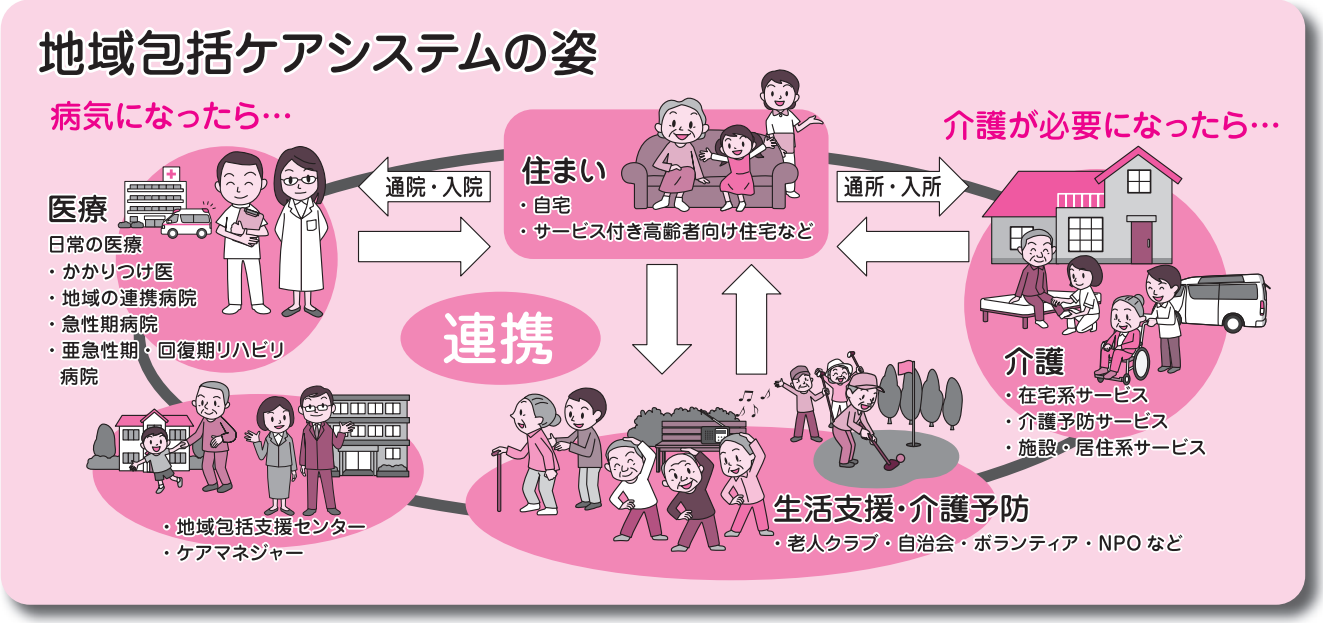
在宅生活を支えるために

1 地域包括ケアシステムについて

地域包括ケアシステムとは？

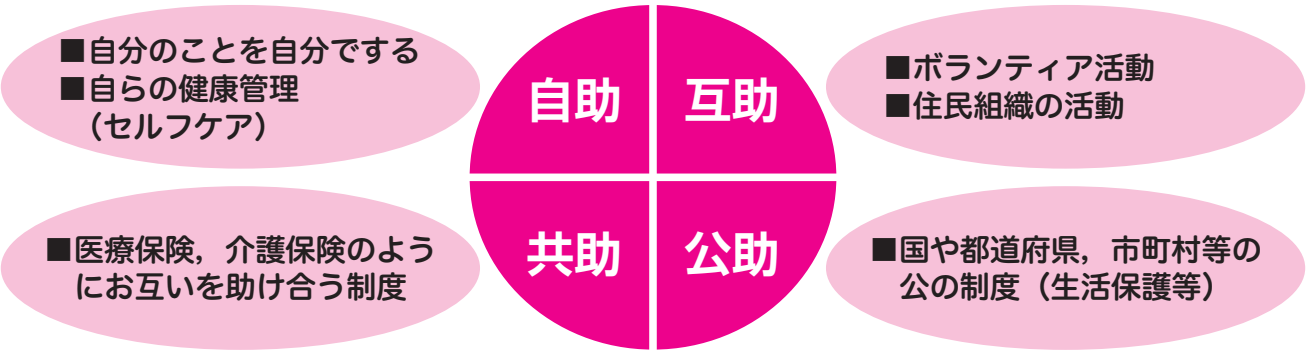
住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう，住まい，医療，介護，生活支援，介護予防の各分野が互いに連携しながら支援する体制のことをいいます。

今後，高齢化の進行に伴い，医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。多くの方ができる限り住み慣れた地域や自宅で暮らし続けることを望んでおり，様々なサービスや地域で見守り支え合う体制の構築を進めていく必要があります。



地域包括ケアシステムを支えるのは？

システムの構築には，行政機関だけでなく，ボランティア，町内会，そして何よりも高齢者自身が地域づくりに積極的に参加することが重要です。健康を意識し運動をする（自助），閉じこもりがちな人に声をかけ，活動の場所に一緒に参加する（互助）など一人一人にできることがあります。できることから，取り組みましょう。



あさひかわ安心つながり手帳

あさひかわ安心つながり手帳は，地域包括ケアシステムにおける医療と介護の関係者の連携を支援するための手帳です。医療と介護の関係者が連携相手を知り，つながりを生かした支援を行います。

◎配付対象者

旭川市在住の介護保険サービスを利用している方

◎配付方法

担当のケアマネジャーを通じて配付します。

◎使用方法

・手帳には，関わりのある医療機関や介護事業所，緊急時の連絡先などを記入してください。
手帳に記入しておくことで，医療や介護の関係者が連携しやすくなります。

・ビニールカバーのポケットには，保険証や診察券，お薬手帳などを収納して御活用ください。

※詳しくは，長寿社会課 地域支援係へ　電話25－5273

2 健康な生活を保つために

(1) 健康の３要素

健やかで生きがいのある生活を送るためには，何よりも健康でなければなりません。「自分の健康は自分で守る」ことを基本に健康をつくる３つの柱，「栄養」，「運動」，「休養」の適度な調和が保たれるよう，日頃から健康づくりを心がけましょう。

① 栄　　養

栄養は，不足しても過剰になっても人体に影響を与え，病気の原因にもなります。栄養バランスを考えて，１日３食しっかりとることが大切です。

● 食生活指針 ●

1　食事を楽しみましょう
2　１日の食事のリズムから，健やかな生活リズムを
3　適度な運動とバランスのよい食事で，適正体重の維持を
4　主食，主菜，副菜を基本に，食事のバランスを
5　ごはんなどの穀類をしっかりと
6　野菜･果物，牛乳･乳製品，豆類，魚なども組み合わせて
7　食塩は控えめに，脂肪は質と量を考えて
8　日本の食文化や地域の産物を活かし，郷土の味の継承を
9　食料資源を大切に，無駄や廃棄の少ない食生活を
10　「食」に関する理解を深め，食生活を見直してみましょう

（平成28年６月一部改正／文部省・厚生省・農林水産省決定）

② 運　　動

高齢者がより長く自立した生活を送るためには，運動器の機能を維持する必要があります。加齢に伴う筋量の減少や筋力の低下によって，寝たきり等に至るリスクが高まりますので，身体活動不足にならないように注意しましょう。

高齢者の運動の目安

歩行又はそれと同等以上の身体活動を１日40分以上（１日約6,000歩以上）行いましょう。
筋力，バランス，柔軟性など多要素な運動を週３日以上行いましょう。
座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう。

（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023）

③ 休　　養

休養は，日常生活における疲労を取り除き，精神，身体をリフレッシュするために必要です。

1　過労を避け，睡眠，入浴，休息などを十分にとりましょう
2　趣味やスポーツ，ボランティア活動などで積極的に過ごすこと，家族の関係や心身を調整し，明日の健康を考えていくことが真の休養につながります

(2) 病気等の予防

① 脳 卒 中

脳卒中は色々な後遺症を残すことが多く，それが寝たきりや認知症の原因となります。日頃から脳卒中の予防を心がけましょう。

1　定期的な血圧測定，血液検査などの健康チェックを
2　入浴はぬるめの湯に（38～40℃ぐらい）
3　便秘を予防し，トイレは洋式に
4　寒さに注意，保温を心がける
5　たばこはひかえる
6　お酒は１日１～２合
7　減塩食を心がけ，野菜をたっぷりとる
8　太りすぎをさける
9　ストレスをためない
10　動物性脂肪をとりすぎない

② インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は，感染している人が咳，くしゃみなどをしたときに，空気中に排出されるウイルスを他の人が吸うことによりうつります。

1　外出から帰った後，トイレの後，食事の前など，こまめに石けんと流水で手洗いしましょう
2　アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です
3　栄養と睡眠を十分にとり，抵抗力を高めましょう
4　咳やくしゃみが出ているときはマスクをし，咳エチケットに気をつけましょう
5　マスクは鼻と口を確実に覆い，隙間ができないようにつけましょう
6　予防接種は発症する可能性を減らし，発症した場合には重症になるのを防ぎます
7　体調が悪い時には外出を控える，休むなど無理をしないことが大切です

※旭川市では，65歳以上の高齢者等を対象に，インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防接種を実施しています。
詳しくは，保健予防課保健予防係へ　電話25－6273

③ オーラルフレイル（口の機能の虚弱）

滑舌低下，食べこぼし，わずかなむせ，かめない食品が増えるなどの口に関する“ささいな衰え”を放っておくと，口の機能が低下し，食べる機能の障害，さらには心身の機能低下につながります。

1　規則正しくバランスのとれた食事をしっかりよくかんで食べましょう
2　意識して会話を増やしたり歌うことや口の体操などを行ってかむ力を保ちましょう
3　食後や寝る前の歯みがきで口を清潔に保ちましょう（義歯や舌の清掃も大切です）

④ 骨　　折

骨折は，寝たきりの大きな原因になります。高齢になると足の筋力やバランス能力が低下し，転びやすくなり，骨密度も低下することで，ちょっとしたことでも骨折しやすくなりますので注意しましょう。

1　カルシウムを十分にとりましょう
2　よく歩きましょう
　散歩やパークゴルフなどで，もっと歩きましょう
3　週に２～３回，筋力トレーニングをしましょう
4　日光浴をしましょう（夏は木陰で30分，冬は直射日光に１時間程度）
5　住居を改善しましょう
　階段や浴室に手すりをつけるなど，転倒事故を防ぎましょう
　住宅改修については，「介護予防住宅改修費の支給」（38ページ）及び「住宅改修費の支給」（44ページ）もご覧ください。

あさひかわ健幸アプリ

「あさひかわ健幸アプリ」は毎日の健康づくり活動がポイントになる旭川市公式の健康づくり支援アプリです。

ウォーキングや体重・血圧等の記録，イベントへの参加等でポイントをためると，協賛品が当たる抽選に参加できます。アプリを活用して気軽に楽しく健康づくりに取り組み，健やかで幸せな生活を目指しましょう！

主な機能

- ●歩数の計測
- ●体重・血圧・健診受診等の記録
- ●歩数ランキング
- ●生活習慣チェック
- ●ラジオ体操
- ●イベント情報等お知らせ配信

アプリの詳細はこちら
（旭川市ホームページ）

利用方法

スマートフォンにアプリをインストールし新規登録してください。右の２次元コードからダウンロードできます。アプリの利用料は無料ですが，通信料は利用者負担です。

Download on the App Store
【iOS】

Google Play
【android】

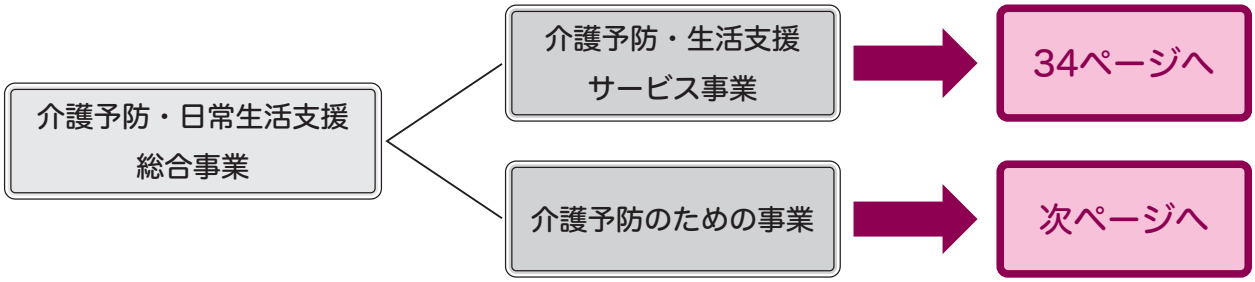
〈事業に関するお問合せ〉
旭川市保健所健康推進課
☎25－6315

〈アプリの使い方に関するお問合せ〉
カラダライブコールセンター（平日９時～18時（年末年始は除く））
☎0570－077－122（ナビダイヤル）

(3) 介護予防

高齢者が自らの持つ能力を最大限に発揮して要介護状態となることを予防し，住み慣れた地域で生き生きと暮らすことができるよう，介護予防・日常生活支援総合事業を実施しています。

介護予防・日常生活支援総合事業は，介護予防・生活支援サービス事業及び一般介護予防事業で構成されています。



介護予防や生きがいづくりのために 地域活動やボランティア活動等に参加してみませんか

お住まいの地域では，住民の方々が様々な活動をされています。あなたも一緒に活動してみませんか？

【地区社会福祉協議会の活動】
※詳しくは，旭川市社会福祉協議会へ
５条通４丁目　旭川市ときわ市民ホール１階　電話23－0742

【ボランティアの活動】
※詳しくは，旭川市社会福祉協議会へ
５条通４丁目　旭川市ときわ市民ホール１階　電話23－0742

【旭川市福祉人材バンク】
北海道から委託されて開設している福祉のお仕事専門の無料職業紹介所で，厚生労働大臣の許可を得ています。利用に関しては登録も含めて全て無料となっています。

※詳しくは，旭川市社会福祉協議会 福祉人材バンク担当へ
５条通４丁目　旭川市ときわ市民ホール１階　電話23－0138

詳しいお仕事の内容をお知りになりたい場合は，福祉のお仕事HPにも掲載しています。

http://www.fukushi-work.jp/

介護予防のための事業

地域の介護予防活動

通いの場（自主サークル）

趣味を続けること，ボランティア活動に参加することなど，生きがいや役割をもつことは効果的な介護予防の一つです。体操を行うサークルや交流を楽しむサロンなど，市内にはたくさんの通いの場（自主サークル）がありますのでご参加ください。通いの場の情報については，76ページの地域包括支援センターにお問合せください。

旭川市の介護予防事業

運動教室

あさひかわ健幸運動教室

週１回（全16回）の教室です。ストレッチや筋力トレーニング，バランストレーニングなどを行います。主に椅子に座った姿勢で弱い運動を行うコースと，主に立った姿勢で強い運動を行うコースがあります。教室終了後も参加者で活動を継続していくために，通いの場（自主サークル）を立ち上げることを目指します。

認知症予防教室

認知症予防教室

週１回（全16回）の教室です。認知機能の低下を予防するために，脳トレと参加者同士の交流を行います。教室終了後も参加者で活動を継続していくために，通いの場（自主サークル）を立ち上げることを目指します。

講座等

介護予防出前講座

老人クラブや町内会などを対象に，介護予防のための出前講座を行います。

いきいきDVDライブラリー

介護予防や健康に関するDVD等を貸し出します。
※貸出本数：１回につき５本まで　　貸出期間：２週間まで

※詳しくは，長寿社会課 地域支援係へ　電話25－5273

(4) 特定健診・がん検診・結核健診等

定期的に受診して，自分の健康状態を把握しましょう。

70歳以上の方など，自己負担が免除になる場合もありますので，お問合せください。

区 分	対象年齢	受診場所	自己負担額	検診内容
特定健診	40歳から74歳まで	【個別健診】市が委託している医療機関 【集団健診】公民館・地区センター等 ※持ち物：受診券・保険証	国保加入者　500円 （前年度市民税非課税世帯の方は無料） ※国保以外の方は各医療保険者にお問合せください。	問診，診察，身体測定，血圧測定，尿検査，血液検査 ※特定健診では，条件に該当する方のみ心電図検査，眼底検査，貧血検査を行います。
後期高齢者医療健診	75歳以上		無料	
胃がん検診	40歳以上	巡回検診車 旭川がん検診センター	500円 （国保加入者　300円）	問診 胃部エックス線撮影（バリウム）
肺がん検診	40歳以上	巡回検診車 旭川がん検診センター	読影　200円 読影・喀痰（かくたん）　500円 （国保加入者　400円）	問診・胸部エックス線撮影 ※必要に応じて喀痰（かくたん）検査を行います。
大腸がん検診	40歳以上	巡回検診車 市が委託している医療機関	600円 （国保加入者　300円）	問診 免疫便潜血検査２日法
子宮がん検診	令和6年4月1日現在満20歳以上の偶数年齢の女性	市が委託している医療機関	700円 （体部細胞診も行った場合は1,200円） （国保加入者はいずれも300円）	問診 頸部（けいぶ）細胞診 ※必要に応じて体部細胞診を行います。
乳がん検診	令和6年4月1日現在満40歳以上の偶数年齢の女性	市が委託している医療機関	40歳代　900円 （２方向撮影） 50歳以上　700円 （１方向撮影） （国保加入者はいずれも300円）	問診 マンモグラフィ （乳房エックス線検査）
結核健診	65歳以上	巡回健診車	全額市負担	胸部エックス線撮影 ※市内を順次巡回しています。
歯周病健診	20, 30, 40, 50, 60, 70歳の方 妊産婦の方	市が委託している医療機関	500円 （70歳の方は無料）	歯周病の検査 予防・改善のための指導

※年度途中であっても制度が変更になる場合があります。

※詳しくは　各担当課へ

特定健診　国民健康保険課 保健事業担当へ　電話25－9841

後期高齢者医療健診　国民健康保険課 後期高齢者医療係へ　電話25－8536

がん検診・歯周病健診　健康推進課 健康企画担当へ　電話25－6315

結核健診　保健予防課 感染症対策係へ　電話25－9848

(5) 後期高齢者医療制度

75歳以上（一定の障がいのあると認められた方は65歳以上）の方は，後期高齢者医療制度の対象者です。

医療機関での一部負担金の支払いについて

医療機関で受診する際には，かかった費用の１～３割（現役並み所得者は３割，一定以上所得者は２

割，それ以外は１割）を負担していただきます。

なお，世帯員の転入・転出・転居などで，世帯状況に変更があった場合に，一部自己負担割合が変わることがあります。

高額療養費支給制度等について

医療機関に支払った１か月ごとの医療費が一部負担金限度額を超えたときは，医療費が払い戻されます。（申請は初回の１回のみ。以降の手続不要。）

また，治療用装具（コルセットなど）等は，申請することにより療養費【医療費→療養費】の支給が受けられます。

高額療養費等の適用を医療機関で受けるには

①住民税非課税世帯の方（一部自己負担割合が「１割」で負担区分が区分Ⅰ・区分Ⅱの方）の場合

申請することにより「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。

医療機関を受診するときや，在宅総合診療を受けるときにこの認定証を提示することにより，負担区分に応じた医療費の一部負担金限度額が適用になるほか食事療養費の標準負担額が減額されます。

②現役並み所得者（一部自己負担割合が「３割」で負担区分が現役Ⅰ・現役Ⅱの方）の場合

申請することにより「後期高齢者医療限度額適用認定証」が交付されます。

医療機関を受診するときや，在宅総合診療を受けるときにこの認定証を提示することにより，負担区分に応じた医療費の一部負担金限度額が適用されます。

③それ以外の方（負担区分が一般Ⅰ・一般Ⅱ・現役Ⅲの方）の場合

保険証を医療機関の窓口に提示するだけで自動的に自己負担限度額が適用されるため，申請は不要です。

※詳しくは，国民健康保険課 後期高齢者医療係へ　電話25－8536

(6) あん摩マッサージ指圧・はり・きゅう助成券（三療助成券）の交付

70歳以上（その年度内に70歳になる方を含む）の方が，市の指定した目の不自由な三療施術者（あん摩・マッサージ・指圧師，はり師，きゅう師）にかかるとき，その費用の一部を助成するため，年間4,000円分の助成券（500円券を８枚）を交付しています。

手続きには，健康保険証など本人の確認ができるものが必要です。

なお，助成券は年度内に１回限りの交付で，１回の施術につき１枚の利用となり，健康保険による治療には使えません。

※詳しくは，長寿社会課 高齢者支援係へ　電話25－6457

(7) 旭川地域歯科医療連携室（在宅歯科診療支援システム）

寝たきりの状態や心身の障がい，急な病気等によって歯科医院に通院できない方のために，自宅まで歯科医師が訪問し，在宅で歯科治療を行っています。

旭川地域歯科医療連携室が窓口となり，登録歯科医院の紹介をしています。在宅での歯科治療は歯科医院で行う場合とは異なり，状態によっては治療の制限や診療ができない場合もあります。市内の協力病院とも連携して治療する体制となっていますので，担当の歯科医師ともよくご相談ください。

※詳しくは，旭川地域歯科医療連携室（旭川歯科医師会）へ

電話73－3238（受付時間　月～金曜日　午前10時～午後３時）

ホームページ（https://renkei.kyoku-shi.com/）

(8) 高齢者見守り配食支援事業

配食サービスを通じて高齢者の見守り活動を実施している事業者を高齢者見守り配食協力店として登録し，その一覧を市のホームページで紹介しています。

※詳しくは，長寿社会課 地域支援係へ　電話25－5273

【旭川市ホームページ】

「高齢者見守り配食支援事業」

掲載場所：トップページ＞ MENU＞ くらし＞ 健康・福祉・衛生・ペット＞
高齢者支援・介護保険＞ その他＞ 高齢者見守り配食支援事業

URL：https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/160/170/d077037.html

3 家族を介護する方のために

(1) 認知症高齢者見守り事業

認知症に関する講習を受講した地域の方（提供会員）が，認知症高齢者の見守りや話し相手などを行います。

- 対象者（依頼会員）は，市内に居住する40歳以上の認知症の方（自傷・他害行為などを行うおそれのある場合は対象となりません。）を介護している家族等です。
- 原則として，身体介護や家事支援は行いません。
- 利用料　１時間500円（以降30分増すごとに200円加算）。
  別途，交通費の実費がかかる場合があります。
- 利用時間　午前８時～午後９時

※詳しくは，旭川市社会福祉協議会 旭川認知症サポートセンター担当へ
５条通４丁目　旭川市ときわ市民ホール１階　電話90－1449
又は，長寿社会課 地域支援係へ　電話25－5273

(2) 家族介護用品購入助成事業

寝たきり又は認知症等で，紙おむつ等の介護用品を常時必要とする65歳以上の在宅で生活する高齢者を介護する家族に対し，月額4,500円の紙おむつ等の購入助成券を，年２回，４月～６月分と７月～３月分に分けて交付します。

年度途中に申請した場合（６月と３月は10日までに申請した分）は，その月の分から助成券が交付されます。

なお，紙おむつ等を必要とする方は，次の要件の全てに該当することが必要です。

- 旭川市に住民登録があること。
- 在宅で生活し，今後も在宅生活を継続する予定であること。
- 介護保険の要介護認定で要介護２以上であること。
- 尿意若しくは便意が不鮮明又はトイレ等排せつ場所への移動が困難なため，常時排せつを紙おむつに頼らざるを得ない状態にあること。
- 介護する同居の家族がいること（介護する方と介護を受ける方が，同じ棟の下で生活を共にしており，住民票も同一世帯であること）。
- 紙おむつ等の購入費用が，１か月当たり4,500円以上かかること。

※詳しくは，長寿社会課 地域支援係へ　電話25－5273

○紙おむつ購入助成を受けている世帯を対象に，ごみ処理手数料を減免（指定ごみ袋を支給）しています。

- １年に１回の支給です。
- 燃やせるごみ用の指定ごみ袋10リットル・20リットル・30リットルのいずれかを支給します。
- 支給枚数は申請月によって変わります。

※詳しくは，旭川市クリーンセンターへ　電話36－2213

4 地域での支え合いのために

(1) 地域支え合い事業

① ファミリーサポートセンター介護型

高齢者等が地域の中で安心して暮らしていくことができるように，簡単な家事支援・軽介護などの「支援を受けたい人（依頼会員）」と，「支援を行いたい人（提供会員）」を組織・調整することにより，地域の相互援助活動を促進し支えています。

この事業は，高齢者を抱えて働く人を支援することにより，安心して仕事と家庭とを両立できる環境をつくることを目的としています。

◎会　員

- 依頼会員　市内に住んでいる高齢者や障がい者を支援しながら就労されている方など
- 提供会員　市内在住で，20歳以上の心身ともに健康であり，積極的に支援活動を行うことができる方

◎支援内容

- 高齢者等が日常生活を送る上で必要な，簡単な家事支援・軽介護
  （食事の準備・掃除・洗濯・買い物・通院外出時の付き添い・話し相手・安否確認など）

◎利用料

- 平　日　午前８時～午後６時　　１時間700円（以降30分増すごとに350円加算）
- その他　　１時間800円（以降30分増すごとに400円加算）

※別途，提供会員の交通費実費がかかる場合があります。

※詳しくは，旭川市社会福祉協議会 ファミリーサポートセンター介護型担当へ
５条通４丁目　旭川市ときわ市民ホール１階　電話90－1449
又は，長寿社会課 高齢者支援係へ　電話25－6457

② スノーサポートセンター（福祉除雪ボランティアマッチング事業）

冬期間も安心して暮らせる市民生活を実現するために，除雪の「支援を受けたい人（依頼会員）」と「支援を行いたい人（提供会員）」を調整することにより，地域の相互援助活動を支援しています。対象者などの詳しい内容については，お問合せください。

◎会　員

- 依頼会員　自力又は市内に居住する扶養義務者が、身体的理由又は遠方により除雪が困難な80歳以上（又は70歳以上で要支援１以上の身体状況）の高齢者世帯，重度身体障がい者世帯
- 提供会員　市内在住で，除雪の援助活動ができる方

◎援助内容

- 玄関から公道までおおむね幅1.5メートル程度で，生活に必要な通路等の除雪を行います。
- 除雪日は，おおむね15㎝程度の降雪日を基本とします。

◎利用料

- 30分まで500円（以降30分増すごとに500円加算）。
  ※別途，提供会員の交通費実費がかかる場合があります。

※詳しくは，旭川市社会福祉協議会　スノーサポートセンター担当へ
５条通４丁目　旭川市ときわ市民ホール１階　電話90－1449
又は，長寿社会課 高齢者支援係へ　電話25－6457

(2) 地域福祉活動

旭川市社会福祉協議会では，幅広い地域住民の参加と協力により，地域福祉・在宅福祉活動を展開しています。日常生活上の不安を抱えている方を地域住民で見守る「安心見守り事業」や，高齢者の方や子育て中の親子が参加し，地域の中で仲間づくりや世代間交流を行う「ふれあいサロン事業」などは，市内53の地区社会福祉協議会が中心となって取り組んでいます。

※詳しくは，旭川市社会福祉協議会へ
５条通４丁目　旭川市ときわ市民ホール１階　電話23－0742

(3) 旭川地域“ＳＯＳやまびこ”ネットワーク

高齢者が外出して行方不明になったときは，すぐに警察へ連絡してください。

旭川市，上川保健所，上川中部圏域各町が『旭川地域“ＳＯＳやまびこ”ネットワーク』を組織しており，連携して高齢者の早期発見・保護につとめます。

また，発見後は家族等からの相談に応じます。

※ネットワークの運用・システムについての問合せは，
長寿社会課 地域支援係へ　電話25－5273
又は，北海道上川保健所 健康推進課 健康支援係へ　電話　46－5992

5 居住環境への支援

(1) 市営住宅

市営住宅では，高齢者世帯等に配慮した住宅を整備するとともに，入居の抽選に際して高齢者等を優遇するなど，入居機会の拡大を図っています。

※詳しくは，市営住宅課へ　電話25－8510

(2) シルバーハウジング

シルバーハウジングは，高齢者の生活特性に配慮した公的賃貸住宅で，入居している高齢者等に対し生活援助員を派遣し，生活相談や助言，安否確認，一時的な家事援助など，在宅生活の支援を行っています。

市内では，市営住宅のうち神居団地と第１・第２永山団地の各30戸がシルバーハウジングとして指定されています。

※詳しくは，市営住宅課へ　電話25－8510
又は，長寿社会課 高齢者支援係へ　電話25－6457

(3) 屋根の雪下ろし

70歳以上の高齢者世帯などで，自分や家族等で住宅の屋根の雪下ろしができない非課税世帯に対して，助成券を交付しています。

◎**実施内容**

- 対象世帯に15,000円分の助成券を交付します。
- 指定事業者名簿の中から対象者が事業者に直接作業を依頼し，作業終了後，料金の支払いを行う際に助成券を利用できます。
- 対象作業は，家屋や車庫・物置等の雪下ろし作業と，雪下ろしに伴う排雪や，屋根から落ちてしまった雪の排雪です。

◎**対象世帯**　※ただし，次の「対象にならない世帯」に当てはまる場合は対象とはなりません。

高齢者世帯 （70歳以上）	ひとり暮らし 高齢者夫婦のみ（70歳以上，配偶者は65歳以上） 高齢者と義務教育修了前の子 高齢者と女性 高齢者と身体障がい者
母子及び寡婦世帯	母と義務教育修了前の子 母のみ（義務教育修了後の子が市外居住の場合も含む） 母と女性
身体障がい者世帯 （身体障害者手帳１～４級） （言語・聴覚・そしゃく機能障害を除く）	ひとり暮らし 身体障がい者のみ 身体障がい者と義務教育修了前の子 身体障がい者と女性

◎**対象にならない世帯**

- 本人又は同居者に当該年度分の市・道民税が課税されている世帯
- 自己又は親族，近隣等の協力で雪下ろしが可能な世帯
- 市内に70歳未満の扶養義務者（子供）が居住する世帯（義務教育を修了する前の者を除く。）
- 借家，アパートに居住する世帯
- 実施時に入院等で不在の世帯（年度内に在宅復帰する予定があり，代理で雪下ろしの作業依頼をできる者がいる場合を除く。）
- 生活保護受給世帯

※詳しくは，長寿社会課 高齢者支援係へ　電話25－6457
又は，地域の民生委員にご相談ください。

(4) 除雪時の配慮

自分や家族等で道路除雪作業後の残雪の処理が困難な80歳以上の高齢者世帯などに対して，道路の除雪の際，除雪機械からこぼれた雪を，住宅の敷地入口部分に残さないように配慮して除雪を実施します。

◎**対象世帯**　※ただし，以下の「対象にならない世帯」に当てはまる場合は対象とはなりません。

- 高齢者（80歳以上又は70～79歳で要支援１以上）のみの世帯
- 高齢者と病弱者で構成される世帯
- 高齢者と小学生以下の子で構成される世帯

- 高齢者と重度身体障がい者（身体障害者手帳１・２級の交付を受けている方。ただし，言語・聴覚・そしゃく機能障害を除く。）で構成される世帯
- 重度身体障がい者のみの世帯
- 重度身体障がい者と病弱者で構成される世帯
- 重度身体障がい者と小学生以下の子で構成される世帯

◎対象にならない世帯

- 自己の労力や，親族・近隣等の協力で除雪が可能な世帯
- 親族と同一敷地内に居住する世帯（棟続き，軒を並べるものを含む。）
- 間借り，アパートに居住する世帯
- 実施時に入院等で不在の世帯
- 国道・道道・私道など，市道以外の道路に面している世帯

※面している市道（幹線道路等）によっては本事業の対象とならないことがあります。

◎地域住民の協力による除雪

現在，この制度による除雪時の配慮については，道路除雪事業者により実施されていますが，地域の支え合いによる除雪体制の構築に向け，町内会など地域にお住まいの方が，対象世帯の間口除雪を行う取組を進めています。

お住まいの地域が取組の対象となった場合は，地域の方による除雪作業となりますので，御理解・御協力をお願いします。

※車庫前等の住宅の敷地入口部分以外の場所や宅地内の除雪は対象外となります。玄関から公道までの除雪については，12ページのスノーサポートセンター（福祉除雪ボランティアマッチング事業）をご活用ください。

※詳しくは，長寿社会課 高齢者支援係（高齢者）へ　電話25－6457
障害福祉課 障害事業係（70歳未満の障がい者）へ　電話25－6476
又は，地域の民生委員にご相談ください。

(5) 家庭ごみの「ふれあい収集」事業

ひとり暮らしで，自らごみステーションまでごみを排出することができず，また，他の協力を得ることができない方のために戸別収集しています（要件あり）。

◎対象者

- 要支援･要介護認定を受け要介護状態区分が，要支援２・要介護１から５に認定されている方で，介助・介護を必要とする生活状況の方
- 身体障害者手帳の交付を受けて，障害福祉サービス受給者証の認定を受けている方で，介助･介護を必要とする生活状況の方（障害名・等級・障害福祉サービス受給者証内容などにより，該当とならない場合もあります。）
- 同居者のいる方で，同居者が上記に準じてごみの排出ができない場合

◎収集方法

玄関内収集を基本とし，１週間に１回，指定した曜日に分別されたごみを全品目一度に収集します。

※詳しくは，旭川市クリーンセンター　ごみ相談係へ　電話36－2213

⑥ 高齢者の権利擁護のために

(1) 成年後見制度に関する相談等

該当する市民が地域において安心して暮らせるよう「成年後見制度」利用に関する全般的な相談や利用手続きの支援を行っています。

～成年後見制度とは～

判断能力が不十分な方にとって不利益が生じないように財産や生活の保護を支援する制度です。

※詳しくは，旭川成年後見支援センター担当へ

５条通４丁目　旭川市ときわ市民ホール１階　電話23－1003

相談受付時間

月曜日から金曜日までの午前８時45分から午後５時15分まで（祝日・年末年始を除く。）

(2) 成年後見制度利用支援事業

認知症等により，判断能力が不十分なため財産の管理ができないなど，成年後見人等による支援が必要な65歳以上の高齢者で，後見等の審判申立てを行う家族がいない場合，市が申立てを行います。

※詳しくは，長寿社会課 地域支援係へ　電話25－5273

(3) 日常生活自立支援事業

北海道地域福祉生活支援センターでは，日常生活での判断に困難を抱えている方の福祉サービス利用の手続や，生活費の管理，年金証書などの大切な書類の預かりを行っています（旧地域福祉権利擁護事業）。

- 利用対象は，高齢や障がいなどのために，日常生活の中で自ら判断することが困難な方です（例えば，福祉サービスの利用手続や生活費の管理が一人では難しいと思う方など）。
- サービスを直接提供するのは，登録されている「生活支援員」です。
- １回（１時間程度）の利用で，利用料金1,200円と生活支援員の交通費実費がかかります（生活保護を受けている方は，公費で補助されるので無料です。）。
- 書類等の預かりで金融機関の貸金庫などを利用する場合は，費用の実費がかかります。

◎**相談受付時間**：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く。）午前８時45分～午後５時15分

※詳しくは，旭川市社会福祉協議会 日常生活自立支援事業担当へ

５条通４丁目　旭川市ときわ市民ホール１階　電話90－2003

(4) 法的トラブル解決のための総合案内

法テラス旭川では，面談や電話により，お問合せの内容に応じた法制度や手続，関係機関の相談窓口をご案内します。また，弁護士・司法書士による法律相談が必要な方が，経済的にお困りの場合には，法テラスの民事法律扶助による無料法律相談をご案内します。

◎**相談窓口**　　：法テラス旭川　３条通９丁目TKフロンティアビル６階
◎**相談受付時間**：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く。）午前９時～午後５時
電話0570－078391

※法テラス・サポートダイヤル　0570－078374
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く。）午前９時～午後９時
土曜日　　（祝日・年末年始を除く。）午前９時～午後５時

7 火災・緊急等に備えて

(1) 高齢者防火訪問（ほのぼの防火訪問）事業

高齢者が安全で安心して暮らせる生活の確保に資するとともに，災害時における救援，救護体制の充実強化を図ることを目的に行っている事業です。

◎**対象者**

75歳以上の方で構成される世帯（単身世帯を含む）の方。ただし，緊急通報システムの利用者は除きます。

◎**実施内容**

消防職員，消防団員又は防火訪問協力員が対象者の居宅を訪問し，住宅火災や救急事故の発生を予防するための点検，指導又は助言を行うとともに，火災，急病，事故等の緊急事態に消防救急活動の支援情報として活用するために，当該対象者の身体状況等について調査を行っています。

- 防火点検等　　調理器具･暖房器具･電気器具などの防火点検，放火防止対策などの指導
- 予防救急指導　日常生活における体調管理などの指導
- 支援情報調査　日常生活の状況，身体状況等の調査，緊急連絡先の聞き取り

※詳しくは，消防本部 市民安心課へ　電話74－3299

(2) ふれあい防火教室

女性消防団員が，各地域の会館等を訪問し「防火・防災に関する講話」「救急に関する講話・実技指導」等を行います。

◎**対象者**

おおむね65歳以上の方々で構成された，市民（住民）の団体・グループ。

◎**申込方法等**

- 消防本部市民安心課まで，電話かファックス，又は直接窓口へお申し込みください。
- 実施を希望する１か月前までにお知らせください。ただし，業務等の都合により希望日に訪問できない場合があります。

※詳しくは，消防本部 市民安心課へ　電話74－3299

(3) 緊急通報システム（ホットライン119）事業

自宅で急病や火災･ガス漏れなどの緊急事態が発生したとき，押しボタン付きの緊急通報装置や無線発信機，煙・熱・ガスの各種センサーにより，消防防災指令センターへ自動又は簡易な操作により通報し，救急車・消防車をすみやかに出動させるシステムです。

◎利用できる条件

旭川市内に居住し，固定電話回線がある方

※アナログ回線以外の場合，一部ご利用できないことがあります。

◎通報機器の貸与を受けられる方（特定利用者）

次の要件にあてはまる方は，旭川市から通報機器の貸与を受け利用できます。なお，生計維持者（世帯員のうち所得金額が一番高い方）が市民税課税者である場合，利用開始時に１回のみ所得に応じた金額を負担していただきます。

- ひとり暮らしで65歳以上の身体虚弱で機敏に行動できない方
- ひとり暮らしで身体に重度の障がいがある方（身体障害者手帳１～３級）で機敏に行動できない方
- ひとり暮らしで突発的に生命の危険をもたらすおそれのある慢性疾患のある方
- 65歳以上のみの世帯で，寝たきりの状態又はこれに準ずる状態にある方
- 特定の地域に居住する75歳以上のみの世帯の方
  （江丹別町・柏木・緑台・東山・新開の全地域及び東旭川町・西神楽・神居町・東鷹栖の一部地域）

◎通報機器を自費で利用する方（一般利用者）

特定利用者の要件に該当しない方で，ご利用を希望される方は，自費で通報機器を購入し，ご利用いただけます（この場合，維持管理費も利用者の負担となります。）。

なお，次の要件にあてはまる場合，購入･設置費用の1/3（40,000円を限度）を助成する制度があります（各年度助成件数に限りがあります。）。

- ひとり暮らしで65歳以上の方
- 65歳以上の身体虚弱な方が属する世帯
- 身体に重度の障がいのある方（身体障害者手帳１～３級）が属する世帯

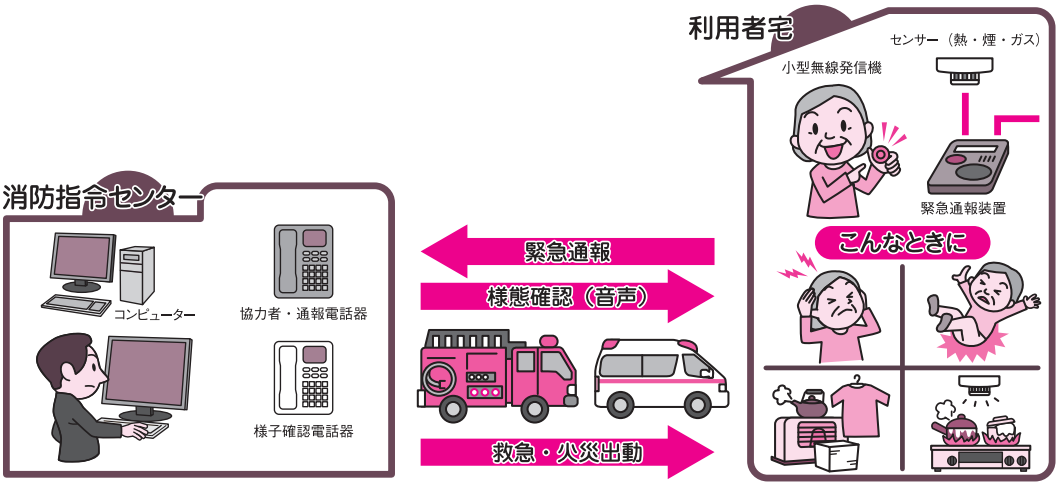
※詳しくは，消防本部 市民安心課へ　電話74－3523

【旭川市ホームページ】

「緊急通報システム・ホットライン119」

掲載場所：トップページ＞MENU＞くらし＞消防・救急＞
安心・安全・消防団＞緊急通報システム・ホットライン119

URL：https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/311/315/p006640.html



(4) 高齢者等安心カード配付事業

かかりつけ医療機関名，緊急連絡先等の情報を記した「安心カード」を冷蔵庫正面の目につきやすいところにマグネットなどで貼り付け，救急時の迅速な対応に役立てるものです。

◎対象者

- 高齢者（65歳以上），又は身体障がい，持病等の理由により，日常生活に不安があり安心カードの配付を希望する方

◎配付の方法・配付場所

- 次の配付場所窓口にて，安心カードをお渡しします。

※安心カードは無償で配付します。ただし，貼り付けるためのマグネットなどは利用される方本人でご用意ください。

〈配付場所〉

- 長寿社会課窓口（総合庁舎２階14番窓口）
- 各支所，出張所，東部まちづくりセンター
- 各老人福祉センター（65ページ参照）
- 各いきいきセンター（66ページ参照）
- 近文市民ふれあいセンター（66ページ参照）
- 各地域包括支援センター（76ページ参照）

※詳しくは，長寿社会課 高齢者支援係へ　電話25－6457
又は旭川市ホームページからダウンロードして印刷したものをお使いいただくこともできます。

【旭川市ホームページ】

「「安心カード」の配付について」

掲載場所：トップページ＞MENU＞くらし＞健康・福祉・衛生・ペット＞
高齢者支援・介護保険＞その他＞「安心カード」の配付について

URL：http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/160/170/p002551.html

避難行動要支援者名簿

介護が必要な方や障がいのある方などが災害時に身近な地域で避難支援を受けられるよう，支援が必要な方（避難行動要支援者）の名簿を作成し，同意していただいた方の情報を提供申請があった地域の自主防災組織等の避難支援者等関係者にお渡ししています。

市が保有する情報で把握した方のほか，要件を満たす方で避難行動要支援者名簿への登載を希望する方は，申込みができます。

〈避難行動要支援者名簿に登載可能な方〉

□要支援２以上の介護認定を受けている方

□次のいずれかの交付を受けている方

○身体障害者手帳　○療育手帳　○精神障害者保健福祉手帳
○特定医療費（指定難病）受給者証　○在宅難病患者等酸素濃縮器使用助成認定証
○ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証
○ウイルス性肝炎進行防止対策（肝炎治療特別促進事業）医療受給者証
○先天性血液凝固因子障害等医療受給者証
○小児慢性特定疾病医療受給者症

※名簿の掲載手続きについては，福祉保険課 地域福祉係へ　電話25－6425
名簿の活用や提供については，防災安全部 防災課へ　電話25－9840