



すこやかに自分らしく 暮らせる朝日村

(朝日村すこやか長寿計画基本理念)



フレイル予防
3つのポイント

運動

仲間

食事

大切なのは
“つながりと
笑顔”

※フレイルとは、加齢により心身が衰え始めた状態です。

しなのの国でフレイル予防

し

“身体活動ずく出して”

▶楽しく運動！脳トレも忘れずに



な

“仲間が大事いつまでも”

▶人と人との繋がりを大切に！



の

“飲み込む力を維持して美味しく食べる”

▶バランスの良い食事を！ 出典：長野県フレイルリーフレット



あなたは
大丈夫??

☑ フレイルセルフチェック

ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう！

☑ 1～2項目あてはまる人
→フレイルの前段階
(プレフレイル)

☑ 3項目以上あてはまる人
→フレイルの疑いあり



☐ 6か月間
で体重が
2～3Kg
減った



☐ 以前より
つかれやす
くなった



☐ 外出が減った
人と話すことが減った



☐ ペットボトルのふたが
開けにくくなった



☐ 横断歩道を青信号の間に
渡りきるのが難しくなった

「体力が落ちた」「疲れやすい」「やる気が出ない」と感じた時が介護予防の始め時

人生100年時代。自分の足で歩いて生活するための体づくりを目指し、朝日村では概ね60歳からの健康づくりと、介護予防に取り組んでいます。また、介護や健康、権利を守る、暮らしの困りごとなど、住民の皆さんが安心して生活を送ることができるよう相談支援を行っています。お気軽にご相談ください。



◀各種介護予防講座については、毎月発行されます「えべやかたくりの里だより」をご覧ください。
「えべやかたくりの里だより」は朝日村社会福祉協議会ホームページでも掲載しています。

発行：朝日村地域包括支援センター・朝日村社会福祉協議会

－朝日村－

暮らしの お役立ちガイド

(令和6年5月1日現在)

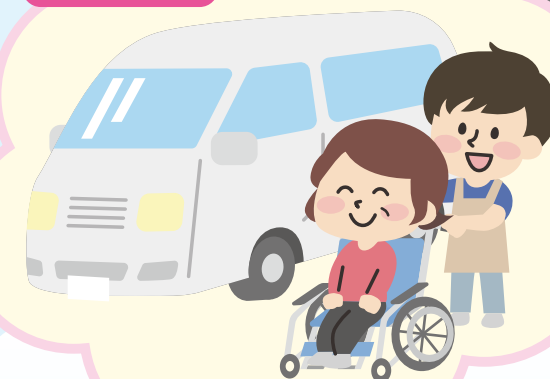


医療

福祉サービス



送迎



食事

家事支援



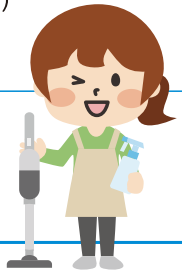
高齢者の方向けの生活支援に関するサービスや活動を中心に掲載しています。

相談
窓口

▶ 朝日村地域包括支援センター Tel.99-2251
▶ 朝日村社会福祉協議会 Tel.99-2340

＊ 家事支援サービス

事業名	連絡先	備 考
軽度生活援助（朝日村）	99-4102 （住民福祉課）	●利用料：除雪は1時間400円。 ※一人暮らし・非課税世帯のみ対象 ※「生活援助」が目的
（公益社団）塩尻地域 シルバー人材センター	54-4567	●家事援助（掃除・洗濯・買い物・通院付添）。 ●樹木剪定、草取り・清掃、機械草刈り、襖・障子・網戸の張替えなど。 ※料金については直接お問い合わせください。
あさひ有償生活支援 サービス「いいせ」 朝日村社会福祉協議会	99-2340	●日常のちょっとした生活のお困りごとを、お気軽にご相談ください。 ●ゴミ出し・灯油入れ 100円/1回。 ●調理・洗濯・買い物等 300円/30分。 ●草取り・雪かき・電化製品の取扱い等 500円/30分。 ※公的サービスが使える場合は公的サービスを優先いたします。
（有）あずさ環境	54-2284 （塩尻市郷原）	●ごみ収集について：高齢者・障害者宅（1～2人暮らし） 許可業者と契約（契約時に民生委員等の立会い必要） 6ヶ月前納 1,000円～＋消費税/月
家電総合アドバイザー 修理人 小嶋	090-8813-2316 （朝日村西洗馬）	●家電製品や電気、家周りのちょっとしたお困りごと お気軽にご相談ください。 出張費・故障診断・相談・お見積りは無料です。 ※保証期間内の製品はご購入先へお願いします。



＊ 配食サービス

事業名	連絡先	備 考
配食サービス おたっしや弁当	99-4102 （住民福祉課）	●一人暮らし等で食事の調理が困難な方へ、安否確認も兼ねて、 毎週（木）、メッセージ付きの夕食をお届けします。 ●1食390円（1/2の補助後の金額）。
お食事処 もりのこびと	99-3301	●土日祝日以外・日替わり弁当500円。お昼おかずのみ400円。 夕飯ご飯付400円。夕飯おかずのみ300円。自宅まで配達。
日清医療食品 食宅便	0120-814-939	●おまかせ7食（おかずのみ）税込4,173円／その他メニューあり ●冷凍のお弁当が1週間分（7食）まとめて届きます。（送料別途）
ワタミの宅食	0120-321-510	●ごはん付おかず440～680円。おかずのみ590～790円。（税込） ●冷蔵で宅配。（送料別途）



＊ 宅配サービス

事業名	連絡先	備 考
JA まごころ宅配 JA いろどり亭	(026)236-2257	●おまかせコース週2回配達。選べるコース週1回注文書。 決まったメニューの材料等が届きます。
生活協同組合コープ ながの（塩尻センター）	0120-502-550	●食料品・日用雑貨取扱い。 ●週1回配達 ●基本料：配達料（割引有） ●コープながの組合加入必要



＊ 訪問理美容

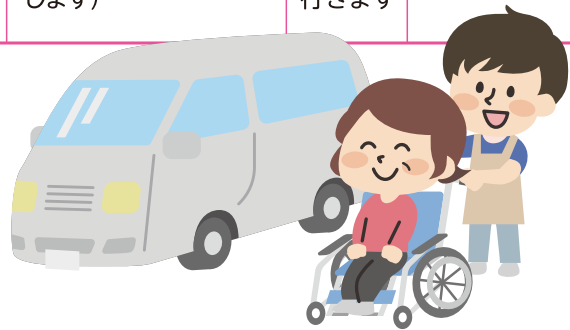
事業名	連絡先	備 考
上條理容所 （小野沢 299）	99-2078	●カットのみ（シャンプー・顔そり不可） ●料金はお問合せください。
サニーデイズ （西洗馬 1491-1）	31-5843	



＊ 輸送サービス援助

事業名	連絡先	料金(参考)	運行日	範 囲	備 考
朝日村社会福祉協議会 「福祉有償運送サービス」	99-2340	要問合せ	月～金曜日 9時30分～14時30分	近隣 市町村	利用条件有
レスパイトケア はちもり 「福祉有償運送サービス」	99-4055	片道500円	月～金曜日 9時30分～14時30分 要相談	近隣 市町村	朝日村発着
あいうえオレンジ	87-8388 （松本市松原）	10km 5,700 円 （車いすの場合）	年中無休 8時30分～17時30分 （日曜・祝日は予約制）	予約時 ご相談	発着・通過が 松本市外の場合 別料金 介護サポート 料金については別途設定有
逢・つむぎ旅 ●介護サービス付き 福祉タクシー	75-9491 （松本市笹賀）	10km 5,000円	年中無休 （時間については予約時 相談）	全国 どこでも 行きます	車いす・リクライ ニング1,000円 乗降費1,000円
ひだまり ●介護タクシー	090-3585-8148 （山形村）	10km 3,910円	年中無休 （ご依頼があれば対応 します）	全国 どこでも 行きます	

- ▶料金については、その時の交通状況等によって変わります。
▶行き先や料金について、詳細を知りたい場合は、直接お電話にて
ご確認ください。



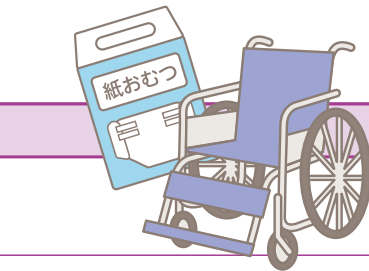
＊ 安否確認サービス

事業名	連絡先	料 金 な ど
安否確認サービス（朝日村） 「きずな電話」	99-2251 （朝日村地域 包括支援 センター）	●一人暮らし等で毎日定時に掛かってくる電話で体調確認をして、家族 等へメールで安否情報をお伝えしています。 ●利用料は無料。（全額村が補助）
安全・安心カルテ		●認知症を有する高齢者等が、事前に名前や写真等の情報を警察と 役場に登録することで、早期対応につなげる。 対象者：認知症と診断された方
認知症高齢者 二次元コード見守り事業		●認知症を有する高齢者等が二次元コードシールを衣服等に貼る。 発見された時に二次元コードを読み込むことで早期発見につなげる。 対象者：65歳以上で認知症状を有する。 ：40歳以上65歳未満で認知症と診断された方。 利用料：30枚無料（シールの追加は自己負担）
ひとり暮らし老人等 緊急通報装置設置事業		●利用者宅の端末機またはペンダントの非常押し出しボタンが押され ると協力者又は業者職員に連絡が入り、対応します。 対象者：65歳以上で重度の障がいにより、日常生活において常に 支援を必要とする方など
みまもりでんわサービス 郵便局	99-2042	●毎日決められた時間電話をお掛けし、体調確認を 行い、その結果をご家族にメールでお伝えします。 （希望時間制※7～14時、16時～21時） 料金：固定電話 1,070円/月（税込） 携帯電話 1,280円/月（税込）



❁ 村内医療機関

医 院 名	連 絡 先	住 所
三村医院（診療所）	99-2065	朝日村西洗馬 1716-1
浜坂歯科医院	99-5523	朝日村古見 3475-5



❁ その他

事 業 名	連 絡 先	備 考
朝日村社会福祉協議会 福祉車両貸出	99-2340 (朝日村社会福祉協議会)	●無料（ガソリン代は実費） ●車いす用車両を貸出。
福祉用具の一時的な貸出		●ポータブルトイレ、車いす、介護衣、ポータブル吸引機を貸出。
日常生活自立支援事業		●障がいなどにより、判断能力が十分でないため、福祉サービスの利用や金銭管理などがうまくいかない方々の生活を支援します。
朝日村役場 一般廃棄物処理手数料減免 (可燃ごみ袋の支給)	99-4101 (建設環境課)	●在宅介護で大量のオムツを消費する方がいる世帯で、指定する条件を満たす方。（要介護度によって条件に変更あり）
在宅老人福祉事業 (家庭介護用品支給事業)	99-4102 (住民福祉課)	●要介護3以上で月の半分以上を在宅で生活し介護が必要な方に、月2,000円分のオムツ等を支給します。
在宅要介護慰労金		●要介護4以上で月の半分以上を在宅で介護されている家族へ、月5,000円の慰労金を支給します。（年度2回）
朝日村高齢者運転免許証 自主返納支援事業	99-4107 (企画財政課)	●村内に住所を有し65歳に達した者が、自らが所有する有効期間内の自動車運転免許証を全部返納した者 ●1枚あたり100円助成券を50枚（1回限り交付） ●利用可能な交通機関 （朝日広丘線バス・くるりん号・朝日村営買い物バス）



朝日村公共交通のご案内



▶ “元気なうちに10年後の移動手段を手に入れよう”

路 線	連 絡 先	料 金	運 行 日	運行区間	備 考
朝日・波田線バス	99-4107 (企画財政課)	大人210円 (中高生100円) (小学生100円) ※その他割引有	日曜日・祝日 12/29～1/3 は運休	朝日村～ 波田駅間	
朝日・広丘線バス		100円 (中学生以下無料)	日曜日・祝日 12/30～1/3 は運休	朝日村～ JR 広丘駅間	
朝日村営 買い物バス			●火曜日 小野沢、古見方面 ●木曜日 針尾、西洗馬方面 12/30～1/3 は運休	ザ・ビッグ 山形店	
デマンドタクシー くるりん号	●くるりん号 に関して 52-2500 (乗車予約) 99-4107 (利用申込)	100円 (中学生以下無料)	毎日運行 8:00～18:00 (12/30～1/3 は運休)	村内	滞在時間
	●付き添い に関して 99-2251 (朝日村地域包括 支援センター) 99-2340 (朝日村社会 福祉協議会)	●乗り方が不安な方は付き添います。 ●セミデマンド形式もあります。 →前日までの予約制でザ・ビッグ山形店行きのくるりん号が平日の9時30分と14時の2便運行しています。予約状況によっては、時間通りに到着しない場合があります。また、帰りの便は到着時間の1時間後となりますので、ご注意ください。			

※詳しくは「朝日村公共交通ガイド」をご覧ください。

「乗って残そう！乗って活かそう！村の公共交通」

▶ 通院や買い物に使ってみよう！

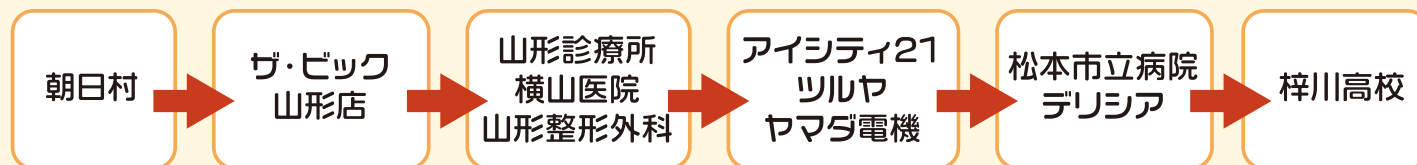
朝日・波田線は
どこへ行けるの？



山形村内を走っているから医院の近くで降車すればいいね。



朝日・波田線バス



※最寄りのバス停から徒歩

くるりん号と朝日村営バスで
ザ・ビッグ山形店へ
買い物に行けるようになりました。



くるりん号1日2便 月～金

自宅	ザ・ビッグ 山形店	自宅
09:35 発 14:05 発	10:00 着 14:30 着	11:25 着 15:55 着



朝日村営買い物バス 火・木

バス停	ザ・ビッグ 山形店	自宅
09:30 発	10:00 着	11:30 着

くるりん号は自宅まで
迎えに来てくれるから
バス停が遠い人は
便利だね！



- 公共施設
- 病院・診療所
- 生活支援
- 介護事業所



公共施設

No	分類	名称	住所	連絡先
1	役場	朝日村役場	古見1555-1	99-2001
	地域包括支援センター	朝日村地域包括支援センター		99-2251
2	公民館	朝日村中央公民館	古見1293-1	99-2004

病院・診療所

No	分類	名称	住所	連絡先
1	診療所	三村医院	西洗馬 1716-1	99-2065
2	歯科診療所	浜坂歯科医院	古見 3475-5	99-5523

生活支援

No	分類	名称	住所	連絡先
1	福祉有償運送	朝日村社会福祉協議会	古見773	99-2340
2	配食サービス	お食事処 もりのこびと	古見1286	99-3301
3	訪問理美容	上條理容所	小野沢299	99-2078
4	訪問理美容	サニーデイズ	西洗馬1491-1	31-5843
5	家事支援	家電総合アドバイザー修理人小嶋	西洗馬1491-1	090-8813-2316
6	安否確認	見守りでんわサービス 郵便局	西洗馬1491-3	99-2042
—	除雪支援	公益社団法人塩尻シルバー人材センター	塩尻市大門4-7-11	54-4569

介護事業所

No	分 類	名 称	住 所	連絡先
1	居宅介護支援	居宅介護支援センターかたくりの里	古見773	99-2340
	訪問介護	ホームヘルパーステーションあさひ		
	訪問型サービス			
	訪問型サービス	朝日村社会福祉協議会 訪問型介護サービスA		
	通所型サービス	朝日村社会福祉協議会 通所型サービスA		
	通所型サービス	デイサービスセンターかたくりの里		
	通所介護			
2	居宅介護支援	居宅介護支援事業所さんてらす	西洗馬1617	31-5227
	通所介護	デイサービスあすてらす		
3	通所介護	ゆめの里朝日宅老所	古見2422-3	99-5069
	通所型サービス			
	短期入所生活介護	ゆめの里朝日		99-5066
	地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護			
4	認知症対応型通所介護	特定非営利活動法人 ラポールグループホーム朝日新明館	古見1938	88-7160
	認知症対応型共同生活介護			
5	介護予防支援	朝日村地域包括支援センター	古見1555-1	99-2251