

市内の全世帯の約1割が、高齢単身世帯

「在宅での暮らし」支援制度をご紹介します

平 成22年に行った国勢調査によると、市内の

65歳以上の高齢単身世帯は1996世帯。これは同年の総世帯の約7・3%にあたり

ます。
一方、最新の国勢調査（平成27年）によると高齢単身世帯は、2569世帯まで増加し、総世帯数2万7288世帯の1割に迫る、約9・4%を占めています。

まずは介護予防の充実

石岡市では、平成30年3月に「石岡ふれあい長寿プラン第7期（平成30年度～32年度）」を策定し、

- 1 認知症介護を支える仕組みづくり
- 2 在宅医療と介護の連携
- 3 生涯現役の推進
- 4 介護予防の充実
- 5 地域での支援体制強化

などを掲げました。（プランから抜粋）

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になり、高齢化率35・3%になると推定される

2025年に向けて、シルバーリハビリ体操を始め、高齢者でも無理なく行えるスポーツウエルネス吹矢（2019いきいき茨城ゆめ国体デモンストレーション競技）などのスポーツの普及、公民館での健康体操講座といった介護予防に力を入れています。

生涯現役で地域で暮らせるまちへ

石岡地方広域シルバー人材センター（石岡・小美玉市）では、高齢者の豊かな経験と知識を生かし、協力しながら、働くことを理念に掲げています。

ここは、おおむね60歳以上の高齢者616人（石岡市）が登録し、施設管理や庭木の剪定など幅広い仕事を請け負っています。会員最高齢89歳の方は、下校時の子どもた

ちを見守るなど、まさに生涯現役を体現。

そのほか、生涯学習課が担当する「歴史の郷いしおか市民講師」という制度は、これまでに培った経験を生かし、講師となつて、ほかの人に教えるというもので、登録している54人の市民講師のうち、65歳以上の市民は24人。折り紙、フラワーアレンジメント、琴、着付け、太極拳、ソフトテニスなど幅広く活躍されています。

生涯現役で暮らすためには仕事であれ、趣味であれ、家庭や地域の中で役割をもち、生きがいを感じられる瞬間が必要です。

石岡市では「あなたが、あなたらしく」地域で暮らし続けられる支援策を行っています。在宅での暮らしを支援する事業の一部をご紹介します（左ページへ）。



▲片岡地区のミニサロンの様子（平成30年9月5日撮影）。32軒の地区で22人が登録しています。「地区の人たちとシルバーリハビリ体操を行いたい」と考えた宮本利江さんが、平成29年にミニサロンを立ち上げ、現在は夫の勝喜さんが引き継ぎ、第1・3水曜日に、リハビリ体操・健康講話・出前講座などの内容で活動されています。
※ミニサロンとは、在宅で生活する高齢者の仲間づくり等の交流活動を通して、孤独感や不安感の解消と介護予防のために地域住民が主体となって開催している場で、市社会福祉協議会の事業です。

「おかえりマーク」は 高齢者を見守るしるし

介護保険の認定の有無に関係なく、在宅で徘徊行動が見られる方や徘徊のおそれがある方に、登録番号の入った2種類のおかえりマーク（防水反射シール・アイロンシール）をお渡ししています。

これにより、警察署と情報共有し、行方不明となった場合の早期発見・身元確認を容易にできるようになります。

申請受け付け後、職員がご自宅を訪問し、生活状況を伺います。

このマークをつけて不安そうに歩いている人がいたら、見守りに、ご協力ください。



対象／ひとり暮らしまたは病弱な高齢者のみの世帯
対象／非課税で、白内障の治療で水晶体の摘出手術を受け視力矯正のため補助眼鏡等を使用する必要があると医師が認めた人

注意／申請は四半期ごと。長期入院（1か月20日以上）の場合は対象外です。

岡本庁 高齢福祉課
 TEL 23-7326

対象
 介護保険の認定を受けていない
 65歳以上の在宅の人

外出や簡単な家事の支援

▼ヘルパーが訪問し、外出や軽度な家事を支援します。

対象／日常生活に支障があるひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯（所得制限あり）
利用回数／1週間1回
 （1時間以内・月4時間以内）
利用料金／1時間290円
 ※申請受付後、職員が訪問し生活状況を伺います。

ショートステイ

▼特別養護老人ホームに短期宿泊し、日常生活の指導・支援を受けられます。

対象／①在宅生活に支障のある人 ②ひとり暮らし、高齢者のみの世帯で体調不良により一時的に日常生活が困難になった人

施設名	利用日数	利用料金
のぞみ	原則、年間20日間	657円 (送迎バス・食費・居住費は別)
明翠苑		
センチュリー石岡		
ゆうゆう		
やさと		

対象
 介護保険の認定の有無に関係なく
 65歳以上の在宅の人

配食サービス

▼安否確認をかねて昼食のお弁当を配達します。
 減塩、糖尿病、きざみ食など特別食に対応可能です。
対象／心身の障がいなどで自ら調理するのが困難なひとり暮らし・高齢者のみの世帯
利用料金／1食350円
愛の定期便

▼安否確認をかねて週2回、2本ずつヤクルトを配達します（配食サービスとの同時利用はできません）。
対象／ひとり暮らしの高齢者で病弱な人

シルバーカー購入助成

▼購入費の一部を助成します。
 ※補助金なくなり次第終了。
対象／常に杖などが必要な人
助成額／購入価格の2分の1以内（限度額5000円、2年度内1回のみ）

申請に必要なもの／購入時の領収書・振込先の口座番号が分かるもの・認め印

徘徊高齢者の家族支援
 ▼ココセコムの位置情報端末機（GPS）の基本料金などを補助します（世帯の課税状況で自己負担あり）。

対象／徘徊高齢者を介護している、かつ保護できる人

緊急通報システム貸与

▼緊急時ボタン一つで消防署に連絡ができるように、電話機に緊急通報装置を取り付けます。会話できない場合でも住所が登録してあるため自宅へ向かうことができます（世帯の課税状況で、自己負担あり）。

対象／ひとり暮らしまたは病弱な高齢者のみの世帯

対象／非課税で、白内障の治療で水晶体の摘出手術を受け視力矯正のため補助眼鏡等を使用する必要があると医師が認めた人

申請に必要なもの／補助眼鏡等購入時の領収書（平成31年度内に購入したもの）・医療機関の証明書・振込先の口座番号が分かるもの・認め印

助成額／購入価格の2分の1以内（限度額2万円、一人につき一回のみ）

対象
 在宅で生活し介護保険の要介護度1以上の認定を受け、非課税世帯の人

ねたきり高齢者の紙おむつ購入補助

▼紙おむつ・尿とりパッド・リハビリパンツの購入費の一部を助成します。
限度額／1か月3200円
申請に必要なもの／対象商品購入時の領収書・振込先の口座番号が分かるもの・認め印

注意／申請は四半期ごと。長期入院（1か月20日以上）の場合は対象外です。