

各種検診

☎市役所健康推進課 ☎28-7124

◆各地域自治センター ☎丸子 丸子保健センター ☎42-1117 / ☎真田 真田保健センター ☎72-9007
☎武石 武石健康センター ☎85-2067

項目	内容	対象者	問い合わせ
人間ドック検査補助金	人間ドック等検査の補助	検査時に35歳以上の上田市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者	
特定健康診査	身体計測・血液検査・診察等	上田市国民健康保険加入の40歳から74歳の方	国保年金課 保健事業係
長寿健康診査	同上	後期高齢者医療制度に加入されている方 (75歳以上及び一定の障がいのある65歳以上の方)	
若年健康診査	同上	30歳から39歳の方	
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上で、肝炎ウイルス検査を受けたことのない方	
がん検診	乳房マンモグラフィ検診	乳房のレントゲン撮影	40歳以上の女性で、検診を受ける年度に偶数年齢になる方
	乳房超音波検診	乳房の超音波検査	30歳から39歳の女性
	子宮がん検診	医師による診察と頸部の細胞診検査 (必要により体部)	20歳以上の女性で、検診を受ける年度に偶数年齢になる方
	胃がん検診	胃のレントゲン撮影	40歳以上の方
	肺がん・結核レントゲン検診	肺のレントゲン撮影	40歳以上の方
	肺がんらせんCT検診	肺のCT撮影	50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳の方
	大腸がん検診	便の潜血反応検査(2日法)	40歳以上の方
	前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性
骨粗しょう症予防健診	骨密度の測定	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性	
歯周病検診	口腔内の診察と歯科指導	20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方	

※人間ドック検査補助金の申請窓口は、国保年金課(☎75-6681)になります。

※年齢は実施年度内の到達年齢です。

※対象年齢及び検査内容は、変更になる場合があります。

広告

配食サービス

P59 E-4

～こころと体の健康をお届けする～

さいとう宅食便

高齢者向けの安心、安全な、真心たっぷりのお弁当です。
1食からお届けいたします。

■上田山下之郷乙259-1
■TEL:0268-71-6997
■FAX:0268-75-7496
■受付時間/9:00～18:00 ■定休日/年中無休
■URL:https://saito-takushoku.com

介護・福祉事業

P68 B-5

高齢者が尊厳を持って生活が送れるよう支援します
山梨会グループホーム諏訪形
諏訪形デイサービスセンター

私たちは入居者と家族の尊厳や願いを最大限尊重し、
その人らしい人生の継続の支援に取り組んでいきます。

■上田市諏訪形1694-4
グループホーム諏訪形 ■TEL:0268-25-0504 ■FAX:0268-75-9220
諏訪形デイサービスセンター ■TEL:0268-75-9300 ■FAX:0268-75-9220
■URL:http://www.carehouse-sakudaira.com/suwagata.php



P あり

個人や地域の健康づくり

問 市役所健康推進課 ☎28-7124

◆各地域自治センター

- ☎丸子 丸子保健センター ☎42-1117
- ☎真田 真田保健センター ☎72-9007
- ☎武石 武石健康センター ☎85-2067

地域自治センターごとで異なる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。

項 目	内 容
健康相談	保健師等による健康相談
栄養相談	管理栄養士による生活習慣病予防などの栄養（食事）相談
運動相談	健康運動指導士による生活習慣病予防などの運動相談
歯科相談	歯科衛生士による歯科相談
訪問指導	保健師、管理栄養士、歯科衛生士等、専門職が訪問し相談をお受けします。
各種教室	生活習慣病予防教室等、各地域の実情に応じた内容で実施します。
地区組織活動	健康推進委員、食生活改善推進員
健康づくり事業	ウォーキング等のイベントを各地域で開催します（健康づくりをしてポイントが貯まる「チャレンジポイント制度」実施中）。
精神保健	こころの相談、ひきこもり個別相談、ひきこもり家族教室等
患者会・家族会	患者会・家族会に関する情報提供

休日歯科救急センターのご案内

問 上田市材木町1-3-6 上田小県歯科医師会館1階 ☎0268-24-8020

当センターでは休日の緊急歯科治療を行っております。
※継続的な治療や予約は行っておりませんので、以降の治療はかかりつけの歯科医院で受診してください。
診 療 日：日曜、祝日、お盆休み、年末年始
診 療 時間：午前9時～午後3時

「在宅歯科医療相談窓口」のご利用案内

問 上田小県歯科医師会内「在宅歯科医療相談窓口」 ☎0268-22-2160

通院が困難な方は自宅で歯の治療が受けられます。
「在宅歯科医療相談窓口」にご相談ください。
「在宅歯科医療相談窓口」では訪問診療可能な歯医者さんを紹介いたします。

広告

こもれびのように優しいおもてなしとハピネスホーム
運営／株式会社シックスセンス
地域密着型特定有料老人ホーム
仙寿の里こもれび

上田市長瀬1724-1
TEL 0268-42-4165

詳しくは
ホームページを
ご覧ください



ご相談・ご見学
随時受付中！

お気軽に各施設まで
お問合せ下さい

自立した生活をサポートする、くつろぎと安心の家
運営／フォニオ・ケア株式会社
住宅型有料老人ホーム
フローレンス上田

上田市諏訪形1459-5
TEL 0268-25-6555

●お問い合わせ・お申し込み期間
月～金 午前9時～午前11時、午後2時～午後4時
(祝日・お盆休み・年末年始除く)

障がい者福祉

問 市役所障がい者支援課 ☎23-5158

◆各地域自治センター

- ☎丸子 市民サービス課 ☎42-1118
- ☎真田 市民サービス課 ☎72-2203
- ☎武石 市民サービス課 ☎85-2068

障がいのある方が日常生活を営む上での福祉・支援サービスとして、次のような事業を行っています。詳しくは、市役所または地域自治センター窓口へお問い合わせください。

■いろいろな福祉施策

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付
- 自立支援給付の手続
- 特別障害者手当の支給
- 障害児福祉手当の支給
- 特別児童扶養手当の手続
- 家庭介護者慰労金の支給
- 補装具の交付・修理
- 日常生活用具の給付
- 手話通訳者の派遣
- 居宅生活支援・施設訓練等支援
- 点字・声の広報の配布
- ヘルプマークの配布 他

■いろいろな助成事業

- 身体障がい者住宅改修の補助
- 自立支援医療費（育成・更生・精神通院）
- じん臓機能障がい者通院費の補助
- 障がい児・者施設通所通園費等の補助
- 身体障がい者自動車改造費の助成
- 身体障がい者運転免許取得の助成
- タクシー利用の助成
- 訪問理美容サービス 他

■いろいろな減免制度

- NHK受信料の減免
- 有料道路通行料金の減免

生活福祉

問 市役所福祉課 ☎23-5372

◆各地域自治センター

☎丸子 市民サービス課 ☎42-1118

☎真田 市民サービス課 ☎72-2203

☎武石 市民サービス課 ☎85-2068

■生活や仕事などの相談

問 まいさぼ上田（生活就労支援センター）

☎71-5552

生活や仕事のことで困っている方に対し、本人の意思を尊重し、本人に寄り添い、自立に向けた支援を総合的に行います。

■生活福祉資金

問 上田市社会福祉協議会 ☎27-2025

低所得世帯の方で、この資金を活用することにより、経済的な自立と生活意欲の向上が図られる世帯に対し、資金の貸付と必要な相談支援を行います。

■生活保護の相談

生活保護制度は、生活に困っている世帯の最低限度の生活を保障するとともに、自分の力で生活を支えられるように援助を行う制度です。

生活に困っている方は、ためらわず、福祉課もしくは各地域自治センターにご相談ください。

福祉医療費助成制度

問 市役所福祉課 ☎23-5130

◆各地域自治センター

☎丸子 市民サービス課 ☎42-1118

☎真田 市民サービス課 ☎72-2203

☎武石 市民サービス課 ☎85-2068

児童及び障がいのある方等の医療費の負担軽減のための制度です。該当の方は、市役所窓口で「福祉医療費受給者証」の交付申請をし、医療機関、薬局で提示してください。

●助成対象

保険証を使用して受診した際の医療保険による治療の自己負担額が対象となります。

●助成から除かれるもの

高額療養費、附加給付金、食事療養費、交通事故等の第三者行為に係る医療費、学校や保育園での事故等に係る医療費など、他の制度により給付されるものです。

●助成方法

出生から18歳の方（18歳に達した年度末まで）

1レセプト500円の支払いのみです。

18歳以上の方（4月1日に18歳以上）

保険負担分を支払い、後から指定口座へ1レセプトあたり500円を差し引いた額が振り込まれます。

県外の医療機関等の受診の場合は、支給申請手続が必要です。

対象者については、所得制限、障がいの等級、年齢等の要件があります。また、給付対象範囲については、資格により異なります。詳しくはお問い合わせください。

区 分	対象者	要 件
児童	児童	出生～18歳に達する年度末まで
障がい者	身体障害者手帳	1級、2級、3級
	療育手帳	A1、A2、B1、B2
	特別児童扶養手当	1級該当の児童
	65歳以上国民年金法施行令別表該当者	国民年金法施行令別表1級、2級
母子・父子家庭等	●配偶者のいない女子及び男子で、児童を扶養している者と児童 ●父母のいない児童	18歳未満の児童が対象だが、高等学校等在学中に限り、20歳を限度に延長可能
高齢者	低所得高齢者	67歳以上70歳未満（2割までは自己負担）

広告

福祉

P39 C-4

社会福祉法人

 上田市社会福祉協議会

「あったかい 心あふれる 協働のまち」を行動指針に、「笑顔 花咲く 上田市社協」をコンセプトとして、誰もが安心して暮らせる社会を目指して様々な福祉活動を展開しています。

【本 部】 ■上田市中央三丁目5番1号 ■TEL:0268-27-2025 ■FAX:0268-27-2500
■https://www.ueda-shakyo.or.jp/ ■E-mail:ueda.shakyo@ueda-shakyo.or.jp

【各地区センター】 上田地区センター■TEL:0268-27-2025 / 丸子地区センター■TEL:0268-42-0033
真田地区センター■TEL:0268-72-2998 / 武石地区センター■TEL:0268-85-2466

高齢者福祉

問 市役所高齢者介護課

☎23-6246／☎23-5131／☎23-5140

◆各地域自治センター（高齢者支援担当）

☎丸子 ☎42-0092／☎真田 ☎72-4700

☎武石 ☎85-2119

■介護保険制度と保険料

介護保険制度は、支援や介護を必要としている方とその家族が安心して生活できるように社会全体で支える制度です。この制度は40歳以上の方に納めていただく保険料と、国・県・市からの公費を財源として運営されています。

●第1号被保険者（65歳以上）の方の保険料

年金の収入や所得に応じて、介護保険料が決定します。

●保険料の納め方（65歳以上の方）

特別徴収：老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金が年額18万円以上の方が対象で、年金の定期支払い（年6回）の際に保険料があらかじめ差し引かれます。

普通徴収：特別徴収の要件を満たしていない方が対象で、納付書または口座振替で納めます。特別徴収の要件を満たしていても、年度途中で65歳になった場合や他の市区町村から転入してきた場合などでは特別徴収に切り替わるまでの間、一時的に納付書または口座振替での納付になります。

●第2号被保険者（40～64歳）の方の保険料

加入している医療保険者の算定方法により決まります。

職場の健康保険などの加入者は、医療保険料に介護保険料を加えた額が給料などから差し引かれます。国民健康保険の加入者は、医療分と介護分を合わせて国民健康保険税として納めます。

■介護保険の届出

このようなときは届出またはご相談ください。

このようなとき	必要なもの	備 考
65歳になったとき	特にありません。	手続きは不要です。介護保険被保険者証をお送りします。
市外から転入したとき	特にありません。	介護認定を受けている方、事業対象の方は、高齢者介護課または各地域自治センター高齢者支援担当までご相談ください。
市外へ転出するとき	☐ 介護保険被保険者証（返却） ☐ 介護保険負担割合証（返却）	上田市役所高齢者介護課または各地域自治センターの介護保険担当窓口で、介護保険被保険者証・介護保険負担割合証をお返しください。
介護保険被保険者証、介護保険負担割合証を紛失したとき	本人（または家族）であることの確認ができるもの（マイナンバーカード、医療保険被保険者証、運転免許証等）	再発行いたします。
死亡したとき	☐ 介護保険被保険者証（返却） ☐ 介護保険負担割合証（返却）	上田市役所高齢者介護課または各地域自治センターの介護保険担当窓口で、介護保険被保険者証・介護保険負担割合証をお返しください。

広告

介護用品販売・レンタル P63 D-3

～福祉用具貸与・販売・介護リフォーム～

介護ショップ だいまる

地域に密着し、より良い品質の介護用品・福祉用具を提供します。
迅速に！より正確に！をモットーにお客様とハートフルなお付き合いが出来ますよう努めます。

■上田市上丸子331-1

TEL:0268-42-3881 FAX:0268-42-1881

■営業時間／9:00～18:30 ■定休日／日曜、祝日
■E-mail:daimaru@peace.ocn.ne.jp ■事業所番号／2072200575



デイサービス P53 C-3

特定非営利活動法人こころ

宅幼老所のどか

穏やかで、暖かな雰囲気を大切にした小規模デイサービスです。手作りの昼食、おやつも自慢です。

■上田市上田原656番地24

TEL:0268-29-2215 FAX:0268-29-2216

■営業日／月曜～土曜（祝日営業）
■E-mail:t_nodoka@dia.janis.or.jp ■地域密着型通所介護



■介護サービスを利用するとき

日常生活で介護が必要な状態になり、介護サービスを利用する場合は、まず要介護・要支援認定を受けることが必要です。手続きは、市役所、各地域自治センターで行うことができます。

また、各地域包括支援センターで申請手続きの代行を依頼することができます。

●介護サービスの種類

自宅で利用できるサービス	●訪問介護（ホームヘルプサービス） ●訪問入浴介護 ●訪問看護 ●訪問リハビリテーション ●居宅療養管理指導 ●夜間対応型訪問介護 ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護
出かけて利用するサービス	●通所介護（デイサービス） ●小規模多機能型居宅介護 ●看護小規模多機能型居宅介護 ●通所リハビリテーション（デイケア） ●短期入所生活介護 ●短期入所療養介護 ●認知症対応型通所介護
その他のサービス	●居宅介護支援 ●福祉用具の貸与 ●福祉用具の購入費の支給 ●住宅改修費の支給 ●特定施設入居者生活介護 ●認知症対応型共同生活介護
施設サービス	●介護老人福祉施設 ●介護老人保健施設 ●介護医療院

※上記サービスのほか、介護予防が必要な方を対象にした「介護予防・日常生活支援総合事業」、「介護予防サービス」もあります。

■介護サービスを利用するときの負担

介護サービスを利用するときは、かかる費用の1割（一定以上所得がある方は2割または3割）を利用者が負担します。負担が高額になったときには、「高額介護サービス費」、「高額医療合算介護サービス費」が支給され、負担したうちの一定の上限額を超えた分が支給されます。

また、低所得者に対する負担軽減制度もありますので、詳しくはお問い合わせください。

■介護保険以外のサービス

生活支援サービスは、高齢になっても自宅で自立した生活を送り続けるためのサービスです。

介護者支援サービスは、介護者の負担軽減や休養、介護者同士のつながりを目的としたサービスです。

生活支援サービス	●配食サービス ●生活管理指導短期宿泊事業 ●緊急通報装置設置事業 ●要援護高齢者等住宅整備事業 ●訪問理美容サービス ●外出支援サービス ●軽度生活援助事業 ●日常生活用具給付事業
介護者支援サービス	●家庭介護者慰労金支給事業 ●紙おむつ等購入費助成事業 ●高齢者位置情報システム利用料助成事業 ●認知症高齢者等見守りシール交付事業 ●介護者のつどい「なのはな」 ●健康・介護だより「こもれび」 ●やすらぎ支援員派遣事業

なお、介護等に関する相談は、地域包括支援センターでも行っています。

センター名	電話番号
中央地域包括支援センター	26-7788
西部地域包括支援センター	71-5712
城下地域包括支援センター	22-2360
神川地域包括支援センター	29-2266
神科地域包括支援センター	27-2881
塩田地域包括支援センター	37-1537
川西地域包括支援センター	26-1172
丸子地域包括支援センター	42-0015
真田地域包括支援センター	72-8055
武石地域包括支援センター	41-4055

広告

介護・福祉

P47 F-4、P53 E-5、P139 D-2

ありがとうを笑顔にかえて



〒386-0027 長野県上田市常盤城2256-1
tel. 0268-28-1170
fax. 0268-28-1172

乳幼児期から老年期までのライフステージ(生活段階)において7項目の事業を展開し、地域を支えます。

【敬老園の7つのライフステージ】

①保育 ②食育 ③医療 ④教育 ⑤生きがい対策支援
⑥住まい替え支援 ⑦介護

■URL:<https://www.keiroen.or.jp/> ■E-mail:honbu@keiroen.or.jp



タクシー・ハイヤー

P67 E-5

ひとときのふれあい感謝の心でおもてなし

浅間観光タクシー株式会社 上田営業所

上田市を中心に中型タクシーで皆様のご要望にお応えします。お買い物、通院等、お近くでもお気軽にご利用下さい。また、9名様までご乗車可能なジャンボタクシーもご用意しております。地元を熟知したベテランドライバーがご案内する観光タクシーとしてもご利用いただけます。

TEL:0268-26-2211 上田市福田43-5

FAX:0268-26-2214 URL:<https://www.asamakanko-taxi.com>