指し、自ら進んで行う活動です。市内に様々なボランティアがあり、社会貢献や生きがい、仲間づくりなどの活動が展開されています。



詳細は向日市社会福祉協議会にお問い合わせください。

名 称	活動内容
ふれあいサロン	健康体操 歌 手芸 レクリエーション 絵手紙 DVD鑑賞 勉強会 昼食会 茶話会 など
ボランティア	点訳 手話 要約筆記 介助 衣類の繕い・リフォーム 交流(紙芝居・コンサート・歌・オカリナなど) 仲間づくり・生きがいづくり ふれあいサロン運営 健康講座・体操 配食 ウクレレ 詩吟 子育て交流 音訳 など

問い合わせ先

向日市社会福祉協議会 地域福祉推進課 (075)932-1960

認知症とは

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障がでてくる状態のことをいいます。

認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	もの忘れの 自覚がない	出来事の記憶を 丸ごと忘れる	判断力が 低下する	時間や場所、 人との関係が 分からなくなる
老化による もの忘れ	もの忘れの 自覚がある	出来事の記憶の 一部を忘れる	判断力の低下は 見られない	時間や場所、 人との関係などは わかる

認知症の原因

認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。主な原因としては次の3つの種類があげられます。

アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症	レビー小体型認知症
認知症の中で最も多く、脳神経が変性して、脳に萎縮がおこります。	脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)することにより脳細胞が破壊されます。	脳内にたまったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊されます。
【症状と特徴】 軽度のもの忘れから徐々に進行し、場所や時間など基本的な状況が把握できなくなります。	【症状と特徴】 感情の起伏が激しく、抑うつ気分が見られることがあります。身体に麻痺を生じることがあります。	【症状と特徴】 手足のふるえ・こわばり、はっきりとした幻視（現実にはないものが見える）があらわれます。

認知症は早期発見、早期対応が大切です

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早急に「もの忘れ外来」や「認知症外来」などの専門医に相談しましょう。

また、QRコードから認知症チェックサイトへアクセスできますので、気軽に活用ください。



認知症
簡易チェックサイト

認知症のサイン

- ☐ 同じ事を何回も話したり、たずねたりする。
- ☐ 置き忘れ、紛失が多くなった。
- ☐ ものの名前が出てこなくなった。
- ☐ 季節に合わない服装をしている。
- ☐ 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってしなくなった。
- ☐ 調理などを順序立てて行うことができなくなった。
- ☐ 日課をしなくなった。
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなり、疑い深くなった。



専門医にかかることに抵抗があるときは、まずはかかりつけ医へ相談してみましょう。ご本人の身体状況や病歴、普段の様子も把握しているので、認知症の可能性があると判断された場合、適切な専門医を紹介してもらえます。

相談窓口

こんなこと、不安になっていませんか？

- ▶ 認知症かもしれないが、どう対応していいのかわからない。
- ▶ 家族が認知症になった。受診させたいがどうしたらいいんだろう。
- ▶ 認知症になったら、どんな支援が受けられるのだろう。
- ▶ 人が変わったような言動をとるけれど、どうしたらいいんだろう。

そんなときはぜひ相談機関に相談してください。

- ◆ 向日市北地域包括支援センター（ケアセンター回生）
電話：(075)934-6887
- ◆ 向日市中地域包括支援センター（向日市社会福祉協議会）
電話：(075)921-1550
- ◆ 向日市南地域包括支援センター（向陽苑）
電話：(075)921-0061



認知症サポーター養成講座

認知症の方が安心安全に暮らし続けることができるまちを目指して、地域で認知症について学ぶ出前講座を行います。参加者にお渡しするオレンジリングは、認知症サポーターの印です。これまで向日市内で約10,000人のサポーターが誕生しています。

問い合わせ先 高齢介護課 (075)874-2576

高齡者カフェ

「高齡者カフェ」は、もの忘れが心配な方、家に閉じこもりがちな方等が、お茶を飲みながら交流を楽しむ集い場です。ご利用希望の場合は、高齡介護課にお問い合わせください。

対象者

おおむね65歳以上のもの忘れが気になってきた方、外出の機会が減ってきた方など

費用 1回100円（飲み物代等）

●ほっとカフェ

実施日 第1～4火曜日（午後1時30分～3時）
※祝日及び第5火曜日はお休みです。

会場 特別養護老人ホーム向陽苑：上植野町五ノ坪1番地の2

●マリーズカフェ

実施日 毎週金曜日（午前10時～11時30時）
※祝日はお休みです。

会場 向日市福祉会館：寺戸町西野辺1番地の7

問い合わせ先 高齡介護課 (075)874-2576



見守りSOSネットワーク

認知機能の低下に伴い、行方知れずになる恐れがある方の氏名、性別、生年月日、住所、電話番号などの情報を事前に登録しておくことで、行方がわからなくなったときに一斉に協力事業所等に情報を発信し、早期発見・保護につなげるための見守り支援システムです。

また、要支援者へはQRコードシールを衣服や持ち物に付けていただくことにより、発見者がQRコードを手持ちの携帯電話等で読み取ると、通報先が携帯電話等の画面上に表示されるようになります。

また本市では協力事業所を募集していますので、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 高齡介護課 (075)874-2576
地域包括支援センター 地区別の連絡先は25ページ

成年後見制度利用支援助成事業

成年後見制度は、財産管理や福祉サービスの契約など法律行為を自分で行うことが困難である方（認知症高齢者、知的障がい者など）を支援する制度です。

成年後見制度には次のような種類があります。

区分	本人の判断能力	
後見	全くない	日常生活を自力でできないなど。
保佐	特に不十分	日常生活はできるが、重要な財産管理ができないなど。
補助	不十分	日常生活はでき、重要な財産管理もできるが、サポートが必要など。
任意後見	将来、判断能力が不十分となった場合に備え、本人があらかじめ結んでおいた任意後見契約に従って、任意後見人が本人を援助する制度です。家庭裁判所が任意後見監督人を選任した時から、その契約の効力が生じます。	

申立先

原則として、住民登録をしている住所を管轄する家庭裁判所
京都家庭裁判所（京都府京都市左京区下鴨宮川町1） (075)722-7211

申立者

本人、配偶者、4親等以内の親族など

助成制度

世帯全員が市民税非課税であり、収入要件や資産要件を満たす方は、申し立てにかかる費用や後見人に対する報酬の助成を受けることができます。詳しくは下記担当課までご連絡ください。

問い合わせ先 高齡介護課 (075)874-2576
障がい者支援課 (075)874-2574 FAX:(075)932-0800

地域包括支援センター

介護保険の被保険者ができる限り住み慣れた地域で自立した日常生活が送れるよう、その心身の状況、環境等に応じて介護給付その他の保健医療サービスまたは福祉サービス、権利擁護のための必要な援助を利用できるよう支援します。

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師や看護師などの専門スタッフが中心となって、対応させていただきます。

●地域包括支援センターの主な業務

お気軽にご相談ください (総合相談・支援)

- ▶ 日常生活でお困りのこと、介護や福祉、健康づくりに関する相談に応じています。
- ▶ 介護保険や向日市の福祉サービスのご紹介や調整を行い、適切なサービスの利用につなげるお手伝いをします。



健康づくりを応援します (介護予防ケアマネジメント)

- ▶ 高齢者の方々が介護が必要な状態にならないよう、生活機能の低下を予防するための教室などを、必要に応じご案内します。



あなたの安心と安全を守ります (権利擁護)

- ▶ 成年後見制度、日常生活自立支援事業の紹介や、消費者被害が起こった時などに、関係機関につなげるお手伝いをします。
- ▶ 高齢者虐待の早期発見・把握に努め、必要に応じて関係機関と連携して対応します。



地域での暮らしを支えます (包括的・継続的ケアマネジメント)

- ▶ ケアマネジャーの支援、医療・介護などの関係機関とのネットワークづくりなど、高齢者の方々が地域で暮らし続けられるよう、地域の連携や協力ができる体制づくりに取り組みます。



●地域包括支援センターの目安となる担当地域

向日市北 地域包括支援センター (ケアセンター回生)

住所 物集女町中海道19-5
TEL (075)934-6887

★物集女町 ★寺戸町北部

八反田、石田、正田、東御泥、七ノ坪、八ノ坪、志賀見、三ノ坪、寺田、蔵ノ町、永田、修理式、二ノ坪（永田通以北・阪急電鉄京都線以西）、芝山・大牧・西野（大原野通以北）、乾垣内、里垣内、北前田、新田、向畑・小佃（駅前通以北）、飛龍・笹屋・西田中瀬（阪急電鉄京都線以西）、寺山、北野、中村垣内、北垣内・中垣内（物集女街道以西）、西垣内

向日市中 地域包括支援センター (社会福祉協議会)

住所 寺戸町西野辺1-7
TEL (075)921-1550

★寺戸町南部

二ノ坪（永田通以南・阪急電鉄京都線以東）、瓜生、飛龍・笹屋・西田中瀬（阪急電鉄京都線以東）、山縄手、東田中瀬、久々相、初田、渋川、芝山・大牧・西野（大原野通以南）、古城、北垣内・中垣内（物集女街道以東）、南垣内、殿長、向畑・小佃（駅前通以南）、梅ノ木、二枚田、辰巳、岸ノ下、中野、西野辺、東野辺、西ノ段（19番地を除く）、中ノ段、東ノ段、天狗塚

★森本町

★向日台団地、向日町北山50-5

向日市南 地域包括支援センター (向陽苑)

住所 上植野町五ノ坪1-2
TEL (075)921-0061

★鶏冠井町

★上植野町

★寺戸町西ノ段19番地

★向日町（北山50-5、向日台団地を除く）

- ◆ 受付時間：月曜日から土曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く）
午前9時から午後5時まで

- ◆ 相談は無料です。

- ◆ 相談はどこの地域包括支援センターでもできます。

- ◆ ご希望に応じて、ご自宅に訪問することもできます。



民生児童委員活動

地域住民の一番身近な相談者として生活に関する様々な相談を受け、必要に応じて関係機関と連携します。市民の人権やプライバシーに配慮しつつ、訪問活動も行っています。お住まいの地域の担当者については、地域福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ先 地域福祉課 (075)874-2543

市の各種相談窓口

向日市役所：(075)931-1111（代表）

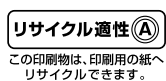
相談窓口	相談内容	日 時	場 所	お問い合わせ先
困りごと相談 (予約不要)	● 家庭の心配ごと ● 生活問題 ● 近隣トラブル ● 行政に対する苦情 ● 差別、人権侵害、名誉毀損	毎月第2・4火曜日 午前9時15分～正午 (受付は午前11時30分まで) ※ただし8月は第4火曜日、 12月は第2火曜日のみ 実施。 祝日の場合は変更。	福社会館 3階	広聴協働課 (075) 874-1409
無料法律相談 (1人30分予約制)	● 金銭の貸借 ● 土地・建物の紛争 ● 相続や離婚問題 ● その他法律に関する こと	原則、毎月第1・2・3 月曜日 午前9時15分～11時45分 ※予約制です。相談の前 の週の木曜日午前9時か ら広聴協働課にて電話 で受け付けています。 祝日の場合は変更。	向日市 女性活躍 センター あすもあ	広聴協働課 (075) 874-1409
消費生活相談	● 悪質商法 ● 訪問販売、 通信販売など ● 架空請求	毎週月～金曜日 (祝日を除く)の 午前9時～正午、 午後1時～4時 ※土・日曜日、祝日、振替 休日（年末年始を除く） については独立行政法人 国民生活センター（電話 局番なし188）をご利用 ください。	相談室1 (市役所 本館1階)	産業振興課 消費生活 センター 専用電話 (075) 931-8168
年金相談 (事前予約優先)	● 国民年金・厚生年 金等に係る相談 ● 受給の手続きにつ いて	毎週木曜日 午前10時～正午、 午後1時～4時 ※祝日の場合は実施せず。	相談室2 (東向日 別館3階)	市民課年金係 (075) 874-2841
女性のための 相談 (1人50分予約制)	● 女性の様々な悩み ● DV	毎月第2・4水曜日 午後1時10分～4時 ※祝日の場合は変更。	予約時 にお知 らせ します。	広聴協働課 予約専用電話 (075) 931-1144
男性のための 相談	● 仕事、家族、健康 に関すること ● 男性のさまざまな 悩みや不安など	毎月第1金曜日 午後7時～9時 (受付は午後8時30分まで) ※祝日の場合は変更。	電話相談 (075) 950-0205 (相談専用電話)	広聴協働課 (075) 874-1409
心の健康相談 (事前予約優先)	● 心の健康に関する こと	毎週火曜日 午後1時～5時 ※祝日の場合は実施せず。	相談室2 (東向日 別館3階)	障がい者支援課 (075) 874-2574

その他の関係機関一覧

機 関	担当部署	業 務	連絡先
向日市役所	市民課・年金係	国民年金 など	(075)874-2841
	地域福祉課	生活保護 民生児童委員 など	(075)874-2564 (075)874-2543
	高齢介護課	介護保険 高齢者福祉サービス 高齢者に関する相談	(075)874-2576
	健康推進課	各種健（検）診 予防接種 健康相談 など	(075)874-2697
	医療保険課	国民健康保険・人間ドック など 後期高齢者医療制度・人間 ドック など	(075)874-2719 (075)874-2798
老人クラブ連合会事務局 (向日市高齢介護課)		社会参加活動 スポーツ大会 など	(075)874-2576
向日市 社会福祉協議会	地域福祉推進課	ボランティア 地域福祉活動に関すること	(075)932-1960
老人福祉センター	桜の径	サークル活動 など	(075)934-1515 (075)924-0800
	琴の橋		



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



ユニバーサルデザイン（UD）の考えに基づいた
見やすいデザインの文字を採用しています。

禁無断転載©東京法規出版