



令和8年度 保存版

三島市



笑顔で元気！

シニアのための ガイドブック



三島市



株式会社サイネックス

介護予防とは

2

健康づくりに
取り組みたい

8

いきいきと
社会参加したい

10

生活を支える
サービス

16

介護をしている
人向けの
サービス・支援

19

介護保険と
サービス

20

こんなときの
相談窓口は

22

最期まで
自分らしく
暮らすために

26

救急医療
情報シート

27

三島市 長寿政策課

〒411-8666 静岡県三島市北田町4-47

高齢者福祉政策室

☎055-983-2609

いきがい推進係

☎055-983-2759

地域包括支援係

☎055-983-2689



電子書籍版



※令和7年12月時点の情報です。

鍵屋質店のあんしん買取



貴金属・ブランドバッグ・腕時計・ジュエリー・美術品・楽器
 ROLEX・シャネル・エルメス・ヴィトン・エメラルド
 カルティエ・パテック・オーデマピゲ・ヴァンクリ宝石・金プラチナ
 ルビー・サファイア・アレキサンドライト・真珠・カメラ など



Kagiyaが選ばれる理由

「私たちが創業してから大切にしていること」

創業50年の信頼と地元のお客様に愛されるには理由があります。親切に丁寧に現在の価値にあった最高の価格でお買取します。高級品の扱いが鍵屋質店の得意分野です。**生前整理や遺品整理で換金をご検討されている皆様からのご相談をお待ちしております。**

Googleレビュー5.0は長年、ご利用されたお客様たちよりご評価頂いております。

Kagiya

株式会社 鍵屋

質屋許可証／静公委三38号
 古物商許可証／静公委三491040114200
 酒類販売業免許／三島酒36

〒411-0036 三島市一番町10-13

☎0120-199-078



【営業時間】10:00～18:00
 【定休日】土日祝



はじめに



三島市では、高齢者のみなさんがいつまでも笑顔で元気に暮らせるようさまざまな介護予防や暮らしを支える取り組みを行っています。

心身ともに健康であり続けるためには、日々の生活の中で食事や運動に気を配ること、そして社会参加が大切です。

この冊子では、皆さんが健康を維持し、自分らしく暮らすためのヒントをご紹介します。

ぜひご活用いただき、これからの日々をいきいきとお過ごしください。

もくじ

▶ 介護予防とは	2
▶ 健康づくりに取り組みたい	8
▶ いきいきと社会参加したい	10
▶ 生活を支えるサービス	16
▶ 介護をしている人向けのサービス・支援	19
▶ 介護保険とサービス	20
▶ こんなときの相談窓口は	22
▶ 最期まで自分らしく暮らすために	26
▶ 救急医療情報シート	27

広 告

安心診療で健康づくり

田内内科医院

三島市東本町1丁目16番30号

☎055-972-2625 駐車場 8台

笑顔とともにあなたの健康を守ります



どなたでも！
お気軽に！
体の不調を
ご相談ください。

生活習慣病

メディカルダイエット

関節リウマチ

睡眠時無呼吸症候群

アレルギー疾患

認知症

発熱外来

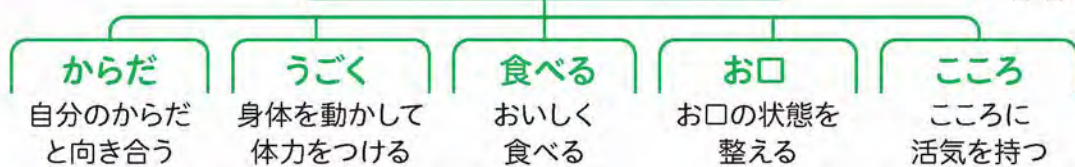
2027年4月 通所リハビリテーション併設予定

「介護予防」とは

「介護予防」とは、高齢者の皆さんが健康でいきいきとした生活をおくるために自らの心身を鍛(きた)え、要介護状態になる事を防ぎ、もし要介護になった場合でも、それ以上に状態が悪化しないように予防に取り組むことです。

「介護予防」の考え方

元気に生活するために



健康寿命を延ばすカギ

フレイル予防

フレイルって何？

フレイルとは加齢により心身の働きが低下し、衰えた状態をいいます。



からだの衰えは歳だから仕方がないと思いませんか！



そのままにしておくと要介護になる危険性が高まりますが、生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることが可能です。

まだ間に合う！ フレイル 改善ポイント



食事(栄養)

- 主食・主菜・副菜をそろえて低栄養を防ぐ

+ プラス

お口の健康

- 歯磨き、義歯の手入れ
歯科受診で歯周病予防
- お口の体操

運動(身体活動)

- 普段の生活でこまめに体を動かす
- いつもより少し速く歩く
- 軽い筋トレから始める



社会参加

- 家に閉じこもらず出かけよう
- 趣味や地域の行事に参加する
- ボランティア活動



広告



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	/
14:30～18:00	●	●	●	/	●	/	/

【休診日】日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
※受付は30分前で終了となります。



整形外科・リハビリテーション科

医療法人社団
たぐま会

鈴木整形外科医院

〒411-0037 三島市泉町12-35 TEL055-971-3653



足の指を動かそう



優しく動かします

足指ストレッチ: 足指と足首をほぐす

足は体の土台です。足の指は、よろめいた時に踏ん張り、歩く時はしっかり地面をける役割をしています。

普段から足の指を動かし上手く使える状態にすることで、いつまでも自分の足で歩けることにつながります。

足指の根元は
すき間をつくる



足指の間に手の指を入れる



手を軽く握る



足の裏側を優しく伸ばして、5秒



交互に
10回



足の甲側を優しく伸ばして、5秒



足首を回す

ぱたから体操

いつまでも美味しく食べるために、お口を動かす体操です。
お口の動きを意識してやってみましょう。

やり方

①
ぱ
×10回

くちびるの周り
食べ物を口に入れる時のくちびるの動き、飲み込む時の動き

②
た
×10回

舌の先
口に入れた食べ物をのどに送り込む時の動き

③
か
×10回

舌の奥
口の中で食べ物を1つにまとめる動き、飲み込む時の動き

④
ら
×10回

舌の先
口の中で食べ物を1つにまとめる動き

⑤
ぱたから
×10回



お口の健康が身体を元気にします。



広告



桐ノ木クリニック

内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	△	/
15:30~18:00	○	○	○	/	○	/	/

【休診日】木曜日午後・第1,3,5土曜日・日曜日・祝日

☎050-1722-0234

☎055-987-2626(直通)

〒411-0024 三島市若松町4254-1



自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が 左側 の結果になるように、定期的に確認しましょう。▼

	健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい ・ まあよい ・ ふつう	あまり よくない ・ よくない
	心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 ・ やや満足	やや不満 ・ 不満
からだのこと	食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>固いものの例: さきいか、たくあんなど</small>	いいえ	はい
		Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
	体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
		Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
		Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
心のこと	認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われて いますか	いいえ	はい
		Q11	今日が何月何日かわからない時 がありますか	いいえ	はい
	喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸って いない ・ やめた	吸って いる
社会性のこと	社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
		Q14	ふだんから家族や友人と付き合いが ありますか	はい	いいえ
	ソーシャル サポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談でき る人がいますか	はい	いいえ

出典: 厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版」(令和6年3月)より一部改変

Q1・2「健康状態」の **右側** にチェックがついたら

かかりつけ医はいますか？ 気になることを相談しましょう。
年に1回の健康診断を受けましょう。

Q3～9「からだのこと」の **右側** にチェックがついたら

○「低栄養」を予防しましょう。主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。



食べて！

動いて！

○お口の健康を保ちましょう。

- ①定期的な歯科検診：クリーニング等を受け、歯の喪失を予防しましょう。
- ②うがい：うがいも意識して行えば複雑な口の機能を鍛えるトレーニングになります。
- ③おしゃべり：おしゃべりは口の筋トレとして大いに役立ちます。口を大きく動かしはっきり発音しましょう。
- ④しっかり噛む：食事や間食は、意識して噛み応えのある食品を選びましょう。

○丈夫な足腰を保ちましょう。

仲間とのウォーキング、散歩、簡単な体操、ジムなどで行う器具やマシンを使ったトレーニングなどで体を動かしましょう。

Q10・11「認知機能」の **右側** にチェックがついたら

認知症ケアパス（「物忘れ」「認知症」を知って、安心生活を送りましょう）を活用し、認知症について知りましょう。

自ら楽しめること、ものを見つけ、刺激のある日常を送りましょう。
新しいことにチャレンジしてみるのもよいでしょう。

Q13～15「社会性のこと」の **右側** にチェックがついたら

他者とのつながりを持ちましょう。

通いの場マップを活用して自分に合った活動に参加し、趣味や楽しみを見つけましょう。

困っているときに相談できる人はいますか？
家族や大切な人と、たくさん話をしましょう。

参加して！



低栄養を予防しよう！

高齢期に気を付けたいこと

低栄養とは

健康な身体を維持するための栄養が不足していることを「低栄養」といいます。低栄養状態になると免疫力が低下したり、筋肉量が低下し骨折の危険が増したり、認知機能の低下にもつながります。



栄養をとることは、高齢者にとっても大切なことです。



低栄養になる原因

- ① 加齢に伴う心身の変化
- ② 病気
- ③ 社会的変化 { 個人の食生活環境
地域環境

些細なことがきっかけで
栄養状態が悪くなり
低栄養に陥ります



低栄養を見分ける方法

- ▶ 半年内で2～3kg体重減少
- ▶ BMI(体格指数) 18.5未満の人

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

- ▶ 血清アルブミン値 3.8 g/dl 以下

血清アルブミンは、炎症の指標でもあるので、必ずしも低栄養を適切に反映しないこともあります。(厚生労働省より)



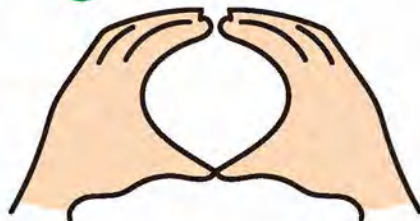
指輪っかテスト

筋肉が減少した状態＝
サルコペニアの危険度がわかります

やってみましょう！
サルコペニア
チェック



①



親指と人指し指で
輪をつくります。

②



利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を
軽く囲みます

サルコペニアとは、筋肉が減少した状態を表すことばであり、フレイルの最も大きな原因の一つです。

低 ← サルコペニア危険度 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

**隙間ができる人は
ハイリスク!!**

転倒・骨折に注意しましょう

出典)フレイル予防ハンドブック
(東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢)



健康づくりに取り組みたい

介護予防教室

65歳以上の元気な方を対象に、介護予防のための様々な教室を行っています。詳細は「広報みしま」でお知らせしています。

問 長寿政策課 いきがい推進係 ☎055-983-2759

みしまるっと体操

「みしまるっと体操」は三島市が理学療法士監修のもと作成した体操です。この体操は口や脳の体操も含まれているので、身体だけでなく全身を「まるっと」体操できるのが特徴です。体操は誰でも無理なく、簡単にできる内容になっています。ぜひ日常の中に取り入れてみてください。体操は8カテゴリー全35種あります。

問 長寿政策課 いきがい推進係 ☎055-983-2759



みしまるっと体操



体操動画 YouTube

介護予防講師派遣

地域で活動しているサロンやサークルなどの通いの場やシニアクラブを対象に、介護予防のための体操の講師を派遣します。ぜひお申込みください。

問 長寿政策課 いきがい推進係 ☎055-983-2759



総合健康相談会【※要予約】

・血圧や体成分分析などの測定を行い、生活習慣病などの相談に保健師、栄養士、歯科衛生士が応じます。

問 健康づくり課 ☎055-973-3700



栄養個別相談会【※要予約】

・大人の生活習慣病予防の食事や、偏食、小食、過食などの食事に関する相談に、管理栄養士・栄養士が応じます。

問 健康づくり課 ☎055-973-3700

元気アップ手帳 ※輝くわたしでいるために※

「なりたい自分」でいつづけるため、日々の暮らしを振り返り、今後の目標とそのための計画をたててみませんか。各地区地域包括支援センターで配付しています。

問 長寿政策課 地域包括支援係 ☎055-983-2689



元気アップ手帳



いきいきと社会参加したい

「介護予防」で元気になったらボランティアを始めよう！

私たちが暮らすまちには、様々な人がいて、様々な課題があります。そんな地域社会が抱える様々な課題を、自分たちの力で自発的に解決すること、それがボランティア活動です。清掃活動や、子どもたちの登下校のパトロールなどの活動は、地域社会の様々な課題を解決したいという想いが、ボランティア活動というカタチになって表れています。ボランティア活動に特別な知識や技術は必要ありません。大切なのは、「何かしたい！」「やってみよう！」という気持ちです。

今後一層の高齢化が見込まれる社会の中で、定年退職をされた方々には、地域において支えられる側ではなく、地域においても積極的な役割を果たし、支える側として活躍することが期待されています。



ボランティアをやる自信がない・・・

ボランティア活動は、同じ志をもつ人や団体とつながりながら、一緒に地域社会に貢献したり、地域社会の課題解決を目指していく活動です。「やってみよう」という気持ちを大切に、誰かのために、自らすすんで活動してみませんか。



参加するときの心構えは？

まずは、無理のない、自分のできる範囲で始めましょう。相手の気持ちを尊重し、対等な立場で活動しましょう。活動中のルールやお互いのプライバシーを守り、信頼関係を築いて活動することも大切です。



ボランティア活動のメリットは？

内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(令和3年度)では、全国の60歳以上の男女を対象としたアンケートを実施した結果、ボランティアを始めとした社会活動(生活環境改善や地域行事を含む)に参加してよかったと思う回答として、「生活に充実感ができた」「新しい友人を得ることができた」「健康や体力に自信がついた」の順に多くなっています。



ボランティアによるメリット トップ3

生活に
充実感ができた



新しい
友人ができた



健康や体力に
自信がついた



／ その他にも ／ メリットいろいろ

- ▶ 地域社会に貢献できた
- ▶ お互いに助け合うことができた
- ▶ 自分の技術、経験を生かすことができた
- ▶ 社会への見方が広まった



たくさんのメリットがあって素敵なセカンドライフが待っています。



はぴボラみしま



三島市では、コミュニティ及びボランティア活動の活性化を図るため、ボランティアを行いたい人、ボランティアを必要とする団体とを繋げる「はぴボラみしま」(ボランティア登録制度)を開始しました。

定期的に活動を行いたい人(がっつりボラ)、空いた時間に活動を行いたい人(ちょいボラ)を募集しています。

問 三島市民活動センター ☎055-983-2693



詳しくはこちら

介護予防体操サポーター

通いの場などで「みしまるっと体操」や「三島版評価方法(体力チェック)」のサポートで活躍しています。体操サポーター養成講座では、理学療法士の説明のもと、身体の仕組みを理解しながら、効果的な介護予防体操や効果を知るための評価方法を学びます。サポートの方法だけではなく、ご自身の健康づくりに役立ちます。まずは、介護予防体操サポーター養成講座にご参加下さい。

問 長寿政策課 いきがい推進係 ☎055-983-2759



認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を見守る応援者です。認知症サポーターを養成するため、「認知症サポーター養成講座」を希望の団体や地域に出向いて開催しています。

問 長寿政策課 地域包括支援係 ☎055-983-2689

ボランティアセンター

住民のボランティアに関する理解と関心を深めるとともに、ボランティアの育成や活動の支援をもって、地域福祉の増進に資すること目的に実施しています。

問 三島市社会福祉協議会 ☎055-972-3221

「一芸ボランティア」 情報紹介サイト

「一芸ボランティア」とは、仕事で培ったスキルや趣味・地域活動・特技などを活かしたボランティアです。ボランティア活動の登録や紹介を行っています。

問 しずおか健康長寿財団 ☎054-253-4221

学ぶ

生きがい教室

学校の余裕教室等を利用した、手芸・脳トレ・体操など同世代と趣味活動やレクリエーションを楽しむシニア向けの教室です。

対象者 市内在住のおおむね60歳以上の徒歩で通える人(要介護認定者を除く)

活動例 絵手紙づくり、体操、脳トレ、手芸、歌など

利用方法 予約制(各教室の開設時間中にお電話ください。)

その他 各教室の活動内容は、各教室または長寿政策課 高齢者福祉政策へお問い合わせください。

問 長寿政策課 高齢者福祉政策室 ☎055-983-2609

生きがい教室	開設時間	問い合わせ
西小学校	月曜日～金曜日 午前10時～午後3時	055-981-9121
東小学校		055-981-3355
南小学校		055-976-0050
中郷小学校	月・水・金曜日 午前9時～正午	090-4794-7669(※1)
錦田小学校		090-4794-6654(※1)
北上高齢者すこやかセンター	月曜日～土曜日 午前10時～午後3時	055-987-4422

※1 予約専用の電話番号です。その他の問合せは長寿政策課へ。

※2 上記以外にも学校の行事や施設保守点検等で休館となる場合があります。

寿大学

教養講座や野外学習などを毎月1回行う、全11回の連続講座です。

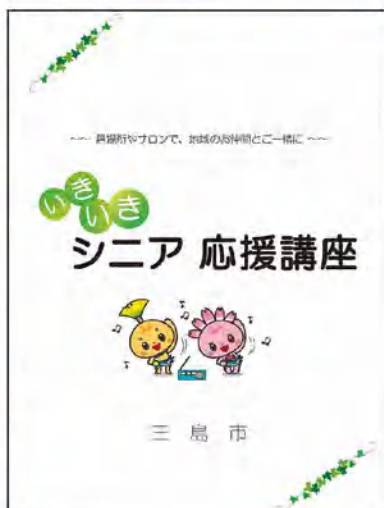
※例年3月中に募集し、年間の受講生を決定。

対象者 市内在住の60歳以上の人

問 長寿政策課 高齢者福祉政策室 ☎055-983-2609



いきいきシニア応援講座



シニアクラブや地域サロン、地域の活動等でご利用いただける、フレイル予防等に関する各種講座をわかりやすく取りまとめた冊子です。

問 長寿政策課 いきがい推進係 ☎055-983-2759

集う

シニアクラブ



市内各所のクラブで、社会奉仕活動や交流会、運動、健康づくり活動等を実施しています。

クラブの所在地や活動の詳細については、お問合わせ下さい。

対象者 おおむね60歳以上

問 長寿政策課 高齢者福祉政策室(シニアクラブ三島事務局)
☎055-983-2609

通いの場マップ



三島市には、さまざまな「通いの場」があります。「通いの場」では住民同士が地域の交流を目的に集まったり、スポーツや共通の趣味を通じて活動を行っています。

通いの場マップでは、市内にある「通いの場」を紹介しています。自分に合った通いの場を見つけ、参加し、仲間を作り、住み慣れた地域でいきいきとした生活が続けられるようご活用下さい。

問 長寿政策課 いきがい推進係 ☎055-983-2759

認知症カフェ

認知症の方やそのご家族・地域の方などが集まり交流する場所です。認知症地域支援推進員などの専門職が相談に応じます。認知症の方もそうでない方もお気軽にお立ち寄りください。

問 長寿政策課 地域包括支援係 ☎055-983-2689

老人福祉センター(いきいきシニアふれあいセンター)

市内の60歳以上の皆さんに対して各種の相談に応じ、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションの場を提供して、健康で明るく生きがいのある生活を送っていただくことを目的としています。また入浴・休憩等ができます。

問 三島市老人福祉センター ☎055-971-0462

老人憩いの家

教養の向上、レクリエーション等のための場を提供することで、心身の健康増進を図ることを目的にして、おおむね60才以上の方を中心とする三島市内の団体に無料で貸出を行っています。

三島商工会議所3階 和室(10畳1室、8畳2室、6畳1室)

利用を希望する団体は、長寿政策課 高齢者福祉政策室にて利用団体を登録して使用を申請してください。

問 長寿政策課 高齢者福祉政策室 ☎055-983-2609



働く

シルバー人材センター

三島市に在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方はシルバー人材センターまでお問い合わせください。

問 公益社団法人 三島市シルバー人材センター ☎055-972-9700

生活を支えるサービス

《高齢者福祉サービス》

市では、高齢者が地域で安心して生活できるように各種の福祉サービスを行っていますので、ご利用ください。

※年齢の記載がない場合、高齢者とは65歳以上の人を対象とします。

サービス名	対象者	内容	利用者負担
寝具類 クリーニング費用 助成事業	市県民税非課税世帯で、75歳以上のひとり暮らし、75歳以上の高齢者のみの世帯または要介護3以上の人	1回の申請につき、クリーニング費用の9割(公費負担上限4,500円)を助成します。申請は年度内2回までです。	費用の1割負担。 ただし、費用が5,000円を超える場合は、費用から4,500円を引いた金額。
高齢者バス等 利用助成事業	年度内(3月31日)に70歳以上になる高齢者 ※前年度(1月1日)に三島市に住民登録のある人に限る	市内を運行するバス・伊豆箱根鉄道駿豆線・タクシーで利用できる助成券3,000円分を交付します。1回につき200円分(タクシーは300円分)まで利用できます。	【バス・鉄道】 1乗車200円を超える場合は、超えた金額 【タクシー】 1乗車300円を超える場合は、超えた金額 ※10円単位は自己負担
緊急通報装置 設置費補助金	ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯及びこれらに準ずる世帯の人	民間の緊急通報装置を設置する際、費用の一部を補助します。	設置費用の一部 月額利用料

問 長寿政策課 高齢者福祉政策室 ☎055-983-2609

広 告

「想い」・「思い出」を誠意を持ってご対応

ゴチャゴチャしていてどこから手をつけていいかわからない方をお助け!!

遺品整理

生前整理

特殊清掃

不動産売却

一括でお引き受けします!

大小問わずコネクトにお任せください!

宅地建物取引士・遺品整理士・事件現場特殊清掃士が在籍しています



ずっと、いっしょに、生きていく。

CONNECT

コネクト



まずはお問い合わせください

☎055-957-8787

〒411-0028 三島市富士ビレッジ59-10

古物商許可番号 第49104A000088号

サービス名	対象者	内容	利用者負担
高齢者訪問 理美容サービス	寝たきり等で理美容院に行くことが困難な高齢者で、要介護1以上または身体障害者手帳1・2級を持つ人	市と契約した理美容院が自宅まで出張します。年間4回。	理美容代金
一人暮らし 高齢者等 給食サービス	要介護者・要支援者・総合事業の事業対象者で、疾患などにより安否確認が必要で、食事の用意ができないひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯およびこれらに準ずる世帯の人	安否確認を行いながら昼食を自宅へ届けます。(年末年始を除く)	1食 420円
ふれあい さわやか回収	要介護者・要支援者・総合事業の事業対象者で、ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯の人	家庭ごみの戸別回収をするとともに、希望者には安否確認を行います。	無料

問 長寿政策課 高齢者福祉政策室 ☎055-983-2609



認知症高齢者等見守り登録

認知症等で行方が分からなくなるおそれのある人に対し、登録制でQRコードシールを配付し、市・警察・地域包括支援センターが情報を共有して行方不明時の早期発見につなげます。

問 長寿政策課 地域包括支援係 ☎055-983-2689

認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の方が起こした事故により法律上の損害賠償を負う場合の補償制度です。

問 長寿政策課 地域包括支援係 ☎055-983-2689

成年後見制度

成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない方の生活を支えるための民法上の制度です。

三島市成年後見支援センターでは、スタッフがお困りごとや制度のことなど丁寧にお答えします。

問 三島市成年後見支援センター(三島市社会福祉協議会内) ☎055-972-3221

補聴器装用モニター助成実証事業

聴力機能の低下により日常生活に支障のある方や仕事に影響のある方で、補聴器を初めて装用する方を対象に、補聴器の装用により聞こえや社会参加活動、就労状況にどのような変化があるかのアンケート調査にご協力いただける方に、補聴器購入費用の一部を助成いたします。

問 長寿政策課 高齢者福祉政策室 ☎055-983-2609

広告



「耳」の聞こえ、大丈夫ですか？

お一人お一人に最適な聞こえを全力サポート！

ご自宅でしばらく使ってみたい方には

無料お試しサービス実施中！

お気軽にお問い合わせください **TEL055-973-3321**

補聴器専門店

Audika

オーディカ 三島店

〒411-0854 三島市北田町3-46

営業時間 9:00～17:00(時間外相談も承ります)



介護をしている人向けのサービス・支援

サービス名	対象者	内容	利用者負担
寝たきり高齢者等紙おむつ給付	市県民税非課税世帯で要介護4以上の在宅高齢者の同居介護者(要介護1,2,3の人で重度の尿失禁があり、家族介護が確認できる人は給付の対象になる場合があります。)	12種類の紙おむつ等から選択したものを、3か月(4月,7月,10月,1月)に1回業者が配達します。	費用の1割負担
はり灸マッサージ治療費助成事業	要介護1以上の人を常時介護している親族または同居者	1枚1,000円の割引が受けられる治療費助成券を年間6枚交付します(1回使用上限3,000円)。	割引後の治療費
寝たきり老人等介護者手当	在宅の要介護3以上の高齢者を6か月以上継続して介護している同居の介護者	6月30日及び12月31日を基準日として、その前6か月以上の在宅介護者に対し50,000円を支給します。申請時期は7月と1月。	※但し、この期間中に1か月に11日以上入院、入所(ショートステイを含む)をした場合は該当しません。

問 長寿政策課 高齢者福祉政策室 ☎055-983-2609

家族介護教室

家族を介護されている方や将来に備えて介護を学びたい方を対象に、介護の知識・技術を学ぶ教室を開催しています。詳細は「広報みしま」でお知らせしています。

問 長寿政策課 いきがい推進係 ☎055-983-2759

ケアラー手帳



介護する人が一人で抱え込むことなく介護できることを願い作成しました。介護者の体験談や介護の工夫などを掲載しています。

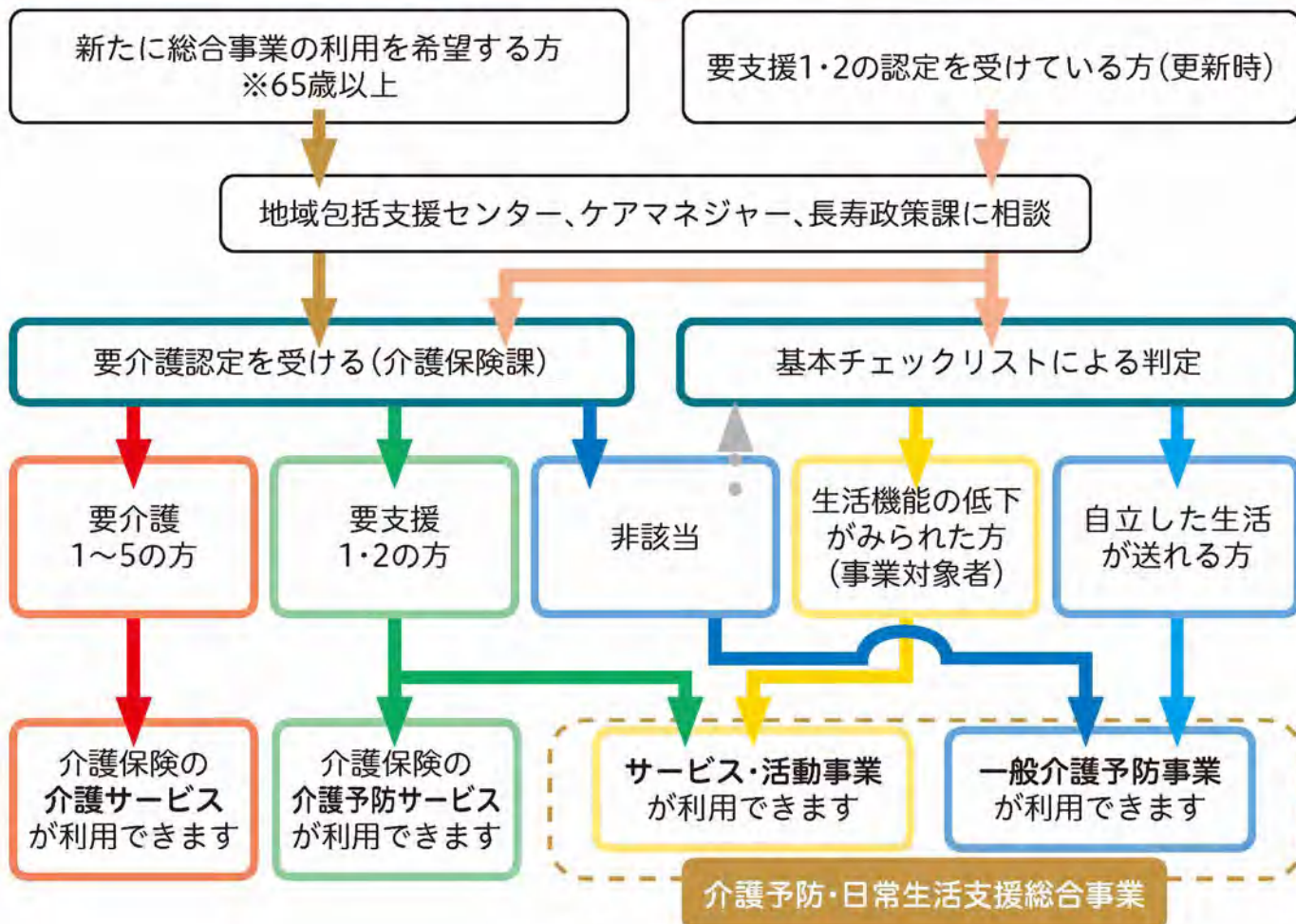
問 長寿政策課 地域包括支援係 ☎055-983-2689



介護保険とサービス

日常生活において、介護や支援が必要となったときは、介護保険の認定を受け、サービスを利用することができます。

介護保険申請の流れ



広告

住み慣れた家で
これからも安心の暮らしを

医療機器販売 / 介護保険レンタル
福祉用具販売 / 住宅改修
ケアプラン作成まで
トータルにサポートします



有限会社 ライフ・ケア・サービス
ケアプランセンターきらら

〒411-0844 三島市清住町13-14

TEL: 055-971-6252 FAX: 055-971-6277



介護保険のサービスと対象者

介護サービス

要介護認定を受けた方が対象です。

本人の状態 日常生活全般で何らかの介助が必要
生活機能の維持、改善を図り、できる限り自立した生活を過ごすためのサービス



介護予防サービス

要支援認定を受けた方が対象です。

本人の状態 日常生活の一部で何らかの介助が必要
悪化しないようにし、自立した生活を過ごすためのサービス



サービス・活動事業

要支援認定を受けた方と介護認定非該当ののちチェックリストにより事業対象者となった方が対象です。

本人の状態 日常生活の一部で何らかの介助が必要
悪化しないようにし、自立した生活を過ごすためのサービス
詳しいサービスの内容は、下記の通りです。



他にも、高齢者向けの事業として、全ての65歳以上の方が対象の一般介護予防事業があります。「サービス・活動事業」と「一般介護予防事業」を合わせて「介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)」と呼びます。総合事業は、三島市が主体となっておこなっているサービスです。

サービス・活動事業

三島市では、サービス・活動事業のうち、総合事業訪問介護、訪問型サービス・活動A、訪問型サービス・活動B、総合事業通所介護を実施しています。また、令和8年4月より、訪問型サービス・活動Cを実施します。

訪問型サービス

総合事業訪問介護

指定訪問介護事業所のホームヘルパーが、入浴、排せつ、食事の介助等の身体介護や、掃除、洗濯、買い物等の生活援助を行います。

訪問型サービス・活動A

研修を修了した生活支援サポーターが、掃除、洗濯、買い物等の生活援助を行います。

訪問型サービス・活動B

地域住民が主体となって、日常生活のちょっとしたお困りごとの支援を行います。

訪問型サービス・活動C(令和8年4月～開始予定)

リハビリテーション専門職が自宅を訪問し、目標設定のもと、機能の改善を目指すとともに、自立した日常生活を送ることができるよう短期集中的に支援します。

通所型サービス

総合事業通所介護

指定通所介護事業所に通いながら、運動機能向上のためのトレーニングやレクリエーションを受けることができます。

もっと詳しく知りたい方は…

三島市長寿政策課の窓口では、シルバーコンシェルジュが高齢者の総合相談にのっています。介護のことや日常生活でのお困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。

また、「介護予防・日常生活支援総合事業」についてのパンフレットもご用意しています。三島市のホームページや長寿政策課の窓口にありますので、ぜひご覧ください。



一般介護予防事業

一般介護予防事業は、全ての65歳以上の方が対象です。三島市では、介護予防教室を行っています。詳しくは、「広報みしま」でご案内しています。

こんなときの相談窓口は

市民生活相談センター

日常生活のお困りごとについて、無料の専門相談窓口を三島市役所1階に設けています。秘密は厳守します。

相談種別	相談日	内容	相談担当者
1 市民法律相談	曜日 (原則) 毎月・第1火曜日 ・第2水曜日 ・第3木曜日 ・最終水曜日	日々の暮らしの中で生じた金銭貸借、借地借家の契約、離婚、損害賠償の請求等、民事全般に関する相談に利用可。	弁護士
	時間 午前10時～午後4時 (1回20分間)		
2 相続・登記相談	曜日 (原則) 毎月・第1水曜日 ・第3水曜日	相続の手続き全般を始め、土地の贈与や売買等による不動産の登記手続き、裁判所に提出する書類の作成や成年後見についての相談などに利用可。	司法書士
	時間 午後1時～午後4時 (1回20分間)		
3 不動産相談	曜日 (原則) 毎月 第1水曜日	不動産の売買・賃貸借契約、業者とのトラブル、また借地借家に関することなどの相談に利用可。	宅地建物取引士
	時間 午後1時～午後4時 (1回30分間)		

【1～3共通事項】

- ・相談は完全予約制
- ・各相談日の2週間前の午前8時30分から電話予約(土・日・祝日を除く)
- ・多くの皆様にご利用いただくため、同一案件の相談は1回限り
- ・調停中、係争中、法人関係の相談及び営業に関する相談はお受けできません

問 市民生活相談センター ☎055-983-2621

広 告

不動産のプロが相続をサポートします

土地・建物
売買・管理
賃貸・仲介

ホームメイト



FC三島店(本社)

三島市西若町2-5
TEL055-981-0005

FC三島広小路店

三島市広小路町1-37
TEL055-981-0008

運営会社：株式会社 アスナロカン

静岡県知事免許(8)第10216号

	相談種別	相談日		内容	相談担当者
4	行政相談	曜日	(原則) 毎月 第3水曜日	「どこに相談すれば良いかわからない」年金、医療や介護保険、その他生活で不安なことやお困りごとなどについて、総務省から委嘱を受けた行政相談員が相談を伺います。	行政相談委員
		時間	午前10時～正午		
5	一般相談	曜日	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く)	日常生活の中で生じる悩み事などの相談を職員が伺います。	市職員
		時間	午前8時30分～ 午後5時15分		
6	消費生活相談	曜日	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く)	商品・サービス等に関する消費者トラブルの相談について、消費生活相談員が話を聞き、対処方法をアドバイスします。	消費生活相談員
		時間	午前9時～午後5時		

問 市民生活相談センター ☎055-983-2621

三島市消費生活センター(消費生活相談窓口)

三島市消費生活センターでは、「不用品買取業者が突然電話や自宅を訪問してきて、売るつもりのない貴金属等を強引に安く買い取られた」「商品やサービスの契約をして事業者とトラブルになった」「注文していない商品が届いた」「設備の点検にまわっている、といきなり業者が訪問し、交換の契約を迫られた」などの消費者トラブルについて、消費生活相談員がお話を聞き、対処方法をアドバイスします。

商品やサービス、契約の疑問や困りごとがあったら、悩まず早めに相談しましょう。

悪質な業者に注意！！



消費者庁イラスト集より

相談日 月曜日～金曜日(祝日及び年末年始を除く。)

時間 午前9時～午後5時

相談できる人 三島市在住の人

相談方法 電話及び対面

問 市民生活相談センター内 ☎055-983-2621

広 告

終活相談

墓じまい

遺品整理

一般社団法人静岡県セレモニー協会

**静岡県葬儀葬祭
相談センター**

〒410-0841 沼津市下河原町1-11-1

24時間365日 相談無料

☎0120-44-4545



言いなりできめていませんか？
少ないお時間でも選択できる

搬送・安置のみでも大丈夫です

どこの葬儀会社でも引渡し可能

スルガ直葬社

〒410-0841 沼津市下河原町1-11-1

24時間365日対応

☎055-957-6888



こんなときの相談窓口は

高齢者総合相談窓口(シルバーコンシェルジュ)

シルバーコンシェルジュによる高齢者総合相談窓口です。内容に応じて必要な部署に繋がります。

問 長寿政策課 高齢者福祉政策室 ☎055-983-2609

街中ほっとサロン

健康や介護などの悩みごとを無料で相談できます。三島市役所中央町別館1階で開設していますので、買い物の途中などに気軽にお立ち寄りください。

問 街中ほっとサロン ☎055-973-4165

もの忘れ相談

もの忘れを心配している本人・家族の相談に、認知症地域支援推進員などが応じます。

問 長寿政策課 地域包括支援係 ☎055-983-2689

居場所・サロン

居場所・サロンの立ち上げや活動中の悩みについて、生活支援コーディネーターが助言及び支援を行います。

問 長寿政策課 いきがい推進係 ☎055-983-2759
三島市社会福祉協議会 ☎055-972-3221

保健センター

健康に関する相談や、保健サービスの案内などを行っています。三島二日町駅より徒歩1分の場所にありますので、お気軽にお立ち寄りください。

問 三島市立保健センター ☎055-973-3700

三島市医療介護連携センター

「通院することが難しくなった」「かかりつけ医がいない」「自宅で看取りたい」など在宅医療が必要な方に医師を調整・紹介します。

問 三島市医療介護連携センター ☎055-957-8151

地域包括支援センター

市内6か所の地区にある高齢者のための総合相談窓口です。

保健・福祉・介護の専門職(保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等)が、日常生活での困りごとの相談に応じます。

お住まいの地区の地域包括支援センターに、お気軽にお問い合わせください。

相談例

「介護サービスを利用したいけど、どうしたらよいかわからない。」

「最近もの忘れが気になる。今後の財産管理が心配だ。」

「近所で、買い物に困っているお年寄りがいる。」



名称	所在地・連絡先
地域包括支援センター三島 (三島南地区)	北田町4-47(三島市役所1階 長寿政策課内) ☎055-983-2689 FAX 055-975-3159
三島北地区 地域包括支援センター	芝本町12-6(Mishima Trust Building 2階) ☎055-976-0234 FAX 055-976-0235
北上地区 地域包括支援センター	佐野1205-3(介護老人保健施設ラ・サンテふよう内) ☎055-989-6500 FAX 055-989-7005
錦田地区 地域包括支援センター	谷田字藤久保2276(三島総合病院附属介護老人保健施設内) ☎055-975-2424 FAX 055-975-2425
中郷地区 地域包括支援センター	梅名578(介護老人保健施設梅名の里内) ☎055-984-3777 FAX 055-984-3778
山田地区 地域包括支援センター	川原ヶ谷839-1(三島市老人福祉センター内) ☎055-960-6030 FAX 055-960-6033



広告



いづの里クリニック

内科・外科・呼吸器内科・アレルギー科・リハビリテーション科

受付時間 午前 8:45 ~ 12:00
午後 14:45 ~ 17:30

休診日 土曜午後・日曜・祝日
年末年始

〒411-0822 三島市松本294-3



在宅訪問診療 訪問リハビリテーション

自力で通院が困難な状態の
患者様へ定期的に訪問します

**緊急時の往診は
24時間365日対応**

ご希望の方はお問い合わせください

TEL 055-984-3222

こんなときの相談窓口は

最期まで自分らしく暮らすために

人生会議(ACP)を行いましょう

もしもの時のために、あなたが望む医療ケアや介護などについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みを人生会議(ACP)と言います。家族等が集まったタイミングで話をする機会を設けてみましょう。

問 長寿政策課 地域包括支援係 ☎055-983-2689

三島市医療介護連携センター

在宅での医療と介護の両方を必要とする人が、住み慣れた地域で生活できるように、つなぎ役を担います。在宅医療が必要な方は「三島市医療介護連携センター」にご相談ください。

在宅医療コーディネーターが相談に応じます。

問 三島市医療介護連携センター ☎055-957-8151

人として最期を迎えるとき～看取りガイド～

自分や大切な人の考えや思いを整理するため、看取りガイド(人として最期を迎えるとき)を活用しましょう。

問 長寿政策課 地域包括支援係 ☎055-983-2689

最期まで自分らしく暮らすために

広 告

自分らしい
お葬式にしたい

お葬式の費用って
どの位かかるの？



合資会社
ときかわ

お葬式なんでも相談室

もしもの時は…昼夜問わず、まず当社へご連絡ください

相談無料

☎0120-100-182



本社・
相談室

〒411-0858
三島市中央町 3-24
TEL055-975-0182

専用
葬祭斎場
「想々」

〒411-0834
三島市新谷 46-10
TEL055-991-7700

※ 自宅で緊急事態が発生した際に、救急隊員が医療情報等を確認することで、迅速な医療へつなげることができます。ご活用下さい。

救急医療情報シート

(令和 年 月 日 作成)
(令和 年 月 日 更新)

※ 下記の内容を、消防・医療機関・民生児童委員・行政関係者等が活用することに同意します。

氏名	生年月日	性別	血液型
ふりがな	T・S 年 月 日		型
住所	電話番号		
三島市	自宅		
	携帯		

緊急連絡先氏名	続柄	電話番号	住所
ふりがな		自宅	
		携帯	
ふりがな		自宅	
		携帯	

	かかりつけ医療機関①	かかりつけ医療機関②
名称		
診療科及び担当医		
所在地		
電話番号		
現在治療中の病気		
既往歴		
アレルギー	ない ・ ある ()	
特記事項・ 救急隊への伝言等		

地域包括支援センター 又は ケアマネジャー	
所在地・電話番号	

※「薬の説明書(薬剤情報提供書)」、「本人の写真(裏に名前を記入)」などと一緒に保管しておく、より有効に活用できます。



笑顔で元気▶

シニアのための ガイドブック

令和8年1月発行

発行

三島市 / 株式会社サイネックス



三島市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL:06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 静岡支店

〒430-0926 静岡県浜松市中央区砂山町324-8

TEL:053-452-8753

※掲載している広告は、令和7年12月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で転写、複写することとはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

いつでも！誰でも！どこからでも！



三島市

笑顔で元気！ シニアのための ガイドブック

電子ブック案内



タブレット



パソコン



スマートフォン

2026年2月より公開

電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



友だちに
地元の特徴を伝えたい



外出時に
防災情報が気になった



地元目線の
観光情報を知りたい



冊子が
見つからない

ブックマークは
こちらから



このようなお悩み
ございませんか？



- ・生前対策を何から始めたらいいかわからない
- ・将来発生する相続税を知りたい
- ・遺言書を書きたいけどどうしたらいいか…
- ・生前贈与をしたいけどどのように進めたら…
- ・生命保険が節税になるってどういうこと？

相続

のことなら
ミカタ税理士法人に
お任せください！

遺言

生前贈与

保険非課税活用

相続試算

相続対策

二次相続対策

相続手続

相続税申告

相続
シミュレーション

無 料

遺言・相続に
関する相談

1時間無料

オンライン
面談

全国対応

ミカタが選ばれる理由



全国27拠点を展開する税理士法人



相続専門チームで相続をトータルサポート



相続試算&生前対策にて対策可能



相続税申告 実績1000件以上



司法書士・弁護士と連携し
ワンストップで業務対応可能



社内監査部の国税OB在籍で
税務調査も安心

《相続に関することならお気軽にお問い合わせください》

ミカタ税理士法人 三島支店

三島市中央町2-23 TEL055-971-0016 (担当:志村・石原)



MIKATA