Ⅱ　健康で安心できる生活

経済的な負担が軽くなる情報を知りたい

シルバーパス券購入の助成 12

バス降車時に提示すると、１回の乗車につき100円で利用できる『シルバーパス券』を購入される際に、購入費の一部を助成します。

あん摩・はり・きゅう等施術券交付 13

あん摩・はり・きゅう等の施術を受ける際に１回につき1,000円を助成する施術券を交付します。

税の軽減 13

「障害者控除」を受けたり、大人用の紙おむつなどの費用が「医療費控除」の対象となるなど、市県民税や所得税が軽減されることがあります。

健康でいたい

センター版元気アップ教室 16

介護予防プログラムへの参加が望ましい方を対象に運動教室を開催しています。

地域版元気アップ教室 19

近所の自治公民館等で運動教室を開催し、活動を継続していきます。

体操主体の自主グループ 20

近所の自治公民館等で体操を中心とした教室を継続している自主グループです。

音楽サロン自主グループ 20

月に１回集まって、昔の童謡や歌謡曲を歌ったり、口腔体操や楽器演奏を行う自主グループです。

Ⅱ　健康で安心できる生活

健康でいたい

脳いきいき健康塾自主グループ 21

やさしい計算と音読が脳（前頭前野）を活性化させるという、東北大学の川島隆太教授の研究により専門的に開発された教材を使用した自主活動です。

佐賀市健康運動センター 22

健康運動指導士が、プールやジムで安全で効果的なニコニコペース運動を中心に、生活習慣病予防や介護予防などの個別指導を行います。

安心して暮らしたい

高齢者世話付住宅（シルバーハウジング） 23

住宅内に緊急通報システムが設置され、また生活援助員が団地内に配置されており、入居者の方への生活相談や、安否の確認、一時的な家事援助などのサービスを行います。

あんしん見守り事前登録事業 24

認知症などの病気により行方不明になるおそれがある方の情報を、事前に市に登録することで日頃の見守り体制を整え、捜索・発見時にはスムーズに対応することができます。

あんしんノート 25

これから先の人生をどう生きるか、どのような最期を迎えたいのかを過去を振り返りながら考えるために必要な項目を整理した冊子を無料で配布しています。

佐賀市成年後見センター（佐賀市社会福祉協議会内） 25

しっかりしている時に老後のことを決めておきたい。成年後見制度について詳しく知りたいなどの相談に対して専門の社会福祉士が対応します。

シルバーパス券購入の助成

Q. 車の運転をしなくなったので、これからバスを利用して外出しようと思っていますが、何か補助はありますか。

A. 1回の乗車につき、100円で利用できる『シルバーパス券』の購入の一部を助成しています。

※シルバーパス券…バス降車時に提示されますと、１回の乗車につき100円でご利用できるカードです。発行から１年間有効。運賃のお支払いは現金のみです。

●助成内容

次のシルバーパス券を購入される際に、購入費の一部を助成します。
・市営バスでご利用いただける『ワンコイン・シルバーパス券』
・昭和バスでご利用いただける『シルバーパス券』

●サービスを利用できる方

佐賀市に住民登録がある70歳以上の方
対象者には２月頃に申請書付案内ハガキを送付しております。

●購入者負担金

・市営バス：1,000円
・昭和バス：2,000円

●販売窓口（紙式）

・市営バス：佐賀駅バスセンター、佐賀市交通局、高齢福祉課（長寿推進係）、各支所市民サービスグループ
・昭和バス：佐賀駅バスセンター、昭和自動車㈱佐賀営業所、富士支所、三瀬支所

佐賀市営バスICカード版もあります!!

佐賀市営バスに限り、希望者の方には、ICカード版でのワンコイン・シルバーパス券の販売もしています（紙式との選択制）。
初回購入時の個人負担額は2,500円（カード代含む）になります。
バス利用時の運賃100円は、ICカードから自動的に引き落とされます。

●販売窓口

佐賀駅バスセンター、佐賀市交通局、佐賀市役所市民相談コーナー

● 問い合わせ先

佐賀市交通局　TEL0952-23-3155

●問い合わせ先

高齢福祉課（長寿推進係）または各支所市民サービスグループ

あん摩・はり・きゅう等施術券交付

Q. 最近腰が痛いのでマッサージを受けたいのですが、施術料の補助はありますか。

A. あん摩・はり・きゅう等の施術を受ける場合、施術料の一部を助成します。

●サービスの内容
　あん摩・はり・きゅう等の施術を受ける際に1回につき1,000円を助成する施術券を交付します。
※施術券は佐賀市が指定した施術業者で、年度内30回までご利用いただけます。

●サービスを利用できる方
佐賀市内にお住まいの65歳以上の方

●申請窓口、問い合わせ先
高齢福祉課（長寿推進係）、各支所市民サービスグループ

●申請に必要なもの
身分証明書（マイナンバーカード等）

税の軽減

Q. おばあちゃんが寝たきり、おじいちゃんが認知症で紙おむつを使用していますが、税の軽減はありますか。

A. 所得税・市県民税の申告で、高齢者やその家族が障害者控除や医療費控除の対象になる場合があります。

◎所得税・市県民税の障害者控除
　身体障害者手帳や療育手帳をお持ちでない方でも、「障害者控除対象者認定書」の提示により、「障害者控除」を受けることができます。
　この認定書は、65歳以上の方で、その状態を障害者または特別障害者として市長が認定した場合に発行されます。

●問い合わせ先
高齢福祉課（長寿推進係）

◎おむつ代の医療費控除
　身体状況によって、大人用の紙おむつやパッド類の費用が医療費控除の対象となる場合があります。

●問い合わせ先
高齢福祉課（長寿推進係）

〈コラム〉

知らぬ間に あなたのからだ衰えていませんか？

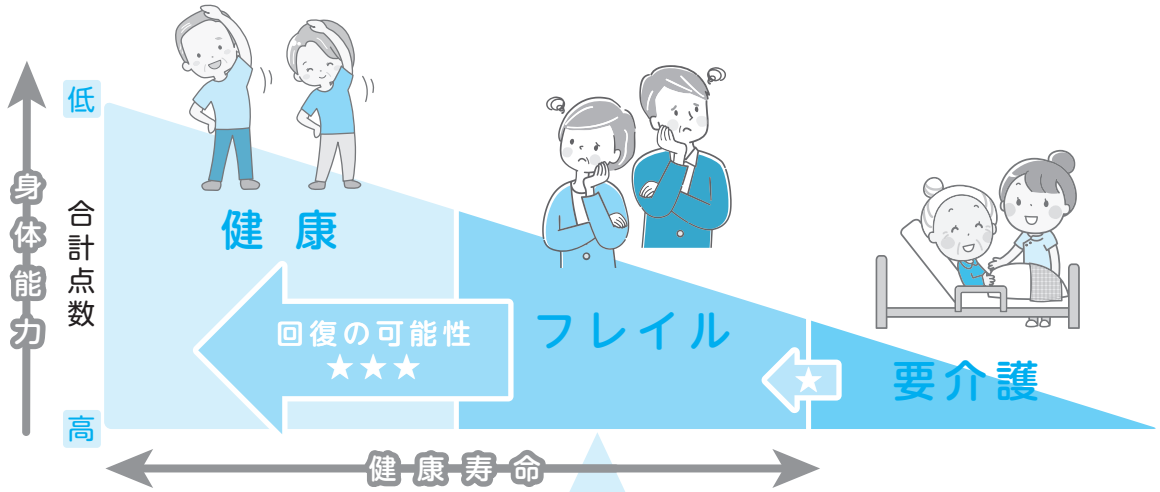
チェックしてみよう！

	チェック項目	選択肢		種別
①	週に１回以上は外出していますか（趣味の活動、買い物などを含む）	はい　0	いいえ　1	社会のつながり
②	ふだんから近所の方や友人と付き合いがありますか（電話、手紙など連絡手段を含む）	はい　0	いいえ　1	
③	困ったときに、身近に相談できる人がいますか	はい　0	いいえ　1	
④	１日３食、食べていますか	はい　0	いいえ　1	口腔・栄養
⑤	固いものが食べにくくなりましたか（さきいか、たくあんなど）	はい　1	いいえ　0	
⑥	お茶や汁物等でむせることがありますか（たまにむせる場合も含む）	はい　1	いいえ　0	
⑦	６ヶ月間でおおむね２～３kg以上の体重減少がありましたか	はい　1	いいえ　0	
⑧	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか（青信号で渡り切れない）	はい　1	いいえ　0	運動機能
⑨	この１年間に転んだことがありますか	はい　1	いいえ　0	
⑩	運動を週に１回以上していますか（散歩、掃除、庭の手入、農作業など）	はい　0	いいえ　1	
⑪	年齢が分からない時がありますか（±2歳の誤差は「いいえ」とする）	はい　1	いいえ　0	認知機能

合計点数	選択肢横の点数を足すと　　点

「在宅の70歳以上の方の実態調査（令和６年度）」より

健康状態チェックの結果はいかがでしたか？
合計点数の高かった方は、要介護になるリスクが高いといえます。



「フレイル」ここが重要！

早めに対策を行い、生活習慣を改善することで、
予防や回復が期待できます。



フレイル予防の3つのポイント

栄養
食事の改善

バランスのとれた食事を3食しっかり
とりましょう。
また、お口の健康にも気を配りましょう。

身体活動
ウォーキング・ストレッチ など

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や
心の健康にも影響します。
今より10分多く体を動かしましょう。

社会参加
**趣味・ボランティア・
就労 など**

趣味やボランティアなどで外出することは
フレイル予防に有効です。
自分に合った活動を見つけましょう。

参考:「食べて元気にフレイル予防」厚生労働省

**65歳からの新習慣。
あなたも介護予防はじめませんか？
0点だった方も、元気なうちからフレイル予防に
取り組みましょう！**

センター版元気アップ教室

Q. 最近、転んだり、つまづきやすくなりました。少し体を動かしたいです。

A. 65歳以上の「要介護」の認定を受けていない方で、運動面のチェックにより介護予防プログラムへの参加が望ましい方を対象に運動教室を開催しています。生活のなかで実践できる運動やお口の健康、栄養改善について楽しく学び、介護予防に取り組みましょう。

●内容＜運動・口腔・栄養の専門職による指導が受けられます＞

運動指導（ダンベルを使った運動）

手や足に1本220gのおもりを個人の体力に合わせてつけ、ゆっくりとしたリズムで運動を行います。

お口の健康体操、栄養指導、認知症予防の脳トレなど

●参加できる方

・佐賀市に住所を有する65歳以上の方で、下記項目に１つでもあてはまる方（介護保険の要介護の認定を受けた方は除く）
・以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
・この１年間に転んだことがある
・ウォーキング等の運動を週に１回以上していない

●期間、回数

約４か月間。週１回２時間程度の教室を16回開催します。

●定員

１教室16名程度（定員となり次第締め切ります）

●参加費

１回300円（会場までの送迎あり）

●問い合わせ先

高齢福祉課（介護予防係）
お住まいの地区のおたっしゃ本舗



〈コラム〉

お口の体操を行いましょう

年をとるにつれてむし歯や歯周病で歯を失ったり、だ液の減少でお口の中が乾燥したり、食べ物を噛んで飲み込むだけでなく、話す、表情を作るなどの機能が衰えてきます。

食べる・飲み込む・話す機能を保つためにはお口の体操が有効です。お口の体操とは、唇や舌、口周りの筋肉などを意識して動かすことで、スムーズに食事やお話ができるようにするものです。

お口から美味しくお食事をし、楽しく会話ができるよう、お口の体操を行いましょう。

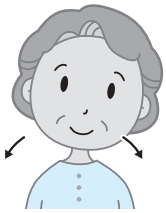
①肩と首の体操

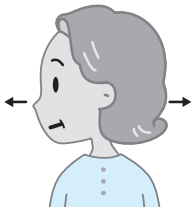
あげさげ（３回）→まわし（３回）→左右傾け（３回）→首振り（３回）


肩をあげる


肩をさげる


肩をまわす


首を右・左に傾ける


顔を右・左に向ける

②口の周囲の体操

「あー・いー・うー」をワンセットで３回


口を大きく「あー」と開く


口を「いー」としっかり伸ばす


口を「うー」としっかりすぼめる

③頬の運動

右頬・左頬・すぼめをワンセットで３回


右頬をふくらます

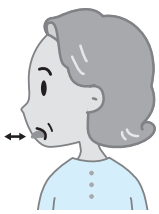

左頬をふくらます


両頬をすぼめる

④舌の体操

左右（３回）→前後（３回）→上下（３回）


舌を右・左に動かす


舌を前・後に動かす


舌を上・下に動かす

（公社）日本歯科衛生士会お口の健康の手引きより引用

あなたの地域でも介護予防の取り組みを始めませんか？

週１回の介護予防を始めると…

介護予防に効果的な運動のノウハウを４か月間の教室でお伝えします

体力や筋力に自信がない人にもおススメの体操です！



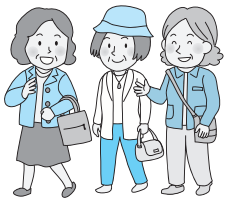
教室終了後は自主活動へ

仲間と一緒だから続けられるわ！



体操以外にも予定がいっぱいです

体力・筋力がついたら、あちこち出かけたくなったわ♪



介護予防はそのうち…と始めないと…

運動も一人ではなかなか続かず家でゴロゴロ



知らぬ間に筋力低下

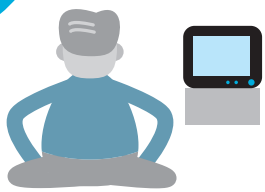


家のなかでもつまずきやすく



とうとう介護が必要な生活に





※上記は一例です。結果を断定するものではありません。

地域版元気アップ教室

Q. 近所の自治公民館で皆で集まれる体操教室を開きたいのですが…

A. 65歳以上の方を対象に、近所の自治公民館等で週1回集まって、「地域版元気アップ教室」を開催することができます。生活のなかで実践できる運動やお口の健康、栄養改善について楽しく学び、教室終了後は自主グループとして活動を継続していただきます。

●内容〈運動・口腔・栄養の専門職による指導が受けられます〉

運動指導（ダンベルを使った運動）
手や足に1本220ｇのおもりを個人の体力に合わせてつけ、ゆっくりとしたリズムで運動を行います。
お口の健康体操、栄養指導、認知症予防の脳トレなど

●参加できる方

佐賀市に住所を有する65歳以上の方
※65歳未満の方でも、お世話人として教室に参加できます。

●開催要件

・教室終了後に自主活動として継続できる
・10名以上の参加者が見込める
　※市役所等と連絡調整などを行うお世話人（65歳未満の方でも可）が必要
・人数分の背もたれ付椅子、CDラジカセまたはDVDプレーヤーがある
　（椅子とCDラジカセは最長１年間貸し出し可）

●期間、回数

約４か月間。週１回２時間程度の教室を16回開催します。
教室終了後は、週１回程度、自分達で活動を継続します。

●参加費

１回200円（会場までの送迎はありません）

●問い合わせ先

高齢福祉課（介護予防係）
お住まいの地区のおたっしゃ本舗

体操主体の自主グループ

Q. 体操をしたいのですが、自宅から近い場所で参加できるところはありませんか。

A. 自治公民館等で地域版元気アップ教室開催後に活動を続けている自主グループに参加することができます。

●内容

地域で体操を中心とした教室を継続しているグループがあり、チューブ体操やダンベル体操などを行っています。
※グループによって活動日や内容が異なりますので、詳細はお尋ねください。
※地域によっては自主グループの活動がない場合もあります。

●問い合わせ先

高齢福祉課（介護予防係）

音楽サロン自主グループ

Q. 歌を歌ったり、音楽に関することをしたいのですが、参加できるところはありませんか。

A. 自治公民館等で行われている自主グループに参加することができます。

●内容

月１回、呼吸法・口腔体操・歌を歌ったり、簡単な楽器の演奏など音楽で元気アップを行うグループがあります。
※グループによって活動日や内容が異なりますので、詳細はお尋ねください。
※地域によっては自主グループの活動がない場合もあります。

●問い合わせ先

高齢福祉課（介護予防係）

脳いきいき健康塾自主グループ

Q. 最近ものわすれが気になっています。認知症を予防するために何かできることはありますか。

A. 楽しみながら脳を使うことが大切です。読み書き・簡単な計算とコミュニケーションにより脳を活性化させる自主活動があります。

●内容

やさしい計算と音読が脳を活性化させるという、東北大学の川島隆太教授の研究により専門的に開発された教材を使用した自主活動グループがあります。
※グループによって活動日や内容が異なりますので、詳細はお尋ねください。
※地域によっては自主グループの活動がない場合もあります。

●参加できる方

・佐賀市に住所を有する65歳以上の方で、週１回の参加と自宅学習（毎日10分程度）ができる方
（介護保険の要介護の認定を受けた方は除く）

●時間、回数等

週1回1時間程度の活動。自主活動となりますので、回数は各会場で異なります。

●参加費

月額2,300円～（教材代金等、自主グループ毎で異なります。）

●問い合わせ先

高齢福祉課（介護予防係）



佐賀市健康運動センター

健康運動指導士が、生活習慣病予防や介護予防などの個別指導を行います。はじめての方、運動が苦手な方も、安心してご利用ください。

●利用対象者　どなたでも
●営業時間　平日９時～21時30分、土・日・祝９時～21時
●休館日　月曜日、年末年始（12月29日～１月３日）

●有料エリアの利用料

	乳幼児 しょうがい者・介助者	65歳以上 小学生・中学生	一般
１回	150円	250円	410円
回数券〔11枚〕	1,500円	2,500円	4,100円

●有料エリアの案内

エリア名	概要
温水プール ※スイミングキャップをご持参ください。	水中歩行、水泳、水中エアロビクスなど、水の特性を活かした様々な運動ができます。関節などに痛みがある方におすすめです。 ・メインプール（25m×７コース、水深110cm～120cm） ・可動床・流水プール（水深0cm～170cmに設定可） ・こども用プール（水深50cm）
トレーニングルーム ※室内用運動シューズをご持参ください。	自転車やウォーキングなどの有酸素運動、筋力トレーニングの機器を設置。機器操作方法や負荷設定など個別指導を行っています。
スタジオ	エアロビクス、ボール運動などの自由参加レッスン 運動前後のストレッチ体操にご利用ください。
多目的更衣室	身体の不自由な方でも使いやすいよう、個室になっています。
浴室・シャワー ※石けん、シャンプーは各自でご持参ください。	運動後に心地よく汗を流してください。

●自由参加レッスン・自由参加教室等

スタジオ：ヨガ、ピラティス、エアロビクス等
プール：水中ウォーク、アクアビクス、健康スイム等

運動強度や目的に応じた様々なレッスンや運動教室です。プールのレッスンは追加料金を払うことなく参加できます。事前に予約をする必要はありません。詳細は、お問い合わせください。

●問い合わせ先

佐賀市健康運動センター
〒849－0917　佐賀市高木瀬町大字長瀬2553番地
TEL0952-36-9309　　FAX0952-36-9383



高齢者世話付住宅（シルバーハウジング）

高齢者が安心して快適な生活ができるよう住宅内に緊急通報システムが設置され、また生活援助員が団地内に配置されており、入居者の方への生活相談や、安否の確認、一時的な家事援助などのサービスを行います。

●入居できる方

・佐賀市営住宅・佐賀県営住宅の入居資格要件に該当すること
・60歳以上の単身者、高齢者夫婦のみの世帯（夫婦の一方が60歳以上）、または60歳以上の高齢者（三親等以内の親族に限る）のみからなる世帯
・自炊が可能な程度の健康状態であるが、身体機能の低下が認められ、または高齢等のため、独立して生活するには不安があると認められること
・一般加入電話を設置できること
（緊急通報システムを作動させるため必要です。工事費用は自己負担となります。）

●利用料

・家賃
・シルバーハウジング費用負担
（生計中心者の所得税額に応じて、家賃とは別に費用負担があります。）

●市内の住宅

市営住宅　市営江頭団地　　鍋島町大字森田841番地（２DK）
県営団地　県営六座町団地　六座町７番（２DK）

●問い合わせ先

市営住宅
佐賀市高齢福祉課長寿推進係
または
佐賀市営住宅等指定管理者
株式会社マベック 市営住宅管理室
TEL20-3205

県営住宅
佐賀県営住宅指定管理者
株式会社マベック 佐賀管理室
TEL20-2500

あんしん見守り事前登録事業

Q. 認知症のおじいちゃんが散歩に出かけて道に迷い、行方不明にならないか心配です。

A. あんしん見守り事前登録を申請し、「あんしん見守りシール」を衣服などにつけておくと、早期発見、保護につなげることができます。

●サービスの内容

申請された方に、QRコードが記された「あんしん見守りシール」を配布します。認知症がある高齢者等が行方不明になった場合、「あんしん見守りシール」に記載されている登録番号で身元を識別し、早期発見・保護につながるものです。

●サービスを利用できる方

認知症等が原因で行方不明になる恐れがある人

※申請者は本人・家族以外でも可能です。その場合は、本人または家族の同意・署名が必要です。

●利用料

無料

●問い合わせ先

高齢福祉課（地域包括支援係）
お住まいの地区のおたっしゃ本舗

シールを身につけている方をお見かけし、道に迷われている様子や気になることがある場合は、やさしくお声かけいただき、QRコードをご活用ください。



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

あんしんノート

Q. 自分自身に何かあったときに備えて、健康なうちから準備できることはありませんか。

A. 万が一の時や人生の終末期に備え、医療・介護・財産のことなど、大切な情報や自分の希望を整理しておくための「あんしんノート」があります。

●内容
佐賀市が作成した「佐賀市あんしんノート」を配布しています。これまでの人生を振り返り、今後の備えについて分かりやすくまとめるノートとなっています。

●サービスを利用できる方
佐賀市にお住まいの全ての方

●利用料
無料

●問い合わせ先
高齢福祉課（地域包括支援係）
お住まいの地区のおたっしゃ本舗

佐賀市成年後見センター（佐賀市社会福祉協議会内）

Q. 老後のお金の管理や契約が自分でできなくなった時に使える制度はありますか。
成年後見制度について詳しく知りたいのですが、どこに相談したらいいでしょうか。

A.「佐賀市成年後見センター」にご相談ください。

●内容
成年後見制度に関する様々な相談に社会福祉士が対応します。

●サービスを利用できる方
佐賀市にお住まいの全ての方

●利用料
無料

●問い合わせ先
佐賀市成年後見センター（佐賀市社会福祉協議会内）　TEL32-6682
高齢福祉課（地域包括支援係）