

明石市立ふれあいの里

施設名	所在地	電話
中崎	中崎1丁目2-22	913-6200
大久保	大久保町大窪3423	936-5048

施設名	所在地	電話
魚住	魚住町西岡367-4	947-1202
二見	二見町西二見605-1	943-4001

開館時間 9:00~17:00

休館日 第4日曜日、年末年始

自主事業内容		対象者及び要件	窓口
健康体操・健康相談	高齢者の健康の増進、介護予防のための体操や、健康・栄養に関する相談等を実施します。	子どもから高齢者までご利用いただけます。 事業によっては年齢制限がありますので、施設にご確認ください。	ふれあいの里
趣味講座の開催	ヨガ・太極拳等趣味講座を開催しています。 開催内容については「広報あかし」等でお知らせします。		
レクリエーション	囲碁・将棋等の娯楽設備や図書コーナーを設置しています。		
貸室	ボランティア活動、研修、講演会、諸会合等のための場の提供をしています。		

医療・検診

事業名	内容	対象者及び要件	窓口
後期高齢者医療制度 又は国民健康保険による 給付	医療機関の窓口で「後期高齢者医療被保険者証」又は「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を提示した場合の一部負担金の割合 ・後期高齢者医療制度 総医療費の1割または2割または3割 ・国民健康保険 総医療費の2割または3割 ※同じ月内の医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えた場合、超えた額が高額療養費として支給されます。 ・入院時の食事療養費 1食460円 ※住民税非課税世帯等に対する減額制度があります。	後期高齢者医療制度加入者 ・75歳以上 ・65歳~74歳で一定以上の障害がある方	長寿医療課 <後期高齢者保険係> TEL(918)5165
		国民健康保険高齢受給者証対象者 ・70歳~74歳の国民健康保険加入者	国民健康保険課 TEL(918)5021

医療・検診

事業名	内容	対象者及び要件	窓口
高齢重度障害者医療費の助成	後期高齢者医療制度に加入している重度の障害のある方が、病気やケガで医療機関にかかった場合、自己負担額の一部を市が助成する制度です。	後期高齢者医療制度加入者で身体障害者手帳1～3級、療育手帳A・B1又は精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持する方(所得制限あり)	長寿医療課 <高齢者医療係> TEL(918)5026
高齢期移行者医療費の助成	健康保険証を使って医療機関にかかった場合、自己負担額が医療費の2割になるよう市が助成する制度です。 また1か月の医療費の自己負担額が限度額を超えた場合は、申請により超えた分を高額療養費として支給します。	65歳～69歳の市民税非課税世帯で、本人の前年の公的年金収入と他の所得の合計が80万円以下の方(年齢・所得等によっては要介護2以上が必要)	
肝炎精密検査費の助成	肝炎ウイルス陽性の方の初回精密検査費・定期検査費用の自己負担分の一部を助成する制度です。	①初回精密または定期検査として兵庫県が認める検査を受けられた方 ②健康保険に加入している方でB型・C型肝炎ウイルス陽性と判定されており、各要件を満たす方 ③市が実施するフォローアップに同意する方	あかし保健所 <保健予防課> TEL(918)5668
肝炎治療費の助成	インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療、核酸アナログ製剤治療を受けている方に対し、自己負担分の一部を公費で負担します。	健康保険に加入している方で、医師によりB型・C型肝炎ウイルス性肝炎と診断され、認定基準を満たす方	
肝がん・重度肝硬変医療費の助成	B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん又は重度肝硬変の方の医療費用の自己負担分の一部を助成する制度です。	B型・C型肝炎ウイルスを原因とする肝がん又は重度肝硬変の治療を受ける方のうち、健康保険に加入し、認定基準を満たす方	
高齢者インフルエンザ予防接種	市指定医療機関において個人負担金 1,500 円で1回受けることができます。(実施期間等は担当課に確認してください。)	・65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で心臓・腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令で定める方	

医療・検診

事業名	内容	対象者及び要件	窓口
高齢者肺炎球菌予防接種 (定期接種)	市指定医療機関において個人負担金 4,000 円で受けることができます。(通年) 生涯に1回のみ対象となります。	これまで肺炎球菌予防接種を受けたことがなく下記に該当する方 ・当該年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳に達する方 (市から案内を送付します) ・60歳以上65歳未満で心臓・腎臓、若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令で定める方 (事前申請要) ・令和4年度の対象者で、新型コロナウイルス感染症流行の影響により接種できなかった方(事前申請要)	あかし保健所 <保健予防課> TEL(918)5668
高齢者肺炎球菌ワクチン 再接種費用助成	定期接種は生涯1回ですが、基礎疾患等で肺炎による重症化のリスクが高い方を対象に再接種に要する費用の一部もしくは全部の助成をします。	65歳以上で①②いずれも該当する方 ①前回の接種から5年以上経過している方 ②疾病等により医師が肺炎球菌ワクチンの再接種を必要認めた方	
後期高齢者健康診査	生活習慣病の早期発見、フレイル予防のための健康診査を実施します。	後期高齢者医療制度加入の明石市民	
後期高齢者歯科健康診査	口腔機能の低下や肺炎等の予防のための歯科健診と歯科保健相談、噛むことや飲み込み機能のチェックを実施します。	後期高齢者医療制度加入の明石市民	
がん検診	健康の保持を目的として大腸・肺・胃・乳・子宮のがん検診を実施します。 ※胃の検診は、採血による検査(胃がんリスク検診)で、受診者の負担の少ない検診を実施しています。	実施年度末40歳以上の市民(乳がん検診は40歳以上の女性のみ、子宮がん検診は20歳以上の女性のみ)	

医療・検診

事業名	内容	対象者及び要件	窓口
肝炎ウイルス検診	採血を行い、C型肝炎及びB型肝炎に感染しているかを調べます。	実施年度末40歳以上の市民(ただし、一度受診した方を除く)	あかし保健所 <保健予防課> TEL(918)5668
歯周病検診	歯周病を早期に発見し、歯の喪失の防止や予防を目的とした歯周病検診を実施します。	実施年度4月1日時点、満40歳・50歳・60歳・70歳の方	
特定健康診査	生活習慣病予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健康診査を実施します。	実施年度末40歳以上の国民健康保険加入者	
特定医療費(指定難病)の公費負担	国・県が指定した難病の治療を受けている方に対し、医療費の一部を公費で負担します。	指定された難病を患っており基準を満たす方	あかし保健所 <健康推進課> TEL(918)5657
難病に関する療養相談	難病で療養されている方やその家族に対して、療養生活・医療等について保健師等が電話相談、所内相談、訪問指導等を行います。	難病で療養中の患者及び家族の方	あかし保健所 <相談支援課> TEL(918)5669

健康・各種相談

事業名	内容	対象者及び要件	窓口
介護予防出前講座 (明日も元気！ シニアライフ応援講座)	地域の団体やグループからの要請内容に応じて、介護予防講座を実施します。 講座内容:介護予防について、認知症の話、肩こり、腰痛、膝痛予防の体操(骨コツ筋トレ体操)の実技、お口の話、食生活の話などから選べます。	概ね65歳以上の方	地域共生社会室 <地域総合支援担当> TEL(918)5289
オンライン版 元気アップ体操教室	ご自宅にいながらパソコン・タブレット・スマートフォン等(インターネットにつながっているもの)を利用して、介護予防講座を実施します。 開催日時については、広報等でお知らせします。		
自主グループ活動支援 (住民運営の体操を中心とした活動の応援)	定期的な体操の実施を目指すグループに、リハビリテーション専門職等を派遣し、そのグループにあった運動の指導と、グループで活動を継続していくことのお手伝いをします。		
介護予防体操の紹介 (動画教材のダビングサービス)	運動の経験や目的に応じた色々な体操(骨コツ筋トレ体操)の動画教材をお手持ちのDVD-Rにダビングすることができます。	市民	

健康・各種相談

事業名	内容	対象者及び要件	窓口
総合福祉センター 温水プール	<p>市内在住の高齢者が、健康維持及び増進のために無料でプールを利用できます。また、水中で効果的に運動ができるように、水中ウォーキング教室を月1回(原則第2木曜日)、水中リズム運動を年6回(5月、7月、9月、11月、1月、3月の第1木曜日)、スイミング教室を月2回(原則第3、4木曜日)実施しています。(事前に登録と予約が必要です。)</p> <p>※新型コロナウイルス感染症予防対策のため内容を変更する場合があります。</p>	60歳以上の方	市立総合福祉センター TEL(918)5660
健康相談	<p>保健師が血圧測定や健康に関する相談を行います。 あかし保健所3階 毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 9:30～16:00 1人30分程度</p>	市民(1週間前までに要予約)	あかし保健所 <健康推進課> TEL(918)5657
禁煙相談	<p>保健師がタバコや禁煙に関する相談を行います。 あかし保健所3階 毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 9:30～16:00 1人30分程度</p>		
栄養相談	<p>栄養士が食生活や栄養に関する相談を行います。 あかし保健所3階 毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 9:30～16:00 1人30分程度</p>		
歯科保健相談	<p>歯科衛生士が歯やお口の健康に関する相談を行います。 あかし保健所3階 毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 9:30～16:00 1人30分程度</p>		
地域での健康教室	<p>地域の団体やグループからの希望内容に応じ、健康づくりに関する出前講座を実施します。</p>		

健康・各種相談

事業名	内容	対象者及び要件	窓口
こころのケア相談	保健師・精神保健福祉士等による個別相談を行います。 面接は予約制のため、TELにてお問い合わせください。	こころの病や悩みでお困りの市民や家族 (関係者の相談も可)	あかし保健所 <相談支援課> TEL(918)5669
アルコールに関する相談	保健師・精神保健福祉士等による個別相談を行います。 必要に応じ、当事者団体(断酒会)による個別相談を行います。 面接は予約制のため、TELにてお問い合わせください。	アルコール問題でお困りの市民や家族 (関係者の相談も可)	
依存症相談	保健師・精神保健福祉士等による個別相談を行います。 必要に応じ、依存症支援団体による個別相談を行います。 面接は予約制のため、TELにてお問い合わせください。	薬物やギャンブルなど依存症でお困りの市民や家族 (関係者の相談も可)	
法律専門相談	成年後見、財産管理、遺言などの権利擁護に関する法律専門相談 (要予約で相談時間は45分程度)を行います。 毎週木曜日(第5週は除く)13:30~15:30 司法書士相談 第1・3木曜日 弁護士相談 第2・4木曜日	市内在住の高齢者等またはその家族 及び関係者	明石市 後見支援センター TEL(924)9151
精神保健相談	専門医師と保健師、ケースワーカー等が訪問し、相談や保健福祉サービスの紹介を行います。	認知症又は認知症の疑いのある方	高齢者総合支援室 <高年福祉担当> 高年福祉係