



高齢者ガイドブック

令和7年5月 版



 中標津町地域包括支援センター



も く じ

| | | |
|----|------------------|-------|
| 1 | 介護保険・高齢者福祉の相談窓口 | 1～3 |
| 2 | 町内の病院・歯科医院・薬局 | 4～5 |
| 3 | 健康診断・予防接種 | 6～7 |
| 4 | 福祉サービス・介護タクシー | 8 |
| 5 | 高齢者の介護予防・生きがいづくり | 9～13 |
| 6 | 各種ボランティア・自主組織 | 14～15 |
| 7 | 認知症支援 | 16 |
| 8 | 個人住宅等の除雪 | 17 |
| 9 | 権利擁護事業・消費生活相談 | 18 |
| 10 | 中標津警察署からのお知らせ | 19 |
| 11 | 介護保険サービスの利用手順 | 20 |
| 12 | 介護保険で利用できるサービス | 21～22 |
| 13 | 町内の介護サービス事業所 | 23～25 |
| 14 | その他の制度 | 26 |

1. 介護保険・高齢者福祉の相談窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように総合的な相談・支援を行う機関です。中標津町は役場介護保険課介護支援係が地域包括支援センターとなっています。

介護予防を応援します！

介護予防教室の企画や要支援1・2の方の介護予防ケアプランの作成を行います。

高齢者の権利を守ります！

高齢者虐待の早期発見・把握に努めます。また、消費者被害の防止、成年後見制度の利用など、財産管理について相談・支援を行います。

様々な問題に対応します！

高齢者に関する様々な相談を受け、必要なサービスにつなげます。

地域の繋がりを強めます！

地域のケアマネジャーへの支援、医療・保健・介護・福祉などの様々な機関との連携を進めます。

困ったときは、地域包括支援センターにご相談ください。
主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士・理学療法士などが中心となり、互いに連携を取りながら日常生活の支援や様々な相談に応じます。

役場窓口⑥番 ☎74-0867

中標津町役場 福祉課

福祉課は、社会福祉係と障がい福祉係の二つの係に分かれています。

社会福祉係では、社会福祉の推進、生活保護の相談、援護・恩給、高齢者の在宅福祉に関わることを担当し、障がい福祉係では、障がいのある方の日常生活の悩みや各種サービスに関する相談を担当しています。

このように福祉課では、住み慣れた中標津町でだれもが安心して生き生きと暮らせるお手伝いをしています。

役場窓口⑤番 社会福祉係 ☎74-0884
障がい福祉係 ☎74-0885

民生委員・児童委員 名簿（任期：令和7年11月30日まで）

町の福祉行政への協力や地域と行政とを結ぶ福祉サービスに corres するた めに日々地域に溶け込み様々な活動をしています。

家族のこと、地域の問題、小さな悩みごと等近くの委員に気軽にご相談ください。

（令和7年5月現在）

| 氏名 | 担当区 | 電話 |
|--------|--------------|---------------|
| 工藤 雄子 | 日の出 | 73-2469 |
| 成田 誠幸 | 旭第一（南5丁目まで） | 72-2815 |
| 服部 峰雄 | 旭第一（南6丁目から） | 090-8901-6080 |
| 石垣 弘毅 | 旭第二（東9条まで） | 74-9039 |
| 杉本 千枝美 | 旭第二（東10条から） | 73-4460 |
| 佐々木 俊三 | 栄（標津川より南）・中央 | 72-2347 |
| 櫻井 壽夫 | 北町・栄（標津川より北） | 77-9271 |
| 大溝 雅之 | 睦（東23条まで） | 090-2075-6703 |
| 山田 登美男 | 睦（東24条から） | 72-9588 |
| 加藤 孝志 | 白樺 | 72-3565 |
| 荒 武彦 | 標ヶ丘 | 090-8630-7444 |
| 木戸 正人 | 第一宮下 | 090-8277-1316 |
| 佐山 正子 | 第二宮下 | 090-1520-1216 |
| 佐藤 博之 | 未広（北3丁目まで） | 090-1791-3447 |
| 川村 みな | 未広（北4丁目から） | 090-7054-0356 |
| 臼井 祐子 | 南町（西8条まで） | 73-4116 |
| 山上 裕和 | 南町（西9条から） | 72-5082 |
| 宮本 進 | 桜ヶ丘（道道より東側） | 72-1842 |
| 青山 朋美 | 桜ヶ丘（道道より西側） | 080-6062-4414 |
| 桐島 武夫 | 清泉（北3丁目まで） | 73-3137 |
| 西澤 まゆみ | 清泉（北4丁目から） | 72-0728 |
| 石丸 幸子 | 緑町・清泉（並美ヶ丘） | 080-1862-0816 |
| 川村 恭子 | 泉中央 | 090-5987-1008 |
| 石崎 龍彦 | 西泉 | 72-1529 |
| 小田 一夫 | 東泉 | 090-8637-2383 |
| 高玉 晴美 | 東泉 | 090-7646-6881 |
| 音川 清美 | 南泉 | 72-4684 |
| 館下 裕典 | 西町（3丁目まで） | 090-8896-3972 |
| 三宅 浩美 | 西町（4丁目から） | 090-5074-6947 |
| 真野 義正 | 川西 | 73-2252 |
| 川野 幸恵 | 東中（北側） | 72-9104 |
| 澤谷 修一 | 東中（南側） | 090-7657-7020 |

| 氏名 | 担当区 | 電話 |
|--------|----------------|---------------|
| 伊藤 美江子 | 東中（東側） | 090-6694-4413 |
| 黒田 高年 | まこと | 72-2625 |
| 川島 次夫 | 東（南1丁目～2丁目） | 72-5073 |
| 荻野 克美 | 東（南3丁目から） | 72-2864 |
| 吉田 拓也 | 東（北1丁目） | 080-1878-2019 |
| 柏川 率子 | 明生（北2丁目まで） | 72-2034 |
| 裏地 敏信 | 明生（北3丁目から） | 090-1649-5470 |
| 森島 靖雄 | 俵橋連合地区 | 090-7512-6918 |
| 松田 むつ子 | 武佐中央・北武佐・西武佐 | 74-2477 |
| 前田 佳恵 | 上、東、南武佐・俵橋高台 | 74-2163 |
| 生田 勲 | 上標津・新栄・若竹 | 090-9511-1300 |
| 井上 順子 | 開陽 | 73-3752 |
| 遠藤 照一 | 俣落 | 090-2692-1538 |
| 杉本 和玄 | 第二俣落 | 080-5587-7527 |
| 松田 吉正 | 当幌 | 090-8372-9909 |
| 佐藤 裕子 | 南部連合地区 | 72-9673 |
| 大友 賢治 | 計根別（西和会・錦町） | 090-3115-2970 |
| 松浦 敦子 | 計根別（中央会・旭会・東会） | 78-2441 |
| 渡邊 初美 | 計根別周辺 | 080-6070-7268 |
| 唐崎 幸司 | 西竹・東西竹上班・下班 | 73-7076 |
| 菊地 修一 | 養老牛 | 090-6214-8802 |
| 小柳 ひろみ | 主任児童委員 全町 | 090-2052-5566 |
| 関谷 郁子 | 主任児童委員 全町 | 73-3627 |
| 松本 毅 | 主任児童委員 全町 | 72-4751 |



2. 町内の病院・歯科医院・薬局

★ 病院

| 医療機関名 | 診療科 | 住所 | 電話番号 |
|--------------|--|-------------------------|---------|
| 町立中標津病院 | 内科・循環器科・小児科・外科・産婦人科・泌尿器科・耳鼻咽喉科・整形外科・皮膚科・眼科・精神科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科 | 中標津町西 10 条南 9 丁目 1 番 1 | 72-8200 |
| 石田病院 | 内科・リハビリテーション科 | 中標津町りんどう町 5 番地 6 | 72-9112 |
| なかしべつ内科クリニック | 内科・消化器科・内視鏡内科 | 中標津町西 5 条北 2 丁目 2 | 72-2516 |
| 中標津脳神経外科 | 脳神経外科・循環器内科・皮膚科 | 中標津町西 11 条南 8 丁目 4 番地 1 | 73-1500 |
| 中標津眼科クリニック | 眼科 | 中標津町東 9 条北 1 丁目 | 72-1146 |

★ 歯科医院

| 医療機関名 | 診療科 | 住所 | 電話番号 |
|------------|---------------------|-----------------------------|---------|
| 中標津総合歯科診療所 | 歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・小児歯科 | 中標津町東 1 条南 4 丁目 1 番地 | 72-9117 |
| どいがみ歯科医院 | 歯科・歯科口腔外科 | 中標津町西 11 条南 7 丁目 | 74-8118 |
| 歯峰会歯科診療所 | 歯科 | 中標津町緑町南 1 丁目 2 番地 5 | 72-5511 |
| カミング歯科医院 | 歯科・小児歯科 | 中標津西 6 条北 6 丁目 3 番地 17 | 73-8345 |
| 中央歯科医院 | 歯科・小児歯科 | 中標津町南町 3 番地 10 東武サウスヒルズ内 | 72-1110 |
| 笹谷歯科医院 | 歯科 | 中標津町西 5 条北 10 丁目 2 番地 6 | 73-5222 |
| 中島歯科クリニック | 歯科・歯科口腔外科 小児歯科 | 中標津町東 9 条北 1 丁目 5 番地 1 | 72-8811 |
| なみき歯科診療所 | 歯科 | 中標津町東 2 条南 7 丁目 4 番地 3 | 74-8007 |
| 中松歯科医院 | 歯科 | 中標津町東 1 条北 2 丁目 13 番地 | 72-8827 |

★ 薬局（調剤薬局）

| 医療機関名 | 住 所 | 電話番号 |
|--------------|--------------------------|---------|
| サン薬局 | 中標津町西 10 条南 1 0 丁目 4 | 72-3303 |
| 川口薬局 | 中標津町西 5 条北 1 丁目 2 番地 | 72-5201 |
| ツルハ薬局中標津病院前店 | 中標津町西 11 条南 9 丁目 19 番地 1 | 79-8388 |
| ツルハドラッグ中標津東店 | 中標津町東 18 条南 11 丁目 1-1 | 78-7566 |
| 大通り調剤薬局 | 中標津町西 3 条北 1 丁目 5 番 5 号 | 79-3600 |
| ひまわり薬局 | 中標津町東 7 条北 1 丁目 4 番地 | 72-9597 |
| 高根薬局 | 中標津町東 13 条南 3 丁目 12 | 72-0670 |
| サツドラ薬局 中標津西店 | 中標津町西 6 条南 11 丁目 6 番地 2 | 79-8060 |

※医療情報ネットより引用



3. 健康診断・予防接種

各種健康診断

- 健康診査 ～ 国保加入者及び後期高齢者医療保険加入者を対象に、身体計測、血圧測定、尿・血液検査、心電図、診察等の健診を無料で行います。
- がん検診 ～ 胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん検診を行っています。料金は受診内容、検診機関、年齢等により異なります。
- 骨粗しょう症検診 ～ 骨密度測定を行います。国保加入者・後期高齢者医療保険加入者は無料です。それ以外の保険の方は年齢により、料金が異なります。

※いずれも事前に予約が必要です。
受診方法、料金等詳しくはお問い合わせください。



予防接種の助成

● 肺炎球菌ワクチン

| 対象者 | 料金 | 接種回数 | 注意事項 |
|--|---------|------|--|
| ① 今年度 65 歳になる町民の方 | 2,000 円 | 1 回 | ※過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのある方は任意接種となり、全額自己負担となります。 |
| ② 満 60～65 歳未満の町民の方で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がいがある方で接種を希望される方 | | | |

● インフルエンザワクチン

| 対象者 | 料金 | 接種回数 | 注意事項 |
|---|-----------------|--------------|------------------------------|
| ① 接種日現在で満 65 歳以上の町民の方 | 1,600 円 (予定) | 実施期間中 1 回 | ※1 回のみ助成。2 回目以降は全額自己負担となります。 |
| ② 満 60～65 歳未満の町民の方で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がいがある方で、接種を希望される方 | | | |

● RS ウイルスワクチン

| 対象者 | 料金 | 接種回数 | 注意事項 |
|--------------------|-----------------------|----------|----------|
| 接種日現在で 60 歳以上の町民の方 | 約 13,000～ 14,000 円 | 2 年に 1 回 | ※1 回のみ助成 |

● **新型コロナワクチン**

| 対象者 | 料金 | 接種回数 | 注意事項 |
|--|-----------------|--------------|--|
| ① 接種日現在で満 65 歳以上の町民の方 ② 満 60～65 歳未満の町民の方で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がいがある方で、接種を希望される方 | 6,100 円 (予定) | 実施期間中 1 回 | ※1 回のみ助成。 2 回目以降は 全額自己負担 となります。 |

● **带状疱疹ワクチン**

| 対象者 | 料金 | 接種回数 | 注意事項 |
|---|--|--|---------------------------------|
| 【定期接種】 ① 今年度 65・70・75・80・85・90・95・100 歳の町民の方 ② 今年度 101 歳以上の方 ③ 満 60～65 歳未満の町民の方で免疫機能に重度の障がいがある方で、接種を希望される方 【任意接種】 接種日現在で 50 歳以上の町民の方で、上記【定期接種】の対象外の方 | 【定期接種】 (不活化ワクチン) 1 回 10,350 ～12,000 円 (生ワクチン) 約 4,000 円 【任意接種】 (不活化ワクチン) 1 回 10,350 ～12,000 円 | (不活化ワクチン) 2 回 (生ワクチン) 1 回 | ※過去に町の助成を受けたことがある方は全額自己負担となります。 |

《接種医療機関》

- ・ 町立中標津病院
- ・ 石田病院
- ・ なかしべつ内科クリニック
(肺炎球菌、インフルエンザ、新型コロナ、带状疱疹(不活化のみ))
- ・ 中標津脳神経外科(インフルエンザ、带状疱疹(不活化のみ))

※原則予約が必要ですので、各医療機関へご確認ください。

お問い合わせは 保健センター ☎72-2733 まで

4. 福祉サービス ・ 介護タクシー

移送サービス



おおむね 65 歳以上の方で、疾病等により車椅子での生活・寝たきりの状態であって、普通乗用車の利用が出来ない方の町内医療機関などへの通院や入所について、専用車両で移送支援します。所得に応じて別途利用料がかかります。

除雪サービス



おおむね 65 歳以上の一人暮らし高齢者及び高齢夫婦世帯で、冬期間における除雪の労力等の確保が困難な方を対象に、自宅玄関から道路までの避難通路確保分の除雪を行います。ただし、町内に家族等が在住している方は対象外です。

緊急通報機器設置



おおむね 65 歳以上の一人暮らし高齢者で、病弱、身体の不自由な方または発作的な病気をお持ちの方等を対象に通報機器を設置し、情報処理センター（札幌市）と結ぶことにより、在宅で発生した緊急事態の連絡・援助体制を確立し、日常生活においての不安解消を図ります。所得に応じて、別途利用料がかかります。

お問い合わせは 【移送サービス】 障がい福祉係 ☎74-0885
【除雪サービス・緊急通報機器設置】 社会福祉係 ☎74-0884

介護タクシー



要支援・要介護認定を受けている方、身体障がい者、知的障がい者、病弱者など単独では行動ができない方が利用でき、ご家族の方も一緒に乗車できます。

町内の事業所は下記のとおりです。利用する際は事前の予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-----------------|-------------------|---------|
| ニッター介護ヘルプステーション | 東 1 条北 1 丁目 7 番地 | 72-5558 |
| 介護タクシーさちお企画 | 西 6 条北 9 丁目 22 番地 | 70-4421 |

5. 高齢者の介護予防・生きがいづくり

からだ若返りトレーニング（介護予防運動教室）

介護予防を目的として、運動器機能向上のトレーニングを実施する運動教室です。専門スタッフの指導でマシンを活用したトレーニングを週1回、6ヶ月間実施します。行き帰りは送迎いたします。

と き：月～土曜日、午前10時～午前11時半、午後1時～午後2時半

ところ：デイサービスセンター ファイン

料 金：1回500円

対象者：基本チェックリストの該当者で、要介護状態となる恐れのある方



いきいき百歳体操

DVDを見ながら、手足におもりを付けて行う気軽な筋力アップの体操です。おもりはその方の体力に合わせて調節可能で、椅子に座ってゆっくり行なう体操なので、体力・筋力に自信のない方から元気な方まで取り組めます。

令和5年に中標津版いきいき百歳体操として「なかなか百歳体操」を製作しました。「中標津町歌」に合わせて行う重りを使用しない25分程度の体操です。



いずれも、ご希望や興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



Youtubeでも配信してます！

お問い合わせは 地域包括支援センター ☎74-0867 まで

ぷらっと茶フェ

だれでも利用できる無料のカフェです。

ボランティアスタッフがお待ちしていますので、お一人で来ていただいても大丈夫です。お茶を飲んだりおしゃべりしたり自由に参加できます。ポッチャなどイベントを開催しておりますので、是非ご参加ください。

また、介護のことなど専門機関に相談するほどではないけど話を聞いてほしい!話をしたい!という方は、スタッフにお声かけください。

開催日時：第1・3水曜日 10時～12時まで

開催場所：しるべっと ロビー



地域包括支援センター ☎74-0867 まで

ともぞう倶楽部

新しい友達を増やしたり、いつもの仲間と楽しく過ごしたり、いつまでも元気に過ごせるように「介護予防」ができる場所です。

対象者：60歳以上の方もしくは、障がいをお持ちの方で中標津町内に住所を有する方

場 所：中標津町総合福祉センター（プラット）

日 時：月曜～金曜日 9:30～15:30

※11月～3月は15:00まで

※土日、第1月曜日、祝日、年末年始は休み

内 容：①スポーツ：卓球やポッチャなど

②健康体操：自分のからだにあった様々なメニューがあります

③運 動：筋力を維持して健康に過ごすためのエアロバイクやヨガなど

④お風呂：ゆっくり温泉にも入れます（※職員は付き添いません）

その他：「ともぞうサポーター」も募集しています！

ともぞう倶楽部のお手伝いをするだけではなく、ともぞうサポーターをしていただいている方自身の介護予防につながり一石二鳥です。ご協力いただける方や興味のある方は、お問い合わせください。



お問い合わせ：中標津町社会福祉協議会 ☎79-1231

ふれあい いきいきサロン

おおむね65歳以上の方を対象に各町内会の範囲で、体操やレクリエーション、カラオケ等、楽しく交流しています。また、サロンを手伝ってくれるボランティアも募集しています。

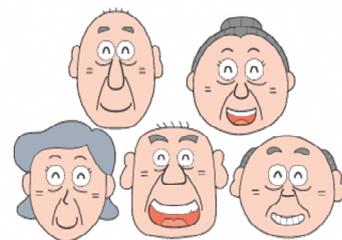
詳しくは、各サロンの代表者にお問い合わせください。

(令和7年5月現在)

| | サロン名 | 活動日 | 場所 | 代表者・連絡先等 |
|---|-----------------|----------------|-------------|-------------------------------|
| 1 | 東中・まことなかよしサロン | 第1金曜日 第3火曜日 | 東中町内会館 | 川野 幸恵 72-9104 |
| 2 | あずまにここにこサロン | 第2火曜日 | 東町内会館 | 未定 |
| 3 | 睦しあわせサロン | 第2金曜日 | 睦町内会館 | 富樫 幸子 090-9518-1350 |
| 4 | 東会ふれあいサロン | 第1水曜日 | 計根別老人福祉センター | 佐藤 郁子 78-2355 |
| 5 | 旭第一ふれあいクラブ | 第3土曜日 | 旭第1町内会館 | 小玉 一郎 72-3397 |
| 6 | さくらサロン | 第4土曜日 | 桜ヶ丘町内会館 | 青山 麗子 72-3719 |
| 7 | 清泉町内会 げんきサロン | 第2日曜日 | 西児童館 | (福祉部長) 田中 晴樹 090-8705-1392 |
| 8 | 旭第2ふれあいサロン | 第4水曜日 | 旭第2ふれあい会館 | 小嶋 美智子 73-5088 |
| 9 | 川西夕映えの会サロン | 毎月20日 | 川西町内会館 | 助口 民子 090-1528-3291 |

老人クラブ

人生には、まだまだ生きがいのある「楽しい出会い」
がたくさん待っています。
おおむね60歳以上の方が加入でき、会員募集中です。



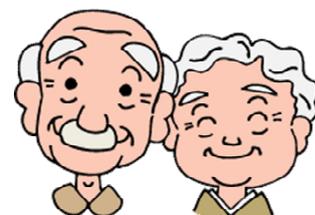
(令和7年5月現在)

| | ク ラ ブ 名 | 理 事 名 | 会員数 | 男性 | 女性 |
|----|---------------|-----------|-----|----|----|
| 1 | 中標津第一クラブ | 市 沢 康 典 | 10 | 4 | 6 |
| 2 | 東泉福老会 | 小 田 一 夫 | 12 | 5 | 7 |
| 3 | あづま長生クラブ | 及川 ただ子 | 17 | 3 | 14 |
| 4 | 南町新生クラブ | 小 貫 正 勝 | 19 | 5 | 14 |
| 5 | 睦なごやかクラブ | 佐 藤 武 志 | 12 | 4 | 8 |
| 6 | 旭悠遊クラブ | 西 根 辰 美 | 23 | 10 | 13 |
| 7 | 中標津白樺町内会 寿クラブ | 中 畑 和 勝 | 35 | 19 | 16 |
| 8 | クテクンさかえクラブ | 井 口 五 子 | 28 | 12 | 16 |
| 9 | 俵中 OBRC | 乾 洋 | 11 | 7 | 4 |
| 10 | 拓友クラブ | 瀧ヶ平 義 明 | 15 | 8 | 7 |
| 11 | 俣落老人クラブ | 伊 藤 節 子 | 11 | 2 | 9 |
| 12 | いずみクラブ | 野 表 政 美 | 30 | 12 | 18 |
| 13 | 明生いきいきクラブ | 福 田 須 美 枝 | 20 | 7 | 13 |
| 14 | 中標津桜ヶ丘楽寿クラブ | 細 矢 栄 司 | 25 | 10 | 15 |

お問い合わせは 老人クラブ連合会事務局 (中標津町社会福祉協議会内) ☎79-1231 まで

中標津しらかば学園

高齢者を対象とした生涯学習のための教室です。
期 間：毎月2回、いずれも水曜日。午前10時～午後3時
と ころ：しるべっと
対 象 者：原則、町内に居住する満60歳以上の方。
学 習 内 容：午前：講義（教養や健康、創造活動など）午後：選択制のクラブ活動
申込み方法等、詳しくはお問い合わせください。



お問い合わせは（一財）中標津町文化スポーツ振興財団
☎73-1131 まで

シルバー人材センター

あなたもシルバー人材センターの会員になって働いてみませんか



高齢者が元気で働く風景は、街を明るくします。
高齢者にとって元気で働けるのは、最大の幸せです。
友だちができ、毎日を楽しく過ごし、しかも高齢者にしては、結構な収入です
から、家族の存在感を確保します。
安倍元首相も平成27年度2月の国会で、「高齢者の皆さんに、多様な就業機
会を提供するシルバー人材センターには、更にその機能を発揮してもらいます。」
と演説されました。
国から期待が寄せられているシルバー人材センターで働いて、「生きがい」と「社
会的存在」を示しましょう。
あなたも入会しませんか。

主な仕事の内容は、町道などの道路や公園・住宅周辺の草取り・草刈り、植木
の手入れ・剪定、住宅内外の清掃・ガラス拭き、ペン・毛筆での宛名書きなど幅
広く行っております。また、会員同士の親睦と交流を図る集いや健康教室なども
開催しています。

入会希望の方は 中標津町シルバー人材センター ☎79-1234 まで

6. 各種ボランティア・自主組織

利用や参加を希望される方は、各代表・事務局に連絡してください。
また、一緒に活動してくれるボランティアさんも募集しています。

お話し相手 “笑くぼの会”

一人暮らしの方など高齢者のお宅に訪問し、お話しを伺います。



連絡先：代表 飯島 京子 ☎72-5228

JA 計根別手つなぎの会

JA 計根別区域内に居住する高齢者が住み慣れた地域でいきいきと元気に暮らしていけるよう、75歳以上の方に絵手紙を送ったり、手つなぎふれあい会を年1回開催しています。活動は月1日程度 午前10時30分～12時に計根別農協和室で行っています。会費は年間3,000円です。

連絡先：事務局 菅野 菜緒 ☎78-2111

収集ボランティア

気軽にできる収集のボランティアです。収集物としては、リングプル・使用済み切手・各種カード・書き損じハガキ・新聞紙・古衣料・ペットボトルキャップなどを収集し、様々な形になって困っている人の役に立っています。ご協力よろしくお願いします。



連絡先：中標津町社会福祉協議会 ☎79-1231

ナルク中標津（愛称しれとこ）



「特定非営利活動法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ（NALC）」は”生きがい・助け合い・奉仕・自立”をモットーにするボランティア組織（NPO法人）です。

活動内容は「1、時間預託活動＝会員同士の助け合い活動」「2、奉仕活動＝社会貢献としての活動」「3、同好会活動」などがあります。

元気なうちはボランティアとして働き、必要な場合にはボランティアを受けることができるという仕組みです。

「生涯現役」を合い言葉に、いっしょに活動してみませんか。

詳しい内容についてはお問い合わせください。 年会費 3,000円

お問い合わせは 中標津しれとこ事務所 ☎73-3399

中標津町介護者の会 「ぬくもり」

介護に携わっている家族や以前介護をされていた家族を対象に、介護に関する悩みや不安を互いに共有し発散する場を設けるとともに、介護について学び、情報交換を行うことで、介護者が心身の健康を保ち、より良い介護生活を続けていけるようにすることを目的として活動しています。介護をしている仲間をつくり、一緒により良い介護を考えてみませんか。

活動内容

- ・介護の不安や悩みを互いに話す茶話会
- ・講師を呼んで介護に関する学習会
- ・お花見や忘年会等、季節を感じて楽しむ交流会

活動日時、場所

日時：毎月第2木曜日 午前10時～正午

場所：中標津町総合福祉センタープラット 他

会費：年1,200円



連絡先：代表 湯山 貢 ☎78-2915
090-2696-2839

7. 認知症支援

認知症サポーター養成講座



「認知症」は、誰でもなりうる可能性のある病気です。その「認知症」を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守り応援者となる「認知症サポーター」を養成する講座です。

講座は1時間～1時間半の時間で、少人数（10名程度）でも受講できます。事前に日時や場所の調整等が必要となりますので詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

認知症初期集中支援チーム

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症の早期診断・早期対応を目的とし、専門医や看護師等の医療保健福祉に関する専門職で構成されたチームです。中標津町では平成30年4月より石田病院に設置しています。

【対象となる方は？】

自宅で生活をしている40歳以上で、認知症の方または認知症が疑われる方で、

- ・認知症の診断を受けていない、または治療を中断している。
- ・医療サービスや介護サービスを利用していない。
- ・サービスを利用しているが、認知症による症状が強く、対応に苦慮している。

などに該当する方です。

相談を受けて支援チームがご自宅に訪問し、専門医への受診や介護サービスの導入につなげるなどの支援を行います。

早期診断、早期対応に向けた支援をしますので、まずは地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。



お問い合わせは 地域包括支援センター（役場窓口⑥番）
☎74-0867 まで

8. 個人住宅等の除雪

個人住宅等の除雪が行える事業者

町内において**有料**で除雪作業を行う事業者は以下のとおりです。(令和6年12月時点)

情報提供元：中標津町商工会、中標津建設協会ほか

| 事業者名 | 所在地 | 電話番号 | 備考 |
|----------------|----------------|---------|-------------------------------|
| (有)共栄土木運輸 | 東20条北5丁目3番地 | 72-3140 | 屋根の雪下ろし不可 時間指定不可 人力除雪不可 |
| (有)山川 | 東当幌17番地16 | 72-9763 | |
| (株)三和設備工業 | 西5条北4丁目5番地 | 72-1548 | 屋根の雪下ろし不可 時間指定不可 |
| (有)細谷設備 | 計根別本通東5丁目20番地1 | 78-2626 | |
| 山岸塗装 | 西13条北13丁目1番地 | 72-9084 | |
| 中標津コンクリート工業(株) | 字依橋52番地1 | 72-6265 | 早朝、午前中は店舗除雪があり、午後からとなります。 |
| (有)エヌエス工業 | 東当幌41番地 | 72-6818 | 除雪場所やその他の条件につきましては、ご相談によります。 |

※町は仲介や斡旋を行うものではなく、契約等には一切関与しませんので、ご注意ください。

※除雪箇所、料金等契約事項については、住民の皆さまと事業者の間で交渉を行い、双方納得のうえでトラブルの無いように必ず事前に確認を行ったうえで作業の依頼をお願いします。

※作業料金は、作業の内容等によっても異なりますが、事業者ごとにも異なりますので、作業を依頼するときには十分に単価等の内容を確認してください。

※除雪作業の際には、道路除雪作業などの妨げにならないよう配慮してください。



9. 権利擁護事業・消費生活相談

成年後見支援センター

高齢者や障がいのある方が不利益や権利の侵害を受けることがないように、財産管理や医療・介護・福祉の手続きの支援など、権利擁護・成年後見制度に関する相談や利用のお手伝いをしています。

▶ 成年後見制度とは

成年後見制度は、認知症・精神障がい・知的障がいなどの理由で判断能力が不十分な方が、財産管理や日常生活での契約などを行う時に、不利益をこうむったり悪質商法の被害者となることを防ぎ、権利と財産を守る支援をする制度です。

▶ 日常生活自立支援事業とは

福祉サービスの利用の手続きや、生活費の管理、年金証書などの大切な書類の預かりのお手伝いを行い、地域で安心して生活できるようサポートする福祉サービスです。ご利用いただける方は高齢や障がいにより、日常生活上の判断に不安を抱えている方で、原則として在宅生活の方、在宅生活する予定の方を対象としています。この事業は【契約】に基づきサービスが提供されるため、契約能力が必要です。

- もの忘れなどで、財産管理が一人では難しい…。
 - 介護のサービスや施設入所契約内容が理解できない…。
- などでお困りのときは中標津町成年後見支援センターへご相談ください。

お問い合わせは 中標津町成年後見支援センター
(社会福祉協議会内) ☎79-1231 まで

中標津町消費生活センター

高齢者をねらった悪質商法が次々と発生しています。

中標津町消費生活センターでは消費生活（衣・食・住）に関する、これらの不安や苦情、被害などについて相談を受けつけています。

- 相談は無料です。
- 相談の秘密は守られます。
- 相談員が親身になって相談を受けつけています。

消費生活トラブルにあっている人や、多重債務などでお困りのときは、中標津町消費生活センターへご相談ください。

ご相談は 中標津町消費生活センター
☎74-0892 まで

10. 中標津警察署からのお知らせ

交通課からのお知らせ

☆高齢者運転について

高齢者は、視野が狭くなり、身体機能や判断能力が低下するなど、加齢と共に運転に伴うリスクは高まります。特に、70歳以上の高齢者はハンドル操作やブレーキ操作のミスによる交通事故を引き起こす危険性が高く、

- ・右左折のウィンカーを間違っただしたり、出したまま直進する
- ・歩行者や他の車がいることに気が付かなかった
- ・カーブをスムーズに曲がれなくなった

等を原因とした重大事故が全国的にも発生しています。

中標津警察署では、高齢や病気で運転を続けることに不安のある方や、そのご家族のための相談窓口を設けており、運転免許証の自主返納も受け付けています。

若い頃と感覚が違ったり思ったようにいかないなどと感じたら、それは運転免許証を返納することを、一人ではなく家族で話し合う時かもしれません。

まずは、お電話でも構いませんので

- ・運転、病気等で心配のある方
- ・ご家族の運転で心配の方は中標津警察署交通課まで気軽にご連絡いただくか、安全運転相談ダイヤル#8080【シャープハレバレ】をご活用ください。

生活安全課からのお知らせ

☆詐欺

依然として特殊詐欺が発生しており、最近では二セ警察詐欺が多発しています。

手口は、自宅固定電話や携帯電話あてに、警察官を名乗り、「口座が犯罪に使われている。」「携帯電話が不正に契約された。」など様々な理由をつけ不安を煽り、

「口座内の現金を確認する。」などと言って、現金をだまし取ったり、振り込ませるものとなります。

二セ警察官役の犯人は、「あなたは逮捕される。」などと不安を煽ったり、テレビ電話等で二セ警察手帳や二セ逮捕状を見せてくるケースもあります。

このような不審な電話を受けた時は、お金を支払う前に警察相談電話（#9110）や中標津警察署に相談してください。

また、特殊詐欺の被害を防ぐため、金融機関やコンビニエンスストアに対して、高額のお払い出しや高額のお電子マネーを購入するお客様への理由の確認等をお願いしていますので、ご協力をお願いします。

11. 介護保険サービスの利用手順

介護保険サービスの利用を希望する方は要支援・要介護の認定を受ける必要がありますので、介護が必要になる場合には、介護保険課に申請してください。
介護サービスを利用するまでの流れは次のようになっています。

1. 申請

(本人・家族が行う)

介護サービスの利用を希望する方は、介護保険課（窓口◎番）に申請してください。事前申し込みがおすすめです。

申請時に必要なもの

- 介護保険被保険者証
- 健康保険被保険者証（第2号被保険者の場合）
- マイナンバーの確認できるもの



こちらから予約
できます

2. 認定調査

調査員が訪問し、心身の状況や日頃の状況について調査します。

また、本人の主治医に心身の状況についての意見書（主治医意見書）を作成してもらいます。主治医がいない方は、町が指定した医師の診断を受けていただきます。

3. 審査・判定

訪問調査の結果をコンピュータで公平に判定し、調査結果と主治医意見書をもとに【介護認定審査会】で審査され、介護や支援を必要とする度合い（要介護状態区分）を判定します。



4. 認定・通知

介護認定審査会の審査結果に基づいて「要支援1・2」「要介護1～5」「非該当」の区分に認定され、その結果を通知します。

5. ケアプランの作成

どのようなサービスが必要か、利用者さんとケアマネジャーが話し合い【ケアプラン】を作成します。

- 「要支援1・2」～ 地域包括支援センターの職員
- 「要介護1～5」～ 居宅介護支援事業所のケアマネジャー

6. サービスの利用

ケアプランに基づいて在宅や施設で保健・医療・福祉の総合的なサービスが利用できます。「福祉用具貸与」や「住宅改修」もケアマネジャーに相談してください。



12. 介護保険で利用できるサービス

介護予防支援

地域包括支援センターが要支援認定の申請の代行や、介護予防サービス計画の作成、計画に伴うサービス事業者との連絡・調整などを行います。

居宅介護支援 (ケアマネジャー)

介護支援専門員（ケアマネジャー）が要介護認定の申請の代行や、居宅サービス計画の作成、計画に伴うサービス事業者との連絡・調整などを行います。

訪問介護 (ホームヘルプ)

ホームヘルパーが自宅を訪問して、食事・入浴・排泄等の身体介護や調理・洗濯等の生活援助を行います。

訪問入浴介護

巡回入浴車が自宅に浴槽を持ち込んで入浴介護を行います。



訪問看護

看護師などが自宅を訪問して、主治医と連絡をとりながら、療養上の世話や診療の補助を行います。



訪問リハビリ

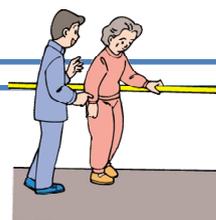
理学療法士等が自宅を訪問して、日常生活の自立や状態の軽減、悪化防止のためのリハビリテーションを行います。

通所介護 (デイサービス)

デイサービスセンター等に通い、食事・入浴等の日常生活上の支援やレクリエーションを通じた機能訓練を日帰りで行います。

通所リハビリ (デイケア)

介護老人保健施設や医療機関等に通い、食事・入浴等の日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行いま



短期入所生活介護 (ショートステイ)

特別養護老人ホームや老人保健施設に短期間入所して、食事・入浴・排泄等の日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。

短期入所療養介護 (ショートステイ)

介護療養型医療施設等に短期間入所して、看護や医学的管理のもとに介護やその他必要な医療などが受けられます。

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士等が自宅を訪問して、療養上の管理や指導を行います。

認知症対応型
共同生活介護
(グループホーム)

要支援2以上の認知症の高齢者が共同生活のなかで、食事・入浴・排泄等の日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。

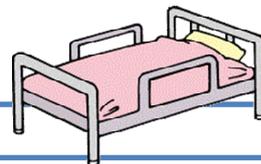


小規模多機能型
居宅介護

通所を中心に、利用する方の選択に応じて訪問、宿泊のサービスを組み合わせ、多機能なサービスを受けられます。

福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸し出すサービスです。車いす、特殊寝台、歩行器等があります。



特定福祉用具販売
(福祉用具購入費の支給)

入浴や排泄等に使用する福祉用具を購入した場合には、申請をすることにより年間10万円を上限額として福祉用具購入費を支給します。(個人負担: 1~3割)

住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消等の住宅改修をする場合には、事前に申請をすることにより20万円を上限額として費用を支給します。(個人負担: 1~3割)

介護老人福祉施設
(特別養護老人ホーム)

日常生活に常時介護が必要で自宅での生活が困難な高齢者が入所し、食事・入浴・排泄等の日常生活上の支援や介護が受けられます。新規入所は原則要介護3以上の人になります。



介護医療院

要介護1以上で長期療養が必要な高齢者が入所し、看護、医学的管理のもとに医療ケア、日常生活上の支援や介護が受けられます。

介護老人保健施設
(老人保健施設)

要介護1以上で状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。



13. 町内の介護サービス事業所

★ 介護予防支援事業所

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|----------------|---------------|---------|
| 中標津町地域包括支援センター | 中標津町丸山2丁目22番地 | 73-3111 |

★ 居宅介護支援事業者（ケアマネジャー）

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|
| 中標津町社協ケアサービスセンター | 中標津町西10条南9丁目1番地4 | 79-1231 |
| 居宅介護支援センター中標津りんどう園 | 中標津町りんどう町5番地8 | 72-5567 |
| 石田病院居宅介護支援事業所 ナイス・ケアもみの樹 | 中標津町西4条北1丁目1番地1 | 78-9600 |
| 居宅介護支援事業所たんぽぽ | 中標津町東19条南10丁目2番地 | 78-7355 |
| 白樺並木ケアプランニング | 中標津町東8条南1丁目1番地1 | 74-8011 |
| ハートケアゆとり居宅介護支援事業所 | 中標津町西5条南11丁目3番地4 | 73-5004 |
| 居宅介護支援事業所こすもす | 標茶町字コッタ口原野北17線東49番地17 | 0154-87-2256 |
| 居宅介護支援事業所 萩の里 | 中標津町川西7丁目20番地 | 74-0879 |

★ 訪問介護事業所（ホームヘルプサービス）

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--------------------------------------|-----------------------|--------------|
| 石田病院指定訪問介護事業所 ヘルパーステーションもみの樹(休止中) | 中標津町西4条北1丁目1番地1 | 78-9060 |
| ホームヘルプステーションたんぽぽ | 中標津町東19条南10丁目2番地 | 78-7355 |
| ハートケアゆとり訪問介護事業所 | 中標津町西5条南11丁目3番地4 | 73-5004 |
| 訪問介護こすもす | 標茶町字コッタ口原野北17線東49番地17 | 015-487-2256 |
| ニッター介護ヘルプステーション | 中標津町東1条北1丁目7番地 | 72-5558 |
| ホームヘルプステーションすずらん | 別海町鶴舞町6番地45 | 79-5535 |

★ 訪問入浴介護事業所

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|------------------|------------------|---------|
| 中標津町社協ケアサービスセンター | 中標津町西10条南9丁目1番地4 | 79-1231 |

★ 訪問看護事業所

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--|-------------------------|---------|
| 中標津町訪問看護ステーション | 中標津町西 10 条南 9 丁目 1 番地 4 | 79-2020 |
| 医療法人樹恵会 石田病院 指定訪問看護ステーション イブ・ア・グリーン | 中標津町西 4 条北 1 丁目 1 番地 1 | 73-3133 |

★ 訪問リハビリ事業所

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-------------------------------|-------------------------|---------|
| 町立中標津病院・ 訪問リハビリテーションセンター | 中標津町西 10 条南 9 丁目 1 番地 1 | 72-8200 |
| 医療法人樹恵会 石田病院 指定訪問リハビリテーション | 中標津町りんどう町 5 番地 6 | 72-9112 |
| 社会医療法人孝仁会 中標津訪問リハビリセンター | 中標津町西 11 条南 8 丁目 4 番地 1 | 74-0761 |

★ 通所介護事業所（デイサービス）

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--------------------|------------------------|---------|
| デイサービスセンター中標津りんどう園 | 中標津町りんどう町 5 番地 8 | 72-0757 |
| デイサービスセンター白樺並木 | 中標津町東 8 条南 1 丁目 1 番地 1 | 72-5773 |
| デイサービスセンターファイン | 中標津町東 2 条南 4 丁目 1 番地 3 | 72-7580 |
| デイサービスセンターほたる | 中標津町東 2 条南 4 丁目 1 番地 3 | 74-8307 |
| デイサービスセンターつなぐ | 中標津町西 11 条南 8 丁目 3 番地 | 79-8800 |

★ 認知症対応型通所介護事業所（デイサービス）

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|----------------|-----------------------|---------|
| 愛の家デイサービスなかしべつ | 中標津町東 21 条南 7 丁目 6 番地 | 72-2861 |
| デイサービス 萩の里 | 中標津町川西 7 丁目 20 番地 | 74-0879 |

★ 通所リハビリテーション（デイケア）

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-----------------------------------|------------------|---------|
| 医療法人樹恵会介護医療院みらいプラス 通所リハビリテーション | 中標津町りんどう町 5 番地 6 | 72-9112 |

★ 短期入所生活介護事業所（ショートステイ）

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-------------------|------------------|---------|
| 特別養護老人ホーム中標津りんどう園 | 中標津町りんどう町 5 番地 8 | 73-5335 |

★ 短期入所療養介護事業所（ショートステイ）

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--------------|------------------|---------|
| 医療法人樹恵会 石田病院 | 中標津町りんどう町 5 番地 6 | 72-9112 |

★ 認知症対応型共同生活介護事業所（グループホーム）

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--|------------------------|---------|
| 石田病院 指定認知症対応型共同生活介護事業所 グループホームいこいの樹 | 中標津町西 8 条北 6 丁目 2 番地 5 | 73-3822 |
| 愛の家グループホームなかしべつ | 中標津町東 21 条南 7 丁目 6 番地 | 72-2861 |
| 中標津グループホームすずらん | 中標津町並美ヶ丘 2 丁目 7 番地 21 | 78-7882 |
| グループホーム菫の里 | 中標津町川西 7 丁目 20 番地 | 74-0879 |
| グループホーム ケア・サポートまつやま | 中標津町東 31 条南 1 丁目 6 番地 | 74-0620 |

★ 小規模多機能型居宅介護事業所

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--------------------|-----------------------|---------|
| 中標津ケアセンターすずらん（休止中） | 中標津町並美ヶ丘 2 丁目 7 番地 21 | 78-7881 |

★ 福祉用具貸与事業所

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-----------------------|-------------------------|--------------|
| アズ介護サービス ファミリア | 中標津町東 5 条南 1 丁目ピアビル 1 階 | 77-9575 |
| 株式会社 メルプ | 別海町別海常盤町 138 | 74-8125 |
| ダスキンヘルスレント釧路ステーション | 釧路町桂 2 丁目 29 番地 3 | 0154-38-1166 |
| 株式会社マルベリーさわやかセンター釧路 | 釧路市鳥取大通 9 丁目 4 番 23 号 | 0154-51-3084 |
| エアウォーターハローサポート愛らんど釧路店 | 釧路市寿町 4 丁目 3 番地 10 号 | 0154-25-4088 |

★ 介護老人福祉施設

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|------------------------------|------------------|---------|
| 特別養護老人ホーム中標津りんどう園 | 中標津町りんどう町 5 番地 8 | 73-5335 |
| 広域ユニット型特別養護老人ホーム 中標津りんどう園 | 中標津町りんどう町 5 番地 9 | 73-5335 |

★ 介護医療院

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|------------------------|------------------|---------|
| 医療法人樹恵会 介護医療院みらいプラス | 中標津町りんどう町 5 番地 6 | 72-9112 |

★ サービス付き高齢者向け住宅

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-------------------|-----------------------|---------|
| サービス付き高齢者向け住宅 つなぐ | 中標津町西 11 条南 8 丁目 3 番地 | 79-8800 |

14. その他の制度

居住費（滞在費）・食費の軽減

低所得の方の施設利用が困難とならないように、介護保険施設に入所及びショートステイを利用する場合、居住費（滞在費）・食費の負担限度額が設けられ、利用料が軽減されます。なお、軽減を受ける際には申請が必要となります。

高額介護サービス費の支給

同じ月に利用した介護サービスの利用者負担の合計（同じ世帯内に複数の利用者がある場合には世帯合計）が高額になり、一定額を超えた分を「高額介護サービス費」として後から支給されます。該当する方にはご案内と申請書をお送りします。

お問い合わせは 介護保険課 介護保険係
☎74-0863 まで

後期高齢者医療制度

- 対象者：① 75歳以上の方。（申請不要）
② 65歳以上で寝たきり等の一定の障がいのある方。（申請不要）
- 高額療養費制度：1ヶ月の医療費が自己負担限度額を超えた場合、申請により払い戻されます。
- 受診の際は、『被保険者証』を必ずご持参ください。



高額医療・高額介護合算制度

計算期間（8月1日～翌年7月31日）に支払った医療費と介護サービス利用費の合計が限度額を超えた場合には、その超えた分を医療と介護の負担割合に応じて割り振り、医療保険者と介護保険者それぞれから支給します。国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入されていて対象となる方には町から申請書を送付します。

お問い合わせは 住民保険課 国保・高齢者医療係
☎74-0844 まで