

運転・調理・旅行を続けるための暮らしの工夫【例】

○「車を安全に運転する」ために

- ・歩行者や自転車の動きに気を配り、危険予測を習慣化する → **判断力**
- ・運転しやすい天候や時間帯を選ぶなど、運転の計画をたてる → **計画力**



○「好きな料理を続ける」ために

- ・直近の献立を記憶する（カレンダーなどの活用） → **記憶力**
- ・こまめに食材の整理をする → **計画力**



○「楽しく旅行（外出）を続ける」ために

- ・いつもの道を少し変更して、散歩する → **視空間認知力**
- ・パンフレットや雑誌などで必要な情報を整理してメモする → **言語力**

脳力UP プログラム記録シート



監修・共催：長野市医師会 共催：更級医師会、上水内医師会、須高医師会 制作：長野市

【問合せ先】

長野市地域包括ケア推進課 相談・支援担当 ☎026-224-7873

長野市&医師会

フレイル予防・認知機能維持のための

きらり★脳力UP プログラムガイド



詳しくはこちら

～健幸長寿 in ながの～

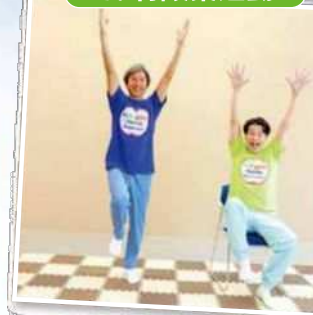
有酸素運動、筋トレ・ストレッチ、脳活プログラム

の組み合わせによる

「脳の健康づくり」のためのプログラムです！

まずは気軽にチャレンジしてみませんか？

1. 有酸素運動



2. 筋トレ・ストレッチ



3. 脳活プログラム



長野市公式 YouTube チャンネルで動画配信中！

- 初級 ブロンズ レベル（ほんの、5分）
- 中級 シルバー レベル（ちょっと、7分）
- 上級 ゴールド レベル（チャレンジ！15分）

*時間は目安です

※このリーフレットでは一部をご紹介します。詳しくは市のホームページをご覧ください。
※動画等の視聴には、別途通信料がかかります。

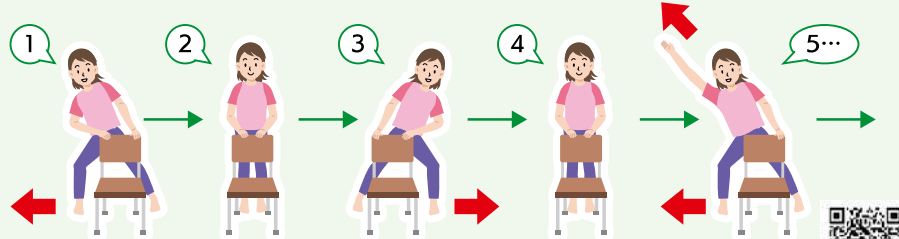
きらり★脳力UP プログラムの ご紹介

1. 有酸素運動

左右足踏み（サイドステップ）

- ◆椅子等に手を置き、左右交互に足を出す
- ◆5の倍数で片手をあげる
- ◆40まで数え、3セット行う

全身の血流と
持久力がUP!
週3回以上の実施が
効果的です!



※各種 有酸素運動はこちら



日替わりの内容で
楽しく行るのが
ポイント!



3. 脳活プログラム

◎5つの脳の働きに着目したプログラムです!

言語力

言葉を理解したり、
言葉で伝えたりする力

計画力

実行する前に段取りを
考える力

記憶力

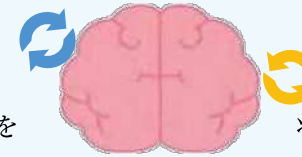
覚える力、思い出す力

視空間認知力

見ている空間のイメージを
とらえる力

判断力

状況に応じて必要なことを
選択する力



2. 筋トレ・ストレッチ

ももとふくらはぎのストレッチ

- ◆浅めに座り、片足を前に出し、かかとを床につける
- ◆足先に手を伸ばし、ゆっくり体を前に傾ける
- ◆痛いと感じる手前で止め、20秒を左右2回ずつ行う

柔軟性と筋力をUP!
週2~3回の実施が
お勧めです!



片膝スクワット（ランジ）

- ◆机等に手をついて、片足を大きく前方に出す
- ◆膝を曲げて腰を落とし、そこからゆっくり立ち上がる
- ◆片足ずつ連続5回、各3セット行う

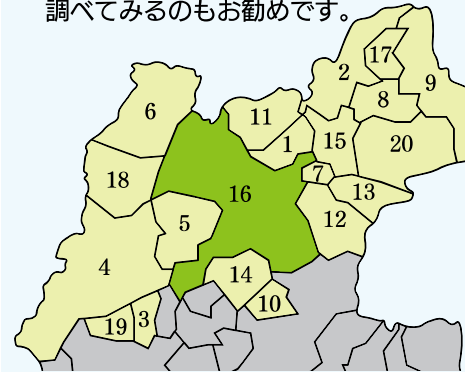


※各種 筋トレ・ストレッチはこちら



① 記憶力 地図ゲーム

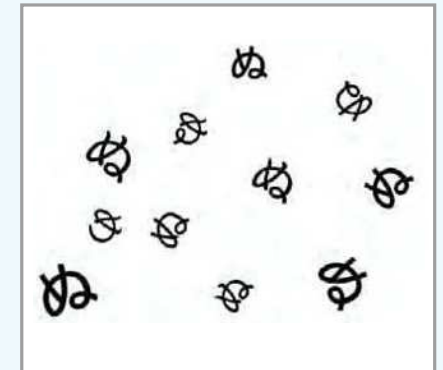
- ◆長野県の北部エリアの市町村名を思い出してみましょう!
- また、それぞれの観光地や食べ物を調べてみるのもお勧めです。



①の答え
1 飯綱町 2 飯綱市 3 池田町 4 大町市 5 小川村 6 小谷村
7 小市町 8 木島平町 9 栄村 10 坂城町 11 信濃町 12 須坂市
13 高山村 14 千曲市 15 中野市 16 長野市 17 野沢温泉村
18 白馬村 19 松川村 20 山ノ内町 (五十音順)

② 判断力 文字探しゲーム

- ◆書かれたひらがなの中から、違う文字を1つ探します。



②の答え:「め」の中に1つだけ「め」があります。

※各種 脳活プログラムはこちら



外国人材活用

介護事業所 見学ツアー

定員20名程度

見学無料



そんな方に！

昨年好評だった施設見学会を今年も開催！
外国人介護人材が働く現場を見て・感じて・
学び、受入れの工夫や成功事例を直接学んで
いただける貴重な機会です。
介護人材確保の選択肢として外国人雇用を
検討中の方に最適です。

日程

令和8年9月17日(木)
13:30～15:00

場所

(有)創生活環境運営
(安曇野市豊科高家781-1)
＊グループホーム
ひだまりの里とよしな
＊看護小規模多機能集皆所
ひだまり

※駐車場には限りがございますので、
お乗り合わせの上お越しください。
※当日の感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

お申込み



9月16日(水)
15:00締切

スケジュール

- 13:20 現地ご集合
- 13:30 本ツアー趣旨・当日の流れ説明
- 13:35 施設ご挨拶・外国人材の受入れ状況ご紹介
- 13:50 外国人材の就労現場を見学
- 14:30 外国人材及び施設職員との自由交流
- 15:00 現地解散



令和8年度 24時間在宅ケアサービス等推進事業

定期巡回・随時対応型訪問介護看護 (看護) 小規模多機能型居宅介護 起業セミナー

参加費
無料

主催：長野県

受託：全国定期巡回・随時対応型訪問介護看護協議会

開催日

2026年 8月25日 火

時 間

10:00~11:30

(看護) 小規模多機能型居宅介護

13:00~14:30

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

14:30~14:45

アドバイザー派遣説明会

場 所

オンライン開催 (ZOOM)

地域包括ケアシステムの充実に向け、在宅24時間ケアの中核となる「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」および「(看護) 小規模多機能型居宅介護」の新規参入促進セミナーをオンラインにて開催いたします。

制度概要や収益構造等の実践ノウハウ解説に加え、新規開設から運営課題まで柔軟に対応する「アドバイザー派遣」の説明会もあわせて実施いたします。新規参入をご検討中の事業者様は、ぜひこの機会にご参加ください。

講師紹介

社会福祉法人砥部寿会
特別養護老人ホーム砥部オレンジ荘

施設長 安岡 英哉 氏

「小規模多機能型居宅介護の
意義と運営のポイント」



株式会社エイブレイス 営業部

部長 初山 輝行 氏

「NEXT STANDARD
～最期まで自分らしくを支える
当たり前を作りたい～」



お問い合わせ

一般社団法人 全国定期巡回・随時対応型訪問介護看護協議会

☎ 03-6630-7488 受付 9:00~18:00 (平日) ✉ office@24h-care.com

▼ お申込み方法は裏面をご覧ください ▼

令和8年度 長野県 起業セミナー

参加申込書（送信票不要）

セミナーへの参加をご希望の方は、以下の必要事項を記入の上、
【申込先】にWEB又はFAXにて **8月21日（金）まで** にお申し込みください。

【申込先】 一般社団法人 全国定期巡回・随時対応型訪問介護看護協議会

FAX 03-3380-5625

Web <https://forms.gle/BBYfF4BXdL8jKrVG7>



二次元コードをスマートフォン等
で読み取り、申込フォームに必要
事項をご入力ください。

法人名			
事業所名			
住所			
電話番号			

参加者①	氏名		参加	☐ 小多機 ☐ 定期巡回
	メールアドレス			
	役職	☐ 経営層（理事、取締役等） ☐ 管理職（部長、課長、管理者等） ☐ 一般社員（事務員、介護員等） ☐ 専門職（ケアマネジャー、看護師等） ☐ その他（ ）		

参加者②	氏名		参加	☐ 小多機 ☐ 定期巡回
	メールアドレス			
	役職	☐ 経営層（理事、取締役等） ☐ 管理職（部長、課長、管理者等） ☐ 一般社員（事務員、介護員等） ☐ 専門職（ケアマネジャー、看護師等） ☐ その他（ ）		

参加者③	氏名		参加	☐ 小多機 ☐ 定期巡回
	メールアドレス			
	役職	☐ 経営層（理事、取締役等） ☐ 管理職（部長、課長、管理者等） ☐ 一般社員（事務員、介護員等） ☐ 専門職（ケアマネジャー、看護師等） ☐ その他（ ）		

セミナーで何か質問したいこと・確認 したいことなどがあればご記入ください。	
--	--

- ✓ セミナー前日までに専用URL記載のメールをお送りします。
- ✓ 申込書に記載された個人情報は、セミナーの運営管理の目的にのみ利用いたします。

事務連絡
令和 8 年 6 月 26 日

介護サービス事業者 様

長野市保健福祉部高齢者活躍支援課

令和 7 年度介護職員等処遇改善加算等の実績報告について

日頃から、適切な介護サービスの提供に御尽力いただき、御礼申し上げます。
標記については、厚生労働省から発出された「介護職員等処遇改善加算等に関する基本的考え方並びに事務処理手順及び様式例の提示について（令和 7 年度分）」（令和 7 年 2 月 7 日老発0207第 5 号厚生労働省老健局長通知）により、各事業年度における最終の加算の支払いがあった月の翌々月の末日までに提出することとされています。
つきましては、令和 7 年度に介護職員等処遇改善加算等を算定した事業者は、下記により実績報告書を提出してください。

記

1 提出書類

- (1) 介護職員等処遇改善加算実績報告書 総括表（別紙様式 3－1）
- (2) 介護職員等処遇改善加算実績報告書 個票（別紙様式 3－2）

2 提出先

〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地

長野市役所 第 2 庁舎 1 階 保健福祉部 高齢者活躍支援課

紙媒体（窓口への持参、郵送）又は「電子申請・届出システム」による提出をお願いいたします。

※電子メールでの提出は、不可とします。

3 提出期限

令和 8 年 7 月 31 日（金） 必着

4 各種通知・様式について

次の長野市公式ホームページ上に、提出書類様式等を掲載しています。

長野市トップページ → MENU → 健康・医療・福祉 → 高齢者福祉・介護
→ 介護保険に関する事業所向け情報 → 介護報酬・介護職員処遇改善関連
→ 介護職員処遇改善加算・介護職員等特定処遇改善加算及び介護職員等ベースア
ップ等支援加算 → 介護職員等処遇改善加算等の実績報告

5 留意事項

- (1) 複数の事業所をまとめて届出している事業所の中に、長野市指定以外の事業所が含まれる場合は、当該事業所の指定権者にも実績報告の提出が必要です。各指定権者の指示に従っていただくようお願いします。
- (2) 提出が必要となる別紙様式 3-1 及び 3-2 は、1つのエクセルファイル内で別のシートとして分かれています。

基本情報入力シートの黄色セルに入力することで、加算の対象事業所等に関する基本的な情報が、各様式に自動的に転記されます。基本情報入力シートへ入力後、別紙様式 3-2、3-1 の順番で、入力する分類に従い各色付きセルへの入力をお願いします。

- (3) 加算の算定要件は、「賃金改善額が加算による収入額を上回ること」です。悪質な事例については、全額返還となる場合があります。
- (4) 実績報告書の記載誤りが多くなっておりますので、作成に当たっては必ず『記入例』を参照していただきますようお願いします。
- (5) 介護分野の文書に係る負担軽減のため、実績報告書の内容を証明する添付資料を一律に求めませんが、市からの求めがあった場合には、速やかに提出してください。
- (6) 加算以外の部分で賃金水準を引き下げたまま実績報告を行う場合は、「**特別な事情に係る届出書（別紙様式 5）**」を併せて提出してください。

※「処遇改善加算等による賃金改善以外の部分で賃金水準を引き下げない」とは、「本年度の賃金の総額」から「本年度の各加算による賃金改善所要額の総額」を除いた額と、「前年度の賃金の総額」から「前年度の各加算額及び独自の賃金改善額」を除いた額を比較した上で、加算等の影響を除いた賃金額の水準を引き下げないことを言います。

6 その他

- (1) 長野県国民健康保険団体連合会が毎月送付する「介護職員処遇改善加算総額のお知らせ」「介護職員処遇改善支援補助金支払額通知書」により、各事業所・施設の加算受給額（利用者負担を含む。）及び補助金額を確認できます。また、お知らせに記載されている「〇月審査分」については、当該月の前月請求に係るものとなっています。

（例：4月審査分→「3月請求分を4月に審査した」という意味）

- (2) 請求漏れ、エラー等の理由により、賃金改善実施期間の終期までに支払うことができなかった場合、翌年度の実績報告に含めて報告してください。

（お問い合わせ先）

長野市 保健福祉部 高齢者活躍支援課
介護施設担当 宮下

電 話：026-224-5094 FAX：026-224-5126

一般社団法人長野県介護支援専門員協会 安全対策に関する研修

支援者が危険にさらされないために：ケアマネジャーの安全確保とこれからの対応
－現場で起こりうるリスクへの備えと支援者保護のための新しい仕組みを学ぶ－

今年6月に埼玉県川口市で、ケアマネジャーが利用者家族に刃物で襲われ、命を落とすという痛ましい事件が発生しました。また、埼玉県ふじみ野市でも、4年前に訪問看護のさなか、訪問診療に同行していた医師が利用者の散弾銃によって殺害される事件が起きました。一方で、メディア等では虐待として、利用者が被害に遭ったシーンを過剰なまでに取り上げられます。

10月施行されるカスハラ法(「カスタマーハラスメント対策」が事業者に求められる新たな法制度)によって、私たちケアマネジャーは守られるのでしょうか。また、危機管理という視点では、どの程度までの対応が必要になるのでしょうか。本研修では、カスハラ法施行に向けた取り組むべき課題について学びます。

- ◆ 日 時：令和8年9月5日(土) 10:00～12:00 受付開始9:45
- ◆ 会 場：松本市勤労者福祉センター 3-1会議室 (松本市中央4丁目7-26)
- ◆ 受講料：会員 3,000円 / 非会員 8,000円
- ◆ 講 師：烏野 猛 氏

(びわこ学院大学 教授・ 株式会社 福祉リスクマネジメント研究所 所長
 一般財団法人烏野財団 代表理事)

講師 烏野猛氏のご紹介 3,000件以上の講演実績！

全国規模で高齢者福祉・介護の現場を支える国内最大級の公益団体(全国老人福祉施設協議会)において、11,000以上の事業所を対象としたBCP(事業継続計画)研修を実施。

また、2,000名以上のDWAT養成研修や、介護事故防止(安全対策担当者)研修など、専門性の高い分野で豊富な実績を持つ。



- ◆申込み：GoogleフォームURLまたはQRコードよりお申し込みください。

<https://forms.gle/jXCUqJ26BH3Y9uSM7>



申込期限 令和8年8月27日(木)

※受付後、受講決定通知をメールにて送付します。通知が届き次第、参加費をお振込みください。

納入期限 令和8年9月 1日(火)

- ◆その他：①本研修は、主任介護支援専門員更新研修受講にかかわる法定外研修です。
非会員で受講証明書が必要な方は、発行手数料5,000円が別途必要です。
 ②一旦納入された研修会費等は主催者の責による場合以外は返金しません。
 ③受講決定後、受講料振込手続きがされなかった場合、受講決定は無効とします。

◇お問い合わせ◇ 一般社団法人長野県介護支援専門員協会事務局

〒380-0936 長野県長野市大字中御所字岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎

☎ 026-268-1366 Fax 026-268-1367(平日10時～15時) メール:nacm@tuba.ocn.ne.jp

一般社団法人長野県介護支援専門員協会 災害時のBCP研修

ケアマネジャーのための災害BCP強化と事業継続の戦略

入居系では、「深夜の自然災害時、停電・断水のなか、朝方までの5～6時間、夜勤者が決断しなければならない業務の優先順位と発動基準」が求められます。

一方で、訪問・通所系では、「夜中の自然災害、翌朝からの業務が回せますか？ 一時的にサービスを休止や中断した場合、他施設との連携協定をどの程度計画していますか」という点について、ケアマネは把握しておく必要があります。

市町村によって、個別避難計画が十分に作成・機能しているのであれば、さほど問題はありませんが、ほとんど機能していないとすると、ケアマネはどこまでを業務として実施すればいいのでしょうか？

- ◆ 日 時：令和8年9月5日(土) 13:00～15:00 受付開始12:45
- ◆ 会 場：松本市勤労者福祉センター 3-1会議室（松本市中央4丁目7-26）
- ◆ 受講料：会員 3,000円 / 非会員 8,000円
- ◆ 講 師：烏野 猛 氏

（びわこ学院大学 教授・ 株式会社 福祉リスクマネジメント研究所 所長
一般財団法人 烏野財団 代表理事）

講師 烏野猛氏のご紹介 3,000件以上の講演実績！

全国規模で高齢者福祉・介護の現場を支える国内最大級の公益団体(全国老人福祉施設協議会)において、11,000以上の事業所を対象としたBCP(事業継続計画)研修を実施。

また、2,000名以上のDWAT養成研修や、介護事故防止(安全対策担当者)研修など、専門性の高い分野で豊富な実績を持つ。



- ◆申込み：GoogleフォームURLまたはQRコードよりお申し込みください。

<https://forms.gle/TpY1LtyszxjduBa87>



申込期限 令和8年8月27日(木)

※受付後、受講決定通知をメールにて送付します。通知が届き次第、参加費をお振込みください。

納入期限 令和8年9月 1日(火)

- ◆その他：①本研修は、主任介護支援専門員更新研修受講にかかわる法定外研修です。
非会員で受講証明書が必要な方は、発行手数料5,000円が別途必要です。
②一旦納入された研修会費等は主催者の責による場合以外は返金しません。
③受講決定後、受講料振込手続きがされなかった場合、受講決定は無効とします。

◇お問い合わせ◇ 一般社団法人長野県介護支援専門員協会事務局

〒380-0936 長野県長野市大字中御所字岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎

☎ 026-268-1366 Fax 026-268-1367(平日10時～15時) メール:nacm@tuba.ocn.ne.jp

窓口開庁時間を短縮(試行)します

【別紙7】



から12月28日(月)まで

<8月31日まで>
8:30~17:15▶

9:00~16:30

※職員の勤務時間、電話受付時間は変更ありません。

目的

①窓口改革(市民サービスの向上)

②職員の働き方改革

窓口開庁時間を見直し、業務改善に充てる時間を確保することで、市民サービスの質の向上につなげます。

対象施設

市役所本庁舎、支所、その他一部の市有施設

※公民館、図書館、マイナンバーカードセンター、保育園、学校等は除く。

対象業務

窓口での各種行政手続

※行政手続以外のご相談等については、窓口開庁時間外も柔軟に対応します。

※毎月第2日曜日に本庁舎で実施している『日曜開庁』も9月以降、開庁時間を9:00~12:00に短縮(試行)します(詳しくは裏面をご覧ください)。

◎市役所に行かなくても、マイナンバーカードで手続きができます！



➤ コンビニ交付
住民票の写し、印鑑登録証明書、市・県民税課税内容証明書、戸籍全部・個人事項証明書、戸籍の附票の写しが、窓口よりも50円お得に取得できます。



➤ オンライン請求
各種証明書(住民票・戸籍・税関係)の請求と手数料の支払いを、スマートフォンやパソコン等からオンラインで行うことができます。

➤ オンライン申請(手続)
子育て、介護、引越などに関する手続をオンラインで申請できます。

試行期間中の市民の皆さまの声を踏まえ、令和9年1月以降の本格実施を検討します。ご理解とご協力をお願いします。



詳しくはこちら(市ホームページ)

<お問合せ先> 長野市 総務部 総務課 ☎026-224-5002

日曜開庁の時間を短縮（試行）します

第2
日曜

〈現行〉
8:30～17:15

開庁時間

▶ 9:00～12:00

開庁日
(第2日曜日)

令和8年

9月13日(日)、10月11日(日)
11月8日(日)、12月13日(日)

※令和9年1月以降も、第2日曜日の9:00～12:00で実施予定

開庁場所

市役所第一庁舎2階 総合窓口

取扱業務

戸籍・住民票・印鑑登録関係の証明書交付、
印鑑登録

税関係の証明書交付、国民健康保険、国民年金の
手続 (※令和9年1月以降、これらの業務は取扱終了予定)

*以下の証明書交付は、日曜開庁では取扱いできません。

- ・戸籍の広域交付
- ・住民基本台帳事務の支援措置制度を受けている方の各種証明書

市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

<日曜開庁お問合せ先> 長野市 地域・市民生活部市民窓口課
☎026-224-6428

日曜開庁
詳しくはこちら
(市ホームページ)

