



## 身近な相談窓口



介護保険制度や介護サービス利用の内容、手続きの方法についてご説明します。

介護保険の認定申請代行も可能です。

※窓口にお越しになれない場合は、ご自宅へ訪問します。



### 市内全域 / 小野小学校区

#### 小野市地域包括支援センター

住所：小野市王子町801 (小野市社会福祉協議会内)

電話：0794-63-2174

※平日8時45分～17時15分

080-8517-3863(電話のみの受付) ※平日7時～8時45分・17時15分～22時

※土日祝日・年末年始(12/29～1/3) 9時～17時



### 小野東小学校区 / 市場小学校区

#### ふたばの里 在宅介護支援センター

住所：小野市二葉町80-123 (高齢者総合ケア福祉施設 ふたばの里内)

電話：0794-70-0203



### 河合小学校区(栗生町除く) / 中番小学校区 / 下東条小学校区

#### 青山荘 在宅介護支援センター

住所：小野市復井町673-20 (特別養護老人ホーム 青山荘内)

電話：0794-66-7305(代表)



### 栗生町 / 来住小学校区 / 大部小学校区

#### 栗生逢花苑 在宅介護支援センター

住所：小野市栗生町3610-1 (特別養護老人ホーム 栗生逢花苑内)

電話：0794-65-2800(代表)



## 小野市地域包括支援センターだより



高齢者に関するクイズ!!  
挑戦してみよう!



クイズの正解は中へ

第1問

日本は、世界の健康寿命ランキングで何位でしょうか?

- ① 1位    ② 2位    ③ 3位



第2問

日本では、介護を理由に離職する人は年間約何万人いるでしょうか?

- ① 1万人    ② 5万人    ③ 10万人



第3問

日本では、65歳以上の高齢者のうち認知症の人の割合はどれくらいでしょうか?

- ① 8人に1人    ② 12人に1人    ③ 16人に1人



第4問

小野市の高齢化率は約何%でしょうか?

- ① 約20%    ② 約30%    ③ 約40%



問い合わせ・申し込み先

社会福祉法人

小野市社会福祉協議会 小野市地域包括支援センター



〒675-1378 小野市王子町801

TEL：0794-63-2174 FAX：0794-63-5191

窓口時間：平日8時45分～17時15分(年末年始は除く)



## 第1問の答え

### ② 2位



1位：シンガポール(73.6歳) 2位：日本(73.4歳) 3位：韓国(72.5歳)  
健康寿命とは、病気や障がいがなく、自立して日常生活を送ることができる期間を指します。

### 「いきいき100歳体操」に参加してみよう

いきいき100歳体操は、全国的に広がっている高齢者の健康維持と介護予防を目的としている筋力アップのための体操です。自分で調整できる軽いおもりを手首や足首につけて、「準備体操」「筋力運動」「ストレッチ体操」等を組み合わせて行います。



参加を希望される方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

### 「おの楽しく体操」をしてみよう

<体操の内容>

- ① ストレッチ
- ② 床体操
- ③ 椅子体操
- ④ どこでも体操
- ⑤ リラクゼーション体操



パンフレット・DVDレンタル 無料!

Youtubeでも視聴できます!

小野市 おの楽しく体操 検索

## 第2問の答え

### ③ 10万人



介護離職者数は年間約10万人に達しています。  
特に、40代後半から50代の働き盛り世代に多く見られます。

### 介護のために仕事を辞めようと思いませんか?

高齢化が進み、介護を必要とする方が増加しています。これに伴い、男女問わず、ご家族の介護を行う方も増えてきました。介護に直面した方の中には、「本当は働き続けたいが、介護のために離職せざるを得ない」と、仕事を辞めてしまう方もみられます。  
ひとりで悩まずにまずはご相談ください。



仕事と介護の両立支援

<仕事と介護の両立ポイント>

- ポイント① 職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援に関する制度」を利用する。
- ポイント② 介護保険サービスを利用し、自分で「介護しすぎない」
- ポイント③ 介護保険の申請は早めに行う
- ポイント④ ケアマネジャーを信頼し「何でも相談する」
- ポイント⑤ 日頃から「近所の方々と良好な関係」を築く
- ポイント⑥ 介護を深刻に捉え過ぎずに「自分の時間を確保」する



トモニン  
「仕事と介護を両立できる職場環境」の整備促進のためのシンボルマーク

## 第3問の答え

### ① 8人に1人



日本では、65歳の高齢者のうち、認知症の人の割合は12.3%です。  
認知症は誰もがなりえる可能性があり、一人一人が“自分ごと”として捉える必要があります。

### 認知症になってもやりたいことを諦めない

認知症になってからも、仲間とつながり、自分らしく暮らしましょう!  
ご家族と一緒に活動に参加しませんか?



- 活動日：毎月第4水曜日
- 場 所：コミセンおの 201
- 時 間：13時30分～15時
- 内 容：季節の行事・茶話会など
- 対 象：認知症のご本人とそのご家族



### 認知症の人と家族の交流会

認知症のご本人とそのご家族が一緒に集い、楽しく活動したり同じ境遇の方と語り合うことのできる交流の場です。家族関係の新たな気付きや、これからも住み慣れた地域で希望する生活を送ることを目指しています。



## 第4問の答え

### ② 約30%



令和7年1月時点で29.8%です。  
日本の高齢化率は29.3%で、兵庫県の高齢化率は29.0%となっています。

### 家族のためにできる介護が必要になるまでの備え

<介護知識の取得>

小野市地域包括支援センターでは様々な出前講座を開催しています。要望に合わせた内容で実施いたしますのでまずはご相談ください。

<健康状態の把握>

定期的な健康診断を受け、家族の健康状態を把握しておくことが大切です。特に高齢者は、病気や怪我が介護のきっかけになることが多いので、早期発見と予防が重要です。

<介護プランの共有>

家族全員で介護に関する話し合いを行い、どのような介護体制を希望するかを共有しておくことが大切です。これにより、いざという時にスムーズに対応できます。

### 出前講座一覧

- ① 介護予防に関すること  
(フレイル予防・認知症予防など)
- ② 介護について  
(介護保険制度・仕事と介護の両立など)
- ③ 権利擁護について  
(成年後見制度・消費者被害など)
- ④ 認知症に関すること  
(認知症の理解と認知症の人への対応について)
- ⑤ 認知症サポーター養成講座

