

まえばし

高齢者福祉のしおり



この冊子の
PDF版はこちら

もくじ

◆ 在宅の方等への生活支援	ページ	対象年齢	介護認定	条件
おむつサービス	3	65歳～	要介護3,4,5	*
出張理・美容サービス	3	65歳～	要介護3,4,5	*
布団丸洗サービス	4	65歳～		*
布団乾燥サービス	4	65歳～		*
高齢者支援配食サービス	5	65歳～		*
生活管理指導短期宿泊	5	65歳～		
ひとり暮らし高齢者公衆浴場無料入浴券	5	65歳～		*
はり・きゅう・マッサージ施術料助成	6	70歳～		
高齢者等ごみ出し支援事業（こんにちは収集事業）	6		要支援1～	*
補聴器購入費助成	7	65歳～		*
◆ 在宅の方への見守り等の支援				
緊急通報システム	8	65歳～		*
ひとり暮らし高齢者訪問	8	70歳～		*
避難行動要支援者制度	9		要介護3,4,5	*
特殊詐欺電話対策装置の無料貸出	9	65歳～		
詐欺被害等防止機能付き電話機等の購入補助	10	65歳～		
前橋市高齢者避難情報コールサービス	10	75歳～		*
◆ 認知症の高齢者等への支援				
行方不明者の手配（メール配信）	11			
認知症高齢者等成年後見制度開始審判の市長申立て	11	65歳～		*
認知症高齢者等成年後見制度利用助成	12	65歳～		*
G P S 端末貸出事業	12	65歳～		*
見守りキーホルダー登録事業	12	65歳～		*
◆ 移動に関する支援				
マイタク（でまんど相乗りタクシー）	13	65歳～		*
福祉有償運送	14			*
思いやり駐車場利用証	14		要介護1～	*
◆ 敬老祝いと介護者への慰労金				
敬老祝金	15	88,100歳		*
長寿者祝品贈呈	15	100歳		*
高齢者介護慰労金	15	65歳～	要介護4,5	*
◆ 養護老人ホーム・シルバーハウジング				
養護老人ホーム	16	65歳～		*
シルバーハウジング	16	60歳～	介護認定なし	*
◆ 生きがいづくり・社会参加				
老人福祉センター	17			
みやぎふれあいの郷	17			
老人クラブ活動費補助	17	概ね60歳～		
シルバー人材センター	18	60歳～		
認知症サポーター	18			*
オレンジパートナー	18			*
介護予防サポーター	18	概ね60歳～		
前橋市介護予防活動ポイント制度	19	40歳～		*

* = 個別条件有り

◆暮らしに役立つ持ち物	ページ	対象年齢	介護認定	条件
ぐんまちょい得シニアパスポート	20	65歳～		
安心カード	20			
ヘルプマーク・ヘルプカード	21			
◆総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）				
総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）	22			
「介護予防・生活支援サービス事業」のサービス	23	65歳～	要支援1・2	*
「一般介護予防事業」のサービス	25	65歳～		
地域包括支援センターとは	27			
基本チェックリスト	29	65歳～		
◆相談窓口				
前橋市役所の相談窓口	30			
市役所以外の相談窓口	30			

* = 個別条件有り

※この冊子内の「事業対象者」とは、前橋市の基本チェックリスト（P.29）で生活機能の低下が認められた人を言います。

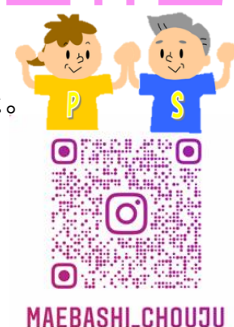
※介護保険サービスについては、市役所2階介護保険課でご案内いたします。

★★★Instagram始めました！★★★

前橋市長寿包括ケア課公式アカウント「GO!長寿ぐらむ」を開設しました。前橋市の介護に関する事業の紹介や、イベントの開催情報を掲載していきますので、よろしければフォローお願いします。

※Instagramは無料の画像共有アプリです。

https://www.instagram.com/maebashi_chouju



在宅の方等への生活支援

●おむつサービス

内 容	<p>在宅のねたきり状態又は認知症等により常時おむつで排泄をする高齢者におむつを支給することにより、日常生活を支援し、介護者及び家族の心身的、経済的負担の軽減を図ります。</p> <p>〔サービス内容〕 対象者1人につき1か月当たり3,000円分のおむつを給付します。 おむつは1年度を4回に分けて対象者宅まで事業者が配送します。</p>
対象者・条件等	<p>前橋市に在住し、住民登録がある在宅で過ごす65歳以上の高齢者で、要介護3、4又は5の認定を受けており、市民税が非課税（介護保険料の所得段階が1から5まで）の方。</p> <p>※施設入所や入院をしている方、ショートステイの利用日数及び小規模多機能型居宅介護の宿泊日数の合計がひと月のうち15日を超えている方は、対象外です。</p> <p>※前橋市重度心身障害児・者おむつサービス、前橋市重度心身障害児・者日常生活用具給付等事業のおむつを支給されている方は、対象外です。</p>
利用の方法	前橋市要介護高齢者おむつサービス申請書により、長寿包括ケア課へ申請してください。
費 用	無料
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●出張理・美容サービス

内 容	<p>在宅のねたきり高齢者等に対し、出張理・美容サービスを実施することにより、衛生的で快適な生活の維持を図ります。</p> <p>〔サービス内容〕 対象者1人につき出張理・美容サービス利用券を年4枚交付します。 理容サービス：散髪・顔そり・洗髪 美容サービス：カット・シャンプー・ブロー</p>
対象者・条件等	<p>前橋市に在住し、住民登録がある在宅で過ごす65歳以上の高齢者で、要介護3、4又は5の認定を受けている方。</p> <p>※施設入所や入院をしている方、ショートステイの利用日数及び小規模多機能型居宅介護の宿泊日数の合計がひと月のうち15日を超えている方は、対象外です。</p>
利用の方法	前橋市在宅ねたきり高齢者等出張理・美容サービス申請書により、長寿包括ケア課へ申請してください。
費 用	無料
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●布団丸洗サービス

内 容	<p>ねたきり高齢者等で必要と認める方の布団の丸洗いを実施します。</p> <p>〔サービス内容〕</p> <p>年3回（7月、11月、3月を予定）、以下の手順でサービスを実施します。</p> <p>① 前日までに業者が確認の電話をします。</p> <p>② 当日午前中に業者がご自宅へ伺い、寝具を預かり、工場で丸洗い処理します。</p> <p>③ 夕方にご自宅へ寝具を返却します。</p> <p>〔対象寝具〕</p> <p>敷き布団1枚、掛け布団2枚、マットレス1枚、毛布2枚、かいまき1枚の合計7枚まで</p>
対象者・条件等	<p>前橋市に在住し、住民登録がある65歳以上の高齢者のみで生活をしていて（高齢者のみの世帯）、市民税非課税世帯に属する次のいずれにも該当する方。</p> <p>① 在宅者。</p> <p>② 失禁等により汚れた寝具の衛生管理が困難であり、サービスが必要と認められる方。</p>
利用の方法	<p>長寿包括ケア課 長寿計画係へお問い合わせください。</p> <p>在宅生活支援サービス申請書にて申請していただいた後、訪問調査を行います。</p>
費 用	無料
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●布団乾燥サービス

内 容	<p>ひとり暮らし高齢者等で必要と認める方の布団の乾燥を実施します。</p> <p>〔サービス内容〕</p> <p>月1回、以下の手順でサービスを実施します。</p> <p>① 前日までに業者が確認の電話をします。</p> <p>② 当日午前中に業者がご自宅へ伺い、寝具を預かり、工場乾燥処理します。</p> <p>③ 夕方にご自宅へ寝具を返却します。</p> <p>〔対象寝具〕</p> <p>敷き布団1枚、掛け布団2枚、マットレス1枚、毛布2枚の一式6枚</p>
対象者・条件等	<p>前橋市に在住し、住民登録がある65歳以上の高齢者のみで生活をしていて（高齢者のみの世帯）、市民税非課税世帯に属する次のいずれにも該当する方。</p> <p>① 在宅者。</p> <p>② 布団を干すことが困難であり、サービスが必要と認められる方。</p>
利用の方法	<p>長寿包括ケア課 長寿計画係へお問い合わせください。</p> <p>在宅生活支援サービス申請書にて申請していただいた後、訪問調査を行います。</p>
費 用	無料
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134


●高年齢者支援見守り配食事業

内 容	在宅で調理をすることが困難な高齢者や低栄養の予防・改善が必要な高齢者に対し、身体の状態を考慮した食事を定期的に提供することにより、食の自立の支援や栄養改善、配達時の見守りを行います。
対象者・条件等	前橋市に在住し、住民登録がある65歳以上の高齢者で、事業対象者又は要支援・要介護認定を受けている方で、次の①か②のどちらかに該当し、③と④の条件を満たす方。 ① 低栄養のリスクがある方（BMI 18.5未満かつ6か月間で2kg以上の体重減少あり）。 ② 買い物や調理が困難で見守りが必要な方で、ひとり暮らし若しくは高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯の方。 ③ 介護保険料の滞納がない方。 ④ ケアマネジメントの結果、配食の必要性がある方。
利用の方法	担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）又は地域包括支援センター（P.28）、ランチにご相談ください。申請手続きは担当者が行います。
補助費用	1食500円（おかずのみは450円）以上の食事に保険料区分に応じて250円または350円を補助
回 数	ケアマネジメントの結果、配食の必要がある曜日と回数（1日2回まで）
問い合わせ	長寿包括ケア課 介護予防係 TEL：027-898-6133


●生活管理指導短期宿泊

内 容	基本的な生活習慣の維持が難しいひとり暮らし高齢者等を養護老人ホーム等で一時的に預かって指導・支援を行い、基本的な生活習慣の確立が図れるよう援助します。
対象者・条件等	前橋市に在住の65歳以上の要介護・要支援の認定を受けていない方で、社会生活上、自立した生活を営むことが困難な方。
利用の方法	入所が必要な方は長寿包括ケア課 地域支援係までご相談ください。
費 用	本人の負担は1泊当たり1,730円です。
問い合わせ	長寿包括ケア課 地域支援係 TEL：027-898-6275

●ひとり暮らし高齢者公衆浴場無料入浴券

内 容	ひとり暮らし高齢者に対し公衆浴場（組合加入の2浴場）で利用できる無料入浴券を交付します。 〔交付枚数〕年36枚 〔公衆浴場〕利根の湯（紅雲町一丁目）・成田湯（三河町一丁目）
対象者・条件等	前橋市に在住し住民登録があるひとり暮らしで当該年度で65歳以上の在宅の方。
利用の方法	長寿包括ケア課窓口にて申請、又は長寿包括ケア課 長寿計画係までお電話にて申請してください。電子申請でも受け付けています。  前橋市電子申請一覧→
費 用	無料
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●はり・きゅう・マッサージ施術料助成

内 容	はり・きゅう・マッサージサービス共通割引券を交付します。対象の施術所で、2,500円相当のサービス1回につき割引券を1枚利用できます。 〔交付枚数〕年5枚（1枚あたり1,000円を助成）
対象者・条件等	前橋市に在住し、住民登録がある当該年度で70歳以上の在宅の方。
利用の方法	長寿包括ケア課窓口にて申請、又は長寿包括ケア課 長寿計画係までお電話にて申請してください。電子申請でも受け付けています。 前橋市電子申請一覧→ 
費 用	利用者負担は1回につき1,500円（1,000円割引券を1枚利用）
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●高齢者等ごみ出し支援事業（こんにちは収集事業）

内 容	前橋市在住の人で、要介護認定を受けているなど一定の要件に該当し、家庭ごみをごみ集積所に自ら出すことが困難であるとともに、親族や近隣住民によるごみ出しの協力が得られない独り暮らしの人を対象に、ごみの排出支援と安否確認のため、戸別収集とともに声かけを行う事業です。 ※施設入所や親族との同居、逝去等で支援が不要になった場合又は登録内容に変更があった場合は、必ず問い合わせ先に連絡をしてください。
対象者・条件等	前橋市に在住し、次の①～③全てに該当する方を対象とします。 ① 次のア～エのいずれかに該当していること。 ア 介護保険の要支援・要介護認定を受けている方、又は事業対象者とされている方。 イ 身体障害者手帳の交付を受け、その障害の程度が1級で肢体不自由又は視覚障害の方。 ウ 療育手帳の交付を受け、その障害の程度がAの方。 エ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受け、その障害の程度が1級の方。 ② 家庭ごみをごみ集積場所に自ら出すことが困難であるとともに、親族や近隣住民によるごみ出しの協力が得られないこと。 ③ 独り暮らしであること（同居者がいる場合は、同居者全員が①のア～エのいずれかに該当するときに限り、この要件を満たすものとします。）
利用の方法	前橋市こんにちは収集登録申請書に、介護保険証や障害者手帳等の写しを添付して、次の窓口へ持参するか郵送で提出してください。 〔ごみ収集課（西部清掃事務所内）、ごみ政策課、長寿包括ケア課、介護保険課、障害福祉課、各支所・市民サービスセンター〕 ※同居者がいる場合は、同居者の介護保険証や障害者手帳等の写しも添付してください。
費 用	無料
問い合わせ	ごみ収集課 管理係 TEL：027-253-1009

●補聴器購入費助成

内 容	聴覚障害による身体障害者手帳の交付の対象とならない中等度難聴の高齢者に対し、管理医療機器認定を受けた補聴器の購入費用を一部助成します。
対象者・条件等	下記の①～⑥全てに該当する方を対象とします。 ① 前橋市に在住し、住民登録がある65歳以上の方。 ② 市民税非課税世帯（世帯に属する全員が、市民税非課税） ※申請日が4月1日から6月30日までの場合は、前年度の課税状況 ③ 聴覚障害による身体障害者手帳の交付を受けていない方。 ④ 耳鼻咽喉科の医師から下記の条件を満たすと認められ、当該医師の意見書等を提出することができる方。 【基準】両耳とも聴力レベルが40dB以上で、かつ聴覚障害による身体障害者手帳の交付の対象にならない。 ※診察料、検査料、意見欄作成料等は自己負担 ⑤ 過去5年間に、前橋市自立高齢者日常生活用具給付事業（現物給付の事業）による補聴器又は助聴器の給付を受けていない方。 ⑥ 過去に、本事業による助成金の交付を受けていない方。
利用の方法	長寿包括ケア課 長寿計画係へご相談ください。 ※必ず購入前の申請が必要です。
費 用	補聴器の購入に必要な費用と25,000円とのいずれか低い額を助成
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6152



在宅の方への見守り等の支援

●緊急通報システム

内 容	緊急ボタンを押すと委託業者の受信センターにつながり、緊急時はあらかじめ登録している連絡先に連絡を行います。月1回の安否確認も行います。
対象者・条件等	前橋市に在住し、住民登録がある生活保護世帯又は市民税非課税世帯であり、下記のいずれかに該当する方。 ① 75歳以上のひとり暮らし世帯の方。 ② 65歳から74歳で、事業対象者又は要支援・要介護認定を受けているひとり暮らし世帯の方。 ③ 世帯全員が健康状態、身体状況若しくは日常生活動作に支障があるか又は定期的に安否の確認を行う必要がある世帯で次のいずれかに該当する方。 A 世帯全員が65歳以上の世帯 B 65歳以上の者と身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳又は、療育手帳のいずれかを所持する者の世帯
利用の方法	長寿包括ケア課 地域支援係へご相談ください。
費 用	無料（ただし貸与品を紛失又は破損した場合には実費がかかることがあります）
問い合わせ	長寿包括ケア課 地域支援係 TEL：027-898-6275

●ひとり暮らし高齢者訪問

内 容	老人クラブの会員及び地域ボランティア等が、ひとり暮らしの高齢者を訪問し、声かけ等を行うことにより、高齢者の安否を確認し、孤独感を和らげ、住みなれた地域環境の中で自立して健康的な明るい生活が送れるよう援助します。
対象者・条件等	前橋市に在住し、住民登録がある当該年度で70歳以上のひとり暮らし又はこれに準ずる高齢者のうち本事業適用が必要な方。
利用の方法	前橋市老人クラブ連合会事務局へお問い合わせください。
費 用	無料
問い合わせ	前橋市老人クラブ連合会事務局(前橋市総合福祉会館3階) TEL：027-219-0777

●避難行動要支援者制度

内 容	<p>障害や高齢などにより、災害時に自力で避難することが困難な方が、万一の際、地域における助け合いにより安全に避難等していただくため、要支援者の名簿を作成する「避難行動要支援者制度」を実施しています。これは、地域における「共助」を基本とした要支援者の支援体制を整備して、安心して暮らせるまちづくりを推進するものです（市で避難を保証する制度ではありません。）</p> <p>登録された情報を名簿にして自治会（自主防災会含む）、民生委員児童委員、警察署、消防局、消防団、社会福祉協議会、市役所関係部局（福祉部、健康部、こども未来部）へ配布します。</p>
対象者・条件等	<p>① 介護保険制度に基づく要介護認定が、3, 4, 5の方。 ② 身体障害者手帳を有する方のうち、障害の程度が1級, 2級の方。 ③ 療育手帳を有する方のうち、障害の程度がAの方。 ④ 精神障害者保健福祉手帳を有する方のうち、障害の程度が1級の方。 ⑤ 上記のほか、自力での避難が困難であると市に申し出て、市が支援の必要性を認めた方。</p> <p>※介護施設等に入居している方や、同居のご家族等により常に避難支援が受けられる方は、制度登録の対象外となります。</p>
利用の方法	<p>避難行動要支援者登録申請書兼個人情報提供同意書を、次の窓口へ申請してください。（申請書の配布も行っています）</p> <p>（ 防災危機管理課（市議会庁舎3階）、長寿包括ケア課（市役所2階） 社会福祉課（市役所1階）、介護保険課（市役所2階） 保健予防課、障害福祉課（保健所1階） 各支所・市民サービスセンター ）</p> <p>※郵送又はFAXでも申請できます。申請書を下記まで送付してください。 〒371-8601 前橋市大手町二丁目12番1号 前橋市役所 総務部 防災危機管理課 FAX：027-221-2813</p>
費 用	無料
問い合わせ	防災危機管理課 危機管理係 TEL：027-898-5935

●特殊詐欺電話対策装置の無料貸出（先着順／貸出台数に達した時点で終了）

内 容	<p>高齢者の消費者トラブルや詐欺被害の未然防止を目的に、予防・抑止効果が期待できる、固定電話に外部接続して使用する詐欺被害等防止機能がついた装置を無料で貸し出します。</p>
対象者・条件等	<p>前橋市に在住し、住民登録がある方で、仮申請時点で65歳以上の方。</p>
申請の方法	<p>電話で仮申請をしてください。受付は先着順とし、貸出台数に達した時点で仮申請の受付は終了します。</p>
問い合わせ	消費生活センター TEL：027-898-1756

●詐欺被害等防止機能付き電話機等の購入補助（先着順／予算額に達した時点で終了）



内 容	高齢者の消費者トラブルや詐欺被害の未然防止を目的に、予防・抑止効果が期待できる、詐欺被害等防止機能がついた電話機等の購入に対し補助を行います。
対象者・条件等	前橋市に在住し、住民登録がある方で、仮申請時点で65歳以上の方。 【対象機器】 次の2つの要件を満たす新品の固定電話機又は電話機に外部接続して使用する機器 ① 電話の着信時に、自動的に電話の相手方に通話が録音される旨の警告メッセージが流れる機能があること。 ② 通話内容を自動的に録音する機能があること。
申請の方法	購入する前に、必ず電話で募集状況等を確認し、仮申請をおこなってください。受付は先着順とし、予算額に達した時点で仮申請の受付は終了します。
補助額	購入費の1/2（上限5,000円）100円未満切捨て ※電話機等の設置費用、付属品の追加購入費用、配送料や代引き手数料は除きます。また、ポイントやクーポンで支払った部分は、補助対象外です。
問い合わせ	消費生活センター TEL：027-898-1756

●前橋市高齢者避難情報コールサービス

内 容	洪水や土砂災害の発生が想定される区域に居住し、携帯電話を保有しておらず「緊急速報メール」等を受信できない高齢者世帯に対して、自宅固定電話に避難情報等をシステムから電子音声で一斉伝達するサービスです。
対象者・条件等	次の全てに該当する高齢者世帯 ① 市内の洪水浸水想定区域が含まれる町又は土砂災害警戒区域若しくは土砂災害特別警戒区域が含まれる町に居住していること。 ② 世帯員の全てが携帯電話を所持していないこと。 ③ 家庭用プッシュ式固定電話を保有し、プッシュ式電話回線が利用可能であること。 ④ 電話での意思疎通が可能であること。 ⑤ 世帯員の年齢が原則全て75歳以上であること。
利用の方法	前橋市高齢者等避難情報コールサービス登録申請書（代筆可）を、次の窓口へ提出してください。（申請書の配布も行っています） 〔 防災危機管理課（市議会庁舎3階）、長寿包括ケア課（市役所2階） 介護保険課（市役所2階）、各支所・市民サービスセンター 〕 ※郵送でも申請できます。申請書を下記まで送付してください。 〒371-8601 前橋市大手町二丁目12番1号 前橋市役所 総務部 防災危機管理課
費 用	無料
問い合わせ	防災危機管理課 危機管理係 TEL：027-898-5935

認知症の高齢者等への支援

●行方不明者の手配（メール配信）

内 容	高齢者が行方不明になり、群馬県警察から行方不明の手配メールが配信された場合に、ご家族の希望に応じて、前橋市から補助的に行方不明高齢者情報のメール配信や防災ラジオ放送の手配を行います。
対象者・条件等	前橋市に在住している行方不明者高齢者で、ご家族が希望する方
利用の方法	<p>・行方不明になった時は、すぐに最寄りの警察署へ届け出てください。</p> <p>前橋警察署 TEL：027-252-0110 前橋東警察署 TEL：027-225-0110</p> <p>・ご家族の希望により、群馬県警「上州くん安全・安心メール」や前橋市「まちの安全ひろメール」から配信します。また、前橋市の防災ラジオでも行方不明者情報を放送します。</p> <p>《メールの登録をお願いします ↓登録方法》</p> <ol style="list-style-type: none"> ① インターネット接続が可能な端末（携帯電話・スマートフォン・パソコン等）から空メールを送信してください。 ② 「仮登録受付完了」メールが届きます。 ③ 「仮登録受付完了」メールを開くと登録用の URL が掲載されています。 ④ 登録画面にて必要な事項を登録します。 ⑤ 「本登録完了」のメールが届き完了となります。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>群馬県警察「上州くん安全・安心メール」 前橋市「まちの安全ひろメール」</p>
費 用	無料
届出先	行方不明となった時は、すぐに最寄りの警察署へ届け出てください。 <p>前橋警察署 TEL：027-252-0110 前橋東警察署 TEL：027-225-0110</p>
問い合わせ	市の行方不明者の手配に関するメール配信・緊急ラジオ放送については 長寿包括ケア課 地域支援係 TEL：027-898-6275

●認知症高齢者等成年後見制度開始審判の市長申立て

内 容	認知症等により成年後見制度の利用が必要な方で、本人及び親族による開始審判申立て（制度を利用するために、家庭裁判所への申立て手続が必要）が不可能な方に対して、市長により開始審判申立てを行います。
対象者・条件等	前橋市に在住し、住民登録がある在宅生活している65歳以上の成年後見制度の利用が必要な方で、本人や親族による開始審判申立てが不可能な方。
利用の方法	長寿包括ケア課 地域支援係へご相談ください。
費 用	本人の収入（年金等）により、登記手数料等の負担があります。
問い合わせ	長寿包括ケア課 地域支援係 TEL：027-898-6275

●認知症高齢者等成年後見制度利用助成

内 容	成年後見人等の報酬費を助成します。
対象者・条件等	以下のいずれにも該当する方。 ① 前橋市に在住し、住民登録がある65歳以上の方で、成年後見制度の利用が必要な方。 (他市による生活保護受給者や他市が介護保険の保険者である方は除く。) ② 生活保護又は生活保護に準じる世帯の方で、助成を受けなければ成年後見制度の利用が困難と認められる方。
利用の方法	長寿包括ケア課 地域支援係へご相談ください。
問い合わせ	長寿包括ケア課 地域支援係 TEL：027-898-6275

●GPS端末貸出事業

内 容	行方不明となるおそれのある高齢者等に対し、人工衛星を利用して位置情報を検索できる端末を貸与し、行方不明となった場合、介護しているご家族等が位置情報を検索できるようにします。
対象者・条件等	前橋市に在住し、住民登録がある在宅生活している方で、以下のいずれかに当てはまる方。 ① 65歳以上で、行方不明になるおそれがある。 ② 40歳以上65歳未満で、認知症、高次脳機能障害及びその他の認知機能低下をきたす疾患により、行方不明になるおそれがある。 ※端末の維持管理(充電等)を代行でき、行方不明となった場合に、位置情報の確認後、迎えに行くことができるご家族等がいる方に限ります。
利用の方法	長寿包括ケア課 地域支援係へご相談ください。
費 用	利用料月額1,000円
問い合わせ	長寿包括ケア課 地域支援係 TEL：027-898-6275

●見守りキーホルダー登録事業

内 容	認知症等の症状により、行方不明となるおそれのある高齢者等に対し、見守りキーホルダーを配布し、高齢者が行方不明となった際に、早期発見、早期保護できるようにします。見守りキーホルダー申請の際に事前に身元が特定できる情報や顔写真、緊急連絡先を登録し、登録した内容は警察署等の関係機関に提供します。
対象者・条件等	前橋市に在住し住民登録がある方で、以下のいずれかに当てはまる方。 ① 65歳以上で、行方不明になるおそれがある。 ② 40歳以上65歳未満で、認知症、高次脳機能障害及びその他の認知機能低下をきたす疾患により、行方不明になるおそれがある。 ※市外転居、特別養護老人ホーム入所、行方不明になるおそれがなくなった等の場合、登録取消しとなり、キーホルダーは返還していただきます。
利用の方法	長寿包括ケア課 地域支援係へご相談ください。
費 用	無料
問い合わせ	長寿包括ケア課 地域支援係 TEL：027-898-6275

移動に関する支援

●マイタク（でまんど相乗りタクシー）


内 容	移動困難者対策として、登録者のタクシー利用に係る運賃の一部を支援します。
対象者・条件等	<p>登録条件は、前橋市に在住し住民登録がある、以下の条件に該当する方</p> <p>A：年齢75歳以上の方。</p> <p>B：年齢65歳以上で運転免許証（普通・準中型・中型・大型）を持っていない方。</p> <p>C：下記の①～⑦のいずれかの該当者。</p> <p>①身体障害者、②知的障害者、③精神障害者、④発達障害者、⑤介護予防・生活支援サービス事業対象者又は要支援・要介護認定を受けている方、⑥難病患者・小児慢性特定疾病患者、⑦妊産婦</p> <p>※C要件のみで登録の方は、福祉有償運送の利用がない方や福祉車両購入費の補助を受けていない方、自動車税等の減免を受けていない方に限ります。</p> <p>D：運転免許証を自主返納した方または失効した方。</p> <p>※運転免許失効前に当該免許が取消された方等は除く。</p>
利用の方法	<p>マイタク登録済マイナンバーカードを持参し、乗車したときに専用の車載機にかざしてください。</p> <p>〔マイタク申請受付場所〕</p> <p>市役所本庁舎1階 マイタク受付窓口、大胡支所、宮城支所、粕川支所、富士見支所</p>
支援額	<ul style="list-style-type: none"> ・登録者が複数で同乗 ⇒ 1人1乗車につき、最大500円を支援 ・登録者が1人で乗車 ⇒ タクシー運賃の半額を支援 <p>ただし、1運行につき1,000円を上限とします。</p>
問い合わせ	交通政策課 地域交通推進室 TEL：027-898-5844



●福祉有償運送

内 容	NPO法人などの団体が、自家用自動車を使用して行う有償の移送サービスです。
対象者・条件等	前橋市に在住で下記の①～③のいずれかに該当し、移動に介助が必要で、単独でタクシー等の公共交通機関を利用することが困難な方。 ① 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳を所持している方。 ② 事業対象者又は要支援・要介護認定を受けている方。 ③ 肢体不自由、内部障害、知的障害、精神障害やその他の障害を有する方。
利用の方法	福祉有償運送を行う団体へ会員として登録します。
費 用	団体ごとに異なりますので、各団体へ直接確認してください。
問い合わせ	長寿包括ケア課 地域包括ケア推進係 TEL：027-898-6276 ※福祉有償運送を行っている団体をご案内します。

●思いやり駐車場利用証

内 容	要介護認定を受けている方や障害のある方等を対象に、公共施設や商業施設等に設置されている思いやり駐車場（車いす使用者駐車場）に駐車するための利用証を配布します。 群馬県ホームページをご参照ください→ 
対象者・条件等	下記の①～⑥のいずれかに該当する方を対象とします。 ① 高齢者の方（介護認定を受けた方で要介護度1以上の方） ② 身体障害者の方（身体障害者手帳の等級により交付） ③ 知的障害者の方（療育手帳の障害の程度が「A」の方） ④ 精神障害者の方（精神障害者保健福祉手帳の等級判定「1級」の方） ⑤ 難病患者の方（特定疾患医療又は特定医療費（指定難病）受給者の方） ⑥ 妊産婦の方（妊娠7か月～産後6か月の方）
利用の方法	介護保険被保険者証、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、特定疾患医療受給者証、特定医療費（指定難病）受給者証、母子手帳のいずれかをお持ちのうえ、次の窓口へ申請してください。 （長寿包括ケア課、介護保険課、障害福祉課、子育て支援課、大胡支所、宮城支所、粕川支所、富士見支所、群馬県障害政策課（県庁13階）、県保健福祉事務所等） ※利用証は、原則、即日交付とし手数料は無料です。 申出書の提出は、持参、郵送のどちらでも可能ですが、郵送の場合は、必要書類（申出書、氏名・住所・等級などの分かる上記必要書類の写し）と返信用切手（120円）を同封してください。
費 用	無料
問い合わせ	群馬県 障害政策課 社会参加推進係（県庁13階南フロア） TEL：027-226-2634 FAX：027-224-4776

敬老祝いと介護者への慰労金

●敬老祝金

内 容	前橋市内の満 88 歳又は満 100 歳の高齢者に対し、その長寿を祝福し、敬老祝金を贈与します。 支給額 満 88 歳： 10,000 円 満 100 歳： 100,000 円
対象者・条件等	下記の①～③全てに該当する方を対象とします。 ① その年度の 3 月 31 日現在で満 88 歳又は満 100 歳になる方。 ② その年度の 9 月 1 日現在で、前橋市に住民登録がある方。 ③ その年度の 9 月 1 日現在で、前橋市に在住の方。
実施の方法	対象と思われる方には、事前に申請書を郵送します。 申請書を受付後、9 月末頃口座振込により贈与します。
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●長寿者祝品贈呈

内 容	前橋市内の満 100 歳の高齢者に対し、国からの慶祝状、祝品を贈呈します。
対象者・条件等	下記の①～②全てに該当する方を対象とします。 ① その年度の 3 月 31 日現在で満 100 歳になる方。 ② その年度の 9 月 15 日現在で、前橋市に住民登録がある方。
実施の方法	対象と思われる方には、事前にお知らせ文を郵送します。 その後 9 月中旬以降に配送します。
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●高齢者介護慰労金

内 容	在宅で要介護 4 又は要介護 5 の高齢者を介護している方を対象に慰労金を支給します。年額 80,000 円
対象者・条件等	下記の①～⑤全てに該当する高齢者を主として介護している方に支給します。 ① 前橋市に在住し、住民登録がある申請日時時点で 65 歳以上の方。 ② 申請日時時点で存命であり、施設入所や入院をしていない方。 ③ 申請前 6 か月以上引き続いて要介護 4 または要介護 5 の状態にあり、在宅で生活している方。 ④ 申請月の前 6 か月間での入院及び入所期間が 10 日を超えない方。 ⑤ 申請月の前 6 か月間でのショートステイの利用日数及び小規模多機能型居宅介護の宿泊日数の合計が 7 日を超えない方。 ※ 1 泊は 2 日と数えます。
利用の方法	条件に該当する方は、前橋市ねたきり老人介護者慰労金受給申請書により申請してください。
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

養護老人ホーム・シルバーハウジング

●養護老人ホーム

内 容	環境上及び経済的な理由により、在宅において養護を受けることが困難な高齢者を養護老人ホームに入所措置します。
対象者・条件等	原則として65歳以上の方で、環境上及び経済的な理由により在宅での生活が困難な方。
利用の方法	長寿包括ケア課 地域支援係へご相談ください。
費 用	本人の収入（年金等）や扶養義務者の課税状況に応じて、自己負担があります。
問い合わせ	長寿包括ケア課 地域支援係 TEL：027-898-6275

●シルバーハウジング

内 容	居住する60歳以上の高齢者に対し、生活援助員による生活指導・相談等のサービスを提供するとともに、緊急通報システムによる安否確認等を行うことにより、自立して安全かつ快適な生活を営むことができるよう、その在宅生活を支援する、市営住宅広瀬団地内の高齢者向け住宅です。
対象者・条件等	以下の①～⑥の条件全てに該当する方。 ① 前橋市に在住し住宅に困っている60歳以上の単身者又は夫婦のみの世帯。 （県営住宅、市営住宅入居者を含む） ② 自立した日常生活が可能な方（要介護・要支援の認定を受けていない方） ③ 不動産を所有していない方。 ④ 住民税の未納が無い方。 ⑤ 基準月収額が214,000円以下。 ⑥ 群馬県内在住の緊急連絡人1名を付けられる方。 （単身者の場合は、加えて群馬県内在住の身元引受人1名の保証が得られる方） ※詳細な条件につきましては下記の問い合わせ先までお問合せください。
費 用	家賃は世帯状況、間取り等により異なります。
問い合わせ	群馬県住宅供給公社 前橋支所（前橋市役所8階） TEL：027-898-6986

その他住宅に関する相談窓口

●市営住宅への入居相談

群馬県住宅供給公社 前橋支所 TEL：027-898-6986

●建築士による無料建築相談

群馬県在住の方向けに住宅の間取り等に関する無料相談受付

ぐんま住まいの相談センター TEL：027-210-6634

住所：前橋市紅雲町一丁目7番12号（住宅公社ビル1階）

●老人福祉センター

内 容	健康増進、教養の向上、各種相談レクリエーションのための高齢者の総合的な生きがい活動の拠点となる施設です。前橋市内には、しきしま・ひろせ・おおとも・かすかわ・ふじみの5か所の老人福祉センターがあります。
対象者・条件等	どなたでもご利用できます。(年齢等の条件により使用料の負担があります。)
利用の方法	各老人福祉センターへ、直接お越しください。 ※各老人福祉センターの連絡先はP. 25をご参照ください。
費 用	しきしま・ひろせ・おおとも・かすかわ：前橋市に住民登録している65歳以上の方は無料。 ふじみ：前橋市に住民登録している60歳以上の方は無料。 ※前橋市に住民登録している65歳以上の方には、老人福祉センター共通無料利用券を発行します。本人確認書類(氏名・住所・生年月日の確認が可能なもの)を持参してください。
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●みやぎふれあいの郷

内 容	市民の福祉の向上及び市民の交流を図るための施設です。
対象者・条件等	どなたでもご利用できます。(年齢等の条件により使用料の負担があります。)
利用の方法	みやぎふれあいの郷へ直接お越しください。 ※連絡先はP. 25をご参照ください。
費 用	前橋市に住民登録している65歳以上の方は無料。 ※前橋市に住民登録している65歳以上の方には、みやぎふれあいの郷入館カードを発行します。本人確認書類(氏名・住所・生年月日の確認が可能なもの)を持参してください。
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●老人クラブ活動費補助

内 容	単位老人クラブの育成と活動を推奨し、高齢者の社会参加活動の促進と高齢者福祉の充実を図ることを目的として、単位老人クラブの行う活動のうち、教養向上活動、健康増進活動又は社会奉仕活動に必要な経費に対し、補助金を交付します。
対象者・条件等	単位老人クラブを対象とします。 「単位老人クラブ」とは、市内の小地域を範囲とし、会員年齢がおおむね60歳以上の、構成人員が原則30名以上で結成する自主的な組織で、前橋市老人クラブ連合会に加入し、老人クラブ活動等事業実施要綱に添って活動を行うものを言います。
交 付 金 額	当該年度の4月1日現在、前橋市に在住し住民登録がある満60歳以上の会員の人数に単価額1,200円を乗じた額
問い合わせ	長寿包括ケア課 長寿計画係 TEL：027-898-6134

●シルバー人材センター

内 容	企業や家庭、公共団体から臨時的かつ短期的又はその他の軽易な業務を引き受けて、健康で働く意欲のある高齢者に仕事を提供し、就業を通じて高齢者の生きがいと健康づくりを推進します。
入 会 条 件	前橋市に在住の60歳以上の方。
会 費	3,000円（年額）
問い合わせ	公益社団法人 前橋市シルバー人材センター TEL:027-254-5022

●認知症サポーター

内 容	認知症サポーターとは、認知症の人やその家族の「応援者」です。前橋市では認知症サポーターに関する講座を2種類開催しています。 ① 認知症サポーター養成講座：誰でも受講できます。 認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を見守る人を育てることを目的に開催（60分～90分程度）。 ② ステップアップ講座：①を受講された認知症サポーターが受講できます。 認知症の方とともに地域でできる活動の展開を目的に開催（120分×3日間）。
対 象 者	① 地域の集まりや学校、企業等（人数は5名以上） ② 認知症サポーター養成講座を受講した方のうち、地域での活動を希望する人
問い合わせ	長寿包括ケア課 介護予防係 TEL:027-898-6133

●オレンジパートナーまえばし

内 容	認知症になっても安心して暮らし続ける地域づくりを目指して認知症普及啓発活動をしているボランティアです。
対 象 者	ステップアップ講座を修了し登録した人
問い合わせ	長寿包括ケア課 介護予防係 TEL:027-898-6133

●介護予防サポーター

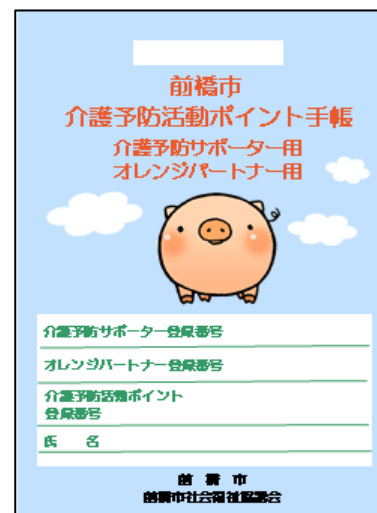
内 容	地域でフレイル予防・介護予防の取り組みを行うことを目的とした高齢者ボランティアです。初級・中級・上級研修修了後に登録し、居住圏域を中心に活動を行います。
対 象 者	前橋市に在住し、住民登録があるおおむね60歳以上の方
問い合わせ	長寿包括ケア課 介護予防係 TEL:027-898-6133

●前橋市介護予防活動ポイント制度

内 容	<p>高齢者の地域での社会参加、地域貢献活動を推進し、自身の介護予防・健康増進に繋げていただくことを目的としています。1年間の活動をポイント化し、買い物券などと交換することで、皆さんの活動を応援します。</p> <p>【ポイントの対象となる活動】</p> <p>① 介護保険施設での高齢者支援活動</p> <p>② 介護予防サポーター活動（普及啓発活動、市主催の教室の運営協力など） オレンジパートナー活動（認知症支援）</p> <p>※いずれも養成研修を修了し、登録していることが条件です。</p> <p>③ 在宅・地域における高齢者支援活動（配食・買い物支援など）</p>
対象者・条件等	前橋市に在住し、住民登録がある40歳以上で介護保険料の滞納がなく、活動を自立して行うことができる方。
利用の方法	「介護予防活動ポイント」についての研修を受講し、登録申請を行います。
費 用	無料
問い合わせ	<p>長寿包括ケア課 介護予防係 TEL：027-898-6133</p> <p>前橋市社会福祉協議会 ボランティアセンター</p> <p>TEL：027-232-3848</p>




介護予防活動ポイント手帳
(ページュ)




介護予防サポーター・
オレンジパートナー用
介護予防活動ポイント手帳
(水色)

暮らしに役立つ持ち物

●ぐんまちよい得シニアパスポート（ぐーちよきシニアパスポート）

内 容	協賛店で割引等の優遇措置を受けられるぐんまちよい得シニアパスポート（ぐーちよきシニアパスポート）を配付します。 群馬県ホームページをご参照ください→ 
対象者・条件等	群馬県内に在住の65歳以上の方。
費 用	無料
問い合わせ	群馬県 介護高齢課 TEL：027-226-2581



●安心カード

内 容	自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶとき等に備えておくに安心、便利な「安心カード」を配布します。 安心カードは住所、氏名のほか、医療情報、薬の情報等を記入して、冷蔵庫のドアポケットに保管してください。救急時や災害時に迅速・適切な対応が望めます。 前橋市社会福祉協議会ホームページをご参照ください→ 
対象者・条件等	前橋市に在住の方。
利用の方法	次の窓口へ申請してください。 （市役所（長寿包括ケア課、介護保険課、社会福祉課）、前橋市保健所（障害福祉課）、中央公民館、各支所及び各市民サービスセンター、前橋市社会福祉協議会（総合福祉会館3階）、前橋市社会福祉協議会支所、各老人福祉センター、市内一部薬局、前橋市内郵便局46局（簡易郵便局を除く））
費 用	無料
問い合わせ	前橋市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL：027-237-1142



安心カード

●ヘルプマーク・ヘルプカード

内 容	<p>ヘルプマークは、外見から分からなくても援助や配慮を必要とする方がヘルプマークを付けることにより、周囲の方の理解を促し、援助等を得やすい社会を実現するために東京都が作成したマークで、群馬県でも普及に取り組んでいます。</p> <p>ヘルプカードは住所や連絡先、手助けしてほしいことなどを、個人情報の保護に留意して記入し、普段から持ち歩きます。災害時や緊急時、日常生活の中で困ったときなどに、手助けを求めることができます。</p> <p>群馬県ホームページ（障害政策課）をご参照ください。↓</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ヘルプマーク</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ヘルプカード</p> </div> </div>
対象者・条件等	<p>群馬県内に在住し、ヘルプマークを提示することにより、援助又は配慮を必要としていることを周囲に知らせたい方。義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方等、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方。「障害者手帳」を所持していなくても対象になります。</p>
配布場所	<p>【ヘルプマーク】 次の窓口申請してください。</p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>障害福祉課（保健所1階）、大胡・宮城・粕川・富士見各支所、 群馬県障害政策課（県庁13階）、県保健福祉事務所 等</p> </div> <p>【ヘルプカード】 次の窓口にて配布しています。（申請不要）</p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ヘルプマーク交付窓口に加え、市役所（1階ロビー）、各市民サービスセンター</p> </div> <p>※ 郵送での対応はしておりません。ただし、県内在住の方で交付窓口に行くことが困難な場合は下記へご相談ください。</p> <p>※ 各窓口において在庫が無くなり次第配布は終了となります。終了した場合は上記二次元コードヘルプカードからダウンロードしてお使いください。</p>
費 用	無料
問い合わせ	<p>群馬県 障害政策課 社会参加推進係（県庁13階南フロア） TEL：027-226-2634 FAX：027-224-4776</p>



ヘルプマーク



ヘルプカード

総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、市区町村が高齢者の自立した生活を支援する事業です。

生活機能の低下が見られるなど介護予防や生活支援が必要な人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上の人ならどなたでも利用できる「一般介護予防事業」の2種類があります。

要支援状態から自立に向かうこと、また重度化を予防することを目指して目標を立て、一定期間サービスを利用しながら達成に向けて取り組みます。支援を受けるだけでなく、高齢者自身が支援する側に回るよう「参加」「活動」の視点を取り入れ、元気な高齢者が役割を持ちながら、生き生きとした生活を続けていくことを目的としています。

サービス利用の流れ

サービスの利用について、お住まいの地域の地域包括支援センター（P. 28）又は市役所長寿包括ケア課の窓口へご相談ください。

65歳以上の人

- 介護保険の要介護認定で、要支援1・2と認定された人
- 基本チェックリスト（P. 29）で生活機能の低下が認められた人（事業対象者）

介護予防・生活支援サービス事業
が利用できます

地域包括支援センターの介護予防ケアマネジメントにもとづいて、次のようなサービスが利用できます。（P. 23～）

- 訪問型サービス
- 通所型サービス
- その他のサービス（配食サービス）

※40～65歳未満の方は、特定疾病により介護や支援が必要となったとき、介護認定を受け、サービスを利用できます。

一般介護予防事業
が利用できます

いきいきと元気に、自分らしい生活を送るための介護予防・認知症予防のプログラムです。

教室の内容や開催日時は「広報まえばし」等でご確認の上、お申し込みください。（P. 25～）

《 申し込み・お問い合わせ 》
長寿包括ケア課 介護予防係
TEL 027-898-6133

介護予防・日常生活支援総合事業

総合事業のサービス

「介護予防・生活支援サービス事業」のサービス

《利用できる人》

- 要支援1・2の人
- 基本チェックリスト(P.29)で生活機能の低下が認められた人(事業対象者)

※サービスにかかる基本的な費用の1割を掲載しています。
一定以上所得のある方は、負担割合が2割又は3割です。

訪問型サービス

介護予防訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが訪問し、身体介護や生活援助を行います。

- ＜身体介護＞ 食事の介助・排泄の介助・入浴の介助・着替えの介助 など
- ＜生活援助＞ 調理・住居の掃除・日用品の買い物 など

●利用者負担のめやす(1か月)

週1回程度の利用	1,201円
週2回程度の利用	2,399円
週2回程度を超える利用	3,806円



訪問型サービスA(生活援助のみのサービス)

市が実施する研修等を受講したホームヘルパー等が訪問し、掃除、洗濯、買い物、調理などの生活援助サービスを提供します。

●利用者負担のめやす(1回)

訪問介護事業所が実施する場合(A-1)	240円
民間企業・NPO等が実施する場合(A-2)	208円



訪問型サービスC(短期集中予防サービス)

身体のこと、食事のこと、お口のこと、認知症予防や閉じこもり予防などについて、3か月程度の短期間に集中して予防・改善のためのプログラムを実施します。

専門職(理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、保健師等)がご自宅に訪問します。

- 費用：無料
- 訪問頻度：1～4回/月

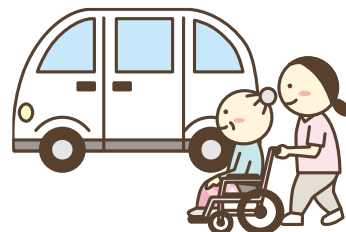
通所型サービス

介護予防通所介護相当サービス

通所介護施設で食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能の維持向上のための機能訓練等を日帰りで提供します。

●利用者負担のめやす(1か月)

要支援1	1,823円
要支援2	3,671円
事業対象者(週1回程度の利用)	1,823円
事業対象者(週2回程度の利用)	3,671円



通所型サービスA（ミニデイサービス）

1回2時間程度のデイサービスです。
 ピンシャン！元気体操等の運動プログラム、レクリエーション、社会参加（活動）に向けての情報提供や模擬活動、運動・栄養・口腔などの専門プログラムを提供します。

●利用者負担のめやす（1か月）

要支援1・2、事業対象者（週1回）	1,440円
要支援1・2、事業対象者（週2回）	2,880円

※令和4年4月1日現在週2回行っている事業所はありません。

●会場

	生活圏域	事業所名	所在地	連絡先
1	本庁管内	すいらんアートデイサービス	文京町一丁目47-1	223-6312
2	上川淵	マイトレテラスあさくら	朝倉町830-1	269-6216
3	桂萱	やすらぎ園元気塾	江木町1225-1	288-0370
4	東	エムダブルエス日高予防デイトレセンター大和根	下新田町392	253-3310
5	南橋	元気になるせきね塾	関根町668	235-3566
6	永明	介護予防えいめい	天川大島町三丁目705	261-8555
7	城南	上毛の里いきいき元気塾	上増田町600	266-9023
8	大胡	大胡いこいの家デイサービスセンター	堀越町1658-1	283-8126
9	富士見	J A群馬厚生連介護センター	富士見町小沢534-9	230-5277
10	富士見	富士見温泉通所型サービスしらかば	富士見町石井1569-1	230-5555
11	元総社	陽光苑イキイキ長寿倶楽部	元総社町二丁目1-9	253-3310

通所型サービスC（短期集中予防サービス）

3か月間の短期間で集中的に専門職が関わることで、運動機能をはじめ栄養、口腔機能、生活習慣などの改善に取り組む教室形式のサービスです。



からだ軽やか健康教室

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を目指し、柔道整復師や看護師等が一人ひとりに合わせた運動療法等を指導します。

日時：毎週水曜日 13:30～15:30
 会場：総合福祉会館 健康増進室
 （日吉町二丁目17-10）
 定員：15名 費用：無料

その他のサービス

高齢者支援配食サービス

低栄養の予防・改善が必要な高齢者や在宅で調理をすることが困難な高齢者に対し、身体の状態を考慮した食事を定期的に提供します。『食の自立の支援と見守り』を目的に行います。詳細はP.5をご覧ください。

「一般介護予防事業」のサービス

《 利用できる人 》 ■ 65 歳以上のすべての人

ピンシャン！ 元気体操教室

前橋市では、誰でも簡単に行えるオリジナルの介護予防体操「ピンシャン！元気体操」を、下記の会場で実施しています。



※部屋の定員に対する人数制限や参加時の注意、体操方法・日時等変更があります。詳細については、各施設までお問い合わせください。

会 場		日時（祝日を除く）	連絡先
総合福祉会館 日吉町二丁目 17-10	健康増進室	月～金曜 ① 9:30～ ②10:45～ 月・金曜のみ ③13:30～	TEL: 231-3161
しきしま老人福祉センター 荒牧町 1154-1	体操室	月～土曜 ① 9:55～ ②10:55～ ③13:00～ ④14:00～	TEL: 233-2121 FAX: 234-0232
ひろせ老人福祉センター 広瀬町二丁目 16	体操室	月～土曜 ①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ ④14:00～	TEL: 261-0880 FAX: 261-0879
おおとも老人福祉センター 大友町一丁目 12-10	大広間	月～土曜 ①10:00～ ②11:00～	TEL: 252-3077 FAX: 252-3207
		月～土曜 ③13:00～ ④14:00～	
かすかわ老人福祉センター 粕川町前皆戸 189-1	プレイルーム	月～金曜 ①10:15～ ②11:10～	TEL: 285-3801 FAX: 285-3817
ふじみ老人福祉センター 富士見町田島 866-1	体操室	月～金曜 ①10:00～ ②13:00～	TEL: 288-6113 FAX: 288-6893
みやぎふれあいの郷 柏倉町 2621	健康増進室	月・火・水・木・土曜 (金曜は不定期) 10:30～11:30	TEL: 283-8633 FAX: 283-8630

ピンシャン！元気体操の動画は市ホームページ、YouTube から閲覧できます。

(閲覧無料、別途通信料がかかります)

ホームページはこちらから→



介護予防・ フレイル予防教室

教室の詳細や募集期間は「広報まえばし」や「市ホームページ」で確認の上、お申し込みください。

「シニア元気アップ教室～歩行年齢測定～」

無料

自分にぴったりの健康づくり法を探せる教室となっています。

【健康状態の確認】

- ・歩行年齢測定
- ・握力測定
- ・お口の機能チェック
- ・フレイルチェック

+

【アドバイス・講座】

- 測定でフレイルの傾向を確認し、個別にアドバイスします。
- 健康長寿のための秘訣「フレイル予防」についてお話しします。

交流の場・集いの場に気軽にお出かけください

前橋市はつらつかフェ

高齢者支援に関わる事業所が開催する、地域の枠を越えた通いの場です。

専門職が常駐しているため、認知症の方やそのご家族も気軽に利用でき、健康や介護についても相談できる「認知症カフェ」としての役割も持つ居場所となっています。

●開催場所一覧はこちら



認知症を語るカフェ

認知症の早期の気づきや認知症の方の生きがいづくり、ご家族の交流の場として開催しています。

認知症の方や家族の方、どなたでも参加できます。オンラインでの参加もできます。相談機関の専門職が相談に対応しています。

(開催月で場所が変更となりますので、毎月「広報まえばし」をご確認ください。)

●開催場所：前橋プラザ元気21または、総合福祉会館

もの忘れがちょっと気になる人の会（認知症本人ミーティング）

認知症と診断されたご本人同士が集まって語り合う場です。皆でイベントを企画したり、歓談を楽しんでいます。ご家族と一緒にでも参加可能です。●毎月開催しています

ピンシャン体操クラブ

市内の公民館等の会場で、介護予防サポーターが中心となり、前橋市のオリジナル介護予防体操の「ピンシャン！元気体操」全6曲を月2回以上の頻度で行うグループです。

短時間・少人数で屋外などで実践する「ピンシャン元気ひろば」もあります。

ふれあい・いきいきサロン

市内の公民館等の会場で、レクリエーションや歓談など、誰もが気軽に参加できる地域の憩いの場です。

●お問い合わせ：前橋市社会福祉協議会 TEL：027-237-1112

まえばしハツラツマップ

前橋市にある上記通いの場の中には、Googlemap上で確認できるものがあります。

こちらからご確認ください。⇒

※情報は随時更新します。詳しい情報は、実施事業所等へご連絡ください。



開催場所や日時等は下記にお問い合わせください。

長寿包括ケア課 介護予防係 TEL 027-898-6133

地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、総合的に支援するための相談窓口です。保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士等の専門職で構成されています。

前橋市内には、地域包括支援センターが12か所、地域包括支援ランチ（地域包括支援センターの初期相談窓口）が10か所設置されています。

総合相談

専門職が一人ひとりの相談に応じます。
高齢者に関するさまざまな相談を受け止め、適切な機関、制度、サービスにつなぎ、継続的にフォローしていきます。

権利擁護 虐待の早期発見・防止

認知症等により、財産や金銭管理が難しくなった高齢者を、成年後見制度や日常生活自立支援事業などの利用につなぎます。
高齢者虐待への対応や早期発見・防止などに取り組みます。

ケアマネジャー支援

高齢者が地域で暮らしていくために、必要な支援やサービスを切れ目なく活用できるよう、ケアマネジャーへ助言・指導等の支援を行います。

地域包括支援 ネットワーク構築

個別ケースの検討を通じて、高齢者の実態把握や問題解決、地域課題の把握につなげるために、地域ケア会議を開催します。
また、地域のさまざまな関係者やサービスがつながり、連携していくための地域包括支援ネットワークの構築を目指します。

介護予防 ケアマネジメント

要支援1・要支援2の認定を受けた方の介護予防ケアプランの作成を行います。
また、総合事業の対象者となった方については介護予防ケアマネジメントを実施し適切なサービスへつなげます。



地域包括支援センターに関することは下記にお問い合わせください。
長寿包括ケア課 地域支援係（前橋市役所2階35番窓口）
TEL 027-898-6275

基本チェックリスト

65歳以上の方が元気で生活していくための心身の機能（生活機能）を自己チェックするものです。生活機能の低下のサインを見逃さないように自分の日常生活を定期的にチェックし改善を試みましょう。

■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうに○をつけ、点数を記入してみましょう。

No	質問項目	回答		点数	介護予防が必要となる目安	
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	点	3点以上	生活機能全般
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	点	3点以上	運動
7	いす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	点	2点以上	栄養
11	6ヶ月間で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未満ですか ※BMI＝体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m	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	点	2点以上	口腔
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			
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	点	問16に該当	外出
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「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	点	1点以上	もの忘れ
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ときがありますか	1. はい	0. いいえ			
1～20の合計				点	10点以上	総合
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	点	2点以上	こころ
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			

※「1.」のつく回答に○がついた場合は、それぞれの分野で生活機能の低下が考えられます。

健康づくりのために長寿包括ケア課やお近くの地域包括支援センター（P. 28）にご相談ください。

相談窓口

前橋市役所の相談窓口

場所	担当課	窓口	連絡先
前橋市役所	◆長寿包括ケア課	2階 35番窓口	FAX 027-223-4400
	長寿計画係		TEL 027-898-6134
	地域包括ケア推進係		TEL 027-898-6276
	地域支援係		TEL 027-898-6275
	介護予防係		TEL 027-898-6133
	◆介護保険課		FAX 027-243-4027
	保険料係	2階 37番窓口	TEL 027-898-6158 6159
	指導係		TEL 027-898-6132
	給付適正化係		TEL 027-898-6157 3129
	認定審査第一係		TEL 027-898-6155 5863
認定審査第二係	TEL 027-898-6137		
支所	大胡支所 市民サービス課	大胡支所	TEL 027-283-0114
	宮城支所 市民サービス課	宮城支所	TEL 027-283-2132
	粕川支所 市民サービス課	粕川支所	TEL 027-285-4114
	富士見支所 市民サービス課	富士見支所 1階	TEL 027-288-1942

市役所以外の相談窓口

場所	住所	連絡先
前橋市社会福祉協議会	前橋市日吉町二丁目 17 - 10 前橋市総合福祉会館 3階	TEL 027-237-1112 FAX 027-219-0337
前橋市地域包括支援センター	地区ごとの相談機関一覧は P. 28	

