

シニア世代の ための 生活便利帳

☒ もくじ

- あたらしい活躍の場へ 01
- 出会いとふれあい 04
- 元気は自分でつくる 06
- いつまでも住み慣れた地域で 08
- 住まいのこと 12
- 自宅での暮らしが不安になったら 14
- 認知症のこと 16
- 財産・権利を守る 17
- お金のことも心配 18
- その他 21
- 関係機関・施設等一覧 24

札幌市

学習、能力活用

■札幌シニア大学

社会活動への参加促進や生きがいの向上を図るため、社会活動に関する講座やボランティア体験、文化・教養講座などの学習の場を提供します。

対象者 50歳以上の方

費用 2年間の修学期間に対し、1年ごとに修学金(15,000円)の負担があります。

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) ⇒ 24 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

地域貢献、ボランティア活動

■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) ⇒ 25 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) ⇒ 25 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) ⇒ 24 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

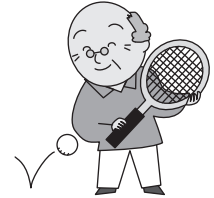


高齢者団体の活動、交流の場

■ 老人クラブ

地域の主に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。

- 照会先** ●各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 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) ⇒ 24 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 ⇒ 25 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 ⇒ 25 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 ⇒ 25 ページ ⑧

■敬老優待乗車証

札幌市にお住まいの70歳以上の方を対象に、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。乗車証は利用者負担金を支払うことで、令和7年度は1万円~7万円(1万円単位)の範囲で希望額をチャージし、利用することができます。

チャージ額	10,000円	20,000円	30,000円	40,000円	50,000円	60,000円	70,000円
利用者負担金	1,000円	3,000円	6,000円	8,000円	10,000円	13,500円	17,000円

※年度途中で新たに交付対象となった方(新規70歳到達など)の初年度のチャージ上限額については、対象となった月によって異なります。

●乗車証の種類と利用できる交通機関

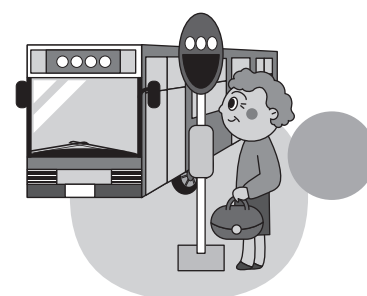
- 敬老ICカード …市電、地下鉄、ジェイ・アール北海道バス、じょうてつバス、北海道中央バス
- 敬老乗車券 ……夕鉄バス、ばんけいバス

●申請方法 対象となる方には申請書を送付します。

申請書に必要事項を記入し、返送してください。

※市外から転入してきた方には、転入手続後に申請書を送付します。

照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 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 ⇒ 26 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 ⇒ 26 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や65歳以上の市民で参加を希望される方が対象となります。

照会先 各保健センター ⇒ 24 ページ ②

■保健師などの訪問指導

病気などで療養されている方のご家庭に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が訪問し、療養上のご相談に応じます。

費用 無料 **照会先** 各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 ページ ①

■ 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 ⇒ 24 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) ⇒ 24 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) ⇒ 24 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

■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） ⇒ 24 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

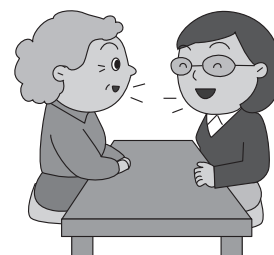
照会先 各区役所（保健福祉課） ⇒ 24 ページ ①



■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） ⇒ 24 ページ ①



生活支援サービス

■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) ⇒ 24 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) ⇒ 24 ページ ①

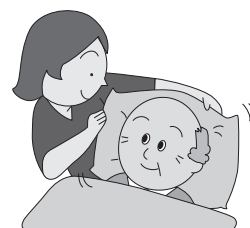
■生活支援型ショートステイ

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) ⇒ 24 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 ⇒ 24 ページ ④

●大型ごみの収集:大型ごみ収集センター ⇒ 24 ページ ④

■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で、70歳以上の方や重度の身体障がい者の方だけで構成されている世帯等に対して、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。

※協力員募集 一世帯につき、一冬あたり活動費21,000円

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 ⇒ 25 ページ ⑦

●各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 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、料金などが異なっています。

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) ⇒ 25 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

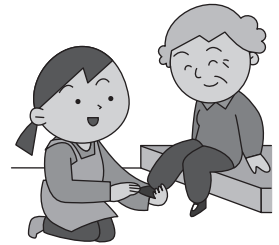
- 軽易な日常生活支援活動(見守り・訪問活動、話し相手、相談援助、ごみ出し等の簡単な生活援助、除雪など)
 - 交流会活動(サロン活動、食事会、ふれあい交流会など)
 - 研修活動(見守りサポーター養成研修、福祉マップ作成研修、ボランティア研修、介護にかかわる講座など)
- ※活動にご協力いただける方を募集しています。

照会先 各区社会福祉協議会 ⇒ 25 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) ⇒ 24 ページ ①、③
または介護保険課

■住宅改修費の支給

介護保険で要支援、要介護と認定されている方が、現に居住している住宅の小規模な改修を行った場合、改修費の一部が給付されます。住宅改修費の支給を受けようとする方は、介護保険の認定を受けた上で、改修に着手する前に、担当のケアマネジャーまたは区役所保健福祉課にご相談ください。

照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 ページ ①

■住宅エコリフォーム補助制度

住宅の断熱化などの省エネ改修や段差の解消などのバリアフリー改修に対して、その費用の一部を補助します。申請者、工事内容、工事着手時期、施工業者などに条件があります。詳しい制度内容についてはお問い合わせください。

照会先 市街地整備部住宅課 TEL:211-2807

■市営住宅

市営住宅は住宅に困窮している低所得者向けの公的な賃貸住宅です。

高齢者向けの優遇措置

定期募集において、次のいずれかの世帯に対し、抽選番号を1個加算します。

- ① 全員が60歳以上である世帯(单身可)
- ② 60歳以上の方とその配偶者(内縁又は婚約者含む)のみの世帯
- ③ 60歳以上の方と18歳未満の方のみの世帯
- ④ 60歳以上の方と障がいのある方のみの世帯

照会先 (一財)札幌市住宅管理公社(募集担当係) TEL:205-3071

■住まいの修繕・リフォームの相談窓口

家屋の修繕やリフォーム、バリアフリー改修、設備工事などの相談に応じ、相談内容に適した企業を紹介します。相談は下記のコーディネート事務局にご連絡ください。

照会先	事業実施区	コーディネート事務局	TEL
	中央・北・東・白石・厚別・清田・南・西・手稲	住まいと暮らしの相談室	731-3728
	中央・北・白石・厚別・豊平・清田・南・西・手稲	すまいとくらし・まち相談センター	817-7627

高齢者向け住宅、入居支援

■ 高齢者向け優良賃貸住宅

札幌市の認定を受けた民間事業者が建設し運営している高齢者向けの優良な賃貸住宅で、管理開始から20年間に限り、所得が一定基準以下の入居者に対して家賃の一部を補助しています。バリアフリー構造であり、各住戸に緊急通報機器が設置されています。

照会先 市街地整備部住宅課 TEL:211-2807

■ サービス付き高齢者向け住宅

高齢者が安心して住み続けることができるよう、各住戸の面積や設備、バリアフリー構造といったハード面で一定の基準を満たすとともに、ケアの専門家による安否確認や生活相談サービス等を提供する住宅として札幌市に登録された民間事業者が運営する賃貸等の住宅です。

照会先 市街地整備部住宅課 TEL:211-2807

■ 住宅確保要配慮者円滑入居賃貸住宅(セーフティネット住宅)

所得が少ない方、高齢者、障がいのある方、外国の方、子育て世帯など、住宅確保要配慮者の入居を受け入れることとして札幌市に登録された民間賃貸住宅の情報を提供します。

照会先 市街地整備部住宅課 TEL:211-2807

■ 居住支援相談窓口「みな住まいる札幌」

所得が少ない方、高齢者、障がいのある方、外国の方、子育て世帯など、住まいの確保にお困りの方をサポートするため、民間賃貸住宅等の紹介や生活支援サービス等の紹介を行います。

照会先 居住支援相談窓口「みな住まいる札幌」 TEL:210-6224

■養護老人ホーム

家庭環境や経済的な理由などにより、自宅で養護を受けることが困難になった高齢の方をお世話する施設です。

対 象 原則として65歳以上の方で、本人とその世帯の生計中心者が
市民税の所得割の額を課税されていない方

費 用 収入に応じた負担があります。

照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 ページ ①

■軽費老人ホーム(A型、B型、ケアハウス)

家庭環境や住宅事情、身体的な機能低下などの理由により、自宅での生活に不安があり、家族による援助が困難になった60歳以上の方が生活する施設です。全室個室で夫婦で入居することもできます。3食付きの「A型」、自炊型の「B型」のほか、入居者の収入制限のない「ケアハウス」があります。

費 用 収入に応じた負担のほか、光熱水費等の実費負担があります。

照会先 高齢保健福祉部事業指導担当課 ⇒ 24 ページ ③

■生活支援ハウス

ひとり暮らしや夫婦のみの世帯で、高齢などのために居宅で生活することに不安のある、60歳以上の方を対象とした施設です。

費 用 収入に応じた負担や電気代等の実費負担があります。

照会先 各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 ページ ①

■有料老人ホーム

入浴、排せつもしくは食事の介護、食事の提供またはその他日常生活上必要なサービスを提供する高齢者施設であり、入居要件等は、各施設によって異なります。

費 用 施設ごとに定められています。

照会先 高齢保健福祉部事業指導担当課 ⇒ 24 ページ ③



介護保険による入所施設等

■グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の状態にある高齢者が5～9人で共同生活をし、家庭的な雰囲気の中で、介護スタッフによる入浴・排せつ・食事などの日常生活の支援や機能訓練などが受けられます。

■特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

日常生活に常時介護が必要で自宅では介護が困難な高齢者等が入所します。食事、入浴、排せつなど、日常生活の介護や健康管理が受けられます。

■介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリテーションに重点をおいたケアが必要な高齢者等が入所します。医学的な管理のもとで、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。



■介護医療院

長期療養や日常生活に介護が必要な高齢者等が入居します。医療と介護の一体的なサービスを受けられます。

以上の介護保険による入所施設について

費用 サービス費用の1割～3割のほかに、食費、居住費等の利用者負担がかかります。

照会先 各区役所(保健福祉課)または事業指導担当課 ⇒ 24 ページ ①、③

■認知症サポーター養成講座

認知症について学び、正しい知識を持って認知症の方やそのご家族を支える「認知症サポーター」を養成しています。

照会先 高齢保健福祉部介護保険課 ⇒ 24 ページ ③



■札幌市認知症コールセンター

認知症に関するご相談に、専門の相談員が電話で応じます。内容によって医療や福祉、介護などの機関をお知らせします。

相談先 札幌市認知症コールセンター TEL:206-7837

利用時間 10:00~15:00(月~金) 年末年始・祝日除く

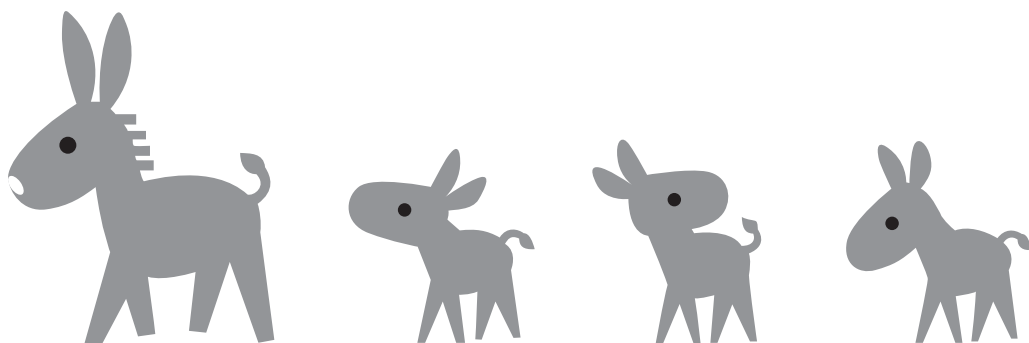
■徘徊認知症高齢者SOSネットワーク

認知症高齢者の行方がわからなくなったとき、消防署、タクシー、地下鉄などの公共交通機関、郵便局、ラジオ等の協力を得て、すみやかに搜索・保護します。

相談先 中央警察署 (242-0110) 東 警察署 (704-0110) 西 警察署 (666-0110)
 南 警察署 (552-0110) 北 警察署 (727-0110) 白石警察署 (814-0110)
 豊平警察署 (813-0110) 厚別警察署 (896-0110) 手稲警察署 (686-0110)

相談の際に提供する情報

届出者の氏名・連絡先等、行方不明者の氏名、生年月日、特徴、行方不明になった時期・状況、かかりつけ医療機関、過去の行方不明歴など。



権利擁護・虐待防止

■日常生活自立支援事業

認知症や精神障がい等により、日常生活を送るうえで不安がある方へ、福祉サービスの利用に関する相談や助言、利用のために必要な手続きまたは費用の支払い等の支援を行います。

照会先 各区社会福祉協議会 ⇒ 25 ページ ⑦

■成年後見事業

成年後見制度についての利用手続きや、仕組みに関する相談に応じます。

相談先 札幌市成年後見推進センター ⇒ 25 ページ ⑦

■高齢者虐待相談

高齢者虐待の相談に応じ、高齢者本人の安全の確認および虐待の事実確認等を行います。

相談先 ●各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 ページ ①

●札幌市地域包括支援センター ⇒ 26 ページ ⑨



■健康保険 高額療養費

本人または家族の勤め先や、市町村などの健康保険に加入している方は、1か月の間で、医療機関に支払った自己負担額が一定の上限額を超えた場合、申請によりその超えた額が高額療養費として払い戻されます。

また、70歳以上で一定の条件を満たす方は、8月から翌年7月までの1年間で外来診療で支払った自己負担額が144,000円を超えた場合、申請によりその超えた額が高額療養費として払い戻されます。

- 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) ⇒ 24 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

■介護保険 高額サービス費

介護保険のサービスを利用したときは、費用の一部を利用者が負担します。利用者負担額が一定の上限を超えたときは、申請によりその超えた額が高額サービス費として払い戻されます。

- 照会先** 各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 ページ ①

■健康保険 高額介護合算療養費／介護保険 高額医療合算介護サービス費

8月から翌年7月までの1年間で、健康保険と介護保険の自己負担額の合計が一定の上限額を超えた場合、申請によりその超えた額が高額介護合算療養費及び高額医療合算介護サービス費として払い戻されます。

- 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) ⇒ 24 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

■税制上の優遇

所得税・個人住民税の算定にあたり、配偶者控除や扶養控除の対象となる親族が70歳以上の場合は、通常より高い控除額が所得金額から差し引かれます。

なお、上記の扶養控除の対象となる親族が、納税者又はその配偶者と同居している父母や祖父母である場合は、更に、控除額に一定の金額が加算されます。

- 照会先** 各市税事務所(市民税課) ⇒ 24 ページ ⑤

■年金制度

国民年金・厚生年金・共済年金の各種届出(住所変更・受取口座変更・年金証書再発行・受給者の死亡等)、加入期間・納付記録の確認は、以下の照会先で行うことができます。

- 照会先** ●国民年金・厚生年金 お住まいの地域を担当する年金事務所等 ⇒ 25 ページ ⑥
●共済年金 加入していた共済組合
(連絡先がわからない場合は、退職時の職場等にお問い合わせください。)

■札幌市生活就労支援センター・ステップ

「生活困窮者自立支援法」に基づき札幌市が設置した、生活にお困りの方のための相談窓口です。さまざまな理由により、仕事や生活に困りごとを抱えている方の相談をお受けし、経済的な自立に向けた就労支援や、生活保護を含め札幌市や関係機関が実施している制度等の活用助言など、一人ひとりの状況に合わせた支援を行います。

- 照会先** 札幌市生活就労支援センター・ステップ TEL:221-1766
所在地:中)大通西6丁目10番地 大通公園ビル7階



気をつけよう、うまい話 ～悪質な訪問販売などにご注意を～

札幌市消費者センターでは、悪質商法や契約に関するトラブルなど、消費生活全般に関する相談をお聞きし、解決のためのお手伝いをしています。少しでも疑問に思ったら、お気軽にご相談ください。(相談無料)

札幌市消費者センター 消費生活相談室 **728-2121**
北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ 2階

《最近の相談事例》

「不用品を何でも買い取る」と言っていたのに、貴金属を強引に買い取られた!!
「いつでも解約可能」と書いているので定期購入を利用したが、連絡が取れず解約できない!

悪質商法、被害にあわないための5か条

- 必要のないものは、きっぱり断ろう。
- うますぎるもうけ話には、落とし穴。
- 契約は一人で決めず、家族と相談を。
- 簡単に署名、押印せず、契約は慎重に。
- 契約書、領収書は大切に保管を。



日常生活での事故を防ぎましょう!

高齢者の日常生活における事故が多くなっています。特に多いのが「転倒」「転落」「窒息」の3つ。大きな怪我や生命にも関わりますが、予め注意することで防ぐことができます。事故ごとの予防策を意識して事故を防ぎましょう。



転倒事故

- 歩く動線上に電気コードを引いたり、床の上に新聞紙等を放置しない。
- 浴室や脱衣所には滑り止めマットを敷く。
- 住み慣れた自宅の階段や廊下でも夜間は照明をつけたり、常夜灯を設置して足元を照らす。

転落事故

- 階段で足を滑らせて転落する事故を防ぐため、手すりや滑り止めを設置する。
- ベッドからの転落を防ぐため、柵を設置する。
- 脚立や踏み台を使用するときは強度や置く場所が平坦か確認するほか、補助者に支えてもらう。

窒息事故

- 細かく調理し、少量ずつ口に入れ、ゆっくりとよく噛んで食べる。
- お茶や水など水分をとりながら食べる。
- 周りの方は、よく噛んでいるか、無理に飲み込んでいないか目配りし、急に話しかけて慌てさせない。

【担当】札幌市消防局救急課 TEL215-2070

高齢者の子育て支援参加

■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

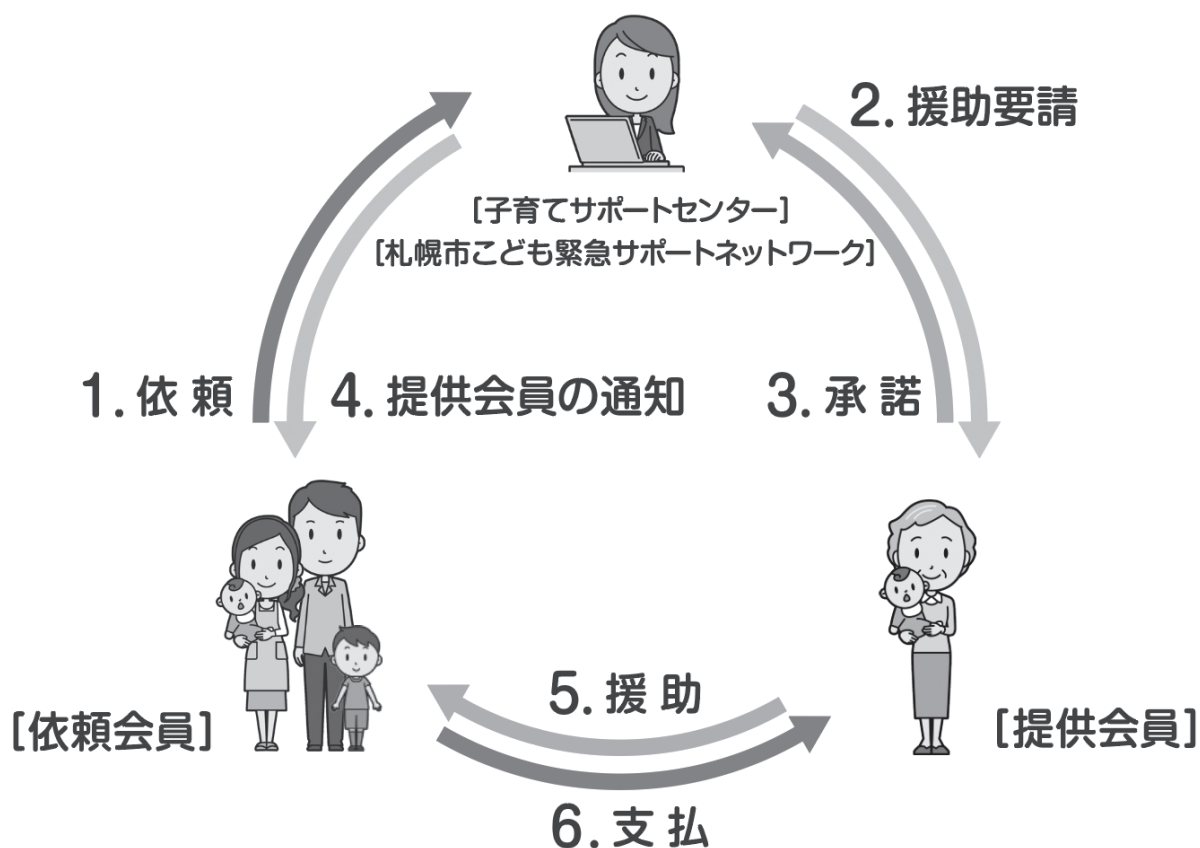
	名 称	所在地	電話番号
◎ こそだて イン フォ メー シ ョ ン	中央区こそだてインフォメーション	中)南3西11	205-3355
	北区こそだてインフォメーション	北)北25西6	757-2566
	東区こそだてインフォメーション	東)北10東7	712-6331
	白石区こそだてインフォメーション	白)南郷通1南8	861-0345
	厚別区こそだてインフォメーション	厚)厚別中央1-5	895-2514
	豊平区こそだてインフォメーション	豊)平岸6-10	822-2474
	清田区こそだてインフォメーション	清)平岡1-1	889-2052
	南区こそだてインフォメーション	南)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

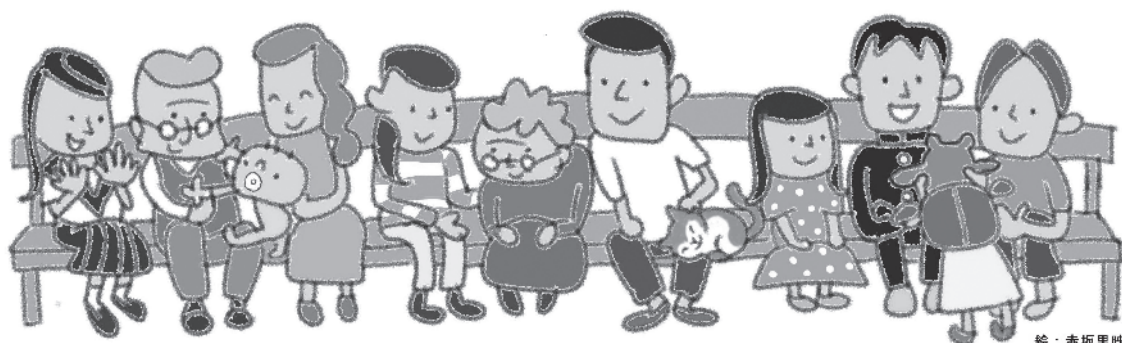
運営団体の方々と一緒に、ボランティアとして、子どもの遊びを支える活動をしませんか。ぜひ遊びに来てください。

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

札幌市役所

	名 称	所在地	電話番号
① 区役所	中央区役所	中)南3西11	231-2400
	北区役所	北)北24西6	757-2400
	東区役所	東)北11東7	741-2400
	白石区役所	白)南郷通1南8	861-2400
	厚別区役所	厚)厚別中央1-5	895-2400
	豊平区役所	豊)平岸6-10	822-2400
	清田区役所	清)平岡1-1	889-2400
	南区役所	南)真駒内幸町2	582-2400
	西区役所	西)琴似2-7	641-2400
	手稲区役所	手)前田1-11	681-2400
② 保健センター	中央保健センター	中)南3西11	231-2400
	北保健センター	北)北25西6	757-1181
	東保健センター	東)北10東7	711-3211
	白石保健センター	白)南郷通1南8	862-1881
	厚別保健センター	厚)厚別中央1-5	895-1881
	豊平保健センター	豊)平岸6-10	822-2400
	清田保健センター	清)平岡1-1	889-2400
	南保健センター	南)真駒内幸町1	581-5211
	西保健センター	西)琴似2-7	621-4241
	手稲保健センター	手)前田1-11	681-1211
③ 福祉局	高齢保健福祉部 高齢福祉課	中)北1西2	211-2976
	高齢保健福祉部 介護保険課	〃	211-2547
	高齢保健福祉部 事業指導担当課	〃	211-2972
④ 清掃事務所等	中央清掃事務所(担当:中央区)	南)南30西8-7-1	581-1153
	北清掃事務所(担当:北区)	北)屯田町990-3	772-5353
	東清掃事務所(担当:東区)	東)丘珠町873-1	781-6653
	白石清掃事務所(担当:白石区、厚別区)	白)東米里2170-1	876-1753
	豊平・南清掃事務所 (担当:豊平区、清田区、南区)	南)真駒内602	583-8613
	西清掃事務所(担当:西区、手稲区)	西)発寒15-14-2-1	664-0053
	大型ごみ収集センター	—	281-8153 ※耳や言葉の不自由な方は FAX:281-4622
⑤ 市税事務所	中央市税事務所(市民税課) (担当:中央区)	中)北2東4 サッポロファクトリー2条館4階 ※令和7年7月22日「中)南3西11」へ移転	211-3914 ※移転後の電話番号は 596-6012
	北部市税事務所(市民税課) (担当:北区、東区)	中)北4西5 アスティ45 9階	207-3914
	東部市税事務所(市民税課) (担当:白石区、厚別区)	厚)大谷地東2 札幌市交通局本局庁舎2階 ※令和7年9月16日「大谷地アドバンシービル3階」へ移転	802-3914
	南部市税事務所(市民税課) (担当:豊平区、清田区、南区)	豊)平岸5-8-2-10 イースト平岸3階	824-3914
	西部市税事務所(市民税課) (担当:西区、手稲区)	西)琴似3-1-1-20 コトニ3・1ビル2階	618-3914

⑥年金事務所等

名 称	所在地	電話番号
札幌東年金事務所 (担当:東区・白石区・豊平区)	白)菊水1-3	【お客様相談室】831-0735(※) 831-0715(※)
札幌西年金事務所 (担当:中央区・南区)	中)北3西11	【お客様相談室】241-7284(※) 241-4627(※)
札幌北年金事務所 (担当:北区・西区・手稲区)	北)北24西6	【お客様相談室】717-4133(※) 717-4112(※)
新さっぽろ年金事務所 (担当:厚別区・清田区)	厚)厚別中央2-6	【お客様相談室】892-9313(※) 892-9318(※)
ねんきんダイヤル	—	0570-05-1165・03-6700-1165
街角の年金相談センター札幌駅前	中)北1西2	221-2250
街角の年金相談センター麻生	北)北38西4	708-7087

(※) いずれも自動音声案内

⑦社会福祉協議会

名 称	所在地	電話番号
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会	中)大通西19 札幌市社会福祉総合センター	614-3345
札幌市成年後見推進センター	//	624-6901
ボランティア活動センター	//	623-4000
ほっ・とプラザ	//	623-4010
さっぽろ子育てサポートセンター	//	623-2415
中央区社会福祉協議会	中)南3西11 中央区複合庁舎5階	281-6113
北区社会福祉協議会	北)北24西6 北区役所1階	757-2482
東区社会福祉協議会	東)北11東7 東区民センター1階	741-6440
白石区社会福祉協議会	白)南郷通1南8 白石区複合庁舎1階	861-3700
厚別区社会福祉協議会	厚)厚別中央1-5 厚別区民センター1階	895-2483
豊平区社会福祉協議会	豊)平岸6-10 豊平区民センター1階	815-2940
清田区社会福祉協議会	清)平岡1-1 清田区総合庁舎3階	889-2491
南区社会福祉協議会	南)真駒内幸町2 南区役所3階	582-2415
西区社会福祉協議会	西)琴似2-7 西区役所1階	641-6996
手稲区社会福祉協議会	手)前田1-11 手稲区民センター1階	681-2644

⑧老人福祉センター・保養センター駒岡

名 称	所在地	電話番号
中央老人福祉センター	中)大通西19	614-1001
北老人福祉センター	北)北39西5	757-1000
東老人福祉センター	東)北41東14	741-1000
白石老人福祉センター	白)栄通6	851-1551
厚別老人福祉センター	厚)厚別中央1-7	892-2211
豊平老人福祉センター	豊)中の島2-3	811-5201
清田老人福祉センター	清)清田3-3	885-8500
南老人福祉センター	南)石山78-68(石山緑地内)	591-3100
西老人福祉センター	西)二十四軒4-3	641-4001
手稲老人福祉センター	手)曙2-1	684-3131
保養センター駒岡	南)真駒内600-20	583-8553

⑨地域包括支援センター・介護予防センター

区	担当地区	介護予防センター		地域包括支援センター	
中央区	本府・中央、西創成、大通・西、桑園 東北・東、苗穂、豊水	大通公園 北一条	271-1294 777-1025	中央区第1	209-2939
	南円山、円山	円山	633-6056	中央区第2	520-3668
	宮の森	宮の森	611-7741	中央区第3	205-0537
	曙、幌西	曙・幌西	633-6055		
	山鼻	旭ヶ丘	532-6110		
北区	鉄西、幌北、北	新道南	707-4129	北区第1	700-2939
	新琴似	新琴似	769-2800	北区第2	736-4165
	麻生、太平百合が原	百合が原	774-3333		
	篠路茨戸	篠路	770-6161	拓北・あいの里支所	214-9323
	拓北・あいの里	茨戸	773-6110	北区第3	214-1422
	新川、新琴似西	新川・新琴似西	764-2232		
屯田	屯田	774-3740			
東区	鉄東、苗穂東	なえぼ	782-7010	東区第1	711-4165
	北光	北光	752-6110		
	北栄	北栄	751-1294		
	元町	元町	784-0808	東区第2	781-8061
	伏古本町	伏古本町	781-1100		
	札苗	東苗穂	789-6050	東区第3	722-4165
	栄西	栄町	748-8484		
栄東、丘珠	栄・丘珠	780-5512			
白石区	白石	白石中央	864-5535	白石区第1	864-4614
	北東白石	川下	875-6810	白石区第2	837-6800
	東札幌、菊水	菊水	820-1365		
	北白石、菊の里	菊の里	879-6012	白石区第3	860-1611
	東白石、白石東	本通	876-8965		
厚別区	厚別西、厚別東	厚別西東	896-5019	厚別区第1	896-5077
	もみじ台	もみじ台	898-8660	厚別区第2	375-0610
	厚別中央、青葉	厚別中央・青葉	896-1475		
	厚別南	大谷地	894-6110		
豊平区	豊平、美園	美園	817-1294	豊平区第1	841-4165
	平岸、中の島	中の島	813-3311	豊平区第2	836-6110
	西岡	西岡	581-3000		
	福住、東月寒	東月寒・福住	852-8830	豊平区第3	854-7777
	月寒	月寒	857-6110		
南平岸	南平岸	584-1325			
清田区	北野、平岡	北野・平岡	885-1230	清田区第1	888-1717
	清田、里塚・美しが丘	清田・里塚・美しが丘	885-7119	清田区第2	887-5588
	清田中央	清田中央	882-5322		
南区	石山、芸術の森	石山・芸術の森	592-7622	南区第1	867-0710
	澄川	澄川	598-1295	南区第2	572-6110
	簾舞、藤野、定山溪	定山溪	598-3311		
	藻岩、南沢	もいわ	578-4525	南区第3	588-6510
	真駒内、藻岩下	まこまない	581-1294		
西区	八軒、八軒中央	八軒	624-7026	西区第1	611-1161
	琴似二十四軒、山の手	山の手・琴似	631-6110	西区第2	661-3929
	西町	西町	663-2558		
	西野	西野	668-3300	西区第3	671-8200
	発寒北、発寒	発寒	666-6855		
手稲区	前田	まえだ	685-3141	手稲区第1	695-8000
	新発寒、富丘西宮の沢	新発寒・富丘・西宮の沢	683-5561		
	手稲、手稲鉄北	中央・鉄北	682-1294	手稲区第2	686-7000
	稲穂金山、星置	稲穂・金山・星置	685-8366		

SAPPORO

笑顔になれる街



シニア世代のための生活便利帳

令和7年(2025年)4月発行

編集・発行

札幌市保健福祉局高齢保健福祉部高齢福祉課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
TEL 211-2976 FAX 218-5179

市役所のどこに聞いたらよいか
分からないときは

札幌市コールセンター

(年中無休、8~21時)

ツージる しやくしよ

電話 **222-4894**



さっぽろ市
01-F03-25-92
R7-1-38