

福井市高齢者安心生活ガイド

# すこやか BOOK

2025



いきいきとした  
毎日を過ごそう！

ほやねっとに  
相談しよう

認知症について  
知っておこう！

最期まで自分らしく  
暮らすために

介護・医療について  
準備しよう

高齢者の生活を  
支えるサービス

自分の家で  
安心して過ごそう

高齢者向け住まいと  
施設について知りたい

安心した生活を送る  
ために(防災・相談)



電子書籍でも  
ご覧いただけます



福井市 TEL.0776-20-5400



株式会社サイネックス

# 大切な家族と とき 大切な時間を



## 家族葬ホール メモリーナ紫苑

家族葬から生前整理・遺品整理・家屋解体、  
遺産相続などの手続きのサポートまで  
株式会社 紫苑(しおん)にお任せください。

24時間  
365日  
対応いたします

お見積り  
ご相談  
無料

内館見学  
受付中

165,000円(税込)～

私ども『メモリーナ紫苑』では  
低価格帯でのお葬儀を  
ご提供しております。



## 生前整理・遺品整理・家屋解体まで行っております

故人様の愛用されていた荷物・家財一式の整理から生前整理や空き家の取り壊しまで行っております。

### 生前整理・遺品整理

故人様が大切にされていたお品や使用されていた生活用品を整理し、故人様が暮らしていた御宅や部屋を綺麗に整理・整頓させていただきます。



### 家屋解体

お身内が亡くなられ、空き家となったが遠くに住んでいる為管理ができないなど、現地にて状況を確認の上、詳細なヒアリング、お見積りを作成させていただきます。



偲ぶ心を 葬家と供に

株式会社 紫苑 しおん 苑

お問い合わせ

0776-57-8277

〒910-0834

福井県福井市丸山1丁目407

バスでお越しの方

京福バス「小鳩幼稚園前」下車 徒歩10分

電車でお越しの方

えちぜん鉄道「越前開発駅」 徒歩5分



HPはこちら

# すこやかBOOK INDEX



介護・医療について準備しよう **32**

いきいきとした  
毎日を過ごそう！ **2**

高齢者の  
生活を支えるサービス **40**

ほやねっとに相談しよう **16**

自分の家で安心して過ごそう **44**

認知症について  
知っておこう！ **22**

高齢者向け住まいと  
施設について知りたい **47**

最期まで  
自分らしく暮らすために **28**

安心した生活を送るために  
(防災・相談) **51**



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。

広 告

介護老人福祉施設  
**たんぽぽ苑**  
ショートステイ デイサービス 居宅介護支援センター  
福井市石盛3丁目301番地  
TEL.0776-56-0992/FAX.0776-56-2652



社会福祉法人  
**千寿会**  
HPはこちら



サービス付き高齢者向け住宅  
**千寿の森**  
訪問介護事業所  
福井市栗森2丁目2710番地  
TEL.0776-56-1027/FAX.0776-56-1017



人が人を支える その温もりを  
社会福祉法人 弥生福祉会  
**愛 寿 苑**  
特別養護老人ホーム愛寿苑／ショートステイ愛寿苑  
愛寿苑デイサービスセンター／愛寿苑居宅介護支援センター  
愛寿苑在宅介護支援センター／小規模多機能型居宅介護事業所やよいの里  
認知症対応型共同生活介護事業所やよいの森  
福井市若杉2-601  
TEL:0776-34-5100 FAX:0776-34-5101  
営業時間／8:30～17:30  
URL:http://www.aijuen.com/



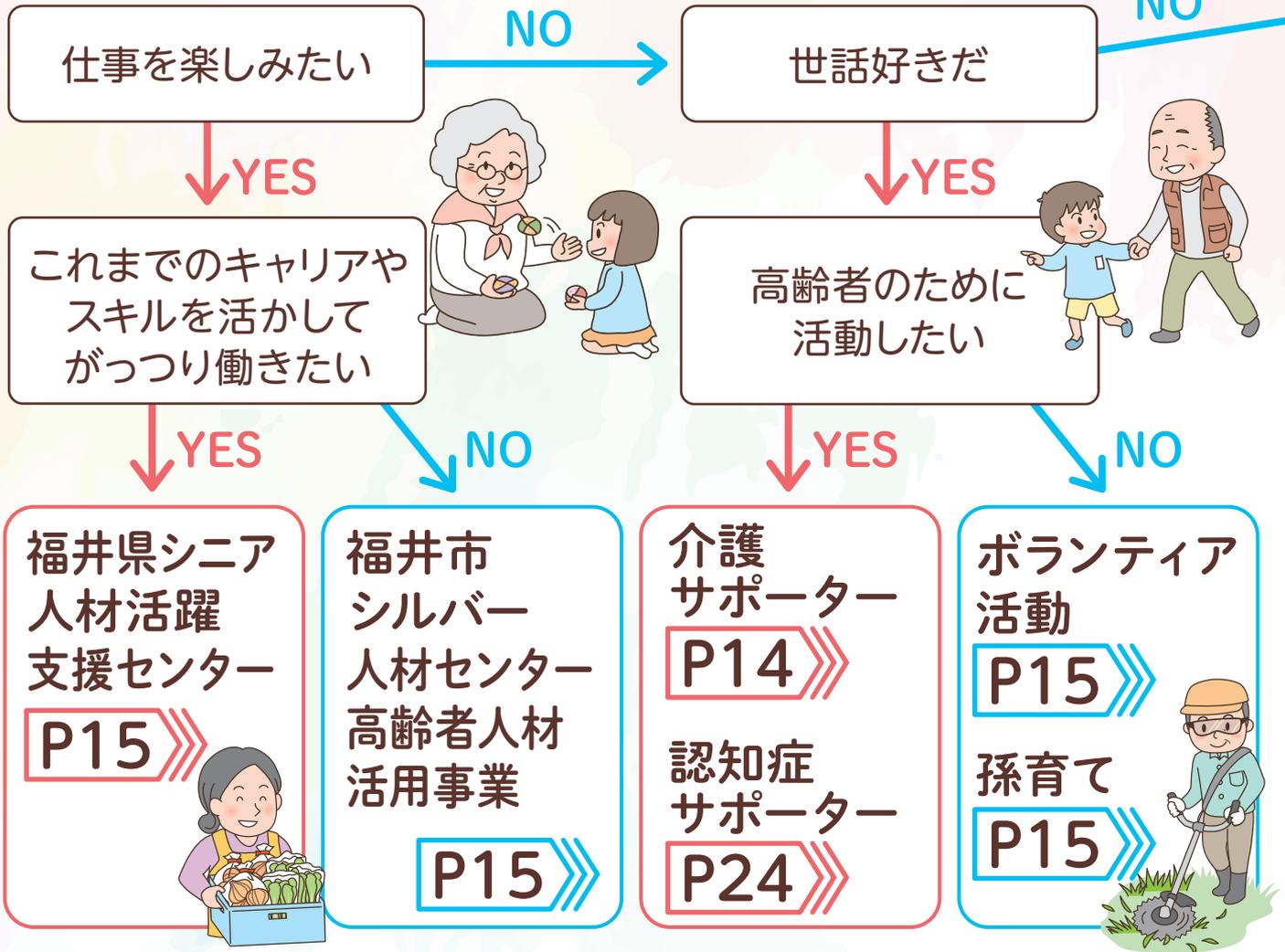

# いきいきとした毎日を過ごそう！

## ハッラッ！ 選べるフローチャート

予定のない日に1日中家にこもってしまいませんか？

明るく健康な生活を送るためにも、趣味をもち、積極的に活動に参加していきましょう。

### START



いきいきとした毎日を過ごそう！

広告



経営理念  
地域とともに

理事長 早瀬 光代

**奥村病院** 外科、消化器外科、内科、整形外科、循環器内科、腎臓泌尿器科、脳神経外科、こう門外科

**ひかりケアホーム** 介護老人保健施設

**介護医療院まこと**

### ひかりメディカル・ケア・グループ

#### 医療法人 雄久会

- 奥村病院  
福井市板垣 5 丁目 201 TEL.0776-33-1500
- ひかりケアホーム / 介護医療院まこと  
福井市板垣 5 丁目 201 TEL.0776-33-1600
- うらの家 (複合型介護老人施設)  
福井市木田 1 丁目 3308 TEL.0776-33-2555

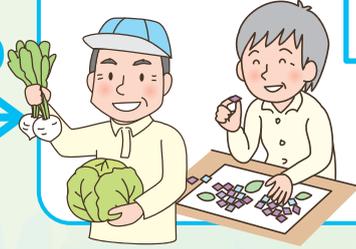
#### 社会福祉法人 慈心会

- ひかり苑 (特別養護老人ホーム)  
永平寺町山王 7-30 TEL.0776-64-3500
- 第二ひかり苑泉の郷 (地域密着型)  
福井市今泉町 25-15-1 TEL.0776-52-1300



いきいき展に  
作品展示  
農作業をしてみたい

P7



仲間と一緒に  
活動したい

健康指導や  
健診を受けたい

NO

NO

YES

YES

筋力のアップを  
メインに  
活動したい

YES

NO

いきいき百歳  
体操

P8



あじさい元気クラブ  
自治会型デイホーム  
いきいき長寿よろず茶屋

P4,5



いきいきとした毎日を過ごそう！

広告

介護老人保健施設

ケアホーム  
さいせい

Care Home Saisei



● 介護老人保健施設

医療・看護・介護からリハビリテーション、さらには栄養管理などのサービスを提供して障害のある方やご高齢の方など、利用者本人とご家族が安心して在宅生活を続けられるよう支援する介護保険で利用できる施設です。

入所

ショートステイ

デイケア

訪問リハビリテーション

居宅介護支援事業所



社会福祉法人 福井県済生会  
福井県済生会

介護老人保健施設 ケアホーム・さいせい  
〒918-8235 福井市和田中町徳万28番地  
TEL:0776-30-7660

ケアホーム・さいせい 居宅介護支援事業所  
〒918-8235 福井市和田中町徳万28番地  
TEL:0776-30-7665

## あじさい元気クラブ

あじさい元気クラブは、同じ地域の仲間が、教養の向上、健康の増進、社会奉仕活動、レクリエーションなどの活動を通して、自らの生きがいをづくりと健康づくり、互いの親睦を図る自主的な団体です。(60歳以上の方が加入できます。)

### 軽スポーツ大会

グラウンド・ゴルフ、スティックリング、ペタンク等の競技大会を開催します。

### シルバー囲碁・将棋大会

市内在住のアマチュア高齢者が囲碁・将棋の腕を競います。

### いきいき健康体操

高齢者が日常生活の中でかんたんに取り組める健康体操を健康運動指導士などから学びます。

### あじさい元気クラブ大会一覧 (主なもの)

6月頃	グラウンド・ゴルフ大会
7月頃	ペタンク大会 シルバー囲碁・将棋大会
8月頃	公式ワナゲ大会
11月頃	フロアカーリング大会
12月頃	スティックリング大会
2月頃	カラオケ大会

### あじさい元気クラブ会員募集中

あじさい元気クラブでは、スポーツや親睦会、世代間の交流活動等を通じて、それぞれの地域で活動をしています。60歳以上の方ならどなたでも参加できます。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

問 福井市あじさい元気クラブ事務局 ☎20-5400

## 自治会型デイホーム

問 福井市社会福祉協議会地域福祉課 ☎26-1853

福井市内49地区の身近な公民館や集会所で、地域の高齢者が誰でも参加できる自治会型デイホームを開催しています。

#### Q いつしているの？

A 各地区、月に5回以上、午前か午後の3時間程度しています。

#### Q 何をしているの？

A 転倒骨折予防体操、認知症予防メニュー、健康情報の発信や健康体操、小物づくり、レクリエーション、ゲーム、ティータイムなど参加者の希望に応じながら楽しい雰囲気の中実施しています。

#### Q 誰がしているの？

A 地域支え合い推進員(各地区に1名配置)、地区社協関係者、地域のボランティアの方々により運営しています。

#### Q 費用はかかるの？

A 参加費は1回100円です。

#### Q 参加できる方は？

A おおむね65歳以上の高齢者の方です。

#### Q どこでしているの？

A 公民館、集会所、お寺、学校、個人宅など、集まりやすい場所で実施しています。  
くわしい会場と日程は福井市社協(☎26-1853)にお問い合わせいただくか、下記のホームページをご覧ください。  
<https://www.fukuic-shakyo.jp/>

広 告

## メイプルケア有限会社 福井市大宮4丁目13番1号

人との“かわり”を大切に 心地よいコミュニケーションを社員一同、心をこめてご案内させていただきます。



### メイプルケア大宮 デイサービスセンター

TEL 0776-25-0041 FAX 0776-25-0124

### メイプルケア大宮 介護相談センター

TEL 0776-25-0041 FAX 0776-43-0570

### グループホーム楓

TEL 0776-25-0042 FAX 0776-25-0112

自宅で簡単!! 未経験者歓迎!

## 内職さん大募集

- 検品・仕分け作業
- 封入・袋詰め・ラベル張り
- 箱詰め・セット組
- 梱包 / 発送 など



TEL 0776-89-1381  
受付時間 ◆ 9:00 ~ 12:00  
定休日 ◆ 土曜・日曜・祝日

内職市場 福井北店  
福井市西開発4丁目704番  
運営会社 ◆ 株式会社きらく

いきいきとした毎日を過ごそう！

元気な高齢者が自由に楽しく集える地域交流の拠点として、住民主体による「よろず茶屋」の設置を支援し、高齢者の生きがいづくりの場、介護予防活動の場を提供しています。

## よろず茶屋一覧

※曜日や時間は変更となる可能性がありますので、詳細については、地域包括ケア推進課(20-5400)へお問い合わせください。(令和7年4月現在)

地区	よろず茶屋名	開催会場	会場住所	開催曜日	開催時間	主な内容
足羽	あすわ	足羽ふれあいセンター	足羽2丁目12-31	金	13:00~15:30	喫茶・健康体操
鶯	鶯	鶯公民館	砂子田町5-58	土	13:00~16:15	スティックリング・健康講座
円山	みどり	みどり円山自治会集会所	北四ツ居町31-12	火~日(要確認)	10:00~16:00	健康体操・卓球
岡保	岡保	岡保公民館	河水町10-13	火~金(要確認)	10:00~14:00	健康体操、室内スポーツ
河合	川合鷺塚	川合鷺塚集落センター	川合鷺塚町32-38	月・木・金(要確認)	13:30~15:30	卓球バレー・ワナゲ
	高屋	高屋集会場	高屋町30-18-3	月	13:00~15:00	ワナゲ・将棋
木田	木田	木田公民館	木田1丁目1401	火~日	9:00~21:00	グラウンドゴルフ・健康麻雀
越廼	ささえあいの家「海のよろず茶屋こしの」	民宿よねや	清生町11-6	月・火・木・金	10:00~15:00	健康体操・手芸
国見	こらっせの	県民せいきょう 鮎川きらめき	鮎川町19-10-2	火	13:00~16:00	ワナゲ・絵手紙
酒生	酒生	酒生公民館	荒木新保町37-9	水	10:00~11:30	体操・コーラス
	梅野町	梅野町集落センター	梅野町2-41	月	13:00~16:00	健康体操・健康麻雀
清水北	清水北	清水北公民館	グリーンハイツ 5-131	水	13:30~15:30	健康体操・健康麻雀
清水西	コスモス	志津が丘コスモス館	志津が丘 4丁目265	火・金(週によって異なる)	13:30~17:00	レクリエーション・健康体操
順化	じゅんか	順化公民館	大手3丁目16-1	火・水・金	9:30~17:00	健康体操・音楽教室
	いきいき駅前	エコライフ・プラザ	中央1丁目9-29	毎日	曜日によって異なる	合唱・健康麻雀
清明	清明ささえあいの家	清明げんきの郷(旧清明公民館)	江端町37-18-2	月~金	10:00~15:30	スティックリング・健康麻雀
	キラキラ江端	個人宅	江端1-17-1	火・木(要確認)	10:00~15:00	俳句会、健康麻雀、詩吟、お抹茶
大安寺	大安寺	大安寺温泉 萬松閣	四十谷町12-21	月・水・金	曜日によって異なる	体操・健康麻雀
東郷	東郷	福井ふるさと茶屋「杵と臼」	上東郷町22-7	水・金	13:00~16:00	健康麻雀・談話
日新	日新	日新公民館	文京5丁目3-25	水~日	曜日によって異なる	スティックリング・スポーツ吹き矢
棗	棗	なつめカフェ	浜別所町12-2-1	水・土	曜日によって異なる	体操・カラオケ
春山	たわら屋	たわら屋	文京2丁目1-27	木	13:00~15:00	脳トレ・健康麻雀
東安居	ささえあいの家「東安居いきいき長寿よろず茶屋」	個人宅	渡町215	毎日	9:00~18:00	健康体操・健康麻雀
宝永	宝永ふれあい	まつのき児童館	松本4丁目8-4	月・水	9:00~12:00	スティックリング・談話
松本	松本ささえあいの家	協和会館	松本1丁目44-7	金	13:30~16:00	談話・脳トレ
	つながるささえあいの家	つながるクリニック	二の宮2丁目25-8	第2・3・4火、第1・3木	曜日によって異なる	体操・カラオケ
湊	ささえあいの家「照手ふれあいよろず茶屋」	湊八幡神社	照手4丁目1-25	月~土	10:00~21:00	体操・折り紙・ワナゲ
豊	みのり	個人宅	みのり1丁目25-16	水	13:00~15:00	健康体操・手芸
	花堂	花堂町民会館	花堂中2丁目24	月ほか(要確認)	曜日によって異なる	フロアカーリング・民謡
	不動公園サロン	称念寺	西木田3丁目14-15	日・金(要確認)	13:00~16:00	健康体操・ゲーム交流
宮ノ下	宮ノ下	宮ノ下公民館	島山梨子町22-9	木	13:00~17:00	健康体操・健康麻雀
美山	やまびこ	個人宅	縫原町14-10	火・土	曜日によって異なる	健康体操・健康麻雀
	大久保ささえあいの家	大久保公民館(集会所)	大久保町11-64	月・木	9:30~11:00	健康体操・手芸
明新	わかば	わかば児童クラブ	灯明寺1丁目1801	水	9:30~12:00	将棋・健康麻雀
	ひまわり灯明寺	灯明寺町集会所	灯明寺4-1406	火	13:30~15:30	談話・ワナゲ
文殊	文殊	あい工房金沢	上河北町18-7	水・木	曜日によって異なる	体操・卓球バレー
社北	社北寄って遊んで	若茂ふれあい会館	若杉2丁目105	日	13:00~16:00	健康体操・ヨガ・卓球
	門前	門前町公民館(集会所)	門前1丁目1105	日	12:30~15:00	健康麻雀・脳トレ
社西	やしるにし	運動公園自治会集会場	運動公園 2丁目103	水	13:30~16:00	健康体操・ゲーム交流
社南	しんたな	新種池町コミュニティーセンター「しんたな館」	種池町3-124-1	月・火・木・土	13:30~15:30	健康体操・卓球バレー
	江守の里夢プラン	江守の里公民館(集会所)	江守の里1丁目101	月・木	13:00~15:00	ウォーキング・スティックリング
	福南	福南団地公民館	江守中2-101	日・木	曜日によって異なる	スカットボール・ワナゲ
和田	わだ憩い	和田東公民館(集会場)	和田東2丁目313	月・木	13:30~16:00	囲碁・将棋・健康体操

## ささえあいの家(多機能よろず茶屋)とは

「よろず茶屋」に、地域の気になる高齢者への見守り活動や、ごみ出し等の生活支援を行う機能を加えた「多機能よろず茶屋」を設置することで、地域による支え合い活動を支援しています。

## ひだまり(清水高齢者福祉センター)

問 福井市風巻町28-8-1 電 98-3821

### 60歳以上の方を対象に生きがい講座を開催

民踊、体操、講話、手芸等の教養講座やレクリエーション等のイベントを行い、生きがいや仲間作りのお手伝いをしています。

### 鍼灸マッサージ等施術費助成事業

高齢者の健康増進と福祉向上を図るため、鍼灸マッサージ等施術費の一部を助成します。

#### 対象者

福井市に居住する70歳以上の高齢者(福井市国民健康保険被保険者を除く)、及び65歳以上の「後期高齢者医療被保険者」

#### 内容

福井市鍼灸マッサージ師会に登録している施術師から受けた施術に対し、1回につき900円を限度として助成します。(本来の施術代から900円引かれた額が窓口で請求されます。)

#### 回数

ひとり1日1回年6回まで(7回目からは全額自己負担になります。)

※施術所に後期高齢者医療被保険者証をご持参ください。



広 告

またゴミを出し忘れてしまった… こんな時は!  
このゴミの出し方がわからない!!  
ゴミ分別・収集日通知 無料アプリ  
**ごみサポ!** \*

App Store  
Google play

アプリストアにて  
ごみサポ  
検索でもOK \*

**福井システムズ株式会社**  
〒910-0347 福井県坂井市丸岡町熊堂3-2-22-5 / TEL.0776-67-6161

## 高齢者いきいき展

### 生きがいをづくりを目的として、高齢者の作品を展示

高齢者いきいき展では、市内にお住まいの60歳以上の方が、趣味や生きがい活動の中で作成された書、画、手芸品、木工品、陶芸品、彫刻、写真ほか作品を募り、展示します。開催は10月頃です。出展作品は8月頃に「広報ふくい」やホームページで募集します。



## 地区敬老事業

9月の敬老月間を中心に、多年にわたり社会に尽くしてこられた高齢者の方々を敬愛し、長寿を祝う事業を行っています。

### 敬老会

長寿を祝う式典や催し物を行います。  
※式典の日時・内容は地区ごとに異なります。

この他にも地区ごとに創意工夫を凝らした地区敬老事業を実施しています。

## 敬老祝金進呈事業

満100歳を迎えられる方を市長等が訪問し、敬老祝い金および内閣総理大臣からのお祝い状と記念品(銀杯)をお贈りします。

## 農作業をしたい! ~マイファーム清水~

問 農政企画課 ☎20-5420

「ふくい健康の森」の敷地内にある農園の貸し出しを行っています。空き状況はお問い合わせください。

### 所在地

福井市島寺町第95号2番地1 (ふくい健康の森内)

### 対象

市内に住所を有している人又は市内で勤めている人で、農業に従事していない人

### 年間使用料

種別	使用料金 (1区画)
100平方メートル	18,850円
50平方メートル	9,420円
30平方メートル	7,330円

広告



住み慣れた場所でやすらぎを感じ、  
楽しい日々を過ごしていただくために。

 <p><b>あさむつ苑</b> 〒918-8156 福井市引目町 21-9-2 TEL:0776-38-9280 FAX:0776-38-9281</p>	 <p><b>花むつ苑</b> 〒918-8014 福井市花堂中1丁目5番6号 TEL:0776-34-8762 FAX:0776-34-8760</p>	 <p><b>桜手苑</b> 〒910-0005 福井市大手2丁目22-18 TEL:0776-26-7070 FAX:0776-26-0022</p>
 <p><b>二の丸苑</b> 〒910-0005 福井市大手 2-21-3 TEL:0776-26-2020 FAX:0776-26-2121</p>	 <p><b>ほやねっと社</b> (福井社包括支援センター) 〒918-8027 福井市福 1丁目 1710 (福町郵便局東側) TEL:0776-36-1246 FAX:0776-36-0156</p>	 <p>社会福祉法人 <b>新清会</b> TEL 0776-38-9280</p>

# いきいき百歳体操

## いきいきレッツ!チャレンジ!

いきいき百歳体操は、椅子に腰をかけ準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動をします。

※体操中は1、2、3、4と声に出して数を数えます。筋力運動中に息をとめると**血圧の急激な上昇**を招くおそれがあるため、声を出して息をとめることを防ぎます。

※無理は禁物。体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのでない範囲で行ってください。

### 準備体操 4種類

- ①深呼吸
  - ②肩と脇腹を伸ばす運動
  - ③足踏み
  - ④股関節の運動
- ①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて各々2回行います。

#### ①深呼吸



- 鼻から息を吸いながら両腕をあげます



- 口から息を吐きながら両腕をおろします
- 続けてもう1回行います

#### ②肩と脇腹を伸ばす運動



- 右手を上、左手を腰にあて「1、2、3、4」で左に体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります



- 上にあげる手を左手に替えます
- 「2、2、3、4」で右に体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります
- 左右もう1回ずつ行います

#### ③足踏み



- 椅子に座った姿勢で足踏みをします
- 両手、両足を大きく左右交互に振ります

#### ④股関節の運動



- 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます
- 同様に左側も行います
- ※股関節、膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください

### 筋力運動 5種類

- ①腕を前に上げる運動（三角筋）
- ②腕を横に上げる運動（三角筋）
- ③椅子からの立ち上がり（大腿四頭筋・大臀筋）
- ④膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）
- ⑤足の横上げ運動（中臀筋）

①から⑤の動作を各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います。

#### ①腕を前に上げる運動（三角筋）

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります



- 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります



- 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます



- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

#### ②腕を横に上げる運動（三角筋）

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります



- 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります



- 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます



- 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします



### ③椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋・大臀筋)

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



- 足の裏がしっかり床に着くように座ります
- 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます



- 「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります



- 「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります

### ④膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋)

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



- 足首に重りをつけます
- 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
- 爪先もしっかり自分の方向に向けるようにします



- 「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

### ⑤足の横上げ運動 (中臀筋)

効果：バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります



- 足首に重りをつけます
- 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
- 「1、2、3、4」で右足を横に上げます



- 「5、6、7、8」で右足を元の位置までもどします
- 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

※体が横に向かないようにします

※横に上げる足の幅は30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます



### 整理体操 3種類

- ①手首・腕のストレッチ
- ②太ももの裏のストレッチ
- ③首の運動

重りはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

#### ①手首・腕のストレッチ



- イラストのように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます (15秒間)
- 左側も同じように行います

#### ③首の運動



- ゆっくりと首を右に2回まわします
- 左も同じように2回まわします

#### ②太ももの裏のストレッチ



- 椅子に浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします
- ※浅く腰掛けすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください



- 両手を重ねた腕を、右足の親指めがけて、体を前へ倒します (15秒間)
- 左側も同じように行います



## いきいき百歳体操自主グループ

地域には自主的に「いきいき百歳体操」に取り組むグループがあり、週1回程度、百歳体操に取り組んでいます。その活動を支えるサポーターやフレイルチェックを行うサポーターを募集しています。サポーターになるには、「いきいき元気サポーター養成講座」を受講する必要があります。詳しくは、地域包括ケア推進課(☎20-5400)へお問い合わせください。

※開催日時は変更となる場合があります(令和7年4月現在)

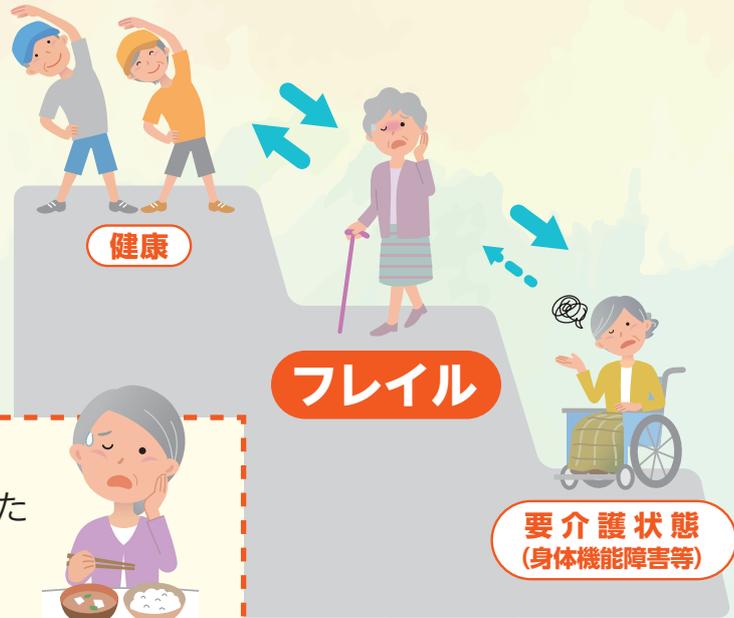
地区	グループ名	会場	日時
麻生津	杉の木ふれあいクラブ	中野3丁目601 杉の木ふれあい会館	火曜 13:30～
鶉	上野町自治会	上野町15-72-2 上野町集落生活改善センター	水曜 13:30～
	砂子田町自主グループ	砂子田町 砂子田町集落生活改善センター	月曜 14:00～
木田	木田自主グループ	木田1丁目3308 うらの家	水曜 9:30～
	すまいるカフェ	下馬3丁目2302 すまいる厚生	第4金曜 14:00～
国見	シルバー喫茶 白浜町「かもめ」	白浜町1-21-2 白浜町集会場	水曜 13:30～
	シルバー喫茶	大丹生町45-2 大丹生町集落センター	金曜 13:30～
	シルバー喫茶「つどい」	小丹生町4-4 小丹生ふれあい会館	水曜 13:30～
啓蒙	啓蒙地区・西開発1丁目 自主グループ	西開発1丁目2807-1 西開発自治会館	水曜 13:30～
順化	順化ひまわり健康体操クラブ	大手3丁目16-1 順化公民館	火曜 10:00～
中藤島	高柳新婦人会	高柳町8-4-39 高柳新町会館	月曜 13:30～
本郷	本郷自主グループ	荒谷町19-55 本郷公民館	火曜 10:00～
松本	百歳体操同好会	文京1丁目26-10 福井市ワークプラザ	月曜 13:30～
湊	照手ふれあいよろず茶屋	照手4丁目1-25 八幡会館	第1～4火曜 10:00～
豊	不動公園サロン	西木田3丁目14-15 称念寺	金曜または日曜
	ショッピングシティベル	花堂南2-16-1 ショッピングシティベル3階	火曜・金曜 13:30～
宮ノ下	江上町自主グループ	江上町44 江上交流センター	第1・3・5木曜 9:00～
	仙町自主グループ	仙町7-1-21 仙町ふれあい会館	月曜 10:00～
明新	新田塚会館自主グループ	新田塚2丁目72-1 新田塚会館	火曜 9:45～
	明新自主グループ	新田塚町506 新田塚ハイツ	木曜 10:00～
森田	月木の会	上野本町新401 上野団地集会所	月曜・木曜 10:00～
	定正自主グループ	定正1丁目908 定正町公民館	水曜 10:00～
	下森田新町自主グループ	下森田新町2123 下森田新町ふれあい会館	第2・第4水曜 13:30～
文殊	文殊よろず茶屋	上河北町18-7 あい工房金沢	木曜 13:30～
美山	大久保ささえあいの家	大久保町11-64 大久保公民館	月曜・木曜 9:30～

※グループによって参加者数に制限があります。

## もしかしてフレイル？

フレイルをご存じですか？年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



### こんな傾向はフレイルかも・・・

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた



いきいきとした毎日を過さない！

## フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。

栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

### 1 栄養

#### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



### 2 身体活動

#### ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



### 3 社会参加

#### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



## フレイル予防のための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

- 3食しっかりとりましょう。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。
- いろいろな食品を食べましょう。



### 食事のとり方のコツ

- ✓ 料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰・レトルト食品なども活用してみましょう。
- ✓ バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

## フレイル予防のための「もう1歩」

### 噛みごたえのある食品を食べましょう

食べる力を維持するために、根菜類など固いものを食べましょう。定期的にお口の状態を確認しましょう。

### 家族や友人と共食をしましょう

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の方と会話をしながら食べましょう。

**たくさん食べて、  
たくさん出かけて、たくさん笑いましょう**

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。  
「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

出典:厚生労働省ホームページ「食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業 日本語版」  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html))を加工して作成



## 口腔機能向上サービス事業

介護予防と関わりが深い口腔機能(お口のはたらき)について、歯科医療機関で適切な指導を受けることにより、要介護状態になることを予防するとともに、かかりつけ歯科医療機関における定期的な健診、指導につなげています。

利用には「歯科口腔指導無料券」が必要です。詳しくは地域包括ケア推進課(☎20-5400)までお問い合わせください。

### お口の健康のための7つの習慣

**歯みがき、入れ歯のお手入れ:**口腔ケアの基本です。歯と歯茎のブラッシングが大切です。

**舌の洗浄:**歯みがきの際に、軽くブラッシング

**うがい:**口の粘膜の清掃や口の乾燥も防ぎます。風邪予防にもつながります。

**口や顔の体操:**口や顔の筋肉を動かすことで口腔機能の低下を防ぎます。

**唾液分泌マッサージ:**高齢になると唾液の分泌が減るため、誤嚥(ごえん)や食べ物が食べづらくなります。唾液の分泌を促すマッサージをしましょう。

**しっかり噛んで食べる:**誤嚥(ごえん)しにくくなり、消化もよくなります。また脳への刺激にもなります。

**定期的に歯科健診:**かかりつけ歯科医を持つと歯の状態がわかり安心です。

## 「指輪っかテスト」で筋肉量を測ってみましょう



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク

回めない      ちょうど回める      隙間ができる

低い      サルコペニアの危険度      高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

### 何もしないと、筋肉は衰えます。

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。年をとるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。サルコペニアは、①両手足の筋肉量、②握力、③歩行速度の3つの指標で判断します。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

フレイル予防を行うためには、自分の筋肉の衰えを知ることが大切です。

サルコペニアは要介護状態への入り口として注意が必要です。サルコペニアは、こころやからだに多面的な変化をもたらしていきます。

### サルコペニア



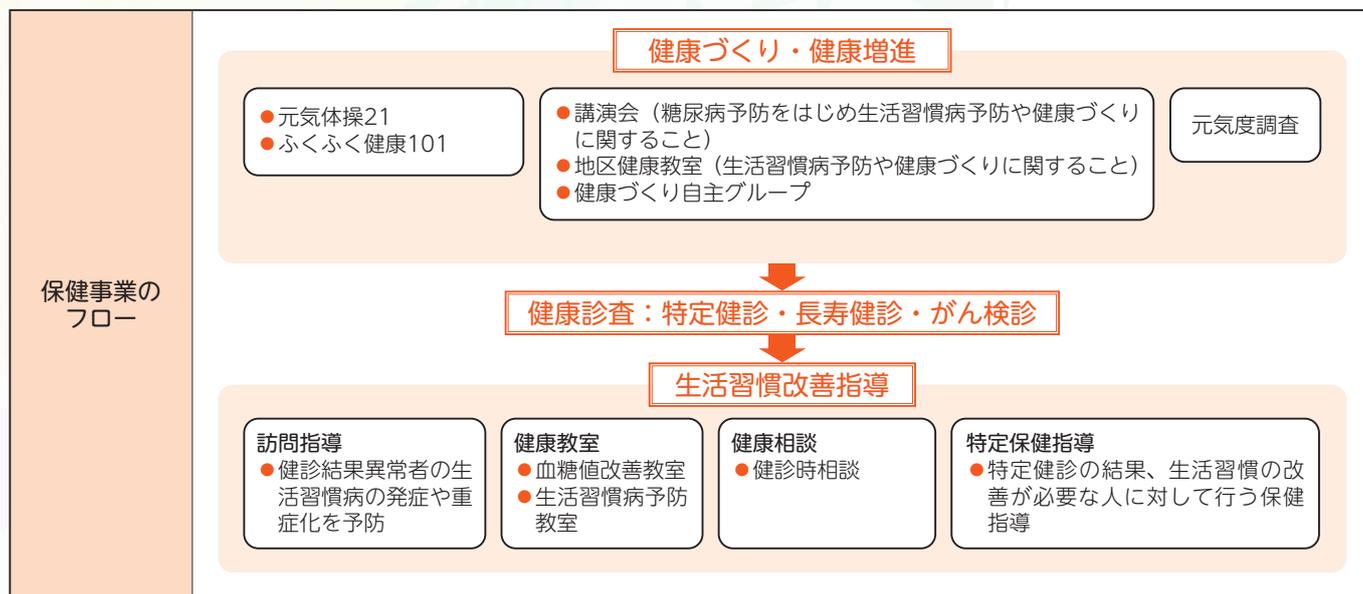
要介護状態

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用)

## 65歳以上の健康づくり事業

疾病の早期発見・早期治療をはじめ、生活習慣の改善を図ることでの生活習慣病予防や健康づくり等、高齢者が心身ともに健康でいきいきとした生活を営むことができるよう健康の保持・増進を推進します。

	65歳 →	75歳 →
健康診査	特定健診 40歳～74歳までの被保険者	長寿（後期高齢者）健診 75歳以上の市民 (65歳以上の後期高齢者医療制度加入者含む)
実施主体	各医療保険者	市（健康管理センター）
がん検診	肺がん（胸部X線・喀痰）、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん ※肺がん検診は、結核検診を兼ねる	
予防接種	インフルエンザ・新型コロナ（一部公費負担により実施）	
	対象者	・65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に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
	高齢者肺炎球菌（一部公費負担により実施）	
	対象者	・65歳の方 ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に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
予防接種	带状疱疹（一部公費負担により実施）	
	対象者	・65歳の方（但し、令和7年度から11年度（経過措置期間）は、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方（令和7年度に限り100歳以上の方） ・60歳以上65歳未満の方で、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



\* 国民健康保険加入者の特定健診、特定保健指導の詳細については、保険年金課までお問い合わせください。(☎20-5383)

\* 元気度調査については、地域包括ケア推進課までお問い合わせください。(☎20-5400)

\* その他の事業については、健康管理センターまでお問い合わせください。(☎28-1256)

## 介護サポーターポイント事業

問 地域包括ケア推進課 ☎20-5400

40歳以上の市民が、市内の介護施設等やひとり暮らし等高齢者世帯宅などでのボランティア活動を通じて地域貢献することを後押しし、自身の介護予防につなげていくものです。ボランティア活動を通じてポイントをためると、1年で最大5,000円の交付金が受けられます。

## ボランティア活動をしたい！

「福井市総合ボランティアセンター」が、自分に合ったボランティア活動探しをお手伝いします！

◆福井市ボランティアネット( <https://www.fukui-volunteer.net> )

◆福井市総合ボランティアセンター(福井市中央1丁目2-1 ハピリン4階 ☎20-5107)



## 子育てをしたい！

子育てには祖父母の協力も必要ですが、祖父母はあくまでパパママのサポーターです。今と昔の子育ての違いを知り、親御さんと話し合っ、無理のない範囲で子育てをサポートしましょう。

### 子育て今と昔、何が変わった？

#### ◆スキンケア

ベビーパウダーは不要。  
入浴後に保湿剤を使用。

#### ◆母乳とミルク

ママのやり方を尊重

#### ◆白湯

お風呂上りなど、白湯でなく母乳、ミルクを。

#### ◆抱き癖

抱き癖は気にせず、たっぷりまん丸抱っこ。抱っこは赤ちゃんとの愛着形成、信頼関係を築く。

#### ◆うつぶせ寝

乳幼児突然死症候群(SIDS) 予防のためうつぶせ寝はしない。

#### ◆歩行器

使用しない。

#### ◆離乳食

開始前に果汁は与えない。開始は5～6カ月を目安にその子に合わせて。虫歯がうつってしまうので、スプーンや箸は大人と共有しない。

#### ◆衣服

生まれたばかりの赤ちゃんは大人より1枚多く、2カ月目からは大人と同じか1枚少ないくらいを目安に。

#### ◆外気浴

生後1カ月を過ぎたら帽子や衣服などで日光が直接当たらないように外気浴を。

## まだまだ働きたい！

◆「福井県シニア人材活躍支援センター」がひとりひとりの状況や希望に沿ったお仕事探しをお手伝いします！(☎43-0881)

(<https://291.jobs.pref.fukui.lg.jp/senior-jinzai/>)

◆60歳以上の健康で働く意欲のある方！福井市シルバー人材センターで豊かな知識と経験を社会のために誰かのために活かしてみませんか。(☎27-0701)(<https://webc.sjc.ne.jp/genkikun/index>)

◆無資格未経験でもできる短時間の業務(清掃、配膳など)で福祉の現場に貢献したい方は、福井県福祉人材センターの「ちょこっと就労」事業に参加している施設・事業所に就職しよう！

※事業に参加している施設・事業所の情報は福井県福祉人材センター(☎28-3180)までお問い合わせください。( <https://f-shakyo.or.jp> )

## 高齢者人材活用事業

問 生涯学習課 ☎20-5361

高齢者の生きがいとより豊かな社会作りを目的に、その技能や知識を生かして、社会教育の場におけるリーダーとして活躍していただける方を指導者として名簿に登録し、派遣する事業です。活動への謝礼は、1回につき3,000円で、回数は1人につき10回までです。名簿への登録を希望される方は、登録期間の12月上旬頃から3月末頃にお問い合わせください。

### 登録内容

- ◆伝承に関するもの(郷土料理、わら細工、竹細工、昔の遊び、戦争体験談など)
- ◆健康管理、レクリエーションに関するもの(健康体操、軽いレクリエーション、栄養改善料理など)
- ◆教養向上・学習に関するもの(時事問題、社会評論、家庭教育、英会話など)
- ◆生活・文化に関するもの(歌、尺八、踊り、書道、手芸、折り紙、編物、洋裁、華道、日曜大工、俳句、短歌詩吟、吟舞など)
- ◆まちづくり・地域づくり・社会奉仕活動に関するもの(各種地域活動の指導、地域の歴史、高齢者の話し相手など)



# ほやねっとに相談しよう



問 地域包括ケア推進課 ☎20-5400

## こんなことで困っていませんか？

- 介護保険サービスを利用したい。
- 足腰が弱くなってきて、からだのことが心配。
- 介護予防に取り組みたい。
- 悪質な訪問販売にあっている。
- 預貯金の管理が心配。
- 近所の家から高齢者を怒鳴る声が聞こえているが、どうしたらいいのかわからない。
- 親をつい怒鳴ったりしてしまう。
- 親の物忘れがひどくなってきた。
- 近所の一人暮らしの高齢者が心配。 など

## 「ほやねっと」とは？

高齢者のみなさんが住みなれた地域で安心して暮らしていただけるように、介護・保健・福祉・医療サービスの利用も含めたさまざまな問題の相談に応じ、高齢者やその家族を支える市の委託機関です。お住まいの地区を担当しているほやねっとに、まずはお電話でお気軽にご相談ください。

## ほやねっとではこんな仕事を行っています！

### 介護予防ケアマネジメント

- 要介護・要支援認定申請の代行
- 要支援1・2と認定された人の「介護予防ケアプラン」の作成
- 総合事業対象者の介護予防ケアマネジメント

### 高齢者の権利擁護

- 成年後見制度の紹介
- 消費者被害などへの対応
- 虐待の早期発見、防止の支援



### 高齢者の総合相談

- 介護に関すること以外でも、さまざまな相談に対応



### 包括的・継続的ケアマネジメント

- 地域のケアマネジャーへの支援
- さまざまな機関とのネットワークづくり

相談は無料です。また、相談内容に関する秘密は厳守いたします。

広告

社会福祉法人 福聚会

## 宝珠苑

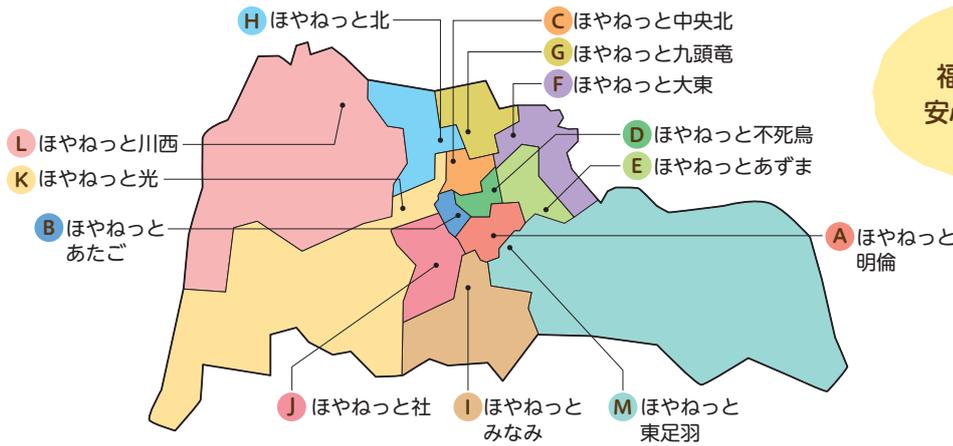


特別養護老人ホーム ショートステイ  
 デイサービスセンター 居宅介護支援事業所  
 グループホーム 宝珠の郷  
 福井川西包括支援センター

〒910-3116 福井市内山梨子町2-3-1  
 Tel 0776-83-1373 <https://houjuen.org>



## 福井市ほやねっとMAP



「ほやねっと」には福井市の「ほやね」と安心してうなずく様子も込められています。



ほやねっとに相談しよう

## ほやねっと一覧

センター名	住所	電話番号	担当地区
A ほやねっと明倫	木田1-3308(うらの家内)	33-5777	豊・木田
B ほやねっとあたご	明里町9-20(あたごデイサービス内)	33-6800	足羽・湊
C ほやねっと中央北	文京2丁目9-1(松原病院内)	28-7271	春山・宝永・松本
D ほやねっと不死鳥	日之出4-3-12(ふれあい公社内)	20-5683	順化・日之出・旭
E ほやねっとあずま	和田中町舟橋7-1(済生会病院東館内)	28-8511	和田・円山
F ほやねっと大東	丸山町40-7(愛全園3階)	53-4092	啓蒙・岡保・東藤島
G ほやねっと九頭竜	高木中央3-1701(グループホームふじしま内)	57-0040	中藤島・森田
H ほやねっと北	新田塚1-42-1(福井総合クリニック内)	25-2510	西藤島・河合・明新
I ほやねっとみなみ	下荒井町20-6(水谷ビル1階)	43-1316	清明・麻生津
J ほやねっと社	福1-1710	36-1246	社南・社北・社西
K ほやねっと光	大瀬町23字101(東安居苑2階)	35-0313	日新・東安居・安居・一光・殿下・越廼・清水西・清水東・清水南・清水北
L ほやねっと川西	仙町6-4	97-8003	大安寺・国見・鶉・棗・鷹巣・本郷・宮ノ下
M ほやねっと東足羽	下六条町217(厚生健康福祉センター内)	41-4135	酒生・一乗・上文殊・文殊・六条・東郷・美山

## 広告

### ともに生きる ~ Live together ~



特別養護老人ホーム  
**高雄苑**  
〒918-8076 福井市本堂町51-33  
TEL.0776-37-0116 FAX.0776-37-0126

デイサービスセンター  
**さくらが丘**  
〒918-8076 福井市本堂町51-33  
TEL.0776-37-0990 FAX.0776-37-0010

地域密着型介護老人福祉施設  
**ほたるの杜**  
〒918-8075 福井市羽坂町33-1-1  
TEL.0776-37-0015 FAX.0776-37-0156

グループホーム  
**田園**  
〒918-8076 福井市本堂町51-38-1  
TEL.0776-37-0123 FAX.0776-37-0123

居宅介護相談センター  
**さくらが丘**  
〒918-8076 福井市本堂町51-33  
TEL.0776-37-0900 FAX.0776-37-0010

社会福祉法人  
**安居福祉会**

ホームページ <https://www.takaoen.jp>



# あたまの元気度調査票

あたまの元気度をチェックしましょう。65歳以上の方は、ぜひチェックしてみてください。

ご家族や身近な方もできます。認知機能低下のサインに早期に気づき、いつまでもはつらつと元気に暮らしましょう！(2名分 回答できます。)

住 所	(〒 - ) ( 地区)	氏 名	1人目		2人目	
		年齢・性別	( )歳 男・女		( )歳 男・女	
電話番号		生年月日	大正 昭和	年 月 日	大正 昭和	年 月 日

質問項目		回 答			回 答		
		どちらかに○をつけてください			どちらかに○をつけてください		
「あたま」と「からだ」共通の質問	1	バスや電車、自家用車などで1人で外出していますか	0 はい	1点 いいえ	0 はい	1点 いいえ	
	2	自分で日用品の買い物をしていますか	0 はい	1点 いいえ	0 はい	1点 いいえ	
	3	自分で預貯金の出し入れをしていますか	0 はい	1点 いいえ	0 はい	1点 いいえ	
	4	周りの人から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあるとされますか	3点 はい	0 いいえ	3点 はい	0 いいえ	
	5	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点 いいえ	0 はい	1点 いいえ	
	6	今日が何月何日かわからない時がありますか	1点 はい	0 いいえ	1点 はい	0 いいえ	
「あたま」の質問	7	ときどき(注1)道に迷うことがありますか	3点 はい	0 いいえ	3点 はい	0 いいえ	
	8	好きだったことや趣味等への興味や関心がなくなってきましたか	1点 はい	0 いいえ	1点 はい	0 いいえ	
	9	物の置き忘れがしばしば(注2)あって困ったことがありますか	3点 はい	0 いいえ	3点 はい	0 いいえ	
	10	最近の出来事を思い出せないことがよく(注3)ありますか	3点 はい	0 いいえ	3点 はい	0 いいえ	
	11	以前より怒りっぽくなった等性格が変わったと感じる(または、そう言われる)ことがありますか	1点 はい	0 いいえ	1点 はい	0 いいえ	
合計点		点			点		

日中、次のような活動をしていますか？  
あてはまるもの全てに○をつけてください

勤め・自営  
運動施設に通う  
その他( )

チェックをした人はどなたですか

本人 本人以外 本人 本人以外

## 合計点数が「3点以上」の方へ

- 認知機能の低下が疑われます。医療機関での二次チェックをお勧めします。
- まずは、**ほやねっと(地域包括支援センター P17)**へご連絡ください。指定の医療機関をご案内します。

(注1)「ときどき」とは、2回に1回程度を指す。

(注2)「しばしば」とは、5回に4回程度を指す。

(注3)「よく」とは、10回に9回程度を指す。

# からだの元気度調査票

以下の質問に回答してみましょう。(2名分 回答できます。)  
筋力の低下やもの忘れなど早期に気づき、介護予防の取組にお役立てください。

氏名		1人目	2人目			
質問項目		回 答	ど ち ら か に ○ を つ け て く だ さ い	回 答	ど ち ら か に ○ を つ け て く だ さ い	
「あたま」と「からだ」共通の質問	1	バスや電車、自家用車などで1人で外出していますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	2	自分で日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	3	自分で預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	4	周りの人から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあると 言われますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	5	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	はい	いいえ	はい	いいえ
	6	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	はい	いいえ
「からだ」の質問	7	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	8	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	9	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	10	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	はい	いいえ	はい	いいえ
	11	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	12	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	13	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	はい	いいえ
	14	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	はい	いいえ
	15	BMIが18.5未満ですか (体重 kg) ÷ (身長 m) ÷ (身長 m) = (BMI ) (例) 体重50kg、身長155cmの場合 50kg ÷ 1.55m ÷ 1.55m = 20.8	はい	いいえ	はい	いいえ
	16	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	はい	いいえ
	17	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	18	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	19	週に1回以上は外出していますか (週によって異なる場合は、過去1カ月の状態を平均)	はい	いいえ	はい	いいえ
	20	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	はい	いいえ
「気持ちの状態」の質問	21	ここ2週間、毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	はい	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	はい	いいえ	はい	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	はい	いいえ	はい	いいえ
	24	ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	はい	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	はい	いいえ	はい	いいえ



ほやねっとにご相談しよう

## 「からだの元気調査」の結果はいかがでしたか？

自己チェックの結果、**緑色のところ**についた○の数が多い場合は、日常生活に必要な生活機能等の低下が心配されます。この用紙をご持参の上、地区担当「ほやねっと」(地域包括支援センター P17)までご相談ください。  
ほやねっとで現在の心身の状態を詳しく伺い、ご自身にあった介護予防の取組をご提案いたします。

## 福井市の総合事業(サービス・活動事業)

「最近、ちょっと体が動きにくくなったな…」  
「日常の家事ができなくなってきて将来が心配…」



そんなふうを感じる方は…サービス・活動事業をご利用ください

訪問型サービスや通所型サービスなどを通じて、要支援の方や要支援状態となるおそれがあると判断された方の、心身の状態の維持・改善を支援します。

### 利用の流れ

ほやねっと (P.17) にご相談ください

ご本人の心身の状態や、日ごろの過ごし方、利用希望サービス等についてお聞きし、支援の必要性を判断します。

お元気な方  
支援の必要がない方

一般介護予防事業をご利用ください

- 地域の集いの場
  - 自治会型デイホーム
  - いきいき長寿よろず茶屋
  - いきいき百歳体操 等
- 口腔機能向上サービス  
(歯科健診と口腔ケアの指導)
- 介護予防教室
- 介護サポーターの活動 など

生活機能の低下がみられ要支援状態となるおそれがあると判断された方

※元気度調査により事業対象となった方  
(または要支援1・要支援2の方)

サービス・活動事業 (P.21) をご検討ください

ケアプランの作成

心身の状態に合わせて、適切なサービスが提案されます

ケアプランをもとに、ご本人・ご家族と介護サービス事業所等と支援の内容を検討します

サービス利用開始

広 告

あなたらしい 生き方・暮らし方を 皆で共に支えたい

社会福祉法人 ひがし あ ぞ えん  
**健楽会 東安居苑**

東安居苑 TEL:0776-35-0838  
ほおずき TEL:0776-35-0877  
東安居介護相談センター TEL:0776-35-1738

〒918-8063 福井市大瀬町23字101番  
FAX:0776-35-0876

福井光包括支援センター (ほやねっと光) ほんの小さな困りごとから TEL:0776-35-0313  
お気軽にご相談ください! FAX:0776-35-0301



# 「サービス・活動事業」で受けられるサービス

## 訪問型サービス

### ★ 訪問型予防給付相当サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴や排泄の介助などの身体介護や、見守りながらの調理の補助など生活援助を行います。

### ★ 訪問型基準緩和サービス(A型)

ホームヘルパーなどが自宅を訪問し、調理や掃除など家事代行の生活援助を行います。

#### こんな方におすすめ！

- 住み慣れたご自宅で落ち着いて支援を受けたい方
- 生活援助を受けながら、自立した生活を目指す方



## 通所型サービス

### ★ 通所型予防給付相当サービス

施設に通い、入浴介助や機能訓練などのサービスを受けます。

### ★ 通所型基準緩和サービス

施設に通い、レクリエーションや運動などを行います。

#### こんな方におすすめ！

- 自力での入浴が難しく、広いお風呂に入りたい方
- 他の高齢者と一緒に介護予防に取り組みたい方



## 短期集中予防サービス

### ★ 短期集中予防サービス(C型)

施設への通所を中心に、おおむね3か月間を目途に生活動作の改善を目指した運動機能の向上に取り組みます。必要に応じて、口腔機能向上(「食べる」「飲み込む」などの働き)や栄養改善などの選択メニューを行います。

#### こんな方におすすめ！

- 筋力や体力の低下を感じている方
- 将来、介護が必要になるのを予防したい方
- 食生活を見直したい方



ほやねっとに相談しよう

広 告

社会福祉法人 健愛会  
**かわにし苑**  
福井市砂子坂町 9-5  
TEL.0776-83-1055 / FAX.0776-83-1161

地域密着型 特養(入所)    認知症対応型デイサービス

ショートステイ    介護相談センター

<http://kawanishien.com>

高齢者介護施設

**羽水きらめき**  
福井市羽水1丁目107番地  
TEL 0776-32-6000  
FAX 0776-32-6001

◆ 居宅支援介護  
◆ 訪問介護(ホームヘルパーサービス)  
◆ デイサービス(通所介護)  
オレンジカフェ「この街カフェなごみ」

**江守きらめき**  
福井市江守中町2号12番地  
TEL 0776-35-0660  
FAX 0776-35-0651

◆ 認知症対応型デイサービス  
◆ 小規模多機能型居宅介護  
◆ サービス付き高齢者住宅  
◆ 特定施設入居者生活介護

**岡保きらめき**  
福井市曾万布町7字18番1  
TEL 0776-52-0810  
FAX 0776-52-0811

◆ 認知症対応型デイサービス  
◆ 小規模多機能型居宅介護  
◆ グループホーム(認知症対応型共同生活介護)  
オレンジカフェ「つながる Café」

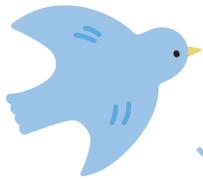
**宝永きらめき**  
福井市宝永3丁目3-1  
TEL 0776-24-0800  
FAX 0776-24-0811

◆ デイサービス(地域密着型通所介護)  
◆ 小規模多機能型居宅介護  
オレンジカフェ「いっぴく茶屋」

**県民せいきょうきらめき**  
いつまでも自分らしく、住み慣れた地域での生活の実現を応援します。  
お困りごとがございましたらお気軽にご相談ください!

◆ グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

◆ New ◆ 社きらめき R7.12月 OPEN 予定 ◆



# 認知症について知っておこう！



65歳以上の高齢者のうち、約3.6人に1人が認知症又はその予備群といわれています。誰もがかかる可能性のある認知症。認知症の人とそのご家族が、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、地域の皆さん一人一人の理解と早期診断による早めのサポートが最も大切です。

## 認知症と加齢によるもの忘れの違い

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

### 加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる

「何を食べたか」思い出せない

「約束をすっかり」忘れてしまった

目の前の「人の名前」が思い出せない

物を置いた場所を「しばしば」思い出せない

「ヒントがある」と思い出せる

### 認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる

「食べたこと自体」を忘れる

「約束したこと自体」を忘れる

目の前の人「誰なのか」分からない

置き忘れ、紛失が「頻繁」になる

「ヒントがあっても」思い出せない



「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定められています。



認知症について知っておこう！

広告

**みどり薬局**  
健康サポート薬局

どちらの医療機関の処方箋も受け付けます

福井市光陽3丁目 4-12  
TEL:0776-25-7732

福井工業大学 光陽  
明里橋通り  
福井特別支援学校  
ローソン  
光陽中学校  
みどり薬局  
エネオス  
光陽生協クリニック

地域の医療・介護事業所と連携  
薬剤師による在宅訪問  
栄養補助食品・介護食の取り扱い

**光陽生協病院**  
福井市光陽3丁目10-24  
TEL.0776-24-5009  
※差額ベッド代はありません

無料低額診療制度を実施しています  
URL <http://www.koyo-gr.jp>

**光陽生協クリニック**  
福井市光陽3丁目9-23  
TEL.0776-24-3310

## 認知症の方と家族のつどいの場

認知症の方やそのご家族が安心して集える場があります。

「介護をしているご家族が疲れているように見える」

「閉じこもりがちで、外出するきっかけを探している」

そのような方がいらっしゃいましたら、ぜひ下記のつどいへご参加ください。

(令和7年4月現在)

### 若年性認知症の人と家族のつどい「じょいふる291」

若年性認知症の人やご家族が気軽に集まり、語り合える場です。

同じ経験を持つ方々と情報を共有して、不安や悩みを分かち合っています。

#### 対象となる方

若年性認知症と診断された方とご家族

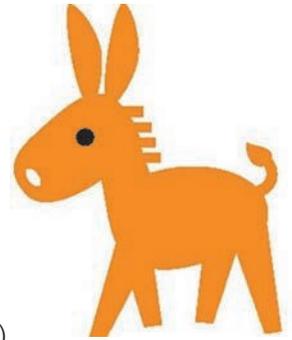
#### 会場

福井心のクリニック内会議室(手寄1-4-1 AOSSA2F)

#### 参加者の声

「年齢が近い人が集まるため、話がしやすい」(若年性認知症当事者)

「若年性認知症の家族同士で、どのような工夫をしているか情報交換できた」(家族)



### 認知症の人と家族の一体的支援「いこっさ」

認知症の人やご家族が話し合い、思いを共有し、一緒に活動を楽しむ場です。

本人の意欲向上、家族の介護負担軽減を目指します。

#### 対象となる方

認知症診断後の初期～軽度の方とご家族

#### 会場

松原病院地域交流センター(文京2丁目11-23)

#### 参加者の声

「リラックスして話すことができた」(認知症当事者)

「みんなと話しているうちに、昔の思い出が浮かび上がった」(認知症当事者)

「いろんな方と交流することで、様々な対応方法を学べて勉強になった」(家族)

### 男性介護者のつどい

慣れない介護や家事の悩みを、同じ立場の仲間と話し合えるつどいです。

生活・介護のミニ講座も定期的に行っています。

#### 対象となる方

在宅で介護をしている男性

#### 会場

フェニックス・プラザ301号室(田原1丁目13番6号)

#### 参加者の声

「男性介護者同士だから悩みを相談しやすい」(男性介護者)

「毎日の介護の大変さを共有でき、心がスッキリした」(男性介護者)



それぞれのつどいの開催日時や詳細については、地域包括ケア推進課(☎20-5400)までご連絡ください。

## 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、身近なかかりつけ医にご相談ください。

### ★ もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類等を盗まれたと人を疑う

### ★ 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転等のミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

### ★ 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### ★ 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### ★ 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### ★ 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、いやがる

## どう対応したらよいのでしょうか？

- 勘違いや間違いを、否定したり叱ったりせず、高齢者の気持ちを尊重し、話に耳を傾けましょう。
- なじみの家族や知人、家や地域のなかは、安心して落ち着いた生活を送ることができます。
- 人と接することが少なくなると、刺激が減り、周りに対する関心も薄れて、意欲がなくなります。周囲の方の温かい心づかいが大切です。
- 高齢者の過去の体験を大切に  
認知症の方は、過去の生活体験から行動していることが多いことを理解しましょう。
- できることをしていただきましょう！  
「まだ出来る！」「役割がある！」という自信が状態安定につながります。

### 対応の心得“3つの「ない」”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症についての正しい知識や対応の仕方を理解した方々のことです。日常生活の中で、認知症の方が困っていたら声をかける等、自分の出来る範囲で認知症の方の応援をしていただきます。

自治会や職場等でも、サポーター養成講座を開催できます。

詳しくは、地域包括ケア推進課(☎20-5400)までご連絡ください。

## ロバ隊長のマスコットを作りますか

地域や職域・学校などで認知症サポーターを養成する講師役を認知症キャラバン・メイトと言います。ロバ隊長は、認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクターです。

マスコットは、認知症サポーター養成講座を受講した市内の子どもたちに届けています。

型紙をお渡しますので、地域包括ケア推進課(☎20-5400)にお問い合わせください。

作っていただいたマスコットは、地域包括ケア推進課までお持ちください。



## オレンジカフェ

認知症の人とその家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に参加でき、集える場所です。コーヒーを飲みながら本人や家族同士が交流したり、医療や福祉の専門的な知識を持つスタッフに、認知症のことや日々の生活で心配なことなどを気軽に相談できます。

※開催状況については、直接カフェにお問い合わせください。

(令和7年7月現在)

地区	名称	会場	日時	連絡先
木田	羽水きらめき この街カフェなごみ	木田3丁目2402 (木田らいふ薬局内)	毎月第2木曜 14:00~16:00	32-6000
宝永	宝永きらめき いっぷく茶屋	宝永3丁目3-1 (宝永きらめき内)	毎月第1・4金曜 14:00~16:00	24-0800
東安居	カフェYOU & I	西学園2丁目310 (まちかど保健室you東安居分室内)	毎週第3金曜 11:00~13:00	65-6984
清水南	こころ愛でかたろうかい	島寺町93-6 (福井県立すこやかシルバー病院内)	毎週第2金曜 13:30~15:30	98-2700
美山	みやま地域交流カフェ	美山町2-12(美山公民館)	毎月第2・4木曜 13:30~15:30	90-3330
和田	つながるCafé	和田中町舟橋7-1 (スターバックスコーヒー福井県 済生会病院店)	毎月第3木曜 14:00~16:00	52-0840



認知症について知っておこう！

## 認知症行方不明高齢者事前登録

### 対象となる方

市内にお住まいで認知症により行方不明になる恐れがある高齢者



### 内容

認知症で行方不明になる恐れのある方の名前や特徴、写真など、あらかじめ情報を登録し、警察（見守りシール）や民生委員と共有します。登録いただいた方には、服や杖等に貼付して使用する見守りシールをお渡しします。見守りシールは普段からの見守りの目印になるほか、行方不明時には早期保護につなげるため、二次元コードをスキャンすることで発見者への情報提供を行う等の機能があります。

問 地域包括ケア推進課 ☎20-5400

### GPS装置を活用しよう

服や靴、カバン等に付けることで、家族がスマホで居場所を把握することができます。

全国でGPSなどを介して発見された行方不明者は全員が生存していました。

大切な人の安全のため、活用してみませんか。

※GPS装置は量販店やオンラインショップ等で数千円で購入可能で、月々の費用が不要のものがあります。



## 成年後見制度とはどのような制度なのですか？

認知症、知的障害、精神障害等によって物事を判断する能力が十分ではない方(ここでは「本人」といいます。)について、本人の権利を守る援助者(「成年後見人」等)を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

### ★判断能力が不十分になる前に → 任意後見制度

将来、判断能力が不十分となった場合に備えて「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」が利用できます。

### ★判断能力が不十分になってから → 法定後見制度

家庭裁判所によって、援助者として成年後見人等(成年後見人・保佐人・補助人)が選ばれる「法定後見制度」が利用できます。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てをします。本人の判断能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの制度を利用できます。

	補助	保佐	後見
対象者	自分のことを1人で決めることに不安な場合もある方	自分のことを1人で決めることがほとんどの場合、不安な方	1人で決めることが全くできない方
同意権 取消権	ご本人が同意したことの中から、家庭裁判所が認めたこと	不動産や重要な財産についての大切な手続きや契約	ご本人が行うすべての法律行為
代理権	ご本人が同意したことの中から、家庭裁判所が認めたこと	ご本人が同意したことの中から、家庭裁判所が認めたこと	ご本人が行うすべての法律行為

## 成年後見人は、具体的には、次のようなことを行います

### まずは

#### ①財産目録を作る

本人の財産の状況等を明らかにして、成年後見人選任後1カ月以内に、家庭裁判所に財産目録を出します。

#### ②今後の予定を立てる

本人の意向を尊重し、本人にふさわしい暮らし方や支援の仕方を考えて、財産管理や介護、入院等の契約について、今後の計画と収支予定をたてます。

### 日々の生活で

#### 本人の財産を管理する

本人の預金通帳等を管理し、収入や支出の記録を残します。

### 必要に応じて

#### 本人に代わって契約を結ぶ

介護サービスの利用契約や、施設への入所契約等を、本人に代わって行います。

### 仕事の状況で

#### 家庭裁判所に報告する

家庭裁判所に対して、成年後見人として行った仕事の報告をし、必要な指示等を受けます。

広告



**在宅介護で最期まで支える**  
☎0776-27-5816  
株式会社 ケア・フレンズ  
代表取締役社長  
脇屋 智樹

〒910-0003 福井市松本2丁目25-16  
福井市 介護保険事業所

### 最期まで自分の望む場所で自分らしく暮らすために

**介護**  
(介護保険サービス)

- 小規模多機能型 居宅介護
- 定期巡回・臨時対応型 訪問介護看護
- 居宅介護支援事業所
- 地域優良賃貸住宅

**居住支援法人**  
(介護保険外サービス)

- ライフプランニング
- 見守り支援サービス
- 生活支援サービス
- 空き家管理
- 身元保証制度
- 相続手続支援

相談窓口



**身元保証・任意後見で備える**  
☎0776-76-2798  
ALPアライアンス 株式会社  
代表取締役社長  
吉村 和真

〒910-0002 福井市町屋3丁目17-6  
福井県指定 居住支援法人 NO17

認知症について知っておこう！

## 成年後見制度利用の流れ

### 身近な相談窓口

- 行政窓口
- 地域包括支援センター
- 相談支援事業所
- 社会福祉協議会
- 施設
- 病院
- 専門職団体
- 成年後見センターなど

### 準備

申立人を決める ①ご本人 ②配偶者 ③四親等内の親族

申立人がいないとき → 市町長申立て

### 申立て

福井家庭裁判所の場合

電話で日時を予約 → 申立書類を提出する → 家庭裁判所で受理面接 → 保佐、補助の場合は本人が調査官と面接

### 審判

#### 家庭裁判所決定

- 類型
- 後見人等
- 支援内容

#### 審判書の送付

- 申立人
- ご本人
- 後見人等

審判書を受け  
2週間後に  
審判が確定

法務局が  
審判内容の  
登記を行う

### 後見開始

## 成年後見制度についてのお問い合わせ先

- ・高齢者(65歳以上)の方 : 地域包括支援センター(P17)または地域包括ケア推進課(☎20-5400)
- ・65歳未満の障がい者の方 : 障がい相談支援事業所または障がい福祉課(☎20-5435)
- ・専門的な相談(二次相談窓口) : ふくい嶺北成年後見センター(☎28-3775)

福井市、勝山市、鯖江市、永平寺町、池田町、南越前町、越前町の7市町が成年後見制度の利用促進を図るため、共同で社会福祉法人福井市社会福祉協議会に委託しているセンターです。  
相談業務(二次相談窓口)、利用支援、担い手の育成、成年後見制度等の普及啓発、権利擁護支援のための地域連携ネットワークづくりなどを行っています。

## 日常生活自立支援事業

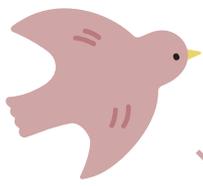
高齢者や知的障がい、精神障がいのある方が、安心して地域で生活していけるよう契約により福祉サービスの利用と日常の金銭管理をお手伝いします。

### 利用できるサービス

- ①福祉サービスの手続きや契約のお手伝い ②ふだん使うお金の管理 ③大切な書類の預かり

※ご利用については、福井市社会福祉協議会(☎22-0225)にお問い合わせください。





# 最期まで自分らしく暮らすために



いつかはやってくる最期のときを、自分らしく迎える。それは“最期まで自分らしく生きる”ということにほかなりません。どのような選択が自分らしいのかを、これから起こりうることに思いを巡らせながら、自分自身に問いかけてみましょう。

## 自分らしい暮らしを続けるために考えておきたいこと

もしものとき、どこで最期を迎えたいか、誰に看取ってほしいか。病状が悪化したとき、どんな治療を望むのか。いろいろな選択肢があります。ご家族や信頼できる人等と話し合いながら、自分の望む形をイメージしてみましょう。

たとえば…

- おうち
- 病院
- 介護施設

どこで?

医療の進歩やチームケアの充実により、多くの場合、最期までおうちで過ごせます。おうちという人も、病院や介護施設が安心という人も、どちらか一方が正解ということではありません。自分自身の考えで最期を迎える場所を選ぶことができます。

たとえば…

- 配偶者
- 子ども・孫
- その他の親しい人

誰に?

配偶者やご家族、親戚、親しい友人等、最期のときに見送ってほしい人たちを考えておきましょう。

たとえば…

- 緩和ケア
- 延命治療
- 自然な経過で

どのような?

これからもっと身体が弱っていったり、痛みが強くなってしまったり、ということが、起きないとも限りません。延命治療といえば人工呼吸器を想像しがちですが、実際はそれに限りません。もしものときに備えて、考えをまとめておくことが大切です。

最期まで自分らしく暮らすために

広告

相続手続きお悩み解決センターの

# ほっとする相続

家族の笑顔につながる相続をご提案します。

**☎0120-939-243** (平日8:30~17:30)

- 相続手続き
- 遺言書作成
- 相続税相談



**相続手続きお悩み解決センター**

運営:  **UCF** 税理士法人 上坂会計

- 福井事務所: 福井市江守中2-1312
- 今立事務所: 越前市赤坂町4-1
- 小浜事務所: 小浜市小浜白鬚100

## 周囲と話し合う・共有する(話し合うことで想いが共有できる)

最期まで自分らしく暮らすために、これまでどんなふう生きてきたか、これからどのように生きていきたいか、ご家族や親しい友人、信頼できる人たちに話してみましょう。語り合うなかで新しい視点が生まれたり、考えが深まったり、お互いを理解し、想いを共有することができます。

かかりつけ医等  
多職種連携チームの  
メンバーと

ご家族と

親しい友人や  
信頼できる人と

### 話し合おう、思っていること何でも。

これまで  
歩んできた  
自分の歴史

これまでの人生を振り返って、好きだったもの、楽しかったこと等を思い出してみましょう。やりたいことを思い出すよいきっかけになります。

現在  
考えていること  
悩んでいること  
知りたいこと

療養やそれ以外のことで、自分の想い、不安や疑問、気になることなど、何でも話してみましょう。

これから  
希望すること  
知っておいて  
ほしいこと

やっておきたいこと、伝えておきたいこと、お願いしておきたいことなど、これからのことについて、何でも話してみましょう。

## 人生会議とエンディングノート

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

### もしものときのために「人生会議」



誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

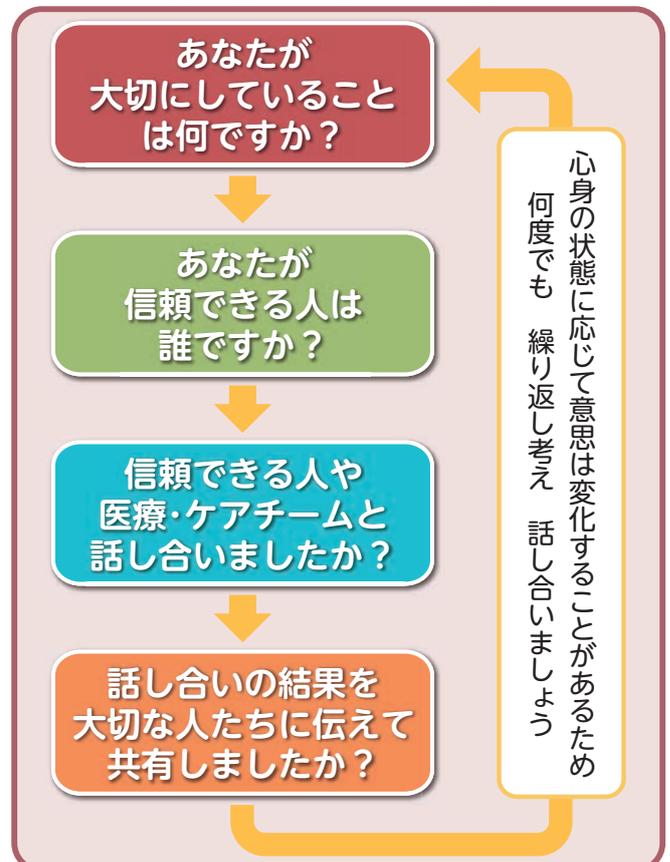
もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。

知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

### 話し合いの進めかた(例)



## エンディングノートを活用して考えを整理してみる

エンディングノートは、自分の経歴やご家族・親族のこと、交友関係、メッセージ等を記載しておく、自分についての覚え書きです。市販されていますので、簡単なものを試しに買って、記入されてみてはどうでしょうか。なお、福井県版エンディングノート「つぐみ」を配布しています。地域包括ケア推進課(☎20-5400)までお問い合わせください。

**記載内容には法的拘束力はありません。**

話し合ったこと、ノートに記したことが最終決定になるわけではありません。むしろ定期的に見直しましょう。元旦や誕生日など日を決めて、あるいは思い立ったときに、いつでも修正することができます。

ご家族や信頼できる人と話し合いながら書く

書けるところだけでよい



定期的に見直そう

自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか

### ★ 介護が必要になったら

- どこで生活をしたいですか？
  - 自宅  老人ホームなどの施設  病院
  - わからない  その他( )
- 介護をお願いしたい人は誰ですか？
  - 配偶者  子ども
  - その他( )
- 介護費用について
  - 自分の預貯金や年金・保険を使ってほしい
  - 子どもの援助と年金でまかなってほしい
  - 家族等に任せる
  - その他( )

### ★ 重い病気になったら

- どこで療養をしたいですか？
  - 自宅  老人ホームなどの施設
  - 病院  わからない
  - その他( )
- 告知について
  - 病名・余命を告知してほしい
  - 病名のみ告知してほしい
  - 家族等に任せる
  - その他( )

### ★ 人生の最終段階について

- 最期をどこで迎えたいですか？
  - 自宅  老人ホームなどの施設  病院
  - わからない  その他( )
- 医療について、あなたの今の気持ちはどれに近いですか？
  - 可能な限り延命治療を受けたい
  - 延命よりも、痛みや苦しみを取り除く医療をしてほしい
  - 回復の見込みがなければ延命治療はしないでほしい
  - 希望しない
  - わからない  その他( )

### ★ 信頼する人について

- あなたが意思表示できない場合に、自分の代わりに判断してほしい人は誰ですか？

名前: \_\_\_\_\_ 続柄: \_\_\_\_\_

### ★ あなたの気持ちについて

- 大切な人に伝えておきたいことはなんですか？

住 所: \_\_\_\_\_  
 名 前: \_\_\_\_\_  
 生年月日: \_\_\_\_\_ 年 月 日  
 記 入 日: \_\_\_\_\_ 年 月 日

考えがまとまったら、住所・名前・生年月日・記入日を書いて、家族等にコピーを渡しておきましょう。また、考えが変わったときは、いつでも書き直すことができます。書き直したときも、忘れずに家族等に渡しておきましょう。



家族葬から一般葬・社葬まで  
ご家族の想いを叶える。

まごころ葬儀空間

# 翠光苑

家族葬ホール

## 美翔苑



ダイキ・お客様の会

ダイキコラソン

## 会員様募集

入会金 **10,000円**のみ

- 年会費・掛金・積立金は一切不要です。\*永久会員になります。
- 他社の積立に加入の方もご入会できます  
解約手続きなどお手伝いさせていただきますのでお申し出下さい。



ご葬儀の事前相談をされる方が増えています!!

ご葬儀事前相談 **無料**

ふくい終活の会にてサポート

ふくい終活の会は、福井にお住まいの方々のライフエンディング(医療・介護・福祉・葬儀・お墓・相続・余暇など)に関する様々な情報提供や、様々な分野の専門家に気兼ねなく相談できる窓口になります。

会員様  
特典

葬儀費用 会員様割引!



- 祭壇 ..... **30%引**
- ダイキ式場利用料 ..... **30%引**
- 生花 ..... **消費税割引**
- 御供物 ..... **消費税割引**
- 引出物 (一部除外品があります) ..... **10%引**
- ご遺影・会葬礼状等の諸経費 ..... **10%引**  
(車両費等一部の商品を除きます)

家族葬セットプランは割引対象外となります

日帰り観光旅行に  
特別ご優待

情報誌「こころ」を  
無料でお届け

ご葬儀・法要など各種相談無料で承ります

— 安心と真心を込めて —

経済産業大臣認可・全葬連加盟



お葬儀の事前相談やお問合せはこちらへ

☎ **0120-23-4200**

24時間対応

無料Wi-Fi使えます

※問屋美翔苑・高木美翔苑・かすみ苑(デュオホール丸岡)は除きます。



ふくい翠光苑  
福井市問屋町1丁目208  
TEL0776-28-1300



問屋翠光苑  
福井市問屋町1丁目227  
TEL0776-26-9966



高木翠光苑  
福井市高木中央2丁目3412  
TEL0776-57-5566



永平寺翠光苑  
永平寺町松岡堂25-2-1  
TEL0776-61-6711



問屋美翔苑  
福井市問屋町1丁目123  
TEL0776-23-1188



高木美翔苑  
福井市高木中央2丁目3412  
TEL0776-57-5577



かすみ苑 デュオホール丸岡  
坂井市丸岡町一本田中31-5-1  
TEL0776-67-5841

本社 | 〒918-8231 福井市問屋町1丁目153  
TEL0776-23-4200(代) FAX0776-24-9044

武生支社 | 〒915-0811 越前市本多2丁目9-13  
TEL0778-22-4444 FAX0778-22-8044

ダイキ 福井 検索



# 介護・医療について準備しよう



## 介護保険制度について

この制度は、40歳以上の方が被保険者として保険料を納め、介護が必要になった方が安心して生活ができるように「介護」を社会全体で支えていくものです。

### 被保険者(加入者)

- 介護保険料を納めます。
- 介護や支援が必要な場合、相談窓口にご相談し、介護の認定(または元気度調査)をうけます。
- サービスを利用した場合、原則として費用の1割～3割を負担します。

#### ①65歳以上の方(第1号被保険者)

サービスを利用できるのは…**介護や支援が必要と認定された方** ※介護や支援が必要となった理由は問いません。  
被保険者証…65歳に到達する月に市から交付します。(手続不要)次のときに必要です。大切に保管してください。

- 介護の認定または元気度調査の申請をするとき
- 介護サービスを利用するとき 等

#### ②40～64歳までの方(第2号被保険者)

サービスを利用できるのは…**老化が原因とされる病気(特定疾患)により介護や支援が必要と認定された方**

### 特定疾病とは

がん※、関節リウマチ、筋萎縮性側索硬化症、後縦靭帯骨化症、骨折を伴う骨粗鬆症、初老期における認知症、進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、パーキンソン病、脊髄小脳変性症、脊柱管狭窄症、早老症、多系統萎縮症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、脳血管疾患、閉塞性動脈硬化症、慢性閉塞性肺疾患、両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

※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。

介護・医療について準備しよう

広告

家族葬ホール

メモリーナ紫苑 しおん

大切な家族と大切な時間を とき

家族葬から生前整理・遺品整理・家屋解体、遺産相続などの手続きのサポートまで株式会社 紫苑(しおん)にお任せください。

**生前整理**   **遺品整理**   **家屋解体**

故人様の愛用されていた荷物・家財一式の整理から生前整理や空き家の取り壊しまで行っております。

- ✓ 24時間365日対応
- ✓ お見積り・相談無料
- ✓ 内館見学も受付中

お気軽にお問い合わせください

株式会社 **紫苑** しおん

お問い合わせ ☎ **0776-57-8277**

〒910-0834 福井県福井市丸山1丁目407

京福バス 小鳩幼稚園前を下車 徒歩10分

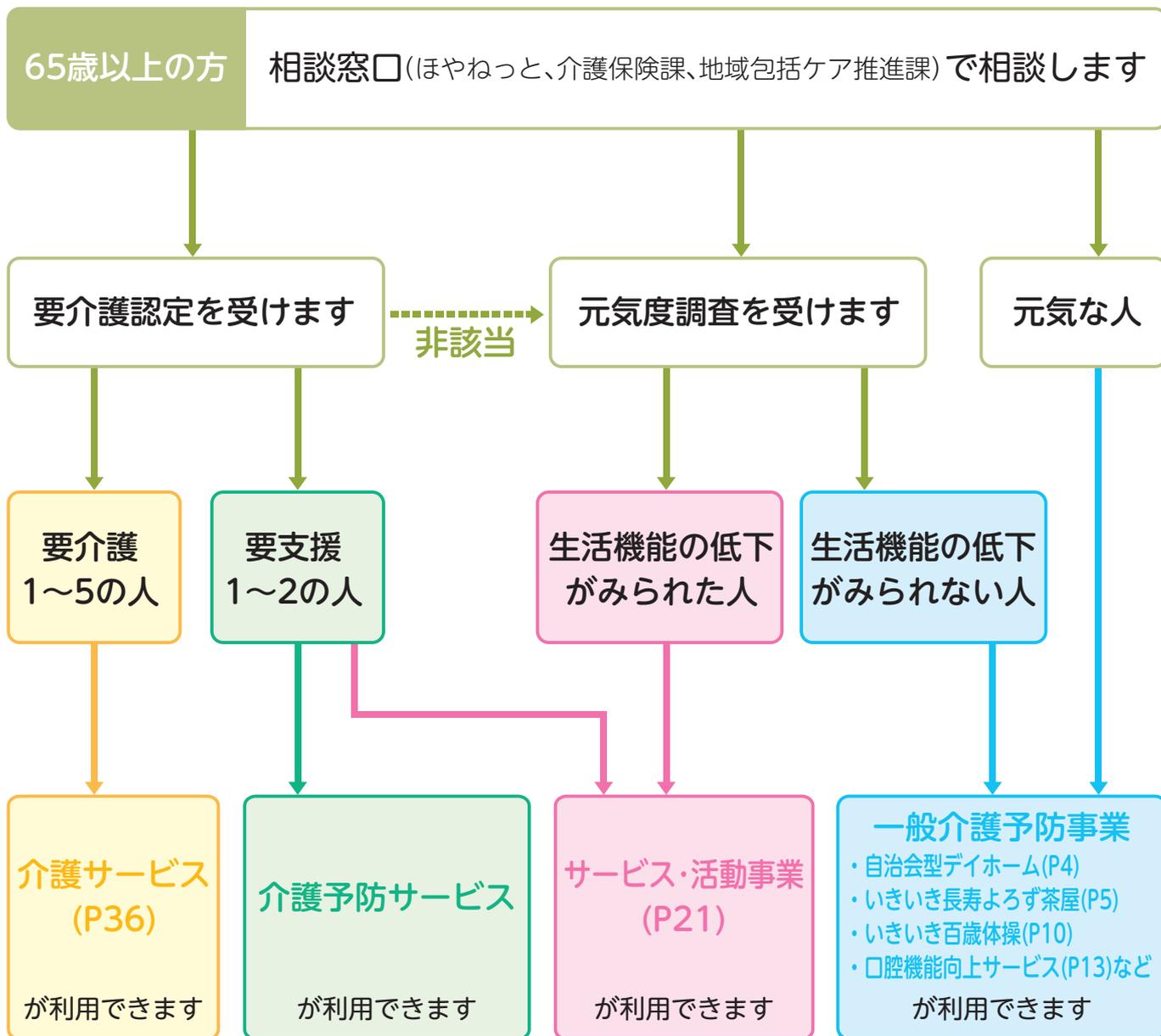
えちぜん鉄道 越前開発駅から徒歩5分

HP ▶ <https://sionsougi2006.com>



## サービス利用までの流れ

生活する上でなにか困ることが出てきたら、介護サービス等の利用を検討しましょう。必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。



介護・医療について準備しよう

広 告



自分で歩くこと・食べること  
そして、笑顔で生きること  
利用者様を幸せにする  
そして、私達自身も幸せになります。

**リハビリデイサービスわかすぎ**  
**放課後等デイサービスわかすぎ**  
**訪問看護ステーションわかすぎ**

<介護事業・障害福祉サービス事業>  
**株式会社 ありがとう**

福井市若杉4丁目1602番地  
**☎0776-33-0708**  
<http://www.arigatou-ltd.co.jp>

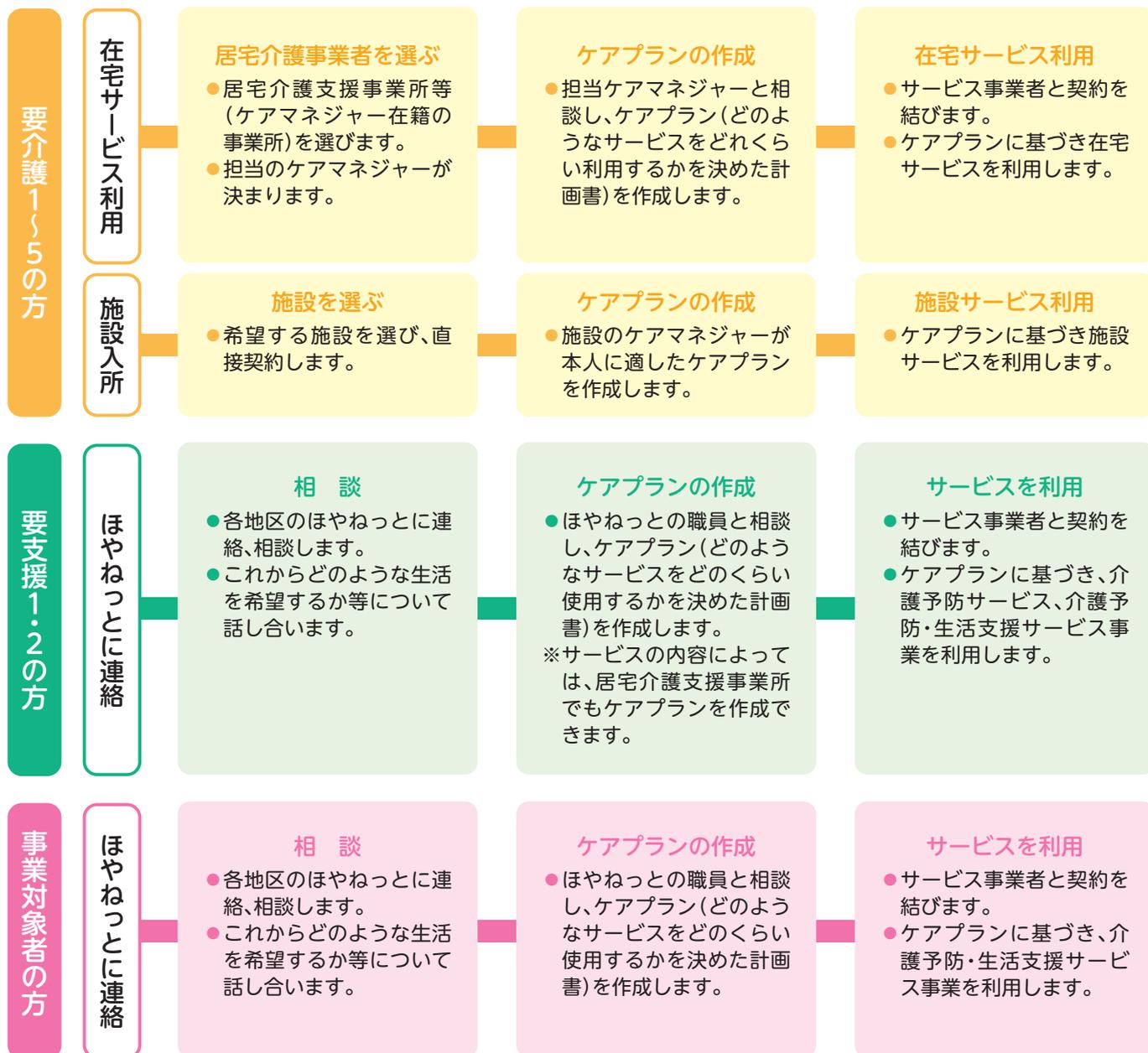


HPはこちら



## サービス利用の手順

要介護認定審査や元気度調査を受けた結果、要介護・要支援認定者、事業対象者(元気度調査により、生活機能の低下がみられた人)と判定された場合は、次の手順でサービス事業者等と契約を結び、ケアプランに基づきサービスを利用します。



# 在宅ケア～いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために～

## 在宅ケアって何？

「在宅ケア」とは、病気にかかられた方や介護が必要になった方が、在宅においてご自身の病状や生活に合わせた医療サービスや介護サービスを受けながら、その人らしい生活を地域で送ることをいいます。「住み慣れた地域で生活したい、最期を迎えたい。」という願いがある方のためにあるのがこの「在宅ケア」です。

皆さまの地域での生活と医療を様々なスタッフが支えます。

### まずは相談から

- ★ **退院後の生活相談 医療機関スタッフ**  
入院中や退院時の相談を医療機関の相談員などが行います。
- ★ **介護の相談・サービス調整 ケアマネジャー**  
本人・家族の希望や身体状況などから総合的に判断して、介護サービス等の利用を支援します。
- ★ **高齢者の方に関する相談窓口  
ほやねっと(地域包括支援センター)**  
介護の問題だけでなく、福祉・医療サービスの利用も含めたさまざまな相談に応じます。

### 施設など

- 特別養護老人ホーム
- 介護老人保健施設
- グループホーム
- ケアハウス
- 有料老人ホーム
- サービス付き高齢者向け住宅

### 医療系サービス

- ★ **医師による訪問  
訪問診療・往診・居宅療養管理指導**  
通院が困難な方の自宅へ医師が訪問して診療を行います。
- ★ **歯科医師・歯科衛生士による訪問  
歯科訪問診療・居宅療養管理指導**  
通院が困難な方の自宅へ歯科医師が訪問して歯科診療を行います。歯科医師の指示のもと歯科衛生士が口腔ケアも行います。
- ★ **薬剤師による訪問  
在宅患者訪問薬剤管理指導・居宅療養管理指導**  
お薬の効果や副作用、食品などによるお薬への影響などの説明を行います。また、お薬の管理や配達もします。
- ★ **理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による訪問  
訪問リハビリ**  
歩行練習、入浴・更衣などの身の回りの練習、発語の練習など心身の機能の維持回復や、日常生活の自立を助けるためのリハビリを行います。

介護・医療について準備しよう

広告



社会福祉法人 鷹山会  
介護老人福祉施設 **悠和園**

わたしたちはこれらのサービスを提供しています。

 介護老人福祉施設 悠和園	 悠和園 ショートステイ	 悠和園 デイサービスセンター	 グループホーム 幸の家	 悠和園 介護相談センター
--	---	--	---	--

社会福祉法人 鷹山会 悠和園/幸の家 **Tel 0776-87-2161**  
福井県福井市免鳥町22-74/22-70 受付時間 8:30～17:30



住み慣れた町で、  
実りある暮らしを  
お手伝いいたします。



一人ひとりの心に寄り添い  
きめ細やかな生活介護を行います。



**株式会社 みのりの絆**  
【訪問介護】訪問介護ステーションminor(みのり)  
【居宅介護支援】みのりの絆 ケアプランセンター

〒910-0067 福井市新田塚1丁目55-1  
TEL:0776-76-0808

### ★ 看護師等による訪問 訪問看護

看護師等が医師の指示のもと必要な処置を行います。病状の観察を行い、療養上のお世話もします。

### ★ 管理栄養士による訪問

#### 在宅患者訪問栄養食事指導・居宅療養管理指導

飲み込みの問題や栄養状態に適した食事形態や種類について説明します。必要な栄養量が不足しないよう食事管理のお手伝いをします。

## 介護系サービス

### ★ 介護や生活のお手伝い

#### 訪問介護：ホームヘルパー

排泄・入浴・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。

### ★ 日帰りおでかけ

#### デイサービス(通所介護)

#### デイケア(通所リハビリ)

日帰りで施設に通い、入浴や機能訓練などのサービスを行います。

### ★ いつでも訪問

#### 定期巡回訪問・随時対応型訪問介護看護

心身の状況などに応じて、日中・夜間を通じて、訪問介護や訪問看護が連携して定期巡回と随時の対応を行います。

### ★ ちょっとお泊まり ショートステイ

施設に短期間入所して、入浴・排泄などの介護や機能訓練を行います。

### ★ 自宅で入浴 訪問入浴介護

入浴設備を積んだ入浴車が自宅を訪問して入浴の介助を行います。

### ★ まとめていろいろサービス

#### 小規模多機能居宅介護

「通い」を中心に「泊まり」と「訪問」を組み合わせたサービスです。心身の状況、環境などに応じて柔軟に対応でき、どのサービスでも顔なじみの職員が対応します。

### ★ 医療と介護が一緒に使える

#### 看護小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心に「泊まり」「訪問介護」「訪問看護」を一体的に利用できます。医療と介護の両面から柔軟に組み合わせができます。

### ★ 住宅改修

### ★ 福祉用具購入・レンタル

入浴補助用具などの購入費の支給や歩行器・杖・ベッド・スロープなどをレンタルします。手すりの取り付けや段差解消などの改修費の一部を支給します。

### 福祉と介護をささえる 快適な住まいのご提案♪

株式会社メディパックでは自宅で介護を受ける人と家族にとって快適な生活と住まいを一緒に考えご提案していきます。  
また福井の地に根付いた介護のご提案を通して笑顔と安心をお届けします。



福祉用具・住宅改修のお問合せは  
セントラルメディカルグループ

株式会社メディパック

〒918-8237 福井市和田東2丁目1518番

電話：0776-24-1112(代)

FAX：0776-24-2202



# 指定居宅介護支援事業所一覧表(福井市内・地区五十音順)

※令和7年7月現在で指定されている事業所(休止中除く)の一覧です。

要介護の認定を受けた方が、自宅で介護サービスを受けることができるようサポートをしてくれるケアマネジャーがいる事業所です。利用者が事業所を選択できます。

地区	事業所・施設名	住所	電話番号	地区	事業所・施設名	住所	電話番号
安居	さくらが丘介護相談センター	本堂町51-33	37-0900	日之出	ふくし百選プランニング日之出	日之出1丁目14-23	27-1260
旭	よつば在宅介護支援事業所	手寄1丁目7-23	22-0428		福井市ふれあい公社ケアプランセンター	日之出4丁目3-12	20-5016
	SOMPOケア福井居宅介護支援	城東1丁目2-13	22-1026		岩井病院居宅介護支援センター	日之出2丁目15-10	24-0306
足羽	あたご居宅介護支援事業所	明里町9-20	33-6850	にこにこ介護相談センター	四ツ井2丁目11-11	88-0707	
	居宅介護支援事業所つくも苑	つくも2丁目5-5	33-5577	合同会社IZUMO	志比口3丁目3-39	97-6839	
麻生津	ケアプランセンターあそうづ	三十八社町401-22	58-2566	本郷	この道グループライフサポートセンター	燈豊町39-6-59	50-2728
	ケアセンターこころ	中野2丁目1301	97-8017	松本	ゆうあいケアプランセンター	大願寺3丁目9-3	27-0176
鶺鴒	かわにし苑介護相談センター	砂子坂町9-5	83-1266		福井市シルバー人材センター 介護保険事業所	文京1丁目26-10	27-0180
	円山	あんしん村サポートセンター	北四ツ居2丁目7-17		54-2932	花園指定居宅介護支援センター	松本1丁目36-15
岡保	山翠苑居宅支援センター	堅達町24-1	53-2586	ケア・フレンズ居宅介護支援事業所	松本2丁目25-16	27-0101	
	上文殊	文珠苑居宅介護支援事業所	北山町35-5-1	41-7800	居宅介護支援センターいこい	光陽2丁目21-3	21-3010
河合		HOME TOWNコスモス 居宅介護支援事業所	帆谷町1字外山33	38-1159	湊	光陽訪問看護ステーション 居宅介護支援事業所	光陽3丁目9-23
	木田	つくし野ケアサービスセンター	川合鷺塚町49-5	55-3100	豊	いちごケアプランセンター月見	月見4丁目20-50
県民せいぎょう居宅介護支援事業所		羽水1丁目107	32-6000	福井赤十字病院居宅介護支援事業所		月見2丁目4-1	36-3630
ひかりケアプランセンター		木田1丁目3308	33-6866	花むつ苑居宅介護支援事業所		花堂中1丁目5-6	34-8766
柔整介護センター		花堂東2丁目301	34-1977	にこにこ介護相談センター花堂		花堂中2丁目27-1	63-5326
啓蒙	さくら居宅介護支援事業所	花堂東2丁目408	35-7807	宮ノ下	宝珠苑指定居宅介護支援事業所	内山梨子町2-3-1	83-1888
	ハート居宅介護支援事業所	新保2丁目228	54-1399	美山	栄ちんの家介護相談所	市波町24-12	96-7033
越廼	あさがお在宅介護支援事業所	新保町19-35-1	54-6328	明新	新田塚介護相談センター	新田塚1丁目42-1	22-6587
	愛全園居宅介護支援センター	丸山町40-7	53-5613		ケアプランセンターあい愛	舟橋新1丁目106	29-0116
酒生	こしの医院居宅介護支援事業所	蒲生町1-91-1	89-2232	みのりの絆ケアプランセンター	新田塚1丁目55-1	76-8777	
	足羽利生苑居宅介護支援センター	梅野町20-7	43-9878	森田	福井新世紀ケアサービス	栗森1丁目102	63-5592
清水南	すみれ荘居宅介護支援センター	島寺町83-1	98-2671		たんぽぽ苑居宅介護支援センター	石盛3丁目301	56-3211
	順化	二の丸苑居宅介護支援事業所	大手2丁目21-3		26-1200	ケアパートナーあゆみ	上森田6丁目324
清明	吉田医院居宅介護支援センター	順化1丁目3-15	22-1337	在宅勤務型居宅介護支援事業所フレックス	栗森1丁目1107-1	92-0608	
	いなほ在宅介護支援事業所	江端町20-20-24	38-7220	社北	愛寿苑居宅介護支援センター	加茂緑苑町402	34-5252
鷹巣	あさむつ苑居宅介護支援事業所	引目町21-9-2	38-9283	社西	ひらい内科消化器科医院 居宅介護支援事業所	淵4丁目1813	33-6881
	鷹巣	悠和園介護相談センター	免鳥町22-74	86-1313	社南	つぐみ居宅介護支援事業所	淵1丁目2215
中藤島	藤島園ケアマネージメントセンター	高木中央3丁目1701	52-0808	ひなた居宅介護支援事業所		種池2丁目607 きはちやしろビル2F	080-4197-7117
	西藤島	九頭竜長生苑居宅介護支援事業所	寺前町2-2-2	54-5211	六条	あさくら苑介護支援事業所	下六条町18-32
日新	ツクイ福井文京	文京7丁目8-20	27-7875	福井厚生病院介護保険相談センター		下六条町217	41-8020
	春山	ケアプランセンターみげん	大宮6丁目17-24	25-2555	和田	嶋田病院居宅介護支援センター	西方1丁目2-11
福井ケアセンター居宅介護支援事業所		乾徳4丁目5-8	21-5537	モアヤング介護相談所		和田中町東沖田30-1	28-3734
東安居	メイプルケア大宮介護相談センター	大宮4丁目13-1	25-0041	ケアホーム・さいせい居宅介護支援事業所		和田中町徳万28	30-7665
	みどりの森居宅介護支援事業所	文京2丁目6-10	28-7212	ケアプランセンター笑和		上北野2-23-9	76-8741
東藤島	東安居介護相談センター	大瀬町23字101	35-1738				
	安川病院居宅介護支援センター	大和田2丁目108	52-2807				
	ほっとマネージメント福井	大和田2丁目2101	57-1055				



介護・医療について準備しよう

## かかりつけ医をお持ちですか？

今は健康に心配のない方でも、将来の健康を守るため「かかりつけ医」を持ちましょう！

### 『かかりつけ医』とは？

日常的な診療や健康管理等気軽に相談できて、じっくり診療してもらえる身近なお医者さんのことです。

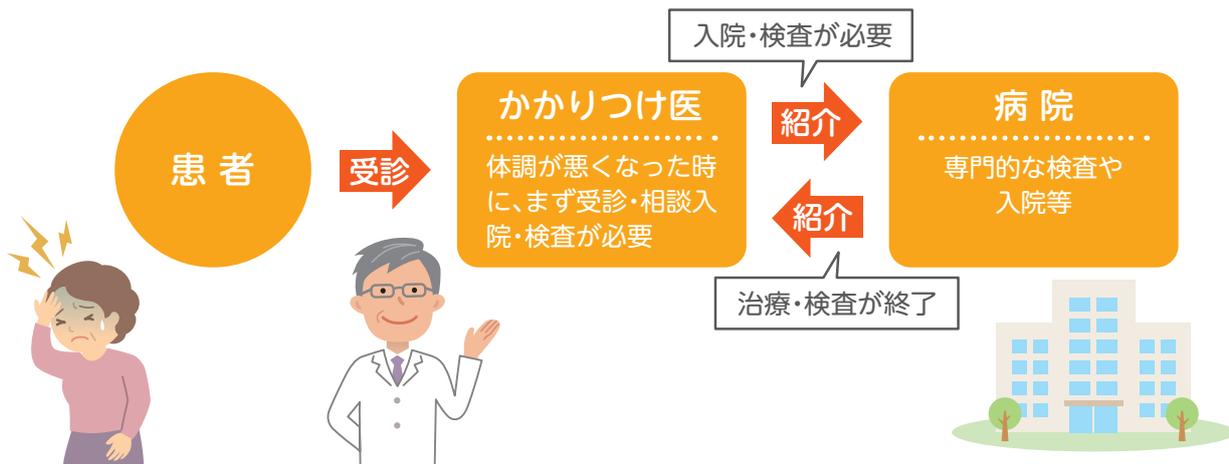
### 『かかりつけ医』のメリット

- 比較的待ち時間が短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診療してもらえます。
- 精密検査や入院が必要なときは、適切な病院や専門医を紹介してもらえます。
- 食事面等、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえます。
- 継続して受診することで、病歴や体質、生活習慣等を理解してもらえます。



### 『かかりつけ医』と『病院』の連携

医療の分野では地域の「かかりつけ医」と「病院」がそれぞれ役割を持ちながら、患者さんを診ていく「医療連携」という形で連携しています。



### 「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」も持ちましょう！

- 「かかりつけ歯科医」  
継続的に口の中の状態を確認してくれる歯医者さん。  
虫歯や歯周疾患の予防・早期発見をしてくれます。
- 「かかりつけ薬局」  
薬の飲み合わせ等気軽に相談できる薬局。  
お薬手帳で医薬品の重複投与のチェックをしてくれます。



# 救急医療情報用紙を記入しよう!

(万が一の緊急事態に備え、救急隊員が迅速に対応できるようこのページを切り取って、冷蔵庫に貼っておきましょう。また、年に一度は内容の見直しをしましょう。)



## 救急情報用紙

年 月 日記入  
年 月 日変更  
年 月 日変更

### 1 対象者

ふりがな		性別	血液型		
氏名		男・女	A	B	O AB Rh ( )・不明
生年月日	(明・大・昭)	年	月	日	
住所	福井市	電話番号			

### 2 緊急時の連絡先

氏名	続柄	電話番号	住所

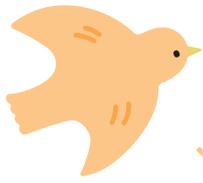
### 3 かかりつけ医療機関

名称	科目・担当医	電話番号	服薬の有無
			有・無
			有・無
			有・無
	歯科		有・無
病名	高血圧 ・ 糖尿病 ・ 心臓病 その他 [ ]		
アレルギーの有無	有 ( ) ・ 無 ・ 不明		
ペースメーカー	有 ・ 無 ・ 不明		

### 4 福祉関係者等

福祉関係職種名	連絡先
地域包括支援センター (ほやねっと) 明倫・あたご・中央北・不死鳥・あずま・大東・九頭竜 北・みなみ・社・光・川西・東足羽	
ケアマネジャー (介護支援専門員)	
民生委員	

- ・この救急情報は救急班が救助活動に必要と判断した場合に活用されます。
- ・救急隊が搬送先の病院を決めるにあたり、ご本人の状態によっては「かかりつけ医療機関」に搬送できない場合があります。



# 高齢者の生活を支えるサービス



## 公共交通機関のお得情報

- ★ **えちてつサポーターズクラブ(えちぜん鉄道)**  
65歳以上の方を対象としたゴールド会員(会費は1,000円/年)は、普通運賃が2割引・1日フリーきっぷ1,200円が900円となります。
- ★ **プレミア1日フリー乗車券(福井鉄道)**  
65歳以上または自動車運転免許を返納された方を対象とした福鉄電車1日乗り放題の切符で、曜日に関係なくいつでも利用できます。1枚500円です。事前に会員登録が必要となります。

- ★ **いきいき定期(京福バス)**  
65歳以上の方を対象に1ヵ月8,000円(3ヵ月21,000円)で路線バス(一部路線除く)に乗車可能になる定期券です。
- ★ **はんわりパス(福鉄バス)**  
60歳以上の方を対象に福鉄バスの一般路線全線の運賃が半額になります。価格は1ヵ月2,000円です。

問 地域交通課 ☎20-5138

## 運転免許自主返納に対する支援

### 対象となる方

平成28年4月1日以降に運転免許を返納された、満65歳以上の方で市内に住所を有する方

### 内容

- ★ **公共交通機関利用へのサービス**  
※①～⑤のいずれかを選択できます。
  - ①福鉄バス回数券2,000円分
  - ②福井鉄道の乗車券、回数券、企画切符との引換券2,000円分
  - ③えちぜん鉄道の普通乗車券・一日フリーきっぷが3年間2割引

- ④ICカード乗車券「ICOCA」(イコカ)2,000円分(デポジット500円分を含む)
- ⑤シェアサイクル「ふくチャリ」利用券2,000円分

- ★ **運転免許証自主返納証明証の交付**  
75歳以上の方が運転免許証自主返納証明証を乗車時に提示すると、対象のタクシー事業者の場合、運賃が1割引になります。対象のタクシー事業者については、お問い合わせください。

- ★ **反射材の交付**

問 自転車利用推進課 ☎20-5387

## 市税の納付は口座振替をご利用ください

- ★ **うっかり納め忘れなし**  
納付書払いのように「うっかり納め忘れ」がなくなります。

- ★ **納付のための外出が不要**  
納付のために銀行やコンビニに出向く必要がなくなります。

### 申込み方法

- ①口座振替依頼書に必要事項を記入し、口座お届け印を押印(依頼書は納税課にご連絡いただければお送りします)
- ②口座振替依頼書をポストに投函

問 納税課 ☎20-5330



## 通話録音装置を貸し出します

警告メッセージと通話録音機能により迷惑電話による被害を未然に防ぐことができる「通話録音装置(警告メッセージ機能付)」を貸し出します。

### 対象となる方

65歳以上の高齢者のみの世帯、又は日中に高齢者だけになる世帯

※お使いの電話環境によっては設置できない場合があります。

※緊急通報装置との併用はできません。

### 装置の特徴

- 「この電話は振り込め詐欺等の犯罪被害防止のため自動的に録音されます」とアナウンスで警告し、犯罪を抑止します。
- 録音した通話内容を消費者センターや警察に提出することで、相談が容易になります。
- 万が一の時のために、あらかじめ登録した電話番号に自動通報する緊急ボタンが付いています。

### 費用

レンタル料、取付費用…無料

※設置時の特別な設備や工事が必要な場合の費用、電気代や装置の維持管理に要する費用は自己負担となります。

問 消費者センター ☎20-5070

## 地域ぐるみ雪下ろし支援事業

ひとり暮らし高齢者世帯等、自力で屋根の除雪が困難な方に対して、除雪費用を原則一冬期につき1世帯あたり5,000円を限度として補助します。

問 詳しいことは、担当地区民生児童委員または市雪下ろし電話相談ダイヤル ☎20-5690へご相談ください。

## すこやか介護用品支給事業

在宅で生活していて常時オムツを使用している方で、下記の支給要件を満たす方を対象に、紙オムツ等を安価で支給します。ただし、40～64歳の方は、市民税非課税世帯に限ります。詳しくは、ケアマネジャーまたは介護保険課までおたずねください。

**対象となる商品** ●尿取りパッド ●軽失禁用尿取りパッド ●パンツタイプ  
●テープタイプ ●高吸収尿取りパッド(夜用)

※希望する商品を1種類、月1回配達します。(日時の指定はできません)

**支給要件** ●福井市に介護保険料を納めている方 ●福井市に住所を有する方 ●給付制限を受けていない方  
●要介護3以下の場合、認定調査票の排せつ項目において、「介助」または「見守り等」に該当している方

**利用者負担** 商品を受け取るときに自己負担額を支払ってください。

問 介護保険課 ☎20-5715



## 在宅生活に不安を持つ高齢者を支援します

### ひとり暮らし等高齢者登録

#### 対象となる方

市内にお住まいで、親族との交流機会が少ないなど在宅生活に不安がある方。

次のような方を対象としています。

- (1)65歳以上のひとり暮らしの高齢者
- (2)65歳以上の高齢者のみの世帯
- (3)高齢者世帯に準じる世帯(65歳未満の親族等と同居しているが、親族等も病気又は障がいにより緊急時の対応ができない世帯)

※施設入所や長期入院している方は対象外です。

#### 内容

高齢者自身や家族の状況を登録することで、民生児童委員、ほやねっと(地域包括支援センター)など地域の支援者が見守りを行います。

また、心身の状況に応じて①～⑤の福祉サービスを利用することができます。

## ①緊急時の対応を支援します

### 緊急通報装置レンタル・携帯電話短縮ボタン登録

病気の急変や事故など、在宅での突発的な緊急事態が生じたとき、緊急通報ボタンや携帯電話の短縮ボタンを押すことでセンターに通報が入り、必要に応じて自宅に駆け付け、対応します。

また、24時間見守りが必要な方には、生活反応センサーにより安否確認を行います。

#### 対象となる方

65歳以上のひとり暮らし等高齢者登録をされている方で、疾病を持ち、緊急時の対応に不安がある方

※生活反応センサーは、認知症(認知症疑い含む)や常時観察を要する疾病のため常に見守りが必要な方を対象とします。

#### 費用 無料

※通話料・移設工事費、その他は自己負担になります。

※設置の際、特別な工事が必要な場合は、別途5,000円～10,000円程度が自己負担になります。

※見守りICT機器の設置との併用はできません。

## ②ひとり暮らしの方の見守りを行います

### 見守りICT機器の設置

在宅時において、照明のオンオフを感知する専用の機器(電球)を設置し、24時間感知しない場合は事前に登録した親族へメールで通知することで、早期の状況確認を支援します。

#### 対象となる方 下記要件すべてに該当する方

- 65歳以上のひとり暮らし等高齢者登録をされている方
- 閉じこもりや身体状態等から見守りが必要な方

#### 費用 無料

※緊急通報装置レンタル・携帯電話短縮ボタン登録との併用はできません。



### ③日常生活の簡易なお手伝いをします

#### えがおでサポート事業

**対象となる方** 下記要件すべてに該当する方

- 65歳以上のひとり暮らし等高齢者登録をされている方
- 生活に不安があり軽作業の援助が必要と認められる方
- 市民税非課税または均等割の世帯

#### サービス内容

- ① 買い物代行・外出の援助(通院時)
- ② 屋内の掃除・整理整頓(日常生活を行う場所) 洗濯、ごみの搬出
- ③ 草取り(生活に必要な場所)・除雪(玄関から道路等生活路の確保)
- ④ 代読・代筆
- ⑤ その他

#### 利用限度

- 介護予防・生活支援サービス事業対象者または介護保険認定者  
1カ月4時間以内
- 上記以外の方  
1週間2時間以内

※サービスの種類によっては利用限度、利用日数が異なります。

**利用料** 1時間 250円

※材料購入費・交通費等は別途自己負担になります。

### ④防火に配慮した生活を支援します

#### 日常生活用具給付事業

火を使わずに調理が出来ます。

**電磁調理器**

**対象となる方** 下記要件すべてに該当する方

- 65歳以上のひとり暮らし等高齢者登録をされている方
- 防火配慮が必要な方
- 市民税非課税世帯

**費用** 無料

### ⑤福祉電話レンタル事業

安否確認が必要なひとり暮らし等高齢者で、電話加入権を持つことが困難な方に、福祉電話(加入電話)を貸与します。

**対象となる方** 下記条件すべてに該当する方

- 65歳以上のひとり暮らし等高齢者登録をされている方
- 健康上の不安があり、安否確認および電話加入権を持つことが困難な方
- 市民税非課税世帯

詳しくは担当のほやねっと  
(地域包括支援センターP17)または  
福井市地域包括ケア推進課(☎20-5400)まで  
お問い合わせください。





# 自分の家で安心して過ごそう



## 木造住宅耐震診断等促進事業

昭和56年5月31日以前に建築された一戸建て木造住宅の耐震診断・補強プラン作成に対する支援です。この制度を利用することにより、個人負担額無料で耐震診断・補強プランの作成が受けられます。(時限措置あり)

### 対象となる住宅

- 昭和56年5月31日以前に着工して建てられた一戸建ての木造住宅

### 申込できる方

- 対象となる一戸建て木造住宅を個人所有し、自ら居住する方

### 個人負担額

- 耐震診断(一般診断法): 無料
- 補強プラン: 無料

問 建築指導課 ☎20-5574

## 木造住宅耐震改修促進事業

耐震性がないと診断された一戸建て木造住宅の耐震改修等工事に要する費用の一部を補助します。(時限措置あり)

### 対象となる住宅

- 昭和56年5月31日以前に着工して建てられた一戸建ての木造住宅で、耐震診断により耐震性がないと判断されたもの
- 部分改修の場合、居間や居室で1階にあること

### 申込できる方

- 対象となる一戸建て木造住宅を個人所有し、自ら居住する方

### 補助額

- 補助率…耐震改修工事費×100%
  - 上限額…全体改修:175万円、部分改修等:37.5万円
- ※部分改修等の場合は、別途基準があります。

問 建築指導課 ☎20-5574

## 多世帯同居リフォーム支援事業

多世帯で新たに同居するためのリフォームについて支援します。要件がありますので、お問い合わせください。予算枠に到達次第、募集を終了します。

### 補助額

対象工事費の3分の1(上限20万円。居住誘導区域内の物件は、上限30万円)

※居住誘導区域についての詳細は、都市計画課(☎20-5450)にてご確認ください。

### 対象工事

以下のいずれかを含む工事

- 間取りの変更に関する工事(増築を含む)
  - バリアフリー改修工事(手すりの設置、段差の解消、廊下幅等の拡張)
  - 設備の改修工事(トイレ、キッチン、浴室、洗面所等の改修)
  - 同居人数の増加に伴う浄化槽の入れ替え工事等
- ※上記の場合であっても対象外となる工事があります。

問 住宅政策課 ☎20-5571



## 介護保険住宅改修について

### 給付を受ける際はご注意ください

住宅を改修したのに給付が受けられないということがないように、下記の点に十分注意し、工事着工前に必ずケアマネジャーに相談してください。

- **要介護・要支援認定を受けていなければ、住宅改修費の支給は受けられません。**
- **要介護・要支援認定を受けていない場合は、工事着工前に必ず認定申請をした上で、住宅改修の事前申請を行ってください。**

認定の効力は申請日まで遡るため、認定結果が出ていない時点で事前申請をした後に、着工することも可能です。

ただし認定の結果が非該当(自立)となった場合は、住宅改修費の支給はありません。全額自費での工事となります。

### 住宅改修費の上限額について

18万円を支給上限額として、実際の改修費用の9~7割が利用者または住宅改修施工事業者(登録事業者に限る)に支給されます。ただし、転居した場合や、介護度に大きな変化があった場合は除きます。

### 介護保険の対象となる住宅改修

- 手すりの取り付け
- 段差の解消
- 滑りの防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更
- 引き戸等への扉の取替え
- 洋式便器等への便器の取替え
- その他上記の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

### 住宅改修のトラブルを防ぐために

- 複数の業者から見積もりをとる。
- ケアマネジャー、法律家、家族等に相談する。
- 訪問販売の場合は、8日以内ならクーリング・オフできるので、契約から8日間は工事に着手しない。

問 介護保険課 ☎20-5715

## 住まい環境整備支援事業

### 車いす対応のバリアフリー化等の住宅改修費を助成します

- 事前に必ずケアマネジャーに相談してください。また、工事着工前に申請してください。

#### 対象となる方

下記の要件をすべて満たす方

- ① 福井市に住所を有し、在宅で生活する方
  - ② 介護保険認定において要介護3以上と判定された方または、要介護1~2と判定され、車いすを使用している方、重度の上肢障害がある方など。
  - ③ 世帯の生計中心者が市税を完納している方
  - ④ 世帯員全員の総所得から世帯員分の基礎控除を差し引いた額が600万円未満の世帯であること
- ※上記基準に基づき、当該年度予算の範囲内にて補助します。

※介護保険の対象となる住宅改修は除きます。

※重度身体障害者住宅改修助成事業等、市が実施する補助を受けた方は対象外です。

※新築、増築、賃貸物件は除きます。

#### 対象となる工事

- ① 廊下・トイレ・浴室等の拡幅
- ② 洗面台・流し台等の取替え
- ③ レバー式蛇口等の取替え
- ④ 階段昇降機の設置
- ⑤ 移動改善のための扉新設
- ⑥ 居室周辺へのトイレの移設等
- ⑦ 手すりなど福祉用具設置のための補強工事
- ⑧ その他の付帯工事 等

#### 助成金額

所得区分	助成率	助成限度額
生活保護・市民税非課税世帯	9/10	800,000円
世帯員全員の合計所得が320万円未満の世帯	1/2	400,000円
世帯員全員の総所得から世帯員分の基礎控除を差し引いた額が600万円未満の世帯	1/4	200,000円

問 地域包括ケア推進課 ☎20-5400



自分の家で安心して過ごす

## 障がい者への福祉

### 住宅改造の助成

在宅の重度身体障がい者が、日常生活に著しい障がいがあるため、住宅を改造する必要があるとき、費用の一部を助成します。

#### 対象となる方

身体障がい者：視覚・上肢・下肢・体幹・移動の2級以上

#### 助成限度額

60万円(改造費の8割を助成)  
※障がい内容により一部80万円

#### 内容

段差解消、手すりの取付け、洋式便器等への取替え、扉の取替え等

問 障がい福祉課 ☎20-5435

### 住宅改修費の助成

在宅の重度身体障がい者が、日常生活を営むのに著しい支障があるために、比較的小規模な住宅改修を行う場合に、費用の一部を助成します。

#### 対象となる方

下肢、体幹、移動の3級以上  
難病等により下肢または体幹に障がいがあるもの  
※介護保険対象の方は介護保険優先  
※所得制限があります

#### 助成限度額

20万円(自己負担1割)  
※所得により負担上限額が異なります

#### 内容

段差解消、手すりの取付け、洋式便所等への取替え、扉の取替え等

問 障がい福祉課 ☎20-5435

## 住宅のバリアフリー改修に伴う固定資産税の減額

令和8年3月31日までに、一定のバリアフリー改修をした住宅を対象に、工事完了年の翌年度分の税額を減額します。(改修後の床面積が50平方メートル以上280平方メートル以下であること)

#### 減額の要件

次のいずれかの方が居住する、新築後10年以上経過した住宅(賃貸住宅を除く)

- 65歳以上の方
- 要介護認定又は要支援認定を受けている方
- 障がいのある方

次の工事で、補助金等を除く自己負担額が50万円を超えるもの

- 廊下や出入口の拡幅
- 階段の勾配の緩和
- 浴室の改良
- 便所の改良
- 手すりの取付け
- 床の段差の解消
- 引き戸への取替え
- 床表面の滑り止め化

#### 減額する税額

改修家屋に係る固定資産税額の1/3(ただし、対象となる床面積は1戸あたり100平方メートル相当分まで)都市計画税は減額の対象となりません。

#### 手続きについて

工事完了後3ヵ月以内に、所定の申告書に関係書類を添付して提出してください。

※詳しくは資産税課へお問い合わせください。

問 資産税課 ☎20-5315

広告



私たちにご相談ください!

**(株)アスピカ**  
福井市文京7丁目1-1

フューネラル事業部  
葬祭事業本部

0120-229-951

HP▶<https://aspica-fukui.com/>



”その時”のために、今できること。

終活・相続・遺品整理・葬儀のこと、どこから始めたらいいか迷っていませんか？



葬儀に  
関わること



仏壇  
お墓終い

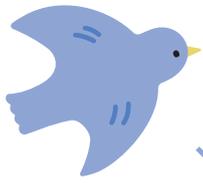


遺品整理



相続サポート

無料相談  
受付中



# 高齢者向け住まいと施設について知りたい



## 高齢者向け住まいの概要

負担が大きい

### 有料老人ホーム P.48

**概要** 入浴・排せつ・食事の介護、食事の提供、日常生活上の必要なサービスのいずれかを提供する施設  
外部から介護サービスを受けることも可能

**対象者** 60歳以上の方※

**手続** 直接施設に申込

### サービス付き高齢者向け住宅 P.48

**概要** 状況把握サービス、生活相談サービス等を提供するバリアフリー構造の住宅  
外部から介護サービスを受けることも可能

**対象者** 60歳以上の方※

**手続** 直接施設に申込

### 軽費老人ホーム(ケアハウス)P.48

**概要** 食事・入浴・相談及び援助などの日常生活上の基本的なサービスを低額な料金で提供する施設

**対象者** 環境上・経済上の理由で居宅の生活が困難な60歳以上の方※

**費用** 本人の年金等の収入から税金や社会保険料、医療費等の必要経費を引いた額に応じて負担

**手続** 直接施設に申込

### 特別養護老人ホーム P.49

### 小規模特別養護老人ホーム P.49

**概要** 食事、入浴、排泄など日常生活の介護や健康管理を提供する施設

**対象者** 原則要介護3以上の方  
(小規模特養は、市内に住所を有する原則要介護3以上の方)

**費用** 介護サービス費用と施設利用料(居住費、食費、その他)

**手続** 直接施設に申込

### 養護老人ホーム P.48

**概要** 市が措置の要否を判定し、入所した方に、見守りや食事のサービスを提供する施設

**対象者** 市内に居住地を有する原則65歳以上の方で、環境上及び経済上の理由で生活が困難である方

**費用** 本人の年金等の収入から税金や社会保険料、医療費等の必要経費を引いた額に応じて負担。  
扶養義務者は前年の所得税等に応じて負担。

**手続** 地域包括ケア推進課へ相談



※特定施設入居者生活介護の指定を受けている施設の場合は、要支援・要介護認定を受けている必要があります。

負担が小さい

自立

要介護

高齢者向け住まいと施設について知りたい

広告

マブイの畑

私の人生私らしく暮らそう

サービス付き高齢者向け住宅

TEL.0776-53-7020

(福祉用具貸与・購入)

アスピカ民救サービス

TEL.0776-53-4199

商品を納品するだけでなく、その方の生活をアセスメントして、家族全員が心豊かになれるように商品選びを行っています。

(地域密着型通所介護)

アスピカケアセンターかいほつ

TEL.0776-53-7777

元気復活を合言葉とし、スタッフだけでなく、ボランティアの方など地域の力も借りながら活動しています。

まぶいの畑

毎年何を植えるかご利用者との住民会で考え、種まき間引き・草取り・水やりなど、ご利用者と協力し行っています。

活動

施設内での活動はもちろんですが、外出や外食など、ご利用者の声をもとに実現に向け取り組んでいます。

足温浴

「冷え性や足の痺れが和らいだ!」や、「よく眠れるようになった!」などの嬉しい声を聞くことができますよ!

お食事

お花見弁当    おせち弁当

# 高齢者向け住まい一覧

(令和7年4月現在)

## ★有料老人ホーム

地区	名称	所在地	電話番号
旭	ディモライワイ	手寄2-1-5	☎25-0505
円山	有料老人ホーム あんしん村	北四ツ居2-7-17	☎54-2931
木田	うちくる福井花堂	花堂東1-19-15	☎076-255-0856
西藤島	住宅型有料老人ホーム ここあん	三郎丸町26-9	☎23-5503
湊	笑みの家 きらら	光陽3-10-24	☎21-8525
社北	うちくる福井 加茂緑苑	加茂緑苑町801	☎076-255-0856
六条	リパティールハウスあさくら	下六条町18-35-1	☎41-8400
和田	うちくる福井 和田小学校前	和田1-2-38	☎076-255-0856

## ★軽費老人ホーム(ケアハウス)

地区	名称	所在地	電話番号
麻生津	ラフィナート浅水	浅水三ヶ町1-29-1	☎39-1165
一乗	ケアハウスあさくら	西新町1-21	☎43-2425
清水西	清水苑	大森町7-1	☎98-5790
順化	アーバン・ヴィラ・ロータス	大手2-3-1	☎28-0068
中藤島	ケアハウス藤島園	高木中央3-1701	☎52-8200
	ケアハウス九頭竜	寺前町4-14-2	☎53-3933
東藤島	グリーンライフ 大和田	大和田町23-1	☎52-8220
湊	ケアハウス日光	日光1-1-1	☎28-1122
和田	モアヤング	和田中町東沖田30-1	☎28-3737

## ★養護老人ホーム

地区	名称	所在地	電話番号
六条	一乗ふれ愛園	小稲津町102-3	☎41-0131

## ★サービス付き高齢者向け住宅

地区	名称	所在地	電話番号
旭	ヴィルヌーブあさくら	豊島1-2-13	☎30-0750
足羽	シルバーハイツつくも苑	つくも2-5-5	☎33-5577
木田	すまいる・厚生	下馬3-2302	☎33-6517
	ル・レーヴほのか	みのり1-5-16	☎34-6776
啓蒙	アスピカケアセンター まびい~Ma・Vie~開発	開発5-101-1	☎53-7020
	すずらん	西開発3-306	☎52-0039
順化	レリエフ丸山	丸山2-514	☎52-5540
	福祉センター ケアフル開発	開発2-226-2	☎89-1201
	ケアフル開発Ⅱ	開発2-228	☎89-1201
順化	清風の杜	順化1-3-15	☎22-1335
清明	えばたの郷	江端町20字1-3	☎43-1360
	コピーアせいめい	今市町65-11-1	☎38-6515
東郷	リリーブ東郷	東郷二ヶ町27-15-3	☎41-7766
西藤島	レリエフ三郎丸	三郎丸1-109	☎63-5068
	レリエフ三郎丸 新館	三郎丸1-108	☎63-5068
日新	リベルテ竜郷 -大宮-	大宮6-17-24	☎22-1165
東安居	ルーチェすがや	菅谷1-13-19	☎25-5567
東藤島	ロイヤルほっとクラブ福井	大和田2-2101	☎57-1055
宝永	わがや	宝永3-25-8	☎97-8083
松本	ゆうあいホーム大願寺	大願寺3-9-3	☎43-9010
湊	きずなの森 日光	日光1-7-24	☎23-2888
明新	レリエフ二の宮	二の宮3-32-21	☎21-0755
森田	アーク向陽	定正1-1325	☎56-4560
	千寿の森	栗森2-2710	☎56-1027
社南	県民せいきょうサービス付き 高齢者向け住宅江守きらめき	江守中町2-12	☎35-0660
和田	リールホーム福井成和	成和1-1610	☎43-6912
	地域優良賃貸住宅(高齢者型)サンホーム一乗	勝見3-22-4	☎50-2678
	サービス付き高齢者向け住宅ほおずき	成和2-908	☎24-7211

高齢者向け住まいと施設について知りたい

広告



TEL.0776  
**54-2931**

**有料老人ホーム あんしん村**

**1ヶ月16万円～。ショートステイOK!!**

安心で快適、あったかい暮らしをサポートしています。

**あんのんデイサービス**

**地域密着型通所介護。体験利用有り要予約。**

地域とあんしん村がつながるデイサービス。

**ケアマネージャ事務所**

ご自宅で住み続けることを応援します。

円山・和田・日之出地区の要支援・要介護の方・退院を  
迫られている方

所在地  
福井市北四ツ居2丁目7-17

← 詳しくはコチラ。



安心安全で快適な暮らしを  
サポートいたします



**サービス付き高齢者向け住宅**

**リールホーム福井成和**

**リールヘルパーステーション福井成和**

福井市成和1丁目1610

TEL.0776-43-6912 / FAX.0776-43-6913

株式会社 リールステージ

## 介護保険で認定を受けて利用できる施設

### ★特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設)

地区	事業所・施設名	所在地	電話番号
安居	高雄苑	本堂町51-33	☎37-0116
岡保	山翠苑	堅達町24-1	☎53-2586
上文殊	文珠苑	北山町35-5-1	☎41-7500
	HOME TOWNコスモス	帆谷町1字外山33	☎38-1159
啓蒙	愛全園	丸山町40-7	☎53-5411
越廼	こしの渚苑	清生町1-90-1	☎89-2110
酒生	足羽利生苑	梅野町20-7	☎41-3121
清水南	すみれ荘	島寺町83-1	☎98-5550
清明	あさむつ苑	引目町21-9-2	☎38-9280
鷹巣	悠和園	免鳥町22-74	☎87-2161
中藤島	藤島園	高木中央3-1701	☎52-1166
松本	たぶのき	大願寺3-3-6	☎27-4140
宮ノ下	宝珠苑	内山梨子町2-3-1	☎83-1373
	新田塚ハウス	江上町55-5	☎59-1800
美山	美山貴寿苑	市波町31-2	☎96-4150
森田	たんぼぼ苑	石盛3-301	☎56-0992
社北	愛寿苑	若杉2-601	☎34-5100
六条	あさくら苑	下六条町18-32	☎41-8400
和田	モアヤングこもれびホーム	和田中町東沖田30-1	☎28-3787

### ★介護医療院

医療と介護の両方のケアが必要な方を対象とした施設です。

地区	事業所・施設名	所在地	電話番号
木田	介護医療院 まこと	板垣5-201	☎33-1600
大安寺	福井リハビリテーション病院介護医療院	南楯原町20字大畑2	☎59-1126

### ★小規模特別養護老人ホーム(地域密着型介護老人福祉施設)

地区	事業所・施設名	所在地	電話番号
安居	ほたるの杜	羽坂町33-1-1	☎37-0115
旭	地域密着型介護老人福祉施設 あるば・あい	日之出3-16-18	☎21-0181
足羽	地域密着型特別養護老人ホーム あたご	足羽5-5-17	☎33-7080
鶉	かわにし苑	砂子坂町9-5	☎83-1055
円山	第二ひかり苑 泉の郷	今泉町25-15-1	☎52-1300
河合	第2藤島園 そよかぜホーム	河合勝見町4-24-1	☎55-1313
酒生	地域密着型介護老人福祉施設 足羽利生苑(サテライト型)	梅野町20-7	☎41-3121
順化	小規模特別養護老人ホーム 桜手苑	大手2-22-18	☎26-7070
清明	ユニット型特別養護老人ホームパークすみなみ	今市町65-11-1	☎38-8850
東安居	地域密着型介護老人福祉施設 東安居苑	大瀬町23-101	☎35-0838
松本	松本ホームやわらぎ	松本1-2-19	☎26-4165
	レインボー二の宮	二の宮2-8-21	☎21-2821
豊	小規模特別養護老人ホーム 花むつ苑	花堂中1-5-6	☎34-8762
社北	地域密着型特別養護老人ホーム なの花	加茂河原3-1-22	☎36-8784
六条	六条ホームやわらぎ	下六条町217-4	☎41-8600

### ★介護老人保健施設

医療上のケアやリハビリ、日常生活介護を一体的に提供して、家庭への復帰を支援します。

地区	事業所・施設名	所在地	電話番号
河合	アルマ千寿	川合鷲塚町49-5	☎55-1600
	ひかりケアホーム	板垣5-201	☎33-1600
木田	介護療養型老人保健施設さくら	花堂東2-408	☎34-3500
中藤島	九頭竜長生苑	寺前町2-2-2	☎54-4681
日新	福井ケアセンター	乾徳4-5-8	☎26-5155
日之出	ヴィラ岩井	日之出2-13-2	☎24-0177
明新	新田塚ハイツ	新田塚町506	☎22-8367
社北	あじさい	西下野町15-12	☎33-5911
和田	福井県済生会ケアホーム・さいせい	和田中町徳万28	☎30-7660

高齢者向け住まいと施設について知りたい

広告

**ケアハウス藤島園**

〒910-8513  
福井市高木中央3丁目1701  
TEL.0776-52-8200

**ケアハウス  
グリーンライフ大和田**

〒910-0802  
福井市大和田町23-1  
TEL.0776-52-8220  
FAX.0776-52-8222



---

藤島園高齢者総合福祉センター(法人本部)

〒910-8513 福井市高木中央3丁目1701  
TEL.0776-52-1166/FAX.0776-52-1144

・特別養護老人ホーム藤島園

・アスプラふじしまデイサービスセンター

・グループホームふじしま

・藤島園ショートステイ

・配食サービス

---

藤島園ケアマネージメントセンター  
(藤島園内)

TEL.0776-52-0808

福井九頭竜包括支援センター  
ぼやねっと九頭竜(藤島園内)

TEL.0776-57-0040

大和田デイサービスセンター

TEL&FAX.0776-52-0456

---

第2藤島園そよかぜホーム

〒910-0105 福井市河合勝見町4-24-1  
TEL.0776-55-1313/FAX.0776-55-1314

・地域密着型介護老人福祉施設

・ショートステイ



社会福祉法人  
**藤島会**  
https://www.fujishimaen.or.jp

社会福祉法人 寿の会

**介護老人保健施設あじさい**



デイ利用者  
随時募集

福井市西下野町15-12

**TEL: 0776-33-5911**

**FAX: 0776-33-6691**

URL: <http://kotobukinokai.com/ajisai/>

HPはこちら



## 施設入所後、これまでの自宅をどうしよう

### 空き家無料相談会

市内の空き家や今後空き家となる見込みの家屋のお悩みについて、不動産・法律・建築の専門家が相談に応じます。

**開催日** 年2回程度(都度、広報ふくい等で広報します)

**費用** 無料

### 空き家流通アドバイザー派遣事業

空き家の売買、賃貸を検討する所有者又は空き家情報バンク登録物件の購入検討者が、市から派遣するアドバイザー(市に登録された宅地建物取引業者又は建築士事務所)から、心配していることについて現地で直接アドバイスを受けられる事業です。

#### 対象となる空き家

現に居住していない一戸建ての中古住宅(近く居住しなくなる予定のものも可。併用住宅の場合は住宅部分床面積が1/2以上であること)

**費用** 無料(ただし、1住戸につき1回限り)

### 福井市空き家情報バンク

活用してほしい空き家の物件情報を、ホームページなどで空き家を活用したい人に紹介する制度です。

#### 対象となる空き家

現に居住していない一戸建ての中古住宅(近く居住しなくなる予定のものも可。併用住宅の場合は住宅部分床面積が1/2以上であること)

**登録費用** 無料

※身近に相談できる宅地建物取引業者がない場合は、業者選びのお手伝いもできます。

※市場流通が困難と判断された場合は、登録ができない場合があります。

### 住まいのエンディングノート

住まいに関する情報や将来住まいをどうしてほしいかなどを書いて残しておけるノートを配布しています。

住まいの将来を考える際や相続時に参考となる制度や手続き、相談先も掲載されています。

配布場所 住宅政策課窓口

問 住宅政策課 ☎20-5571

## 住まいのことで困ったら

たとえば、次のような心配ごとはありませんか？

### 入居前

- 高齢を理由に入居を断られた  
➔ セーフティネット住宅、地域優良賃貸住宅、市営住宅などは、高齢者にやさしい住宅です。
- 連帯保証人をお願いできる人がいない  
➔ 居住支援法人等では、連帯保証人に代わる家賃債務保証サービスを行っています。

### 入居中

- 家の中で転んで動けなくなるか心配  
➔ 居住支援法人では、見守り事業を行っています。

### 退去時

- 自分が亡くなったときの残置物が心配  
➔ 残置物の処理について、居住支援法人等と事前に契約で取り決めを行うことができます。

### セーフティネット住宅

高齢者世帯、障がい者世帯など、住宅の確保に特に配慮を要する方の入居を拒まない登録賃貸住宅です。

### 地域優良賃貸住宅

高齢者世帯、障がい者世帯など、居住の安定に特に配慮が必要な世帯に向けた住環境の整った賃貸住宅です。

### 居住支援法人

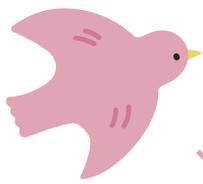
賃貸住宅への入居に係る情報提供・相談、見守りなどの生活支援、セーフティネット住宅の入居者への家賃債務保証等の居住支援活動を行う都道府県が指定したNPO法人等です。

住宅の概要については、

住宅政策課 ☎20-5571

その他のお困りごとは、

地域包括ケア推進課 ☎20-5400



# 安心した生活を送るために(防災・相談)



## マイ・タイムラインを作成しよう

### マイ・タイムラインとは

台風や豪雨などの水害に備え、一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせてあらかじめ時系列で作成する避難行動計画のことです。

災害はいつ発生するかわかりません。災害時に慌てることがないように、「いつ」「誰が」「何をするのか」整理することで、自分に合った避難に必要な情報・判断・行動を把握し、「自分の逃げ方」を事前に確認しましょう。

### マイ・タイムラインの作成

- 1 「福井市洪水・土砂災害ハザードマップ」で住んでいる地域を確認
- 2 避難所や避難ルートを確認
- 3 防災情報入手先を確認 ※多いほど良い！！
- 4 非常用持ち出し品や家庭内備蓄の準備・確認
- 5 災害時に家族等と連絡を取る方法等を確認

詳しくは、  
福井市ホームページ



「マイ・タイムライン」をチェック!!



「マイタイムライン」作成様式より一部抜粋

安心した生活を送るために(防災・相談)



# どこに避難したらいいの？

各地区の小学校(一部の地区を除く)を避難所として開設します。避難者数や被害状況等により、中学校および市指定の公共施設等の順に開設していきます。

※お住まいの地区にある避難所への避難を原則としていますが、道路の寸断等により避難できない場合には地区にこだわらず、安全な避難所へ避難してください。

◎:1番目に開設する避難所 ○:その災害時に避難所・緊急避難所として指定する施設

地震	洪水	土砂	施設名	地震	洪水	土砂	施設名	地震	洪水	土砂	施設名
木 田				順 化				社 北			
○	○	-	木田公民館	○	-	-	順化公民館	○	-	○	社北公民館
◎	◎	-	木田小学校	◎	◎	-	順化小学校	◎	◎	○	社北小学校
○	○	-	明倫中学校	-	○	-	福井市役所	○	○	○	社中学校
○	○	-	羽水高等学校	松 本				○	○	○	道守高等学校
○	○	-	旧木田保育園	○	-	-	松本公民館	○	○	○	福井運動公園
○	-	-	旧南部保育園	◎	◎	-	松本小学校	○	○	○	福井少年運動公園
○	-	-	福井刑務所練成館	○	○	-	進明中学校	社 西			
豊				○	-	-	北部保育園	○	-	○	社西公民館
○	-	-	豊公民館	○	-	-	松本保育園	◎	◎	○	社西小学校
◎	◎	○	豊小学校	○	○	-	北陸高等学校	-	○	○	科学技術高等学校
○	○	○	花堂保育園(休園)	日之出				-	○	○	文化財保護センター
○	-	-	おさごえ民家園	○	○	-	日之出公民館	-	-	○	ちもり体育館
足 羽				◎	◎	-	日之出小学校	麻生津			
○	○	○	足羽公民館	○	○	-	成和中学校	○	○	○	麻生津公民館
◎	◎	○	足羽小学校	○	○	-	日之出保育園	◎	◎	○	麻生津小学校
○	-	○	旧明里保育園	旭				○	○	○	足羽中学校
○	-	○	福井競輪場	○	-	-	旭公民館	○	○	○	麻生津保育園
-	○	○	自然史博物館	◎	◎	-	旭小学校	和 田			
湊				○	○	-	高志高等学校	○	○	-	和田公民館
○	-	-	湊公民館	-	○	-	御幸保育園	◎	◎	-	和田小学校
◎	◎	-	湊小学校	日 新				○	-	-	上北野保育園
○	-	-	湊保育園	○	-	-	日新公民館	○	○	-	防災センター
○	-	-	西部保育園	◎	◎	-	日新小学校	円 山			
-	○	-	社会福祉センター	○	○	-	藤島中学校	○	○	-	円山公民館
春 山				○	○	-	福井商業高等学校	◎	◎	-	円山小学校
○	-	-	春山公民館	清 明				○	○	-	大東中学校
◎	◎	-	春山小学校	○	○	○	清明公民館	啓 蒙			
○	○	-	明道中学校	◎	◎	○	清明小学校	○	○	○	啓蒙公民館
○	○	-	藤島高等学校	○	○	○	足羽高等学校	◎	◎	○	啓蒙小学校
○	○	-	福井大学	○	○	○	清明保育園	○	○	○	福井農林高等学校
○	-	-	牧島保育園	東安居				○	○	○	啓蒙保育園
○	○	-	フェニックス・プラザ	○	-	○	東安居公民館	岡 保			
○	-	-	啓新高等学校	◎	◎	○	東安居小学校	○	○	○	岡保公民館
宝 永				○	○	○	光陽中学校	◎	◎	○	岡保小学校
○	○	-	宝永公民館	社 南				○	○	○	東山健康運動公園
◎	◎	-	宝永小学校	○	-	○	社南公民館	東藤島			
-	○	-	職員会館ビル	◎	◎	○	社南小学校	○	○	○	東藤島公民館
-	○	-	福井合同庁舎	○	-	-	至民中学校	◎	◎	○	東藤島小学校
○	○	-	仁愛女子高等学校	○	-	○	社保育園	-	○	○	東藤島保育園
				○	-	○	旧治水記念館	○	○	○	県産業技術専門学院
				○	○	○	収集資源センター				

安心した生活を送るために(防災・相談)

地震	洪水	土砂	施設名
西藤島			
○	—	○	西藤島公民館
◎	◎	○	西藤島小学校
○	—	○	西藤島保育園
○	○	○	県立武道館
○	○	○	防災ステーション
中藤島			
○	—	—	中藤島公民館
◎	◎	—	中藤小学校
○	—	—	中藤屋内運動場
河合			
○	○	—	河合公民館
◎	◎	—	河合小学校
○	○	—	河合保育園
○	○	—	県工業技術センター
森田			
○	○	—	森田公民館
◎	◎	—	森田小学校
○	○	—	森田中学校
○	—	—	森田東保育園
○	—	—	森田浜保育園
○	○	—	森田栄保育園
○	○	—	仁愛女子短期大学
明新			
○	—	—	明新公民館
◎	◎	—	明新小学校
○	—	—	福井大学教育学部附属義務教育学校(前期課程)
○	—	—	福井大学教育学部附属義務教育学校(後期課程)
○	○	—	灯明寺中学校
安居			
○	○	○	安居公民館
○	—	—	安居小学校
◎	◎	○	安居中学校
○	○	○	西安居保育園
一光			
—	—	○	一光公民館
◎	◎	○	一光小・中学校
殿下			
—	◎	○	殿下公民館
◎	—	—	殿下小学校
越 迺			
○	◎	○	越迺公民館
◎	—	—	越迺小学校
○	—	○	越迺中学校
○	○	○	越前水仙の里温泉波の華
—	○	○	旧越迺総合支所

地震	洪水	土砂	施設名
清水西			
○	—	○	清水西公民館
◎	◎	○	清水西小学校
○	○	○	地域活性化施設
清水東			
○	—	○	清水東公民館
◎	◎	○	清水東小学校
—	○	○	旧清水総合支所
清水南			
○	◎	○	清水南公民館
◎	—	—	清水南小学校
○	—	—	清水中学校
○	—	○	きらら館
○	○	○	ふれあいドーム
清水北			
○	◎	○	清水北公民館
◎	—	—	清水北小学校
大安寺			
○	—	○	大安寺公民館
◎	◎	○	大安寺小・中学校
国 見			
○	◎	○	国見公民館
◎	○	○	国見小学校
○	—	—	国見中学校
鶺鴒			
○	○	○	川西コミュニティセンター(鶺鴒公民館)
◎	◎	○	鶺鴒小学校
○	○	○	川西中学校
○	—	○	鶺鴒こども園
棗			
○	○	○	棗公民館
◎	◎	○	棗小・中学校
○	○	○	棗こども園
鷹 巣			
○	○	○	鷹巣公民館
○	○	○	長橋小学校
—	○	○	高須城小学校
◎	◎	○	鷹巣小・中学校
本 郷			
○	○	○	本郷公民館
◎	◎	○	本郷小学校
○	—	○	本郷保育園
宮ノ下			
◎	◎	○	宮ノ下公民館
○	○	○	鶺鴒幼稚園東部分園
酒 生			
○	○	○	酒生公民館
◎	◎	○	酒生小学校
○	○	○	足羽第一中学校

地震	洪水	土砂	施設名
一 乗			
○	○	○	一乗小学校
◎	◎	○	一乗公民館
○	○	○	一乗谷史跡公園センター
上文殊			
○	○	○	上文殊公民館
◎	◎	○	上文殊小学校
文 殊			
○	○	○	文殊公民館
◎	◎	○	文殊小学校
○	—	○	文殊こども園
○	○	○	福井南高等学校
六 条			
○	○	—	六条公民館
◎	◎	—	六条小学校
○	—	—	六条子ども園
○	○	—	中小企業産業大学校
東 郷			
—	○	○	東郷公民館
◎	◎	○	東郷小学校
○	○	○	東郷子ども園
○	—	—	少年自然の家
上宇坂			
○	◎	○	美山公民館
◎	—	○	美山啓明小学校
○	—	○	美山中学校
○	—	○	木ごころ文化ホール
○	—	○	美山トレーニングセンター
○	—	—	みやまこども園
○	○	○	美山庁舎
下宇坂			
○	○	○	美山公民館下宇坂分館
◎	◎	○	下宇坂小学校
○	—	○	美山楽く楽く亭
上味見			
◎	◎	○	美山公民館上味見分館
—	○	○	上味見生涯教育施設
○	—	—	伊自良館(温泉)
下味見			
○	—	○	美山公民館下味見分館
◎	—	—	下味見生涯教育施設
芦 見			
◎	◎	○	美山公民館芦見分館(芦見生涯教育施設)
羽 生			
○	○	○	美山公民館羽生分館
◎	◎	○	羽生小学校
○	○	○	美山アンデパンダン広場

## 災害時の情報入手の方法

	内 容	QRコード・アドレス等
福井市役所ホームページ	福井市役所の情報を閲覧できます。	<a href="https://www.city.fukui.lg.jp/">https://www.city.fukui.lg.jp/</a> 
Yahoo!防災速報(アプリ)		<a href="https://emg.yahoo.co.jp">https://emg.yahoo.co.jp</a> 
福井市防災情報 X(旧Twitter)	福井市の災害情報等を配信します。	<a href="https://twitter.com/Fukuicity_Bosai">https://twitter.com/Fukuicity_Bosai</a> 
福井市防災情報Facebook		<a href="https://www.facebook.com/Fukuicity.Bousai.Info">https://www.facebook.com/Fukuicity.Bousai.Info</a> 
福井市LINE		
福井市防災気象情報メール	気象情報や災害情報等をメールで配信します。	福井市 危機管理課 ☎20-5234 FAX20-5235 
防災情報自動応答 テレホンサービス	防災行政無線で流れた放送を電話で確認することが出来ます。	ニッコリ フクイシ ☎25-2914

### 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



#### 非常用持ち出しバッグの内容の例(人数分用意しましょう)

- 飲料水、食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- 衣類、下着、毛布、タオル
- 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ  
※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

## 緊急時に役立つ制度等

制度等	内容	お問い合わせ
FAX110番	言葉や聴覚の不自由な方の緊急通報用 FAX0120-294-291	福井県警察本部 生活安全部 地域指導課 ☎22-2880(代)
メール110番	言葉や聴覚の不自由な方の緊急通報用 メール:fukui110@royal.ocn.ne.jp	
110番アプリシステム	スマートフォンアプリを活用した緊急通報システム	(ご利用には事前登録が必要です)
NET119 緊急通報システム	言葉や聴覚の不自由な方の緊急通報用 ●スマホ等で右記のQRコードを読み込み、インターネットからの申請または福井市消防局管制課の窓口での申請のいずれかの方法で登録申請をお願いします。 	福井市 消防局 管制課 ☎20-3999 FAX20-6119 <a href="https://www.city.fukui.lg.jp/dept/d500/ffd-kansei/index.html">https://www.city.fukui.lg.jp/dept/d500/ffd-kansei/index.html</a>
緊急FAX	言葉や聴覚の不自由な方の緊急通報用 ●専用の送信票により通報 (様式はホームページからダウンロード) FAX119(または、☎24-9954)	
緊急119メール	言葉や聴覚の不自由な方の緊急通報用 ●事前登録が必要	
火災情報・当番医案内 テレホンサービス	福井市内の火事等の災害や休日診療に関するお問い合わせ ☎25-9999	

### ★ 防災に関する連絡先

施設名	電話番号
福井市役所	☎20-5111(代) ☎20-5244(時間外)
福井市危機管理課	☎20-5234
福井市防災センター	☎20-5156
福井市消防局	☎20-0119

施設名	電話番号
福井市休日急患センター	☎22-2099
福井警察署	☎52-0110
福井南警察署	☎34-0110
福井土木事務所	☎24-5111
福井県危機管理課	☎20-0308

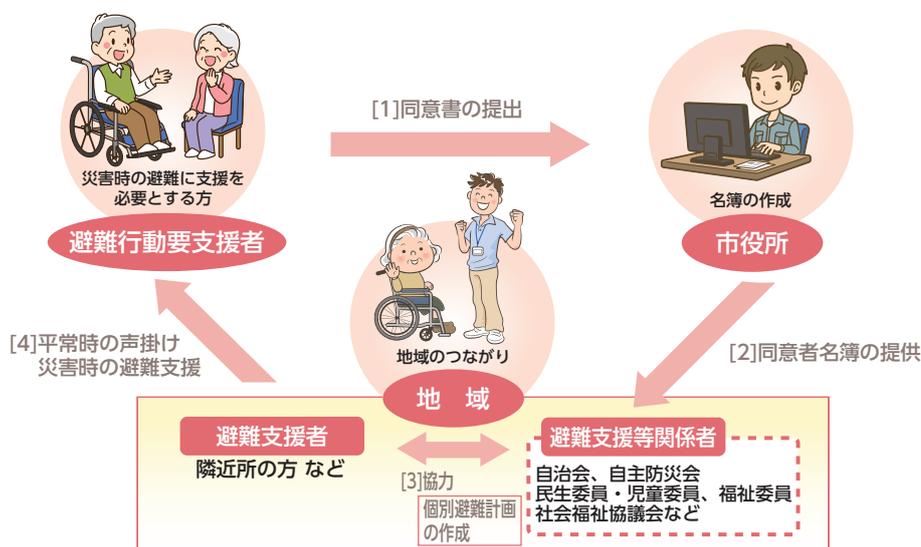
## 避難支援プラン

### 地域で行う災害時の避難支援「福井市避難支援プラン」

福井市では、福井豪雨を契機として、避難の支援が必要な方に対して、災害に関する情報の伝達や避難などの手助けが、地域で行われるための取り組みを実施しています。登録には同意書の提出が必要です。

### 「福井市避難支援プラン」の仕組み

災害時の避難に支援を必要とする方(避難行動要支援者)の中で、地域への情報提供に同意された方の情報を名簿の形で、地域の関係者(避難支援等関係者)へ提供し、平常時から支援体制を整えていただく制度です。



### ★ 支援の対象者(避難行動要支援者)

次の方が制度の対象です

- 1 身体障害者手帳1・2級(総合等級)をお持ちの方
- 2 療育手帳Aをお持ちの方
- 3 要介護認定3~5を受けている方
- 4 精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの方
- 5 福井市ひとり暮らし等高齢者登録資格認定者
- 6 その他、自力で避難することが困難な方  
家族からの支援を受けることができる方  
や施設・病院などへの長期入所・入院の方は除きます。

問 危機管理課 ☎20-5234

## 各種相談窓口一覧

年末年始・祝日等は除き、下記のとおり開催を予定していますが、相談日時が変更になる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。(https://www.city.fukui.lg.jp/kurasi/sodan/sodana/sodan.html)

相談名	相談内容	相談日時	連絡先
生活困窮の相談	生活困窮にかかわる相談 住まいに関する相談	月～金曜 8:30～17:15	福祉政策課 福祉総合相談室 よりそい ☎20-5580
福祉の総合相談	相談先がわからない福祉の相談	月～金曜 8:30～17:15	
心配ごと相談	日常生活における悩みや問題など幅広い心配ごと	第3金曜 13:30～15:30 (1人30分まで)	
人権悩みごと相談	いじめ、体罰、暴行、虐待、差別、名誉毀損、プライバシー侵害、各種ハラスメント、LGBTs、インターネットへの悪質な書き込みなど人権に関する相談	第2・4水曜 13:30～16:00	
行政相談	国・独立行政法人・特殊法人などへの意見・要望など	第2・4月曜 10:00～12:30	市民サービス推進課 (相談専用) ☎20-5544
行政書士相談	相続、遺言、後見人、建設業許可、内容証明書作成(支払い請求、覚書等)、民泊申請、身近なトラブル、外国人の就労・帰化他	第3水曜 13:00～16:00	
社会保険労務士相談	健康保険、年金、雇用保険、労災保険、解雇・賃金・残業・セクハラ・パワハラなど労働問題に関する事、助成金に関する事	第1木曜 13:00～15:00	
成年後見・終活相談	認知症の方、知的障がいのある方など判断能力が十分でない方々への支援相談など	原則として第2木曜 13:00～15:00(要予約)	コスモスふくい 行政書士 ☎27-7165
消費生活相談	消費生活に関する相談・情報の提供	月～金曜 8:30～17:00	福井市消費者センター (相談専用) ☎20-5588
		毎日(祝日・12月29日～ 1月3日を除く)	福井県消費生活センター (相談専用) ☎22-1102

安心した生活を送るために(防災・相談)

広 告

当事務所は「劔(劔)」に象徴される「強さ」と「克己の精神」を旨とし、法の知識・技術・経験に基づいてあなたにとっての真の紛争解決を導くよう全力でサポートいたします。

弁護士 高橋 功  
 弁護士 網谷 威  
 弁護士 宮本 崇史

福井弁護士会所属

**劔法律事務所**  
 Tsurugi Law Office

福井市順化一丁目24番43号  
 ストックビル福井一番館201  
**☎(0776) 63-6674**

**安心サポート・アットホーム**

サービス付き高齢者向け住宅  
**アーク向陽**

同じ建物の中でご利用いただけます!

デイサービス    介護・看護サービス  
 スタッフ訪問    看護多機能 向陽

福井市定正 1-1325 ☎0776-56-4560

泊りのできる **楽々家**    グループホーム  
 デイサービス **らくや**

福井市上野本町 1-3912 ☎0776-56-8808  
 社会福祉法人 向陽会

お客様とつながり、ともに「歩く」

福祉用具レンタル・医療機器販売  
**アルクス株式会社**

介護ベッド    車いす    歩行器    手すり

〒910-0804  
 福井県福井市高木中央2丁目3121  
**TEL.0776-50-2640**



株式会社

ハシノメディカル

HASHINO MEDICAL

福祉用具販売・レンタル

医療機器 / 補聴器 / 住宅改修

本社

福井市町屋 3-12-12

TEL.0776-24-4639 / FAX.0776-24-4021

[介護保険事業所番号 1870100326]

ショールーム

福井市町屋 2-8-10

TEL.0776-27-0088 / FAX.0776-27-0880

[土・祝日も営業]

福井市高齢者安心生活ガイド

# すこやか BOOK 2025

令和7年8月発行

※本誌掲載内容は、作成時のものです。  
今後変更が生じる場合もあります。詳細は各問合せ先にご確認ください。

発行

福井市 / 株式会社サイネックス



福井市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 北陸支店

〒918-8114 福井県福井市羽水2-709

TEL.0776-34-6566

※掲載している広告は、令和7年7月現在の情報です。

UD  
FONT

見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。

無断で復写、転載することはご遠慮ください。



