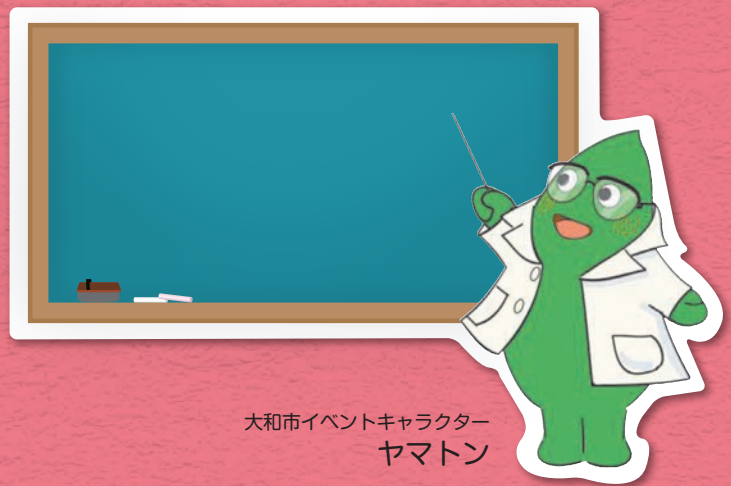


保存版

これ一冊あれば ひとり暮らしも ひと安心！

第3版

生活お役立ちガイド



大和市イベントキャラクター
ヤマトン

大和市



ガイドを手にした方へ

市民の皆様、こんにちは。大和市長の古谷田力です。

本市では、市民の皆様が、立場や境遇に関わらず、心や体に加えて社会的にも幸せな状態、いわゆるウェルビーイングを実感できるまちを目指しています。

そのためには、年齢を重ねた方々がたとえ一人暮らしになっても、健康で自立した生活を送れるようにすることが大切です。

本書には、市民の皆様が一人暮らしになったときに不安に思うであろうことについて、市の事業や相談窓口などの役に立つ情報が盛り込まれています。

本書が、皆様の一人暮らしの不安を解消し、健康で幸せな毎日を送っていただくためのガイドになれば幸いです。

大和市長 **古谷田 力**



も く じ

救急

- Q 1 急病が心配。準備できることは …… 3～4
Q 2 万が一の際に備えたい …… 5～6
Q 3 休日や夜間に具合が悪くなったら …… 7～8

災害

- Q 4 地震などの災害が起きそうで心配 …… 9～10

生活支援

- Q 5 仕事をしたい・頼みたい …… 11～12
Q 6 ボランティアをしたい・頼みたい …… 13～14

介護保険

- Q 7 もし、介護（支援）が必要になったら …… 15～16
Q 8 どんな介護のサービスがあるの …… 17～18

健康づくり

- Q 9 なるべく健康でいたい …… 19～20
Q10 健康について相談したい …… 21～22
Q11 物忘れや認知症が心配。大丈夫かな …… 23～24
Q12 認知症は誰に相談すれば良い？ …… 25～26
Q13 ひとり暮らしでも、出かけたくなる場所がないかな …… 27～28
Q14 「ひきこもり」の子どものが心配 …… 29～30

財産管理

- Q15 振り込め詐欺にあわないか不安 …… 31～32

葬儀など

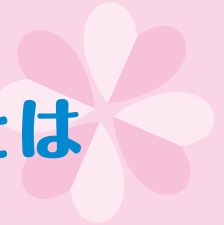
- Q16 終活の相談をしたい …… 33～34
Q17 ご家族でお亡くなりになった方がいたら …… 35～36

相談窓口

- Q18 とりあえず相談できる窓口があるの？ …… 37～38



1 急病が心配。準備できることは



1 高齢者見守りシステムがあります！

—— 高齢者見守り(緊急通報)システム ——

- 65歳以上の一人暮らしで体調が急変する疾病を持たれている方などの自宅に機器を設置します。容体の急変時や災害発生時に緊急通報ボタンを押すと、24時間体制のコールセンターにつながり、常駐している看護師などの専門職員が対応する仕組みです。また、人感センサーが異常を感知した場合も同様にコールセンターに通報が入ります。
- 介護保険料の所得段階に応じて自己負担金があります。
- ご自宅に固定電話の回線が引かれている、または、携帯電話を所持している方で、次の①～③のいずれかに該当する方が対象となります。



◆対象となる方

- ① 80歳以上の一人暮らしの方
- ② 65歳以上 80歳未満の一人暮らしの方で、心疾患、脳血管疾患、慢性呼吸不全、癌、薬物療法が必要な糖尿病、高血圧症などの持病があり、その持病を原因として意識の喪失、運動機能の著しい低下など、緊急時に外部へと連絡することが困難となる可能性の高い方
- ③ 一人の方が①②と同様の身体状況で、その他の方が寝たきりや認知症などにより緊急時に適切な対応ができない状態にある世帯

● 問合せ：お住まいの地域の地域包括支援センターへ(P38参照)



2 万が一の際に備えたい



2 救急医療情報キットがあります！

— 救急医療 情報キット —

- ・ご自宅で万が一のことがあった際の救急医療活動や、災害時での医療救護活動が円滑に行われるように備えるための道具です。

◆配布対象者

- 市内在住者に無料で配布しています。

◆使い方

- キットの容器に入っている情報シートにかかりつけ医や緊急連絡先などを書き、容器ごと冷蔵庫に入れておきます。
- 容器に入っているステッカーを玄関扉の内側と冷蔵庫に貼ります。
- 万が一の際に、かけつけた救急隊員が冷蔵庫から取り出し、適切な救急医療活動のために活用します。

◆配布場所

- ・ 保健福祉センター 4 階（医療健診課）
市役所本庁舎 1 階（介護保険課）
シリウス、ポラリス、ベテルギウス、各学習センター
- ・ 消防本部、消防署各分署・出張所
- ・ 市内全郵便局
- ・ 市内薬局（10箇所）



配布場所一覧（PDF）



◆情報シートの更新について

- ・ 情報シートの内容が古いといざという時に役に立ちません。
1年に1度はチェックし、情報の更新をお願いします。
- ・ 情報シートの様式は市ホームページからもダウンロードできます。

● 問合せ：医療健診課

☎ 046-260-5661



3 休日や夜間に具合が悪くなったら



3 休日夜間急患診療所や大和歯科診療所で診てもらいましょう!

—— 休日夜間急患診療所(内科・小児科) ——

診療日	診療時間
月～土曜日	午後 8 時～午後 11 時
日曜日、祝日、 12月30日～1月3日	午前 9 時～正午、午後 2 時～午後 5 時、 午後 8 時～午後 11 時

<受付は、診療時間終了の 15 分前まで。>

- 場 所：大和市地域医療センター（大和市鶴間 1-28-5）
- 電 話：046-263-6800

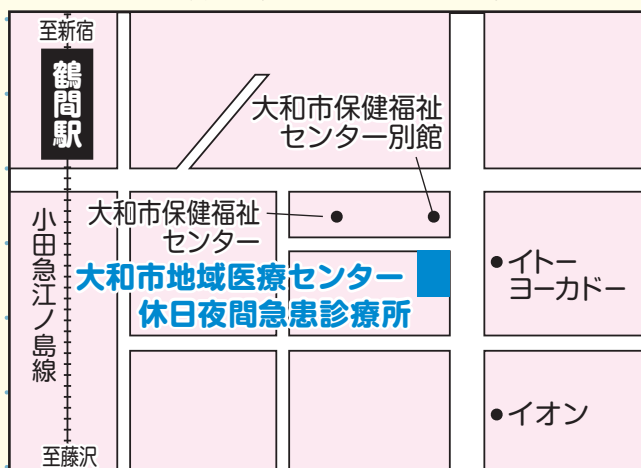
—— 大和歯科診療所 ——

診療日	診療時間
日曜日、祝日	午前 9 時～正午
5月3日～5日、 12月30日～1月3日	午前 9 時～正午、午後 1 時 30 分～午後 4 時

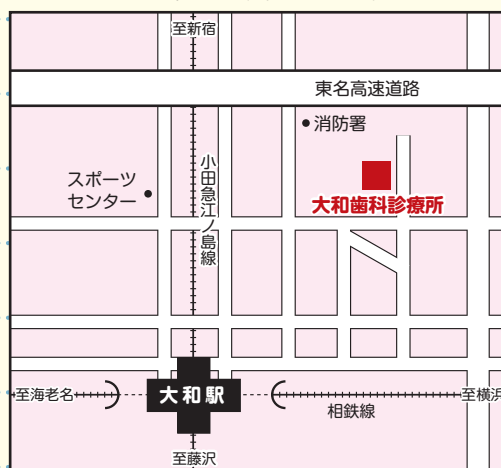
<受付は、診療時間終了の 30 分前まで。>

- 場 所：大和綾瀬歯科医師会 大和歯科診療所（大和市深見西 2-1-25）
- 電 話：046-263-4107

休日夜間急患診療所



大和歯科診療所





4 地震などの災害が起きそうで心配



4 避難行動要支援者支援制度があります!

— 避難行動要支援者支援制度 —

- 災害が起きた時に自力での避難が難しい在宅生活をしている方に対し、民生委員や自治会などが近隣に住む方と連携して、安否確認や避難支援などを行う制度です。
- あらかじめ、住所・氏名などの情報を地域の民生委員や自治会などに提供することに同意していただく必要があります。

◆対象となる方

- ① 介護保険法の要介護度3以上の方
- ② 身体障害者手帳1級又は2級の方
- ③ 療育手帳A1、A2の方
- ④ 精神障害者保健福祉手帳1級の方
- ⑤ 70歳以上の一人暮らし、もしくは世帯全員が70歳以上の方
- ⑥ 難病指定を受けている方、医療機器を使用している方
- ⑦ その他支援が必要と判断される方は申請により登録

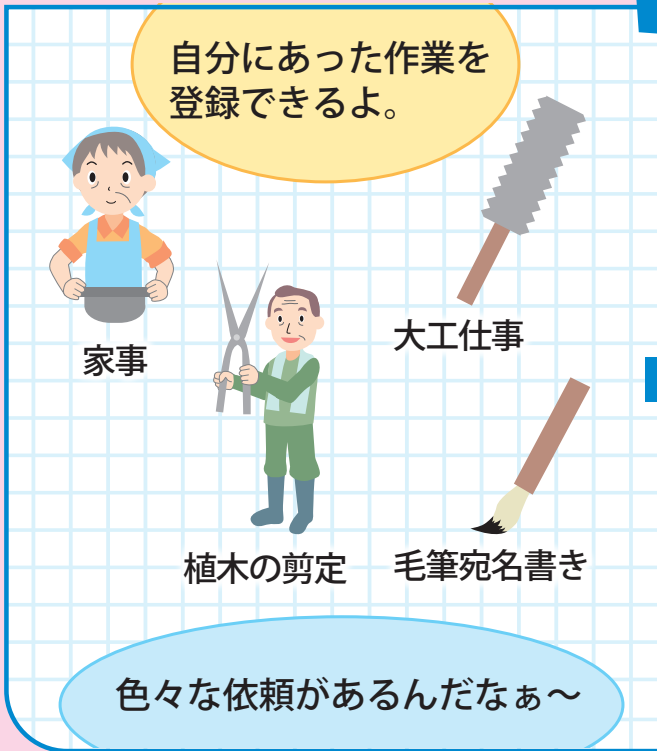
● **問合せ：健康福祉総務課** ☎046-260-5604

※ 災害時は、地域の支援者も自身や家族の安全が前提となるため、本制度に同意することで、災害時の避難支援が必ず行われることを保証するものではありません。

MEMO



5 仕事をしたい・頼みたい



5 シルバー人材センターに相談してみましよう。

— 大和市シルバー人材センター —

◆仕事をする

- 健康で働く意欲のある 60 歳以上の方なら、どなたでも入会可能です。
- 入会された会員に対して、会員の要望にそって仕事が紹介されます。
- 会員になると、各種講習会や、社会奉仕のできるイベントなどに参加することもできます。

◆仕事を頼む

- 身の回りの軽作業から技術の必要な作業まで、丁寧に対応します。

(例) 電球交換、家の片づけ、簡単な大工仕事、庭の除草、お墓の清掃など



●問合せ：大和市シルバー人材センター

☎046-263-8600

※ まずは、お気軽に問合せください。

MEMO



6 ボランティアをしたい・頼みたい

聞いたわ…
ボランティアを
しているんだって
私も
やってみたい！



引っ越し前、災害で
ボランティアの人に
助けもらったの
私も誰かの
役に
立ちたいな！



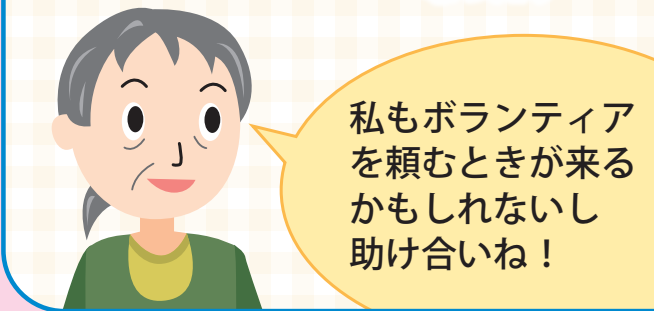
私はデイサービスでレクリエーション
を手伝っているのよ。



一緒に歌ったり…

話し相手になったり…

私もボランティア
を頼むときが来る
かもしれないし
助け合いね！



私は
やまとボランティア総合案内所
に相談してみたわよ！



相談してみるわ！



6 ボランティアに関する相談窓口がありますよ！

— やまとボランティア総合案内所 —

- 市役所内にあるボランティアに関する相談窓口です。
- 「何から始めたらいいかわからない」「どんな活動があるかわからない」といったさまざまな分野のボランティアに関する相談を受け、関連するボランティアコーディネート組織等を紹介します。

● 問合せ：市民活動課

☎ 046-260-5103

— 大和市社会福祉協議会(やまとボランティアセンター) —

◆ ボランティアをしたい

- ボランティア活動に関する相談や情報提供、支援活動の紹介をしています。

◆ ボランティアを頼みたい

- ボランティアによるお手伝いを必要としている人の相談に応じ、ボランティアの紹介などを行います。

● 問合せ：大和市社会福祉協議会(ボランティアセンター)

☎ 046-260-5643



7 もし、介護(支援)が必要になったら



※ サービスやケアマネジャーについてはQ8で



7 介護保険の認定申請をしましょう！

— 介護保険申請 —

◆認定申請ができる場所

- 保健福祉センター別館 1階 介護保険課
または、
- 大和市役所 1階 介護保険課

◆認定申請に持っていくもの

- 65歳以上の方は介護保険者証、医療保険証（なくても申請はできます。）
- 40歳から64歳までの方は医療保険証が必要です。
- 申請書には、かかりつけの病院名と主治医の氏名が必要です。

※ 申請に行けない場合はこちら！

● 問合せ：介護保険課 ☎046-260-5623

※ 問合せや相談は、お住まいの地域の地域包括支援センターでもお受けします（P38）。

MEMO



Q

8 どんな介護のサービスがあるの

訪問介護

食事の用意 掃除

入浴介助 病院送迎

通所介護

健康チェック 機能訓練

レクリエーション 食事

福祉用具

つえ 車イス ベッド

住宅改修

トイレの手すり スロープ 階段手すり

施設入所

睡眠 レクリエーション

食事 リハビリ

A

8 担当のケアマネジャーさんと相談しましょう！

— ケアマネジャー(介護支援専門員) —

介護の知識を幅広く持った専門家で、介護保険サービスの利用にあたり居宅介護支援事業所に所属して、次のような役割を担っています。

- 利用者や家族の相談に応じアドバイスします。
- サービス事業者との連絡や調整をします。
- 利用者の希望にそったケアプラン（注 1）を作成します。

注 1：心身の状況、おかれている環境、本人や家族の希望などを考慮したうえで、サービス種類や内容などを定めた計画。

（ケアプラン・介護予防ケアプランの相談・作成の利用者負担はありません。）

- 施設入所を希望する方に適切な施設を紹介します。

●ケアマネジャーが決まっていないときは、お住まいの地域の地域包括支援センター(P38) へ！

—介護保険の事業所は、パソコンやスマートフォンからも検索することができます。—

- 介護事業所・生活関連情報検索（厚生労働省のホームページ）

www.kaigokensaku.mhlw.go.jp



- 介護情報サービスかながわ（かながわ福祉サービス振興会のホームページ）

www.rakuraku.or.jp





9 なるべく健康でいたい



9 まずは、利用できる健診を受けましょう！

—— 特定健診(国保加入者など)・長寿健診(75歳以上) ——

- 内 容：身長、体重、腹囲、血圧、尿検査、血液検査など
- 自己負担額：1,200円（70歳以上の人など自己負担なし）

● 問合せ：医療健診課 ☎046-260-5662

- ※ 対象となる方には、受診可能な検査項目や方法を記載したガイドブックや受診券を郵送します。
- ※ 国保加入者や後期高齢者医療制度加入者を対象とした人間ドックの助成もあります。

—— がん検診 ——

- 内 容：肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん
- 自己負担額：500円～2,500円（70歳以上の人など自己負担なし）

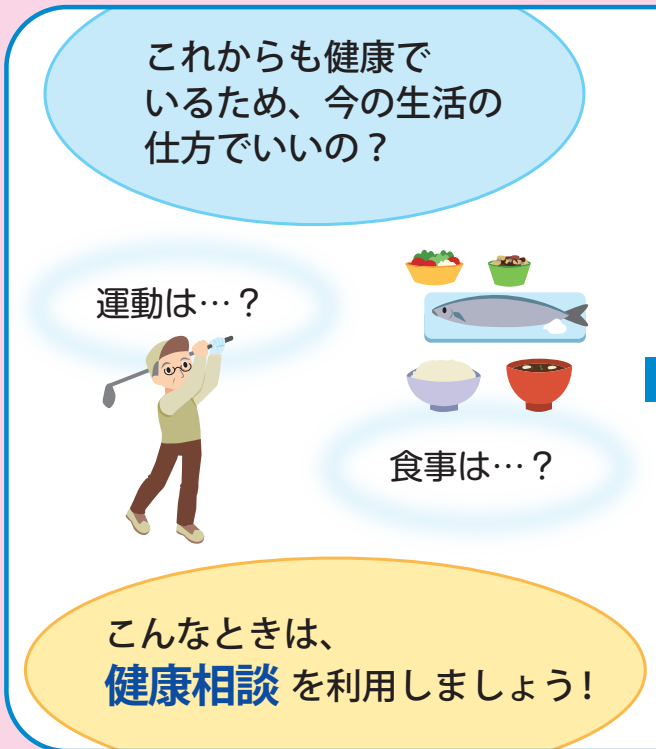
● 問合せ：医療健診課 ☎046-260-5662

- ※ 対象となる方には、ガイドブックや受診券を郵送します。
- ※ その他、成人歯科健診（40・50・60・70歳対象）や骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳女性対象）も実施しています。

MEMO



10 健康について相談したい



10 市が行っている健康相談を利用しましょう！

— やまと24時間 健康相談 —

◆ご相談いただける内容

- ①身体の不調や健康について、診療科や医療機関の案内など。
- ②心の不調、ストレスや不安などへの相談。
- ③介護に関する相談。

フリーダイヤル

☎ 0120-244-810

※ 看護師等の資格を持った相談員が、相談に応じます。

— 健康相談 —

- 健康のこと、健診を受けた後の生活のことなど、あなたの健康状態に合わせて、市の保健師・管理栄養士が相談に応じます。

● **問合せ：健康づくり推進課**

☎ 046-260-5663

MEMO



11 物忘れや認知症が心配。大丈夫かな



11 認知症予防・介護予防プログラムに参加してみましょう!

— 認知症予防 —

- 頭を使いながら楽しく運動するコグニサイズなどの教室
- タブレット端末を使用した認知機能検査の実施 など

● 問合せ：人生100年推進課 ☎046-260-5612

— 介護予防教室 —

- 筋力アップ講座や元気はつらつ講座など各種講座（利用要件あり）

● 問合せ：人生100年推進課 ☎046-260-5613

※ 問合せや相談は、お住まいの地域の地域包括支援センターでもお受けします（P38）。

- 公園に設置している健康遊具を使った「健康講座」
- 介護予防のポイントを学ぶ「介護予防セミナー」

● 問合せ：健康づくり推進課 ☎046-260-5663

MEMO



12 認知症は誰に相談すれば良い？



12 市に相談できる窓口があります。

— 認知症灯台の設置 —

- 認知症についての最初の相談先、「道しるべ」となるように、「認知症灯台」と命名した総合相談窓口を開設しています。「認知症の予防法は？」、「認知症ってどんな症状？」、「最近物忘れが多くて」、「病院を受診したほうが良い？」など、お気軽にご相談を！

● 問合せ：認知症灯台専用電話 ☎ 046-260-5641

8:30~17:15 (月~金)

※ 市の職員が相談に応じます。

※ 祝日・年末年始を除く

— 大和市の認知症施策 —

◆ SOS ネットワーク

認知症により行方不明になる恐れのある高齢の方等の情報を登録しておき、検索時に活用するものです。登録している市民は次の事業が利用できます。

◆ 位置情報支援事業 (GPS シューズ)

小型 GPS 端末の入った専用靴の利用を支援します。
※ 所得に応じ自己負担があります。



◆ 個人賠償責任保険事業

SOS ネットワーク登録者が第三者に与えてしまった損害を賠償するための保険です。自己負担はありません。

● 問合せ：人生100年推進課 ☎ 046-260-5612



13 ひとり暮らしでも、出かけたくなる場所がないかな



13 身近な居場所や活躍場所があります！

—— 文化創造拠点 シリウス (大和南 1-8-1) ——

- ※ シリウスでは、誰もが参加できるさまざまな講座やイベントなどが開催されており、市民の方々が講師となって行う講座もあります。
- ※ 施設内の図書館は、さまざまなジャンルから幅広い蔵書を取り揃えています。
- ※ 健康度見える化コーナー(4階)では、体組成計や血管年齢測定器を自由に利用でき、週に1度測定結果を踏まえた健康相談を受けられます。

—— 市民交流拠点 ポラリス (中央林間 1-3-1) ——

- ※ 1階の市民交流スペースは、自習やミーティング、休憩など誰でも気軽に利用できます。
- ※ 各種講座を開催しています。また屋内球技ができるアリーナがあります。

—— 市民活動拠点 ベテルギウス (深見西 1-2-17) ——

- ※ サークルなどの活動拠点として利用できる市民活動ブース「部室」や、だれでも気軽に利用できる市民交流スペースがあります。

—— 老人福祉センター (保健福祉センター3階) ——

●問合せ ☎046-260-5652

- ※ 60歳以上の方が趣味やレクリエーションなどサークル活動を行っています。

—— 地域の居場所 ぷらっと ——

●問合せ：人生100年推進課 ☎046-260-5611

- ※ 地域の方がどなたでもご利用できる居場所として開所しています。

—— 大和市シニアクラブ連合会 ——

●問合せ：大和市シニアクラブ連合会事務局 ☎046-260-5654

- ※ おおむね60歳以上の方が、健康づくりや生きがいづくり、奉仕活動など楽しく活動しています。

—— ふれあい訪問 ——

●問合せ：大和市社会福祉協議会(ボランティアセンター)

☎046-260-5643

- ※ ひとり暮らしの高齢の方に対して、ボランティアが定期的に訪問して孤独や不安の解消に努めます。



14 「ひきこもり」の子どもが心配



14 コーディネーターにお気軽に相談を！

— 「こもりびと」支援窓口 —

◆「こもりびと」とは

大和市では、いわゆる「ひきこもり」の方々に寄り添いたいとの思いから、より温かみのある「こもりびと」という呼称を使っています。

◆相談窓口

こもりびと専門の一次相談窓口として、「こもりびとコーディネーター」が相談に乗っています。

◆相談できること

ひきこもりに伴う悩み

社会とのつながり、就労、将来への不安など

◆支援の内容

適切な制度の案内や相談機関への取り次ぎなどをします。

●問合せ：健康福祉総務課
こもりびと専用電話

☎046-260-5625

MEMO

※大和市内は非常に被害が多いので注意してください！



15 振り込め詐欺にあわないか不安

オレだけど
交通事故でケガ
させちゃって

すぐに示談金を
振り込んで！

急がなきゃ…でも詐欺かしら？

どうしよう…振り込まないと…でも
息子の携帯にも自宅にも
電話が繋がらないし…

前に話を聞いてもらった
「振り込め詐欺相談窓口」
に相談してみよう。

振り込め詐欺相談窓口

やはり
振り込め詐欺
の可能性が
高いです。

振り込まずに他の
ご家族からの連絡を
待ってください。

その日の夜…

そんな電話
してないよ。

ほっ

詐欺だったのね。
だまされなくて
良かった。



15 振り込め詐欺相談窓口があります！

— 振り込め詐欺相談窓口 —

- 被害者のほとんどが、詐欺の手口などについて認識がありながら、被害に遭っています。
- 電話を受けて、少しでも「あやしい」と思ったら、お金を渡す前にご相談ください。
- 緊急時には、一刻も早く警察へ連絡しましょう。

● 問合せ：振り込め詐欺相談窓口（市民相談課）

☎ 046-260-7970

● 大和警察署（休日、夜間、緊急な場合）

☎ 046-261-0110

— 大和あんしんセンター —

- 対象：加齢などで契約やお金の管理が不安な方

● 問合せ：大和市社会福祉協議会生活支援課

☎ 046-260-5634

※ 年収に応じて利用料がかかる場合があります。

— 成年後見制度 —

- 対象：認知症などにより、お金の管理が出来ない方や、契約行為などが難しい方

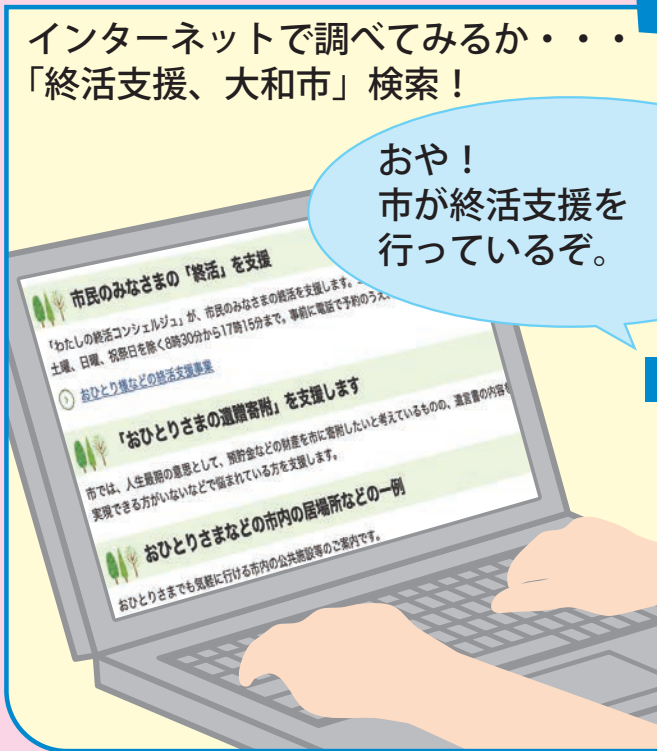
● 問合せ：人生100年推進課 ☎ 046-260-5611

または

お住まいの地域の地域包括支援センター（P38）へ



16 終活の相談をしたい



16 まずは終活コンシェルジュにご連絡ください。

— おひとりさまなどの終活支援 —

◆対象となる方

- 市内在住で、自身の死後に不安を抱える一人暮らしの方、夫婦や兄弟姉妹のみで暮らす世帯の方など（収入の額や親族の有無は問いません）

◆支援内容

①終活コンシェルジュによる個別相談

終活全般についてご相談をお受けします。葬儀など具体的なテーマはもちろん、これから終活を始める方の相談も受付けております。また、必要に応じて法律の専門家へつなぐこともできます。

②終活支援登録

緊急時や、お亡くなりになったときに、生前契約をした葬儀会社へ連絡したり、関係者や知人などへ伝えたい情報をお伝えします。

③おひとりさま向けのお役立ちサイト

市のホームページの中に、おひとりさま向けの情報を集約したページがあります。イベントや終活などに関する情報が掲載されていますので、是非ご利用ください。

(https://www.city.yamato.lg.jp/gyosei/life_scene/seniorsite/ohitorisama/index.html)



●問合せ：人生100年推進課 おひとりさま施策推進係
☎046-260-5622

- ※ 終活コンシェルジュによる個別相談は、電話での予約制です。
- ※ この事業は、市から補助金などを支給するものではありません。



17 ご家族でお亡くなりになった方がいたら

今日は主人のお通夜に来てくれてありがとうね…

今日は大変だったわね。困った事があつたら何でも言ってね。

実は初めての事だから

健康保険
税金
年金

手続きがたくさんあるのに
どうするかよくわからないわ。

市役所の
ご遺族支援コーナー
に相談したら…

いろいろ相談にのってくれるわよ。
予約してみたら。

市役所 1階 ご遺族支援コーナー

次は保険年金課で
手続きしましょう。

手続きもれが無くて
助かるわ。



17 ご遺族支援コンシェルジュがご案内します！

— ご遺族支援コーナー —

- 死亡に伴う手続きは、健康保険、税、年金など多岐に渡ります。どの窓口で、どの書類が必要かをご遺族支援コンシェルジュがご案内します。
※ 原則として事前に予約が必要です。

◆設置場所

市役所 1 階ご遺族支援コーナー

◆対象者

大和市在住または大和市に本籍のある方の遺族

◆業務内容

- 何をすべきかわからないなどの不安に対する相談
- 申請・届け出書類の作成補助
- 各種手続き窓口への案内

◆案内対象窓口

市民課、保険年金課、市民税課、資産税課、収納課、介護保険課、障がい福祉課、こども総務課、大和斎場などの各窓口（必要に応じて市民相談課所管の弁護士、税理士、司法書士、行政書士などによる専門相談と連携します。）

● 問合せ：市民課 ご遺族支援コーナー

☎ 0 4 6 - 2 6 0 - 5 0 1 4



18 とりあえず相談できる窓口があるの？



18 地域包括支援センターへ相談してみましよう！

身近な 相談窓口

身近な相談員 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員が地域の实情に即した活動を展開しています。それぞれの担当地区内で、生活全般に関する悩みや相談を受けています。秘密は固く守りますのでお気軽にご相談ください。担当の民生委員・児童委員がわからないときは、
健康福祉総務課 ☎ 260-5604
にお問い合わせください。

とりあえず相談できる窓口があるの？

地域包括支援センター

地域における総合相談や介護予防ケアマネジメント等を保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが連携して行います。また、認知症コンシェルジュ（認知症地域支援推進員）を配置しています。

南林間地域包括支援センター

住所：南林間1-4-18
ジュネス南林間2-1
☎ 271-5706

担当する地区 ○南林間 ○林間

鶴間地域包括支援センター

住所：西鶴間8-1-2
(サンホーム鶴間内)
☎ 271-2770

担当する地区 ○鶴間 ○西鶴間

在宅介護支援センター みなみ風

住所：上草柳164-5
☎ 264-1000

在宅介護等の相談、福祉サービスの代行申請等を行っています。

上草柳・中央地域包括支援センター

住所：草柳2-15-1
(晃風園内)
☎ 263-1108

担当する地区

○上草柳 ○桜森 ○中央 ○草柳
○下草柳 ○柳橋（1・4丁目）

福田南地域包括支援センター

住所：福田1551
(敬愛の園内)
☎ 269-9001

担当する地区

○代官 ○渋谷
○福田（1～8丁目、2339～2617、
5506～5696を除く）

中央林間地域包括支援センター

住所：中央林間8-25-8 LAPLA 中央林間2F
☎ 271-5572

担当する地区 ○中央林間 ○中央林間西

下鶴間つきみ野地域包括支援センター

住所：下鶴間418-2
(ロゼホームつきみ野内)
☎ 272-7061

担当する地区

○下鶴間
○つきみ野

深見大和地域包括支援センター

住所：大和東3-3-16
(大和YMCA内)
☎ 264-3192

担当する地区

○深見西 ○深見東 ○深見
○深見台 ○大和東 ○大和南

福田北地域包括支援センター

住所：柳橋2-11
(まごころ地域福祉センター内)
☎ 267-9992

担当する地区

○柳橋（2・3・5丁目）
○福田（1～8丁目）

桜丘・和田地域包括支援センター

住所：下和田822-1
(和喜園内)
☎ 268-2621

担当する地区

○上和田 ○下和田
○福田（2339～2617、5506～5696）



