

認知症になっても
住み慣れた伊那市で暮らし続けるために
(伊那市認知症ケアパス)



伊那市

はじめに・・・

認知症と診断されて不安でいっぱいかもしれません。

でも認知症になったからと言って、すぐに何も分からなくなるわけではありません。
大切な地域の仲間であることも変わりません。

この冊子は認知症になっても自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けられるように、
伊那市の福祉サービスの情報や地域の応援者をまとめたものです。
皆さんより一足先に認知症の診断を受け、地域で生活が続けている仲間と出会える場所も紹介しています。

早く相談することで、これからの人生を自分で決めていくことができます。
そして、地域に暮らす全ての人が暮らしやすい地域を一緒に考えていきましょう。

ご家族も不安や戸惑いがあるかもしれません。

でもご家族だけで悩まないでください。

地域にはたくさんの応援者がいます。一緒に悩み、考えましょう。

伊那市地域包括支援センター 一同

【この冊子の使い方】

①まずは3～4ページを見てみてください。

簡単に情報を整理しました。詳細が書いてあるページも一緒に記載してあります。

②気になる内容のページを読んでみてください。

もっと知りたい方は、連絡先に問い合わせしてみてください。

③読んでわからないことや不安なことは、伊那市地域包括支援センター（福祉相談課）まで
ご相談ください。

目 次

タイトル	主な内容	頁数
認知症になっても自分らしく暮らそう！	・ 情報の整理	3-4
1. 認知症とは	・ 認知症の種類	5
2. 「もしかして認知症かな・・・」と感じたら	・ 受診について	6-7
3. 不安なことやこれからの生活について、 理解してくれる人に相談してみましょう	・ 仲間、応援者、相談先 ・ 本人ミーティング ・ おしゃべりカフェ「オレンジ」 ・ 本の紹介	8-11
4. これからの暮らしを自分で考えてみましょう	・ 自分ノート	12
5. 認知障害の進行予防が可能になってきました	・ MCI について ・ 食事、運動、耳の聞こえ ・ ひまわり会 ・ 地域の集まり	13-16
6. 安心して出かけるためのサポートがあります	・ タクシー ・ 安全運転相談 ・ 見守りネットワーク	17-18
7. 様々なサービスを利用する方法もあります	・ 食事、買い物 ・ 服薬 ・ 入浴 ・ 掃除、洗濯、ゴミ出し、草取りなど 家周りのこと ・ 緊急時の備え ・ 住宅の環境整備 ・ 見守り、応援者	19-21
8. 安心できる住まいを考えましょう	・ 施設、ショートステイ	22
9. 今後に備えて、財産や権利のことを 相談しておきましょう	・ 権利擁護 ・ 日常生活自立支援事業、成年後見制度	23
10. 経済面で助けになる制度があります	・ 高齢者等暮らしいきいき応援券 ・ 紙おむつ等購入券 ・ 介護保険利用者負担限度額認定 ・ 高額介護サービス費等支給 ・ 住宅改修、福祉用具購入 ・ 自立支援医療費 ・ 精神障害者保健福祉手帳 ・ 障害年金	24-25
11. ご家族だけで悩まずぜひ相談してみませんか	・ おしゃべりカフェ「オレンジ」 ・ 伊那市地域包括支援センター	26

1. 認知症とは？

「認知症」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。

認知症の主な種類 認知症の種類について代表的なものは、次のとおりです。

◆アルツハイマー型認知症

長い年月をかけて脳内にたまったアミロイドβ等の異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こるアルツハイマー病が原因となり発症する認知症です。初期では、昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていったり、状況に応じた判断が困難になったりします。

◆血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって一部の神経細胞に十分な栄養や酸素が行き渡らなくなる脳血管障害が原因となり発症する認知症です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な危険因子です。脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また、障害を受けた部位によって症状が異なります。

◆レビー小体型認知症

「レビー小体」と呼ばれる異常なタンパク質が脳内を中心に蓄積しながら、神経細胞が破壊されるレビー小体病が原因となり発症する認知症です。現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなったりといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

◆前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する前頭側頭葉変性症が原因となって発症する認知症です。感情の抑制が効かなくなったり、社会のルールを守れなくなったりといったことが起こります。

上記以外にも、以下のような疾患が原因で認知症と同じ症状が出ることがあります。

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、ビタミンB12欠乏症など。

病気の治療により治る場合もあります。

また、認知機能に影響を及ぼす薬剤もあります。

症状が気になった場合は早めにかかりつけ医に相談してみましょう。

2. 「もしかして認知症かな…」と感じたら、 早めに医療機関で相談してみましょう

こんな症状ありませんか？

- ☐新しいことが覚えられない　すぐに忘れてしまう
- ☐言葉が出にくい　話の内容が理解できない
- ☐時間や場所がわからなくなる
- ☐今までできていたことをやるのが大変になってきた
- ☐イライラする　怒りっぽくなった
- ☐気力が出ない　好きなことに対する興味がなくなった
- ☐不安感が強い　ひとりでいられない
- ☐家族との折り合いが悪くなった
- ☐家族や知人・隣人との言い争いやトラブルが増えた
- ☐周りの人からいじわるを受けているように感じる

それは歳のせいだけではなく病気のせいかもしれません
1つでも☑があれば、相談することをおすすめします

病院に受診することで・・・

- ・症状を引き起こしている原因を探ることができます
- ・治療可能な場合は治療ができます
- ・身体的な管理を行うことで、症状の悪化や進行の予防ができます
- ・病気との付き合い方が分かります
- ・生活の困りごとへの対処がしやすくなります
- ・必要な支援を受けることができます



診断をすることだけが目的ではありません
より良い生活を送るために必要なことの見極めが目的です

まずはかかりつけ医に、早めに相談してみましょう。

認知症の専門の医師に紹介してもらうこともできます。ご家族からの相談も可能です。

診察時に整理しておくといふこと

- ☐現在、生活上で困っている症状は何か？
- ☐いつから始まり、どのようなきっかけがあったのか？
- ☐今までの病気について、病院にかかっていたか？ 飲んでいる薬は？ 治療中の病気はあるか？
(お薬手帳または飲んでいる薬を持参しましょう)
- ☐今までの生活史や従来の人柄や家族状況は？

診療科の違い（精神科医療）

- 精神科 …… 気分の変化、精神的な問題、認知機能の低下による行動障害など精神症状が目立つ＝「脳の機能障害」が見られる場合に受診します。
- 心療内科 …… 身体症状が目立っていてストレス等と関連が深い場合に受診します。
- 脳神経内科 …… パーキンソン病や脳梗塞、手足の麻痺や震えなど、脳や脊髄、神経、筋肉などの全身を見て不調の証拠を探る場合に受診します。
- ※もの忘れ外来 などの専門外来を設置している病院もあります。

上伊那の病院（精神科医療に関する）

※かかりつけ医がいらない場合は直接相談してみましょう。

医療機関名	診療科	住所	電話番号
伊那神経科病院	精神科	伊那市荒井 3831	0265-78-4047
南信病院	精神科	上伊那郡南箕輪村御子柴 8811	0265-78-4161
こころの医療センター 駒ヶ根 *1 認知症疾患医療センター	精神科	駒ヶ根市下平 2901	0265-83-3181
伊那中央病院 脳神経内科	脳神経内科	伊那市小四郎久保 1313-1	0265-72-3121
仁愛病院 リハビリテーション科	もの忘れ外来	伊那市西町 4906	0265-78-3333

*1 認知症疾患医療センター

認知症の方とその家族が住み慣れた地域で安心して生活ができるための支援の一つとして、県が指定する病院に設置するもので、保健・医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する専門相談・鑑別診断などを行う専門医療機関です。

伊那市のクリニック（精神科医療に関する）

医療機関名	診療科	住所	電話番号
アルプスこころの健康 クリニック	精神科・心療内科	伊那市境 1400	0265-71-8707
片桐医院	精神科・心療内科	伊那市日影 55	0265-72-4072

医療機関には、看護師や相談員など、医師以外にも相談できる人がいます。

対応方法や今後のこと、助けになる制度なども教えてもらうことができます。窓口で相談してみましょう。

困ったことがあったら相談してくださいね。



「受診がうまくいかない・・・」 そんな時は、**認知症初期集中支援チーム**にご相談ください。

伊那神経科病院に設置しており、医師・看護師・精神保健福祉士などの専門職がチームで一緒に考えます！

【相談先】 伊那市役所 福祉相談課 相談支援係 電話：78-4111（内線 2353）

3. 不安なことやこれからの生活について、理解してくれる人に相談してみましょう 地域には皆さんの仲間・応援者がたくさんいます

◆本人ミーティング伊那

認知症の方ご本人が集い、本人同士が主になって語り合う「集ってたのしい！」場です。
同じ思いの仲間に出会って、話してみませんか？参加無料です。

○会場 伊那市福祉まちづくりセンター（伊那市山寺 298-1）

○開催日 第2土曜日 13時から（2時間程度）

※日程等詳細はチラシまたは市ホームページをご確認ください。



◆介護・認知症カフェ「オレンジ」

【参加者の声】

みんなに会うのが何より楽しみです。

認知症の方、ご家族の不安や悩み、相談に応えたくてオレンジカフェができました。

お茶を飲みながらお話ししましょう！

○会場 西箕輪ぬくもり館、きたっせ、北和田集会所（富県）、やますそ（高遠）、溝友館（長谷溝口）

○開催日 各会場 月1回 ※日程等詳細は毎月の市報、チラシまたは市ホームページをご確認ください。

○参加費 200円/回

◆伊那市地域包括支援センター（福祉相談課）

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員（ケアマネジャー）など多職種のチームで、
高齢者の皆さんの健康・生活（福祉・介護）・権利擁護などの相談に応じています。介護保険の申請もできます。

○場所 伊那市まちづくりセンター内（伊那市山寺 298-1）

○時間 平日 8時30分から 17時15分

○連絡先 0265-78-4111（内線 2353、2360）

◆イ～ナ介護なんでも相談所

市内34ヶ所（R7.3月現在）の介護保険事業所に設置しています。

事業所の利用に関わらず、どなたでも相談ができます。このオレンジの旗が目印→
必要な相談窓口を紹介してくれます。



◆ケアマネジャー（介護保険等）



介護保険を申請し介護保険サービスを利用する場合は、ケアマネジャーが望んでいる生活が続けられるように介護保険サービスやその他の方法を提案し、調整してくれます。

不安なことや困っていることはもちろん、認知症になってもやりたいこと・やってみたいこと・続けたいことなども話してみましょう！いろんな方法を一緒に考えてくれます。

◆認知症サポーター

認知症のことを勉強し、正しく理解し、地域で温かく見守る応援者のことです。
伊那市には約 7,000 人の認知症サポーターがいます。オレンジリングが目印です➡
郵便局や保険会社の職員さん、地域の皆さん、小中学生などが受講してくれています。
サポーターになるための養成講座はご希望に応じて随時開催することができます。
お気軽にご相談ください。認知症になっても安心して暮らせる地域をみんなで作っていきましょう！



ほかにも相談先があります

◆公益社団法人 認知症の人と家族の会

電話番号：0120-294-456（フリーダイヤル）または 026-293-0379（電話相談）

026-292-2243（長野支部：宅老所のぞみ内）

受付時間 午前 10 時～午後 3 時（月～金 ※祝日除く）

◆若年性認知症専用コールセンター（認知症介護研究・研修大府センター）

電話番号：0800-100-2707（フリーダイヤル）

受付時間：午前 10 時～午後 3 時（月～土 ※年末年始、祝日除く）

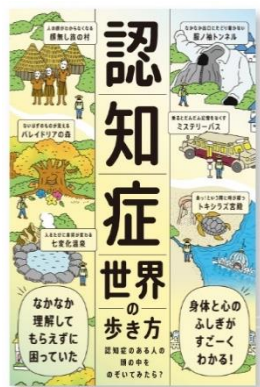
※65 才未満の認知症の人やご家族の相談に応じています。

◆ 認知症の理解を助けてくれる本もあります

伊那市立伊那図書館の司書さんがおすすめの本を選んでくれました。

ここに載っている本はすべて
伊那図書館で借りることができます！

認知症世界の歩き方



寛 裕介／著 ライツ社

認知症の人には世の中のことがどう見えているのか、感じているのかを、ガイドブックや旅行記風に書いています。読み物としても面白く、どなたでも興味を持って読み進められるのではないのでしょうか。

「アルツハイマー」からおかえりなさい



荒井 和子／著 ポプラ社

医師である夫がアルツハイマーと診断された夫婦の体験記。病状の悪化から奇跡的な回復までの道のりを妻の視点から描いています。認知症が治ったわけではありませんが、少し希望の光が見えた気がします。

注文をまちがえる料理店



小国 士朗／著 あさ出版

認知症になっても働く場所があるという幸せ。間違いも失敗も笑い飛ばせるくらいのおおらかな気持ちを持ちたい、と思います。

いつかあなたをわすれても



桜木 紫乃／文 オザワ ミカ／絵 集英社

認知症になった祖母が娘である自分の母親のことを忘れてしまう。その様子を孫の視点から描いています。切ないことだけど、「最期を迎えるための大切な時間」なのでしょう。優しい絵が切なさを和らげてくれます。

ぼけますから、よろしくお願いします。



信友 直子／著 新潮社

85歳の母が認知症を発症、93歳の父が初の家事に挑む！ドキュメンタリー映画監督の両親の老々介護記録。書かれている現実は一筋縄ではいきませんが、広島弁のやりとりがかわいい。続編もあります。映画にもなりました。

たづちゃんノート



新美 千恵子／著 明日香出版

本の題名は認知症の母親と介護する娘の交換ノートのこと。最初は認知症の進行を遅らせるための簡単な「脳トレ」のつもりだったのが、スケジュールの確認、母のつぶやきなど、介護の記録に。漫画と文章で構成されており、読みやすいです。

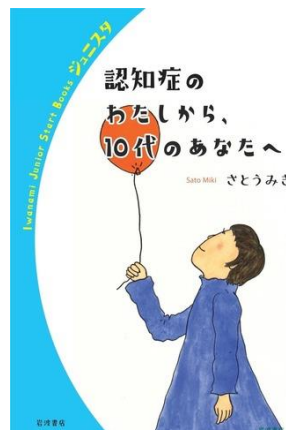
なぜ、認知症の人は家に帰りたがるのか



タイトルのような、認知症によくみられる様々な行動について、その原因や理由、接し方のポイントを脳科学の視点から解説しています。具体的に書かれているので参考になると思います。

恩蔵 絢子・永島 徹／著 中央法規出版

認知症のわたしから、10代のあなたへ



43歳で若年性認知症と診断された著者が、家に閉じこもる日々からどのようにして現在のように前向きになれたのか。そのきっかけやヒントをわかりやすい言葉で若い世代に語りかけます。認知症になっても自分らしく生きる著者に勇気づけられます。

さとう みき／著 岩波書店

認知症でも心は豊かに生きている



認知症医療の第一人者の著者が、自ら認知症であることを公表した理由は、認知症は特別な病気ではなく、誰でも認知症になる可能性があるということを伝えたかったから。認知症に関して著者が伝えたい100の言葉を簡潔にまとめています。認知症になった専門家の言葉には説得力があります。

長谷川 和夫／著 中央法規出版

おしえてくれる？わたしのなまえ



フィリスは記憶をなくしかけたおばあさん。おとなりのグレースはお母さんの作ったケーキやシチューを届けます。フィリスはその度に「あなたのおなまえは？」とたずねますが、グレースはいつも優しく答えます。ふたりはだいのなかよし。

ナイジェル・グレイ／文 ゴ布林書房

ケアをされているご家族からもおすすめの本を教えてくださいました！

ユマニチュード入門



「ユマニチュード」は「あなたのことを、わたしは大切に思っています」というメッセージを常に発信しつつ行うケアの技法です。ケアについての基本となる心構えや、実際に役立つ150以上の具体的な方法が、一目で分かる優しいイラストと共に紹介されています。

この本も伊那図書館で借りることができます！

本田美和子、イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ／著 医学書

4. これからの暮らしを自分で考えてみましょう

認知症と診断されて、すぐに何も分からなくなるわけではありません。大切なあなたであることも変わりません。これからどんな暮らしをしたいですか？少し先を見通して、ゆっくり準備していきましょう。そして家族や周りの方と、お互いに共有してみましょう（人生会議）。

自分で書いてみましょう

1. 今の自分の気持ち

2. ご家族や周囲の方に伝えたいこと、知ってほしいこと

これからの暮らしを考えるとときに助けになるツールもあります

◆自分ノート（伊那市版エンディングノート）



私のこと	かかりつけ医療機関のこと	命のこと	私の想い/今後のこと
日常の過ごし方・習慣・大切にしている事 健康・身体のこと 気がかりなこと	病院・クリニック: 内科: 薬局: 緊急連絡先 自分の気持ちを伝えられなくなった時、自分の代わりに思いを伝えてくれる人は誰ですか(家族、近所者、後見人など) 氏名: 住所 電話番号: 氏名: 住所 氏名: 住所 電話番号: 氏名: 住所	回復の見込みがなく死期が迫った時の対応について、次のうちあなたの考えに近いものはどれですか? ☐ 生命維持のための最大限の措置をしてほしい (心臓マッサージ・人工呼吸・電気ショックなど) ☐ 痛みや苦しさは緩和してほしい ☐ 延命措置は行わず自然に死なねえ ☐ 今は決められない 選んだ理由	将来、介護を受けることが必要になった時の「あなたの思い」をお書きください 「やり続けたい事(趣味など)」 「こだわりたい事(習慣など)」 介護を受けたい場所 ☐ 出来るだけ自宅で暮らしたい ☐ 病院や施設に入りたい ☐ すべて判断は家族や近所者等に依頼したい ☐ その他



自分ノートは、下記にて伊那市民の皆様が無償で配布しています。気軽にお立ち寄りください。

伊那市役所社会福祉課、福祉相談課（伊那市地域包括支援センター）、
美簗支所、西箕輪支所、東春近支所、高遠町総合支所市民福祉課、長谷総合支所市民福祉課

5. 認知障害の進行予防が可能になってきました！

軽度認知障害 (^{エムシーアイ} MCI)

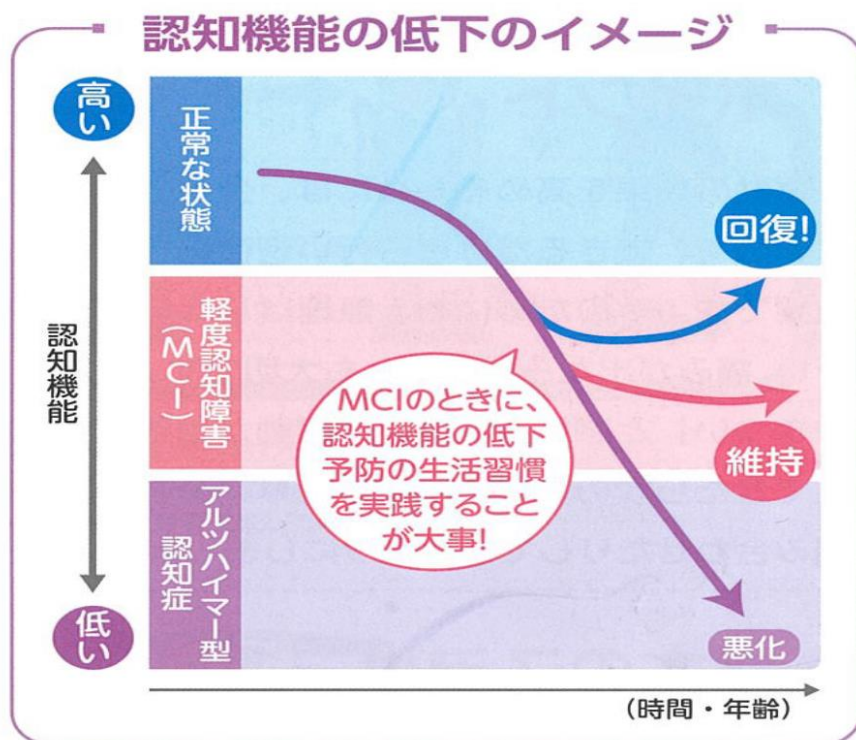
食事、入浴、トイレなどの日常生活はできるが

物忘れが増えた、簡単な計算ができない、慣れた仕事の手順が分からない・・・

➡ えっ！これって認知症？（不安！！）



あきらめなくても大丈夫です！



軽度認知障害の段階なら正常な状態への回復も可能です！

軽い障害の状態を放置せず、食事・運動などの生活習慣を改善することで、

認知機能の維持・改善が可能になってきました！

糖尿病や高血圧などの生活習慣病があると、認知症になるリスクが高まります。

特に糖尿病により高血糖が続くと、認知症になるリスクが2倍になると言われています。

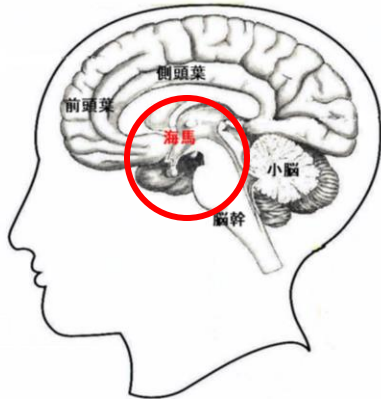
年に1回は健康診断を受け、自分のからだの状態を確認しましょう！

かかりつけ医に受診されている方は、予防のために定期的な受診・服薬を継続していきましょう！

○健診申込先 伊那市役所 健康推進課 保健係 電話：0265-78-4111（内線 2338）

※社会保険の方は職場にご相談ください。

物忘れに関する脳は「海馬」です。アルツハイマー型認知症で最初に委縮します。



海馬の仕事 数日～1週間の短期的な記憶の保存をする。

脳の真ん中に左右2個ある。タツノオトシゴの形をしていて小指ほどの大きさ。小さいけど、仕事量が多いので酸素をたくさん使います。

海馬へ酸素を届けるのは血液です。

脳の血管を良い状態にして十分な酸素や栄養を届けないと困ります！

脳内で出たゴミ（アミロイドβ、タウたんぱく）も血液で排出します。

栄養不足（低栄養状態や栄養の偏り）・運動不足だと「海馬（脳）」に十分な血液が届くでしょうか？

食事と運動で血流が改善！

毎日の実践によって神経細胞が修復する事がわかってきました。もの忘れがゆるやかになるかも！？

食事

何を食ったらいいの？脳の神経細胞も血管も、いろんな栄養素によって作られます。

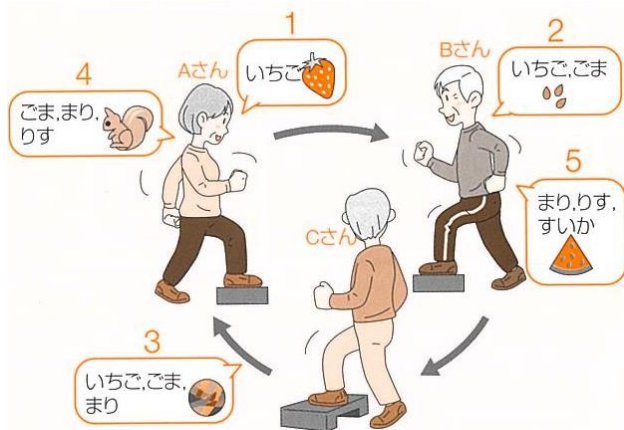
栄養素	栄養素の働き	どんな食品に含まれているのか
たんぱく質（アルブミン）	細胞の材料	牛乳・卵・魚・肉・大豆製品
ビタミンA・C・E	たんぱく質を細胞に作り替える 炎症を抑える	緑黄色野菜 アブラナ科（菜の花・かき菜など）
ポリフェノールなどの ファイトケミカル	解毒する 炎症を抑える（抗酸化作用）	アブラナ科・玉ねぎ・にんにく・カレー粉
DHA・EPA（オメガ3）	神経線維の材料	青魚（さば缶が手軽でおすすめ！） アマニ油・えごま油
ビタミンB1・B6・B12・葉酸	オメガ3を神経線維に作り替える ホモシステイン（たんぱく質のゴミ）を 少なくする ※ホモシステインとは・・・ 神経にとって毒になる。炎症を起こし てうまく情報が伝わらなくなる。	牛乳・魚・肉・緑黄色野菜・海藻・ 種実・玄米
コレステロール	細胞の材料	牛乳・卵・魚・肉・大豆製品
発酵食品	炎症を抑える	ヨーグルト・納豆・キムチ・酢・味噌
糖質	エネルギーのもとになる	果物・ご飯・パン・麺

運動

脳に働く運動は2つあります

1. 脳の伝達回路を動かす（考える、言葉・知識を使う、計算をする） ➡ 新しい神経細胞をつくる
2. 体を動かす（有酸素運動 ※特に足を使うとよい） ➡ 血液循環がよくなる、新しい血管をつくる

➡ 1 と 2 を合わせた「二重課題運動（コグニサイズ）」が効果的！！



①グループでやってみよう

相手の言った言葉を繰り返してから自分の言葉を使う

②一人でもやってみよう

少し膝を高めにする

楽しみながら予防、ケアが受けられる教室やデイサービスに行ってみよう

◆ひまわり会（認知症予防教室）

脳や体の刺激になることを、一緒に楽しみましょう！

○内容 音楽療法、作業療法、ドリル、軽い運動、調理実習などをやっています。

○場所・実施日

①伊那市会場（みのりの杜） 毎週火曜日 午後 1：30～3：00

②高遠会場（さくらの里） 毎週木曜日 午後 1：30～3：00

○対象者 もの忘れが増えてきた方、外出が少なくなった方、同じ悩みを抱えた人と話をしてみたい方

○利用料 250 円／回 ※送迎希望の方はご相談ください

○問合せ ①伊那市地域包括支援センター（福祉相談課） 電話：0265-78-4111（内線 2359）

②高遠町包括支援センター（市民福祉課） 電話：0265-94-3688

◆認知症デイケア またきて♪（医療保険）

○内容 地域の中で効率的なケアを受けながら生活できるように、必要とされる医学的サービスを提供します。医師の診断と治療計画のもとで実施されます。

○場所 伊那神経科病院 ※送迎についてはご相談ください

○利用方法 直接病院にお問い合わせください。外来受診のうえで治療内容の同意が必要です。

○相談先 伊那神経科病院 電話：0265-78-4047

◆デイサービスまたはデイケア（介護保険等）



- 内容 通所し、日常的な生活支援を受けながら、からだや脳を使ったレクリエーションや体操、機能訓練等を行います。認知症の方を対象にしたデイサービスもあります。送迎可能です。
- 相談先 担当のケアマネジャー ※介護保険を利用されていない方は市へご相談ください
伊那市地域包括支援センター（福祉相談課） 電話：0265-78-4111（内線 2353・2560）

地域の運動、交流の機会を利用しよう

◆脳いきいき教室 / い〜なここから元気塾

※日程や頻度は会場によって異なりますのでお問い合わせください。

- 内容 健康づくりの話、体操などを楽しく行っています。
- 場所 各地区公民館、各いきいき交流施設など
- 対象者 伊那市にお住いの 65 歳以上の方で、教室参加中に介護や介助を必要としない方
- 参加費 100 円／回 ※高齢者等暮らしいきいき応援券が使えます
- 問合せ 伊那市地域包括支援センター（福祉相談課） 電話：0265-78-4111（2359）

◆地域介護予防自主グループ

地域の皆さんが定期的に集まって、楽しく筋トレや運動をしています。地区単位で様々なグループがあります。

- 問合せ先 伊那市地域包括支援センター（福祉相談課） 電話：0265-78-4111（内線 2359）

◆公民館活動（クラブ、サークル）

趣味活動、運動、調理など様々なクラブ、サークル活動があります。各支所公民館にお問い合わせください。

◆一般社団法人伊那市総合型地域スポーツクラブ（市民体育館附属施設 1 階） 電話：0265-73-8573

スポーツから文化まで、様々な講座が開催されています。直接お問い合わせください。

◆サロン / まちの縁側

各地区で気軽に集まれる場所があります。詳しくはお問い合わせください。

- 問合せ先 伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 電話：0265-73-2544

耳の聞こえにくさはありませんか？

家族や仲間の会話の内容がわからないことで不安が強くなったり、思い込みが強くなったりすることがあります。耳の聞こえにくさがあると認知症を発症するリスクが 1.9 倍になると言われています（ランセット国際委員会）。

気になる方は耳鼻科で相談してみましょう。治療により、聞こえがよくなる場合もあります。必要な場合は補聴器についても医師に相談してみましょう。

◆軽度・中等度難聴者補聴器購入助成金

- 内容 要件を満たす 18 歳以上の方を対象に、補聴器購入費の一部を助成します。
専門医（耳鼻科）に受診することが必要です。
- 助成 購入費の 3 分の 1（上限 3 万円）
- 申請先 伊那市役所 社会福祉課 障害者係 電話：0265-78-4111（内線 2315）



6. 安心して出かけるためのサポートがあります

運転が心配になったら



◆ぐるっとタクシー（乗合）／市街地デジタルタクシー

- 内容 事前に利用登録し、自己負担 500 円（又は 250 円）でタクシーが利用できます。
【移動可能エリア】ぐるっとタクシー：居住区域内と市街地内、デジタルタクシー：市街地内
- 対象者 65 歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方、持病により運転できない方等
- 運行日 平日（祝日、8/13～8/16、12/30～1/3 は運休） 午前 9 時から午後 3 時まで
- 申請先 伊那市役所 企画政策課 企画政策係

◆高齢者等暮らしいきいき応援券（タクシー、福祉タクシー利用時に使用可）

- 内容 75 歳以上の方にお送りしています。タクシー利用時に利用できます。
- 追加交付 一定の条件に当てはまる方（75 歳未満の方含む）には、申請により追加交付します。
詳細は社会福祉課または市ホームページでご確認ください。

◆他にもサポートがあります。詳しくは次ページをご覧ください。

長野県警察では「安全運転相談」を行っています。相談は無料で、秘密は厳守されます。

運転に不安を感じたら、まずは相談を！ご家族からの相談も受け付けています。



【安全運転相談ダイヤル】# 8080（まずは相談気持ち 8 0 8 0）

受付時間：午前 8 時 30 分から午後 5 時まで（祝日及び 12 月 29 日から翌年 1 月 3 日までの間を除く）

- ◎加齢により運転することに不安を感じている
- ◎車の傷が増えている等、家族の運転が心配
- ◎病気、服薬等により、運転に影響がないか心配 など、お悩みのある方は、お気軽にご相談ください。

大切なあなたを事故から守るために



◆認知症見守りネットワーク

- 内容 事前登録しておく、行方が分からなくなってしまった時に警察や協力事業所で情報をもとに検索し、緊急連絡先に連絡することができます。個人賠償責任保険にも市の負担で加入します。
- 申請先 伊那市地域包括支援センター（福祉相談課） ※最近の様子がわかる写真をお持ちください。

◆居場所が分かるグッズ（市販）

※介護ショップやインターネットで販売されています

落とし物防止タグ、キーファインダー、位置情報アプリなど、介護用品以外でも販売されています。



伊那市 外出支援に関するサービス・活動

地域の助け合い送迎	
☎73-2544 (伊那市社協 地域福祉課 地域福祉係)	
●地域社会福祉協議会等による送迎ボランティア ●伊那市社協へご連絡いただき実施地域と調整します	
実施地域	美原・北新・南福地・中県・野底
対象者	実施地域内の高齢者等
料金目安	利用料：片道100～500円 年間保険料：1,000～2,000円

おのりな号 (伊那市ボランティア移送事業)	
☎雷鳥	72-2318 ☎美鷲 72-2360
☎手良	72-2755 ☎東春近 72-3202
☎西箕輪	72-2319 ☎西春近 72-4178
☎高遠	94-2554 ☎長谷 98-1144
●各地区社会福祉協議会による送迎ボランティア ●詳細については実施地域の支所にご確認ください	
実施地区	富県・美鷲・手良・東春近・西箕輪・西春近・高遠・長谷
対象者	概ね65歳以上の高齢者のみ世帯の方
料金目安	利用料：無料 年間保険料：1,000円

福祉有償運送	
☎しなのさわやか福祉会(みぶの里) 96-7184 ☎伊那市社会福祉協議会 73-2544 ☎上伊那医療生活協同組合 79-8702	
●詳細はお住いの実施地区事業者にご確認ください ●事前に利用登録が必要です	
実施地区	●しなのさわやか福祉会(みぶの里) 上の原・美鷲・手良・東春近・富県・高遠・長谷 ●伊那市社会福祉協議会 竜北・荒井・西野・西部 ●上伊那医療生活協同組合 北部・竜東・西箕輪・西箕輪市住・西春近
対象者	介護保険認定者・障害者で公共交通機関を利用することが困難な方
料金目安	実施事業者にご確認ください

ぐるっとタクシー	
☎78-4111 (伊那市役所 企画政策課 企画政策係)	
●対象地区内と伊那市街地をドアツードアで運行 ●詳細は伊那市役所 企画政策課にご確認ください	
対象地区	●春富地区 ●竜西・西箕輪地区 ●河南・長谷地区 ●竜東・美鷲・手良地区 ●高遠町地区
上記対象地区にお住まいの方で ・65歳以上の方 ・運転経歴証明書をお持ちの方 ・障害者手帳をお持ちの方 ・特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方 ・持病により運転ができないなど、移動が困難な事情がある方	
対象者	
料金目安	利用料：1乗車500円 ※割引制度あり

福祉タクシー	
☎はる福祉タクシー 72-1423 ☎福祉タクシーそよかぜ 76-3850 ☎(特非)芝宮 71-3380 ☎(特非)訪問介護あったか伊那 98-6385 ☎伊那タクシー(株) 76-5111 ☎(有)白川タクシー 72-2151	
●通院、入退院、日常的な外出に利用できます ●詳細は実施事業者にご確認ください	
運行地域	主に上伊那郡内
対象者	車いすやストレッチャーに乗ったまま移動が必要な方等 ※伊那タクシーと白川タクシーはストレッチャー対応不可
料金目安	実施事業者にご確認ください

市街地デジタルタクシー	
☎78-4111 (伊那市役所 企画政策課 企画政策係)	
●伊那市街地(対象地区)内で利用できます ●詳細は伊那市役所 企画政策課にご確認ください	
対象地区	山寺、坂下、荒井(内の壺を除く)、西町(城南町、大坊を除く)、中央(中央北町を除く)、日影、上の原、境、狐島、上新田、下新田地区
上記対象地区にお住まいの方で ・65歳以上の方 ・運転経歴証明書をお持ちの方 ・障害者手帳をお持ちの方 ・特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方 ・持病により運転ができないなど、移動が困難な事情がある方	
対象者	
料金目安	利用料：1乗車500円 ※割引制度あり

タクシー会社	
☎伊那タクシー(株)	76-5111
☎(有)白川タクシー	72-2151
☎高遠観光タクシー(有)	94-2143
●通院、通学、通院、お買い物、行楽、観光など	
実施地域	伊那市周辺
対象者	自分で乗降車ができる方
料金目安	初乗料金700円(セダンタイプ) 以降229mごとに100円加算

路線バス	
☎78-4111 (伊那市役所 企画政策課 企画政策係)	
●通院、通学、通院、お買い物、行楽、観光など	
実施地域	伊那市周辺
対象者	停留所から自分で乗降車ができる方
料金目安	140円～640円※距離に応じて増加

福祉車両貸出し	
☎73-2544 (伊那市社協 地域福祉課 地域福祉係)	
●車いす対応車両3台(軽自動車2台、普通自動車1台) ●事前に利用登録が必要です	
利用範囲	・長野県内、月5回以内 ・8:30～17:15の間
●利用者は伊那市在住の方で車椅子を使用 して生活している方、または、福祉車 両を使用しなければ外出困難な方 ●運転者は利用者の家族またはボランティア アで、1年以上の運転経験がある方	
対象者	
料金目安	・～20km未満 300円 ・20～30km未満 400円 ・30～40km未満 500円 ・40～50km未満 600円 50km以上は燃料を満杯にして返す

- ・お住いの地域によって利用できるサービス内容が異なる場合があります。
- 詳細につきましては各事業所にご確認ください。
- ・掲載情報については令和6年8月時点で把握できた情報をまとめたものになります。掲載許可をいただいた事業所・団体のみ掲載しています。

二次元コードから詳細を確認できます



ぐるっと
タクシー

デジタル
タクシー

路線バス

発行 令和7年1月
買い物・移動支援地域づくりネットワーク連絡会
(事務局：伊那市社会福祉協議会 地域福祉係)
☎73-2544

症状があっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、

7. 様々なサービスがあります

食事、買い物

介護保険サービス（右マーク付）については
伊那市地域包括支援センター（福祉相談課）
または担当ケアマネジャーにご相談ください。



◆あじさい弁当（配食サービス、見守りつき）

- 内容 食事を用意することが困難な高齢者の方に、手渡しで配食します（補助あり）。
- 対象者 65 歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみ世帯、障害者の方 ※収入条件あり
- 申請先 伊那市役所 社会福祉課 高齢者サービス係 電話：0265-78-4111（内線 2312）

◆ゆうあいマーケット（支え合い買物サービス）

- 内容 ケーブルテレビの注文画面や定期配布するカタログから商品を選び、
平日の午前 10 時 30 分までに注文すると、注文した商品が当日の午後自宅に届きます。
- 利用料 月額 1,000 円
- 申請先 伊那市役所 企画政策課 電話：0265-78-4111（内線 2146）

市内多くの飲食店やお弁当屋さん、生協等が
お弁当や食材の配達や移動販売を行っています。
また、移動スーパーを自宅まで頼むこともできます。

◆訪問介護（介護保険サービス等）



ヘルパーによる買い物支援または調理をお願いできます。

◆地域社協による買い物支援（一部地域社協のみ、詳しくはお問い合わせください）

- 問合先 伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 電話：0265-73-2544

服薬

◆調剤薬局 ※かかりつけ薬局（かかりつけ薬剤師）を持ち、相談しましょう。

お薬の一包化や整理、服薬カレンダー、ロボットなど、飲み忘れない工夫や方法を一緒に考えてくれます。

◆薬剤師または看護師訪問（介護保険サービス等または医療機関）

自宅を訪問し、服薬の確認や相談に乗ってくれます。



入浴

◆訪問介護・訪問入浴（介護保険サービス等）



ヘルパーが入浴時の見守りまたはお手伝いをします。浴槽を持ち込んでもらいお部屋で入ることもできます。

◆デイサービス（介護保険サービス等）

通所して安全なお風呂に入浴できます。



◆高齢者いきいき応援券（温泉で利用できます）

75 歳以上の方に郵送されます。

<家族風呂のある日帰り温泉>

高遠さくらホテル（高遠町勝間 217）

完全予約制 90 分 3,000 円

電話：0265-94-2200

掃除、洗濯、ゴミ出し、草取りなど家周りのこと

◆おたすけ券（軽作業助成券）

- 内容 家事、買い物、清掃、暖房器具への給油、ゴミ出し、宅地内の除草、除雪などの日常生活上の軽作業を依頼する際に助成します。
作業は地域の団体やシルバー人材センターに依頼します。
- 対象者 ひとり暮らし高齢者または高齢者のみ世帯（所得制限あり）
※ゴミ出しに限り所得制限なし
- 個人負担金 1 作業 1 時間 100 円（ゴミ出し・暖房器具への給油は 1 回 50 円）
- 申請先 伊那市役所 社会福祉課 高齢者サービス係 電話：0265-78-4111（内線 2312）

◆訪問介護・総合事業（介護保険サービス等）

ヘルパー等により、必要な家事の援助を受けられます。



◆地域の助け合い活動（地域社協 あったかご近所ネット）

- 内容 ゴミ出し、草取り、雪かき、声掛け見守りなどちょっとした生活上の困りごとを、隣近所の住民がお互いに手を貸しあい、支えあう仕組みです。
実施していない地域もありますので、詳細は下記までお問い合わせください。
- 問合せ先 伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 電話：0265-73-2544

その他、民間でもいろいろな有料サービスがあります。家事支援に加え、公的なサービスでお手伝いできないこと（受診付き添い、自宅の片付け、入退院の準備、引っ越しの手伝いなど）も支援してくれます。

緊急時の備え

◆緊急通報装置の設置（NTT）

- 内容 緊急時に事前に登録した通報先に通報する装置を設置できます。設置費用や月額利用料金がかかりますが、所得要件等により、設置費用が補助される場合があります。
- 対象者 ひとり暮らし高齢者または高齢者のみ世帯の方
- 申請先 伊那市役所 社会福祉課 高齢者サービス係 電話：0265-78-4111（内線 2312）

◆緊急医療情報キット

- 内容 自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶなど「万が一」の際、救急隊や医療機関へ緊急連絡先や医療情報などを正確に伝えるために、情報を収納した筒状の容器をお配りします（冷蔵庫に保管する）。➡
- 申請先 各地区の民生児童委員
または 伊那市役所 社会福祉課 総務係 電話：0265-78-4111（内線 2311）



自宅の環境整備

◆住宅改修、福祉用具のレンタル・購入（介護保険サービス等）



転倒予防のための手すり等の設置や、段差解消のための福祉用具レンタルまたは工事を行うことができます。
安全に入浴するためのシャワーチェアなども購入することができます。
歩行器や杖のレンタルも可能です。

見守り・応援者

◆伊那市地域見守りネットワーク

○内容

伊那市は高齢者や障害者の方と接することが多い、電気やガス、宅配業者などと協定を結んでいます。事業者が配達や集金などの業務の中で、新聞がポストにたまっていたり、洗濯物が数日間干しっぱなしになっているなど、何らかの異変に気付いた場合、市への連絡や消防に通報してくれる仕組みです。

◆認知症サポーター

○どんな人？



認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者です。伊那市で養成した講師による「認知症サポーター養成講座」を受講していただいています。オレンジ色のリングが目印です。

伊那市では H19 年から講座を始め、7000 人以上の方が受講いただいております。地域や企業（会社）、小中学校などでサポーターが誕生しています。

御希望の日程に合わせて講師を派遣します。お気軽にお問い合わせください。

○申込先

伊那市地域包括支援センター（福祉相談課） 電話：0265-78-4111（内線 2353）
※詳細についてはお問い合わせください。

◆生活支援サポーター

○どんな人？

既存制度や福祉サービスでは対応しきれない、生活上の「ちょっとした困りごと」をお互い様の気持ちでお手伝いできる人、自分たちが暮らす街をより良くするように社協と一緒に地域づくりを考えてくれる人です。伊那市社協で開催する「生活支援サポーター養成講座」を受講していただいています。

※ゴミ出し、電球交換、庭の手入れ、雪かき、外出のお手伝いなど

○連絡先

伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 電話：0265-73-2544

その他、警備会社や郵便局、配達業者、引っ越し会社など
様々な民間企業が見守りサービスを提供しています。

8. 安心できる住まいを考えましょう

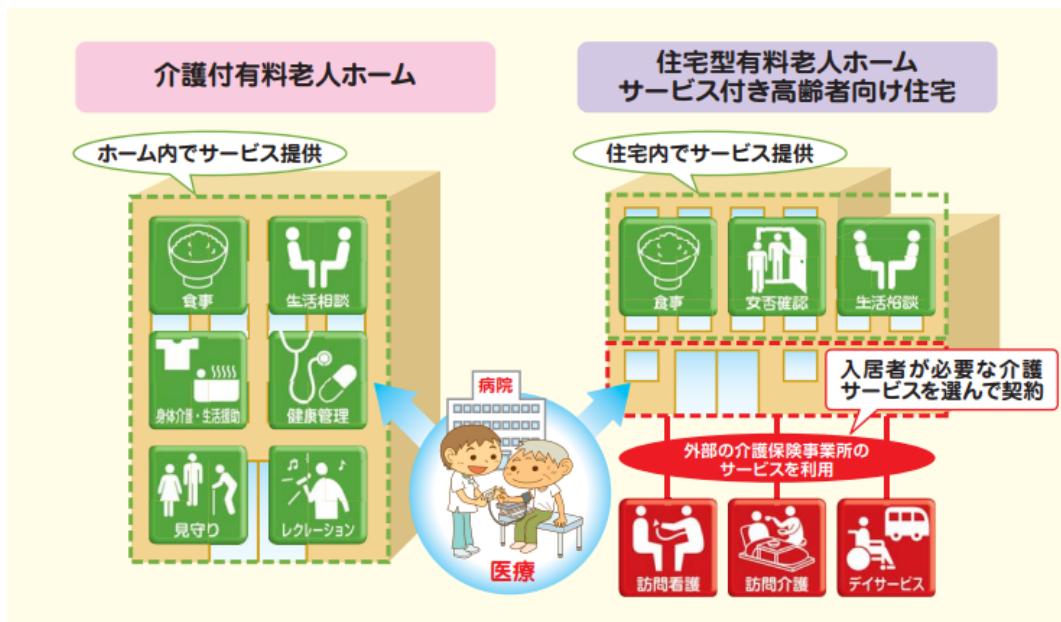
介護保険申請しなくても利用できる

◆サービス付き高齢者向け住宅 ※直接施設に申し込みます

高齢者単身・夫婦世帯が居住できる住まいで、安否確認や生活相談サービスの見守りがあります。食事の提供を行っている施設もあります。介護サービスも利用することができます。

◆有料老人ホーム ※直接施設に申し込みます

食事や生活支援のサービスが一体となっている住まいで、介護サービスもホーム内で提供されます。



-高齢者向け住まいを選ぶ前に-消費者向けガイドブックより

介護保険申請が必要



◆グループホーム ※直接施設に申し込みます

5～9人の共同生活住居で、家庭的な環境と地域住民との交流の下、入浴・排泄・食事等の介護などの日常生活上の世話と機能訓練を行い、能力に応じ自立した日常生活を送れるように支援する住まいです。

◆特別養護老人ホーム ※伊那市役所 社会福祉課 高齢者サービス係にご相談ください

介護3以上の方が対象の生活施設で、入浴、排泄、食事等の介護その他日常生活の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を行う施設です。

短期的に利用する施設 ※ケアマネジャーにご相談ください

◆ショートステイ（介護保険サービス）

短期間、介護老人福祉施設などに入所して、食事・入浴・排泄などの介護や機能訓練などを受けます。

◆老人保健施設（介護保険サービス）

病状が安定し、リハビリテーションが必要な方が入所して、看護、医学的管理の下での介護や機能訓練などを受けます。

9. 今後に備えて、財産や権利のことを相談しておきましょう

まずはご相談ください

◆権利を守るための相談（権利擁護、虐待相談）

- 内容 高齢者の権利を守るための制度（下記等）の紹介、手続きのお手伝いをします
財産の管理や手続きなど、今後に備えて相談することができます
- 相談先 伊那市地域包括支援センター（福祉相談課） 電話：0265-78-4111（内線 2360）

権利を守るための制度

◆日常生活自立支援事業

- 内容 認知症などより判断能力が低下してきた場合に、地域生活を送るための福祉サービスの利用援助が受けられます。
- 相談先 上伊那成年後見センター（伊那市社会福祉協議会）
電話：0265-96-8008
受付時間：平日（祝日除く）午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分

◆成年後見制度

- 内容 判断能力が不自由な方の日常生活を法的に支援する制度です。
生活や療養に関することや財産管理、契約の代理や取り消しなどができます。
- 相談先 ・伊那市地域包括支援センター（福祉相談課） 電話：0265-78-4111（内線 2360）
・上伊那成年後見センター（伊那市社会福祉協議会）
電話：0265-96-8008
受付時間：平日（祝日除く）午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分

トラブルがあった場合には

◆消費生活についての相談窓口

- 内容 商品・サービスに関する事業者との契約トラブル、悪質商法による被害、
架空請求、多重債務、製品事故などに関する相談についてサポートします。
- 相談先 伊那市消費生活センター（伊那市役所 生活環境課内）
相談専用電話：0265-96-8165 または、188（ホットライン）
受付時間：平日（祝日、年末年始除く）午前 8 時 30 分から午後 5 時



10. 経済面で助けになる制度があります

◆高齢者等暮らしいきいき応援券（追加交付）

- 内容 75 歳以上の方にお送りしています。
- 追加交付 一定の条件に当てはまる方（75 歳未満の方含む）には、申請により追加交付します。
- ・訪問理容、美容サービス利用料
 - ・福祉タクシーまたはタクシー料金
- ※対象者等の詳細は社会福祉課または市ホームページでご確認ください。
- 申請先 伊那市役所 社会福祉課 高齢者サービス係 電話：0265-78-4111（内線 2312）

◆紙おむつ等購入券

- 内容 尿失禁の可能性のある在宅要介護者に対し、申請により、紙おむつ、尿取りパッド、
とりみ剤を購入できる 1 枚 1,000 円の購入券を交付します（上限あり）。
- ※条件があります。対象者等の詳細は下記へお問い合わせください。
- 申請先 伊那市役所 社会福祉課 高齢者サービス係 電話：0265-78-4111（内線 2312）
高遠町総合支所 市民福祉課 電話：0265-94-3688
長谷総合支所 市民福祉課 電話：0265-98-1144

◆紙おむつ等使用者に対する指定ごみ袋支給事業

- 内容 紙おむつ等の使用が必要な者のいる世帯に対し、一定の範囲内において指定ごみ袋を
現物支給します。指定ごみ袋購入第 1 段階チケットで購入したごみ袋を使い切っ
てしまった世帯が対象です。
- ・支給するゴミ袋：燃やせるゴミの指定ごみ袋大（45 リットル）
 - ・支給枚数：1 世帯につき年間 100 枚を限度とする
 - ・支給回数：月 1 回を限度とし、支給 1 回につき 20 枚を限度とする
- ※詳細は生活環境課にお問い合わせください。
- 申請方法 生活環境課窓口にて、申請する月に購入した紙おむつ等のレシート又は領収書と申請書
(ホームページまたは窓口)を提出してください。
申請期間：当該年度の 6 月 1 日から 3 月 31 日まで
- 申請先 伊那市役所 生活環境課 環境衛生係 電話：0265-78-4111（内線 2214・2215・2213）

◆介護保険利用者負担限度額認定



- 内容 施設サービス利用時に自己負担する費用のうち、居住費・食費について、低所得者
の方を対象にその費用を軽減する制度です。対象者等の詳細は社会福祉課または
市ホームページでご確認ください。
- 申請先 伊那市役所 社会福祉課 介護保険係 電話：0265-78-4111（内線 2318）
高遠町総合支所 市民福祉課 電話：0265-94-3688
長谷総合支所 市民福祉課 電話：0265-98-1144

◆高額介護サービス費等支給



- 内容 介護サービス利用者が同じ月に受けたサービスの、利用者負担の合計が高額となり、一定額を超えた場合には、申請によりその超えた分が「高額介護サービス費」として支給されます。
- 申請方法 該当となる方には、市から「お知らせ」と「申請書」をお送りしますので、申請書をご提出ください。

◆住宅改修・福祉用具購入（介護保険、補助金）



- 内容 生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対する改修費・補助金の支給、福祉用具購入費の支給を受けられます。
- 相談先 担当のケアマネジャー ※介護保険を利用されていない方は市へご相談ください
伊那市地域包括支援センター（福祉相談課） 電話：0265-78-4111（内線 2353・2560）
伊那市役所 社会福祉課 介護保険係 電話：0265-78-4111（内線 2318）

◆自立支援医療費（精神通院医療）

- 内容 認知症で通院医療が継続的に必要な方の医療費（薬剤費も含む）の自己負担分を公費で負担する制度です。この制度を利用すると自己負担分は原則 1 割となります。また所得等に応じて、ひと月あたりの自己負担額に上限が設けられます。指定された医療機関、薬局等のみで利用できます。
医師の診断書が必要です。まずは通院先の医療機関にご相談下さい。
- 申請先 伊那市役所 社会福祉課 障害者係 電話：0265-78-4111（内線 2315）

◆精神障害者保健福祉手帳

- 内容 一定の精神障害を持つ方（認知症含む）が各種福祉サービスを受けるための手帳を交付します。障害の程度によって 1 級、2 級、3 級に区分されます。
- 受けられるサービス（一例）
 - ・ 公共料金等の割引（バス・タクシー等の運賃割引、NHK、ETC 等）
 - ・ 所得税、住民税等の控除 等※詳細は社会福祉課へお問い合わせください。
- 申請先 伊那市役所 社会福祉課 障害者係 電話：0265-78-4111（内線 2315）

◆障害基礎年金、障害厚生年金

- 内容 国民年金や厚生年金の加入中に病気などで一定以上の障害が残る場合には、障害基礎（厚生）年金を受けられます。障害の程度等の条件がありますので、かかりつけの医療機関にご相談ください。その他にも保険料納付要件を満たしていることが必要です。
- 申請先 伊那年金事務所（伊那市山寺 1499-3） ※窓口相談には予約が必要です
電話番号…0265-76-2301 / 予約相談 0570-05-4890（ナビダイヤル）
受付時間…月曜日から金曜日：午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで
週初の開所日 : 午前 8 時 30 分から午後 7 時 00 分まで
第 2 土曜日 : 午前 9 時 30 分から午後 4 時 00 分まで
休業日 …土、日、祝日、年末年始（12 月 29 日から 1 月 3 日）

11. ご家族だけで悩まず、ぜひ相談してみませんか

◆介護・認知症カフェ「オレンジ」

認知症の方のご家族の不安や悩み、相談に応えたくてオレンジカフェができました。

同じように経験をしている仲間がたくさん来ています。申込不要です。

- 会場 西箕輪ぬくもり館、きたっせ、北和田集会所（富県）、やますそ（高遠）、溝友館（長谷溝口）
- 開催日 各会場 月1回
※日程等詳細は毎月の市報、チラシまたは市ホームページをご確認ください
- 参加費 200 円/回



参加されているご家族からのメッセージ

「ひとりで悩み疲れる前には是非いらしてください。
一緒に悩んで泣きましょう！」

◆かかりつけ医



かかりつけ医にご家族からも相談してみましよう。
必要な医療機関に紹介してもらうこともできます。

◆伊那市地域包括支援センター（福祉相談課）

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員（ケアマネジャー）など多職種のチームで、
高齢者の皆さんの健康・生活（福祉・介護）・権利擁護などの相談に応じています。介護保険の申請もできます。

- 場所 伊那市まちづくりセンター内（伊那市山寺 298-1）
- 時間 平日 8 時 30 分から 17 時 15 分
- 連絡先 電話：0265-78-4111（内線 2353. 2360）



ほかにも相談先があります

◆公益社団法人 認知症の人と家族の会

電話番号：0120-294-456（フリーダイヤル）または 026-293-0379（電話相談）
026-292-2243（長野支部：宅老所のぞみ内）
受付時間 午前 10 時～午後 3 時（月～金 ※祝日除く）

◆若年性認知症専用コールセンター（認知症介護研究・研修大府センター）

電話番号：0800-100-2707（フリーダイヤル）
受付時間：午前 10 時～午後 3 時（月～土 ※年末年始、祝日除く）
※65 才未満の認知症の人やご家族の相談に応じています。

**認知症になっても
住み慣れた伊那市で暮らし続けるために
(伊那市認知症ケアパス)**

令和7年7月 発行

編集・発行 伊那市役所健康福祉部福祉相談課
〒396-8617 長野県伊那市下新田 3050 番地
電話 0265-78-4111 FAX 0265-78-5101
ホームページ <http://www.inacity.jp/>

相談・お問い合わせ

相談先	住所	電話番号
伊那市役所		☎0265-78-4111（代表）
福祉相談課 （伊那市地域包括支援センター） ・相談支援係 ・介護予防係	山寺 298-1 （福祉まちづくりセンター1階） ※市役所と別の場所です。	内線：2353 または 2360 内線：2359
社会福祉課 高齢者サービス係	下新田 3050	内線：2312 または 2313
高遠町総合支所 市民福祉課 保健福祉係 （高遠町包括支援センター）	西高遠 810-1	☎0265-94-3696
長谷総合支所 市民福祉課 保健福祉係 （長谷包括支援センター）	長谷溝口 569-1 （長谷健康増進センター）	☎0265-98-1144
みすず支援センター（美篤きらめき館内）	美篤中県 4999-1	☎0265-73-7829
西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）	西箕輪 4000-8	☎0265-72-7692
はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）	東春近 1826	☎0265-74-8505

地域包括支援センターとは…

高齢者に関する『よろず相談窓口』です。

保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職が配置されています。

健康や医療のこと、介護のこと、虐待や財産管理のことなど、

お困りこのことがありましたら、電話または窓口でご相談ください。訪問も可能です。