

令和6年度版

すこやかでふれあいのある 長寿社会をめざして

高齢者福祉・保健サービスのごあんない



岡山市高齢者福祉課

目次

介護予防・在宅福祉サービス

●ショートステイの利用（生活支援短期入所事業）	2
●介護予防教室	2
●あっ晴れ！もも太郎体操	2
●アドバイス訪問事業	3
●フレイル健康チェック	3
●日常生活用具の給付	3
●車いすの貸出（短期）	4
●車いすの貸出	4
●すこやか住宅リフォーム助成事業	4
●緊急通報システムの貸与・給付	4
●ふれあい収集	5
●粗大ごみふれあい収集	5
●消費生活センター	5
●ふれあい給食サービス	6
●ひまわり給食サービス	6
●まごころ給食サービス	6
●家族介護者慰労金の支給	7
●家族介護教室	7
●はり・きゅう・マッサージ施術費の助成	7
●入浴券の給付	8
●理容サービス料の助成	8
●高齢者福祉給付金の支給	8
●日常生活自立支援事業	9
●岡山市成年後見センター	9
●ひまわり福祉相談センター	9

生きがいつくり

●敬老事業	10
●老人クラブ	10
●生涯かつやく支援センター	10
●シルバー人材センター	11
●ふれあい・いきいきサロン	11
●高齢者のスポーツ	11
●ハレカハーフ	11
●シルバーカード	12

認知症対策

●認知症ってどんな病気？	13
●認知症サポーター養成講座	13
●おかやま認知症コールセンター	13
●岡山市認知症疾患医療センター	13
●もの忘れ相談会	13
●認知症かかりつけ医	14
●岡山市認知症初期集中支援チーム	14
●おかやまオレンジカフェ（認知症カフェ）	14
●認知症ピアサポート	14
●岡山市行方不明高齢者さがしてメール事業	15
●認知症安心ガイドブック	15

保健サービス

●岡山市健康診査	16
●健康手帳	16
●結核定期健康診断	16
●定期予防接種	16
●健康づくり教室等	17
●訪問指導	17
●健康相談	17
●こころの健康相談	17

施設サービス

●特別養護老人ホーム	18
●グループホーム（認知症対応型）	18
●有料老人ホーム	18
●サービス付き高齢者向け住宅	18
●ケアハウス	19
●生活支援ハウス	19
●軽費老人ホーム B型（自炊）	19
●介護老人保健施設（老人保健施設）	19
●介護医療院	20
●養護老人ホーム	20

福祉関係機関

●ふれあいセンター	28
●岡山市ふれあい介護予防センター	28
●岡山市地域ケア総合推進センター	28
●地域包括支援センター	29

福祉事務所・保健所・保健センターの所在地と 担当地区（小学校区）

●福祉事務所・支所	31
●保健所・保健センター	32
●福祉事務所・保健所・保健センター等案内図	33

ショートステイの利用（生活支援短期入所事業）

日常生活において多少の不安のある高齢者の方を、お体の状態やご家族の状況によって一時的に養護老人ホーム等でお預かりし、お世話します。

対象となる方 65歳以上の高齢者で、日常生活で多少の不安のある方（介護保険の要介護認定で「要支援」「要介護」と認定された方などは除きます。）

実施施設 養護老人ホーム等（27ページ参照）

利用期間 1月あたり7日間以内

利用料 1日につき1,930円
（生活保護を受けている方は無料）

お問い合わせ もよりの福祉事務所、御津支所・建部支所・灘崎支所及び瀬戸支所の総務民生課（31ページ参照）



介護予防事業

介護予防教室

市内全ての中学校区で、介護予防教室を毎月開催しています。

対象となる方 おおむね65歳以上の岡山市民及びその支援のための活動に関わる方

実施施設 公民館・ふれあいセンターなど（日程や時間は会場ごと異なります。）

内容 体力の衰えを防ぐ方法、栄養バランス、お口の体操、もの忘れ予防の生活術など様々な内容を学んだり、実践することで、地域の方と交流しながら、介護予防・フレイル予防を通じて生きがいづくりを支援します。

利用料 無料（ただし、調理実習等で一部実費が必要な場合もあります。）

お問い合わせ 岡山市ふれあい介護予防センター（28ページ参照）

あっ晴れ！もも太郎体操

町内会やサロン、老人クラブなどの集まりで「あっ晴れ！もも太郎体操」に取り組んでみませんか。

対象となる方 介護予防に取り組む意欲のある岡山市民（5人以上のグループ）

場所 集会所・公会堂などの身近な場所
（いす、DVDが視聴できる設備が必要です。）

サービス内容 要望のあったグループには、取組み開始時に、介護予防センターの職員が出向き、体操の安全な実施方法をお伝えします。また、体操のDVDを提供する等、その後の活動を支援していきます。

利用料 無料

お問い合わせ 岡山市ふれあい介護予防センター（28ページ参照）

アドバイス訪問事業

専門職に相談の機会のない方に対して、介護予防センターの専門職がご自宅へ訪問し、アドバイスをします。

対象となる方 専門職に相談の機会のないおおむね65歳以上の方

内 容 「足腰が弱って歩きづらくなってきた。」「食べにくい物ができて、食事が偏ってしまう。」等のお悩みに、専門職が各家庭を訪問しアドバイスをいたします（治療や施術は行いません）

訪問可能な専門職 看護師，理学療法士，作業療法士，歯科衛生士，管理栄養士，介護福祉士，健康運動指導士等

利 用 料 無料

お問い合わせ 岡山市ふれあい介護予防センター（28ページ参照）

フレイル健康チェック

薬局や地域の集まりなどの身近な場所で、フレイル健康チェック（心身の虚弱度の判定）を実施しています。専門職がチェックの結果をもとに、簡単な体操やバランスの良い食事の摂り方などアドバイスを行います。

対象となる方 おおむね65歳以上の岡山市民（要支援・要介護認定を受けている方を除きます）

実施場所 岡山市から指定を受けている薬局や医療機関，地域の集まり等

利 用 料 無料

お問い合わせ 地域包括ケア推進課（☎803-1256）

目的にあわせてお選びください

日常生活用具の給付

高齢者が快適な生活をおくれるよう、便利な生活用品を給付します。購入金額によって自己負担額が生じるので購入の前に福祉事務所へ申請してください。

対象となる方 65歳以上の高齢者で、ひとり暮らしの方など



杖



電磁調理器



手押車

*ひとり暮らしの方など…電磁調理器，電子レンジ

*寝たきり以外の方………老人用手押車，杖

費 用 生計中心者の課税状況（所得税）に応じて費用の全部または一部を負担していただきます。

お問い合わせ もよりの福祉事務所，御津支所・建部支所・灘崎支所及び瀬戸支所の総務民生課（31ページ参照）

車いすの貸出(短期)

高齢者または障害者（児）を在宅で介護している家族等へ短期の車いすを貸出しています。

内 容 貸出期間は、最長10日間です。

利 用 料 無料

お問い合わせ 岡山市社会福祉協議会 ひまわり福祉会館（☎201-0171）

車いすの貸出

岡山市内に住所を有し、歩行が困難で車いすを必要とする方へ車いすを貸出しています。

内 容 貸出期間は、原則3カ月間です。

利 用 料 無料

お問い合わせ お住まいの管轄の福祉事務所及び各支所

住宅リフォームの助成

すこやか住宅リフォーム助成事業

身体機能が低下した高齢者や重度身体障害者が、自宅において暮らしやすい生活ができるよう住宅を改造する場合、その費用の一部を助成することによって、自立を助長するとともに、介助者の負担の軽減を図ることを目的としています。

対象となる方 ①または②の要件を満たす方

- ① 60歳以上で身体機能の低下や身体の障害等のために日常生活を営むうえで介助を要する方（65歳以上は介護保険法による要介護・要支援の認定を受けた方）。
- ② 64歳以下で身体障害者手帳の交付を受けた方のうち障害の程度が2級以上の視覚又は肢体に障害のある方で日常生活を営むうえで介助を要する方。

助 成 額 助成対象工事に要する費用のうち、本制度に照らして適当と認める額の5分の3の額（市民税非課税世帯は4分の3、生活保護世帯は3分の3）。ただし、60万円を限度とします。介護保険居宅介護（介護予防）住宅改修費または岡山市障害者日常生活用具給付事業実施要綱に規定する住宅改修費を受けることができる場合は、助成額から20万円を減額します。

お問い合わせ お住まいの管轄の福祉事務所、御津支所・建部支所・灘崎支所及び瀬戸支所の総務民生課（31ページ参照）
（※福祉事務所、支所の訪問調査が必要になります）

ひとり暮らしが不安だ

ひとり暮らしの高齢者の万一の場合に備えます。

緊急通報システムの貸与・給付

ご家庭での急な発作や事故など、とっさの時に、身につけたペンダントのボタンを押すだけで、近くの協力員や消防局に助けを求められることができる緊急通報システムを設置し、万一の場合に備えます。

対象となる方 ご自宅に電話があり、原則として市内居住の3人の近隣協力員が得られる方で、次のいずれかに該当する方（ただし、同一敷地内や隣に3親等以内の親族がいる方は、対象から除きます。）
*65歳以上のひとり暮らしの方、及び60歳以上65歳未満のひとり暮らしの高齢者で病弱な方
*ひとり暮らしの重度身体障害者（上肢、下肢、体幹、心臓機能に障害のある方）の方
*65歳以上のみの世帯に属する寝たきりまたは病弱な方
*重度身体障害者のみの世帯に属する方
*重度身体障害者と65歳以上の病弱な方のみの世帯に属する方

費 用 生計中心者の課税状況（所得税）に応じて設置費用の全部または一部及び電池交換費用を負担していただきます。（生計中心者が非課税の世帯の方は無料）
通話料（緊急通報時を含む）は自己負担となります。

お問い合わせ もよりの福祉事務所、御津支所・建部支所・灘崎支所及び瀬戸支所の総務民生課（31ページ参照）

ごみの収集を行います

ふれあい収集

家庭から発生する可燃ごみ・不燃ごみ・資源化物・プラスチック資源を指定した曜日・時間に自らが所定のごみステーションまで排出することが困難な方を対象に家屋の玄関先などまで出向き収集するサービスです。

対象となる方 市内に在住し、在宅で生活されている方で、下記のいずれかに該当する方のみで構成される世帯であり、世帯員自らがごみ等をごみステーションまで排出することが困難で、排出に当たり親族又は近隣在住者等の協力を得ることができない世帯
①介護保険の要介護1以上の認定を受けている方
②視覚障害又は肢体不自由2級以上の身体障害者手帳の交付を受けている方

利 用 料 無料

お問い合わせ 環 境 事 業 課 (☎803-1298) 北 区 ご み 対 策 班 (☎803-1384)
中 区 ご み 対 策 班 (☎901-1635) 南 区 ご み 対 策 班 (☎902-3506)
東 区 ご み 対 策 班 (☎944-5009) 北 区 建 部 支 所 ・ 総 務 民 生 課 (☎722-1112)
※申請等受付は各事業所等となります。

粗大ごみふれあい収集

世帯員全員が、高齢・障がい等の理由により、家庭から粗大ごみの排出をすることが困難な世帯の方に代わって、粗大ごみを搬出し、かつ、収集する事業です。

※粗大ごみの設置状況等により、収集できない場合もあります。

対象となる方 市内に住所を有する世帯全員の方が下記のいずれかの事由に該当しており、独自に屋外へ排出することが困難である方
①65歳以上の方
②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳又は療育手帳の交付を受けている方
③介護保険の要介護又は要支援認定を受けている方
④前①～③に掲げる者と同居する小学生以下の児童

利 用 料 有料 ※料金は内容により異なります。

お 申 し 込 み 下記「粗大ごみ受付センター」へ電話かファクスでお申し込みください。
※受付時間 月曜日から金曜日9時から16時（祝日可。年末年始を除く。）

お問い合わせ 粗大ごみ受付センター (☎227-5300 FAX227-0053)
※建部支所管内にお住いの方は、申込方法が異なりますので、建部支所 (☎722-1112) へお問い合わせください。

賢い消費者になるために

消費生活センター

商品やサービスなど消費生活全般に関するお問い合わせや苦情など、消費者からの相談を専門の相談員が受け付けるとともに、消費生活に関する知識の普及や暮らしに役立つ情報の提供を行っています。

消費生活相談

業者との契約トラブルや悪質商法による被害などの相談を専門の相談員がお受けします。

相 談 窓 口	消費生活センター（岡山市役所本庁舎2階）
受 付 時 間	月曜日から金曜日（祝日及び年末年始除く） 午前9時から午後4時
利 用 方 法	電話相談（☎086-803-1109）、来所相談

※消費生活相談フォームによる相談も受け付けています。
相談の申し込みはこちらから→



消費生活出前講座

地域の集会や勉強会等に職員を派遣し悪質商法の手口や事例、エシカル消費の紹介など、消費生活に役立つ情報を判りやすく解説します。

対 象	5人以上のグループ・団体
開 催 日 時	平日の午前10時から午後4時 ※2時間以内
申 込 方 法	『岡山市消費生活出前講座申込書』を当センターに E-mail, FAX, 郵送, 窓口持参又はWEB申込にて提出
講 師 料	無料

※岡山市消費生活出前講座の詳細はこちらから→



給食・配食サービス

ふれあい給食サービス（地域のボランティアによる会食・配食）

食事を通じてふれあい活動を行います。

地域のボランティアの方が、主にふれあいを目的に公民館やコミュニティハウス等で実施。みんなで楽しく会食会をしたり、ボランティアの方が配食をする等の方法で実施しています。

対象となる方 65歳以上の在宅ひとり暮らし高齢者等

状 況 年3回～12回で各地区によって実施日や回数、その他要件が異なります。

お問い合わせ 岡山市社会福祉協議会 事務局（☎225-4051） 北区中央事務所（☎222-8619）
北区北事務所（☎250-2007） 中区事務所（☎238-9200）
東区事務所（☎942-3260） 南区西事務所（☎281-0027）
南区南事務所（☎263-0012）

ひまわり給食サービス（地域のボランティアによる配食）

食事の準備や調理を十分にできない高齢者に対して配食いたします。

援助の必要な高齢者等の食生活の安定、栄養バランスの補足、調理負担の軽減、安否の確認、孤独感の解消等を目的として実施します。

対象となる方 65歳以上の虚弱な高齢者等で自分で調理することが困難であるか又は援護が受けられないひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯の方等

サービス内容 ☆食事は1日1食、昼食です。（月曜日～金曜日）※祝日、お盆、年末年始は除きます。☆業者で調理したお弁当を配食協力員さんが自宅までお届けします。☆栄養バランスに配慮したお弁当です。

利 用 料 1食400円（建部中学校区は410円）

現在の実施地区 （令和6年4月現在）
石井・福島の2小学校区、建部中学校区

お問い合わせ 岡山市社会福祉協議会 事務局（☎222-8619） 【石井】
南区南事務所（☎263-0012） 【福島】
建部町在宅福祉サービスセンター（☎722-4500） 【建部】

まごころ給食サービス（民間業者による配食）

ひまわり給食サービスを利用できない地区の方を対象に、市から委託を受けた民間業者が昼食を配達します。

対象となる方 65歳以上の虚弱な高齢者等で自分で調理することが困難であるか又は援護が受けられないひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯の方等

サービス内容 ☆食事は1日1食、昼食です。（月曜日～金曜日）※祝日、お盆、年末年始は除きます。☆民間業者が直接自宅までお届けします。

利 用 料 1食400円

現在の実施地区 （令和6年4月現在）
岡北・足守・香和・西大寺・上道・東山・竜操・興除・藤田・高松・吉備・富山・妹尾・福田・桑田・京山・中山・福浜・芳泉・光南台・岡輝・上南・操南・芳田・瀬戸・岡山中央・石井（大野・三門小学校区に限る）・高島・御南・御津・操山・旭東・灘崎・福南（南輝小学校区に限る）の34中学校区、山南学園区

お問い合わせ 高齢者福祉課（☎803-1230）
もよりの地域包括支援センター（30ページ参照）

在宅介護者に慰労金を支給します

家族介護者慰労金の支給

介護を必要とする65歳以上の高齢者を在宅で介護している方に対して、家族介護者慰労金を支給しています。

- 対象となる方** 次の要件すべてに該当する介護者
- * 高齢者と同居していること
 - * 高齢者が要介護3以上と認定され、当該要介護の状態が1年以上継続していること。
 - * 要介護3以上で、介護を必要とする高齢者を家庭で介護した期間が、年度内（4月～翌年3月）において通算6か月以上あること
 - * 高齢者と介護者及び高齢者又は介護者と居住する親族並びにそれらの者と同一の世帯に属する者が市民税非課税であること
 - * 高齢者が過去1年間介護保険サービスを受けていないこと

支給額 年額100,000円（年1回支給）

申請期限 令和7年3月31日まで。申請は年度ごとに行うことになります。
令和6年度分については、この申請期日までに行うようお願いします。

お問い合わせ もよりの福祉事務所、御津支所・建部支所・灘崎支所及び瀬戸支所の総務民生課（31ページ参照）

在宅介護に関する情報を提供しています

家族介護教室

高齢者を在宅で介護している家族や近隣の方に、在宅介護支援センターなどで、介護方法、介護サービス等に関する情報、介護者自身の健康づくり等の知識や技術を提供します。

対象となる方 高齢者を介護している家族や近隣の方、介護に関心を持つ地域住民の方

開催 実施する在宅介護支援センターなどごとで場所、日程、内容が異なります。
※開催予定を市のホームページでお知らせします。

お問い合わせ 高齢者福祉課（☎803-1230）

はり・きゅう・マッサージ券をさしあげています

はり・きゅう・マッサージ施術費の助成

高齢者に、健康の増進を図るよう、はり・きゅう・マッサージ券をお渡ししています。（自己負担金が必要です。）

対象となる方 68歳～69歳のひとり暮らしの方及び70歳以上の方
（いずれも市民税非課税の世帯）

内容 年間最高18枚

利用できる施術所 市の指定施術所

お問い合わせ もよりの福祉事務所、御津支所・建部支所・灘崎支所及び瀬戸支所の総務民生課（31ページ参照）

※障害者制度と重複しての交付はできません。



入浴券をさしあげています

入浴券の給付

自宅にお風呂がない高齢者の方に、市内の公衆浴場で利用できる入浴券（350円を上限とする助成券）をお渡ししています。

対象となる方 65歳以上の方（生計の中心者が市民税非課税の世帯）

内 容 1ヶ月6枚

お問い合わせ もよりの福祉事務所、御津支所・建部支所・灘崎支所及び瀬戸支所の総務民生課（31ページ参照）



理容券をさしあげています

理容サービス料の助成

在宅の寝たきり高齢者の方に、理容券をお渡ししています。（自己負担金が必要です。）

対象となる方 理容所において理容サービスを受けることが困難な65歳以上の在宅の寝たきり高齢者（要介護3以上）

内 容 年間最高6枚

お問い合わせ もよりの福祉事務所、御津支所・建部支所・灘崎支所及び瀬戸支所の総務民生課（31ページ参照）

制度上、無年金となっている方へ

高齢者福祉給付金の支給

国民年金制度上、年金を受給する資格を得ることのできなかつた、在日外国人高齢者などに福祉給付金を支給します。

対象となる方 大正15年4月1日以前に生まれた方で、制度上、国民年金に加入できた期間がなく（または短く）、国民年金の受給資格のない方。
ただし、公的年金を受給できる方などは除かれます。

支 給 額 月額10,000円

お問い合わせ 高齢者福祉課（☎803-1230）

安心して生活を送れるように

日常生活自立支援事業

判断能力が低下し、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理を行うことに不安のある方に対して、生活支援員を派遣し、安心して生活できるように支援します。（生活支援員とは、下記①②のサービスを提供するために利用者のところに訪問してくれる人です。）社会福祉協議会と利用者が契約を結んだ上で支援が始まります。

対象となる方 判断能力が不十分な方（認知症高齢者、知的障害者、精神障害者など）

サービス内容 ①福祉サービスの利用援助 ②日常的な金銭管理 ③書類などの預かり

利用料 ①②は1時間まで1,100円（30分毎に550円追加）
生活支援員の交通費を別途いただきます。
③は年間5,000円
ただし、生活保護受給中の方は、①②は無料です。

お問い合わせ 岡山市社会福祉協議会（☎225-4051）

受付時間 月曜～金曜 8時30分～17時15分 ※祝日・年末年始を除く

岡山市成年後見センター

ご本人やご家族、福祉・医療関係機関から、成年後見制度に関するご相談に応じます。専門職による専門相談会も開催しています。（詳しくはお問い合わせください。）

相談窓口 岡山市成年後見センター（岡山市保健福祉会館9階）

受付時間 月曜～金曜 8時30分～17時15分 ※祝日・年末年始を除く

相談方法 電話相談または来所による面接相談、専門相談会（要予約）
※相談は無料です。

お問い合わせ 岡山市成年後見センター（☎225-4066）

ひまわり福祉相談センター

相談の種類	相談日・時間	相談員	相談内容
心配ごと相談 （面談または電話相談）	毎週月・水・金曜日 13時～16時	民生委員、 元民生委員他	家庭、生活、離婚、苦情 その他日常生活のあらゆる心配 ごとの相談
高齢者障害者法律相談 （※予約が必要です。面談のみ） （※60歳以上の方又は障害のある方）	毎週金曜日（第1金曜日 は除く） 13時～16時10分	弁護士	相談、金銭貸借など法律上難し い問題のある相談

相談料 無料 ※法律相談は1人年度内1回のみとなります。

電話相談 岡山市社会福祉協議会（ひまわり福祉会館）（北区大供2-4-25 ☎222-8618）
御津分室（毎月第1月曜日 13時～16時）☎724-1111
灘崎分室（毎月第1月曜日 13時～16時）☎362-4265
建部分室（毎月第3土曜日 13時～16時）☎722-1770
瀬戸分室（毎月第3火曜日 13時～16時）☎952-4441

お問い合わせ 岡山市社会福祉協議会 ひまわり福祉会館（☎201-0171）

生きがいづくり

ご長寿おめでとうございます

敬老事業

高齢者の長寿を祝福するとともに、みなさんの高齢者に対する敬愛の精神と高齢者福祉について理解と関心を高め、また高齢者自らの生活意欲の向上をめざしています。



(1) 記念品の贈呈

満100歳を迎えられた方に、祝状と記念品を贈呈し、ご長寿をお祝いしています。

(2) 敬老会 高齢者の長寿を祝福して、敬老会を開催しています。

対象となる方 12月31日現在で数え年80歳以上の在宅の方

内 容 式典と演芸
*各地区・学区でも開催しています。

お問い合わせ 高齢者福祉課 (☎803-1230)

仲間とともに社会に貢献

老人クラブ

明るい長寿社会をつくるため、高齢者の知識と経験を生かし、生きがいと健康づくり、社会参加活動などを行っている自主的な組織です。

対象となる方 おおむね60歳以上の方で入会を希望される方。

活動内容

- ・教養活動
- ・レクリエーション活動
- ・健康づくり活動
- ・社会奉仕活動

*現在、市内で約500クラブ、約27,000人が加入しています。

お問い合わせ 一般社団法人岡山市老人クラブ連合会事務局
(高齢者福祉課内)
(☎232-1102)



社会参加を通じていきがいを!

生涯かつやく支援センター

シニアの方が生涯を通して活躍できる場を紹介する就労相談窓口です。個別カウンセリングで希望に添った就労先を提案し、就労後もサポートします。

対象となる方 おおむね55歳以上の方で仕事や地域での活躍の場をお探しの方
*生活保護受給者は対象外となります。

紹介できる主なお仕事 接客・販売、介護、児童、調理、清掃、軽作業、事務など

お問い合わせ 生涯かつやく支援センター (KSB会館4階)
☎225-4080 (まずは相談予約をお願いします。)
受付時間 平日8時30分~17時

あなたの経験と能力をふたたび社会へ

シルバー人材センター

高齢者がその豊かな経験やすぐれた知識、能力を活かしたいとお考えのとき、臨時的、短期的なお仕事を会員に提供しています。

入会の申込み 60歳以上の健康で働く意欲のある方なら、どなたでも入会できます。

仕事の内容 公共団体や民間企業、一般家庭からの仕事を会員に紹介し、会員には配分金をお支払いします。
……あて名書き、植木の手入れ、庭の草取り、草刈、簡単な大工仕事、
経理事務などの事務的な仕事、ふすま・障子張り、家事手伝いなど

お問い合わせ 公益財団法人岡山市シルバー人材センター

本部事務局 (☎226-3100) 瀬戸事務所 (☎952-2400)
富田事務所 (☎232-6656) 御津・建部出張所 (☎724-2248)
西大寺事務所 (☎942-1772)



地域みんなが明るく健康に

ふれあい・いきいきサロン

地域の住民同士が企画し運営している楽しい仲間づくり居場所づくりの活動です。歩いて行ける身近な場所で行う地域のふれあいの場所です。

状況 各地区によって異なります。

活動内容 ●茶話会 ●レクリエーション ●体操 ●食事 など
※現在、市内には約370か所のふれあい・いきいきサロンがあります。内容はサロンによって異なります。

お問い合わせ 岡山市社会福祉協議会事務局 (☎225-4051)

北区中央事務所 (☎222-8619) 東区事務所 (☎942-3260)
北区北事務所 (☎250-2007) 南区西事務所 (☎281-0027)
中区事務所 (☎238-9200) 南区南事務所 (☎263-0012)

スポーツを楽しんでみませんか

高齢者のスポーツ

グラウンドゴルフ、ペタンクなどが人気をよんでいます。あなたも楽しくスポーツをしながら、健康づくりや仲間づくりをしませんか。

対象となる方 60歳以上の方

お問い合わせ グラウンドゴルフ・ペタンクは地元の老人クラブ

ハレカハーフによる運賃の半額割引(路線バス・路面電車)

高齢者及び障害者の方を対象に、路線バス・路面電車の運賃半額割引を実施しています。割引専用ICカード「ハレカハーフ」が必要となりますので、カードの交付申し込みをお願いします。

岡山市HP



WEB申し込み



対象 ①65歳以上の岡山市民
(①または②) ②身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、障害福祉サービス受給者証をお持ちの岡山市民

割引の条件 路線バス・路面電車をハレカハーフで利用し、乗車または降車いずれかが岡山市内の場合(対象②に該当する方は市外で利用した場合も半額)

カードの申込 下記のいずれかで申し込み。2週間程度で住民票に登録された住所にハレカハーフを郵送します。
〈郵送〉岡山市役所交通政策課宛に交付申込書を郵送
〈WEB〉岡山市電子申請サービスから申し込み
〈窓口〉各区役所(総務・地域振興課)に交付申込書を提出
※写真が貼付されていない場合は受け付けできませんのでご注意ください。

お問い合わせ 交通政策課 (☎803-1376)

市内の観光名所が無料になります

シルバーカード

65歳以上の方全員にお届けします。

- 利用方法** ①公共施設等の利用 「シルバーカード」の裏面に無料で利用できる施設(表1)を記載しています。このほか、割引料金で利用できる施設(表2)もあります。
- ②かかりつけ医、緊急時の連絡 「シルバーカード」の裏面にかかりつけ医、緊急時の連絡先をご記入ください。外出時の事故など万が一に備え、常に携帯しご活用ください。

(表1) 無料で利用できる施設

	内容	施設名	所在地	電話番号
市の施設	美術館	① 岡山市立オリエント美術館	北区天神町9-31	232-3636
	公園	② 岡山市半田山植物園	北区法界院3-1	252-4183
	観光施設	③ 岡山城天守閣(烏城)	北区丸の内二丁目3-1	225-2096
	プール・トレーニング室	④ 岡山市立市民屋内温水プール	南区豊成一丁目4-22	226-4523
	プール	⑤ 岡山市東山プール	中区赤坂本町11-50	開場期間中: 273-7599 期間外: 226-4523 (市民屋内温水プール)
		⑥ 西大寺ふれあいセンター温水プール	東区西大寺中二丁目16-33	944-1800
	博物館	⑦ 岡山シティミュージアム	北区駅元町15-1	898-3000

- * 特別展のときは有料の場合があります。詳細は各施設に直接おたずねください。
- * ①～⑦の施設名、電話番号は「シルバーカード」にも記載しています。

(表2) 割引料金で利用できる施設

	内容	施設名	所在地	電話番号
市の施設	公園	たけべの森公園	北区建部町田地子1571-40	722-3111
	観光施設	足守プラザ(陶芸体験)	北区足守979(足守町並み保存地区)	295-0001
	温泉	たけべ八幡温泉	北区建部町建部上510-1	722-2500
	大浴場・プール・フィットネス	岡山市ウェルポートなださき	南区片岡159-1	363-5001
	プール	建部町文化センター 温泉プール「はっぼね」	北区建部町建部上899	722-9777
	プール・アリーナ・トレーニングルーム・あおぞら広場・テニス	御津スポーツパーク	北区御津高津1566	724-9191
	アスレチックコーナー	岡山ふれあいセンター	中区桑野715-2	274-5151
		西大寺ふれあいセンター	東区西大寺中二丁目16-33	944-1800
		北ふれあいセンター	北区谷万成二丁目6-33	251-6500
		西ふれあいセンター	南区妹尾880-1	281-9611
		南ふれあいセンター	南区福田690-1	261-7001
	パークゴルフ	浅越スポーツパーク	東区浅越625	944-0140
	野球場・多目的広場・テニス・アリーナ・サアリーナ・会議室・研修室	瀬戸町総合運動公園	東区瀬戸町南方1311	953-1003
多目的広場・研修室	瀬戸町江尻レストパーク	東区瀬戸町江尻990	953-1003	
県の施設	美術館	岡山県立美術館	北区天神町8-48	225-4800
	博物館	岡山県立博物館	北区後楽園1-5	272-1149
	プラネタリウム	岡山県生涯学習センター —人と科学の未来館サイピア—	北区伊島町三丁目1-1	251-9752

- * このほか、岡山県内の映画館が割引料金になる場合がありますが、詳細については各映画館に、直接おたずねください。
- * また、他の施設等でも割引になる場合がありますので、利用の際にあらかじめ施設等へご確認ください。
- * シルバーカードがなくても、年齢や住所が確認できるものを提示すれば無料また、割引料金で入場できる場合もあります。

お問い合わせ 高齢者福祉課 (☎803-1230)

* 再発行(紛失または破損)のお問い合わせは、高齢者福祉課までご連絡ください。もよりの福祉事務所、各区役所市民保険年金課、各支所総務民生課、各地域センターでも発行できます。

認知症ってどんな病気？

認知症とは、何らかの原因によって記憶力や判断力といった脳の機能が低下することで、日常生活にまで支障が出るようになった状態のことをいいます。誰にも起こりうる、脳の病気によるものです。現在、決定的な予防策はありませんが、運動は判断力や記憶力など認知機能の向上に有効であり、運動習慣を継続することは、認知症予防に非常に有効とされています。

認知症の症状を引き起こす病気には様々なものがあり、認知症の原因となる病気によって、現れる症状が異なります。認知症の方や、その方を支えるご家族が地域で生活をしていくために、いろいろな支援が必要です。

認知症を疑う症状があれば、早めに専門医等の診断を受けることが大切です。早く分かると、今後の治療・療養について、周囲の人とじっくり考える時間ができます。病気の種類によっては、進行を遅らせることも可能です。

ご近所に気になる方がおられる場合、できるだけ早く地域包括支援センター（30ページ参照）に相談してみましよう。

認知症サポーター養成講座

「認知症」を正しく理解し、認知症の人への接し方や家族への支援の方法などを学ぶ1回90分程度の講座です。

受講するには、①個人で定例開催講座を受講する、②10名以上の団体で講座を企画し受講する2つの方法があります。受講した方は認知症サポーターとなり、サポーターの証である認知症サポーターカードを配布します。

お問い合わせ 岡山市ふれあい公社地域包括支援課（☎274-5136）

おかやま認知症コールセンター

TEL 086 — 801 — 4165

ハレテイチバン

ヨイロウゴ

自分が認知症かどうか不安な方や、認知症の方を支える中での接し方や介護の悩み、不安を抱える方など、様々な悩みの相談を受けます。相談内容が他に伝わることはありません。

相談料 無料（通話料のみ相談者の負担）

相談時間 月曜日～金曜日（10時～16時） ※祝日・お盆・年末年始を除く

【岡山市認知症疾患医療センター】岡山赤十字病院

TEL 086 — 222 — 8843

岡山市が委託している認知症専門の医療機関で、専門医や臨床心理士、精神保健福祉士などの専門家が受診から診断・治療の相談に応じます。状況により介護サービスの提案や他の医療機関への紹介なども行います。

もの忘れ相談会

もの忘れ、認知症のことについて悩んでいませんか？ 認知症疾患医療センターの医師やソーシャルワーカーなどがお話を伺います。

開催 毎月1回

※詳しい日時や、場所については市民のひろばでお知らせします。

お問い合わせ もよりの地域包括支援センター（30ページ参照）

認知症かかりつけ医

認知症サポート医及び岡山県や岡山市の「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了した医師で、「認知症かかりつけ医」として協力いただける医師です。地域包括支援センターなどの介護分野と連携をはかり、認知症の診断・治療に向けた初期対応及び専門医療機関等へのつなぎを行います。地域包括支援センターからの紹介、もしくは市のホームページの「認知症かかりつけ医一覧」及び「認知症かかりつけ医マップ」を参照し直接各医療機関へ連絡することで、受診ができます。

認知症サポート医

国立長寿医療研究センターの実施する研修を受け、認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医等への助言やその他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携を推進する医師



←読み込み
表示 URL にアクセス

もしくは

岡山市 認知症かかりつけ医

検索

認知症かかりつけ医を受診する流れが分かる動画をYouTubeで配信中！

岡山市認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方やそのご家族等の相談を受け、相談内容に応じ家庭訪問等でご自宅での自立生活をサポートするチームが、ご本人の様子の確認やご家族への助言等の支援を、初期に色々な面から集中的に行います。

対象となる方 在宅で生活している40歳以上の認知症が疑われる方、または認知症の方で、医療・介護サービスを受けていない方等。

支援内容 チーム員が家庭訪問し、ご本人やご家族の生活の様子や困っていることをお伺いして、必要な支援やサービスにつなげていきます。(6ヶ月を目安に支援)
例えば、医療機関の継続的な受診に向けての支援、適切な介護サービスが利用できるようなするための支援、ご家族への助言等です。

お問い合わせ もよりの地域包括支援センター(30ページ参照)

おかやまオレンジカフェ（認知症カフェ）

もの忘れがあっても、出会い、つながり、ほっとすることができる場として、おかやまオレンジカフェを開きます。

対象となる方 岡山市に在住で、もの忘れで困っている人、もの忘れをする人を支えたい人、もの忘れについて関心のある人ならどなたでも

内容 お茶を飲みながら、お話や、イベントを楽しみましょう。
会場では専門家に相談することもできます。

時間 場所によって異なりますが、だいたい2時間程度

お問い合わせ 高齢者福祉課(☎803-1230)

認知症ピアサポート

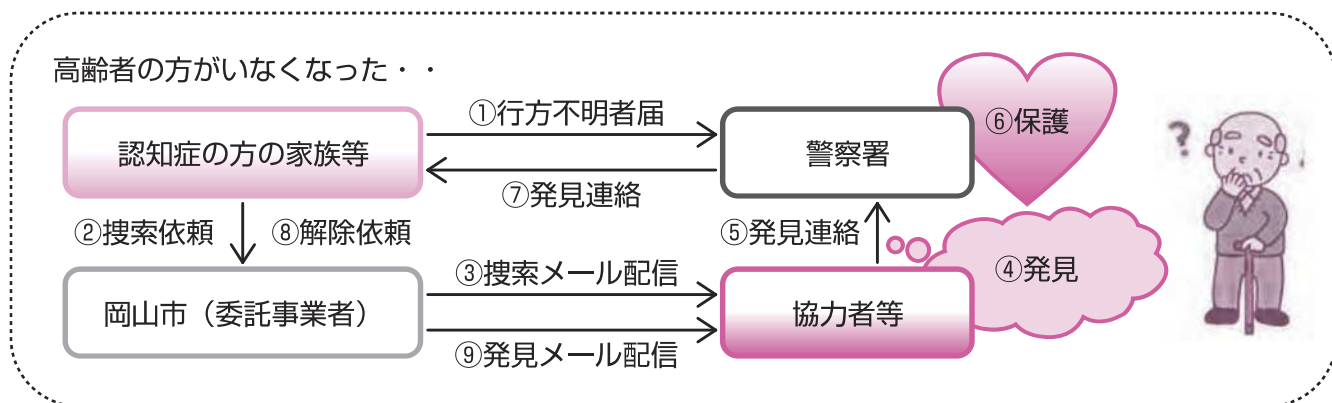
認知症当事者(ピアサポーター)が自分の経験をもとに、お話を聞きます。ご自身の想いや悩み、不安を話しませんか。ご利用は無料です。

●最新情報は、岡山市ホームページをご覧ください。



岡山市行方不明高齢者さがしてメール事業

行方不明になる恐れのある高齢者と搜索の協力者を事前に登録し、万一行方不明となった方が出た場合に、登録された情報を協力者等にメール配信し、搜索の協力をしてもらう事業を行っています。



○行方不明になる恐れのある高齢者の登録

- ・登録窓口・・・高齢者福祉課，地域包括支援センター
- ・登録費用・・・無料
- ・登録方法・・・本人，家族の方が登録申請書（市のホームページ，高齢者福祉課等に設置）にご記入いただき，上記窓口に提出。
（申請時に必要なもの）・登録申請書 ・ご本人の写真（必須ではありません）
- ・登録後・・・登録番号の控えと登録番号が記載された靴反射シールを郵送します。

○搜索の協力者・協力事業者の登録

- ・登録費用・・・無料（ただし，メールの送受信や登録用ホームページへのアクセスに要する通信費などは登録者負担となります）
- ・登録方法・・・下記のメールアドレスに空メールを送信してください。また，下記QRコードからもアクセス可能です。
- ・登録用アドレス・・・t-okayama@sosdb.jp

※協力いただける事業者の方は，事業者名もご記入ください。

- ・行方不明情報の配信時間・・・午前8時から午後8時



○お問い合わせ 高齢者福祉課（☎803-1230）

QRコードの商標はデンソーウェーブの登録商標です。

認知症安心ガイドブック

発症予防から人生の最終段階まで，生活機能障害の進行状況に合わせ，いつ，どこで，どのような医療・介護サービスを受ければよいのか，これらの流れをあらかじめ標準的に示したパンフレットです。

冊子は，地域包括支援センター，福祉事務所等の各窓口に置いてあります。また，市のホームページからダウンロードして印刷可能です。

お問い合わせ 高齢者福祉課（☎803-1230）



上記QRコードからもアクセス可能です。

保 健 サ ー ビ ス

日ごろの健康管理のために

岡山市健康診査

岡山市では、胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・子宮がん検診・乳がん検診・肝炎ウイルス検査・特定健診・後期高齢者健診を実施しています。受診方法・受診年齢や料金などは、広報誌「市民のひろばおかやま」、[けんしん・予防接種ガイド]などをご覧ください。

口腔機能健診・歯周病検診

歯周病やお口の機能の衰え（オーラルフレイル）を予防するため歯科健診を実施しています。対象となる方は年度内に達する年齢で、歯周病検診は30・35・40・45・50・55・60歳、口腔機能健診は65・70・76・80歳です。歯科治療や口腔機能の維持・向上のため定期的に歯科医療機関を受診しましょう。

お問い合わせ 岡山市保健所健康づくり課 けんしん専用ダイヤル（☎803-1202）

健康手帳

岡山市健康診査、各保健サービス、健康の記録など、日ごろの健康管理に役立てていただく手帳です。ご希望の方に、保健所・保健センター、区役所、支所、地域センター等の窓口で配布しています。市のホームページからもダウンロードできます。

結核定期健康診断

65歳以上（年度内に65歳になる方を含む。）の方は、結核定期健康診断の法定対象者です。

職場や施設等で受ける機会がない方は、各地域を巡回する結核・肺がん集団検診（結核検診は無料）か上記の岡山市健康診査の肺がん検診（一部自己負担あり）を受けましょう。結核・肺がん集団検診の日程は、広報紙「けんしん・予防接種ガイド」、[市民のひろばおかやま]等でお知らせしますので、ご確認ください。

定期予防接種

高齢者に対してインフルエンザと肺炎球菌の定期予防接種を実施しています。実施方法の詳細については、広報紙「けんしん・予防接種ガイド」、[市民のひろばおかやま]でお知らせしますので、ご確認ください。

対象となる方 ①インフルエンザ 接種当日に満65歳以上の方
②肺炎球菌 接種当日に満65歳の方

費用 ①インフルエンザ 2,080円
②肺炎球菌 3,670円
※《対象者のうち次の方は減額又は無料になります。》
●市民税がかからない世帯の方：事前申請による「助成券」が必要
●生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方：事前申請による「無料券」が必要

その他 コロナワクチンは令和6年度から、満65歳以上の方を対象とした定期予防接種になります。詳しくは改めて、「市民のひろば」や「ホームページ」などでお知らせします。

お問い合わせ 岡山市保健所 感染症対策課（☎803-1262）

健康づくりの講座・教室

健康づくり教室等

生活習慣病の予防，介護予防，健康の保持・増進など地域にあったテーマで，講話や食生活の見直し，手軽にできる運動などを行っています。

対象となる方 40歳以上の方とその家族（居住地域によって対象・内容等異なる場合があります。）

お問い合わせ 岡山市保健所健康づくり課または各保健センターおよび御津・建部分室（建部支所総務民生課内）
（32ページ参照）

健康づくりのアドバイス

訪問指導

生活習慣病の予防，介護予防，保健・福祉・医療サービスの調整を図ることを目的に，保健師・訪問指導員（看護師）等が訪問しアドバイスします。

対象となる方 40歳以上で、(原則として介護サービス・介護予防・日常生活支援総合事業を受けていない方で生活習慣病予防，介護予防のアドバイスが必要な方など

費用 無料

お問い合わせ 岡山市保健所健康づくり課または各保健センターおよび御津・建部分室（建部支所総務民生課内）
（32ページ参照）

健康相談

健康についての様々な疑問や悩みに対して，家庭における健康管理に役立てていただくために相談に応じます。

対象となる方 40歳以上の方とその家族

お問い合わせ 岡山市保健所健康づくり課または各保健センター（32ページ参照）

シニアのための健康相談

高齢になり食事の量が減ることで，やせている（BMIが20以下）方や過去半年以内に体重が2kg以上減少した方は「低栄養」状態のおそれがあります。各保健センターでは，65歳以上の方を対象に保健師または栄養士による低栄養予防，転倒予防の相談を実施しています（要予約）。

こころの健康相談

専門医や保健師，精神保健福祉士が保健所・保健センター等で面接や訪問による相談に応じています。（専門医の相談は各保健センターで実施，予約制）

対象となる方 若年性認知症やアルコール関連問題，うつ等の症状のある方とその家族

費用 無料

お問い合わせ 岡山市保健所健康づくり課または各保健センターおよび御津・建部分室（建部支所内）
（32ページ参照）