

多気町 65歳からの

たき暮らしを楽しむ サポートブック





も く じ

この冊子は、フレイル予防のために活用していただけるよう、
多気町の公的資源をまとめました。

楽しく健康に過ごす(介護予防)	3
集まる場	5
からだを動かす場	7
ボランティア・社会活動	9
生活の支援サービス	11
移動方法	13
健診・検診	15
救 急	17
介護の相談	19
認知症への対応	20
相談先	21

楽しく健康に過ごす（介護予防）

65歳からをいきいきと健康に過ごすコツ

介護予防とは、介護が必要な状態にならないようにすること、また、もし介護が必要になったとしてもその状態が悪くならないようにすること、さらには少しでも良くなることを目指す取り組みです。

年齢を重ねると、ついつい「もう年だから」と思いがちですが、実際には年齢に関係なく、自分らしく元気に生活を送ることができます。

意識的に**身体を動かし**、**栄養のある食事**をとり、他の人との交流の機会や趣味の活動をするなど**社会とのつながりをもつ**ことで、介護予防・認知症予防につながります。

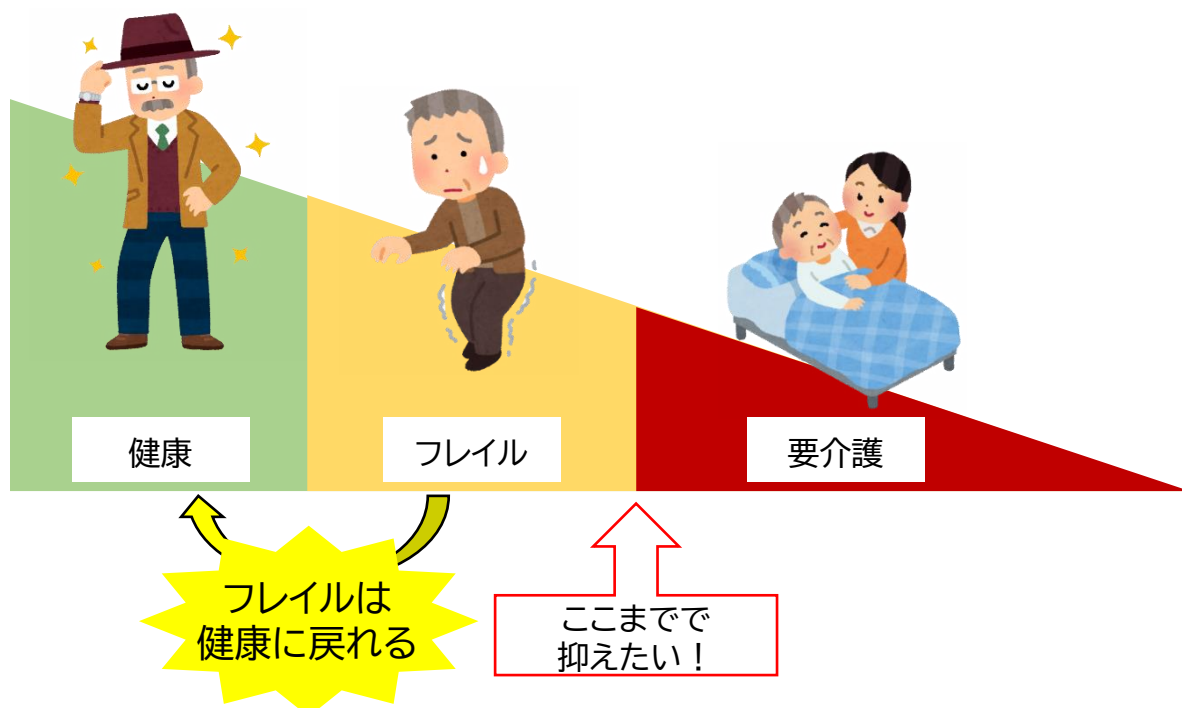


フレイルとは 「介護になる前の段階」

「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のことです。多くの人は、**フレイルを経て要介護状態へ進む**と考えられています。

フレイルの状態になると、何らかの病気にかかりやすくなったり、ストレスに弱い状態になったりと、身体能力の低下が起きます。

しかしフレイルは、早い段階で介入して対策を行えば**元の健常な状態に戻る可能性**があります。



楽しく健康に過ごす（介護予防）

フレイルの基準

以下の5つの項目のうち、3つ以上当てはまるとフレイル、1～2つ当てはまるとプレフレイル（フレイルの前段階）と推測されます。

- ① 体重減少（年間4.5～5kg以上の減少）
- ② 疲れやすい（何をするにも面倒だと週3～4日以上感じる）
- ③ 歩行速度の低下 ④ 握力の低下 ⑤ 身体活動量の低下

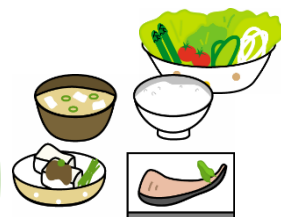
あなたはいくつ当てはまりましたか？

フレイル予防のために

栄養、運動、社会参加 の3本柱が大切となります。

栄 養

1日3食
バランスの良い食事
お口の健康



運 動

筋力低下
を防ぐ



社会参加

地域の交流、趣味、
ボランティアなど、
自分に合った活動



集まる場

さわやか広場

内容	転倒・認知症予防のため、レクリエーションや筋力低下予防体操を行います。
日時	月1回～ 各字によって異なります。
場所	各字 公民館、集会所
連絡先	多気町社会福祉協議会（TEL0598-38-8090）

つどいの場 （住民が運営しています）

内容	体操・運動等を含めたさまざまな活動を、その地域の住民が行います。
日時	月1回以上 各団体によって異なります。
場所	団体の活動拠点（公民館など）
連絡先	多気町 健康福祉課 介護保険係 （TEL0598-38-1114）

調理教室「みんなでほっこり ごはんの会」

内容	管理栄養士と一緒に、いつもの食事にプラスできるレシピを調理し、みんなで試食します。
日時	（天啓の里）月1回 木曜日 （勢和公民館）月1回 水曜日 10:00～13:00ごろ
場所	天啓の里、勢和公民館
連絡先	多気町 町民課 保険年金係 （TEL0598-38-1113）
備考	参加費 500円



集まる場

サロン

内容	家に閉じこもりがちな方を対象に、食事や参加者同士の交流などを自由に行います。
日時	各会場 月1回 10:00～14:00ごろ
場所	天啓の里、ささゆり苑
連絡先	多気町社会福祉協議会（TEL0598-38-8090）
備考	希望者には送迎あり

ひまわり会（認知症カフェ）

内容	認知症の方やその家族と交流します。
日時	毎月 第3木曜日
場所	天啓の里
連絡先	多気町 健康福祉課 包括支援係 (TEL0598-38-1114)

多気町 生涯学習講座

内容	写真、竹細工、お花、フラダンス、コーラスなど、さまざまな種類の教室があります。
日時	教室によって異なります
場所	教室によって異なります
連絡先	多気町 教育委員会（TEL0598-38-1122）
備考	- 参加費は無料(別途材料費が必要な場合あり) - 年度初め(4月)に教室の申し込み開始です



からだを動かす場

ノルディックウォーキングの会

～60分程度
立位で運動

内容	みんなで集まって、ノルディックウォーキングをします。
日時	毎週火曜日 9:30～ （ただし夏季は休止）
場所	天啓公園（集合場所:天啓の里玄関）
連絡先	多気町社会福祉協議会（Tel0598-38-8090）
備考	ポールの貸し出しあり



みんなで体操しよう会

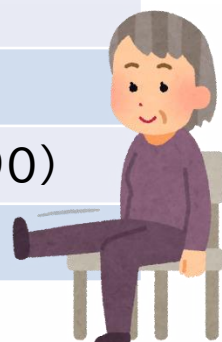
～60分程度
立位(座位)運動

内容	みんなで集まって、にこにこ体操や棒を使った体操をします。
日時	(天啓の里) 毎週水曜日 10:15～11:15 (ふるさと屋) 毎週金曜日 10:00～11:00
場所	天啓の里、ふるさと屋(丹生)
連絡先	多気町社会福祉協議会（Tel0598-38-8090）

まちかどエクササイズ

～60分程度
立位で運動

内容	音楽に合わせて体操をします。 認知症予防にも効果があります。
頻度	年35回 月曜日 13:30～14:30
場所	吉田福祉基金会館
連絡先	多気町社会福祉協議会（Tel0598-38-8090）
備考	申込が必要（定員40名）



からだを動かす場

タキスポ フィットネス教室

～90分程度
立位で運動

内容	ヨガ、ピラティス、ストレッチ体操、ウォーキングなどの教室です。楽しく体を動かします。
日時	教室によって異なります。
場所	教室によって異なります。
連絡先	多気町スポーツ協会（Tel0598-38-1131）
備考	- 各1期(10回)3,000円。お試しチケットは1枚500円。 - 申込が必要 - 詳しくは、タキスポのホームページをご覧ください。



多気町ケーブルテレビでの放送

10分程度
座位(立位)で運動

内容	「にこにこ体操」、「ゆうゆう体操」、「毎日サクッと！フレイル予防」などの体操を放送しています。
日時	毎日 にこにこ体操：6:00、8:00、11:00、13:00、17:00 ゆうゆう体操：6:43、8:43、11:43、13:43、17:43 フレイル予防：6:54、8:54、11:54、13:54、17:54
場所	多気町行政チャンネル（ケーブルテレビ）



ボランティア・社会活動

ボランティアへの参加

内容	ボランティアとは「自らの意志で他人や社会に貢献する活動」のこと。参加することで、自分自身のスキルを磨いたり、新しい人々と出会ったりすることができるため、参加者自身にも多くの学びや成長の機会を提供します。 「ボランティア活動に参加したい」「ボランティアを紹介してほしい」などのご相談は、ボランティアセンターへお問い合わせください。
連絡先	ボランティアセンター（多気町社会福祉協議会内） (TEL0598-38-8090)
備考	センターでは、ボランティア活動をしたい人(個人)やグループ(団体)の登録をします。

福祉ボランティア ポイント制度

内容	町が指定する福祉ボランティア制度を行った方にボランティアカードを配付し、その活動実績に応じて貯まったポイント(カードへのスタンプ押印)を多気町が発行する商品券に交換できる仕組みです。
対象者	町が指定する福祉ボランティア制度を行った方 対象となる活動 ・多気町社会福祉協議会が指定するボランティア活動 ・多気町子育て支援センターが指定するボランティア活動 ・多気町高齢者等福祉移送サービス事業運転ボランティア活動
連絡先	多気町 健康福祉課 福祉係(TEL0598-38-1114)
備考	・ 多気町へ申し出ることにより、商品券(1ポイント=100円、10ポイント以上で申請可能)に交換可能。 ・ 商品券の利用は、多気町内の商工業者に限り使用可能。

ボランティア・社会活動

シルバー人材センターの会員

内容	自主・自立、共働・共助の理念のもとに、自分の体力・能力、希望に応じて働くことができます。 会員は、シルバー人材センターから、請負または委任の形式により仕事を引き受けます。引き受けた仕事を完成または遂行することで、配分金を受け取ることができます。
対象者	60歳以上の健康で働く意欲があり、センターの趣旨に賛同していただける方
連絡先	多気町シルバー人材センター (TEL0598-38-3880)
備考	- 入会説明を受け、「入会申込書」を提出してください。 - 会費(年間:1,200円)を納入していただきます。



生活の支援サービス

高齢者等生活支援サービス事業

内容	食料品、衣料品及び生活用品の買い物等について、町が所有する自動車で移送します。
対象者	一人暮らし高齢者または高齢者のみの世帯(同一自治会内に家族等がいる場合は除く)のうち、下肢が不自由な方で、自家用車・公共交通機関を利用することが困難な方 等
利用可能日時	週1回程度。詳細な日程はお問い合わせください。
連絡先	多気町 健康福祉課 福祉係(Tel0598-38-1114)
備考	・ 移送の範囲は、町が指定する乗降場所から商業施設までです。 ・ 利用には登録が必要です。

寝具の洗濯乾燥

内容	寝具を丸洗い乾燥します。
対象者	概ね65歳以上の高齢者等のみの世帯で、下記のいずれかの認定・交付を受けた方を含む世帯。 ・ 介護認定(要支援1以上) ・ 身体障害者手帳 ・ 精神障害者福祉手帳 ・ 療育手帳 ・ 自立支援医療受給者証
申込日	6月頃まで。詳細な日程はお問い合わせください。
連絡先	多気町 健康福祉課 福祉係(Tel0598-38-1114)
備考	・ 利用者負担は クリーニング費用の1割です。 ・ 対象寝具は掛布団、敷布団、毛布類です。 ・ 一人につき3枚まで利用可能です。

生活の支援サービス

緊急通報装置の貸し出し

内容	一人暮らしの高齢者の急病や災害時に迅速かつ適切な対応を図るために、緊急通報装置をお貸しします。 緊急通報装置:緊急ボタンを押すことやセンサーの作動によりコールセンターへつながります。必要があれば救急車やあらかじめ設定された連絡先へ連絡をします。
対象者	概ね65歳以上の一人暮らしの方
連絡先	多気町 健康福祉課 介護保険係 (TEL0598-38-1114)
備考	貸与料金は無料。通話料は自己負担となります。

シルバー人材センター

内容	草刈り、庭木の剪定、農作業、清掃、倉庫片付け、家事援助などを依頼します。
費用	作業によって異なります。
連絡先	多気町シルバー人材センター (TEL0598-38-3880)
備考	仕事をさせていただく会員も募集中です。



成年後見制度

内容	認知症などにより物事を判断する能力が十分でない方に代わり、援助者(成年後見人)が財産管理や身上監護(福祉サービスの利用・施設入所の契約等)を行います。
連絡先	多気町成年後見サポートセンター(多気町社会福祉協議会内) (TEL0598-38-8090)
備考	詳しくは連絡先にお問い合わせください。

移動方法

町営バス（多気勢和線）

場所	多気町内のバス停
運行日	平日のみ（土日祝日、12/30～1/4は運休）
料金	大人：200円 子ども（多気町民、義務教育終了前）：無料 70歳以上の方、障がいのある方ほか（多気町民）：100円
問い合わせ先	多気町 環境生活課 環境生活係 (TEL0598-38-1152)
備考	・ 定期券、回数券あり

エリアタクシー「でん多」

場所	多気地域107か所（バス停等）、勢和地域44か所（バス停等）、VISON、一部松阪市、明和町内
運行日時	全日、7:30～19:00
料金	小学生以上：1人1回1地域 300円 （多気地域⇄勢和地域は600円）（VISONまでは600円） 未就学児：無料
連絡先	三重近鉄タクシー松阪営業所 (TEL0598-50-1321)
備考	- 乗車を希望する日時の前日～1時間前までに予約をしてください。（「でん多を利用」と伝えてください） - 乗合タクシーのため、希望の時間に利用できない場合もあります。

移動方法

高齢者等福祉移送サービス

内容	医療機関の受診などに際し、町が所有する移送車両（リフト付き）により移動手段を提供し、お家から医療機関までの間を無償で移送します。
場所	自宅から医療機関までの通院
運行日	平日のみ (土日祝日、8/14～8/16、年末年始は運休)
対象者	一人暮らし高齢者または高齢者のみの世帯(同一自治会内に家族等がいる場合は除く)のうち、下肢が不自由な方で、自家用車・公共交通機関を利用することが困難な方 等
料金	無料
連絡先	多気町 健康福祉課 福祉係(Tel0598-38-1114)
備考	- 乗車には予約が必要です。 - 利用には、事前に利用登録が必要です。 - 運転手のボランティアも募集中です。



健 診 ・ 検 診

国保特定健診 ・ 後期高齢者健診

内容	一般的な健康診断(身体計測、血液検査、尿検査、問診 等)
対象	(特定健診) 多気町国保加入の40歳～74歳の方 (後期高齢者健診) 75歳以上の方 等
期間	7月～11月 (松阪管内医療機関では翌年1月まで)
場所	① 三重県内の応需医療機関 ② 集団健診(BANKYO文化会館、勢和公民館)
連絡先	多気町 町民課 保険年金係 (TEL0598-38-1113)
備考	対象者には通知(受診券)が届きます。

各種がん検診

内容	胃がん(バリウム・内視鏡)、肺がん、大腸がん、乳がん(マンモグラフィー・エコー)、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス 等の各種健診・がん検診
対象	検診によって異なります。
期間	7月～翌年2月
場所	① 多気町 がん検診応需医療機関 ② 集団検診(BANKYO文化会館、勢和公民館)
連絡先	多気町 健康福祉課 健康増進係 (TEL0598-38-1114)
備考	対象者には通知(受診券)が届きます。



健 診・検 診

歯周病検診

内容	歯周病検診(問診、口腔内健診、口腔機能評価)
対象	年度末年齢20、30、40、50、60、70歳の方
期間	7月～11月
場所	多気町・松阪市・明和町・大台町の応需医療機関
連絡先	多気町 健康福祉課 健康増進係 (TEL0598-38-1114)
備考	対象者には通知(受診票)が届きます。

後期高齢者 歯科健診

内容	歯科健診(問診、口腔内健診、口腔機能評価)
対象	年度当初に75～80歳の方
期間	受診券に記載されています。
場所	三重県内の応需医療機関
連絡先	多気町 町民課 保険年金係 (TEL0598-38-1113)
備考	対象者には通知(受診票)が届きます。



救 急

松阪市休日・夜間応急診療所

内容	夜間・休日に急病になったとき、応急処置を行います。						
日時	毎日：20:00～22:30 内科・小児科(3歳以上)						
	日曜・祝日・年末年始(12月31日～1月3日)： 9時～12時・14時～17時 内科・小児科・外科						
		月	火	水	木	金	土
	9:00～12:00	—	—	—	—	—	—
	14:00～17:00	—	—	—	—	—	—
	20:00～22:30	内 科 小児科	内 科 小児科	内 科 小児科	内 科 小児科	内 科 小児科	内 科 小児科
場所	三重県松阪市春日町一丁目19番地 (健康センターはるる内)						
連絡先	0598-23-1364						
備考	・ 応急診療所は応急処置を行うところで、詳しい検査はできません。 ・ 20:00～22:30の小児科は3歳以上のみの診療となります。3歳未満のお子様の受診を希望される場合はお問合せください。						



松阪市歯科休日応急診療所

内容	休日等に急な歯痛となったとき、応急処置を行います。						
日時	日曜・祝日・年末年始(12月31日～1月3日) 9:00～12:00						
場所	松阪市春日町1丁目8番地 松阪市歯科センター1階						
連絡先	0598-26-4791						

救 急

三重県救急医療情報センター

内容	けがや急病などで救急車を呼ぶほどではないが、すぐ診察を受けたい、休日や夜間でかかりつけ医と連絡が取れない、というとき、医療機関を電話で案内しています。
日時	365日、24時間体制
連絡先	059-229-1199



救急相談ダイヤル24

内容	救急車を呼ぶほどでもないとき、けがの応急手当、メンタルヘルス、育児、介護など、さまざまな相談を電話ですることができます。
日時	365日、24時間体制
連絡先	0120-4199-17

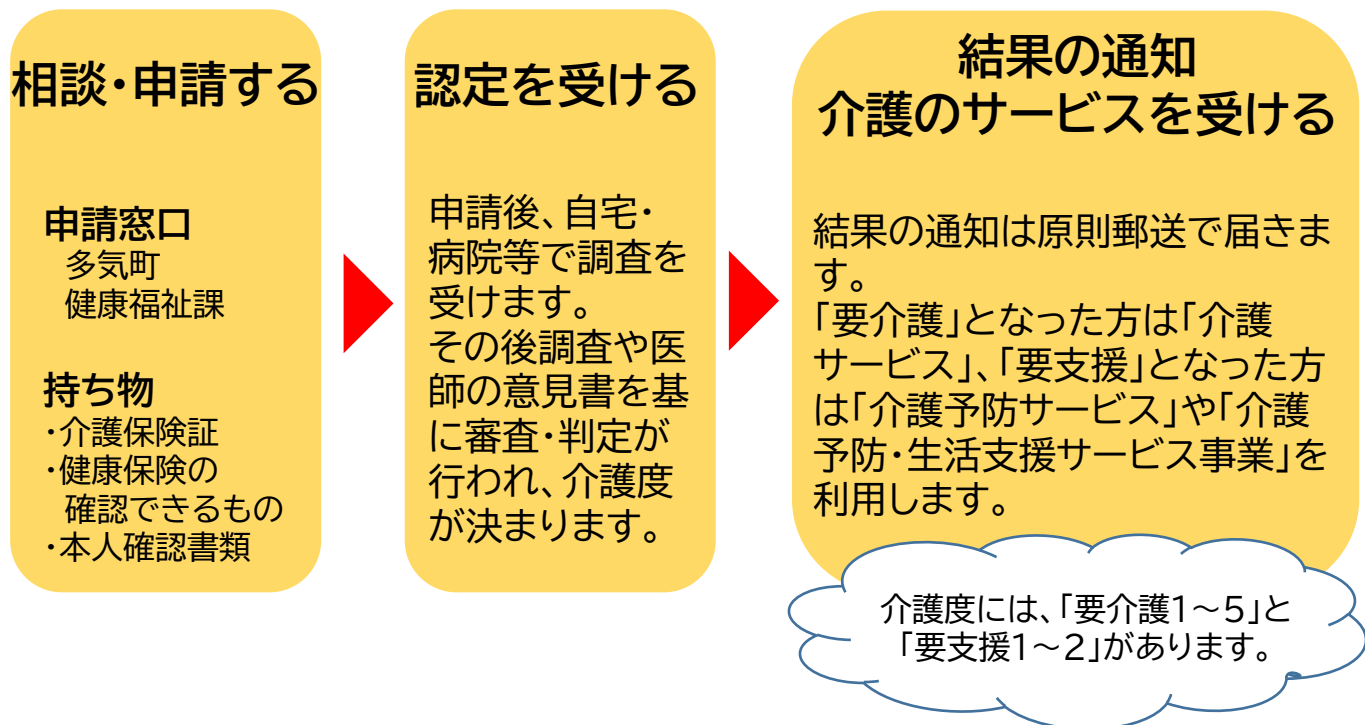
医療ネットみえ

内容	医療情報を調べたいとき、すぐに治療を受けたいときなど、対応可能な医療機関(病院・診療所・歯科)をリアルタイムで表示しています。
----	---



介護の相談

介護保険サービス利用 の流れ



こんなときは「地域包括支援センター」に ご相談を

- ・ 介護保険のこと、サービスのことをもっと知りたい
- ・ デイサービスに行きたい、住宅改修をしたい
- ・ 高齢の家族が心配なんやけど・・・
- ・ 近所のあの人、最近姿を見ていなくて心配・・・

高齢者のこと・介護で気になること
まずは地域包括支援センターにご相談ください



介護・認知症 関係

紙オムツ券

内容	指定のお店で紙オムツ等が購入できる「紙オムツ券」を支給します。
対象者	以下の①②のどちらかに該当し、 在宅 で常時紙オムツ等を必要とする方 ① 要介護度4以上 ② 認知症状が町の定める基準以上の方
支給額	ひと月 3,500円分
申請先	・ 多気町 健康福祉課 介護保険係 (Tel0598-38-1114)

おかえりSOSネットワークまつさか

内容	認知症などで行方不明になる恐れのある高齢者を事前に登録します。 登録がある高齢者が行方不明になったとき、協力者・協力機関へメール等で一斉連絡し、地域の協力で早期発見・保護につなげる仕組みです。
見守り側の登録	① 以下のどちらかの方法で「おかえりSOSネットワークまつさか」にメール登録をします。 (1) 右記のQRコードから空メールを送る。 (2) 以下のメールアドレスへ空メールを送る。 fukushi.matsusaka-wlf@raiden.ktaiwork.jp ② 行方不明の方が出た場合、登録したアドレス宛にメールが配信されます。 ③ 行方不明の方を近所等で見かけたとき、メールに記載の連絡先に連絡してください。
高齢者の登録	行方不明になる可能性のある高齢者の登録を希望する場合は、下記にご連絡ください。
連絡先	多気町 健康福祉課 包括支援係 (Tel0598-38-1114)



相 談 先

多気町 健康福祉課 包括支援係

相談 内容	介護のこと、介護予防のこと 認知症のこと、高齢者の権利擁護のこと
----------	-------------------------------------

連絡先	0598-38-1114
-----	--------------

多気町 健康福祉課 介護保険係

相談 内容	介護保険制度のこと 介護保険料のこと
----------	-----------------------

連絡先	0598-38-1114
-----	--------------

多気町 健康福祉課 健康増進係

相談 内容	身体・心の健康・こころの健康のこと 健(検)診・予防接種のこと
----------	------------------------------------

連絡先	0598-38-1114
-----	--------------

多気町 町民課 保険年金係

相談 内容	国民健康保険のこと 後期高齢者医療保険のこと
----------	---------------------------

連絡先	0598-38-1113
-----	--------------

多気町社会福祉協議会

相談 内容	地域活動参加のお手伝い・紹介のこと ボランティアのこと
----------	--------------------------------

連絡先	0598-38-8090
-----	--------------



× ㊦

この冊子へのお問い合わせは

多気町 町民課 保険年金係

〒519-2181 三重県多気郡多気町相可1600

電 話 0598-38-1113

F A X 0598-38-1140

E-mail chomin@town.mie-taki.lg.jp

発行時点での情報を掲載しています。
最新情報は、各相談先・連絡先にお問い合わせください。