

シニア世代の
ための
生活便利帳

札幌市

— もくじ —

あたらしい活躍の場へ

- 学習能力活用…………… 01
- 地域貢献、ボランティア活動…………… 03
- 子育て支援への参加…………… 04

出会いとふれあい

- 高齢者団体の活動、交流の場…………… 07
- 生きがいづくり…………… 08

健康づくり・介護予防

- 介護予防…………… 09
- 健康維持…………… 10

いつまでも住み慣れた地域で

- 生活支援、安否確認…………… 12
- 生活支援サービス…………… 13
- ボランティア等…………… 15
- 介護保険の在宅サービス…………… 16

住まいのこと

- 住宅改修、市営住宅…………… 17
- 高齢者向け住宅、入居支援…………… 18
- 住まいの終活…………… 18

自宅での暮らしが不安になったら

- 入所施設等…………… 19
- 介護保険による入所施設等…………… 20

認知症のこと

- 認知症支援…………… 21

財産・権利を守る

- 権利擁護、虐待防止…………… 22

お金のことも心配

- 経済的な支援等…………… 23

終活のこと…………… 26

関係機関一覧…………… 27

■札幌シニア大学

シニア世代の方を対象に、講座の受講や地域の社会活動への参加を通じ、生きがいの向上や、地域活動のリーダーを養成します。

対象者 60歳以上の方

修学期間 1年間

費用 15,000円/年

照会先 (一社)札幌市老人クラブ連合会 TEL:614-0153



■高齢者教室

時代に即応した能力を身につけ、健康で生きがいのある充実した生活を創造していくため、週1回程度の継続した講座を開催しています。(開催回数及び時期等は区によって異なります。)主な学習のねらいは、地域社会と奉仕活動、健康増進、趣味・教養の充実等になります。

※ 所定の期間に申込が必要で、抽選となる場合があります。

※ 基本的には無料ですが、教材費等の実費がかかる場合があります。

対象者 開催区にお住まいの方(区によって異なる場合があります。)

照会先 各区役所(地域振興課) ⇒ 27 ページ ①
※豊平区は月寒公民館 TEL:011-851-0482

■シルバー人材センター

高齢者が働くことを通して社会参加をし、自らの生きがいの充実と健康の推進を図るとともに、活力ある社会づくりに貢献することを目的とする公益社団法人です。

一般家庭、民間事業所等から臨時的・短期的な仕事を引き受け、会員各人の希望・経験・能力に応じて仕事を提供します。

対象者 おおむね60歳以上の方

照会先 公益社団法人札幌市シルバー人材センター

名称	所在地	電話番号
中央支部 (担当:中央区・豊平区・南区)	中)大通西19 社会福祉総合センター	614-2155
北支部 (担当:北区・東区)	北)北24西5 札幌サンプラザ	788-6915
東支部 (担当:白石区・厚別区・清田区)	白)本通16南 リフレサッポロ	826-3279
西支部 (担当:西区・手稲区)	西)琴似2-2 高道ビル	615-8228

■就労支援サービス

札幌市就業サポートセンター及び各区に設置されたあいワーク(北区を除く)では、ハローワークと連携し、高齢者を含む仕事をお探しの求職者に対して、無料の職業相談・紹介や各種就労支援サービスを提供します。また、就業サポートセンターでは、企業からスカウトが届くシニア人材バンクも開設しています。

照会先 相談窓口一覧

相談機関名	所在地	電話番号
就業サポートセンター (シニア人材バンク)	北) 北24条西5 札幌サンプラザ	738-3161
あいワーク中央	中) 南3西11 中央区複合庁舎	205-3262
あいワーク東	東) 北11条東7 東区役所	741-2415
あいワーク白石	白) 南郷通1南8 白石区複合庁舎	861-2532
あいワーク厚別	厚) 厚別中央1-5 厚別区役所	895-2649
あいワーク豊平	豊) 平岸6-10 豊平区役所	822-2560
あいワーク清田	清) 平岡1-1 清田区役所	889-2080
あいワーク南	南) 真駒内幸町2 南区民センター	582-4718
あいワーク西	西) 琴似1-6 札幌琴似第一ビル	623-2787
あいワーク手稲	手) 前田1-11 手稲区役所	681-2633

■介護サポートポイント

介護保険制度への理解を深め、自身の健康増進と介護予防に役立ててもらうため、介護サポーターとして登録を受けた方が、対象の介護施設などでボランティア活動を行った際、その活動に対してポイントを付与し、ポイントに応じた現金を交付します。定期的に開催される介護サポーター説明会に参加していただくことで、介護サポーターへの登録が可能です。

対象者 要介護認定（要介護1～5）を受けていない65歳以上の方

内容

- レクリエーション等のお手伝い ●お茶だし等の補助 ●散歩、外出、施設内移動の補助
- 施設の催事に関するお手伝い(模擬店、会場設営、利用者の移動補助) ●演芸披露
- 話し相手、傾聴 ●施設職員とともに行う軽微かつ補助的な作業 など

照会先 札幌市社会福祉協議会(ボランティア活動センター) ⇒ 28 ページ ①

■ボランティア活動センター

ボランティア活動の普及啓発、人材養成のための講座・研修、相談、登録・コーディネートを行うなど、ボランティア活動の拠点としての役割を担っています。

内容

- ボランティア相談、登録・コーディネート ●ボランティア研修室の貸出
- 広報紙などによる情報提供 ●各種ボランティア講座の開催
- ボランティア体験 ●ボランティア保険加入窓口 ●福祉教育への支援
- 障がい者講師等の派遣 ●災害ボランティアセンターの設置・運営

照会先 札幌市社会福祉協議会(ボランティア活動センター) ⇒ 28 ページ ①

■町内会・自治会活動にご協力を

町内会・自治会は、安全・安心で快適に暮らせるまちづくりのために幅広い活動を行っています。親睦・交流、環境美化、防犯・防災など、まちづくりは、みなさんの参加・協力が必要です。

町内会・自治会への加入や活動への参加に関するお問い合わせは

各区役所(地域振興課) ⇒ 27 ページ ①

親睦
交流

単身者の見守り、
交流会 等

安心

子どもの見守り、
防犯活動 等

美化

清掃活動、
花植活動 等

例えば
こんな活動



子育て支援への参加

■札幌市子育てボランティア

地域で子育て家庭を見守り、子育て家庭を支えるボランティアを募集しています。親子との交流、絵本の読み聞かせ、制作などの子育てサロンでの活動や、子育て支援に関するイベントのスタッフ・遊具づくりなど、ご自身のご希望に応じた内容や場を紹介し活動していただきます。

対 象 札幌市在住の方、又は札幌市内で活動を希望する方、子どもが好きな方

照会先 下表、各区こそだてインフォメーション

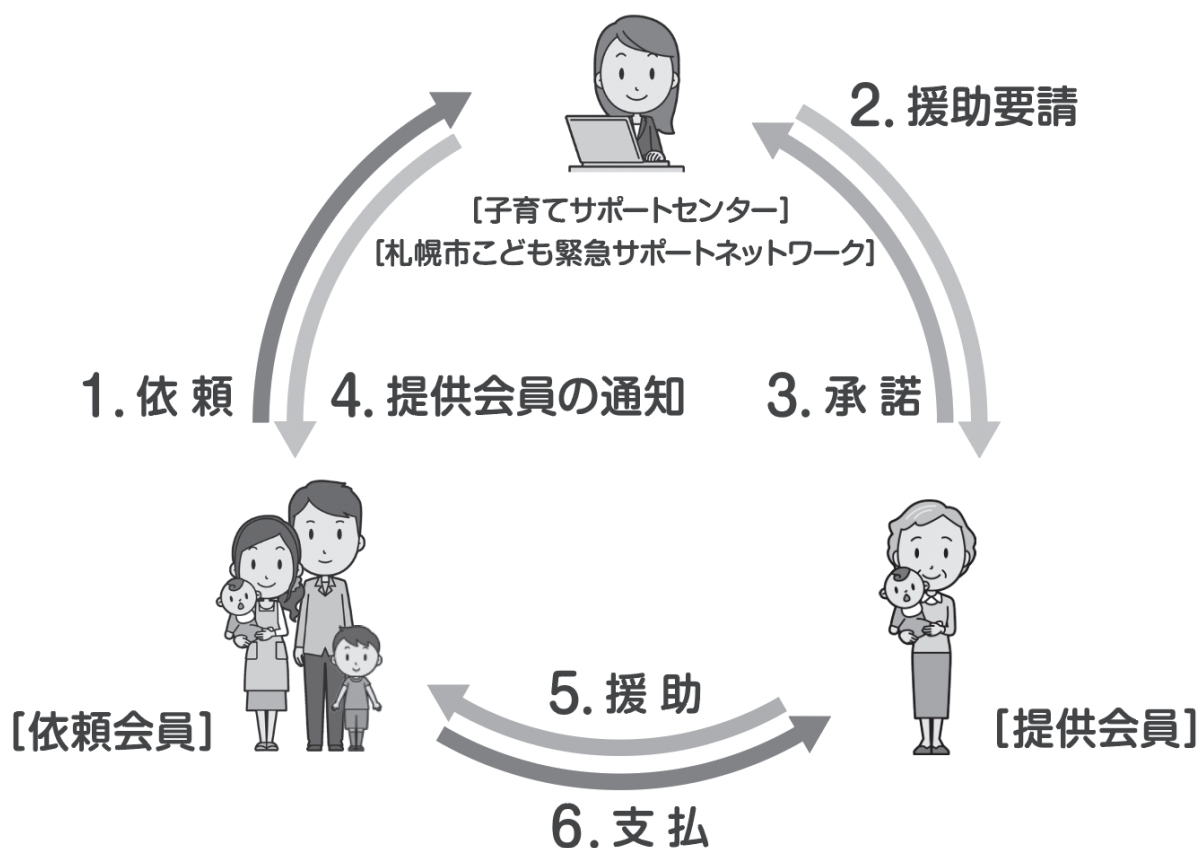
	名 称	所在地	電話番号
◎ こそだて イン フォ メー シ ョ ン	中央区こそだてインフォメーション	中)南3西11	205-3355
	北区こそだてインフォメーション	北)北25西6	757-2566
	東区こそだてインフォメーション	東)北10東7	712-6331
	白石区こそだてインフォメーション	白)南郷通1南8	861-0345
	厚別区こそだてインフォメーション	厚)厚別中央1-5	895-2514
	豊平区こそだてインフォメーション	豊)平岸6-10	822-2474
	清田区こそだてインフォメーション	清)平岡1-1	889-2052
	南区こそだてインフォメーション	南)真駒内幸町1	588-5411
	西区こそだてインフォメーション	西)琴似2-7	641-6954
	手稲区こそだてインフォメーション	手)前田1-11	681-1342

■札幌市ファミリー・サポート・センター事業

子育ての援助をしたい人(提供会員)と子育ての援助を受けたい人(依頼会員)が会員組織を作り、地域や会員相互で子育て家庭を支援する仕組みです。一時的な子どもの預かりや保育所や幼稚園などへの送り迎え等、空いた時間や援助できる内容で地域に住む子育て家庭の支援をしていただける有償ボランティアを募集しています。所定の研修を受講することなど要件があります。

照会先 事前に予定が決まっている預かり等 → 札幌市社会福祉協議会(さっぽろ子育てサポートセンター)
⇒ 28 ページ⑦

病児や緊急時の預かり等 → 札幌市子ども緊急サポートネットワーク TEL : 621-6626



■養育里親の募集

さまざまな事情から家庭で生活することができない子どもを、一定期間自分の家庭で育てていただく養育里親を募集しています。所定の研修を受講することなど要件があります。

照会先 児童相談所家庭支援課 TEL : 622-8619

■子ども食堂

子どもたちを中心に、地域の人々が食でつながりを育む取り組みとして広がっています。子ども食堂の運営団体の中には、運営資金のサポートのほか、運営ボランティアを募集しているところがあります。

照会先 募集状況については以下のリンク先一覧にある団体に直接お問い合わせください。



<https://www.city.sapporo.jp/kodomo/torikumi/ibasho/documents/ichiran.pdf>

●ご不明な点がある場合の問い合わせ先

子ども育成部子どものくらし・若者支援担当課 TEL : 211-2947

■プレーパークに遊びに来ませんか？

札幌市では、次代を担う子どもの自主性、創造性、協調性を育むことを目的に、子どもが「自分の責任で自由に遊ぶ」ことのできる場として、既存の公園などで地域住民等が主体的に開催・運営を行うプレーパークを推進しています。

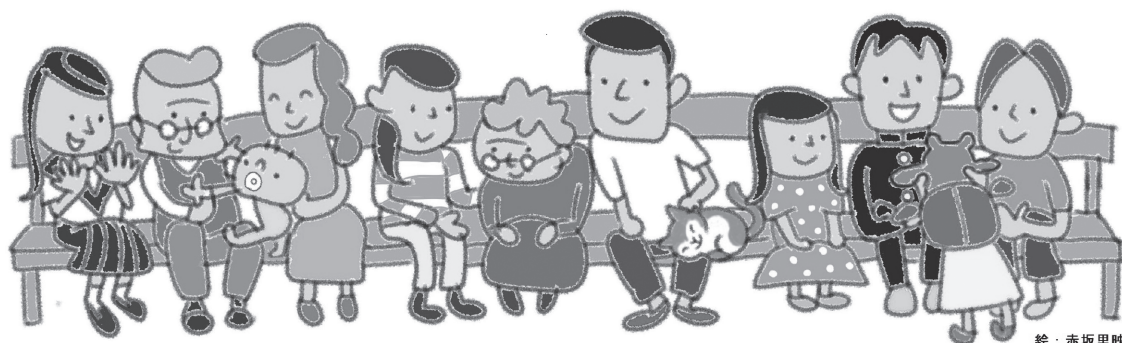
運営団体の方々と一緒に、ボランティアとして、子どもの遊びを支える活動をしませんか。ぜひ遊びに来てください。

照会先 (公財)札幌市公園緑化協会 プレーパーク担当 TEL : 596-0232



<https://www.sapporo-park.or.jp/playpark/>

開催情報についてはホームページ上のカレンダーで確認できます。



絵：赤坂里映

高齢者団体の活動、交流の場

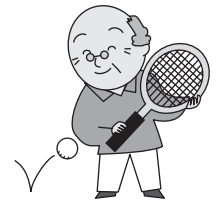
■ さぼにこ(老人クラブ)

主に地域の60歳以上の方々がお互いに交流して、ボランティア活動、生きがい、健康づくりなどの活動を行うための集まりです。ウォーキングなどの健康づくり・スポーツ活動、舞踊・書道などの教養活動、清掃奉仕や世代間交流活動など幅広い活動を行います。

※愛称「さぼにこ」には「札幌でにこにこ暮らす」、「笑顔で集う高齢者の居場所」という思いが込められております。

照会先 ●各区役所(保健福祉課) ⇒ 27 ページ ①

●(一社)札幌市老人クラブ連合会 TEL:614-0153



■ おとしより憩の家

地域の60歳以上の方が、親睦やレクリエーション等のため、無料で利用できる場です。

利用時間 施設によって利用できる曜日と時間に違いがあります。

照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 27 ページ ①

■ ふれあい・いきいきサロン

身近な住民どうしの「仲間づくり」や「居場所づくり」を進める活動です。社会福祉協議会では、開設支援及び運営相談のほか、5年間を限度とした助成を行っております。

照会先 各区社会福祉協議会 ⇒ 28 ページ ①

■老人福祉センター

高齢の方の健康増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。

対象者 市内居住の60歳以上の方

料 金 無料。ただし浴室は利用1回につき250円

利用時間 9:00~17:00
(浴室は13:00~16:00)

照会先 各老人福祉センター ⇒ 28 ページ ⑧

■保養センター駒岡

60歳以上の方や障がいのある方などが低料金で利用できる保養施設です。日帰りはもちろん、宿泊も利用できます。

照会先 保養センター駒岡 ⇒ 28 ページ ⑧

■敬老優待乗車証

札幌市にお住まいのシニア世代の方を対象に、市内の対象交通機関で利用できる敬老優待乗車証(敬老ICカード・敬老乗車券)を交付しています。令和7年度末までに敬老優待乗車証を所有されている方は経過措置が適用となり、下表1の金額で、令和8年度も引き続き敬老優待乗車証をご利用できます。(令和8年4月以降は75歳以上の方が申請することができ、下表2の金額が適用となります。)

表1 経過措置が適用になる方(令和7年度末までに敬老パスの交付を受けていた方)

納付書番号	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
チャージ額 (累計額)	10,000円	10,000円 (20,000円)	10,000円 (30,000円)	10,000円 (40,000円)	10,000円 (50,000円)	10,000円 (60,000円)	10,000円 (70,000円)
利用者負担額 (累計額)	2,500円	3,500円 (6,000円)	4,500円 (10,500円)	3,500円 (14,000円)	3,500円 (17,500円)	6,500円 (24,000円)	4,000円 (28,000円)

表2 令和8年度以降、敬老優待乗車証を新規取得される方

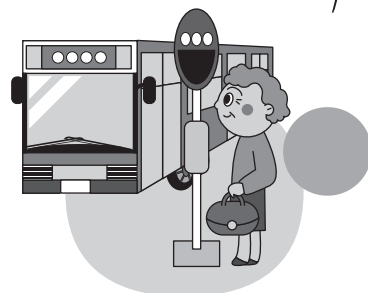
納付書番号	①	②	③	④
チャージ額 (累計額)	10,000円	10,000円 (20,000円)	10,000円 (30,000円)	10,000円 (40,000円)
利用者負担額 (累計額)	5,000円	5,000円 (10,000円)	5,000円 (15,000円)	5,000円 (20,000円)

●乗車証の種類と利用できる交通機関

- 敬老ICカード…市電、地下鉄、ジェイ・アール北海道バス、じょうてつバス、北海道中央バス
- 敬老乗車券……夕鉄バス、ばんけいバス、厚別ふれあい循環バス

●申請方法 お住いの区の区役所保健福祉課でお申し込みください。

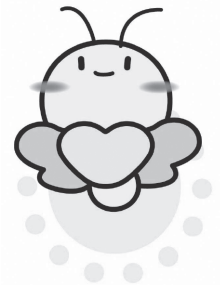
照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 27 ページ ①



■地域包括支援センター

高齢の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、介護保険などのサービスの利用や認知症のこと、消費者被害や高齢者虐待など、さまざまな相談に応じており、市内27か所に設置しています。また要支援者等のケアプランの作成やサービス調整など適切な支援を行います。相談には主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの資格をもつ専門職員が対応します。

照会先 各地域包括支援センター ⇒ 29 ページ ⑨



札幌市地域包括支援センター
イメージキャラクター
「ほっター」

■介護予防センター

高齢の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防に関連したさまざまな相談に応じるとともに、介護予防教室の開催や地域の介護予防活動の支援をしており、市内53か所に設置しています。

照会先 各介護予防センター ⇒ 29 ページ ⑨



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター
「かよるん」

■お元気さんの食生活教室(すこやか食育支援)

高齢の方に、元気で活動的な生活をしていただくため、食生活のアドバイスや調理・試食などを体験していただく事業です。介護予防教室参加者等を対象に開催しています。

照会先 各保健センター ⇒ 27 ページ ②

■札幌健康アプリ “アルカサル”

市民の健康寿命を延ばしていくことを目的とした「札幌健康アプリ」は、「歩く」「健康管理」「人と会う」などの身近な健康行動を見える化することができ、アプリの活用を通じて「誰もが楽しみながら自然に健康になれる」ことを目指しています。また、活動に応じて獲得したポイントは、電子マネーへの交換やプレゼントの抽選に利用することができます。

※敬老パスをお持ちの方や、福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けている方もアプリをご利用いただけますが、ポイントの交換等はできません。

このアプリの「人と会う」メニューは、市民サークルや地域の幅広いイベントをポイント付与の対象としていますので、活動主催者の皆様は、ぜひご自身の活動の登録をご検討ください。

詳しくは、札幌健康アプリ事務局(Tel: 351-7190)までお問い合わせください。



健康アプリの主な機能

1. 歩く	<ul style="list-style-type: none"> ・スマートフォンを持って歩くことで自動的に歩数をカウント、歩数に応じたポイントを獲得 ・歩数ランキングやウォークラリー機能で楽しみながら取り組める ・毎日の歩いた状況をカレンダーで振り返り
2. 健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状況(体重・血圧)の登録 ・活動の振り返り(自身の目標等) ・受診した健診の登録や、アプリ上で健康状態をチェックし、フレイルリスクを確認
3. 人と会う	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な地域の施設への外出やイベント、地域のサークル等に参加してポイントを獲得

対象 40歳以上の方

照会先 札幌健康アプリ事務局 TEL : 351-7190



【HPはこちら】

■高齢者訪問栄養指導

65歳以上の方で保健センターに来所できない方を中心に、管理栄養士がお伺いし、栄養に関するご相談に応じます。

照会先 各保健センター ⇒ 27 ページ ②

■健康診査

生活習慣病(高血圧症や糖尿病など)の予防のための健康診査を実施しています。ご自分の健康を守るため積極的なご利用をお願い致します。健康診査の内容、必要なもの、料金、受診会場などの詳細は、加入されている健康保険によって異なります。

※この健診は、現在医療機関に通院中(治療中)の方も受診することができます。

対 象 40歳以上の方 ※加入されている健康保険によって異なる場合があります

照会先 ●札幌市国民健康保険・北海道後期高齢者医療:各区役所(保険年金課) ⇒ 27 ページ①
●その他の健康保険:加入先の健康保険の保険者にご確認ください
●生活保護世帯:各区役所(保護課) ⇒ 27 ページ①
●支援給付世帯:保健福祉局総務課 TEL:211-2932

■検診 がん検診、成人歯科健診、後期高齢者歯科健診、後期高齢者訪問歯科健診

●札幌市がん検診・検査

札幌市内にお住まいで、職場の検診など他に受診機会がない方を対象に、年1回、大腸・肺、2年に1回、胃・乳・子宮頸部(医師の診断により体部も実施する場合もある)・前立腺(69歳まで)の各がん検診・検査を実施します。

費 用 がん検診の種類や受診医療機関に応じた料金をご負担いただきます。

※70歳以上の方、65～69歳で後期高齢者医療被保険者の方、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付世帯の方は、費用が免除されます。

●札幌市成人歯科健診

札幌市内にお住まいで、職場の検診など他に受診機会がない、受診日現在で満20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方が対象です。「健康は健口から」。節目節目に歯と口の健康を点検しておきましょう。

費 用 500円

※70歳の方、生活保護世帯、市民税非課税世帯、支援給付世帯の方は費用が免除されます。

●札幌市後期高齢者歯科健診

札幌市内にお住まいで後期高齢者医療に加入されている方は、年1回歯科健診をご利用いただけます。

費 用 400円

※非課税世帯の方は、証明書類の提示で費用が免除されます。

●札幌市後期高齢者訪問歯科健診

札幌市内にお住まいで後期高齢者医療に加入されている方で歯科診療所での歯科健診を受診することが困難な在宅の要介護状態の方(主に要介護3以上)

費 用 無料

照会先 指定医療機関、証明書類のお問い合わせ 札幌市コールセンター TEL:222-4894

生活支援、安否確認

■あんしんコール

ボタンを押すだけで専用の受信センターにつながる通報機器を自宅に設置し、健康等の相談に24時間対応するほか、受信センターから定期的な電話掛け（お元気コール）を行います。また、急病などの緊急時は、受信センターが救急車を要請するなど状況に応じた支援を行い、高齢者の安心した在宅生活をサポートします。

対象者 ①～③のいずれか

- ① 「65歳以上でひとり暮らし」または「世帯全員が65歳以上」で、ご本人が次のいずれかの身体要件に該当
 - ア 要介護認定または要支援認定を受けている方
 - イ 慢性疾患により日常生活上注意を要する方
 - ウ 札幌市介護予防・日常生活支援総合事業における事業対象者
- ② 60歳以上65歳未満のひとり暮らしで、①アに該当する方（①アに準ずる審査判定を受けている方を含む。）
- ③ 85歳以上でひとり暮らし（身体要件なし）



利用料 月額900円（市町村民税非課税世帯は300円、生活保護受給者は無料）

照会先 各区役所（保健福祉課） ⇒ 27 ページ ①

■配食サービス

配食を必要とする方の事情をうかがい、実情にあったプランを立てて、月～土曜日の週6日（ただし、祝日及び12月29日～1月3日を除く）の範囲で、夕食をお届けします。また、お届けするときに声かけをして、安否を確認します。

対象者 原則65歳以上のひとり暮らしの方で、障がいや病気などで体が弱く、日常的に食事の調理が困難な方

利用料 1食あたり500円

照会先 各区役所（保健福祉課） ⇒ 27 ページ ①



■民生委員の巡回相談

ひとり暮らしの高齢者等の家庭を、札幌市から依頼を受けた民生委員が見守り・安否確認のために訪問することにより、地域から孤立することなく、安心して生活を営むことができるよう支援します。また、70歳以上の方には事故や「郵便物が溜まっている」などの連絡があった場合に活用するため、民生委員がご自宅を訪問して世帯状況や緊急時の連絡先をお尋ねしますので、ご協力お願いいたします。

照会先 各区役所（保健福祉課） ⇒ 27 ページ ①



■おむつサービス

家庭で常時おむつを使用している要介護4～5の高齢者や要介護3で中度以上の認知症高齢者の方に紙おむつの宅配を行います。

費用 費用の1割(月1回 上限額6,500円/月) 生活保護受給者は無料

照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 27 ページ ①

■理美容サービス

理容室・美容室へ行くことができない在宅でねたきりの高齢者のご家庭に理容師・美容師が訪問して整髪等を行います(お一人あたり1年に4回まで)。

費用 1回/2,000円 生活保護受給者は無料

照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 27 ページ ①

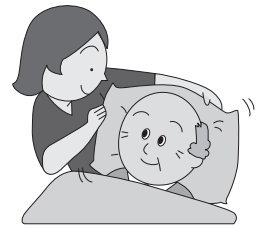
■生活支援型ショートステイ

要支援・要介護認定を受けていない虚弱な65歳以上の方が、家族などの介護を一時的に受けられないときなどに、養護老人ホームに短期間宿泊することができます。

費用 滞在費と食事代の実費負担(生活保護受給者は食事代のみ)

施設 養護老人ホーム長生園、慈啓会ふれあいの郷養護老人ホーム

照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 27 ページ ①



■さわやか収集(札幌市要介護者等ごみ排出支援事業)

ごみステーションにごみを排出することが困難な高齢の方や障がいのある方などへの支援として、燃やせるごみなどの「生活ごみ」は玄関先等から収集し、「大型ごみ」は家の中から運び出して収集します。また、ご希望の方には、ごみの収集時に声掛けによる安否確認も行います。支援は無料ですが、事前のお申し込みが必要です。

対象 ごみの排出が困難で、親族や近隣住民、地域ボランティア等の支援が受けられず、次の1～3のいずれかの要件に該当する方。

なお、お2人以上の世帯の場合は、満15歳に到達した日以後最初の3月31日までの者及びホームヘルプサービスを利用している18歳未満の者を除く世帯員全員が要件に該当することが必要です。

- 1 介護保険の要介護2以上または障害福祉サービスの障害支援区分3以上。
- 2 介護保険の事業対象者、要支援1・2または要介護1か、障害福祉サービスの障害支援区分1・2で、本人または世帯内のどなたかお1人以上がホームヘルプサービスを利用していること。
- 3 障害福祉サービスの同行援護を利用していること。

※年に一度程度、定期的に要件を再確認しますので、介護保険証等の写しのご提出が必要です。

照会先 ●生活ごみの収集:お住まいの区を所管する清掃事務所 ⇒ 27 ページ ④

●大型ごみの収集:大型ごみ収集センター ⇒ 27 ページ ④

■避難情報等電話サービス

札幌市在住の携帯電話やスマートフォンをお持ちでない65歳以上の方を対象に、災害発生時に自宅の固定電話へ避難情報などの案内を自動音声で配信します。

配信内容 札幌市が発令する大雨・土砂災害による避難情報、国が発信する国民保護情報（日本の領土・領海内にミサイル落下の可能性がある場合など）

利用料 無料

照会先 危機管理部危機管理課 TEL：211-3062

スマートフォンをお持ちの方はこちらをご利用ください

○札幌市防災アプリ「そなえ」
気象情報や避難情報などを確認できるスマートフォンアプリです。



iPhone



Android



○さっぽろ防災ポータル
気象情報や避難情報などを集約したWEBサイトです。

<https://bousai.city.sapporo.jp>



■福祉除雪

道路に面している一戸建ての住宅に住み、約500メートル以内に除雪を援助できる子または子の配偶者が居住しておらず、自力で除雪することが困難と認められる世帯に対して、地域の協力員が道路に面した出入り口部分と玄関先までの通路部分の除雪を行います。

費用 一冬あたり10,000円、非課税世帯5,000円、生活保護世帯は無料

照会先 ●各区社会福祉協議会 ⇒ 28 ページ ⑦
●各区役所(保健福祉課) ⇒ 27 ページ ①

■福祉有償運送

公共交通機関を単独で利用することが困難な高齢者などに、NPO法人等が営利とは認められない範囲の料金で、自家用自動車による運送サービスを行います。利用する場合は実施団体へ会員登録する必要があります。団体によって対応できる運送対象や地域、料金などが異なります。

照会先 ●制度に関すること:障がい保健福祉部障がい福祉課 TEL:211-2936
●利用に関すること:各実施団体

■地域支え合い有償ボランティア事業

高齢者等が日常生活にお困りの場合、住み慣れた地域で暮らせるよう、有償ボランティア(協力会員)が家事・外出などの援助を行います。

※協力会員として登録するための説明会を定期的を開催しています。

種類 家事援助、外出援助(お出かけ同行)

費用 年会費(2,400円)のほか、サービス内容に応じた料金(基準30分600円、外出援助は650円他)、交通費実費をご負担いただきます。

照会先 札幌市社会福祉協議会(ほっ・とプラザ) ⇒ 28 ページ ⑦

■福祉のまち推進事業

市民の自主的な福祉活動を行う組織として、概ね連合町内会ごとに「地区福祉のまち推進センター」を設置し、だれもが安心して暮らせるまちづくりをめざし、地域住民による日常的な福祉の支え合い活動を進めています。

内容

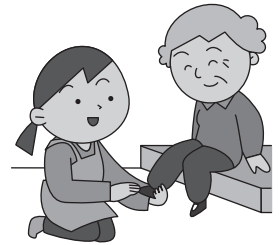
- 軽易な日常生活支援活動(見守り・訪問活動、話し相手、相談援助、ごみ出し等の簡単な生活援助、除雪など)
 - 交流会活動(サロン活動、食事会、ふれあい交流会など)
 - 研修活動(見守りサポーター養成研修、福祉マップ作成研修、ボランティア研修、介護にかかわる講座など)
- ※活動にご協力いただける方を募集しています。

照会先 各区社会福祉協議会 ⇒ 28 ページ ⑦

介護保険の在宅サービス

■訪問による介護サービス

- 訪問介護 ホームヘルパーの訪問による身体介護や生活支援
- 訪問入浴介護 移動入浴車などでの訪問による入浴の介助
- 訪問リハビリテーション 理学療法士などの訪問によるリハビリテーション
- 訪問看護 看護師などの訪問による病状の観察、床ずれの手当て
- 居宅療養管理指導 医師、薬剤師などの訪問による医学的な管理や指導



■通所・短期入所

- 通所介護(デイサービス) 通いによる入浴や日常動作訓練など
- 通所リハビリテーション 通いによるリハビリテーションなど
- ショートステイ 短期間入所しながらの介護や機能訓練など

■地域密着型サービス

- 地域密着型通所介護(デイサービス) 通いによる入浴や日常動作訓練など
※定員18人以下のデイサービス
- 夜間対応型訪問介護 夜間の定期巡回や随時訪問、通報に応じたサービス
- 認知症対応型通所介護 認知症の状態の方の通いによる入浴や日常動作の訓練
- 小規模多機能型居宅介護 通いを中心に訪問や泊まりのサービス
- 看護小規模多機能型居宅介護 小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせたサービス
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ホームヘルパーと看護師の訪問サービス

■その他の在宅サービス

- 居宅介護支援 介護支援専門員が希望を聞きながらケアプランを作成
- 福祉用具貸与 車いす、住宅改修をともしない手すりなど福祉用具の貸与
- 福祉用具購入 ポータブルトイレなど福祉用具を購入した費用の一部を給付



介護保険制度(保険料、サービス費用、サービス利用の手続きなど)について、詳しくはパンフレット「なるほど実になる介護保険」をご覧ください。

●介護保険についてのお問い合わせ先

各区役所(保健福祉課) ⇒ 27 ページ ①、③
または介護保険課