

🌱 地域包括支援室（地域包括支援センター）

● 内容 ●

地域包括支援室は、高齢者がいつまでもいきいきと住み慣れた地域で生活できるよう主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士・介護支援専門員・認知症地域支援推進員などの専門職員が支援を行います。ご本人をはじめ、ご家族の方、地域の方からの相談をお受けします。

【総合相談】

高齢者の介護、健康、暮らしにかかわる心配や相談をお受けします。

【介護予防事業】

健康寿命の延伸と要介護状態を予防するため、いきいき百歳体操などを通して地域づくりを促進しています。

【権利擁護と虐待の早期発見】

高齢者の虐待に関する相談や、成年後見人制度の紹介を行っています。

【包括的マネジメント事業】

よりよい介護のために介護支援専門員と関係機関とのネットワークづくりを支援します。

【家族介護支援事業】

家族介護者の負担軽減を図ります。

【認知症サポーター養成講座】

若い世代など幅広く市民のサポーターを養成し、地域全体で認知症の人とその家族を温かく見守る地域づくりに努めます。

【認知症相談センター】

受診に向けた支援、介護サービス等の利用支援、地域の連携づくり等行います。

【認知症初期集中支援チーム】

認知症またはその疑いのある方やご家族を訪問し、相談に応じています。

【在宅医療・介護連携相談窓口】

地域の在宅医療、介護連携を支援する相談窓口として、情報提供や支援調整を行います。

● 開庁時間 ●

月曜日～金曜日 8:30～17:15

● 問い合わせ先 ●

地域包括支援室 ☎ 43-5237（南あわじ市役所本館1階）



認知症が気になる方は



認知症チェックシート

をやってみましょう

■最近1カ月以内のことを思い出してご回答ください。※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます（該当項目に○） チェックしたのは（ご本人・ご家族等）

NO	質問内容	1点	2点	3点	4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることはいくつありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることはいくつありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったとき自分で適切に対処 できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払い に行ったりできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要 な量だけ買うことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
12	貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできます か。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
13	電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自 分で調理または総菜を購入して準備することができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

右ページへ続きます▶



NO	質問内容	1点	2点	3点	4点
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量問題なくのむことはできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
16	入浴は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることがができますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
小計		1点 × () ()	2点 × () ()	3点 × () ()	4点 × () ()
No. 1～21 (21項目) の合計点		点 / 84点			

DASC-21: ©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が補足説明を追記

**No. 1～21の項目の合計点が、「31点以上」の場合は、
認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。**

認知症について気になることがある場合は、かかりつけ医やお近くの医療機関、地域包括支援センターまでご相談ください。認知症を引き起こす病気には、早めに発見し、治療すれば改善が可能なものや、薬で進行を遅らせることができるものもありますので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

🌱在宅介護支援センター

●内容●

在宅介護支援センターは、在宅介護についての悩みや高齢者の相談に応じています。
また、介護用品を展示し、使い方の助言や、家族介護教室の開催など、在宅介護を支援しています。

●受付時間●

月曜日～土曜日 9:00～18:00

●施設情報●

施設名	所在地	電話番号
緑風在宅介護支援センター	南あわじ市広田中筋1025-19 (特別養護老人ホーム緑風館内)	45-1718
どんぐりの里在宅介護支援センター	南あわじ市松帆榛田550 (特別養護老人ホームどんぐりの里内)	36-5630
三原在宅介護支援センターやすらぎ	南あわじ市八木寺内373-1 (特別養護老人ホーム翁寿園内)	42-7333
三原在宅介護支援センター太陽の家	南あわじ市八木養宜上1018 (特別養護老人ホーム太陽の家内)	43-3803
南淡在宅介護支援センターやすらぎ	南あわじ市賀集野田764 (特別養護老人ホームすいせんホーム内)	53-0030

🌱法律相談

●内容●

市顧問弁護士による法律に関する相談(要予約)
原則第2火曜日、第4木曜日 13:30～16:30(1人あたり20分間)

●問い合わせ先●

市民協働課 ☎43-5244 (南あわじ市役所本館3階)

🌱遺言・相続・後見相談

名 称	連絡先	対 象	内容および料金
行政書士 ふなせつよし事務所 【営業時間】 9:00～18:00 ※事前予約により 土日も対応可能	【電話番号】 22-2089 090-1158-5114 【住所】 洲本市栄町 3丁目1-25 【ホームページ】 funase-office.jp 【メールアドレス】 funase.gyosei @sumoto.gr.jp	【対象者】 高齢者・障がい者他 【対象エリア】 南あわじ市内全域 (沼島も含む)	相続手続きのサポート 遺言書の作成サポート 成年後見制度についての相談 身寄りのないおひとり様の支援 障がいのある子の親亡きあとの対策 終活についての相談 【料金】 初回ご相談 無料(60分) 【その他】 ご自宅へのお出張相談可能



健康相談

●内容●

保健師、管理栄養士が一人ひとりにあった食事・運動などの生活習慣を見直すサポートをします。
また、精神科医、心理士がこころの相談もお受けします。
皆さんの「からだ」と「こころ」の健康について一緒に考えましょう。お気軽にご相談ください。
※ご予約の上、ご相談をお願いします。

●令和7年度日程●

相談内容		からだの相談	こころの相談	
担当		管理栄養士 保健師	心理士	精神科医
日程・受付時間		9:00~11:00 13:00~14:30	9:00~11:00	13:00~15:00
令和7年	4月15日(火)	○	○	×
	5月15日(木)	○	×	○
	6月17日(火)	○	○	×
	7月31日(木)	○	×	○
	8月19日(火)	○	○	×
	9月1日(月)	AMのみ	×	×
	9月11日(木)	○	×	○
	10月6日(月)	AMのみ	×	×
	10月21日(火)	○	○	×
	11月5日(水)	AMのみ	×	×
	11月20日(木)	○	×	○
	12月1日(月)	AMのみ	×	×
令和8年	12月16日(火)	○	○	×
	1月7日(水)	AMのみ	×	×
	1月22日(木)	○	×	○
	2月17日(火)	○	○	×
	3月19日(木)	○	×	○

※日程は変更することがあります。広報等でご確認ください。
※健康手帳や健診結果表をお持ちの方はご持参ください。
※発熱や咳などの症状がある場合は、来所をお控えください。

●お問い合わせ先●

健康課 ☎43-5218（南あわじ市役所本館1階）



🌱 認知症を支える家族の会スマイル

● 内容 ●

認知症の家族を介護している方、認知症の家族の介護を経験された方、集まってお話しませんか？
月1回の定例会で、会員同士の交流や情報交換などを行っています。悩みを一人で抱え込まず、一緒に笑顔になりましょう。

【開催場所】市地区公民館（旧中央公民館）

【開催日時】毎月第2水曜日 14時～16時

※変更の場合がありますので、毎月の広報をご確認ください。

● 問い合わせ先 ●

地域包括支援室 ☎ 43-5237（南あわじ市役所本館1階）

🌱 認知症カフェ（スマイルカフェ）

● 内容 ●

スマイルカフェは MCI（軽度認知障害）や認知症のご本人やその家族、地域の人、専門職、だれでもゆったりと過ごせる集いの場です。

〈カフェではこんなことしてます〉

- ・認知症や物忘れについて、認知症のリスクを減らす方法などのミニ講話
- ・脳トレやゲームなどのレクリエーション
- ・医療や福祉の専門スタッフとの相談会
- ・タッチパネルの物忘れチェックや認知症チェックシートなどで脳の健康チェック
- ・お茶を飲みながら、ゆっくりしたり、他の参加者とおしゃべりなど、やりたいことをしながら自由に過ごせる場です。

【開催場所】①いちばん星 南あわじ市市福永572番地

②くつろぎプラザシーパ イートインスペース 南あわじ市湊110番地

【開催日時】①毎月第4金曜日 14時～16時

②毎月第1火曜日 14時～15時30分

※変更する場合がありますので、毎月の広報をご確認ください。

● 問い合わせ先 ●

地域包括支援室 ☎ 43-5237（南あわじ市役所本館1階）



🌱シニアの生涯活躍総合相談窓口

●内容●

外に出るきっかけを探している市民や就業を希望する市民が活躍できる機会を増やすため、庁内及び関係機関等の担い手募集情報を集約し、高齢者の社会での生涯活躍支援のための総合相談窓口を定期的に開設します。

- ①体力や希望に合わせた新たな仕事やボランティア活動の情報提供
Ⅰ無理なく働ける「働くシニア応援プロジェクト」の高齢者限定求人情報
Ⅱ有償ボランティア「おもいやりポイント制度」の登録・相談
- ②市役所各課のお手伝い募集の情報提供
市役所が募集している仕事やボランティア活動
- ③社会参加につながる学びを支援する「生涯現役カレッジ」の情報提供
ボランティア活動や就労のきっかけとなる講座の紹介、申込み受付
- ④ハローワークすもとの出張相談窓口、参加事業者の窓口も同時設置
ハローワークの求人情報紹介、登録、面接受付、参加事業者との面接も可能

●問い合わせ先●

生涯活躍推進室 ☎43-5260（南あわじ市役所本館1階）

🌱消費生活センター

●内容●

消費生活相談員による消費者の方と事業者との間の契約などに関する消費生活上の苦情や相談対応
平日 9:00～12:00、13:00～16:00

●問い合わせ先●

消費生活センター ☎43-5099（南あわじ市役所本館2階）

🌱民生委員・児童委員

●内容●

民生委員・児童委員は、同じ地域で生活する住民の一員として、住民からの様々な生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じるボランティアです。お困りの方が必要な支援を受けられるよう、地域の専門機関へのつなぎ役を行います。

また、民生委員、児童委員のなかには、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員がいますので、お困りごとがありましたら地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

市内には148人の民生委員・児童委員と9人の主任児童委員がいます。

●問い合わせ先●

福祉課 福祉総務係 ☎43-5216（南あわじ市役所本館1階）