

# ながいき手帳

令和7年度版

- 1 高齢者保健福祉計画
- 2 敬老
- 3 仕事
- 4 生きがい
- 5 介護予防
- 6 介護保険
- 7 福祉サービス
- 8 施設サービス
- 9 住宅
- 10 保健
- 11 国民健康保険
- 12 後期高齢者医療制度
- 13 医療
- 14 国民年金
- 15 相談
- 16 税金
- 17 その他
- 18 施設・問合せ一覧



「朝陽亀図」 岸 竹堂

松戸市教育委員会所蔵

## ながいき手帳とは？

「ながいき手帳」とは、市内の高齢者の方々を対象としたサービス情報を1冊にまとめた冊子です。

市内の高齢者の皆様と、そのご家族様にぜひ、知っておいていただきたい高齢者向けの施策が、まとめられています。

松戸市の高齢者向けのサービス情報を知るためになど、広くご利用いただければ幸いです。

ながいき手帳はホームページからも閲覧できます！

<ながいき手帳ホームページ>

[https://www.city.matsudo.chiba.jp/matsudodeikiiki/  
mokuteki/yobo\\_kenko/nagaiki-techou.html](https://www.city.matsudo.chiba.jp/matsudodeikiiki/mokuteki/yobo_kenko/nagaiki-techou.html)



## ◆◇目次◇◆

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 1. 高齢者保健福祉計画（介護保険事業計画を含む）        | 1  |
| 2. 敬老                            | 1  |
| ■敬老祝金■                           | 1  |
| ■金婚ご夫婦へのお祝い■                     | 1  |
| 3. 仕事                            | 2  |
| ■松戸市シルバー人材センター■                  | 2  |
| 4. 生きがい                          | 3  |
| ■老人福祉センター■                       | 3  |
| ■市民センター等ながいき室■                   | 3  |
| ■屋内ゲートボール場■                      | 3  |
| ■松戸市立博物館■                        | 4  |
| ■戸定邸・戸定歴史館■                      | 5  |
| ■シニア交流センター■                      | 5  |
| ■シニアクラブ（老人クラブ）■                  | 7  |
| ■松戸市はつらつクラブ（シニアクラブ）連合会■          | 7  |
| ■まつど地域活躍塾■                       | 7  |
| ■まつど生涯学習大学講座■                    | 7  |
| ■千葉県生涯大学校■                       | 8  |
| ■いきいきほっとふれあい風呂■                  | 8  |
| 5. 介護予防                          | 9  |
| ■元気応援くらぶ■                        | 9  |
| ■フレイル予防■                         | 9  |
| ■高齢者いきいき安心センターで行う介護予防教室・認知症予防教室■ | 9  |
| ■聞こえの支援事業■                       | 9  |
| ■まつど認知症予防プロジェクト■                 | 10 |
| ■介護支援ボランティア制度■                   | 10 |
| ■プロボノ MATSUDO■                   | 10 |
| ■介護予防把握事業■                       | 10 |
| ■高齢者の元気応援キャンペーン■                 | 10 |
| ■介護予防・日常生活支援総合事業■                | 11 |
| ■介護予防・日常生活支援総合事業のサービス及び事業■       | 12 |
| ■My らいふ手帳（介護予防手帳）■               | 12 |
| ■介護サービス情報公表システム■                 | 12 |
| 6. 介護保険                          | 13 |
| ■申請・利用の手順■                       | 13 |
| ■介護保険の介護サービスの種類（介護給付）■           | 14 |
| ■介護保険の介護予防サービスの種類（予防給付）■         | 17 |
| ■介護保険料■                          | 19 |
| 7. 福祉サービス（介護保険以外のサービス）           | 20 |
| ■配食サービス■                         | 20 |
| ■軽度生活援助■                         | 20 |
| ■介護用品（紙おむつ等）支給■                  | 20 |
| ■訪問理容出張費の助成■                     | 20 |
| ■緊急通報装置の貸与■                      | 21 |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| ■徘徊高齢者探索システム■              | 21        |
| ■高齢者見守りシール■                | 21        |
| ■在宅人工呼吸器使用者への非常用電源購入費用の補助■ | 22        |
| ■ふれあい会食会■                  | 22        |
| ■福祉カーの貸出■                  | 22        |
| ■福祉タクシー■                   | 22        |
| ■福祉有償運送事業■                 | 23        |
| ■家庭ごみ訪問収集事業（ふれあい収集）■       | 23        |
| ■ふれあいサービス（有償在宅福祉サービス）■     | 24        |
| ■生活福祉資金（療養・介護資金）貸付■        | 25        |
| ■高齢者住宅改修資金助成■              | 25        |
| ■家具転倒防止器具等取付費助成事業■         | 26        |
| ■生活福祉資金（福祉資金）貸付■           | 26        |
| ■生活福祉資金（不動産担保型生活資金）貸付■     | 27        |
| ■生活福祉資金（緊急小口資金）貸付■         | 28        |
| <b>8. 施設サービス</b>           | <b>29</b> |
| ■特別養護老人ホーム■                | 29        |
| ■養護老人ホーム■                  | 29        |
| ■軽費老人ホーム（ケアハウス）■           | 29        |
| ■老人保健施設（介護老人保健施設）■         | 29        |
| ■介護医療院■                    | 29        |
| ■有料老人ホーム■                  | 30        |
| ■サービス付き高齢者向け住宅■            | 30        |
| <b>9. 住宅</b>               | <b>30</b> |
| ■市営住宅■                     | 30        |
| ■マイホーム借上げ制度■               | 30        |
| <b>10. 保健</b>              | <b>31</b> |
| ■健康相談■                     | 31        |
| ■訪問指導■                     | 31        |
| ■栄養相談■                     | 31        |
| ■禁煙相談■                     | 31        |
| ■高齢者の肺炎球菌感染症予防接種■          | 32        |
| ■高齢者の带状疱疹予防接種■             | 32        |
| ■インフルエンザ予防接種■              | 33        |
| ■新型コロナウイルス感染症予防接種■         | 33        |
| ■高齢者の食生活講座■                | 34        |
| ■特定健康診査■                   | 35        |
| ■特定保健指導■                   | 35        |
| ■後期高齢者の健康診査■               | 35        |
| ■後期高齢者の歯科口腔健康診査■           | 35        |
| ■はり、きゅう、あん摩等施術費の助成■        | 36        |
| ■人間ドック費用の一部助成■             | 36        |
| ■健康診査費用の一部助成■              | 36        |
| ■がん検診■                     | 36        |
| ■成人歯科健康診査■                 | 37        |

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| ■がん患者ウィッグ及び胸部補整具購入費補助金■            | 37           |
| <b>11. 国民健康保険</b>                  | <b>38</b>    |
| ■加入、脱退について■                        | 38           |
| ■70 歳以上の人の医療について■                  | 39           |
| ■保険料率、賦課限度額について■                   | 39           |
| ■納付方法について■                         | 40           |
| ■納付相談について■                         | 40           |
| ■療養費について■                          | 40           |
| ■高額療養費、高額介護合算療養費について■              | 41           |
| ■限度額適用認定証の申請、交付について■               | 42           |
| ■葬祭費について■                          | 43           |
| <b>12. 後期高齢者医療制度</b>               | <b>44</b>    |
| <b>13. 医療</b>                      | <b>45</b>    |
| ■高齢者医療法外援助■                        | 45           |
| <b>14. 国民年金</b>                    | <b>46</b>    |
| <b>15. 相談</b>                      | <b>47</b>    |
| ■高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）■        | 47           |
| ■高齢者虐待相談■                          | 51           |
| ■松戸市成年後見相談室■                       | 51           |
| ■民生委員・児童委員■                        | 51           |
| ■生活保護■                             | 51           |
| ■福祉まるごと相談窓口(福まる)■                  | 52           |
| ■生活困窮者自立支援制度■                      | 52           |
| ■市民相談■                             | 53           |
| ■日常生活自立支援事業■                       | 54           |
| ■福祉相談■                             | 54           |
| <b>16. 税金</b>                      | <b>55</b>    |
| ■公的年金等に係る市民税・県民税・森林環境税の納付方法■       | 56           |
| ■高齢者等のバリアフリー改修工事に伴う固定資産税（家屋）の減額措置■ | 57           |
| ■介護保険認定者の障害者控除■                    | 57           |
| ■介護保険サービス利用者の医療費控除■                | 57           |
| <b>17. その他</b>                     | <b>58</b>    |
| ■避難行動要支援者名簿登録■                     | 58           |
| ■自筆証書遺言書保管制度■                      | 59           |
| <b>18. 施設・問い合わせ一覧</b>              | <b>60～67</b> |
| ※巻末資料                              |              |
| ■耳の聞こえ気になっていませんか？                  |              |
| ■認知症の取組み「認知症を知ろう！考えよう！」            |              |
| ■認知症カフェ MAP                        |              |
| ■元気応援くらぶ一覧                         |              |
| ■シニアクラブ（老人クラブ）一覧                   |              |
| ■「フレイル予防」はじめませんか？                  |              |
| ■あなたにぴったりの情報をお届け～松戸市公式 LINE アカウント～ |              |
| ■救急時情報用紙                           |              |

## 1. 高齢者保健福祉計画（介護保険事業計画を含む）

高齢者保健福祉計画と、介護保険事業計画の一体的な計画として、令和6年度から令和8年度までの、「いきいき安心プランⅧまつど（第10期松戸市高齢者保健福祉計画・第9期松戸市介護保険事業計画）」を策定し、高齢者施策の一層の推進を図っています。

計画書は市役所内行政資料センターTel366-7107において閲覧できます。また、松戸市のホームページ <http://www.city.matsudo.chiba.jp/> から、「ライフシーン」→「高齢・介護」でご覧になれます。



松戸市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

## 2. 敬老

### ■敬老祝金■ 福祉政策課 地域福祉担当室 Tel366-3019

対象となる年の9月1日現在、市内にお住まいで住民登録をされ、満100歳以上を迎える人にお祝金10,000円を贈呈します。また、満88歳を迎える人には、お祝いのメッセージを9月下旬に送付いたします。

#### ●対象となる人

| 年齢      | 令和7年度に対象となる人の生年月日            |
|---------|------------------------------|
| 満88歳    | 昭和12年4月2日から昭和13年4月1日までに生まれた人 |
| 満100歳以上 | 大正15年4月1日以前に生まれた人            |

#### ●贈呈日（祝金） 9月下旬予定（銀行口座に振込みます）

#### ●手続（祝金） 対象となる人には、6月下旬頃に申請書をお送りいたします。

### ■金婚ご夫婦へのお祝い■ 松戸市社会福祉協議会 Tel710-2341

金婚（結婚50年）を迎えたご夫婦に、記念品をお贈りしています。

#### ●申請方法 広報まつど（4/15号）、まつど社協だより春号（4/15頃発行）にてお知らせ

#### ●締切 令和7年7月4日（金）まで

#### ●対象 昭和51年8月31日までに結婚された市内在住のご夫婦

### 3. 仕事

#### ■松戸市シルバー人材センター■ Tel330-5005

松戸市シルバー人材センターは、高齢者に働く機会を提供し、生きがいの充実、社会参加を図ることにより、高齢者の経験や能力を活かした、活力ある地域社会づくりに寄与することを目的とした団体です。

●入会できる方 市内に居住する原則として 60 歳以上の健康で働く意欲があり、センターの趣旨を理解し賛同される人であればどなたでも入会できます。

#### ●仕事の内容

- ①技術・技能（植木の手入れ、襖・障子張り、大工等）
- ②事務・管理（毛筆・筆耕、一般事務、駐車場・施設管理等）
- ③サービス（家事手伝い等）
- ④一般作業（除草、清掃等）
- ⑤折衝外交（販売、チラシ配布、営業等）

●仕事の代金 従事した仕事に応じて配分金または会員業務委託料をお渡しします。

●入会手続き 入会説明会を午前 9 時 30 分から下記のとおり行います。その際に、緊急連絡先（自宅以外）・筆記用具・本人名義の千葉銀行普通口座番号が必要です。

●会 費 年会費 2,400 円（4 月 1 日から翌年の 3 月 31 日まで）

●場所 ①松戸市旭町 1 丁目 174 番地 松戸市シニア交流センター内  
毎月 8 日頃  
②市民センターにて出張説明会  
毎月 9 日頃

※出張説明会の場所については不定期ですのでセンターへご相談ください。

※土・日・祝日に当たる場合は、翌日となります。

※入会説明会に参加される方は電話又は松戸市シルバー人材センターのホームページからお願いします。

●注 意 会員になったといっても、センターと雇用関係はありません。また、会員の就業保障や所得保障はいたしません。入会したからといっても、すぐに仕事に就けるとは限りません。



## ■松戸市立博物館■ 文化財保存活用課 博物館 TEL384-8181

緑豊かな自然を残した総合公園「21世紀の森と広場」の中にある見て・触れて・体全体で感じるを基本コンセプトにした感動体験型博物館です。

- 観覧時間 午前9時30分から午後5時まで（最終入館は午後4時30分）  
復元竪穴住居内部の見学（※）午前10時から午後3時30分まで

※光化学スモッグ注意報または熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートが発表された場合、安全のため見学を中止することがございます。

- 休館日 毎週月曜日（祝日・休日にあたる場合は開館し、翌日休館）  
館内整理日（4月25日・5月23日・6月27日・12月26日）  
くん蒸期間（6月16日から6月23日）  
年末年始（12月29日から1月4日まで）  
※令和8年1月から改修のため休館します。

### ●常設展観覧料

|           | 一般   | 高大生  | 小・中学生            |
|-----------|------|------|------------------|
| 個人        | 310円 | 150円 | 無料<br>(市内・市外問わず) |
| 団体（20名以上） | 250円 | 100円 |                  |

次に該当する方は観覧無料（※受付にて証明できるものをご提示ください）

- ・市内在住の70歳以上の方
- ・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方（及びその介護人（手帳の交付を受けている方一人につき1人に限る。））

### ●観覧無料日

4月29日（開館記念日）・5月5日（こどもの日）・5月18日（国際博物館デー）  
6月15日（千葉県民の日）・11月3日（文化の日）

### ●アクセス

- ・八柱駅・新八柱駅から徒歩15分程度
- ・八柱駅・新八柱駅から京成バス千葉ウエスト「小金原団地循環」か「新松戸駅」行、又は新松戸駅から「八柱駅」行で「森のホール21・公園中央口」下車
- ・お車でお越しの場合、来館者専用の駐車場はございません。21世紀の森と広場の有料駐車場をご利用ください。



（ホームページ）



## ■戸定邸・戸定歴史館■ 文化財保存活用課 戸定歴史館 Tel362-2050

水戸藩最後の藩主・徳川昭武が隠居後に建てた戸定邸の敷地の内、約三分の一は戸定が丘歴史公園として整備公開されています。公園内には徳川昭武と彼の兄徳川慶喜の資料を展示する戸定歴史館、徳川昭武が住んでいた戸定邸(国指定重要文化財)と庭園(国指定名勝)などがあります。

- 入館時間 午前9時30分から午後4時30分(閉館は午後5時)  
※戸定が丘歴史公園は、午前9時から入園できます。
- 休館日 月曜日(祝日の場合にはその翌平日)  
年末年始(12月28日から1月4日まで)

### ●入館料

| 入館場所        | 一般    | シニア(※1) |
|-------------|-------|---------|
| 戸定邸         | 250 円 | 200 円   |
| 戸定歴史館       | 150 円 | 120 円   |
| 戸定邸・戸定歴史館共通 | 320 円 | 250 円   |

※1 市内在住 70 歳以上の人が対象です。

保険証など住所と年齢を確認できるものをご提示ください。

※2 身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人とその介護者1名(手帳をご提示ください)は無料で入館できます。

### ●その他のサービス

車イスは歴史館受付で無料貸出しています(2台)

※車イスは歴史館・公園園路では利用できますが、戸定邸内は建物保護のため利用できません。



## ■シニア交流センター■ 松戸市シニア交流センター Tel343-0521

当施設は、高齢者の方々が、住み慣れた地域や家庭において自己の個性や能力を最大限に発揮し、生きがいをもって、生涯を過ごす支援を行うことを目的としています。センター内に入っている各施設は開所時間がそれぞれ異なりますのでご注意ください。

- 利用申込 センター設置目的のために使用する場合：使用予定日の2カ月前の月の初日から受付(上記以外は1カ月前の月の初日から受付)
- 住所 松戸市旭町1丁目174番地
- 受付時間 午前9時～午後6時まで
- 利用時間 午前9時～午後6時まで(準備・片付等含む)
- 休館日 毎月第4日曜日・年末年始(12月29日～1月3日)

※ 次ページに続く

|    | 施設名                                    | 開所時間                               | 業務内容                                                                    |
|----|----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 一階 | 受付・交流サロン<br>Tel343-0521                | 午前9時～午後6時<br>お休み：毎月第4日曜日、<br>年末年始  | シニア交流センター施設の<br>管理・会議室の貸出しな<br>どを行っています。交流サ<br>ロンは申込不要、どなたで<br>も利用できます。 |
|    | 公益社団法人<br>松戸市シルバー人材センター<br>Tel330-5005 | 午前8時半～午後5時<br>お休み：毎土日曜、祝日、<br>年末年始 | P.2 参照<br>社会参加の推進と生きが<br>いの充実を目的に、健康で<br>働く意欲のある高齢者に<br>仕事を提供しています。     |
| 二階 | 松戸市はつらつクラブ<br>連合会事務局<br>Tel343-0571    | 午前10時～午後3時<br>お休み：毎土日曜、祝日、<br>年末年始 | 各老人クラブの連絡調整、<br>研修会、研修旅行、各種大<br>会を実施しています。                              |
|    | 大会議室・会議室                               | 午前9時～午後6時<br>お休み：毎月第4日曜日、<br>年末年始  | 会議室の利用については<br>以下を参照ください。                                               |
| 三階 | おやこ DE 広場旭町<br>Tel080-3285-7673        | 午前9時半～午後4時半<br>お休み：水、金、日、年末<br>年始  | 主に0～3歳児向けに無料<br>開放されている親子の遊<br>び場です。                                    |

※会議室の利用について 申込は直接松戸市シニア交流センターへお越しください。

★営利を目的のご利用はできません。

★ダンス用フロア床・防音構造ではありません。

●使用料 センター設置目的のために使用する場合：無料

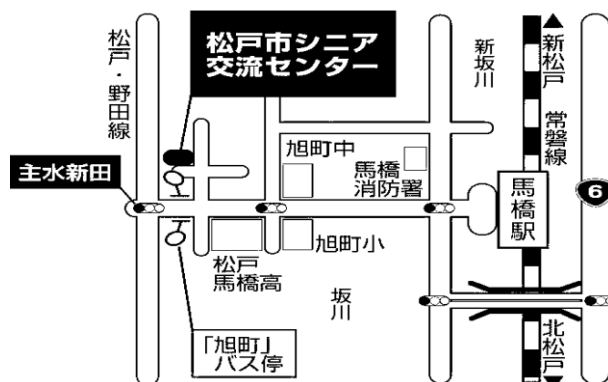
※初めて当施設を利用する場合は、利用活動状況表のご記入をお願いしています。

【一般の使用料は表のとおりです。】

※市外の方の利用は表の使用料の10割に相当する額を加えた額

| 室名・広さ                 | 1時間  | 定員  |
|-----------------------|------|-----|
| 大会議室 112㎡（※片面利用の場合半額） | 550円 | 70人 |
| 会議室 50㎡               | 270円 | 30人 |

## ●松戸市シニア交流センターへの行き方



### J R 馬橋駅西口下車

⇒バス乗車京成バス「松戸駅」行き乗車  
「旭町」バス停下車徒歩1分  
⇒徒歩の場合 約25分

### J R 松戸駅西口下車

⇒バス乗車京成バス南流山駅行き乗車  
「主水南」バス停下車徒歩5分  
又は京成バス馬橋駅行き乗車  
「旭町」バス停下車徒歩1分

## ■シニアクラブ（老人クラブ）■

松戸市はつらつクラブ連合会事務局

TEL343-0571（月～金曜日 午前10時～午後3時）

健康増進、社会奉仕、教養講座、研修旅行、レクリエーション活動を通じて地域社会との交流と老後の生活を豊かにするため、おおむね60歳以上の地域の人たちによって自主的に組織された団体です。

- 入会手続 直接地域のシニアクラブ（老人クラブ）にご相談ください。ご連絡先がわからない場合は、上記松戸市はつらつクラブ連合会事務局へご連絡ください。
- ※シニアクラブ（老人クラブ）の一覧は巻末資料を参照ください。

## ■松戸市はつらつクラブ（シニアクラブ）連合会■

松戸市はつらつクラブ連合会事務局

TEL343-0571（月～金曜日 午前10時～午後3時）

市内地域シニアクラブ（老人クラブ）の集まりである松戸市はつらつクラブ（シニアクラブ）連合会は、市内地域はつらつクラブの連絡調整、研修会、研修旅行、ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、芸能大会などを行っています。

## ■まつど地域活躍塾■ 市民自治課 TEL366-7318

松戸をより暮らしやすい街にするために、自分の経験やスキルを活かして地域で活躍していくキッカケを見つける塾です。1年を通じて、ゲストの講演を聴いたり、関心のある分野で実地体験をしたり、塾生同士のワークショップを行ったりします。地域で実現したいことがある方、是非ご参加ください。

- 対象 地域で活動する意思のある市内在住、在勤、在学の18歳以上の方
- 定員 40名
- 受講料 5,000円
- 申込方法 毎年広報まつどでお知らせします。

## ■まつど生涯学習大学講座■ 社会教育課 TEL367-7813

一年を通し自らの生活課題や社会的課題に即した内容を基に、地域の主体的な行動者となることを期して開催しています。

- 会場 松戸市民劇場
- 定員 約300名
- 費用 無料
- 申込方法 毎年広報まつどでお知らせします。

## ■千葉県生涯大学校■ 東葛飾学園 浅間台教室（松戸市総合福祉会館内）

Tel368-1796

県内の 55 歳以上の人を対象に、新しい知識を身につけ、広く仲間づくりを図ることによって、学習の成果を地域活動に役立てるなど社会参加による生きがいの高揚に資すること及び高齢者が福祉施設、学校等におけるボランティア活動、自治会の活動の担い手となることを促進することを目的として設置されています。詳しくは下記までお問合せください。

- 学 部 健康・生活学部 ○地域ささえあいコース ○園芸まちづくりコース
- 修業年限 地域ささえあいコース 2 年間 園芸まちづくりコース 2 年間
- 授業料 地域ささえあいコース 年額 16,400 円、  
園芸まちづくりコース 年額 33,300 円
- 問合せ先 千葉県生涯大学校 事務局 Tel043-266-4705

## ■いきいきほっとふれあい風呂■ 高齢者支援課 Tel366-7346

松戸公衆浴場組合では、高齢者の方が銭湯で集い楽しみながら健康づくりができるよう、一回 200 円で入浴できる「いきいきほっとふれあい風呂」を実施しています。

また、多世代交流を目的に、孫世代である小学校 6 年生以下のお子さんをお連れの場合、お子さんは無料で入浴できます。

- 実施日 毎週火曜日と第 1, 第 2 金曜日  
(当該浴場が定休日の場合は利用できません。)
- 対象の人 市内在住の 65 歳以上の人
- 利用方法 直接浴場に、年齢と住所が証明できる物（コピー可）を持って、ご利用下さい。
- 実施場所・対象時間

| 対象時間         | 実施店      | 所 在           | 電話番号            |
|--------------|----------|---------------|-----------------|
| 午後 3 時～6 時まで | 小金バスランド  | 小金きよしヶ丘 2-9-1 | 3 4 1 - 1 1 2 6 |
|              | 平和湯ランド   | 五香西 1-12-12   | 3 8 7 - 2 0 4 4 |
|              | 松戸ヘルスランド | 松戸新田 580-1    | 3 6 6 - 2 4 6 7 |
|              | 宮前湯      | 松戸 1766       | 3 6 2 - 2 8 1 9 |

※休館日などの詳細は各実施店舗にお問い合わせください。

## 5. 介護予防

### ■元気応援くらぶ■ 高齢者支援課 Tel366-7346

介護予防の推進を目的にした、公募による住民主体型の地域活動です。市内 90 ヶ所を超えるグループが、高齢者の「通いの場」を開設し、元気づくり(介護予防)に関するさまざまな活動をしています。各グループの実施日時、活動場所については、巻末資料や市ホームページ等をご参照ください。

- 料金 グループにより異なりますが、無料または1回ワンコイン程度(100円から500円)で参加できます。

### ■フレイル予防■ 健康推進課 Tel712-2403

市民が主催する催しに専門職が伺い、フレイル※予防に関する講話、フレイルチェックを行います。

※フレイル…加齢により心身の機能が低下した状態のこと。

### ■高齢者いきいき安心センターで行う介護予防教室・認知症予防教室■

高齢者支援課 Tel366-7346

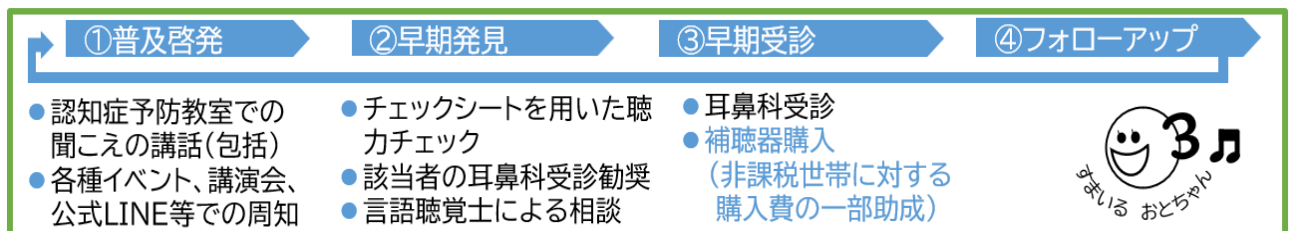
市内に15カ所ある高齢者いきいき安心センターで、介護予防や認知症予防の教室を実施しています。日時・場所については各高齢者いきいき安心センターにお問い合わせください。

- 料金 無料

※所在地等は47ページ～50ページ参照

### ■聞こえの支援事業■ 高齢者支援課 Tel366-7346

介護予防や社会参加の促進を図ることを目的とした難聴の早期発見、早期受診等を進め、補聴器の購入費用の一部助成(※)を含めた一体的な「聞こえの支援事業」を実施しています。高齢者いきいき安心センター等が実施する教室は、広報や公式LINE等で周知しておりますので、ぜひご参加ください。事業の詳細は、巻末資料をご覧ください。



### ※高齢者補聴器購入費用の助成

- 対象者 以下①から⑤の要件すべてに該当する方

- ① 補聴器購入日において、松戸市に住民票がある65歳以上の方
- ② 市民税非課税世帯の方
- ③ 耳鼻咽喉科の医師により、補聴器使用が必要と診断された方
- ④ 聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けていない方(申請中の方も助成対象外です)
- ⑤ 過去にこの助成を受けていない方

- 助成額 上限30,000円(1人につき1回)

## ■まつど認知症予防プロジェクト■ 高齢者支援課 TEL366-7346

もの忘れや認知機能の変化をチェックし、専門職のサポートのもと自立した生活の維持を目指したセルフケアや生活習慣を考えます。

また、必要な方には介護サービスの利用や受診の支援を行います。お気軽にご連絡ください。お近くの実施機関をご紹介します。 ※その他、認知症の取組みは、巻末資料参照

## ■介護支援ボランティア制度■ 高齢者支援課 TEL366-7346

介護予防と社会参加を目的として、高齢者施設や障害者施設、子ども関連施設などの受け入れ機関で所定のボランティア活動を行い、実績に応じ交付金や障害者就労施設の商品を受け取ることができる制度です。受入機関として特別養護老人ホームや障害者関連施設、放課後児童クラブなどがあります。

●参加方法 毎月開催される説明会に参加し、登録することが必要です。登録説明会の日程・会場は松戸市社会福祉協議会（TEL：362-5963）にお問合せください。

## ■プロボノ MATSUDO■ 高齢者支援課 TEL366-7346

仕事や学業で培った経験やスキルを持ったボランティア（プロボノワーカー）が、地域で活動する団体を支援する取り組み「プロボノ MATSUDO」を実施しています。

通いの場などの地域団体や NPO 等に対して総務、経理、広報、運営などの分野で支援を行い、現在団体が抱えている課題の解決や、団体の活動を更に発展させるお手伝いをします。

### ●対象者

- ・ボランティアの支援を受けたいと考えている通いの場などの地域団体
- ・市内の地域活動をボランティア（プロボノワーカー）として支援したい人

## ■介護予防把握事業■ 高齢者支援課 TEL366-7346

### ●65 歳

要介護認定等を受けていない 65 歳到達者に対して実態把握のためのアンケートを実施しています。このアンケートにより、介護予防の普及や地域包括支援センターの周知等を図っています。

### ●75 歳

心身や生活状況の実態を把握するために、要介護認定等を受けていない 75 歳到達者に対してアンケートを実施しています。このアンケートにより閉じこもりリスクのある方等を把握し、関係機関につなぎます。

## ■高齢者の元気応援キャンペーン■ 高齢者支援課 TEL366-7346

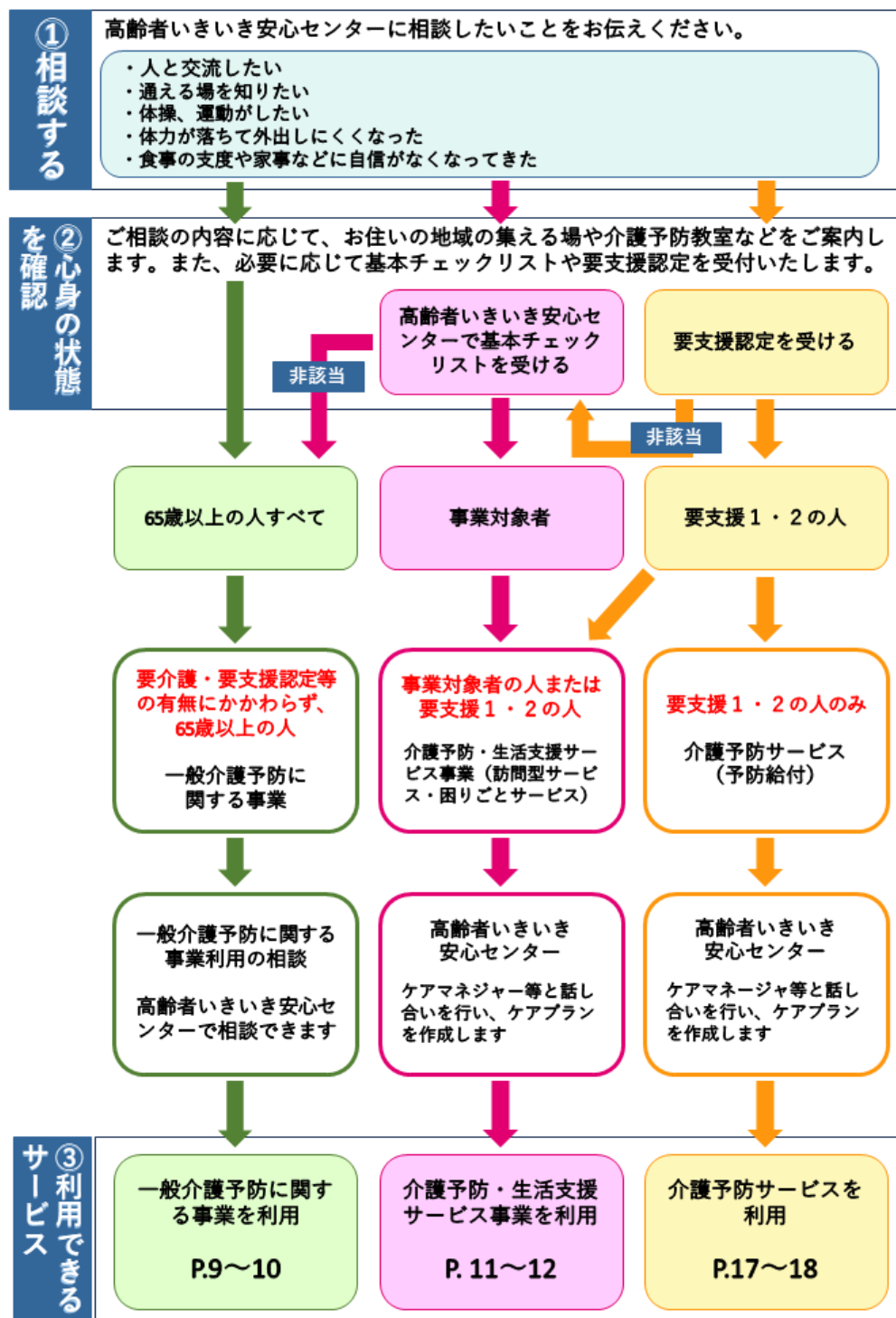
高齢者の元気を応援する独自のサービスや通いの場の活動で利用できるコンテンツの提供等を行っている企業・団体等を募り、キャンペーン協賛団体として、そのサービスを市のホームページ等で紹介しています。

キャンペーンの協賛団体は市から配布したデザインのポスター、ステッカー、車両用マグネット、のぼり旗を掲示していますので、目印にして、お気軽にご利用ください。

## ■介護予防・日常生活支援総合事業■ 高齢者支援課 TEL366-7346

65歳以上の方を対象とした介護予防や自立に向けた生活支援を総合的に提供する松戸市の事業です。

基本チェックリストで生活機能の評価をし、「事業対象者」として特定された方と要支援認定を受けた方は、「訪問型サービス」や「通所型サービス」などの住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らし続けるための支援やサービスを受けることができます。基本チェックリストはお住いの地域を担当する高齢者いきいき安心センターで行うことができますので、ご相談ください。※「事業対象者」については下記参照



## ■介護予防・日常生活支援総合事業のサービス及び事業■

(※) 介護保険課 (松戸市介護保険事務センター 給付担当) TEL366-7067

高齢者支援課 TEL366-7346

|               | 介護予防サービスの種類            | 概 要                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 自宅で利用できるサービス  | 訪問型サービス (※)            | 利用者が自力で困難な行為について、同居家族や地域の支援が受けられない場合に、ホームヘルパーによるサービスが受けられます。(身体介護+生活援助)                                                                                                                                           |
|               | 訪問型元気応援サービス            | 利用者が自力で困難な行為について、同居家族や地域の支援が受けられない場合に、市が認める研修を受けた人によるサービスが受けられます。また、病院等への付き添い支援サービスも受けられます。(生活援助+付き添い支援)                                                                                                          |
| 日帰りで利用できるサービス | 通所型サービス(デイサービス) (※)    | 通所介護施設で、食事などの基本的サービスや、生活行為向上のためのサービスのほか、運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善などのサービスが受けられます。                                                                                                                                         |
|               | 短期集中予防サービス(いきいきトレーニング) | 生活機能の低下がみられる高齢者に対し、3 か月から 6 か月の短期間、リハビリの専門職が実施するプログラムを通じて受けるサービスです。利用者本人で体調管理を行うための助言を行い、サービス終了後も目標を持って望む暮らしを続けていただくことを目指します。4 つのプログラム(運動・栄養・口腔・認知)のうち 1 つを実施する単一型コースと、訪問とセットで 4 つのプログラムを組み合わせで実施する機能強化型コースがあります。 |

## ■My らいふ手帳(介護予防手帳) ■ 高齢者支援課 TEL366-7346

松戸市の介護予防・認知症予防の取り組み・事業や元気づくりの目標と達成を記入するシート、介護予防のお役立ち情報などを掲載した、My らいふ手帳を配布しています。皆様の日々の生活や健康状態の振り返りに、ぜひご活用ください。

●配布施設 高齢者支援課、各高齢者いきいき安心センター

## ■介護サービス情報公表システム■

厚生労働省が公表している全国 21 万ヶ所の介護サービス事業所の情報が検索・閲覧できます。ぜひご活用ください。

### ●検索できる内容

- ・介護についての相談窓口 ・認知症に関する相談窓口
- ・居宅介護支援事業や介護施設などの介護サービス事業者、
- ・介護施設、ショートステイの空き情報(受け入れ可能人数)

URL <https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/12/index.php>

## 6. 介護保険

### ■申請・利用の手順■

介護保険課（松戸市介護保険事務センター 認定担当） TEL366-7370

介護が必要になったら、要介護（要支援）認定を受けて介護サービス・介護予防サービスを利用します。

介護（介護予防）サービスを利用するには、市に申請して「要介護（要支援）認定」を受ける必要があります。サービスを利用するまでの手順は、以下のとおりです。

- 1 申請 介護サービスの利用を希望する人は市の介護保険課窓口で「要介護（要支援）認定」の申請をしてください。各支所、郵送、オンラインでも申請できます。

申請に  
必要なもの

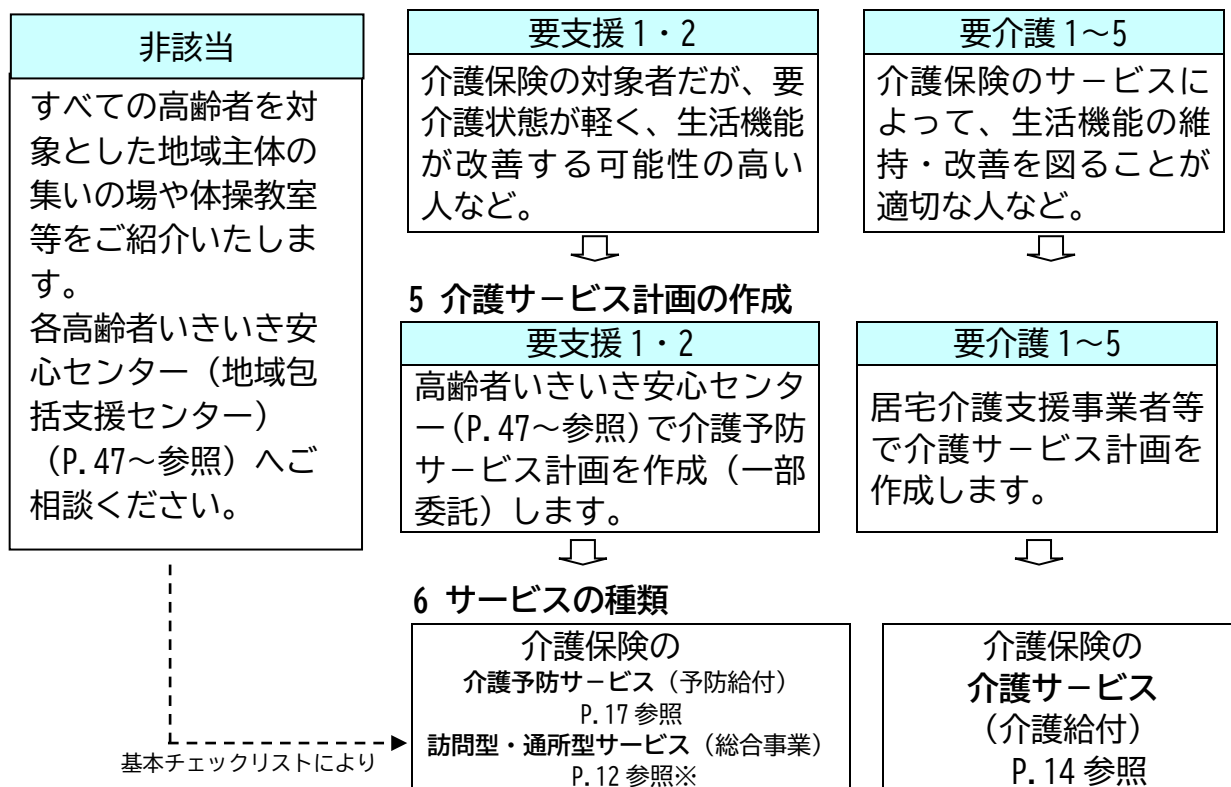
- ① 要介護・要支援認定申請書（窓口にあります）
- ② 介護保険被保険者証

### 2 認定調査・主治医意見書

市の職員等が自宅などを訪問し、心身の状況などについて調査をします。  
また、本人の主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。

- 3 審査・判定 訪問調査等の結果によるコンピュータ判定（一次判定）と、医師の意見書及び調査票の特記事項をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分を判定します。

- 4 認定・通知 介護認定審査会の審査結果に基づいて「要介護1～5」「要支援1・2」「非該当」の区分に分けて認定され、その結果を通知します。



※介護認定審査会で非該当と認定される人も「基本チェックリスト」で生活機能の低下が認められる場合、訪問型サービス、通所型サービスを利用することができます。介護予防・日常生活支援総合事業（P11）を参照。

## ■介護保険の介護サービスの種類（介護給付）■

介護保険課（松戸市介護保険事務センター 給付担当） Tel366-7067

### <要介護1～5の方が利用できるサービス>

サービス利用に際しては、「居宅介護支援事業者」等に連絡・契約し、生活機能を維持・改善することを目指したケアプランが作成・提案され、合意の上、サービスを受けることになります。

|               | 在宅サービスの種類         | 概 要                                                                                |
|---------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 自宅で利用できるサービス  | 訪問介護              | ホームヘルパーによる介護や、身の回りの世話や、生活援助が受けられます。通院などを目的とした、「通院等乗降介助」も利用できます。                    |
|               | 定期巡回・随時対応型訪問介護看護  | 要介護の人を対象に、日中・夜間を通じて定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問してもらい、入浴、排泄、食事などの介護や、日常生活上の緊急時の対応などが受けられます。 |
|               | 訪問入浴介護            | 介護職員等が居宅を訪問し、持参した浴槽により入浴の介護が受けられます。                                                |
|               | 訪問看護              | 居宅を訪問する看護師等により、療養上の世話や診療の補助が受けられます。                                                |
|               | 訪問リハビリテーション       | 理学療法士や作業療法士、言語聴覚士等の訪問によるリハビリテーションが受けられます。                                          |
|               | 居宅療養管理指導          | 医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士による療養上の管理や指導が受けられます。                                        |
| 日帰りで利用できるサービス | 通所介護（デイサービス）      | 通所介護事業所で、食事、入浴、日常生活上の支援を日帰りで受けられます。                                                |
|               | 地域密着型通所介護         | （※地域密着型通所介護は、18人以下の定員にて行うものです。）                                                    |
|               | 通所リハビリテーション（デイケア） | 老人保健施設や医療機関等で食事、入浴などの支援や、リハビリテーションを日帰りで受けられます。                                     |
|               | 認知症対応型通所介護        | 認知症の人を対象に、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練、専門的なケアなどを日帰りで受けられる通所介護サービスです。                      |

※ 次ページに続く

|                                    | 在宅サービスの種類             | 概 要                                                                                                                                            |
|------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施設に一時的に宿泊（入所）して介護を受けるサービス（ショートステイ） | 短期入所生活介護              | 介護老人福祉施設等に短期間入所して、日常生活上の支援や、機能訓練などが受けられます。<br>施設の所在地等は、65 ページ「施設・問合せ一覧」参照。                                                                     |
|                                    | 短期入所療養介護              | 老人保健施設や医療施設等に短期間入所して、日常生活上の支援や、機能訓練などが受けられます。<br>施設の所在地等は、65 ページ「施設・問合せ一覧」参照。                                                                  |
| その他のサービス                           | 福祉用具貸与                | 日常生活の自立を助けるための、福祉用具を貸与します。<br>※要介護度により、貸与できない用具があります。<br>※一部品目は貸与と購入で選択が可能です。                                                                  |
|                                    | 特定福祉用具販売              | 入浴や排泄などに使用する福祉用具を購入したとき、購入費が支給されます。<br>※同年度で 10 万円を上限に、購入費のうち利用者負担分の割合分（1～3 割）を除いた金額が支給されます。<br>※福祉用具販売指定事業者で購入してください。<br>※一部品目は貸与と購入で選択が可能です。 |
|                                    | 住宅改修費支給               | 手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、住宅改修費が支給されます。<br>※20 万円を上限に、改修費のうち利用者負担分の割合分（1～3 割）を除いた金額が支給されます。<br>※工事着工前の「事前申請」が必要です。                             |
|                                    | 小規模多機能型居宅介護           | 日中の「通い」サービスを中心に、利用者の選択に応じて「訪問」や「泊まり」のサービスを組み合わせ、在宅生活が継続できるようなサービスです。                                                                           |
|                                    | 看護小規模多機能型居宅介護         | 要介護の人を対象に、小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせた、通所・訪問・短期間の宿泊の介護や医療のケアが受けられます。                                                                                |
|                                    | 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） | 認知症高齢者が、介護スタッフによる食事、入浴、排泄などの介護を受けながら、共同生活をする住宅です。<br>施設の所在地等は、64 ページ「施設・問合せ一覧」参照。                                                              |
|                                    | 特定施設入居者生活介護           | 有料老人ホーム等の特定施設に入居している高齢者が、日常生活上の世話や、機能訓練の介護サービスを受けられます。                                                                                         |

※ 次ページに続く

|                | 施設の種類                                          | 概 要                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 施設に入所・入院するサービス | 介護老人福祉施設<br>(特別養護老人ホーム)<br>※H27.4～<br>原則要介護3以上 | 常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。<br>施設の所在地等は、61 ページ「施設・問合せ一覧」参照。   |
|                | 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護<br>原則要介護3以上               | 入所定員が30人未満の、小規模な介護老人福祉施設に入所する人が、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。                 |
|                | 介護老人保健施設<br>(老人保健施設)                           | 状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアが受けられます。<br>施設の所在地等は、62 ページ「施設・問合せ一覧」参照。 |
|                | 介護医療院                                          | 要介護の方に対し、長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に行う施設です。<br>施設の所在地等は、62 ページ「施設・問合せ一覧」参照。       |

●介護サービスを動画でわかりやすく紹介しています

介護保険制度のプロモーションビデオを介護保険課公式 YouTube チャンネルで公開しています。介護保険制度を動画でわかりやすく説明していますのでぜひご覧ください。



介護保険課まつと DE 介護ちゃんねる

## ■介護保険の介護予防サービスの種類（予防給付）■

### <要支援1・2の人が利用できるサービス>

サービス利用に際しては、「高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）」（P47～参照）に連絡し、生活機能を改善することを目指したケアプランが、作成・提案され、合意の上、サービスを受けることになります（一部は居宅介護支援事業者がケアプランを作成します）。

|                                      | 介護予防サービスの種類           | 概 要                                                                             |
|--------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 自宅で利用できるサービス                         | 介護予防訪問入浴介護            | 疾病その他やむを得ない理由により入浴介護が必要な場合に、訪問による入浴介護が受けられます。                                   |
|                                      | 介護予防訪問リハビリテーション       | 居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、訪問で理学療法士や作業療法士、言語聴覚士等によるリハビリテーションが受けられます。               |
|                                      | 介護予防訪問看護              | 訪問で看護師等による、介護予防のための療養上の世話や、診療の補助が受けられます。                                        |
|                                      | 介護予防居宅療養管理指導          | 医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などの訪問で、介護予防などを目的とした療養上の管理や、指導が受けられます。                          |
| 日帰りで利用できるサービス                        | 介護予防通所リハビリテーション（デイケア） | 老人保健施設や医療機関等で、食事などの基本的サービスや、生活行為向上のためのサービスのほか、運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善などのサービスが受けられます。 |
|                                      | 介護予防認知症対応型通所介護        | 軽度の認知症の人を対象に、専門的なケアが受けられる通所介護です。                                                |
| 施設に一時的に宿泊（入所）して介護予防を受けるサービス（ショートステイ） | 介護予防短期入所生活介護          | 介護老人福祉施設等に短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や、機能訓練などが受けられます。                            |
|                                      | 介護予防短期入所療養介護          | 老人保健施設や、医療施設等に短期間入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や、機能訓練などが受けられます。                        |

※ 次ページに続く

|          | 介護予防サービスの種類               | 概 要                                                                                                                                                      |
|----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| その他のサービス | 介護予防福祉用具貸与                | 日常生活の自立を助けるための、福祉用具を貸与します。<br>※要介護度により貸与できない用具があります。<br>※一部品目は貸与と購入で選択が可能です。                                                                             |
|          | 特定介護予防福祉用具販売              | 入浴や排泄などに使用する福祉用具のうち介護予防に役立つ用具を購入したとき、購入費が支給されます。<br>※同年度で10万円を上限に、購入費のうち利用者負担分の割合分（1～3割）を除いた金額が支給されます。<br>※福祉用具販売指定事業者で購入してください。<br>※一部品目は貸与と購入で選択が可能です。 |
|          | 介護予防住宅改修費支給               | 介護予防に役立つ、手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をしたとき、住宅改修費が支給されます。<br>※20万円を上限に、改修費のうち利用者負担分の割合分（1～3割）を除いた金額が支給されます。<br>※工事着工前の「事前申請」が必要です。                                |
|          | 介護予防小規模多機能型居宅介護           | 日中の「通い」サービスを中心に、利用者の選択に応じて「訪問」や「泊まり」のサービスを組み合わせて、在宅生活が継続できるようなサービスです。                                                                                    |
|          | 介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム） | 軽度の認知症高齢者が介護スタッフによる食事、入浴、排泄などの介護を受けながら、共同生活をする住宅です。<br>※要支援2の人のみが利用できます。                                                                                 |
|          | 介護予防特定施設入居者生活介護           | 有料老人ホーム等に入所している高齢者が、介護予防を目的とした日常生活上の支援や、介護が受けられます。                                                                                                       |

※自宅でホームヘルパー等の支援を受ける「訪問型サービス」と日帰りで事業所に通う「通所型サービス」は介護予防・日常生活支援総合事業（P11 参照）の利用になります。

## ■介護保険料■ 介護保険課（松戸市介護保険事務センター 保険料担当） TEL366-7370

年齢 65 歳以上の方の介護保険料は、3 年ごとに定められる「介護保険事業計画」の介護サービス総給付費を推計して算出します。

令和 6 年度から令和 8 年度までの保険料基準額は月額 6,300 円(年額 75,600 円)で、所得等に応じてご負担いただくよう、次の 20 段階に細分化しております。前期計画に引き続き、令和 6 年度から令和 8 年度まで低所得者軽減措置により、第 1 段階から第 3 段階までの基準額を軽減しています。保険料の納め方は、年金の受給額によって、年金からの天引き(特別徴収)と納付書あるいは口座振替による納付(普通徴収)の 2 種類に分かれます。

※災害や失業など、やむを得ない理由で保険料を納められないときは、申請により減免や執行猶予を受けられることがありますのでご相談ください。

| 段階      | 所得区分                                                                                               | 保険料の調整率       | 介護保険料  |         |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|---------|
|         |                                                                                                    |               | 月額     | 年額      |
| 第 1 段階  | ・老齢福祉年金受給者で、本人及び世帯全員が市民税非課税の方<br>・生活保護受給者の方<br>・本人及び世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が 80.9 万円以下の方 | 基準額×<br>0.275 | 1,730  | 20,760  |
| 第 2 段階  | 本人及び世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が 120 万円以下の方                                                  | 基準額×<br>0.425 | 2,680  | 32,160  |
| 第 3 段階  | 本人及び世帯全員が市民税非課税で、第 1 段階・第 2 段階に該当しない方                                                              | 基準額×<br>0.665 | 4,190  | 50,280  |
| 第 4 段階  | 本人が市民税非課税で、同じ世帯に市民税課税者がいて、本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が 80.9 万円以下の方                                        | 基準額×<br>0.85  | 5,360  | 64,320  |
| 第 5 段階  | 本人が市民税非課税で、同じ世帯に市民税課税者がいて、第 4 段階に該当しない方                                                            | 基準額×<br>1.0   | 6,300  | 75,600  |
| 第 6 段階  | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 120 万円未満の方                                                                       | 基準額×<br>1.10  | 6,930  | 83,160  |
| 第 7 段階  | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 120 万円以上 200 万円未満の方                                                              | 基準額×<br>1.25  | 7,880  | 94,560  |
| 第 8 段階  | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 200 万円以上 300 万円未満の方                                                              | 基準額×<br>1.5   | 9,450  | 113,400 |
| 第 9 段階  | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 300 万円以上 400 万円未満の方                                                              | 基準額×<br>1.7   | 10,710 | 128,520 |
| 第 10 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 400 万円以上 500 万円未満の方                                                              | 基準額×<br>1.9   | 11,970 | 143,640 |
| 第 11 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 500 万円以上 600 万円未満の方                                                              | 基準額×<br>2.1   | 13,230 | 158,760 |
| 第 12 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 600 万円以上 700 万円未満の方                                                              | 基準額×<br>2.3   | 14,490 | 173,880 |
| 第 13 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 700 万円以上 800 万円未満の方                                                              | 基準額×<br>2.4   | 15,120 | 181,440 |
| 第 14 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 800 万円以上 900 万円未満の方                                                              | 基準額×<br>2.5   | 15,750 | 189,000 |
| 第 15 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 900 万円以上 1000 万円未満の方                                                             | 基準額×<br>2.6   | 16,380 | 196,560 |
| 第 16 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 1000 万円以上 1500 万円未満の方                                                            | 基準額×<br>2.7   | 17,010 | 204,120 |
| 第 17 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 1500 万円以上 2000 万円未満の方                                                            | 基準額×<br>2.8   | 17,640 | 211,680 |
| 第 18 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 2000 万円以上 2500 万円未満の方                                                            | 基準額×<br>3.0   | 18,900 | 226,800 |
| 第 19 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 2500 万円以上 3000 万円未満の方                                                            | 基準額×<br>3.1   | 19,530 | 234,360 |
| 第 20 段階 | 本人が市民税課税で、合計所得金額が 3000 万円以上の方                                                                      | 基準額×<br>3.2   | 20,160 | 241,920 |

## 7. 福祉サービス（介護保険以外のサービス）

在宅でおおむね 65 歳以上の介護を必要とする人、および、日常生活に何らかの支援を必要とする人、またはその介護者に対してサービスを提供しています。

### ■配食サービス■ 介護保険課（松戸市介護保険事務センター 給付担当） Tel366-7067

65 歳以上のひとり暮らし、高齢者のみの世帯、または高齢者と障害者の世帯で、介護保険法による要介護・要支援の認定または、事業対象者の認定を受けた人のうち外出及び食事の用意が困難な方を対象に、夕食を手渡しすることなどで、安否の確認を行います。

●料 金 1食 450円

●利用限度 週4回以内

※ 申込先は担当のケアマネジャー又は担当の高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）になります。

※ 松戸市から緊急通報装置の貸与を受けている方は対象外となります。

### ■軽度生活援助■ 介護保険課（松戸市介護保険事務センター 給付担当） Tel366-7067

在宅で 75 歳以上の単身世帯・高齢者世帯、介護保険法による要介護・要支援の認定または、要支援相当の特定を受けた単身世帯の人に対して、清掃や草むしりなどをシルバー人材センターに依頼できる「ミニ援助券」を月 1 枚（1 時間分）支給します。

●料 金 1 枚（1 時間あたり）300 円

※7～9 月の草取りについては熱中症対策のため原則 2 名で 1 時間作業します。

### ■介護用品（紙おむつ等）支給■

介護保険課（松戸市介護保険事務センター 給付担当） Tel366-7067

在宅で、紙おむつ等を使用している要介護高齢者を介護している家族に対して、紙おむつ等を支給します。介護保険法による要介護認定で、要介護 3～5 と認定された高齢者を介護している家族が対象です。入所中、入院中は対象になりません。（要介護高齢者、家族ともに市内在住であること）

●支給内容

要介護 3 の場合

市の指定した品目から 1 組

要介護 4～5 の場合で市民税課税世帯

市の指定した品目から 1 組

要介護 4～5 の場合で市民税非課税世帯

市の指定した品目から 2 組

### ■訪問理容出張費の助成■

介護保険課（松戸市介護保険事務センター 給付担当） Tel366-7067

外出が困難な在宅の重度要介護者（要介護 4 又は 5 の認定を受けている）に対し、理容師が自宅を訪問し、理容サービスを提供する際の出張費（1,200 円以内）を助成します。

●支給内容 助成券を 1 年度につき最大 4 枚発行します。

## ■緊急通報装置の貸与■

### 介護保険課（松戸市介護保険事務センター 給付担当） Tel366-7067

65 歳以上のひとり暮らしで、市民税非課税の人に対し、急病等の緊急時にボタンを押すとコールセンターへ通報できる装置をお貸しします。一般の固定電話回線が必要です。

●料 金 無料（通話料金、電気料金は自己負担となります。）

※固定電話回線がない場合は、警備会社の専用回線を使用することで  
月 1,100 円（税込）を 3 カ月ごとに前納にて利用可能です。

（別途、電気料金は自己負担となります。）

●申請方法 地区の民生委員を通しての申請となります。

## ■徘徊高齢者探索システム■ 高齢者支援課 Tel366-7346

介護保険の認定を受けていて認知症による徘徊行動のある松戸市在住の人、または、40 歳以上の、初老期の認知症等を原因とする徘徊行動のある松戸市在住の人の介護者に対し、その徘徊のある人が行方不明になったとき、位置探索システムを使い、利用者の所在地を特定し早期発見するための情報機器の初期費用・月額費用の一部を助成します。要件等詳細はお問合せ下さい。

●助成額 初期費用及び月額費用のうち市民税非課税世帯 9 割助成、課税世帯 4.5 割助成（それぞれ上限あり）

●申請に必要なもの 申請書・同意書（世帯全員分）・対象者及び申請者の身分証明書のコピー（運転免許証、健康保険証など）

## ■高齢者見守りシール■ 高齢者支援課 Tel366-7346

見守りシールとは、家族や介護者が登録した注意事項などを読み取れる QR コードが印字されたシールで、高齢者の衣服やカバンなどの持ち物に貼って使用します。行方不明となった高齢者の発見者が QR コードを読み取ることで、高齢者の介護者とインターネット上の伝言板を通じてやり取りを行うことができます。

●対象者 ①：認知症などによって行方不明となり、防災行政無線により探索されたことがある松戸市在住の高齢者

②：道に迷った、家が分からなくなってしまった などにより警察に連絡または保護されたことがある松戸市在住の高齢者

③：①②に該当しないものの認知症などにより行方不明になる可能性が高い方

●申請に必要なもの ①申請書 ②対象者及び申請者の印鑑 ③対象者及び申請者の身分証明書 ④携帯電話（スマートフォン等の QR コードの読み取り機能があり、インターネットに接続されているもの）

※その他、認知症の取組みは、巻末資料参照

※QR コードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

## ■在宅人工呼吸器使用者への非常用電源購入費用の補助■

健康医療政策課 Tel704-0055

在宅で人工呼吸器を使用する方が、災害時などの停電時にも日常生活を支障なく営むことができるよう、非常用電源の購入費用の一部を補助します。申請方法は健康医療政策課にお問い合わせください。

- 対象となる方 松戸市に住民登録があり、在宅で人工呼吸器を使用されている方。入院・入所されている方、睡眠時無呼吸症候群の方等は対象外。
- 対象となる用品 ポータブル電源（蓄電池）、DC/AC インバーター、その他
- 助成額 購入金額の 9/10、生活保護受給世帯・非課税世帯は 10/10  
補助上限は 10 万円

## ■ふれあい会食会■ 松戸市社会福祉協議会 Tel710-2341

原則、70 歳以上の一人暮らしで、一人で会場まで来られる人を対象に、ふれあい会食会を実施しています。

- 料 金 1 回 300 円～400 円
- 会 場 市内の市民センター等
- 申込・問合せ 民生委員、または各地区社会福祉協議会にお問い合わせください。

## ■福祉カーの貸出■ 松戸市社会福祉協議会 Tel710-2341

市内在住で歩行困難な人に、車椅子に乗ったまま乗降できる福祉カーを貸出します。

- 料 金 ガソリン代等の実費
- 利用限度 1 回 2 日間まで、月 2 回まで
- 利用方法 利用希望日の 3 カ月前から 3 営業日前までに電話または窓口で予約のうえ、申請書等を提出してください。（初回は窓口来会）

## ■福祉タクシー■ 障害福祉課 Tel366-7348

●対象者 ①身体障害者手帳の交付を受けた方で、障害の個別等級が 1・2 級の方（ただし、視覚障害・下肢・体幹障害の人は 1～3 級） ②療育手帳の交付を受けた方で障害の程度が重度と判定された方（A2 以上） ③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方で障害の程度が 1 級の方

※介護タクシーも予約により利用できます。利用できる事業者については、お問い合わせください。

- 申請手続 ①申請書 ②身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳
- 利用方法 指定タクシー事業者を利用したときに、利用券 1 枚で運賃の一部（上限 720 円）が助成されます。
- 交付枚数 年間 60 枚（常時通院の方は、必要に応じ 150 枚を限度に追加）

## ■福祉有償運送事業■ 福祉政策課 地域福祉担当室 Tel366-3019

NPO法人等の非営利法人がボランティア活動として、自家用自動車を有償で運送しています。

- 料 金 おおむね一般タクシー料金の半値
- 対象者
  - ①身体障害者手帳の交付を受けた方
  - ②精神障害者保健福祉手帳等の交付要件である医師の診断書又は精神障害を支給事由とする給付を現に受けている方
  - ③知的障害者判定機関により知的障害があると判定された方
  - ④介護保険法における要介護、要支援の認定を受けた方
  - ⑤要支援相当の特定を受けた人のうち、他人の介助によらずに移動することや単独で公共交通機関を利用することが困難な方
  - ⑥肢体不自由、内部障害、知的障害、精神障害その他の障害を有する方
- 手 続 事前に各事業者への会員登録が必要となります。利用できる事業者については、お問合わせください。  
事業所等は 67 ページ「施設・問合せ一覧」をご覧ください。

## ■家庭ごみ訪問収集事業（ふれあい収集）■

廃棄物対策課 松戸市家庭ごみ相談コールセンター ☎0120-264-057

家庭ごみをごみ集積所に自ら又は他の者の協力を得て出すことが困難な世帯に対し、週に1回決められた曜日に、戸別に訪問してごみを収集する事業です。

- 料 金 無料
- 対象者
  - ①松戸市に住んでいる方
  - ②自らごみを出すことが困難な要介護者もしくは障害者（身体障害者手帳1・2級）で構成されている世帯
  - ③ごみを出すことについて、他者からの支援を受けることができない世帯
- 申請に必要な書類  
ケアマネジャーや相談支援専門員等の専門家から提出していただく必要があります。  
申請書等は松戸市ホームページからダウンロードできます。
  - ①松戸市家庭ごみ訪問収集事業利用申請書
  - ②意見書
  - ③同意書
  - ④要介護者の場合、介護保険被保険者証の写し
  - ⑤障害者の場合、身体障害者手帳1級もしくは2級の写し
  - ⑥自宅の敷地内でごみ集積所を設置する場所の位置図等（写真可）

## ■ふれあいサービス（有償在宅福祉サービス）■

松戸市社会福祉協議会ふれあいサービス TEL368-2941

ふれあいサービスでは、高齢者や、心身に何らかの障がいのある人の負担を軽減し、住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるように、地域住民の参加と協力を得て、会員制の有償在宅福祉サービスを提供します。サービスを利用する利用会員と、援助する協力会員、ふれあいサービス事業に賛同する賛助会員から成り立っています。

### ●サービスの内容

#### 1. 家事援助サービス

・掃除 ・洗濯 ・調理 ・買い物 ※介護保険の内容・範囲に準ずる

#### 2. 外出付き添いサービス

・散歩の付き添い ・買い物の付き添い

### ●利用できる方（世帯）

#### ①～⑤に該当する方

①有償のボランティアによる事業であることを理解いただける方

②市内在住の日常生活に支障のある以下の方

・65歳以上の方 ・障がいのある方 ・病気やケガなどで療養が必要な方

※上記に該当しない同居者（未成年を除く）がいる場合は対象外。

③半年以上の継続した利用が見込まれる方

④緊急連絡先となる親族等がいる方

⑤介護保険または障害福祉サービス等の公的サービスを利用できない方

### ●利用できる時間

・午前9時～午後5時（平日のみ） ※週に一回のサービス提供

・家事援助サービスは1時間以内の援助

・外出付き添いサービスは2時間以内の援助

●申 込 ふれあいサービスに電話をして訪問相談日を予約する。

●所在地 〒271-0094 松戸市上矢切 299 番地の1 松戸市総合福祉会館内

## ■生活福祉資金（療養・介護資金）貸付■

松戸市社会福祉協議会 TEL368-0912

日常生活上、介護を要する 65 歳以上の高齢者のいる世帯に対して、下記の用途に必要な資金をお貸しします。

- ①療養期間が 1 年以内（最長 1 年 6 カ月）の病気・けがの療養に必要な経費
- ②介護保険法および障害者自立支援法によるサービスを受けるために必要な経費
- 貸付金額 170 万円以内 （連帯保証人をたてる場合は無利子）
- 償還方法 6 カ月以内の据え置き後 5 年以内の償還
- 申請書類 ①借入申込書 ②借入申込人・連帯借受人・連帯保証人の所得証明書  
③借入申込人・連帯借受人の住民票謄本  
④借入申込人・連帯借受人・連帯保証人の身分証明書（顔写真付）  
⑤経費の見積書 ⑥医師の診断書 ⑦民生委員調査書 等

## ■高齢者住宅改修資金助成■

介護保険課（松戸市介護保険事務センター 給付担当） TEL366-7067

介護保険法による要介護または要支援認定を受けた 65 歳以上の方で、かつ松戸市に 2 年以上居住し、市税の滞納がない方に対し、介助に適した住環境づくりや自立の促進のために住宅改修を行う場合に、資金の一部を助成します。工事着工前に「事前申請」を行い、市の審査を受ける必要があります。

※介護保険の住宅改修費利用が優先になります。

### ●増改築の種類及び助成額

介護保険の対象工事内容に準じた手すりの取り付けや、段差解消等の工事が助成対象です。

- ①世帯の生計中心者の市民税が非課税の場合は、上限 30 万円（工事費用の 7～9 割を助成）
- ②世帯の生計中心者の市民税が課税の場合は、上限 15 万円（工事費用の 7～9 割を助成）

※助成額は、工事費用から介護保険制度の負担割合（1～3 割）の金額を控除した額となります。

※介護保険と併用する場合は助成金額（15 万円または 30 万円）から介護保険給付額を差し引いた額を助成します。

## ■家具転倒防止器具等取付費助成事業■

介護保険課（松戸市介護保険事務センター 給付担当） TEL366-7067

地震による家具等の転倒等の被害から、高齢者及び障害者の身体の安全を確保するため、家具転倒防止器具等の購入または取り付けを行う世帯主に対し、費用を助成します。

- 対象となる方 市内在住で住民登録をしている、次の①～③の人のみで構成される  
市民税非課税世帯の世帯主 ①65歳以上の方（障がい者含む） ②  
65歳未満で要介護認定または要支援認定を受けた方 ③65歳未満の  
障がい者（身体障害者手帳（1, 2級）・療育手帳・精神障害者保健  
福祉手帳（1級））ただし、③のみの世帯は障害福祉課が窓口となり  
ます。
- 対象となるもの たんす、食器棚、本棚その他これらに類する床置き型の家具並びに  
テレビ、冷蔵庫及びつり下げ型照明器具の転倒または落下を防止す  
るために有効な器具及びガラスの飛散を防止するために有効なフィ  
ルム。
- 助成額 10,000円を上限に、9割を助成

## ■生活福祉資金（福祉資金）貸付■ 松戸市社会福祉協議会 TEL368-0912

所得の少ない世帯に対し、下記の用途等の資金をお貸しします。

- ①転居に必要な経費 ②葬祭等に必要な経費 ③機能回復の訓練機器、日常生活用の便  
宜を図るための用具の購入費 ④日常生活の便宜上必要な、小規模な住居の改修等に必  
要な経費 ⑤水道・下水・排水路の整備、電気設備、暖房設備等の設置に必要な経費
- ⑥日常生活用の便宜を図るための高額な福祉機器の購入費 ⑦住宅の増改築等経費
- 貸付金額 貸付目的によって上限が異なりますので、ご相談ください。連帯保証人を  
たてる場合は無利子です。
- 償還方法 6カ月以内の据え置き後、資金の用途により償還期間の設定有り。
- 申請書類 ①借入申込書 ②借入申込人・連帯借受人・連帯保証人の所得証明書  
③借入申込人・連帯借受人の住民票謄本 ④借入申込人・連帯借受人・連  
帯保証人の身分証明書（顔写真付）⑤経費の見積書 ⑥民生委員の調査書  
等

## ■生活福祉資金（不動産担保型生活資金）貸付■

松戸市社会福祉協議会 TEL368-0912

一定の居住用不動産を有し、今後も継続してその住居に住み続けることを希望する、低所得の高齢者世帯に対して、当該不動産を担保として生活資金をお貸しします。

### ●貸付対象 次のいずれにも該当する世帯

- (1)借入申込者が単独で所有している不動産に居住している世帯であること
  - ①借入申込者の所有であること（借地・借家・マンションは不可）
  - ②他に共有者がいないこと（同居する配偶者と共有している場合は、配偶者が連帯借受人となる場合に限り対象となります）
  - ③当該地に借入申込世帯が現に住んでいること
  - ④居住地以外に不動産を所有している場合は、その土地の活用により生計の維持ができないと認められること
- (2)借入申込者が居住している不動産（土地・建物）に賃借権等の利用権及び抵当権等の担保権が設定されていないこと
- (3)借入申込者に配偶者又は借入申込者もしくは配偶者の親以外の同居人がいないこと
- (4)借入申込者の属する世帯の構成員が原則として 65 歳以上であること
- (5)借入申込者の属する世帯が市町村民税非課税程度の低所得世帯であること
- (6)居住地（土地のみ）の評価額が 1,000 万円以上であること

### ●貸付金額 1 カ月 30 万円以内（初期費用又は、中途での医療費等に対応するための臨時増額可能）とし、貸付元利金が限度額（土地の評価のおおむね 7 割）に達するまで。

（金利年 3%または銀行の長期プライムレートの低い方）

### ●償還方法 契約終了（借受人・連帯借受人の死亡、解約等）後、不動産の処分代金及び相続人などからの一括償還

### ●申請書類

- ①借入申込書
- ②戸籍謄本（推定相続人の範囲）
- ③住民票謄本
- ④世帯全員の市町村民税非課税証明又は住民税均等割課税証明書
- ⑤居住している不動産（土地・建物）の登記簿謄本
- ⑥当該不動産の公図・位置図（動態図）
- ⑦地籍図・測量図・建物平面図（申込者が保有している場合のみ）
- ⑧土地・建物の固定資産課税台帳価格
- ⑨推定相続人の同意書
- ⑩不動産鑑定評価依頼書 等

※居住地の評価額が 1,000 万円に満たない場合、要保護世帯向け不動産担保型生活資金を利用できる場合があるためご相談下さい。

## ■生活福祉資金（緊急小口資金）貸付■

松戸市社会福祉協議会 TEL368-0912

所得の少ない世帯に対し、緊急的かつ一時的に生計の維持が困難になった場合に、小口資金をお貸しします。

### ●貸付対象

- (1) 市民税非課税程度の低所得世帯であること
  - (2) 市内に概ね6か月以上（単身世帯は1年以上）住んでいること
  - (3) 以下のいずれかの要件に該当していること
    - ①医療費または介護費の支払いなど、臨時の生活費が必要なとき
    - ②年金・保険・公的給付などの支給開始までの生活費が必要なとき
    - ③火災等被災によって生活費が必要なとき
    - ④会社からの解雇、休業等による収入減
    - ⑤滞納していた税金、国保、年金保険料、公共料金の支払による支出増
    - ⑥事故等により損害を受けた場合による支出増（ただし、日常生活に支障をきたす場合に限る）
    - ⑦社会福祉施設等からの退出時、賃貸住宅入居に伴う支払による支出増
- ※②の要件を除き収入のある世帯が対象となります。
- ※ただし、あくまでも緊急・一時的な不足に対応する資金であり、慢性的に生活費が不足している場合や、貸付を行っても生活再建が困難と見込まれる場合には、貸付できません。

### ●貸付金額 10万円まで（無利子）

### ●償還方法 2カ月以内の据置き後、12カ月以内の月賦償還

- ### ●申請書類
- ①借入申込書 ②借用書 ③印鑑証明書 ④住民票謄本
  - ⑤健康保険証の写し ⑥口座振替依頼書
  - ⑦貸付要件に該当することを証明する書類
  - ⑧本人の確認ができる書類  
(運転免許証、パスポート、社員証の写し、公的機関の発行する明細等)

## 8. 施設サービス

所在地等は 60～67 ページ

「施設・問合せ一覧」参照

●**申込手続** 特別養護老人ホーム、軽費老人ホーム（ケアハウス）、老人保健施設、介護医療院、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅への入所を希望される人は、直接施設へ申し込んで下さい。施設の所在地等は「施設・問合せ一覧」をご覧ください。か、介護保険課へお問い合わせ下さい。

### ■特別養護老人ホーム■

所在地等は 61 ページ

「施設・問合せ一覧」参照

介護保険で要介護 3～5 の認定を受けた人で、常時介護が必要であり、在宅での生活が困難な人、及び要介護 1 または 2 の認定を受けた人で、在宅での生活が困難なことについてのやむを得ない事由があるため、特例的な入所が認められる人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられる施設です。

### ■養護老人ホーム■ 地域包括ケア推進課 TEL366-7343

おおむね 65 歳以上で、比較的健康だが経済的、家庭環境などの理由で家庭生活が困難な人が対象となります。ただし、世帯中心者の市民税が、均等割以下の人に限ります。

●**入所相談** 地域包括ケア推進課に相談して下さい。直接ホームへは申し込めません。

●**費用** 世帯の所得状況、本人の収入によって負担金が異なります。

### ■軽費老人ホーム（ケアハウス）■

所在地等は 62 ページ

「施設・問合せ一覧」参照

60 歳以上(夫婦で入所する場合はどちらかが 60 歳以上)で、自炊ができない程度の身体機能の低下があるか、または独立した生活に不安があつて、家族と一緒に暮らせないなどの事情のある人が、食事などのお世話を受けられる施設です。

### ■老人保健施設（介護老人保健施設）■

所在地等は 62 ページ

「施設・問合せ一覧」参照

介護保険で要介護 1～5 の認定を受けた人で、リハビリ等を必要とする人に、介護や、機能訓練などの医療サービスを行う施設です。

### ■介護医療院■

所在地等は 62 ページ

「施設・問合せ一覧」参照

介護保険で要介護 1～5 の認定を受けた人で、長期の療養を必要とする人に、医療と日常生活上の介護を一体的に行う施設です。

**■有料老人ホーム■**      所在地等は 62～64 ページ      「施設・問合せ一覧」参照

ご自分で全額費用を負担して、食事などの日常生活のお世話を受けられる施設です。  
介護が必要となった場合は、ホームが「特定施設入居者生活介護」の指定を受けていれば、介護保険サービスがご利用できます。

**■サービス付き高齢者向け住宅■**

所在地等は 66 ページ      「施設・問合せ一覧」参照

高齢者単身・夫婦世帯が安心して居住できる賃貸等の住まいです。状況把握サービス、生活相談サービス等の福祉サービスを提供します。住宅部分とサービスの利用契約を別に契約するのが一般的です。介護が必要となった場合、別の契約・費用が必要になります。

## 9. 住宅

**■市営住宅■**      住宅政策課      Tel366-7366

住宅に困窮する低額所得者に対して、市営住宅入居(空き家)の募集を年3回(6・10・2月)実施しています。高齢者向け住宅もございますので、応募方法や資格などは、住宅政策課までお問合せ下さい。

**■マイホーム借上げ制度■**      住宅政策課      空家活用推進室      Tel366-7366

松戸市が連携している一般社団法人 移住住みかえ支援機構が、50歳以上のシニアの方を対象にマイホームを借上げ、賃貸住宅として転貸する制度です。この制度は、安定した賃料収入を保証するもので、自宅を売却することなく住みかえや老後の資金として活用することができます。ご利用には一定の条件がございますので、住宅政策課空家活用推進室までお問合せ下さい。

## 10. 保健

### ■健康相談■ 健康推進課 Tel366-7481

健康についての相談を保健師・歯科衛生士がお受けします。

- 利用方法 電話または来庁（中央保健福祉センター3階）のうえご相談ください。
- 費用 無料
- 場所 中央保健福祉センター ※所在地は 34 ページ参照  
または、本庁・各支所の市民健康相談室（市民健康相談室は保健師のみ）

### ■訪問指導■ 健康推進課 Tel366-7481

原則として介護保険に該当しない人に対し、相談内容に応じて、保健師・管理栄養士・歯科衛生士の専門職が訪問し、助言を行います。

- 利用方法 電話または来庁（中央保健福祉センター3階）のうえお問合せください。  
※所在地は 34 ページ参照
- 費用 無料

### ■栄養相談■ 健康推進課 Tel366-7481

健康に過ごすための食生活や栄養についての相談を管理栄養士が行っています。

- 利用方法 電話または来庁（要予約）のうえご相談ください。
- 費用 無料
- 場所 中央保健福祉センター3階（平日 8：30～17：00）  
小金保健福祉センター（月曜日 10：00～16：00）  
常盤平保健福祉センター（木曜日 10：00～16：00）※所在地は 34 ページ参照

### ■禁煙相談■ 健康推進課 Tel366-7481

禁煙したい方を対象に禁煙相談を実施しています。

- 対象者 禁煙したい方
- 費用 無料
- 日時 要予約（平日 8：30～17：00）
- 場所 中央保健福祉センター ※所在地は 34 ページ参照

## ■高齢者の肺炎球菌感染症予防接種■ 予防衛生課 Tel366-7483

接種を希望する高齢者等に対して、肺炎球菌感染症予防接種を実施しています。

- 対象者** 松戸市に住民登録があり、初めて肺炎球菌ワクチン（ニューモバックスNP）の予防接種を受ける下記の①②に該当する人

- ①接種当日、満 65 歳以上の方

※65 歳の方：誕生月の前月末頃に案内と予診票を郵送します。

66 歳以上の方：接種には申し込みが必要です。ホームページを確認（「松戸市 肺炎球菌」で検索）の上、予防衛生課へお問い合わせください。

- ②接種当日、満 60 歳以上 65 歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、この 4 つのいずれかで身体障害者手帳 1 級相当の人

※接種には申し込みが必要です。予防衛生課へお問い合わせください。

- 接種場所** 市内の実施医療機関

※やむを得ない事情で市外の医療機関での接種を希望される場合は、事前に予防衛生課までお問い合わせください。

- 自己負担** 2,500 円（生活保護受給者は無料）

- 助成回数** 1 回限り

- 実施期間** 令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日まで

## ■高齢者の带状疱疹予防接種■ 予防衛生課 Tel366-7483

接種を希望する高齢者等に対して、带状疱疹予防接種を実施しています。

- 対象者** 松戸市に住民登録があり、初めて带状疱疹ワクチン（乾燥弱毒生水痘ワクチン【1 回接種】）または乾燥組み換え带状疱疹（不活化）ワクチン【2 回接種】の予防接種を受ける下記の①②に該当する人

- ①今年度、65 歳・70 歳・75 歳・80 歳・85 歳・90 歳・95 歳・100 歳になる者

※101 歳以上の方は令和 7 年度のみ対象

※対象者には、4 月下旬頃に案内と予診票を郵送します。

- ②接種当日、満 60 歳以上 65 歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、身体障害者手帳 1 級相当の方

※接種には申し込みが必要です。予防衛生課へお問い合わせください。

- 接種場所** 市内の実施医療機関

※やむを得ない事情で市外の医療機関での接種を希望される場合は、事前に予防衛生課までお問い合わせください。

- 自己負担** 生ワクチン：2,500 円（1 回）

不活化ワクチン：6,500 円（2 回まで）

（生活保護受給者は無料）

- 助成回数** 生ワクチン 1 回、不活化ワクチン 2 回まで（令和 7 年度対象者に該当する方で令和 6 年度に不活化ワクチンを 1 回接種している場合は、残り 1 回分について対象となります。）

※費用助成はどちらか一方のみです。

- 実施期間** 令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日まで

## ■インフルエンザ予防接種■ 予防衛生課 TEL366-7483

接種を希望する高齢者等に対して、インフルエンザ予防接種を実施しています。

●対象者 松戸市に住民登録をしている下記の①②に該当する人

①接種当日、満 65 歳以上の方（昭和 35 年 12 月 31 日生まれまで）

※昭和 36 年 1 月 1 日～1 月 31 日生まれの方は、対象となりません。

②令和 7 年 12 月 31 日までの接種当日に、満 60 歳以上 65 歳未満の人で、心臓・じん臓・呼吸器の機能の障害、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、この 4 つのいずれかで、身体障害者手帳 1 級相当の人

●接種場所 市内の実施医療機関

※千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業に参加している県内の医療機関でも令和 7 年 12 月 31 日までは接種できます。詳細は、広報まつど、市のホームページ等でお知らせします。

●自己負担 1,000 円 （生活保護受給者は無料）

●助成回数 1 人につき 1 回

●実施期間 10 月～翌年 1 月 31 日まで

## ■新型コロナウイルス感染症予防接種■ 予防衛生課 TEL366-7483

接種を希望する高齢者等に対して、新型コロナウイルス感染症予防接種を実施しています。

●対象者 松戸市に住民登録をしている下記の①②に該当する人

①接種当日、満 65 歳以上の方

②接種当日、満 60 歳以上 65 歳未満の人で、心臓・じん臓・呼吸器の機能の障害、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、この 4 つのいずれかで、身体障害者手帳 1 級相当の人

●接種場所 市内の実施医療機関

※千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業に参加している県内の医療機関でも令和 8 年 3 月 31 日までは接種できます。

●自己負担 未定 （生活保護受給者は無料）

●助成回数 1 人につき 1 回

●実施期間 10 月～翌年 3 月 31 日まで

※詳細は、広報まつど、市のホームページ等でお知らせします。

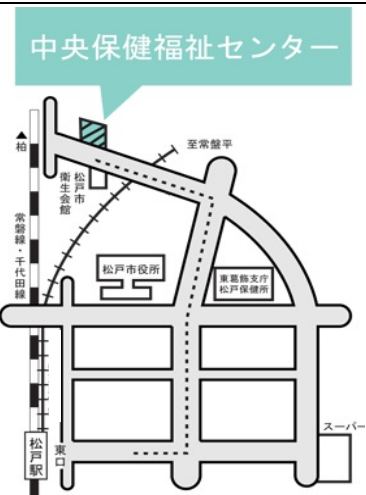
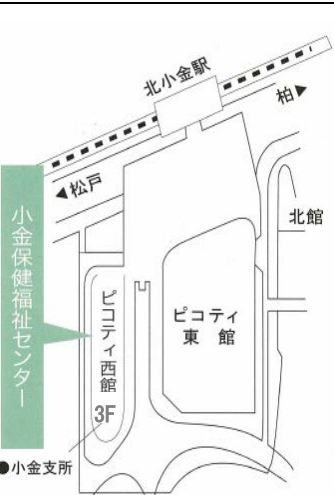
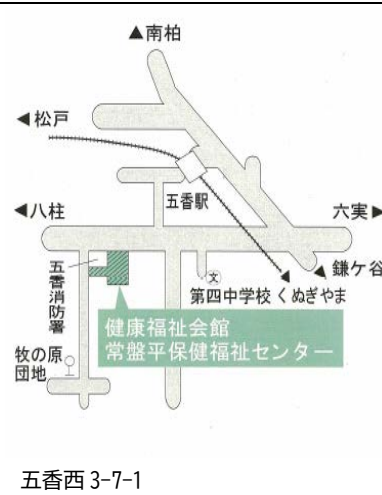
## ■高齢者の食生活講座■ 健康推進課 Tel366-7481

低栄養を予防し、健康長寿のための食生活を実践するために、自分の食生活を見直してみましょう。開催日時等については、健康推進課へお問合せください。

### 【高齢者の食生活講座】

| 対 象          | 内 容                           | 会 場                                     | 費用 |
|--------------|-------------------------------|-----------------------------------------|----|
| おおむね60歳以上の市民 | 健康長寿の食事について学ぼう<br>【講話と試食（予定）】 | 中央保健福祉センター<br>小金保健福祉センター<br>常盤平保健福祉センター | 無料 |

### <保健福祉センター地図>

| 中央保健福祉センター                                                                                                                | 小金保健福祉センター                                                                                                   | 常盤平保健福祉センター                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>●交通…ＪＲ松戸駅・京成松戸駅<br/>東口下車徒歩 10 分</p> |  <p>●交通…ＪＲ北小金下車徒歩 2 分</p> |  <p>五香西 3-7-1<br/>●交通…京成五香駅より徒歩 13 分<br/>牧野原団地バス停より徒歩 3 分</p> |

## ■特定健康診査■

### 健康推進課 健診担当室（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

40 歳から 75 歳誕生日前日までの全ての人を対象に、加入している健康保険組合が特定健康診査を実施します。この健診を受けることで、生活習慣病を予防するための生活習慣改善の手がかりとなります。

- 内 容 【健診項目】 身体計測・問診・尿検査・血圧測定・診察・心電図検査・血液検査 ※医師が必要と判断した場合、眼底検査を実施
- 申込・問合せ 詳細は、ご自身が加入している健康保険組合にご確認ください。  
なお、松戸市国民健康保険に加入している人には、健康推進課健診担当室から無料で健診を受けられる受診券を送付します。

## ■特定保健指導■

### 健康推進課 健診担当室（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

特定健康診査を受診した人の中で、生活習慣病発症リスクの高い人には、食事や運動などの生活改善について、医師、保健師、管理栄養士がお話しします。

- 申込・問合せ 詳細は、ご自身が加入している健康保険組合にご確認ください。  
なお、松戸市国民健康保険に加入している対象の人には、無料で受けられる保健指導をご案内します。

## ■後期高齢者の健康診査■

### 健康推進課 健診担当室（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

糖尿病等の生活習慣病を早期に発見し、早期治療に結びつけるための健康診査です。加齢に伴い心身が弱くなる「フレイル」の状態を、問診票で確認することもできます。千葉県後期高齢者医療制度に加入している人には、健康推進課健診担当室から無料で健診を受けられる受診券を送付します。

## ■後期高齢者の歯科口腔健康診査■

### 国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

千葉県後期高齢者医療被保険者で、令和 7 年度に 76 歳になる人（昭和 24 年 4 月 2 日～昭和 25 年 4 月 1 日生）に対して、歯科口腔健康診査を実施します。

対象者には受診票と協力医療機関一覧表が郵送されますので、直接予約をして受診してください。費用は無料です。

- 実施期間 令和 7 年 6 月 1 日～12 月 28 日
- 持ちもの 受診票・被保険者証・マイナ保険証または資格確認書

## ■はり、きゅう、あん摩等施術費の助成■ 健康医療政策課 TEL704-0055

高齢者等が市登録の施術所で、はり、きゅう、あん摩・マッサージ及び指圧を利用した場合、施術費の一部を助成しています。

●対象 市内に居住し、住民登録されている 65 歳以上の方、もしくは障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）の交付を受けている 18 歳以上の方

●助成額 施術 1 回につき、800 円を助成

ただし、各種保険診療による治療（健康保険の対象となる施術）の場合には、利用できませんのでご注意ください。

●助成券の交付枚数

年間最大 24 枚（申請月から 3 月までの月数に 2 を乗じた枚数）

●申請方法 ・住所、氏名、生年月日が確認できる身分証明書（マイナンバーカード等）を持って、健康医療政策課または各支所の窓口で申請  
・松戸市オンライン申請システムから申請（助成券は後日郵送）

## ■人間ドック費用の一部助成■

健康推進課 健診担当室（国民健康保険コールセンター） TEL712-0141

松戸市国民健康保険に加入している 40 歳以上の人、千葉県後期高齢者医療制度に加入している人が、条件を満たした人間ドックを受診した場合に、費用の一部助成制度があります。詳細は、受診券に同封されているお知らせをご覧ください。健康推進課健診担当室にお問い合わせください。

## ■健康診査費用の一部助成■

健康推進課 健診担当室（国民健康保険コールセンター） TEL712-0141

松戸市国民健康保険に加入の 40 歳から 75 歳誕生日前日までの人が、医療機関等で特定健康診査相当の健康診査を受診した場合に、受診費用の一部を助成いたします。詳細は、受診券に同封されているお知らせをご覧ください。健康推進課健診担当室にお問い合わせください。

## ■がん検診■ 健康推進課 健診担当室 TEL366-7487

がん検診は、胃がん・肺がん・大腸がん（40 歳以上）、乳がん（30 歳以上女性）、子宮頸がん（20 歳以上女性）・前立腺がん（50 歳以上偶数年齢男性）を実施しています。

●申込方法 「がん検診」の受診には共通受診券が必要です。お持ちでない方は「受診券発行申請書」を最寄りの市民健康相談室（本庁及び支所内）にご提出いただくか、健康推進課健診担当室にお電話、または松戸市 Web けんしん予約システムよりお申込みください。



松戸市 Web けんしん  
予約システム

## ■成人歯科健康診査■ 健康推進課 TEL366-7481

18 歳以上の人を対象に、1 年に 1 回委託医療機関で成人歯科健康診査を実施しています。また、75 歳以上の後期高齢者医療被保険者のうち在宅の要介護認定（要介護 3～5）を受けている方は在宅で成人歯科健康診査が受けられます。詳細は健康推進課までお問い合わせ下さい。

## ■がん患者ウィッグ及び胸部補整具購入費補助金■

健康推進課 TEL366-7486

がんと診断され、その治療を過去に受けた又は現に受けている人が、がん治療に伴う脱毛、乳房切除等により、ウィッグ又は胸部補整具を購入又はレンタルした場合、その費用の一部を補助します（ウィッグ：上限 3 万円 胸部補整具：上限 2 万円）。詳細は健康推進課にお問い合わせください。

## 11. 国民健康保険

病気やけがをしたとき、経済的負担ができるだけ軽くなるように、各自の収入に応じてお金（保険料）を出し合い、医療費に充てていこうという助け合いの制度です。

国民健康保険には、職場の健康保険に加入している人と、その扶養家族の人、後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人以外の人、必ず加入しなければなりません。

### ■加入、脱退について■

国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

国民健康保険では、家族一人ひとりが被保険者ですが、加入は世帯ごとになります。

下記に主な手続きの方法を紹介しますので、「こんなとき」から14日以内に、世帯主が国保年金課または各支所の窓口に出る必要があります。

|    | こんなとき                              | 必要な書類                               |
|----|------------------------------------|-------------------------------------|
| 加入 | 他の市区町村から転入してきたとき（他の健康保険に加入していない場合） | 転出証明書                               |
|    | 他の健康保険をやめたとき                       | 健康保険の資格喪失証明書                        |
|    | 生活保護を受けなくなったとき                     | 生活保護停止（廃止）決定通知書                     |
| 脱退 | 他の市区町村へ転出するとき                      | 資格確認書、資格情報のお知らせ                     |
|    | 他の健康保険に加入したとき                      | 国民健康保険と加入した健康保険の、両方の資格確認書、資格情報のお知らせ |
|    | 死亡したとき                             | 資格確認書、資格情報のお知らせ                     |
|    | 生活保護を受けるようになったとき                   | 資格確認書、資格情報のお知らせ、生活保護受給証明書           |

※届け出るときは、以下の書類もお持ちください。

- ①届出人と該当者の個人番号（マイナンバー）が確認できる書類
- ②届出人の本人確認書類（運転免許証、パスポート、マイナンバーカード等）

## ■70 歳以上の人の医療について■

国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

国保に加入している人が 70 歳になると、収入状況により窓口負担が変わるため、新たに資格確認書または資格情報のお知らせが交付されます。

また、75 歳（一定の障害がある人は 65 歳 ※）になると後期高齢者医療制度で医療を受けることになります。

※千葉県後期高齢者医療広域連合から認定を受ける必要があります。

### ●70 歳～74 歳の人

窓口負担は、収入状況により 2 割または 3 割になります。

### ●75 歳になったら

75 歳の誕生日当日から、後期高齢者医療制度で医療を受けることになるため、新たに資格確認書または資格情報のお知らせが交付されます。

## ■保険料率、賦課限度額について■

国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

令和 6 年度の国民健康保険料の料率及び賦課限度額等は、下記のとおりです。

|     | 項 目                | 令和 6 年度   |
|-----|--------------------|-----------|
| 医療分 | 所得割 （料率）           | 7.62%     |
|     | 均等割額 （被保険者 1 人あたり） | 21,000 円  |
|     | 平等割額 （1 世帯あたり）     | 18,000 円  |
|     | 賦課限度額 （1 世帯あたり）    | 660,000 円 |
| 支援分 | 所得割 （料率）           | 2.62%     |
|     | 均等割額 （被保険者 1 人あたり） | 12,000 円  |
|     | 賦課限度額 （1 世帯あたり）    | 260,000 円 |
| 介護分 | 所得割 （料率）           | 1.81%     |
|     | 均等割額 （被保険者 1 人あたり） | 15,000 円  |
|     | 賦課限度額 （1 世帯あたり）    | 170,000 円 |

## ■納付方法について■ 国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

国民健康保険料の納入通知書は、毎年 6 月に世帯主宛てに発送します。国民健康保険料を納めるのは、各世帯の世帯主です（世帯主が他の健康保険に加入していても、世帯の中に国民健康保険の加入者がいる場合は、その加入者の保険料は世帯主が納めることになります）。また、年度の途中で新たに加入や脱退、申告内容の変更があった場合は、届出月の翌月に、納入通知書または変更通知書を世帯主宛てに発送します。

### 1 普通徴収（口座振替または納付書による納付）

国民健康保険料は、毎年 6 月から翌年 3 月までの 10 回払いです。普通徴収の世帯は、原則として口座振替で納付してください。

申込方法は 3 つあります。

- ①ペイジー口座振替受付サービス：市役所または各支所の窓口で、口座名義人本人がキャッシュカードと本人確認書類（運転免許証等）を持参して申し込み
- ②Web 口座振替受付サービス：松戸市ホームページから申し込み  
※対象の金融機関や手続き方法などの詳細は、国保年金課にお問い合わせください。
- ③口座振替依頼書による申し込み：市内に支店のある金融機関で申し込み（ゆうちょ銀行または郵便局での口座振替を希望する人は、市内のゆうちょ銀行や郵便局に備え付けの用紙にてお申し込みください）



国民健康保険料のお支払い

### 2 特別徴収（年金から差し引く納付方法）

65 歳以上 75 歳未満の人のみで構成される世帯で、年金年額 18 万円以上の受給者であり、かつ国民健康保険料と介護保険料の合算額が年金額の 2 分の 1 を超えない世帯が対象です。ただし、口座振替を希望する場合は、手続きすることで、口座振替に変更することができます。

※年度途中で 75 歳になることで後期高齢者医療制度に移行する世帯主については、その年度の特別徴収は行いません。

## ■納付相談について■ 国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

国民健康保険料の納付が困難なときは、納付義務者の生活状況や事情に応じて、分割納付等の相談に応じています。お早めに国保年金課の窓口へご相談ください。

## ■療養費について■ 国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

急な病気やけがなどで保険証を使わないで医療を受けたときは、一旦医療費の全額を負担し、後日国保年金課または各支所の窓口で申請、または郵送にて申請することにより、保険で認められた部分が払い戻されます。

## ■高額療養費、高額介護合算療養費について■

国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

### 1 高額療養費について

高額療養費に該当している世帯には、申請書を同封した通知を送付します。お手元に届きましたら、国保年金課または各支所の窓口で申請、または郵送にて申請してください（通知の発送は診療月から約3～4カ月後です）。

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 必要書類 | ・ 送付された申請書<br>・ 世帯主の口座番号が分かるもの |
|------|--------------------------------|

※70歳以上75歳未満の所得区分『一般』の個人が前年の8月1日から7月31日までの1年間に外来診療で支払った自己負担額が年間上限（144,000円）を超えた場合、月間の高額療養費通知とは別に申請書を同封した通知を送付します。

お手元に届きましたら、国保年金課の窓口で申請、または郵送にて申請してください（支所では手続きができません）。

### 2 高額介護合算療養費について

世帯内で国民健康保険・介護保険の両保険から給付を受けてもなお自己負担額が高額になったときは、両保険を通じた自己負担限度額（年額：毎年8月～翌年7月）が、適用されます。

該当している世帯には、申請書を同封した通知を送付しますので、お手元に届きましたら、国保年金課の窓口で申請、または郵送にて申請してください（支所では手続きができません）。

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 必要書類 | ・ 送付された申請書<br>・ 申請書に記載の申請者の口座番号が分かるもの |
|------|---------------------------------------|

## ■限度額適用認定証の申請、交付について■

国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

医療機関等に「限度額適用認定証」を提示すると、医療機関等の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。申請及び交付は国保年金課の窓口で行います。

※「限度額適用認定証」を医療機関等に提示しない場合は、自己負担限度額を超える分も一旦窓口負担となりますが、その分は後から高額療養費として払い戻されます（前述「高額療養費、高額介護合算療養費について」を参照）。

マイナ保険証を利用すれば、限度額適用認定証の事前申請は不要となります。

ただし、保険料の未納等により支払いが自己負担限度額までとならないことがあります。

### 1 申請書類 ※支所では手続きができません。

- (1) 窓口に来る人の本人確認書類
- (2) 委任状（代理人の場合）

### 2 交付の条件

- (1) 申請日の前日分までの保険料が完納であること。  
未納分がある場合は国保年金課にご相談ください。
- (2) 世帯全員の所得申告（前年分）をしていること。

### 3 医療費の自己負担限度額

#### (1) 70歳未満の人の場合

| 区分 | 所得要件              | 自己負担限度額（月額）                       | 限度額<br>（4回目以降） |
|----|-------------------|-----------------------------------|----------------|
| ア  | 901万円超            | 252,600円＋<br>（医療費の総額－842,000円）×1% | 140,100円       |
| イ  | 600万円超<br>901万円以下 | 167,400円＋<br>（医療費の総額－558,000円）×1% | 93,000円        |
| ウ  | 210万円超<br>600万円以下 | 80,100円＋<br>（医療費の総額－267,000円）×1%  | 44,400円        |
| エ  | 210万円以下           | 57,600円                           | 44,400円        |
| オ  | 住民税非課税            | 35,400円                           | 24,600円        |

※住民税非課税 世帯の世帯主と全ての被保険者が、住民税非課税である世帯に属する人

※世帯内に所得を申告していない人がいる場合はアの区分として取り扱います。

※過去12カ月間に同一世帯で高額療養費の該当が3回以上あった場合は、4回目以降の自己負担限度額は上記の表のとおりです。

※同一世帯で1カ月につき各医療機関に21,000円以上の自己負担額が複数あった場合は、それらを合算して自己負担限度額を超えた分が後から払い戻されます。

※ 次ページに続く

(2) 70 歳以上 75 歳未満の人の場合

| 所得区分    |                  | 自己負担限度額（月額）                                                                               |                                                                   |
|---------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|         |                  | 外来（個人単位）                                                                                  | 外来＋入院（世帯単位）                                                       |
| 現役並み所得者 | 課税所得<br>690 万円以上 | 252,600 円＋（医療費の総額－842,000 円）×1%<br>●過去 12 カ月間に世帯単位の高額療養費の該当が 3 回以上あった場合、4 回目以降は 140,100 円 |                                                                   |
|         | 課税所得<br>380 万円以上 | 167,400 円＋（医療費の総額－558,000 円）×1%<br>●過去 12 カ月間に世帯単位の高額療養費の該当が 3 回以上あった場合、4 回目以降は 93,000 円  |                                                                   |
|         | 課税所得<br>145 万円以上 | 80,100 円＋（医療費の総額－267,000 円）×1%<br>●過去 12 カ月間に世帯単位の高額療養費の該当が 3 回以上あった場合、4 回目以降は 44,400 円   |                                                                   |
| 一般      |                  | 18,000 円<br>（年間上限<br>144,000 円）                                                           | 57,600 円<br>●過去 12 カ月間に世帯単位の高額療養費の該当が 3 回以上あった場合、4 回目以降は 44,400 円 |
| 低所得者Ⅱ   |                  | 8,000 円                                                                                   | 24,600 円                                                          |
| 低所得者Ⅰ   |                  | 8,000 円                                                                                   | 15,000 円                                                          |

※現役並み所得者 負担割合が 3 割の人

※一般 負担割合が 2 割で住民税が課税されている人

※低所得者Ⅱ 世帯主と国民健康保険被保険者が住民税非課税である人

※低所得者Ⅰ 世帯主と国民健康保険被保険者が住民税非課税であって、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金所得は控除額を 80 万円として、給与所得がある場合は給与所得から 10 万円を控除して計算）を差し引いたときにいずれも 0 円となる人

※課税所得 690 万円以上の人と一般に該当する人は「限度額適用認定証」は必要ありません。

■葬祭費について■ 国保年金課（国民健康保険コールセンター） Tel712-0141

国民健康保険に加入している人が死亡したとき、葬儀を行った人に 5 万円が支給されます。国保年金課または各支所の窓口で申請、または郵送にて申請してください。

必要書類 ・ 葬儀費用の領収書（写）または会葬礼状  
・ 領収書の宛名の方、会葬礼状に記載の喪主（施主の方）の認め印  
・ 領収書の宛名の方、会葬礼状に記載の喪主（施主の方）の口座番号が分かるもの

※葬儀の翌日から起算して 2 年を経過すると、時効により申請できなくなりますので、ご注意ください。

## 12. 後期高齢者医療制度

千葉県後期高齢者医療広域連合 TEL043-308-6768  
国保年金課（国民健康保険コールセンター） TEL712-0141

後期高齢者医療制度の被保険者は、「後期高齢者医療被保険者証」（8月以降：マイナ保険証または資格確認書）を提示して医療を受けることになります。

- 対象となる人 ①75歳以上の人 ②65歳以上75歳未満の人のうち、一定の障害がある人（千葉県後期高齢者医療広域連合から認定された人）
- 窓口で支払う自己負担 病院等の窓口で支払う自己負担の割合は、収入の状況により1割、2割または3割になります。
- 医療費が高額になったら 1カ月の医療費が高額になり、自己負担限度額を超えた場合は、超えた額が高額療養費として支給されます。  
支給の対象となる人には、千葉県後期高齢者医療広域連合から通知書が送られます。

### ●月ごとの自己負担限度額

| 自己負担割合 | 所得区分                       | 外来（個人単位）                                                                        | 外来+入院（世帯単位）                                                 |
|--------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 3割     | 課税所得<br>690万円以上            | 252,600円+（医療費-842,000円）×1%<br>●過去12ヶ月以内に世帯単位の限度額を超えた支給が3回以上あった場合、4回目以降は140,100円 | 57,600円<br>●過去12ヶ月以内に世帯単位の限度額を超えた支給が3回以上あった場合、4回目以降は44,400円 |
|        | 課税所得<br>380万円以上            | 167,400円+（医療費-558,000円）×1%<br>●過去12ヶ月以内に世帯単位の限度額を超えた支給が3回以上あった場合、4回目以降は93,000円  |                                                             |
|        | 課税所得<br>145万円以上            | 80,100円+（医療費-267,000円）×1%<br>●過去12ヶ月以内に世帯単位の限度額を超えた支給が3回以上あった場合、4回目以降は44,400円   |                                                             |
| 2割     | 課税所得<br>28万円以上<br>※住民税課税世帯 | 18,000円または、（6,000円+（医療費-30,000円×10%）の低い方を適用（年間上限144,000円）                       | 57,600円<br>●過去12ヶ月以内に世帯単位の限度額を超えた支給が3回以上あった場合、4回目以降は44,400円 |
| 1割     | 課税所得<br>28万円未満<br>※住民税課税世帯 | 18,000円<br>（年間上限144,000円）                                                       |                                                             |
|        | 低所得者Ⅱ                      | 8,000円                                                                          |                                                             |
|        | 低所得者Ⅰ                      | 8,000円                                                                          | 15,000円                                                     |

※低所得者Ⅱ：世帯主及び世帯全員が市民税非課税の人

※低所得者Ⅰ：世帯主及び世帯全員が市民税非課税でその世帯全員の個々の所得（年金収入は控除額80万円で計算）が0円となる被保険者

※ 次ページに続く

### ●保険料の納付方法

後期高齢者医療の保険料は、保険に加入する人一人ひとりの所得に対して計算され、介護保険と同様に、公的年金から差し引かれます（特別徴収）。

ただし、特別徴収対象の年金額が 18 万円未満の場合、または介護保険料の特別徴収額との合算額が特別徴収対象の年金額の 2 分の 1 を超える場合などは、納付書などでの納付となります（普通徴収）。

※特別徴収が対象の人で口座振替を希望する人は、申請し認められた場合、口座振替に変更できます。

### ●葬祭費について

後期高齢者医療被保険者が亡くなったとき、葬儀を行った人に 5 万円が支給されます。国保年金課後期高齢者医療班または各支所の窓口で申請してください。

|      |                                                  |
|------|--------------------------------------------------|
| 必要書類 | ・ 葬儀費用の領収書（写）または会葬礼状（写）<br>・ 喪主の口座番号と口座名義人が分かるもの |
|------|--------------------------------------------------|

※葬儀の翌日から起算して 2 年を経過すると、時効により申請できなくなりますので、ご注意ください。

## 13. 医療

### ■高齢者医療法外援護■ 福祉政策課 地域福祉担当室 Tel366-3019

後期高齢者医療の被保険者が、一部負担金を支払ったとき、次の要件を満たす人にその額を助成しています。

●助成対象 一部負担金の額（前年度収入額が生活保護基準額の 1.2 倍以内の世帯の人）

●申請に必要なもの ①保険証 ②世帯収入のわかる書類 ③領収書またはその証拠書類  
④印鑑 ⑤振込口座 ⑥賃貸住宅の場合は、家賃額がわかるもの

## 14. 国民年金

国保年金課 国民年金班 Tel366-7352

松戸市役所国保年金課では、以下の表に該当する人の年金手続きができます。

一度でも厚生年金、又は第3号被保険者に加入されたことのある方につきましては、松戸年金事務所（Tel345-5517）へご相談ください。

|                     |                                                                               |               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ● 年金をもらう            |                                                                               | 窓口は国保年金課国民年金班 |
| 老齢基礎年金              | 国民年金第1号被保険者期間だけであった人（※1）<br>かつ、年金保険料を納めたり、免除などをした期間が10年以上ある人                  |               |
| 障害基礎年金              | 初診日が第1号被保険者期間中にある人（※1）<br>又は、初診日が20歳前にある人、若しくは60歳から65歳前までの間で、繰上げして年金をもらっていない人 |               |
| ● 年金をもらっている人が死亡     |                                                                               |               |
| 未支給年金               | 亡くなった人と生計を一緒にしていた遺族<br>（亡くなった月までの年金を請求できる）                                    |               |
| ● 被保険者が死亡           |                                                                               |               |
| 遺族基礎年金              | 年金保険料を一定期間納付した人の死亡で、その人に生計を維持されていた子のある配偶者、又は子（※2）                             |               |
| 寡婦年金                | 国民年金保険料を納めたり、免除などをした期間が10年以上ある人の死亡で、婚姻期間が、10年以上ある妻                            |               |
| 死亡一時金               | 国民年金保険料を3年以上納付した人の遺族                                                          |               |
| ● 60歳を過ぎてから国民年金にはいる |                                                                               |               |
| 任意加入                | 受け取る年金を増やしたい60歳以上65歳未満の人や、昭和40年4月1日以前の生まれで、年金受給資格期間（10年）に足りない65歳から70歳未満の人     |               |

※1 第1号被保険者・・・自営業者、農林漁業者、無職の人、学生などの厚生年金に入っていない人、又は厚生年金に入っている人に扶養されている配偶者以外の人

※2 子・・・18歳になった年度の3月31日までの間にある人（障害状態にある場合は20歳未満）

## 15. 相談

### ■高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）■

社会福祉士、保健師、地域支援経験のある看護師、主任ケアマネジャーなどが中心になって、高齢者が住み慣れた地域で尊厳を保ち、安定した生活が送れるよう個人の状態に合わせた支援プランを提案し、適切なサービスや制度の利用につなげています。

高齢者の権利擁護も含め、多様な相談のワンストップサービスの拠点として、活動しています。

開所時間：平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時（祝日・年末年始を除く）

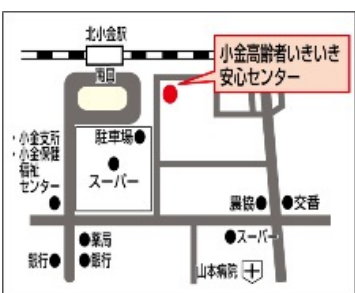
※開所日時にご相談が困難な方は、お近くの高齢者いきいき安心センターにお問い合わせください。

| 事業所名                        | 所在地                                                                                                                                                                                                         | 担当地域                                                          | 連絡先               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>高齢者いきいき安心センターの主な業務内容</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・総合相談支援（保健、福祉、医療含む）</li> <li>・介護予防の相談及びケアマネジメント</li> <li>・高齢者虐待に関する相談、早期発見及び予防啓発活動</li> <li>・高齢者の権利擁護、成年後見制度の相談、支援</li> <li>・包括的、継続的ケアマネジメント支援（ケアマネジャー支援）</li> </ul> |                                                               |                   |
| <b>明第 1 高齢者いきいき安心センター</b>   | <b>稔台 7 の 13 の 2 第 3 山田マンション 101-A</b><br>                                                                               | 根本・吉井町・小根本・緑ケ丘 1～2 丁目・松戸新田・仲井町 1～3 丁目・稔台・稔台 1～8 丁目・岩瀬・野菊野・胡録台 | <b>☎ 700-5881</b> |
| <b>明第 2 西 高齢者いきいき安心センター</b> | <b>栄町西 3 の 991 の 15</b><br>                                                                                              | 栄町 1～8 丁目・栄町西 1～5 丁目・樋野口・古ケ崎・古ケ崎 1～4 丁目                       | <b>☎ 382-5707</b> |
| <b>明第 2 東 高齢者いきいき安心センター</b> | <b>上本郷 3196 パインツリーコート 1 階</b><br>                                                                                        | 上本郷・北松戸 1～3 丁目・竹ケ花・竹ケ花西町・南花島・南花島 1～4 丁目・南花島中町・南花島向町           | <b>☎ 382-6294</b> |

※ 次ページに続く

| 事業所名                         | 所在地                                                                                                                      | 担当地域                                                                                                                                                  | 連絡先        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 本庁<br>高齢者いき<br>いき安心セ<br>ンター  | <p>松戸 1292 の 1<br/>シティハイツ 1 階</p>       | 本町・松戸・小山・二十世紀<br>が丘美野里町                                                                                                                               | ☎ 363-6823 |
| 矢切<br>高齢者いき<br>いき安心セ<br>ンター  | <p>上矢切 299 の 1<br/>松戸市総合福祉会館内</p>       | 上矢切・中矢切・下矢切・三<br>矢小台 1～5 丁目・二十世紀が<br>丘柿の木町・二十世紀が丘萩<br>町・大橋〔旧有料道路（県道<br>松戸・原木線）西側〕・栗山                                                                  | ☎ 710-6025 |
| 東部<br>高齢者いき<br>いき安心セ<br>ンター  | <p>紙敷 1186 の 8<br/>第二南花園内</p>         | 河原塚・田中新田・紙敷・紙<br>敷 1～3 丁目・東松戸 1～4 丁<br>目・秋山・秋山 1～3 丁目・高<br>塚新田・和名ヶ谷・<br>大橋〔旧有料道路（県道松戸・<br>原木線）東側〕・二十世紀が丘<br>丸山町・二十世紀が丘中松<br>町・二十世紀が丘戸山町・二十<br>世紀が丘梨元町 | ☎ 330-8866 |
| 常盤平<br>高齢者いき<br>いき安心セ<br>ンター | <p>常盤平 3 の 11 の 1<br/>西友常盤平店 5 階</p>  | 金ヶ作・千駄堀・常盤平 1<br>～7 丁目〔常盤平団地の担<br>当地域を除く〕・常盤平双<br>葉町・常盤平西窪町・常盤<br>平陣屋前・常盤平柳町・常<br>盤平松葉町・牧の原・牧の<br>原 1～2 丁目・日暮・日暮 1<br>～8 丁目                           | ☎ 330-6150 |

※ 次ページに続く

| 事業所名                   | 所在地                                                                                                                 | 担当地域                                                                                                     | 連絡先        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 常盤平団地<br>高齢者いきいき安心センター | 常盤平2の24の2<br>常盤平団地中央商店街<br>C-5<br> | 常盤平1丁目のうち駅上市街地住宅・常盤平2丁目のうち1街区・常盤平3丁目のうち3街区、中央市街地住宅、駅前市街地住宅、セントラルハイツ・常盤平4丁目のうちE街区・常盤平7丁目のうち2街区、けやき通り住宅    | ☎ 382-6535 |
| 五香松飛台<br>高齢者いきいき安心センター | 五香西2の35の8<br>斉藤ビル1階<br>           | 串崎南町・串崎新田・松飛台・五香1～8丁目・五香西1～6丁目・五香南1～3丁目・五香六実                                                             | ☎ 385-3957 |
| 六実六高台<br>高齢者いきいき安心センター | 六高台2の6の5<br>リバティビル1階<br>         | 高柳・高柳新田・六実1～7丁目・六高台西・六高台1～9丁目                                                                            | ☎ 383-0100 |
| 小金<br>高齢者いきいき安心センター    | 小金3 高橋ビル4階<br>                   | 幸田・幸田1～5丁目・中金杉1～5丁目・平賀・東平賀・殿平賀・久保平賀・大金平1～5丁目・大谷口・小金・小金きよしヶ丘1～5丁目・小金上総町・小金清志町1～3丁目・ニツ木・ニツ木二葉町・根木内（国道6号西側） | ☎ 374-5221 |

※ 次ページに続く

| 事業所名                                   | 所在地                                                                                                                      | 担当地域                                                                                                       | 連絡先               |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>小金原<br/>高齢者いき<br/>いき安心セ<br/>ンター</b> | <b>栗ヶ沢 789 の 22</b><br>                 | 根木内（国道 6 号東側）・小金<br>原 1～9 丁目・栗ヶ沢・八ヶ崎<br>1 丁目・小金 1700 番台                                                    | <b>☎ 383-3111</b> |
| <b>新松戸<br/>高齢者いき<br/>いき安心セ<br/>ンター</b> | <b>新松戸 1 の 414<br/>大清堂ビル 1 階</b><br>   | 横須賀 1～2 丁目・新松戸 1～<br>7 丁目・新松戸東・新松戸北<br>1～2 丁目・小金 1100～1300<br>番台                                           | <b>☎ 346-2500</b> |
| <b>馬橋西<br/>高齢者いき<br/>いき安心セ<br/>ンター</b> | <b>西馬橋広手町 40 の 1<br/>秀栄ビル 101</b><br> | 旭町 1～4 丁目・外河原・七右<br>衛門新田・主水新田・新松戸<br>南 1～3 丁目・西馬橋 1～5 丁<br>目・西馬橋相川町・西馬橋<br>蔵元町・西馬橋幸町・西馬橋広<br>手町・馬橋（JR 線西側） | <b>☎ 711-9430</b> |
| <b>馬橋<br/>高齢者いき<br/>いき安心セ<br/>ンター</b>  | <b>中和倉 130<br/>第 1 コーポオンダ 1 階</b><br> | 馬橋（JR 線東側）・三ヶ月・<br>幸谷・八ヶ崎・八ヶ崎緑町・八<br>ヶ崎 2～8 丁目・中根・新作・<br>中根長津町・中和倉                                         | <b>☎ 374-5533</b> |

## ■高齢者虐待相談■ 高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）

高齢者虐待とは、高齢者を養護する人によって高齢者の権利が侵害されることです。自宅や介護施設における①身体的 ②心理的 ③介護等放棄 ④性的 ⑤経済的な虐待の防止・早期発見・早期対応と養護者の支援等を行っています。虐待を受けている疑いがある方を見かけた場合は、お近くの高齢者いきいき安心センターにご相談ください。

## ■松戸市成年後見相談室■ NPO 法人成年後見センターしぐなるあいず Tel702-3033

成年後見制度は、認知症高齢者等精神上の障害によって、判断能力が不十分な人について、本人に代わって契約の締結等を行ったり、本人が誤った判断で契約を締結した場合に、それを取り消すなどの権限を、家庭裁判所が選任した成年後見人等（補助人、保佐人、成年後見人、任意後見人）に与え、本人を保護するための制度です。

松戸市成年後見相談室では、成年後見制度に関する一般的な相談を受け付け、必要に応じて制度等についてご案内します。また、親族後見人や支援者の方からの相談も受け付けておりますのでご相談ください。

●相談受付 （月）～（金）午前9時～午後4時30分（土日祝日・12/29～1/4を除く）

## ■民生委員・児童委員■ 福祉政策課 地域福祉担当室 Tel366-3019

民生委員児童委員は、担当区域内において地域住民の生活状況等を的確に把握し、支援を必要としている方に対し、地域で自立して生活を営めるよう必要な自立支援を行うこと、関係機関と連携して地域住民の福祉活動を推進することとなっています。

各種の福祉サービスが拡大・充実されるなか、「制度や内容、相談先等がわからない」という方も少なくありません。そんなとき、地域の民生委員が、身近な相談役として相談を受けたり、市民の皆さんの要望を行政につなぐパイプ役となったりしています。担当民生委員児童委員がわからない時は、地域福祉担当室へお問い合わせ下さい。

## ■生活保護■ 生活支援課 Tel366-7349

生活保護制度は、生活に困窮するすべての国民に対して最低生活を保障するとされるもので、自己の利用できる資産、能力その他あらゆるものを生活のために活用しても、なお生活維持が困難である場合、その足りない部分を援助することにより、生活の向上を図りつつ自立を助長することを目的とする制度です。保護の決定は、国が定めた保護の基準と保護を受けようとする家庭が得ている収入の対比によって決められます。なお、生活保護の相談は、生活支援課、または住んでいる地区の民生委員・児童委員にご相談下さい。

## ■福祉まるごと相談窓口(福まる)■ TEL366-1100

福祉に関する困り事（サービスや制度を知りたい、どこに相談して良いかわからない等）の相談窓口です。専門職と一緒に考え、必要なサービスをご紹介しますり、担当の課におつなぎします。

●場所 市役所本館 1 階 地域包括ケア推進課内

●相談日時 (月)～(金) 午前 9 時～午後 4 時 30 分 (祝日、年末年始を除く)

オンライン相談も実施しておりますので、市ホームページをご確認いただくか、上記番号へお問い合わせください。



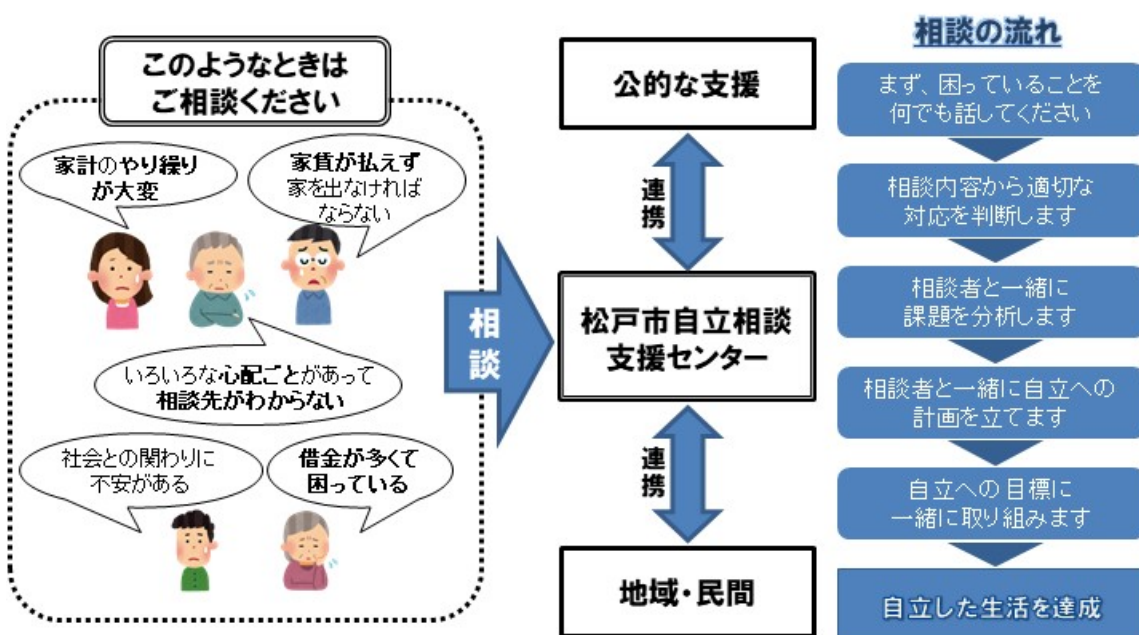
福祉まるごと相談窓口（福まる）

## ■生活困窮者自立支援制度■ 松戸市自立相談支援センター TEL366-0077

働きたくても働けない、住むところがない、生活が苦しいなど経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある方に対して、個々の状況に応じた支援を行う制度です。

松戸市では「松戸市自立相談支援センター」において、一人ひとりの状況に合わせた支援プラン（本制度の各種事業・他制度・地域資源の利用等）を作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して問題解決に向けた支援を行っています。

なお、本制度の各種事業として、家計簿を作成し家計を管理する力を養う家計改善支援事業、一時的に住居や食事等を提供する居住支援事業、他の人とコミュニケーションがうまくとれないなど、すぐに求職活動を行うことが難しい方の就労に向けた支援を行う就労準備支援事業等を実施しています。



■市民相談■

広報広聴課 広聴担当室 TEL366-1162

(一般民事相談電話専用) TEL366-7319

お気軽にご相談下さい。※相談はすべて無料です。(相談は開庁日のみ) ★昼休みを除く

| 相 談 名                    | 内 容                                                                                                                                                                                       | 相 談 員                | 実施日・時間                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市 政 相 談<br>(電話相談可能)      | 市に対する要望及び意見等                                                                                                                                                                              | 市 職 員                | ★毎週月～金<br>午前 8 時 30 分～午後 5 時                                                                                                                                                           |
| 一般民事相談<br>(電話相談可能)       | 金銭、相続、離婚、借地借家、身上等簡単な法解釈を要するもの                                                                                                                                                             | 専 門 相 談 員<br>担 当 職 員 | ★毎週月～金<br>午前 8 時 30 分～午後 5 時                                                                                                                                                           |
| 法 律 相 談<br>( 予 約 制 )     | 専門的な法解釈を要するもの                                                                                                                                                                             | 弁 護 士                | 毎月第 1 ～第 4 月・火・木<br>午後 1 時～午後 5 時<br>ただし、毎月第 1 月は<br>午前 9 時～正午                                                                                                                         |
| 交通事故相談<br>(電話相談可能)       | 交通事故に伴う加害者、被害者間の示談、損害賠償等                                                                                                                                                                  | 専 門 相 談 員            | ★毎週 月・火・木<br>午前 9 時～正午、<br>午後 1 時～午後 5 時                                                                                                                                               |
| 不 動 産 相 談<br>( ☆ 予 約 制 ) | 不動産売買、借地借家及び業者との紛争等                                                                                                                                                                       | 宅地建物取引士              | 毎週 水<br>午後 1 時～午後 5 時                                                                                                                                                                  |
| 税 務 相 談<br>( ☆ 予 約 制 )   | 所得税、相続税及び贈与税等                                                                                                                                                                             | 税 理 士                | ★毎月 第 2 金<br>午前 10 時～午後 5 時                                                                                                                                                            |
| 登 記 相 談<br>( ☆ 予 約 制 )   | 各種登記、手続方法や必要書類の準備、登記の法的効果                                                                                                                                                                 | 司 法 書 士<br>土地家屋調査士   | 毎月 第 3 金<br>午後 1 時から午後 4 時 30 分                                                                                                                                                        |
| 外 国 人 相 談                | 日常生活における諸問題<br>(英語、中国語、フィリピン語)<br>TEL 366-9151<br>※タブレット通訳(モバイル端末)を活用し多言語による相談対応ができます(窓口のみ)。<br>(対応言語:英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・フィリピン語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・他)<br>利用可能言語についてはお問い合わせください。 | 専 門 相 談 員            | 【英語】毎週 月・火・水<br>午後 1 時～午後 4 時<br>毎週 木・金<br>午前 10 時～午後 1 時<br>【中国語】毎週 月・火・水<br>午前 10 時～午後 1 時<br>毎週 木・金<br>午後 1 時～午後 4 時<br>【フィリピン語】<br>毎週 火<br>午後 1 時～午後 4 時<br>毎週 金<br>午前 10 時～午後 1 時 |
| 行 政 相 談                  | 国や特殊法人等の仕事に対する要望、苦情及び意見等                                                                                                                                                                  | 行政相談委員               | 毎月 第 2・4 月<br>午前 9 時 30 分～正午                                                                                                                                                           |
| 行政書士相談<br>( 予 約 制 )      | 遺言、相続、成年後見、契約などの法律相談<br>※予約先: 行政書士相談事務局<br>月曜日から金曜日<br>午前 9 時～午後 5 時<br>事務局 TEL 702-7005                                                                                                  | 行 政 書 士              | 毎月 第 2 木<br>午前 9 時～正午                                                                                                                                                                  |

※最終の面談受付時間は、各相談(法律相談を除く)の終了時間の概ね 30 分前です。

☆税務相談は、相談日の 1 カ月前から前々日の 17 時までに電話(366-1162)、

不動産・登記相談は、相談日の 1 カ月前から前日の 17 時までに電話(366-1162)、

又は、直接、広報広聴課広聴担当室相談コーナー(市役所本館 2 階)へ

## ■日常生活自立支援事業■ 松戸市社会福祉協議会 Tel368-0349

定期的な訪問により、福祉サービスを利用するお手伝いや、日常的な金銭管理をお手伝いすることで、高齢者や障害者の方々が住み慣れた地域で生活できるように支援する事業です。

- 福祉サービス利用援助 福祉サービスについて情報提供したり、一緒に考えながら手続きします。
- 財産管理サービス 通帳から生活に必要なお金を払い戻したり、公共料金などの支払いのお手伝いをします。
- 財産保全サービス 年金証書・預金通帳などの大切な書類や印鑑等をお預かりします。(宝石・骨董品・株券・有価証券などお預かりできない物があります)

※福祉サービス利用援助は必須のサービスです。

### ●利用料

|                          |                       |            |
|--------------------------|-----------------------|------------|
| 年会費                      | 年間 3,600 円 (月額 300 円) |            |
|                          | 1 カ月の合計時間             | 料 金        |
| ●福祉サービス利用援助<br>●財産管理サービス | 1 時間 30 分未満           | 1,000 円    |
|                          | 1 時間 30 分～2 時間未満      | 1,500 円    |
|                          | 以降 30 分ごとに 500 円加算    |            |
|                          | 1 回の往復時間              | 料 金        |
| 交通費                      | 30 分未満                | 無料         |
|                          | 30 分以上 1 時間未満         | 500 円      |
|                          | 1 時間以上                | 一律 1,000 円 |
| ●財産保全サービス                | 年間 3,000 円 (月額 250 円) |            |

- 相談受付 (月)～(金) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 (土日祝日・年末年始を除く)

## ■福祉相談■ 松戸市社会福祉協議会 Tel368-0349

日常生活上の心配ごとと悩みごとについてご相談ください。

| 場 所                                                                    | 実施日・時間<br>※祝日を除く                   |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 上矢切 299 の 1 松戸市総合福祉会館内 1 階<br>松戸市社会福祉協議会 相談コーナー<br>※電話相談受付 Tel368-1333 | 毎週 (水)・第 1、4 (金)<br>午前 10 時～午後 3 時 |
| 六高台 3-71<br>六実支所内第 2 コミュニティー室                                          | 毎月第 1 (火)<br>午前 10 時～午後 3 時        |
| 小金原 6-6-2<br>小金原市民センター内会議室                                             | 毎月第 1 (木)<br>午前 10 時～午後 3 時        |

## 16. 税金

市民税課 TEL366-7322 松戸税務署 TEL363-1171

下の表のとおり、高齢者及び高齢者を扶養している人の税負担が軽減されます。

※所得金額から控除を受けることができる額で、税額から控除を受けることができる額ではありませんのでご注意ください。

| 控除の種類          | 対 象 者                                                                                                                                     | 所得税                         | 市県民税                    |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 老人扶養<br>控 除    | 70 歳以上の高齢者を扶養している人                                                                                                                        | 480,000 円                   | 380,000 円               |
|                | 上記のうち、納税義務者又は納税義務者の配偶者の直系尊属で同居している人                                                                                                       | 580,000 円                   | 450,000 円               |
| 配偶者控除<br>(老 人) | 納税義務者本人の所得が 1 千万円以下で、70 歳以上の配偶者の所得が 480,000 円以下である人                                                                                       | 扶養している人の所得により、金額が異なります。     |                         |
|                |                                                                                                                                           | 480,000 円<br>～160,000 円     | 380,000 円<br>～130,000 円 |
| 配偶者<br>特別控除    | 納税義務者本人の所得が 1 千万円以下で、配偶者の所得が 480,001 円以上 1,330,000 円以下の人                                                                                  | 扶養している人・配偶者の所得により、金額が異なります。 |                         |
|                |                                                                                                                                           | 380,000 円<br>～10,000 円      | 330,000 円<br>～10,000 円  |
| 障害者<br>控 除     | 療育手帳の軽度と中度、身体障害者手帳の 3 級から 6 級の高齢者、また、その高齢者を扶養している人                                                                                        | 270,000 円                   | 260,000 円               |
| 特別障害者<br>控 除   | 療育手帳の重度、身体障害者手帳の 1 級及び 2 級の高齢者、または 6 カ月以上ねたきりの高齢者で、介護保険課の証明書のある人、またその高齢者を扶養している人                                                          | 400,000 円                   | 300,000 円               |
| 同居特別<br>障害者控除  | 同居している特別障害者を扶養している人                                                                                                                       | 750,000 円                   | 530,000 円               |
| 医療費控除          | 納税義務者本人やその家族が病気やけがなどにより、10 万円を超える額か、所得が 200 万円未満の人は所得の 5 %を超える額の医療費等を負担した場合。(おむつの購入費用については、寝たきり状態にある人でおむつの使用が必要であると医師が証明した場合に控除の対象となります。) | ※下記参照                       |                         |

※医療費控除額の算出

{(支払った医療費の総額) - (保険金等で補填される金額)} -

{10 万円、又は所得×5%を比較した金額のいずれか少ない方の金額} = 医療費控除額  
(200 万円限度)

## ■公的年金等に係る市民税・県民税・森林環境税の納付方法■

市民税課 TEL366-7322

公的年金等に係る個人市民税・県民税・森林環境税については、老齢基礎年金等から直接引き落とし（特別徴収）になります。

- 対象となる人 前年中に公的年金等の支払いを受けた人で、特別徴収する年度の初日（4月1日）において老齢基礎年金等の支払いを受けている65歳以上の人が対象となります。ただし、次の場合には引き落とし（特別徴収）の対象となりません。

- ① 老齢基礎年金等の給付額の年額が18万円未満の人
- ② 当該年度の特別徴収税額が所得税、介護保険料、国民健康保険料および後期高齢者医療保険料を控除した後の老齢基礎年金等の給付額を超える人
- ③ 松戸市の介護保険の特別徴収対象被保険者でない人

### ●公的年金等に係る市民税・県民税・森林環境税の納付方法

【公的年金等に係る年税額が12,000円の場合】

| ◆特別徴収の対象税額と徴収方法（特別徴収を開始する年度） |                 |       |       |                               |       |       |
|------------------------------|-----------------|-------|-------|-------------------------------|-------|-------|
| 徴収方法                         | 普通徴収（自分で納付）     |       |       | 特別徴収（引き落とし）                   |       |       |
| 徴収月                          | —               | 6月    | 8月    | 10月                           | 12月   | 2月    |
| 税額（円）                        | —               | 3,000 | 3,000 | 2,000                         | 2,000 | 2,000 |
|                              | 年税額の4分の1 ずつ     |       |       | 年税額の6分の1 ずつ                   |       |       |
| ◆前年度が特別徴収だった人（通常年度）          |                 |       |       |                               |       |       |
| 徴収方法                         | 特別徴収（仮徴収）       |       |       | 特別徴収（本徴収）                     |       |       |
| 徴収月                          | 4月              | 6月    | 8月    | 10月                           | 12月   | 2月    |
| 税額（円）                        | 2,000           | 2,000 | 2,000 | 2,000                         | 2,000 | 2,000 |
|                              | 前年度の年税額の6分の1 ずつ |       |       | 年税額から仮徴収した額を<br>控除した額の3分の1 ずつ |       |       |

- 対象となる税額 65歳以上の方の、公的年金等に係る所得に対する個人市民税・県民税・森林環境税の、所得割額および均等割額です。公的年金等以外の所得に係る個人市民税・県民税・森林環境税については、従来どおりの方法により納めていただくことになります。

※地方税法等の改正により、内容に一部変更が生じる場合もあります。

### ●森林環境税について

森林環境税は、令和6年度から国内に住所を有する個人（納税義務者）に課税される国税であり、市民税・県民税の均等割額と併せて1人年額1,000円を市が賦課徴収します。

### ●個人の市民税・県民税の定額減税（特別税額控除）について

令和7年度について、控除対象配偶者以外の同一生計配偶者を有する方（※）を対象に、1万円を個人の市民税・県民税の所得割額から減税します。

※納税義務者本人の合計所得金額が1,000万円超1,805万円以下で、配偶者（国外居住者を除く）の合計所得金額が48万円以下の方

## ■高齢者等のバリアフリー改修工事に伴う固定資産税（家屋）の減額措置■

固定資産税課 家屋班 TEL366-7324

新築後 10 年以上経過した住宅で、高齢者等が居住している住宅のうち、令和 8 年 3 月 31 日までに一定の要件に適合するバリアフリーの改修工事を行った場合、その住宅の翌年度の固定資産税額（一戸当たり 100 平方メートル分まで）の 3 分の 1 を減額します。

### ●減額を受けられる要件

- (1) 次のいずれかの方が居住する住宅であること（賃貸住宅を除く）。
  - ① 65 歳以上の方
  - ② 要介護認定又は要支援認定を受けている方
  - ③ 障害のある方
- (2) 次のいずれかに該当する工事で改修工事後の床面積が 50 平方メートル以上 280 平方メートル以下であり、自己負担額が 50 万円を超えるものであること。
  - ※ 自己負担額は、補助金等を除く。

- ① 廊下の拡幅 ② 階段の勾配の緩和 ③ 浴室の改良 ④ 便所の改良
- ⑤ 手すりの取付け ⑥ 床の段差の解消 ⑦ 引き戸への取替え
- ⑧ 床表面の滑り止め化

### ●申告場所 市役所新館 2 階 固定資産税課

### ●申告方法 下記の必要書類を改修工事完了後 3 ケ月以内に市役所固定資産税課に提出してください。

- (1) 要介護認定又は要支援認定を受けている方の被保険者証の写し（該当者のみ）
- (2) 障害者であることを証する書類の写し（該当者のみ）
- (3) 改修工事に係る明細書、写真（改修前・改修後）、領収書 等
- (4) 国又は地方公共団体からの補助金等の交付又は給付を受けた場合、その交付決定、給付決定を受けた事を確認できる書類

※ 申告書は、固定資産税課窓口、又は松戸市ホームページ（固定資産税課）からダウンロードできます。

※ 省エネ改修工事に伴う固定資産税の減額措置は併用して適用ができます。

## ■介護保険認定者の障害者控除■

介護保険課（松戸市介護保険事務センター 認定担当） TEL366-7370

65 歳以上で介護認定を受けていれば障害者控除及び特別障害者控除を受けられる場合があります。

## ■介護保険サービス利用者の医療費控除■ 松戸税務署 TEL363-1171

介護保険サービスを利用していれば医療費控除を受けられる場合があります。詳しくは松戸税務署にお問い合わせください。

## 17. その他

### ■避難行動要支援者名簿登録■

◆登録申請に関すること

福祉政策課 TEL701-5272

◆その他防災全般に関すること

危機管理課 TEL366-7309

#### ●松戸市避難行動要支援者名簿登録とは？

災害が発生したときに、高齢の方や障がいをお持ちの方（避難行動要支援者）で、一人で避難することが困難な方に、ご本人の希望に基づき、普段から市の名簿に登録していただくものです。

#### ●対象者は？

- ・介護認定者（要介護 3・4・5）
- ・障がいのある方（身体障害者手帳 1・2 級、他）
- ・その他支援の必要な方（難病患者、高齢者のみの世帯、高齢独居等）

※施設に入所されている方は対象となりません

#### ●名簿の使い方

市の名簿に登録した情報は、災害時に地域の中で速やかに避難や安否確認が行われるよう、普段から町会・自治会など避難を支援する方々と共有します。

災害時だけでなく、普段からの見守り活動や避難訓練等にも活用されます。

#### ●登録するには？

登録申請書をご提出いただく必要があります。登録をご希望の方には申請書を郵送いたしますので、福祉政策課までお問合せ下さい。なお申請書は松戸市ホームページからもダウンロードが可能です。

## ■自筆証書遺言書保管制度■ 千葉地方法務局松戸支局 TEL363-6278

自筆証書遺言に係る遺言書を法務局（遺言書保管所）でお預かりし、その原本及びデータを長期間適正に管理します。

保管の際は、法務局職員（遺言書保管官）が民法の定める自筆証書遺言の方式について、外形的な確認（全文、日付及び氏名の自署、押印の有無等）を行います。

※遺言の内容について、法務局職員（遺言書保管官）が相談に応じることはできません。

※本制度は、保管された遺言書の有効性を保証するものではありません。

相続開始後は、相続人等に遺言書の内容が確実に伝わるよう、証明書の交付や遺言書の閲覧等に対応します。

本制度で保管されている遺言書は、家庭裁判所の検認が不要となります。

相続人等が遺言書情報証明書の交付を受けたり、遺言書の閲覧をした場合には、その他の全ての相続人等へ遺言書が保管されている旨の通知をします。

遺言者からの事前の申出に基づいて、法務局（遺言書保管所）において、遺言者の死亡の事実が確認できた時に、遺言者が指定した方に、遺言書が保管されている旨を通知します。

### ●制度の利用にあたって

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保管できる遺言書                                                                                                     | 自筆証書遺言に係る遺言書で、かつ、本制度において定められた様式に従って作成されたもの（A4 サイズ、片面のみ記載等）                                                                                                                                                                                                                  |
| 代理人不可                                                                                                        | 遺言者本人が、法務局（遺言書保管所）にお越しいただいて手続を行う必要があります。                                                                                                                                                                                                                                    |
| 必要書類                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・遺言書<br/>（ホチキス止め不要、封筒不要）</li> <li>・保管申請書</li> <li>・添付書類<br/>（本籍と戸籍の筆頭者の記載のある住民票の写し等（マイナンバーや住民票コードの記載のないもの））</li> <li>・顔写真付きの官公署から発行された身分証明書<br/>（マイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書、旅券等）</li> <li>・手数料（3,900 円（収入印紙で納付））</li> </ul>             |
| 申込方法<br>（予約サービス専用ページ）<br> | 申請にあたっては、事前に法務局（遺言書保管所）への予約が必要です。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・法務局手続案内予約サービスの専用 HP における予約<br/>（<a href="https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/">https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/</a>）</li> <li>又は</li> <li>・法務局（遺言書保管所）窓口又は電話における予約</li> </ul> |
| その他                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手続終了後、遺言者の氏名、出生年月日、遺言書保管所の名称及び保管番号が記載された保管証を交付します。</li> <li>・遺言者及び相続人等が保管申請後の各種手続をされる際は、保管番号があると便利です。大切に保管してください。</li> <li>・遺言書を法務局（遺言書保管所）に預けていることをご家族にお伝えになる場合は、保管証を利用されると便利です。</li> </ul>                                        |

## 18. 施設・問合せ一覧

| 名 称                                | 所 在 地                   | 電話番号                               |
|------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| ○松戸市役所                             | 根本387-5                 | 366-1111（代表）                       |
| 危機管理課                              | 根本387-5 別館1階            | 366-7309                           |
| 広報広聴課                              | 根本387-5 新館5階            | 366-7320                           |
| 広報広聴課 広聴担当室                        | 根本387-5 本館2階 相談コーナー     | 【一般民事相談専用】<br>366-7319             |
|                                    |                         | 【予約相談受付】<br>366-1162               |
|                                    |                         | 【外国人相談専用】<br>366-9151              |
| 市民税課                               | 根本387-5 新館2階            | 366-7322                           |
| 固定資産税課                             | 根本387-5 新館2階            | 366-7323                           |
| 市民自治課                              | 根本387-5 本館3階            | 366-7318                           |
| 廃棄物対策課                             | 根本387-5 新館6階            | 0120-264-057<br>(松戸市家庭ごみ相談コールセンター) |
| 健康医療政策課                            | 小根本7-8 京葉ガスF松戸第2ビル6階    | 704-0055                           |
| 健康推進課                              | 竹ヶ花74-3                 | 366-7481                           |
| 健康推進課 健診担当室                        | 中央保健福祉センター3階            | 366-7487                           |
| 予防衛生課                              | 竹ヶ花74-3<br>中央保健福祉センター3階 | 366-7483                           |
| 国保年金課                              | 根本387-5 本館1階            | 712-0141<br>(国民健康保険コールセンター)        |
| (国民年金班)                            | 根本387-5 新館3階            | 366-7352                           |
| 福祉政策課                              | 根本387-5 本館3階            | 701-5272                           |
| 福祉政策課 地域福祉担当室                      | 根本387-5 本館3階            | 366-3019                           |
| 松戸市自立相談支援センター                      | 根本387-5 本館3階            | 366-0077                           |
| 高齢者支援課                             | 根本387-5 本館1階            | 366-7346                           |
| 地域包括ケア推進課                          | 根本387-5 本館1階            | 366-7343                           |
| 介護保険課                              | 根本387-5 本館1階            | 366-7370<br>(松戸市介護保険事務センター)        |
| (給付班)                              | 根本387-5 本館1階            | 366-7067<br>(松戸市介護保険事務センター給付担当)    |
| 生活支援課                              | 根本387-5 新館3階            | 366-7349                           |
| 障害福祉課                              | 根本387-5 新館3階            | 366-7348                           |
| 指導監査課                              | 根本387-5 本館2階            | 366-4101                           |
| 住宅政策課                              | 根本387-5 新館8階            | 366-7366                           |
| 社会教育課                              | 松戸1307-1 松戸ビルヂング4階      | 367-7813                           |
| ○市内各市民センター・市民会館 (な) は、ながいき室がある施設です |                         |                                    |
| 常盤平市民センター                          | 常盤平3-30 (支所となり)         | 387-2529                           |
| 稔台市民センター (な)                       | 稔台7-1-5                 | 367-6420                           |
| 東部市民センター (な)                       | 高塚新田494-9               | 391-3701                           |
| 小金原市民センター                          | 小金原6-6-2 (支所内)          | 344-8268                           |
| 馬橋市民センター (な)                       | 西馬橋蔵元町177               | 342-9690                           |
| 古ヶ崎市民センター (な)                      | 古ヶ崎4-3490               | 367-7700                           |
| 五香市民センター (な)                       | 五香2-35-5                | 386-8300                           |
| 小金市民センター (な)                       | 小金きよしヶ丘3-1-1            | 343-8641                           |
| 明市民センター (な)                        | 上本郷3018-1               | 368-6700                           |
| 六実市民センター                           | 六高台3-71 (支所内)           | 385-0116                           |
| 二十世紀が丘市民センター (な)                   | 二十世紀が丘中松町2              | 392-7021                           |
| 新松戸市民センター (な)                      | 新松戸3-27 (支所内)           | 343-6500                           |
| 馬橋東市民センター (な)                      | 馬橋1854-3                | 346-2055                           |
| 小金北市民センター (な)                      | 中金杉2-159-2              | 343-3191                           |
| 松飛台市民センター (な)                      | 松飛台210-2                | 386-6000                           |

| 名 称                              | 所 在 地               | 電話番号         |
|----------------------------------|---------------------|--------------|
| ○市内各市民センター・市民会館（な）は、ながいき室がある施設です |                     |              |
| 八柱市民センター（な）                      | 牧の原1-193-6          | 388-3570     |
| 八ヶ崎市民センター（な）                     | 八ヶ崎5-15-1           | 348-6667     |
| 市民会館（な）                          | 松戸1389-1            | 368-1237     |
| ○老人福祉センター                        |                     |              |
| 常盤平老人福祉センター                      | 常盤平3-25             | 382-5125     |
| 小金原老人福祉センター                      | 小金原6-6-2 小金原市民センター内 | 344-8270     |
| 東部老人福祉センター                       | 紙敷953-2             | 392-3701     |
| 六実高柳老人福祉センター                     | 高柳1832              | 386-3478     |
| 矢切老人福祉センター                       | 上矢切299-1 松戸市総合福祉会館内 | 368-1508     |
| 野菊野敬老ホーム                         | 野菊野5                | 361-1901     |
| ○その他の施設                          |                     |              |
| 総合福祉会館                           | 上矢切299-1            | 368-1241     |
| 和名ヶ谷スポーツセンター                     | 和名ヶ谷1360            | 391-5990     |
| 松戸市立博物館                          | 千駄堀671              | 384-8181     |
| 戸定邸・戸定歴史館                        | 松戸714-1             | 362-2050     |
| 松戸市シニア交流センター                     | 旭町1丁目174番地          | 343-0521     |
| （公社）松戸市シルバー人材センター                | 旭町1丁目174番地          | 330-5005     |
| 千葉県生涯大学校東葛飾学園浅間台教室               | 上矢切299-1 松戸市総合福祉会館内 | 368-1796     |
| 千葉県高齢者福祉課                        | 千葉市中央区市場町1-1 本庁舎12階 | 043-223-2344 |
| 千葉県方法務局松戸支局                      | 岩瀬473-18            | 363-6278     |
| ○特別養護老人ホーム                       |                     |              |
| リョクフウエン<br>緑風園                   | 和名ヶ谷1484            | 392-2900     |
| ショウジュエン<br>松寿園                   | 六高台2-19-2           | 386-6357     |
| ミナミハナエン<br>南花園                   | 河原塚102-8            | 392-0881     |
| マーシイヒル                           | 根木内677-2            | 348-8787     |
| やわらギエン<br>木苑                     | 金ヶ作277              | 386-0213     |
| ヨウコウエン<br>陽光苑                    | 旭町2-238             | 348-1866     |
| ひまわりの丘<br>オカ                     | 五香西5-19-8           | 311-2100     |
| マツドアイコウエン<br>松戸愛光園               | 高塚新田128-8           | 330-8125     |
| まんさくの里<br>サト                     | 八ヶ崎2-15-1           | 348-8352     |
| ミョウジンエン<br>明尽苑                   | 金ヶ作296-1            | 385-2220     |
| チイキ ミツチャクガタミョウジンエン<br>地域密着型明尽苑   |                     |              |
| コスモス<br>秋桜                       | 栄町西3-1036-2         | 703-1275     |
| あすなろ                             | 金ヶ作139-10           | 311-7001     |
| ショウホウエン<br>松峰苑（地域密着型）            | 高塚新田488-9           | 391-8100     |
| フヨウ エン<br>芙蓉園（地域密着型）             | 幸田153               | 711-5565     |
| マツド ヒ カン<br>松戸陽だまり館              | 幸田111               | 374-6311     |
| なでしこ                             | 中矢切259-1            | 312-3033     |
| ダイニ ミナミハナエン<br>第二南花園             | 紙敷1186-8            | 392-3336     |
| リバーサイド・ヴィラ（地域密着型）                | 根木内149              | 701-7330     |
| シンアイ オカ<br>親愛の丘                  | 和名ヶ谷1258-1          | 712-1200     |
| ヒガシマツド<br>東松戸ヒルズ                 | 紙敷1065-4            | 312-8633     |
| ヒガシ マツド<br>プレミア東松戸               | 紙敷297-2             | 712-1165     |
| マツド<br>セイワ松戸                     | 大橋89                | 382-6161     |
| オオガネダイラ<br>アウル大金平                | 大金平3-155            | 382-6011     |

| 名 称                  | 所 在 地        | 電話番号     |
|----------------------|--------------|----------|
| ○軽費老人ホーム（ケアハウス）      |              |          |
| サンセットホーム             | 日暮4-7-7      | 392-6681 |
| リバーサイド・ヴィラ           | 根木内161       | 342-0017 |
| サンシャイン               | 旭町2-270-1    | 374-6211 |
| 馬橋ケアハウス なでしこ         | 馬橋1435-8     | 309-8883 |
| あすなろ                 | 金ケ作138       | 311-6000 |
| ○介護老人保健施設            |              |          |
| 偕楽園                  | 西馬橋幸町23      | 340-1300 |
| 千の星・松戸               | 串崎新田189-4    | 394-7811 |
| まつど徳洲苑               | 幸田180-1      | 309-7172 |
| シルバーケア松戸             | 串崎新田172-1    | 311-0303 |
| 東京おリーぶ苑              | 金ケ作276-28    | 311-0777 |
| エスポワール松戸             | 五香西4-26-10   | 311-3166 |
| シルバーケア常盤平            | 五香西5-28      | 386-4551 |
| 島村洗心苑                | 和名ケ谷660      | 392-3946 |
| 葵の園・松戸               | 千駄堀1103-1    | 312-1122 |
| 葵の園・松戸東              | 千駄堀1091-1    | 340-5500 |
| ○介護医療院               |              |          |
| あきやまの郷               | 高塚新田484-1    | 312-8121 |
| ○有料老人ホーム（千葉県に届出済の施設） |              |          |
| 松戸ニッセイエデンの園（介護付）     | 高塚新田123-1    | 330-8270 |
| パークヴィラ陽春館（介護付）       | 金ケ作115-1     | 388-8211 |
| サンセット豊夢（介護付）         | 河原塚146-1     | 391-1881 |
| グレースメイト松戸（介護付）       | 旭町1-193      | 330-5557 |
| ベストライフ松戸（介護付）        | 八ヶ崎7-30-3    | 312-1601 |
| メディクスケアホーム松戸（介護付）    | 松戸1063-1     | 366-0072 |
| そんぽの家松戸五香（介護付）       | 五香3-25-4     | 704-6101 |
| めいと松戸運動公園（住宅型）       | 上本郷4450      | 312-2250 |
| 松戸ナーシングヴィラそよ風（介護付）   | 常盤平5-24-2    | 311-2734 |
| グランドめいと松戸（介護付）       | 上本郷3906      | 331-7000 |
| 親愛カトレア館（介護付）         | 紙敷3-10-1     | 383-1852 |
| シーハーツ松戸（介護付）         | 河原塚101-3     | 391-1465 |
| ハーモニー松戸（介護付）         | 五香西5-3-14    | 311-2666 |
| イリーゼまつど（介護付）         | 日暮3-25-1     | 312-8500 |
| エルダーホーム上本郷（住宅型）      | 上本郷1464      | 309-7900 |
| エルダーホーム松戸（住宅型）       | 樋野口699       | 331-8300 |
| エルダーホーム新松戸（住宅型）      | 三ヶ月1234      | 330-5801 |
| エルダーホーム馬橋（住宅型）       | 馬橋3251       | 309-3900 |
| シルバーホーム柿の木（住宅型）      | 二十世紀が丘柿の木町80 | 360-5151 |
| あずみ苑 グランデ常盤平（介護付）    | 金ケ作237-3     | 311-1165 |
| アイホームまつど小金（介護付）      | 大金平2-71      | 316-1503 |
| シルバーホーム秋山（住宅型）       | 秋山3-20-4     | 312-8668 |
| めいと北小金Ⅰ（住宅型）         | 殿平賀95        | 346-6211 |
| めいと松戸（住宅型）           | 上本郷4466      | 367-3900 |

| 名 称                                                      | 所 在 地       | 電話番号          |
|----------------------------------------------------------|-------------|---------------|
| ○有料老人ホーム（千葉県に届出済の施設）                                     |             |               |
| めいと北小金Ⅱ（住宅型）<br><small>キタコガネ ジュウタクガタ</small>             | 小金上総町10-11  | 312-0112      |
| めいと中金杉（住宅型）<br><small>ナカカナスギ ジュウタクガタ</small>             | 中金杉2-72     | 309-3636      |
| 応援家族 松戸（介護付）<br><small>オウエンカゾク マツド カイゴ ツキ</small>        | 五香4-22-116  | 384-7088      |
| あさひガーデン松戸（介護付）<br><small>マツド カイゴ ツキ</small>              | 栄町西3-1066   | 331-6541      |
| ユーカリ小金原（介護付）<br><small>コガネハラ カイゴ ツキ</small>              | 小金原4-3-4    | 312-1165      |
| エルダーホーム新松戸式番館（住宅型）<br><small>シンマツド コバンカン ジュウタクガタ</small> | 二ツ木1468-1   | 330-5500      |
| ときわ苑（介護付）<br><small>エン カイゴ ツキ</small>                    | 五香西5-30-3   | 394-6880      |
| シーハーツ小金原公園（介護付）<br><small>コガネハラ コウエン カイゴ ツキ</small>      | 小金原3-6-3    | 374-6511      |
| ハルトリーゲル松戸（介護付）<br><small>マツド カイゴ ツキ</small>              | 和名ケ谷1009-33 | 360-4165      |
| グランドめいと北小金（介護付）<br><small>キタコガネ カイゴ ツキ</small>           | 殿平賀56-1     | 312-0112      |
| SOMPOケアラヴィーレ松戸（介護付）<br><small>マツド カイゴ ツキ</small>         | 馬橋312-1     | 347-4165      |
| リアンレーヴ松戸（介護付）<br><small>マツド カイゴ ツキ</small>               | 六高台2-42-1   | 311-6151      |
| アイホームまつど中央（介護付）<br><small>チュウオウ カイゴ ツキ</small>           | 岩瀬595-1     | 367-0088      |
| めいと小金原（住宅型）<br><small>コガネハラ ジュウタクガタ</small>              | 小金原4-26-14  | 312-1110      |
| めいと小金原 新館（住宅型）<br><small>コガネハラ シンカン ジュウタクガタ</small>      | 小金原4-26-6   | 312-0002      |
| セントビラ松戸（住宅型）<br><small>マツド ジュウタクガタ</small>               | 八ヶ崎6-13-1   | 346-1235      |
| ハーモニー六高台（介護付）<br><small>ロウコウダイ カイゴ ツキ</small>            | 六高台9-56-3   | 702-7178      |
| 松戸めいせい（介護付）<br><small>マツド カイゴ ツキ</small>                 | 河原塚258-13   | 03-3859-3008  |
| SOMPOケアラヴィーレ東松戸（介護付）<br><small>ヒガシマツド カイゴ ツキ</small>     | 東松戸3-15-10  | 392-7310      |
| サニーライフ松戸（住宅型）<br><small>マツド ジュウタクガタ</small>              | 八ヶ崎2-45-10  | 394-3600      |
| ディアコート信合（住宅型）<br><small>シンアイ ジュウタクガタ</small>             | 高塚新田156-2   | 702-7924      |
| スコヤカ・ハウス小金原（住宅型）<br><small>コガネ ハラ ジュウタクガタ</small>        | 小金原1-5-5    | 382-6881      |
| リハビリホーム ボンセジュール北松戸（住宅型）<br><small>キタマツド ジュウタクガタ</small>  | 上本郷2106-1   | 308-2501      |
| きづな（住宅型）<br><small>ジュウタクガタ</small>                       | 五香1-5-30A   | 712-1936      |
| かぜのおと（住宅型）<br><small>ジュウタクガタ</small>                     | 中和倉161-7    | 718-1852      |
| 福老ハウス上本郷（住宅型）<br><small>フクロウ カミホンゴウ ジュウタクガタ</small>      | 上本郷3194     | 070-2817-7513 |
| よか老ホーム北小金（住宅型）<br><small>ロウ キタコガネ ジュウタクガタ</small>        | 小金清志町3-53-3 | 701-8788      |
| かぜのおと高塚新田（住宅型）<br><small>タカツカシンデン ジュウタクガタ</small>        | 高塚新田201-3   | 718-1870      |
| ディアマンテ小金原（住宅型）<br><small>コガネハラ ジュウタクガタ</small>           | 小金原8-8-10   | 369-7520      |
| かぜのおと北小金（住宅型）<br><small>キタコガネ ジュウタクガタ</small>            | 東平賀141-4    | 701-7947      |
| いろは常盤平（住宅型）<br><small>トキウダイラ ジュウタクガタ</small>             | 常盤平3-17-2   | 702-3672      |
| シモン八ヶ崎（住宅型）<br><small>ハチガザキ ジュウタクガタ</small>              | 八ヶ崎4-9-8    | 700-5994      |
| かぜのおと八ヶ崎（住宅型）<br><small>ハチガザキ ジュウタクガタ</small>            | 八ヶ崎3-38-25  | 710-9026      |
| めいと東松戸（住宅型）<br><small>ヒガシマツド ジュウタクガタ</small>             | 串崎南町266-1   | 382-6321      |
| 天晴小金原（住宅型）<br><small>アツバレコガネハラ ジュウタクガタ</small>           | 小金原7-5-11   | 713-9526      |
| ジャンティエス松戸（住宅型）<br><small>マツド ジュウタクガタ</small>             | 樋野口771      | 360-8383      |
| ケアレジデンス松戸（住宅型）<br><small>マツド ジュウタクガタ</small>             | 樋野口756      | 711-7485      |
| めいと小金原東館（住宅型）<br><small>コガネハラ ヒガシカン ジュウタクガタ</small>      | 小金原4-26-10  | 347-3100      |
| ReHOPE 松戸（住宅型）<br><small>リホープ マツド ジュウタクガタ</small>        | 南花島4-61-1   | 393-8670      |
| コートピア（住宅型）<br><small>ジュウタクガタ</small>                     | 幸田3-15      | 702-7463      |
| ベストライフ松戸中央（住宅型）<br><small>マツド チュウオウ ジュウタクガタ</small>      | 松戸998-1     | 362-3911      |
| エクラシア松戸小金（住宅型）<br><small>マツド コガネ ジュウタクガタ</small>         | 小金248-2     | 050-6861-9495 |
| メディカルホームリーヴオン（住宅型）<br><small>ジュウタクガタ</small>             | 六実1-27-18   | 393-8807      |
| 聖（住宅型）<br><small>ヒジリ ジュウタクガタ</small>                     | 六高台8-191-8  | 080-4340-7313 |

| 名 称                                                          | 所 在 地       | 電話番号     |
|--------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| ○有料老人ホーム（千葉県に届出済の施設）                                         |             |          |
| ライブラリ松戸上本郷（住宅型）<br><small>マツド カミホンゴウ ジュウタクガタ</small>         | 松戸新田505-1   | 711-8994 |
| ベストリハナースィングホーム松戸東（住宅型）<br><small>マツドヒガシ ジュウタクガタ</small>      | 金ケ作235-11   | 703-9944 |
| ○認知症対応型共同生活介護（グループホーム）                                       |             |          |
| 新松戸グループホーム<br><small>シンマツド</small>                           | 新松戸北1-3-3   | 309-8118 |
| グループホームなかよし                                                  | 小山97-8      | 360-3008 |
| グループホームマーガレット                                                | 八ヶ崎5-29-16  | 344-0972 |
| グループホームワカバまつど                                                | 胡録台284-51   | 363-3136 |
| 松戸ナーシングヴィラそよ風<br><small>マツド カゼ</small>                       | 常盤平5-24-2   | 311-2734 |
| グループホームさざんか                                                  | 幸田2-140     | 374-5315 |
| 松戸グループホームそよ風<br><small>マツド</small>                           | 馬橋530-2     | 340-1800 |
| グループホームガーデンコート常盤平<br><small>トキワダイラ</small>                   | 常盤平1-13-7   | 394-0520 |
| グループホームめいと中金杉<br><small>ナカカナスギ</small>                       | 中金杉2-72     | 309-5255 |
| 愛の家グループホーム東松戸<br><small>アイ イエ ヒガシマツド</small>                 | 高塚新田391-6   | 312-7032 |
| グループホームひなたぼっこ                                                | 金ケ作199-2    | 388-5708 |
| グループホームかがやき新松戸<br><small>シンマツド</small>                       | 旭町4丁目1150-3 | 710-7773 |
| グループホームみくに松戸の園<br><small>マツド ソノ</small>                      | 栄町西5-1324   | 710-0639 |
| グループホームあいあい松戸<br><small>マツド</small>                          | 松戸896-3     | 364-1117 |
| グループホームあおぞら                                                  | 秋山48-5      | 312-8864 |
| グループホーム蒼生<br><small>ソウセイ</small>                             | 松戸新田265-2   | 703-5566 |
| マザアスホームだんらん松戸<br><small>マツド</small>                          | 小金原4-29-17  | 316-2361 |
| グループホームさくら草<br><small>ソウ</small>                             | 千駄堀1766-1   | 323-6770 |
| グループホームガーデンコート矢切<br><small>ヤギリ</small>                       | 下矢切99-10    | 330-1361 |
| グループホームユーカリ新松戸<br><small>シンマツド</small>                       | 新松戸6-186    | 369-6631 |
| グループホームむつみ                                                   | 六実1-47-2    | 383-0700 |
| グループホームあじさい                                                  | 五香西5-3-14   | 311-2666 |
| グループホームたんぽぽの家<br><small>イエ</small>                           | 六高台7-9      | 311-7011 |
| 愛の家グループホーム松戸上本郷<br><small>アイ イエ マツド カミホンゴウ</small>           | 上本郷2818     | 308-5720 |
| セントケアホーム矢切<br><small>ヤギリ</small>                             | 下矢切99-11    | 365-1122 |
| ニチケアセンター河原塚<br><small>カワラヅカ</small>                          | 和名ヶ谷9-2     | 703-5451 |
| グループホームみくに栄の園<br><small>サカエ ソノ</small>                       | 栄町西5-1397   | 710-3272 |
| グループホームたんぽぽの小道<br><small>コ ミチ</small>                        | 五香4-54-20   | 700-5331 |
| コーサングループホーム                                                  | 五香1-9-21    | 384-2171 |
| 愛の家グループホーム松戸小金原<br><small>アイ イエ マツド コガネハラ</small>            | 小金原8-13-1   | 312-1260 |
| エスケアホーム松戸<br><small>マツド</small>                              | 馬橋2844      | 312-1550 |
| 元気ホーム北松戸<br><small>ゲンキ キタマツド</small>                         | 中和倉468-2    | 710-8888 |
| グループホームいきいきの家松戸<br><small>イエマツド</small>                      | 根木内119-1    | 703-9341 |
| せらび小金原公園<br><small>コガネハラコウエン</small>                         | 小金原4-38-6   | 330-4165 |
| 認知症対応型共同生活介護サンパティオ<br><small>ニンチショウタイオウガタキョウドカイカツカイゴ</small> | 旭町2-271-2   | 710-4186 |
| 和名ヶ谷ほたるの里<br><small>ワナガヤ サト</small>                          | 和名ヶ谷664-1   | 712-1012 |
| グループホームユーカリ新松戸式番館<br><small>シンマツド ニバンカン</small>              | 新松戸6-191    | 702-7881 |
| ミモザ新松戸<br><small>シンマツド</small>                               | 新松戸4-119-2  | 343-8161 |
| グループホームあゆみ                                                   | 大金平5-365-1  | 710-3571 |
| 愛の家グループホーム松戸常盤平<br><small>アイ イエ マツド トキワダイラ</small>           | 常盤平7-11-2   | 710-3550 |

| 名 称                                                  | 所 在 地        | 電話番号     |
|------------------------------------------------------|--------------|----------|
| ○短期入所生活介護（ショートステイ）                                   |              |          |
| タンキニューシヨセイカツカイゴ ジギョウシヨシヨウジュエン<br>短期入所生活介護事業所松寿園      | 六高台2-19-2    | 386-6357 |
| ショートステイやわら木苑                                         | 金ケ作277       | 386-0213 |
| ヨウコウエン<br>陽光苑ショートステイサービス                             | 旭町2丁目238番地   | 348-1866 |
| ショートステイサービスマーシヒル                                     | 根木内677-2     | 348-8787 |
| トクベツヨウゴ、ロウジン ミナミナナエン<br>特別養護老人ホーム南花園                 | 河原塚102-8     | 392-0881 |
| ロウジンタンキニューシヨジギョウリョクフウエン<br>老人短期入所事業緑風園               | 和名ケ谷1484     | 392-2900 |
| ショートステイひまわりの丘                                        | 五香西5-19-8    | 311-2100 |
| マツド アイコウエン<br>松戸愛光園ショートステイ                           | 高塚新田128-8    | 330-8125 |
| まんさくの里短期入所施設                                         | 八ヶ崎2-15-1    | 348-8352 |
| ミョウウジンエン<br>明尽苑ショートステイサービス                           | 金ケ作296-1     | 385-2220 |
| コスモス<br>秋桜ショートステイサービス                                | 栄町西3-1036-2  | 703-1275 |
| あずみ苑グランデ常盤平                                          | 金ケ作字小作237-3  | 311-1165 |
| ショートステイサービスあすなろ                                      | 金ケ作139-10    | 311-7001 |
| ショートステイセンターエルケア                                      | 新松戸3-114     | 309-2711 |
| タンキニューシヨセイカツカイゴシヨウホウエン<br>短期入所生活介護松峰苑                | 高塚新田字背上488-9 | 391-8100 |
| タンキニューシヨセイカツカイゴ ジギョウシヨマツド ヒ カン<br>短期入所生活介護事業所松戸陽だまり館 | 幸田111        | 374-6311 |
| ショートステイサービスなでしこ                                      | 中矢切259-1     | 312-3033 |
| ショートステイソラスト二十世紀が丘                                    | 三矢小台5-4-1    | 308-3595 |
| トクベツヨウゴ、ロウジン ダイニミナミナナエン<br>特別養護老人ホーム第二南花園            | 紙敷1186-8     | 392-3336 |
| ショートステイリバーサイド・ヴィラ                                    | 根木内149       | 701-7330 |
| マツド マバシ<br>セントケア松戸馬橋                                 | 栄町8-612-2    | 703-1082 |
| エスケアステーション松戸ショートステイ                                  | 新松戸4-258     | 348-0182 |
| マツド カセ<br>松戸ケアセンターそよ風                                | 八ヶ崎4-31-1    | 312-1571 |
| シンアイ オカ<br>親愛の丘ショートステイ                               | 和名ケ谷1258-1   | 712-1200 |
| ショートステイケアサポートまつど                                     | 高塚新田512-4    | 709-4165 |
| ヒガシマツド<br>東松戸ヒルズショートステイサービス                          | 紙敷字薄浦1065-4  | 312-8633 |
| ミョウウジンエン ベツカン<br>明尽苑ショートステイサービス別館                    | 金ケ作296-1     | 385-2220 |
| トクベツヨウゴ、ロウジン ヒガシマツド<br>特別養護老人ホームプレミア東松戸              | 紙敷297-2      | 712-1165 |
| マツド<br>セイワ松戸ショートステイサービスセンター                          | 大橋89         | 382-6161 |
| ショートステイアウル大金平                                        | 大金平3-155     | 382-6011 |
| エンタカツカシンデン<br>あずみ苑高塚新田                               | 高塚新田350-5    | 312-8021 |
| ○短期入所療養介護（医療型ショートステイ）                                |              |          |
| カイゴ、ロウジンホ ケンシ セツカイラクエン<br>介護老人保健施設偕楽園                | 西馬橋幸町23      | 340-1300 |
| カイゴ、ロウジンホ ケンシ セツセン ホシ マツド<br>介護老人保健施設千の星・松戸          | 串崎新田189-4    | 394-7811 |
| トウキョウ<br>東京おリーぶ苑                                     | 金ケ作276-28    | 311-0777 |
| カイゴ、ロウジンホ ケンシ セツ マツド<br>介護老人保健施設エスポワール松戸             | 五香西4-26-10   | 311-3166 |
| カイゴ、ロウジンホ ケンシ セツシマムラセンシンエン<br>介護老人保健施設島村洗心苑          | 和名ケ谷660      | 392-3946 |
| カイゴ、ロウジンホ ケン シセツアオイ ソノ マツド<br>介護老人保健施設葵の園・松戸         | 千駄堀1103-1    | 312-1122 |
| カイゴ、ロウジンホ ケンシセツ アオイ ソノ マツドヒガシ<br>介護老人保健施設葵の園・松戸東     | 千駄堀1091-1    | 340-5500 |
| カイゴ、ロウジンホ ケンシセツ トクシヨウエン<br>介護老人保健施設まつど徳洲苑            | 幸田180-1      | 309-7172 |
| カイゴ、ロウジンホ ケンシ セツ マツド<br>介護老人保健施設シルバーケア松戸             | 串崎新田172-1    | 311-0303 |
| カイゴ、ロウジンホ ケンシセツ<br>介護老人保健施設シルバーケア常盤平                 | 五香西5-28      | 386-4551 |
| カイゴ、イリョウイン サト<br>介護医療院あきやまの郷                         | 高塚新田484-1    | 312-8121 |

| 名 称                                                 | 所 在 地                   | 電話番号          |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|---------------|
| ○サービス付き高齢者向け住宅                                      |                         |               |
| イハナハウス                                              | 常盤平陣屋前6-6 ハイエグジスタンスⅡ201 | 711-9637      |
| ホームステーションらいふ <sup>マツド ヤバシラ</sup> 松戸八柱               | 日暮7-8                   | 03-5769-7268  |
| サボテン <sup>ロココウダイ</sup> 六高台                          | 六高台3-77                 | 393-8934      |
| 秋桜 <sup>コスモス</sup> ヴィレッジ <sup>オオガネダイラ</sup> 大金平     | 大金平5-353-1              | 345-2220      |
| そんぼの家 <sup>イエ コ</sup> S五香南                          | 五香南2-14-1               | 330-6070      |
| アイリスガーデン <sup>マツド ミノリダイ</sup> 松戸稔台                  | 稔台7-56-1                | 03-5834-5200  |
| ウエルガーデン <sup>マツド</sup> 松戸                           | 五香4-34-3                | 385-7177      |
| ココファン <sup>マツド ゴコウ</sup> 松戸五香                       | 五香2-19-3                | 03-6431-1860  |
| アイカーサ <sup>ヒガシマツド</sup> 東松戸                         | 東松戸2-19-1               | 361-7722      |
| なごやかレジデンス <sup>ヤ ギリ</sup> 矢切                        | 下矢切41-17                | 368-2092      |
| まごころレジデンス <sup>オオガネダイラ</sup> 大金平                    | 大金平5-347                | 382-5868      |
| ルボゼ <sup>ヒガシマツド</sup> 東松戸                           | 東松戸3-15-16              | 392-0001      |
| グリーンヒル <sup>コガネハラ</sup> 小金原                         | 小金原6-1-2                | 04-7141-1112  |
| エクラシア <sup>マツド カハラツカ</sup> 松戸河原塚                    | 河原塚395                  | 050-6861-5201 |
| ココファン <sup>マツド ムツミ</sup> 松戸六実                       | 六実5-26-1                | 03-6431-1860  |
| 秋桜 <sup>コスモス</sup> ヴィレッジ                            | 栄町西3-1045               | 331-4310      |
| 輝きホーム <sup>カガヤ ミノリダイ</sup> 稔台                       | 稔台7-12-17               | 312-7707      |
| オガールむつみ                                             | 六実4-12-6                | 711-5550      |
| 松寿園 <sup>ショウジュエン</sup> エミシア <sup>マツド ムツミ</sup> 松戸六実 | 六実2-10-13               | 386-6357      |
| なごやかレジデンス <sup>マツド コロクダイ</sup> 松戸胡録台                | 胡録台115-1                | 03-5201-3995  |
| えがおの郷 <sup>サト</sup>                                 | 串崎新田158                 | 385-0516      |
| ソレイユ <sup>クラブ</sup> 倶楽部まつど                          | 千駄堀1489-35              | 343-1111      |
| ご長寿 <sup>チョウジュ</sup> くらぶ <sup>マツド ハチガサキ</sup> 松戸八ヶ崎 | 八ヶ崎5-3-1                | 029-276-0660  |
| 秋桜 <sup>コスモス</sup> ヴィレッジ <sup>コガサキ</sup> 古ヶ崎        | 古ヶ崎3-3294               | 710-6766      |
| グランドマスト <sup>マツド ヤバシラ</sup> やさしえ松戸八柱                | 日暮4-3-3                 | 03-5433-5513  |
| ニューソフィアコート <sup>マツド</sup> 松戸                        | 八ヶ崎7-7-3                | 029-835-3003  |
| まつど <sup>ジュエン</sup> 寿苑                              | 小山762-2                 | 710-3021      |
| エイジフリーハウス <sup>マツド キタコガネ</sup> 松戸北小金                | 中金杉1-75                 | 06-6900-9831  |
| ご長寿 <sup>チョウジュ</sup> くらぶ <sup>マツド ゴコウ</sup> 松戸・五香   | 五香西6-8-3                | 029-276-0660  |
| 希望の太陽 <sup>キボウ タイヨウ</sup> 大金平                       | 大金平2-73                 | 712-0780      |
| ニューソフィアコート <sup>コガサキ</sup> 古ヶ崎                      | 古ヶ崎2-3167               | 029-835-3003  |
| アミカ <sup>サトマツド</sup> の郷松戸                           | 大谷口43                   | 048-631-3690  |
| エクラシア <sup>マツド</sup> 松戸                             | 六高台8-199-3              | 050-6861-5201 |
| 希望の太陽 <sup>キボウ タイヨウ</sup> あじさい                      | 平賀5-1                   | 711-5669      |
| ニューソフィアコート <sup>ハチガサキ</sup> 八ヶ崎                     | 八ヶ崎2-41-1               | 029-835-3003  |
| エクラシア <sup>マツド ゴコウ</sup> 松戸五香                       | 五香2-23-6                | 050-6861-5201 |
| まつど <sup>ジュエン ツバキ</sup> 寿苑 椿                        | 小山762-1                 | 710-3021      |
| メヴィアン <sup>コガネハラ</sup> 小金原                          | 小金原4-40-8               | 03-5909-2003  |
| にじいろ <sup>マツド ムツミ</sup> ばる松戸六実                      | 六実2-5-1                 | 047-420-2600  |
| ご長寿 <sup>チョウジュ</sup> くらぶ <sup>キタマツド</sup> 北松戸       | 新作214-1                 | 029-276-0660  |
| 大賀 <sup>デンガ マツド</sup> 松戸                            | 平賀5-2                   | 04-7128-8643  |

| 名 称                                                             | 所 在 地                   | 電話番号         |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|
| ○社会福祉法人 松戸市社会福祉協議会                                              |                         |              |
| 事務局                                                             | 上矢切299-1<br>松戸市総合福祉会館内  | 368-0503（代表） |
| ① 地域福祉推進課                                                       |                         | ① 710-2341   |
| ② ボランティアセンター                                                    |                         | ② 362-5963   |
| ③ 地域生活支援センター                                                    |                         | ③ 368-2941   |
| ④ 生活相談課                                                         |                         | ④ 368-0912   |
| ⑤ 日常生活自立支援事業                                                    |                         | ⑤ 368-0349   |
| 常盤平団地地区社会福祉協議会                                                  | 常盤平3-30 常盤平市民センター内      | 387-1561     |
| 馬橋地区社会福祉協議会                                                     | 馬橋1854-3 馬橋東市民センター内     | 346-2758     |
| 小金原地区社会福祉協議会                                                    | 小金原6-6-2 小金原市民センター内     | 348-7115     |
| 常盤平地区社会福祉協議会                                                    | 常盤平3-30 常盤平市民センター内      | 387-2723     |
| 東部地区社会福祉協議会                                                     | 高塚新田494-9 東部市民センター内     | 391-6581     |
| 小金地区社会福祉協議会                                                     | 小金きよしヶ丘3-1-1 小金市民センター内  | 343-8690     |
| 新松戸地区社会福祉協議会                                                    | 新松戸3-27 新松戸市民センター内      | 341-9211     |
| 矢切地区社会福祉協議会                                                     | 上矢切299-1 松戸市総合福祉会館内     | 368-0560     |
| 明第1地区社会福祉協議会                                                    | 上本郷3018-1 明市民センター内      | 368-0517     |
| 本庁地区社会福祉協議会                                                     | 松戸1389-1 松戸市民会館2階       | 368-0547     |
| 馬橋西地区社会福祉協議会                                                    | 西馬橋蔵元町177 馬橋市民センター内     | 342-9692     |
| 明第2東地区社会福祉協議会                                                   | 南花島4-63-5               | 360-2122     |
| 明第2西地区社会福祉協議会                                                   | 古ヶ崎4-3490 古ヶ崎市民センター内    | 367-7727     |
| 五香松飛台地区社会福祉協議会                                                  | 五香2-35-5 五香市民センター内      | 386-3411     |
| 六実六高台地区社会福祉協議会                                                  | 六高台3-70-1 六実市民センター別館内   | 385-5122     |
| ○福祉有償運送 登録事業者                                                   |                         |              |
| （認定特非）たすけあいの会 <sup>カイ</sup> ふれあいネットまつど                          | 金ヶ作99-6                 | 710-7450     |
| （特非）かたつむりの家 <sup>イエ</sup>                                       | 六高台6-2-3                | 387-5215     |
| （特非）ディープデモクラシー・センター                                             | 常盤平陣屋前7-8 富士マンション305    | 701-5350     |
| （公財）松戸市シルバー人材センター <sup>マツド シ</sup>                              | 旭町1-174                 | 330-5005     |
| （一社）インナーピース ケアステーションやしの美 <sup>ミ</sup>                           | 六実5-12-8 ヒロハイム平和台101号   | 389-7688     |
| （特非）LIFACT ホームヘルプてとて                                            | 新松戸4-65-1 アビス新松戸ビル201号室 | 702-7080     |
| （福）六高台福祉会 <sup>ショウ ジョエン</sup> 松 寿 園 エミシア松戸六実 <sup>マツド ムツミ</sup> | 六実2-10-13               | 710-0602     |
| （福）彩 <sup>イロドリ</sup> 会 <sup>カイ</sup>                            | 小金原3-7-15               | 711-9640     |

# 巻末資料

## <項目>

- 耳の聞こえ気になっていませんか？
- 認知症の取組み「認知症を知ろう！考えよう！」
- 認知症カフェ MAP
- 元気応援くらぶ一覧
- シニアクラブ（老人クラブ）一覧
- 「フレイル予防」はじめませんか？
- あなたにぴったりの情報をお届け～松戸市公式LINE アカウント～
- 救急時情報用紙

# 耳の聞こえ 気になっていませんか？



## 松戸市聞こえの支援事業



難聴は認知症やうつ病の発症に深く関係しており、  
高い生活の質を保つためには「聞こえ」が重要であると注目されています。  
まずは、自分の「聞こえ」の状態をチェックしてみましょう。

すまいる おとちゃん



### Check !

- ☐ 会話をしているとき、聞き返すことがよくある
- ☐ 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがある
- ☐ 電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくいと感じることがある
- ☐ 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」と言われる
- ☐ 大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じる



チェックの結果、1つでも当てはまった方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、耳鼻咽喉科や補聴器相談医による診察・診断を受けることをおすすめします。

「聞こえづらさ」が進むと...

家族や友人とのコミュニケーションがうまくいけなくなったり、耳から入る音の刺激がへることで脳への刺激が減り、

**うつ病のリスクや認知症のリスクが高まる**

とされています。

松戸市では、高齢者が豊かな生活を送るための  
「聞こえ」の取り組みを行っています。



# 松戸市聞こえの支援事業

松戸市では、高齢者の聞こえに関して、難聴の早期発見、早期受診等を進め、補聴器の購入費用の一部助成を含めた一体的な対策により、介護予防や社会参加の促進を図る、「聞こえの支援事業」を実施しています。

1

## 普及啓発

- ・ 高齢者いきいき安心センターが開催する教室（認知症予防教室等）での聞こえの講話
- ・ 各種イベント、講演会、公式LINE等での周知

2

## 早期発見

- ・ チェックシートを用いた聴力のチェック
- ・ 該当者の耳鼻科受診勧奨
- ・ 言語聴覚士による相談

3

## 早期受診

- ・ 耳鼻咽喉科医を受診
  - ・ 補聴器購入  
（非課税世帯に対する購入費の一部助成）
- 詳しくは右記二次元コードからホームページをご覧ください



4

## フォローアップ

- ・ 受診勧奨者へのフォロー（認知症予防教室等 1～2か月後）
- ・ 聞こえに合わせた補聴器の調整および定期受診勧奨

5

## データ分析

- ・ 対象者の聞こえや活動意欲・行動の変化の調査分析（講話当日の事前アンケートやフォローアップアンケートによる）



すまいる おとちゃん

認知症の取組み「認知症を知ろう！考えよう！」

松戸市では、

**認知症を予防できる街♡まつど**  
**認知症になっても安心して暮らせる街♡まつど**

**を目指しています！**

**認知症サポーター養成講座を知り合いにもおすすめしよう！広めよう！**

会社、町会、友人、学校、商店などのグループで認知症サポーター養成講座を受講しませんか？認知症を正しく理解し、認知症の人やその介護者の気持ちに添った接し方のコツを学ぶことは、ご自分やご家族の健康について考えるきっかけにもなります。

参加者 10 人以上を集め、開催日時と場所を決めて高齢者支援課か高齢者いきいき安心センターへご連絡ください。パートナー講座として講師を派遣します。（10 人未満は、お問い合わせください）個人でご参加をご希望の方は、市ホームページをご覧ください。



**認知症サポーターになったら…**

**【松戸市あんしん一声運動に参加しませんか？】**

「オレンジ声かけ隊」や「オレンジ協力員」の方が、普段の生活の中で手助けが必要な高齢者を見かけた時に、「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」と声をかけ、高齢者を地域全体で温かく見守っていくことを目指した運動です。

**【オレンジ声かけ隊って？】**

『オレンジ声かけ隊』は、認知症サポーター養成講座受講後、市に登録した認知症サポーターの皆さんです。松戸市あんしん一声運動の活動のほか、年 1 回の研修会を通じて地域の見守り活動を行っています。



**【オレンジ協力員って？】**

『オレンジ協力員』は、認知症サポーター養成講座受講後、市に登録したボランティアの皆さんです。認知症カフェのお手伝いや、パトウォーク、介護施設での傾聴等が主な活動です。何かしたいけど一人で活動するのは…という人は、高齢者いきいき安心センターや認知症コーディネーターなどの専門職と一緒に「認知症になっても安心して暮らせる街♡まつど」をつくりましょう。

活動に応じてスタンプを貯め、貯まったポイントで交付金等を受け取ることができます。

## 認知症簡易チェックシステム「これって認知症？」「わたしも認知症？」

市ホームページより携帯電話（PCでも可能）を使っていつでも、どこでも簡単に認知症チェックができます。

判定結果は3段階で示され、相談窓口も表示されます。このシステムは医学的診断をするものではありませんが、早期発見のツールとしてご活用ください。



## 認知症カフェ（オレンジ・カフェ）に参加してみよう

認知症の方ご本人や介護をするご家族、地域住民の方など、どなたでも気軽に参加できるカフェが松戸市内では数か所で開催されています。認知症への不安、悩み、情報交換など、ゆっくりお話しできる場です。開催場所についてはホームページをご覧ください。



## 認知症についてもっと知りたい方は…

認知症の予防、疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じた目安を示した「認知症ガイドブック（認知症ケアパス）」を支所や市民センター、高齢者いきいき安心センター等で配布をしています。認知症は誰でも係る可能性のある身近な病気です。物忘れが気になる方は、早めにお近くの高齢者いきいき安心センターにご相談ください。



### 【松戸市いきいきメールに登録しませんか？】

高齢者の方とご家族を対象にした日常生活の健康・予防に関する情報や、オレンジ声かけ隊の方を対象とした情報が届きます。登録方法や、過去の配信内容は市ホームページをご参照ください。



あなたにぴったりの情報をお届け

# 松戸市公式 LINEアカウント



友だち追加用QRコード

★サポーターのあなたに  
おすすめするのはこれ！★

【安全安心情報】

☑行方不明高齢者

行方不明高齢者の情報をリアルタイムに入手することができます。



松戸市では、公式LINEアカウントを通じて市からの情報を配信しています。受信する情報の種類を選ぶことで、あなたが欲しい情報、関係がある情報だけを受け取ることができます。



カフェにより開催内容はさまざまですが、リラックスした雰囲気  
のなか、創作活動をしたりおしゃべりをするなど、楽しい時間  
を過ごしています。散歩気分でお気軽にお立ち寄りください。

## 松戸市認知症カフェ（オレンジ・カフェ）MAP



マップ内の番号は、一覧表のカフェ番号を示しています。

# 松戸市認知症カフェ（オレンジ・カフェ）一覧



|    | カフェ名                               | 住所                                         | 開催日時                                         | 問合せ先                                    |
|----|------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1  | カフェ・ド・来居所(カフェ・どっこいしょ)              | 旭町1丁目174番地<br>シニア交流センター内                   | 不定期                                          | 電話：047-711-9430<br>(馬橋西高齢者いきいき安心センター)   |
| 2  | 花モモカフェ                             | 新松戸1-414大聖堂ビル1階(新松戸高齢者いきいき安心センター)近く        | 毎月第3木曜<br>13時30分～15時                         | 電話：047-346-2500<br>(新松戸高齢者いきいき安心センター)   |
| 3  | 街カフェ～絆～                            | 久保平賀241番地の8<br>デイサービス絆内                    | 第4日曜<br>14時～16時                              | 電話：047-343-8690<br>(小金地区社会福祉協議会)        |
| 4  | まいにちが日曜日                           | 八ヶ崎3-78-3                                  | 毎週水曜<br>13時～15時                              | 電話：047-374-5533<br>(馬橋高齢者いきいき安心センター)    |
| 5  | くつろぎカフェ                            | 馬橋1854の3<br>馬橋東市民センター内                     | 第1月曜および不定期<br>10時～12時                        | 電話：090-6563-6258<br>(代表：石川)             |
| 6  | ぬくもりカフェ                            | 小金原4丁目38番地の6<br>せらび小金原公園内                  | 毎週水曜<br>13時～15時                              | 電話：047-330-4165<br>(せらび小金原公園 松原)        |
| 7  | 栗カフェ                               | 栗ヶ沢789番地の22 小金原高齢者いきいき安心センター内              | 毎週水曜<br>13時30分～14時30分                        | 電話：047-383-3111<br>(小金原高齢者いきいき安心センター)   |
| 8  | ゆうかり                               | 常盤平3丁目11番地の1<br>西友常盤平店5階 はれの日サロン           | 第1・第4火曜<br>13時～15時                           | 電話：047-330-6150<br>(常盤平高齢者いきいき安心センター)   |
| 9  | カフェ・ド・オレンジ松寿園                      | 六高台2丁目19番地の2<br>特別養護老人ホーム松寿園               | 第2火曜<br>13時30分～15時                           | 電話：047-386-6357<br>(社会福祉法人 六高台福祉会)      |
| 10 | いきいき喫茶                             | 五香西2丁目35番地の8<br>斎藤ビル1階 五香松飛台高齢者いきいき安心センター隣 | 第4水曜<br>14時～15時                              | 電話：047-385-3957<br>(五香松飛台高齢者いきいき安心センター) |
| 11 | みのり台オレンジサロン                        | 稔台7丁目1番地の5<br>稔台市民センター                     | 第2金曜<br>13時30分～15時<br>※会場の予約状況により第3金曜になることあり | 電話：047-700-5881<br>(明第1高齢者いきいき安心センター)   |
| 12 | カフェ・ボンセジュール～幸福な居場所～                | 上本郷2106-1                                  | 毎月第3火曜<br>14時～15時30分                         | 電話：047-308-2501<br>(ボンセジュール北松戸)         |
| 13 | ワカバカフェ                             | 胡録台358番地の9<br>デイサービスワカバ胡録台内                | 奇数月第3土曜<br>14時～16時                           | 電話：047-365-3885<br>(デイサービスワカバ胡録台)       |
| 14 | サロンわたし                             | 上矢切299番地の1<br>総合福祉会館2階                     | 第1月曜<br>(祝日の場合は第2月曜)<br>14時～15時30分           | 電話：047-710-6025<br>(矢切高齢者いきいき安心センター)    |
| 15 | コミュニティカフェ「えんがわ」                    | 上矢切293<br>第2町会集会所                          | 不定期<br>13時30分～15時30分                         | 電話：090-9848-8231                        |
| 16 | まつど暮らしの保健室<br>@オレンジカフェひなげし         | 松戸2071-3<br>(Gracias Matsudo 1階多目的スペース)    | 第4火曜 ※要確認<br>10時～12時                         | 電話：080-1099-9447<br>(まつど暮らしの保健室代表 松村)   |
| 17 | ほっとカフェ                             | 栄町6丁目443番地の9<br>デイサービスふらわーはうす内             | 木曜(月1回)<br>11時30分～15時                        | 電話：047-382-5707<br>(明第2西高齢者いきいき安心センター)  |
| 18 | 珈琲Cafeぶらり<br>※「e」はアクセント記号がついた「e」です | 栄町西3丁目1048番地の2 笑顔ののうちクリニック松戸内              | 第4土曜<br>13時～15時30分                           | 電話：047-703-1275<br>(特別養護老人ホーム秋桜)        |

休止中や内容変更等の可能性があります。  
詳細は、事前にお問い合わせください。

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全96団体（2025年3月31日現在）

|             | くらぶ名                               | 場所                                     | 日時                                                                     | 活動内容                                                                        | 利用料                       | 利用方法                                                           | 連絡先                                                            | 備考  |
|-------------|------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| 明<br>第<br>1 | 松戸新田クラブ                            | 胡縁台155-3<br>松戸新田第5町会集会所                | 毎週土曜・または木曜<br>午前10時から正午                                                | グラウンドゴルフ、ストレッチ体操、お茶会、その他                                                    | 300円（月額）                  | 事前にお問い合せ<br>ください                                               | 090-4450-<br>9688                                              | 第1期 |
|             | ハーブガーデンからふみ<br>出そう！                | 岩瀬22<br>岩瀬38 岩瀬自治会館                    | ①季節・天候により適時<br>②③土曜午前10時から午前11時<br>※SNSや自治会掲示板で案内                      | ①園芸活動（植物の観察や世話）<br>②月一集合：体操（歌いながらの健康体操、ラジオ体操等）<br>③脳トレ音楽（シニアリミックス、レコード回想法等） | ②100円<br>③300円            | 事前にお問い合せ<br>ください<br>※留守電の場合は<br>メッセージをお残しく<br>ださい。             | 080-3390-<br>8933                                              | 第2期 |
|             | 倶楽部in岩瀬自治会グ<br>ランドゴルフクラブと麻雀<br>クラブ | ①岩瀬住吉公園<br>②岩瀬38 岩瀬自治会集会所<br>（いわぼんホール） | ①毎週火曜<br>午前9時30分から午前11時30分<br>②毎週火曜<br>正午から午後5時30分                     | ①グラウンドゴルフ②健康麻雀                                                              | 200円<br>②のみ別途300円         | 直接会場へお越し<br>ください                                               | 090-4067-<br>9813                                              | 第2期 |
|             | くるみ（C u r u m<br>i）の会              | 根本393-8根本第二京葉ハイッ<br>101号               | 毎週木曜<br>午後2時から午後4時                                                     | 認知症と高次脳機能障害の方の居場所と情報収集の場としてカフェを開催し、ご本人が役割を担える場を構築していく                       | 200円                      | 現在休止中                                                          |                                                                | 第2期 |
|             | キラキラいこの場                           | 稔台2-43-9                               | ①毎週木曜<br>午後1時30分から午後4時<br>②毎週金曜<br>午後1時30分から午後4時                       | ①麻雀<br>②茶話会、ゲーム、カラオケ、脳トレ                                                    | 年会費<br>1,000円             | 事前にお問い合せ<br>ください                                               | 047-364-<br>2383                                               | 第2期 |
|             | 稔台わがば会歓談サー<br>クル                   | 稔台7丁目1-5<br>稔台市民センター他                  | 毎週火曜<br>午前10時から正午                                                      | 茶話会、カラオケ                                                                    | 200円                      | 事前にお問い合せ<br>ください                                               | 047-364-<br>2751                                               | 第2期 |
|             | 旭ヶ丘G. Gクラブ                         | 松戸2290 旭ヶ丘第二公園<br>岩瀬620 旭ヶ丘第三公園 他      | 毎週月曜・水曜・金曜<br>①4月から10月<br>午前9時から午前11時<br>②11月から3月<br>午前9時30分から午前11時30分 | グラウンドゴルフ                                                                    | 月間100円                    | 直接会場へお越し<br>ください                                               | 047-364-<br>2886                                               | 第3期 |
|             | ライオンズマニション松戸<br>第3元気応援くらぶ          | 根本49 ライオンズマニション松戸<br>第3集会所             | 毎月①第1木曜②第1土曜<br>①午後1時から午後4時<br>②正午から午後3時                               | 茶話会、体操、脳トレ、ゲーム等介護予防に<br>資する活動                                               | 200円                      | 事前にお問い合せ<br>ください                                               | 047-364-<br>8141                                               | 第4期 |
|             | 松戸太極拳倶楽部                           | 根本8-11 松戸市勤労会館                         | 毎週土曜<br>午後2時から午後5時                                                     | 陳式太極拳                                                                       | 月間3,500円<br>入会金3,000円     | 事前にお問い合せ<br>ください                                               | 047-342-<br>3491                                               | 第5期 |
|             | 松戸ケアアトレナーズクラ<br>ブ                  | 稔台7-1-5 稔台市民センター                       | 毎週火曜<br>午前10時から正午                                                      | 認知症予防脳活性化体操、転倒予防・失禁予<br>防体操、その他                                             | 200円                      | 直接会場へお越し<br>ください                                               | 070-3300-<br>0012                                              | 第1期 |
|             | ストレッチ体操の会                          | 野菊野6番地 野菊野団地集会<br>所                    | 毎月第2木曜、第4金曜<br>午前10時から午前11時30分                                         | ストレッチ体操                                                                     | 1回100円                    | 事前にお問い合せ<br>ください<br>または<br>marikoko123<br>2006@ezweb<br>.ne.jp | 047-366-<br>3760                                               | 第9期 |
|             | いわせdeウクレレ                          | 岩瀬38 岩瀬自治会館（いわぼ<br>んホール2階）             | 毎週水曜<br>午前10時から午後2時                                                    | ウクレレレッスン(講師を招いて)月1回<br>ウクレレ各自自由練習(毎週可能)<br>イベントでの発表等(随時)                    | 1回100円<br>講師レッスン時500<br>円 | 事前にお問い合せ<br>ください                                               | 090-2241-<br>8200<br>または<br>asken2021@<br>gmail.com<br>(メール推奨) | 第9期 |

|                  | くらぶ名         | 場所                                                       | 日時                                          | 活動内容                                                          | 利用料                | 利用方法                                                    | 連絡先           | 備考  |
|------------------|--------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|---------------|-----|
| 明<br>第<br>2<br>西 | みんな・de・あい    | 栄町8-729-4 (エールあい介護サービス事業所)                               | 毎週月・火・水・木・金曜<br>午前11時から午後2時                 | 農業体験                                                          | 無料～200円            | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 047-308-6400  | 第1期 |
|                  | すまいるクラブ      | ①榎野口543 青少年会館榎野口分館<br>②古ヶ崎3-3370 古ヶ崎新田町会館                | ①毎週水曜<br>午前11時から正午<br>②毎週木曜<br>午前10時から午前11時 | 介護予防体操、脳トレ                                                    | 100円               | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 070-5356-5346 | 第2期 |
|                  |              | 榎野口543 青少年会館榎野口分館                                        | 第1、第2、第3月曜<br>午後1時から午後2時                    | ラジオ体操、荒川体操、タオル体操                                              | 100円               | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 047-364-4746  | 第4期 |
|                  |              | 古ヶ崎4-3490 (古ヶ崎市民センター)                                    | 毎週木曜<br>午前10時から午前11時30分                     | 健康体操、認知症予防、脳トレ、転倒防止                                           | 1500円/月            | 直接会場へお越し<br>ただいても、事前にお<br>問い合せいただいて<br>も、どちらでも大丈夫<br>です | 047-364-8757  | 第8期 |
|                  | 風早サロン        | 上本郷2679 (風早会館)                                           | 毎週水曜<br>午前10時から正午                           | 健康体操、フレイル予防、健康相談<br>市や包括に依頼をし、講座を開催したり、体操<br>の講師に来てもらい体操を実施する | 200円               | 直接会場へお越し<br>ください                                        | 047-363-2646  | 第8期 |
| 明<br>第<br>2<br>東 | 出前盆おどり隊      | 本町14-10 松戸市男女共同参画センター<br>松戸1389-1 松戸市民会館<br>根本8-11 勤労会館等 | 毎週水曜<br>午後1時から午後3時                          | (1) ラジオ体操、ストレッチ体操、盆踊り練習<br>(2) 出前活動(施設訪問、団体訪問、イベント設営・参加)      | 1000円 (6ヶ月)        | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 090-3576-2979 | 第2期 |
|                  |              | 松戸1139-2 ライオンズステージ<br>ンタワー松戸 アライフアライブ内                   | 毎週火曜<br>午前10時から正午                           | 茶話会、地域の情報交換、体操、脳トレ、手品、英会話、パン作り、料理                             | 300円               | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 047-360-0908  | 第3期 |
|                  | 和太鼓クラブ生きる    | 小山523-5 松戸南保育園分園1階                                       | 毎週土曜<br>午後3時から午後4時30分                       | 健康体操と和太鼓                                                      | 200円<br>※初回無料      | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 047-366-1995  | 第4期 |
|                  | 料親会          | 松戸1389-1 松戸市民会館                                          | 毎月第2木曜<br>午後10時から午後2時                       | 料理を通じて親睦をはかる(男性メイン)                                           | 1,000円(1回)         | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 047-384-5677  | 第4期 |
|                  | ひまわり気功       | 松戸1389-1 松戸市民会館                                          | 毎週水曜、土曜<br>午前9時から正午                         | 気功とカラオケ                                                       | 無料                 | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 080-5749-5202 | 第7期 |
| 本<br>庁           | おはようラジオ体操    | 岩瀬487-1 松戸中央公園                                           | 毎日<br>午前9時から午前9時30分                         | ラジオ体操                                                         | 無料                 | 直接会場へお越し<br>ください                                        | 080-5258-4296 | 第8期 |
|                  | 松平歌王会        | 松戸2166 平潟自治会館                                            | 毎週金曜<br>午後1時から午後3時                          | カラオケ                                                          | 300円               | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 047-362-3772  | 第9期 |
|                  | バーデー会        | 松戸2043 平潟公園                                              | 毎週日曜<br>午前9時から午前11時                         | グラウンドゴルフ                                                      | 無料                 | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 090-9684-3756 | 第9期 |
|                  | なごみの会        | 松戸2166 平潟自治会館                                            | 毎週土曜<br>午前10時から正午                           | ストレッチ体操、盆踊りの練習                                                | 200円               | 直接会場へお越し<br>ください                                        | 047-364-5040  | 第9期 |
|                  | まめの会         | 松戸1389-1 松戸市民会館                                          | 毎月第2金曜<br>午前10時から午後1時                       | 料理作り、会食                                                       | 年間1,000円<br>月間600円 | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 090-2305-5971 | 第9期 |
|                  | フレッシュ・シンガーズ  | 松戸1389-1 松戸市民会館                                          | 毎週①水曜、②金曜<br>①午前10時から午後1時<br>②午後2時から午後4時    | コーラスの練習、出張音楽会                                                 | 月間1,500円           | 事前にお問い合せ<br>ください                                        | 070-3535-1546 | 第9期 |
|                  | 松戸ミニテニスを楽しむ会 | 松戸594-7 柿ノ木台公園体育館                                        | 毎週月曜<br>午後1時から午後3時                          | ミニテニス                                                         | 月間500円             | 直接会場へお越し<br>ください                                        | 090-7644-7636 | 第9期 |
|                  |              |                                                          |                                             |                                                               |                    |                                                         |               |     |
|                  |              |                                                          |                                             |                                                               |                    |                                                         |               |     |
|                  |              |                                                          |                                             |                                                               |                    |                                                         |               |     |

|     | くらぶ名               | 場所                                                    | 日時                                                       | 活動内容                                                                                                                                   | 利用料                                             | 利用方法           | 連絡先           | 備考  |
|-----|--------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|---------------|-----|
| 矢 切 | 矢切元気体操と歌う会         | ①下矢切332 矢切神社社会館1階<br>②三矢小台3-19-2 スナック「フルフル」           | ①第1・第3土曜<br>午前10時から午前11時<br>②第2・第4水曜<br>午後1時30分から午後3時30分 | ①元気体操（矢切神社をメイン会場にその他2箇所の自治会会場にも配信しオンライン体操を実施）<br>②歌う会（思い出の歌、新しい歌への挑戦など思いっきり歌えばスベキリ！参加者同志楽しく過ごすよう工夫。10名までは3曲歌唱を保障、10名以上の場合1人2曲となる場合あり。） | ①150円（個人）、1000円（自治会など団体参加）<br>②500円             | 直接会場へお越しください   | 090-7234-2795 | 第2期 |
|     | サロンわたし             | 上矢切299-1 総合福祉社会館2階第3ボランティア室                           | 第1月曜<br>午後1時30分から午後3時30分                                 | 口腔体操、ピアノに合わせて皆で歌いましよ、唄でクイズ、レクリエーション体操（ゲームを含む） など                                                                                       | 無料                                              | 直接会場へお越しください   | 090-2919-1145 | 第3期 |
|     | コミュニケーションカフェ「えんがわ」 | 上矢切293 上矢切第2町会集会所                                     | 不定期<br>午後1時30分から午後3時30分                                  | 介護予防体操、脳トレ、ゲーム、歌、講話 など                                                                                                                 | 200円                                            | 事前にお問い合わせてください | 090-9848-8231 | 第4期 |
|     | 健康マージャン・バイクラブ柿ノ木   | 上矢切299-1 まつど市民活動サポートセンター 大会議室A または、松戸市社会福祉協議会 ボランティア室 | 毎週月曜<br>正午から午後5時                                         | 健康麻雀、脳トレ体操（10分間）                                                                                                                       | 月間500円<br>入会金1,000円                             | 事前にお問い合わせてください | 047-364-2212  | 第4期 |
|     | 矢切健康づくりグループ        | 上矢切299-1 総合福祉社会館 4階ホール                                | 毎週木曜<br>午前10時から正午                                        | ラジオ体操、健康体操、脳トレ他                                                                                                                        | 年間1,200円                                        | 事前にお問い合わせてください | 070-4725-9201 | 第4期 |
|     | 矢切ハルディックウォーキングクラブ  | 上矢切168-5 矢切富士見公園                                      | 第4日曜<br>午前10時から正午                                        | ハルディックウォーキング                                                                                                                           | 500円                                            | 事前にお問い合わせてください | 090-8772-0564 | 第5期 |
|     | イキキ運動矢切教室          | 上矢切299-1 まつど市民活動サポートセンター 多目的ホール                       | 毎週月曜<br>午前10時15分から午前11時30分                               | ストレッチ、口腔ケア、筋トレ、脳トレ、リズム運動、レクリエーション                                                                                                      | 2,000円/月2回<br>2,500円/月3回<br>3,000円/月4回<br>※初回無料 | 事前にお問い合わせてください | 04-7192-1759  | 第5期 |
|     | 松戸音楽活動同好会          | 上矢切299-1 総合福祉社会館3階 矢切公民館ホール<br>（他にまつど市民活動サポートセンターなど）  | 毎週金曜<br>午前10時から正午または<br>午後1時から午後3時                       | 皆で仲良く楽しく元気をモットーに合唱を主とした地域活動を行い部員たちの生き甲斐と仲間作りの及び健康作りに寄与する                                                                               | 900円/月4回                                        | 事前にお問い合わせてください | 047-365-5236  | 第6期 |
|     | ハイクコース             | 上矢切239-2                                              | 毎週金曜<br>午前9時30分から午前11時30分                                | フレイル予防の散歩の会とフレイル予防のコーラスとストレッチを組み合わせた会の運営                                                                                               | 年間1,000円                                        | 事前にお問い合わせてください | 047-362-5746  | 第7期 |
|     | ステップK              | 上矢切299-1                                              | 毎週火曜<br>午前9時30分から午前11時30分                                | 「スクエアステップ」用のマットを使用した転倒予防運動                                                                                                             | 年間1,000円                                        | 事前にお問い合わせてください | 047-362-5746  | 第7期 |
|     | 上ーグランド             | 上矢切163 矢切が丘公園 または、上矢切168-5 矢切富士見公園                    | 毎週木曜<br>午前9時30分から午前11時30分（雨天、荒天中止、臨時の中止あり）               | グランドゴルフ、モルック                                                                                                                           | 無料（但し、自主開催の親睦大会への参加費徴収することあり）                   | 事前にお問い合わせてください | 047-364-4547  | 第8期 |
|     | クローバーの会            | 松戸市上矢切239の2                                           | 毎週金曜<br>午前9時45分から午前11時15分<br>午前13時30分から午後3時              | 歌唱、ハンドベル、回想法を用いた音楽療法、手遊び                                                                                                               | 無料                                              | 事前にお問い合わせてください | 047-363-7517  | 第8期 |
|     | KYB体操クラブ           | 上矢切299-1 まつど市民活動サポートセンター                              | 毎週木曜<br>午前11時から午後1時                                      | 健康体操、リズム・ボール体操、脳トレ                                                                                                                     | 月2,000円                                         | 事前にお問い合わせてください | 047-362-4875  | 第9期 |

|       | くらぶ名                    | 場所                                                    | 日時                                                     | 活動内容                                                                     | 利用料                  | 利用方法                                              | 連絡先               | 備考  |
|-------|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|-------------------|-----|
| 東 部   | すこやかライフ                 | 二十世紀が丘中松町2<br>二十世紀が丘市民センター<br>※会場の都合により変更有            | 毎週金曜<br>午後1時から午後3時                                     | 身体のだるさを改善させるゴムバンド運動                                                      | 500円（初回体験<br>無料）     | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 090-7178-<br>3545 | 第1期 |
|       | NPO法人アイギス               | 高塚新田494-13①10号棟103<br>②7号棟1階（梨香台団地集会所）                | ①第2・4日曜<br>午前10時から午後12時30分<br>②毎週土曜<br>午前10時から午後12時30分 | ①腰痛・膝痛・認知症予防、元気体操教室<br>②サロン                                              | 150円<br>第2・4（日）のみ    | 直接会場へお越し<br>ください                                  | 047-392-<br>6055  | 第2期 |
|       | 手あみの里                   | 高塚新田494-13 梨香台団地<br>10-103                            | 毎週木曜<br>午前10時から午後12時30分                                | 手あみ                                                                      | 無料                   | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 047-392-<br>6055  | 第4期 |
|       | 南山カAFE                  | 河原塚165-7 河原塚南山自治<br>会館                                | 毎週木曜<br>午後1時から午後3時                                     | ①毎週木曜日／サロン（会話、雑談）、歌、<br>ゲーム、講話等<br>②原則第5木曜日／「男カフェ」（男性がシエ<br>フとして食事を作り提供） | 100円(イベント時は<br>別途徴収) | 直接会場へお越し<br>ください<br>※自治会員以外は<br>事前にお問い合わせ<br>ください | 047-392-<br>5841  | 第4期 |
|       | オカリナ茜                   | 高塚新田128-8 松戸愛光園<br>高塚新田494-9 東部市民セン<br>ター<br>梨香台団地集会所 | 毎月第1～3土曜<br>午前10時から正午                                  | オカリナ演奏及び発表                                                               | 月3000円(別途会<br>場費)    | 直接会場へお越し<br>ください                                  | 047-391-<br>2056  | 第5期 |
|       | 20世紀が丘・健康マ<br>ージャンクラブ   | 二十世紀が丘中松町2<br>二十世紀が丘市民セン<br>ター<br>ながいき室               | 毎週水曜・金曜<br>午後1時から午後4時30分                               | 健康マージャン                                                                  | 月200円（入会費<br>1000円）  | 直接会場へお越し<br>ください                                  | 047-391-<br>1459  | 第7期 |
|       | まちの談話室                  | 大橋1102<br>坂の下さつきハウス                                   | 毎週月曜、または水曜<br>午後1時から午後3時<br>毎週火曜<br>午前10時から午前11時<br>時  | 健康麻雀、カラオケ、健康福祉相談、卓球<br>健康体操、認知症予防、見守り活動<br>団地内・近隣の方々に声掛けをする              | 無料                   | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 047-392-<br>2618  | 第8期 |
|       | サンライズみまもり               | 梨香台団地集会所(ラウンジ)                                        | 毎週金曜<br>午前11時から正午                                      | 体操、合唱、朗読、その他                                                             | 100円                 | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 047-384-<br>0804  | 第1期 |
|       | げんきかい？                  | 牧の原1-193-6<br>八柱市民センター 和室                             | 毎週火曜<br>午後1時から午後2時45分                                  | 懐メロ（歌謡曲、童謡、抒情歌の歌唱、脳ト<br>レやリズム体操など）                                       | 500円                 | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 070-6468-<br>8201 | 第2期 |
|       | 青春ポップス楽しい会              | 小金原6丁目6-2 小金原市民セ<br>ンター                               | 毎週木曜<br>午後2時30分から午後4時30分                               | スポーツ吹き矢                                                                  | 100円                 | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 047-385-<br>2220  | 第2期 |
| 常 盤 平 | 明尽苑元氣サポートク<br>ラブ        | 金ヶ作296-1（特別養護老人<br>ホーム明苑苑内）                           | 毎週土曜<br>午後1時から午後4時                                     | 茶話会、ゲーム、折り紙、脳トレ、色鉛筆画、<br>健康体操他                                           | 300円                 | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 047-386-<br>2976  | 第2期 |
|       | kinari 元氣くらぶ            | 金ヶ作419-2<br>テラス五香C号 コミュニティカ<br>フェ ChoshiYafi          | 毎週金曜<br>午後1時30分から午後3時30分                               | ちょっとした体の不調や介護の相談<br>転ばないための体づくり                                          | 無料                   | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 047-710-<br>7450  | 第1期 |
|       | みんなんち元氣応援く<br>らぶ        | 金ヶ作99-7                                               | 原則第3月曜<br>午後1時から午後3時                                   | ボッチャ、風船ハレーボール、ソフトバレーボ<br>ール、クッブ                                          | 200円                 | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 047-701-<br>5350  | 第3期 |
|       | コムスボとぎわだいら              | 常盤平松葉町1-3 常盤平体育<br>館                                  | 毎週金曜<br>午後1時30分から午後3時                                  | ストレッチ、リズム体操、筋トレ                                                          | 1回400円、月<br>1,600円   | 直接会場へお越し<br>ください                                  | 047-388-<br>0773  | 第3期 |
|       | あるき隊                    | 常盤平松葉町1-3 常盤平体育<br>館（ブレイルーム）                          | 毎週木曜<br>午前9時から午前11時                                    | グラウンドゴルフ(練習や合宿、地域の試合に参<br>加)                                             | 無料                   | 事前にお問い合わせ<br>ください                                 | 047-392-<br>2877  | 第4期 |
|       | 河原塚ことぶき会 グ<br>ラウンドゴルフの会 | 日暮4-6 日暮公園                                            |                                                        |                                                                          |                      |                                                   |                   |     |
|       |                         |                                                       |                                                        |                                                                          |                      |                                                   |                   |     |

|                       | くらぶ名           | 場所                                  | 日時                                                       | 活動内容                                                                      | 利用料                           | 利用方法                                               | 連絡先                       | 備考  |
|-----------------------|----------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|-----|
| 五<br>香<br>松<br>飛<br>台 | 元山ガンバ          | 五香南2-25-7 (スタジオガンパ<br>ルーム)          | ①毎週火曜<br>午前10時から午後4時<br>②毎週水曜<br>午前10時から午後4時             | ① (火) 健康マージャン<br>② (水) 午前: ガンパールンボール体操、午<br>後: おしゅやサロンの和                  | ①800円<br>②無料                  | 直接会場へお越し<br>ください                                   | 090-2758-<br>2307         | 第1期 |
|                       | お元気サロン「ラ・サンデー」 | 五香西2-35-8 齋藤ビル1階「ラ・<br>サンデー」        | ①第2・4月曜②第1・3火曜③第1・3水曜④第<br>2・4木曜⑤第2・4金曜<br>午前10時から午後4時   | ①健康麻雀②書道教室③認知症予防等④<br>折り紙⑤体操教室⑥おしゅやサロン                                    | 100円                          | 事前にお問い合せ<br>ください                                   | 047-385-<br>2220 (明<br>苑) | 第2期 |
|                       | 五香西集いのひろば      | 五香西2-40-10 もとやま会館                   | ①第1・第3水曜、第2・第4金曜<br>午後1時から午後4時<br>②第2・第4水曜<br>午後1時から午後4時 | ①麻雀<br>②サロン (講話、健康体操、談話、歌、脳ト<br>レ、手芸、ゲーム等)                                | 300円                          | 直接会場へお越し<br>ください                                   | 047-387-<br>5176          | 第3期 |
|                       | ほごり笑いヨガクラブ     | 五香2-35-5 五香市民センター                   | 第2金曜<br>午後1時から午後3時                                       | 笑いヨガ (笑いの健康体操と呼吸法を組み合<br>わせた運動)                                           | 300円                          | 事前にお問い合せ<br>ください                                   | 047-385-<br>9311          | 第7期 |
|                       | 思いやり体操教室       | 六高台3-77                             | 第1、第3月曜<br>午前10時から午前11時                                  | 健康チエック、体操、ストレッチ、歌                                                         | 無料                            | 直接会場へお越し<br>ください                                   | 047-393-<br>8934          | 第1期 |
|                       | 地域で楽しく過ごそう会    | 六高台2-19-2 (特別養護老人<br>ホーム松寿園)        | 毎週月曜<br>午前9時30分から午前11時30分 (第5月曜は<br>除く)                  | 健康寿命を延ばす介護予防の講和と実践、お<br>話、団らん、体操、脳トレ、合唱、その他                               | 第1月曜のみ100円                    | 事前にお問い合せ<br>ください                                   | 047-386-<br>3457          | 第1期 |
|                       | サンシルバー元氣かい     | 六高台7-116 (六高台サンハイッ<br>B棟集会所)        | 毎週日曜<br>午前10時から正午                                        | 健康体操、カラオケ、茶話会、ウォーキング、<br>ゲーム、認知症、介護予防勉強会                                  | 100円                          | 直接会場へお越し<br>ください                                   | 090-1041-<br>7421         | 第2期 |
|                       | 介護予防元氣倶楽部      | 六実3-20-12 デイサービス六実<br>2Fリハビリ室       | 毎週月曜から金曜<br>午前10時から正午                                    | 体操倶楽部 (毎週月曜～金曜)<br>地域食堂 (毎月1回)                                            | 300円<br>入会金600円、年<br>会費1,000円 | 直接会場にお越し<br>ただいても、事前にご<br>連絡をいただいても、<br>どちらでも構いません | 047-710-<br>0058          | 第3期 |
|                       | ひまわり体操教室       | 六実2-38-7                            | 毎週火曜<br>午前9時から正午                                         | 健康体操                                                                      | 1回200円                        | 事前にお問い合せ<br>ください                                   | 080-6780-<br>3112         | 第6期 |
|                       | めぐり体操          | 六実2-38-9<br>(鉄塔の下の倉庫)               | 毎週金曜<br>午後1時から午後3時                                       | 認知症予防、血流促進、ストレッチ、誤嚥予<br>防、転倒予防体操、ゆる筋トレ、脳トレ (音<br>楽レクリエーション他)、全身運動など       | 1回700円                        | 事前にお問い合せ<br>ください                                   | 090-1206-<br>6119         | 第7期 |
| 六<br>実<br>六<br>高<br>台 | むつみ会           | 六高台3-71<br>(六実市民センター)               | 毎月第3金曜<br>午前10時から午後1時                                    | 調理、街歩き、ロコモ予防体操<br>月1回、市民センターでの調理実習を基本と<br>し、街歩きや会食等の親睦会を年2回計画<br>し、活動している | 1回500円                        | 事前にお問い合せ<br>ください                                   | 090-6481-<br>0964         | 第8期 |
|                       | 脳トレ健康麻雀        | 六実1-50-6                            | 毎週火曜、木曜<br>午前9時30分から午後4時30分                              | 麻雀というゲームを活用し指先・頭脳を使い認<br>知症予防に役立てる                                        | 初回無料<br>2時間400円               | 事前にお問い合せ<br>ください                                   | 090-2497-<br>3836         | 第9期 |
|                       | 元氣サロンニツ木       | ニツ木714-1グランメール101号室<br>(ニツ木第二町会集会所) | 第1・第2木曜<br>午後1時から午後3時30分                                 | ストレッチ、ラミーキューブゲーム、健康マージ<br>ャ<br>ン、その他                                      | 無料                            | 直接会場へお越し<br>ください                                   | 047-342-<br>0633          | 第1期 |
|                       | 中金杉きの会         | 中金杉1-23 中金杉青年館                      | ①第1・第3金曜<br>午後2時から午後4時<br>②第3火曜<br>午後1時30分から午後2時20分      | ①舞踊<br>②グループホームにて舞踊                                                       | 1時間1,200円                     | 事前にお問い合せ<br>ください                                   | 047-343-<br>0432          | 第2期 |
| 小<br>金                |                |                                     |                                                          |                                                                           |                               |                                                    |                           |     |
|                       |                |                                     |                                                          |                                                                           |                               |                                                    |                           |     |

|     | くらぶ名                 | 場所                                                                                                             | 日時                                                                                                                           | 活動内容                                                                                  | 利用料                       | 利用方法           | 連絡先                           | 備考         |
|-----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|-------------------------------|------------|
| 小金  | 和みのオアシス「あけぼの」        | 中金杉4-199-2<br>和みのオアシス「あけぼの」                                                                                    | 毎週水曜・金曜<br>午前11時から午後2時                                                                                                       | 茶話会、指体操、手話ダンス、指圧法、情報交換                                                                | 100円                      | 直接会場へお越しください   | 現在休止中                         | 第4期        |
|     | 富士川練功の会              | 東平賀661番地先<br>富士川親水広場                                                                                           | 雨天以外の毎平日<br>午前5時30分から午前7時30分（夏）<br>午前6時から午前8時（冬）                                                                             | 陳式太極拳、練功                                                                              | 4,000円(1年)                | 直接会場へお越しください   | 047-342-3491                  | 第5期        |
| 小金原 | 小金原6-7元氣くらぶ          | 小金原6-7-19（小金原6-7会館）                                                                                            | ①毎週火、金曜 午後2時から午後4時<br>②第1日曜 午前9時から午前10時<br>③第3日曜 午前9時から午前10時<br>④奇数月の第2金曜日 午後2時から午後4時                                        | ①歌いながら高齢者向け健康体操、脳トレ、ゲーム、合唱、その他<br>②医歩体操<br>③健康緑日（健康相談）<br>④ストレッチ体操・脳トレ<br>※年2回体力測定も実施 | 50円                       | 直接会場へお越しください   | 047-342-7304                  | 第1期        |
|     | リリッシュくらぶ             | 栗ヶ沢789-1<br>(旭神経内科リハビリテーション病院内)                                                                                | 月1回第2火曜日<br>午後1時から午後4時                                                                                                       | 健康講話、軽体操、朗読                                                                           | 無料                        | 事前にお問い合わせてください | 047-384-3708                  | 第6期        |
|     | ハイクラス太極拳             | 松戸市小金原6-10<br>(小金原公園)                                                                                          | 毎日<br>午前6時05分から午前7時15分<br>※雨の日を除く                                                                                            | ラジオ体操とスクワット 80回<br>陳式太極拳（練功18法、入門24式、総合48式）                                           | 無料                        | 直接会場へお越しください   | 047-342-7003                  | 第7期        |
|     | 小金原 フラ・ハラサークル        | ①松戸市小金原6-10<br>(小金原公園)<br>②松戸市小金原6-4-1<br>(小金原体育館)                                                             | ①毎日<br>午前6時45分から午前7時15分<br>②毎週1回<br>正午から午後2時                                                                                 | フラダンス                                                                                 | 無料                        | 事前にお問い合わせてください | 047-345-5148                  | 第7期        |
|     | ハツラツ太極拳              | 小金原6-7-19（小金原6-7会館）                                                                                            | 毎週木曜日<br>午前9時から午前11時                                                                                                         | ストレッチ<br>太極拳（①練功18法、②24式、③48式）                                                        | 100円                      | 直接会場へお越しください   | 047-342-7003                  | 第7期        |
|     | アゼリア健康体操くらぶ          | 新松戸3-3-2 新松戸アゼリアパークハウス管理センター 2階大集会室                                                                            | 毎週水曜<br>Aコース 午前9時15分から午前10時30分<br>Bコース 午前10時45分から正午                                                                          | 筋トレ、ストレッチを中心とした健康づくり運動（セラバンド、ボール、ウエイト、タオルなどを使用）                                       | 300円                      | 事前にお問い合わせてください | 事務局<br>047-341-3930           | 第1期        |
|     | 悠々<br>いってみよう・やってみよう会 | 新松戸3-28 松戸ぐらしの助っ人事務所内<br>新松戸6-168 新松戸6丁目会館                                                                     | 毎週月曜から金曜（毎月開催日は異なる）<br>午前10時から正午<br>毎週水曜<br>午前10時から正午                                                                        | イベント（10種類以上）を開催し元気になれる場を提供<br>脳活トレーニング、体操、読み語り、茶話会                                    | 300円<br>300円              | 事前にお問い合わせてください | 047-340-3314<br>090-8507-8092 | 第2期<br>第2期 |
| 新松戸 | どんぐりの会               | ①新松戸7-222<br>新松戸西パークハウス管理センター内<br>②新松戸7-192-1 松戸市市民交流会館（すまいる）体育館<br>※休館の場合は新松戸南2-2 青少年会館<br>③新松戸南2-1 馬橋北小学校体育館 | ①-1 毎日<br>午前6時25分から午前6時45分<br>①-2 毎週火曜<br>午後1時30分から午後4時30分<br>②毎週月・木曜<br>午後1時から午後3時 ※変更の場合あり<br>③毎週土曜<br>午後3時から午後5時 ※変更の場合あり | ①-1 ラジオ体操<br>①-2 談話室<br>ゲーム、囲碁、フレイル予防体操と映画（月2回）、仏教談話室（月1回）<br>②③ 卓球                   | 100円（卓球）                  | 直接会場へお越しください   | 047-342-3463                  | 第2期        |
|     | Betty'sシニア英会話        | 新松戸3-327-1 コミュニティサークル 胡桃                                                                                       | 毎週水曜<br>午前10時から正午                                                                                                            | 英会話 体操                                                                                | 3,200円/月(サロン使用料及びコピー代を含む) | 直接会場へお越しください   |                               | 第2期        |

|             | くらぶ名                    | 場所                                                    | 日時                                        | 活動内容                                  | 利用料       | 利用方法                                        | 連絡先                                                    | 備考  |
|-------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|
| 新<br>松<br>戸 | 健康サークルstudioス<br>パークジョイ | 新松戸3-27 新松戸市民センター<br>又は新松戸7-192-1 松戸市市<br>民交流会館（すまいる） | 第1・3水曜<br>午後2時から午後4時                      | スマホ勉強会（たまに健康体操や健康麻雀、<br>季節のイベント、お誕生会） | 300円      | 事前にお問い合わせ<br>ください。できるだけ<br>メールでお願いしまし<br>ます | 047-345-<br>7361<br>studio.spark.j<br>oy@gmail.co<br>m | 第3期 |
|             | ホワイトハーブの会               | 栄町8-729-4 「おれんじ・あい」<br>新松戸3-296 サンライストラル<br>荻番街集会所 外  | 毎週火曜または木曜<br>午後1時から午後3時                   | ハーブの栽培・体験・勉強、体操                       | 無料        | 事前にお問い合わせ<br>ください                           | 090-9833-<br>8066                                      | 第4期 |
|             | サイクル☆ウォーキング五            | 新松戸7-63<br>サンライストラル五番街 D棟集<br>会場前                     | 第4土曜<br>午前9時から午前11時30分                    | サイクリング、ウォーキング                         | 100円      | グループとしての活動<br>は休止中                          | 047-343-<br>2635                                       | 第4期 |
|             | 荻番街・健康体操クラブ             | 新松戸3-296<br>サンライストラル荻番街集会所                            | 第1・3から5水曜、第2金曜<br>午前10時から正午               | メタボ予防・ロコモ予防・介護予防を目的とした<br>体操          | 1,000円（月） | 直接会場へお越し<br>ください                            | 047-343-<br>2839                                       | 第4期 |
|             | サン荻太極拳                  | サンライストラル荻番街集会所                                        | 毎週月曜<br>午前9時から午前11時<br>毎週木曜<br>午後7時から午後8時 | 太極拳                                   | 2000円（月）  | 事前にお問い合わせ<br>ください                           | 047-347-<br>1880                                       | 第6期 |
|             | ミュージカルソー「ハロウイ<br>ン」     | 新松戸6-65                                               | 第3日曜<br>午前10時から正午<br>午後1時から午後3時           | ミュージカルソーの演奏と参加者の合唱                    | 無料        | 事前にお問い合わせ<br>ください                           | 090-2755-<br>5526<br>又は<br>047-348-<br>7485            | 第7期 |
|             | こみか元氣くらぶ                | 西馬橋相川町124                                             | 毎週火曜<br>午前10時から正午                         | お口の体操、指のヨガ、脳トレ、合唱、クイズ、<br>ゲーム他        | 100円      | 直接会場へお越し<br>ください                            | 047-312-<br>0124                                       | 第1期 |
| 馬<br>橋<br>西 | ユーカリ・ステップアップ健<br>康体操クラブ | 新松戸南2-25 ユーカリパーク集<br>会室                               | 毎週水曜<br>午後1時30分から午後3時30分                  | 健康寿命延伸のための体操                          | 300円      | 直接会場にお越し<br>ください                            | 047-345-<br>0766                                       | 第5期 |
|             | あいみる                    | 西馬橋5-32 虹の街町会会館                                       | 毎週木曜<br>午前10時から正午                         | 介護予防のための体操や脳トレ等                       | 1回100円    | 事前にお問い合わせ<br>ください                           | 047-346-<br>8747<br>miyuki.y1022<br>30@gmail.co<br>m   | 第9期 |

|     | くらぶ名         | 場所                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 日時                    | 活動内容                                                         | 利用料                                                                    | 利用方法          | 連絡先           | 備考  |
|-----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|-----|
| 馬 橋 | まつど☆笑いヨガクラブ  | 【まつど☆笑いヨガクラブ】<br>①馬橋1854-3 馬橋東市民センター<br>第3金曜 午後1時30分から午後2時50分<br>②西馬橋蔵元町177 馬橋市民センター<br>第2金曜、第4日曜 午前10時20分から11時40分<br>③総台7-1-5 総台市民センター<br>第4火曜 午後1時30分から午後2時50分<br>④新松戸3-27 新松戸市民センター<br>第1、第3、第5水曜 午後2時から午後2時50分<br><br>【まつど☆笑いヨガクラブ 出前♡笑いヨガ】<br>⑤古ヶ崎4-3490 古ヶ崎市民センター 和室<br>第1、第3火曜 午後1時20分から午後2時20分<br>⑥常盤平3-30 常盤平市民センター 会議室<br>第1土曜 午後1時20分から午後2時40分<br>⑦小金きよしが丘3-1-1 小金市民センター 和室もしくは会議室<br>第4金曜 午後1時20分から午後2時40分<br>⑧中金杉2-159-2 小金北市民センター 和室兼茶室<br>第1金曜 午後1時20分から午後2時40分<br>⑨小金原6-6-2 小金原市民センター 和室<br>第3火曜 午前9時30分から午前10時50分または午前10時10分から午前11時30分<br>⑩六高台3-71 六美市民センター 会議室<br>第2木曜 午後1時20分から午後2時40分<br>⑪松飛台210-2 松飛台市民センター 和室兼茶室<br>第4木曜 午後1時20分から午後2時20分<br>⑫八ヶ崎5-15-1 八ヶ崎市民センター 和室兼茶室<br>第4火曜 午後3時20分から午後4時20分<br>⑬二十世紀が丘中松町2 二十世紀が丘市民センター<br>第3木曜 午後1時20分から午後2時20分 | まつど☆笑いヨガクラブ           | 笑いヨガ（笑いの健康体操）、脳トレ、歌、ゲーム                                      | ①②③⑥⑦⑨⑩⑬<br>⑭：<br>500円<br><br>④⑤⑧⑪⑫：<br>300円<br><br>①②③④：<br>別途入会金200円 | 事前にお問い合わせください | 090-3130-2019 | 第3期 |
|     | いきがいのクラブ     | 中根517 (有)元介護支援サービ<br>ス わいゆい豊夢内                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 毎週土曜<br>午後1時30分から午後4時 | 脳活性化問題の実施、ラジオ体操、体操器具<br>(バイク、ウォーキングマシン、ステッパー他) に<br>よる体操、茶話会 | 300円<br>入会金200円                                                        | 現在休止中         | 047-368-1477  | 第3期 |
|     | 通いレク くらしのリズム | オンライン (Zoom)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 不定期                   | Zoomミーティングで生活や健康、ライフデザイ<br>ンについて勉強会、参加者同士の近況報告               | 無料                                                                     | 事前にお問い合わせください | 090-4432-2596 | 第3期 |

# 松戸市シニアクラブ一覧 会員募集中！

## ご近所の人達と友好活動

案外身近に居ながら顔を合わすことの無かった方と交流でき、身近に仲間ができます。仲間との交流で、情報交換や各種相談ができ、気持ちを軽くし、安らぎを得られます。

## スポーツを通じた健康づくり

グラウンドゴルフや健康体操、各種のシニアスポーツの参加で、楽しみながら心と体の健康維持・増進ができます。

## 社会活動への参画・社会貢献

公共施設の清掃活動、防犯パトロール、リサイクル活動、「在宅福祉を支える友愛活動」等、ボランティア活動の参加を通じて住み良い環境づくりに貢献するなど充実した毎日にできます。

## 知識や経験を生かし生涯学習、更に新しい能力を発揮

これまでの知識や経験を生かす機会、世代交流会、研修会・講演会など自己啓発のチャンスがたくさんあります。他に舞踊やカラオケなどのサークル活動もしています。

詳しい活動内容や加入につきましては、  
松戸市はつらつクラブ連合会：047-343-0571にお問い合わせの上、  
各クラブにご確認ください。

|    |               |                       |
|----|---------------|-----------------------|
| 1  | 小山第一木の花会      | 小山など                  |
| 2  | 本町しあわせ会第一部会   | 根本、松戸など               |
| 3  | 本町しあわせ会第二部会   | 本町など                  |
| 4  | 三東クラブ第一       | 松戸など                  |
| 5  | 三東クラブ第二       | 松戸など                  |
| 6  | 松戸五十鈴会        | 松戸など                  |
| 7  | 山寿会           | 松戸など                  |
| 8  | 松平会           | 松戸など                  |
| 9  | どっこいしょでありがとう会 | 小山など                  |
| 10 | 陣ヶ前すみれ会       | 二十世紀が丘美野里町、松戸など       |
| 11 | 松柏会クラブ        | 下矢切など                 |
| 12 | 矢切下一松寿会       | 栗山、下矢切など              |
| 13 | 二十世紀が丘明正会     | 二十世紀が丘柿の木町、二十世紀が丘萩町など |
| 14 | 松美クラブ         | 二十世紀が丘萩町など            |
| 15 | 三矢小台クラブ       | 三矢小台3丁目など             |

|    |                |                                 |
|----|----------------|---------------------------------|
| 16 | 下矢切穂賀裸佳会       | 下矢切、三矢小台1丁目など                   |
| 17 | あいあいクラブ        | 下矢切など                           |
| 18 | 上矢切第一長寿会       | 上矢切など                           |
| 19 | 柿ノ木台親交会はつらつクラブ | 二十世紀が丘柿の木町、松戸、三矢小台4丁目、三矢小台5丁目など |
| 20 | 大橋大成会          | 大橋、二十世紀が丘梨元町など                  |
| 21 | 高塚シルバー         | 高塚新田など                          |
| 22 | 梨香クラブ          | 秋山、高塚新田など                       |
| 23 | 松南寿会           | 河原塚など                           |
| 24 | 秋山幸友会          | 秋山など                            |
| 25 | 河原塚ことぶき会       | 河原塚など                           |
| 26 | 和名ヶ谷親和会        | 和名ヶ谷、稔台など                       |
| 27 | 紙敷新田ひまわりクラブ    | 秋山2丁目、秋山3丁目、紙敷、高塚新田など           |
| 28 | 高塚団地友の会        | 高塚新田など                          |
| 29 | 河原塚第二町会友の会     | 河原塚、田中新田など                      |
| 30 | レモンクラブ         | 紙敷など                            |
| 31 | 東松戸さくらクラブ      | 紙敷、東松戸1丁目など                     |
| 32 | 梨香台茶縁くらぶ       | 高塚新田など                          |
| 33 | 上本郷第一長寿会       | 上本郷など                           |
| 34 | 第1みのりクラブ       | 稔台1丁目など                         |
| 35 | 第三みのりクラブ       | 稔台7丁目など                         |
| 36 | 稔台第七みのりクラブ     | 稔台3丁目など                         |
| 37 | 松戸新田第一和楽会      | 松戸新田など                          |
| 38 | 松戸新田第四和楽会      | 松戸新田など                          |
| 39 | 松戸新田第一東寿会      | 松戸新田など                          |
| 40 | 松戸新田第二東寿会      | 松戸新田など                          |
| 41 | 北松戸寿会          | 上本郷、北松戸1丁目、北松戸2丁目、北松戸3丁目など      |
| 42 | 第一ほほえみクラブ      | 胡録台、松戸新田など                      |
| 43 | 仲井町第一和楽会       | 仲井町1丁目、仲井町2丁目、仲井町3丁目など          |
| 44 | みなづきクラブ        | 松戸新田など                          |
| 45 | 大畑クラブ          | 胡録台など                           |

|    |              |                               |
|----|--------------|-------------------------------|
| 46 | 上本郷松郷クラブ     | 上本郷など                         |
| 47 | 胡録台南自治会ゆうゆう会 | 胡録台、野菊野など                     |
| 48 | 岩瀬ときめきクラブ1   | 岩瀬など                          |
| 49 | 岩瀬ときめきクラブ2   | 岩瀬など                          |
| 50 | 岩瀬ときめきクラブ3   | 岩瀬、胡録台など                      |
| 51 | フィオリ自治会      | 松戸新田など                        |
| 52 | 輝くさがみクラブ     | 岩瀬など                          |
| 53 | 松戸八和会        | 栄町8丁目など                       |
| 54 | 竹ヶ花福寿会       | 竹ヶ花など                         |
| 55 | 古ヶ崎寿クラブA     | 古ヶ崎など                         |
| 56 | 古ヶ崎第一さくら会    | 古ヶ崎3丁目など                      |
| 57 | 古ヶ崎第二さくら会    | 古ヶ崎、古ヶ崎4丁目など                  |
| 58 | 福寿クラブ        | 栄町2丁目など                       |
| 59 | 松寿会          | 栄町3丁目など                       |
| 60 | 栄七福寿会        | 栄町7丁目など                       |
| 61 | 樋野口百寿会       | 古ヶ崎2丁目、樋野口など                  |
| 62 | 小根本第一長寿会     | 小根本など                         |
| 63 | 栄寿クラブ        | 栄町5丁目など                       |
| 64 | 永寿会クラブ       | 栄町6丁目など                       |
| 65 | 栄健クラブ        | 栄町4丁目など                       |
| 66 | 坂川町会ふれあい会    | 栄町西1丁目、栄町西2丁目、栄町西3丁目など        |
| 67 | 栄町西あかね会      | 栄町西1丁目、栄町西3丁目、栄町西4丁目、栄町西5丁目など |
| 68 | ときわ会         | 常盤平2丁目、常盤平4丁目、常盤平7丁目など        |
| 69 | 常盤平六丁目白百合会   | 常盤平6丁目など                      |
| 70 | 若芽の会         | 常盤平陣屋前など                      |
| 71 | 西窪あかね会       | 常盤平西窪町など                      |
| 72 | 金ヶ作第二クラブ     | 金ヶ作など                         |
| 73 | 日暮高砂クラブ      | 日暮3丁目、日暮4丁目、日暮5丁目など           |
| 74 | たんぽぽの会       | 千駄堀など                         |
| 75 | 日暮七丁目ふれあいクラブ | 日暮7丁目など                       |

|     |               |                               |
|-----|---------------|-------------------------------|
| 76  | 千駄堀千寿会        | 千駄堀など                         |
| 77  | 新山和楽会         | 千駄堀など                         |
| 78  | 八景台長寿会        | 千駄堀など                         |
| 79  | 高寿会           | 金ヶ作など                         |
| 80  | りんどうの会        | 牧の原など                         |
| 81  | ふたば会          | 常盤平双葉町など                      |
| 82  | 常盤平やなぎ会       | 常盤平柳町など                       |
| 83  | 牧の原ひまわりクラブ    | 牧の原、牧の原2丁目など                  |
| 84  | 第二牧の原ひまわりクラブ  | 日暮5丁目、日暮7丁目、牧の原2丁目など          |
| 85  | 憩いクラブ         | 牧の原など                         |
| 86  | 常友会           | 常盤平7丁目など                      |
| 87  | 松飛台福寿会        | 串崎新田、松飛台など                    |
| 88  | 泉ヶ丘福寿会        | 串崎新田、松飛台など                    |
| 89  | 五香新町香新クラブ     | 五香西1丁目など                      |
| 90  | 五香南町第一高砂会     | 五香南2丁目、五香南3丁目 など              |
| 91  | 五香本町老友会       | 五香2丁目、五香6丁目、五香7丁目など           |
| 92  | 六実楽寿会         | 六実1丁目、六実2丁目、六実3丁目、六実6丁目など     |
| 93  | 北嶺会           | 五香6丁目など                       |
| 94  | 香西寿会          | 五香西2丁目、五香西3丁目など               |
| 95  | 樺クラブ          | 牧の原など                         |
| 96  | 六ニシニアクラブ      | 六高台2丁目など                      |
| 97  | まつど生涯櫻友会      | 六高台4丁目、六高台6丁目、六高台西など          |
| 98  | 六高台団地自治会緑香クラブ | 六高台6丁目など                      |
| 99  | 平和台クラブ        | 六実5丁目など                       |
| 100 | 六高台クラブ        | 六高台3丁目、六高台7丁目など               |
| 101 | 生き生き交遊会       | 六高台5丁目、六高台7丁目、六高台8丁目、六高台9丁目など |
| 102 | まつど生涯第2 櫻友会   | 六高台3丁目、六高台7丁目など               |
| 103 | 北町シニアクラブ      | 六高台4丁目、六高台5丁目、六高台6丁目など        |
| 104 | 中原シニア交流会      | 松飛台など                         |
| 105 | 牧の原東GMSクラブ    | 五香西2丁目、五香西4丁目など               |

|     |                |                               |
|-----|----------------|-------------------------------|
| 106 | 馬橋第三長寿会        | 新作、馬橋など                       |
| 107 | 八ヶ崎第2長寿会       | 八ヶ崎5丁目、八ヶ崎7丁目など               |
| 108 | 八ヶ崎第三長寿会       | 八ヶ崎3丁目、八ヶ崎8丁目など               |
| 109 | 八ヶ崎第四長寿会       | 八ヶ崎2丁目、八ヶ崎3丁目など               |
| 110 | 和朗会            | 八ヶ崎2丁目、八ヶ崎3丁目、八ヶ崎6丁目、八ヶ崎7丁目など |
| 111 | 新作ながつき会        | 新作など                          |
| 112 | 中和倉あかね会        | 中和倉など                         |
| 113 | 三ヶ月むつみ会        | 三ヶ月など                         |
| 114 | 中央永寿会          | 西馬橋相川町、西馬橋蔵元町、西馬橋1丁目、西馬橋3丁目など |
| 115 | 虹の街クラブ         | 馬橋、西馬橋広手町、西馬橋5丁目など            |
| 116 | 三村クラブ          | 西馬橋3丁目など                      |
| 117 | ゆうかりクラブ        | 新松戸南2丁目、西馬橋2丁目など              |
| 118 | 南友会            | 新松戸3丁目など                      |
| 119 | 新松戸あじさいクラブ     | 新松戸6丁目など                      |
| 120 | 住吉いずみ会         | 西馬橋4丁目など                      |
| 121 | 南新松戸長寿会        | 新松戸南1丁目など                     |
| 122 | 三寿会            | 新松戸3丁目など                      |
| 123 | 新松戸けやきクラブ      | 新松戸5丁目など                      |
| 124 | 新松戸7丁目こぶし会     | 新松戸7丁目など                      |
| 125 | 桜寿会            | 新松戸6丁目など                      |
| 126 | 五番街シルバークラブ     | 新松戸7丁目など                      |
| 127 | 新松戸ひまわり会       | 新松戸6丁目など                      |
| 128 | 寿三百寿会          | 西馬橋1丁目、西馬橋2丁目など               |
| 129 | 新松戸一丁目クラブ      | 新松戸1丁目など                      |
| 130 | 新松戸六遊会         | 新松戸4丁目など                      |
| 131 | 新松戸ファミリーハイツ共の会 | 新松戸北2丁目など                     |
| 132 | 横二悠々会          | 横須賀2丁目など                      |
| 133 | 小金上町老人クラブ      | 小金など                          |
| 134 | 小金第一寿会         | 小金、小金きよしヶ丘1丁目など               |
| 135 | きよしヶ丘長友会       | 小金きよしヶ丘2丁目、小金きよしヶ丘3丁目など       |

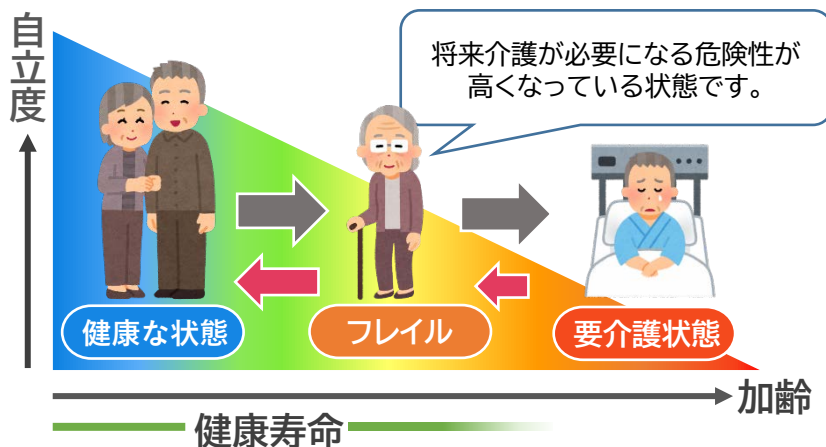
|     |              |                                      |
|-----|--------------|--------------------------------------|
| 136 | 小金清志町長寿クラブ   | 小金清志町2丁目、小金清志町3丁目など                  |
| 137 | 東平賀雅会        | 東平賀など                                |
| 138 | 東平賀福寿会       | 東平賀など                                |
| 139 | 東平賀千歳クラブ     | 東平賀など                                |
| 140 | 城町ひまわりの会     | 東平賀など                                |
| 141 | 殿平賀あじさいの会    | 小金、殿平賀など                             |
| 142 | 平賀平和会        | 平賀など                                 |
| 143 | 中金杉なごみ会      | 中金杉1丁目、中金杉2丁目、中金杉3丁目、中金杉4丁目、中金杉5丁目など |
| 144 | 城山悠々会        | 根木内など                                |
| 145 | 大金平4丁目さくらクラブ | 大金平3丁目、大金平4丁目など                      |
| 146 | 大金平5丁目菜の花クラブ | 大金平5丁目など                             |
| 147 | 大金平1丁目「すみれ会」 | 大金平1丁目など                             |
| 148 | 大谷口北ゆうゆう会    | 大谷口など                                |
| 149 | 大谷口城址倶楽部     | 大谷口など                                |
| 150 | 二ツ木長寿会       | 二ツ木、二ツ木二葉町など                         |
| 151 | 栗ヶ沢寿会        | 小金、栗ヶ沢など                             |
| 152 | 第三松寿会        | 小金原6丁目、小金原7丁目など                      |
| 153 | 小金原南山会       | 小金原6丁目など                             |
| 154 | 小金原若芝会       | 小金原8丁目など                             |
| 155 | 福寿台ふれあいクラブ   | 八ヶ崎1丁目など                             |
| 156 | 小金原五丁目九十九会   | 小金原5丁目など                             |
| 157 | しあわせクラブ      | 小金きよしヶ丘4丁目、小金きよしヶ丘5丁目、小金原1丁目、久保平賀など  |
| 158 | 小金原7丁目西茜会    | 小金原7丁目など                             |
| 159 | 小金原四丁目桜友会    | 小金原4丁目など                             |
| 160 | めじろ会         | 小金原4丁目など                             |
| 161 | 小金原1丁目互楽会    | 小金原1丁目など                             |

# 若いときからの健康的な生活＋高齢期の健康管理が フレイル予防の基盤になります

## フレイルとは？

加齢とともに心身の機能が低下し、身体、こころ/認知、社会性など多面的な問題を抱えやすいハイリスクな状態です。

フレイルの兆候を見逃さずに適切な対策をとれば、健康な状態に回復することができますと言われています。



## 運動

筋肉の減少を防ぎ、足腰を強化する

- 日常生活の中で意識して体を動かす
- 運動習慣を身に付ける
- ロコモティブシンドロームを予防する

＋高齢期の健康管理

骨や筋肉を維持するために、散歩やウォーキングに少しの筋トレをプラスする

## 口腔

オーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防する

- むし歯や歯周病を予防する
- 歯科健康診査の受診で重症化を防ぐ
- よく噛んで食べる

＋高齢期の健康管理

お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える

〈パタカラ体操〉

パタカラ

パタカラ

パパパ...

タタタ...

カカカ...

ラララ...

## 社会参加

人や地域とつながり、意欲の低下や認知機能の衰えを防止する

- 1日1回以上外出する
- 1日1回誰かと会話する
- 楽しさややりがいのある活動に参加する

＋高齢期の健康管理

「学ぶ」「働く」「集う」「趣味」「地域貢献」など自分にあった活動を見つける

## 食事

バランスのよい食事で健康なからだを作る

- 1日3食食べる
- 1日2食以上、主食・主菜・副菜を揃える

＋高齢期の健康管理

「痩せ」に注意し、「たんぱく質」を毎食とる

## 休養・こころの健康

フレイル予防のためにはこころの健康も大切です

- 質・量ともに適切な睡眠をとる
- 自分なりのストレス解消方法を持つ
- 悩みやストレスがあるときは相談する

## 健(検)診・医療

生活習慣病等の疾病はフレイルのリスクを高めます

- 年1回健診を受診する(健康診査、がん検診、歯科健診、骨粗しょう症検診)
- 健診結果に基づき早めに受診する

# 「フレイル予防」はじめませんか？

## まつどフレイル予防チャレンジ



概ね5人以上で集まることができる団体、グループ等が対象です

初回到講話と体力測定(握力・滑舌・歩行速度)を行い、6か月後に再度体力測定を行います。ご希望があればその後も年に1回程度、講話や計測に伺います。ご自身の状態を定期的にチェックしましょう。

### 初回

- ・フレイル予防についてのお話、運動、お口の体操
- ・フレイルチェック票の記入
- ・計測(歩行速度、握力、滑舌)
- ・取組目標の設定

### 半年後

- ・前回の振り返り
- ・+αのフレイル予防についてのお話
- ・フレイルチェック票の記入
- ・計測(歩行速度、握力、滑舌)
- ・前回の結果と比較して取組の成果をチェック！

※ 時間が限られる場合、集まりが定期的ではない場合などは、ご希望に合わせて1回での実施も可能です。

※ 会場の手配や通知は主催者側でお願いいたします。

※ 土日・祝日の実施はご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

ご相談、お申込みお待ちしております。

松戸市 健康推進課 フレイル予防一体的推進事業担当 電話047-712-2403

## 自宅での転倒を防ぎましょう

- 適度な運動を続け、身体機能の低下を防ぎましょう。
- 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
- 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変える時は慎重に行いましょう。
- 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
- 電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。

お勧めの運動を動画で紹介しています。  
(市ホームページ)



10月10日は「転倒予防の日」高齢者の転倒事故に注意しましょう！-転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています- (消費者庁公表資料) より作成

ごみの分別検索

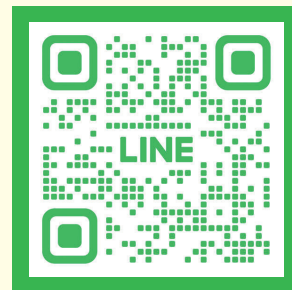
ごみ収集日の通知

写真で通報

もできる!

あなたにぴったりの情報をお届け

# 松戸市公式 LINEアカウント



友だち追加用QRコード

松戸市では、公式LINEアカウントを通じて市からの情報を配信しています。  
受信する情報の種類を選ぶことで、あなたが欲しい情報、  
関係がある情報だけを受け取ることができます。

※市外在住の人も登録できます。

ここから  
友だち追加  
してね!

松戸市お知らせキャラクター・  
まつまつ



## ① 友だち追加しよう

- 1 LINEアプリを開き、「ホーム」を選択
- 2 ホーム画面の右上の友だち追加マークを選択
- 3 友だち追加画面の上部中央「QRコード」を選択
- 4 QRコード読み取り画面が開くので、友だち追加用QRコードに端末をかざし、表示されたURLを選択
- 5 「松戸市」のアカウントが開くので、「追加」を選択



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

お問い合わせ

松戸市 総合政策部 広報広聴課 ☎ 047-366-7320

# 松戸市救急時情報用紙

記入日 年 月 日

※この用紙を救急隊がわかるように、ご自宅の冷蔵庫や固定電話の近くに貼っておいてください。

|      |     |          |    |     |    |    |
|------|-----|----------|----|-----|----|----|
| フリガナ |     | 生年月日     |    |     |    |    |
| 氏名   |     | 明治       | 大正 | 昭和  | 平成 | 令和 |
|      |     | 年 月 日生   |    |     |    |    |
| 住所   | 松戸市 | 血液型      |    |     |    |    |
|      |     | A・B・O・AB |    |     |    |    |
| 電話番号 |     | RH方式     |    | ＋・－ |    |    |

血液型については、医療機関で調べたものを記入してください。

## ■医療情報

|                 |        |    |
|-----------------|--------|----|
| かかりつけの病院        | 電話     | 持病 |
|                 | ( )    |    |
|                 | ( )    |    |
|                 | ( )    |    |
| のんでいるおくすり       |        |    |
| アレルギー           | ある ( ) |    |
| ※その他、救急隊に伝えたいこと |        |    |
|                 |        |    |

## ■緊急連絡先(連絡先を優先する順番にご記入ください)

|   |    |  |    |  |    |  |
|---|----|--|----|--|----|--|
| 1 | 氏名 |  | 続柄 |  | 電話 |  |
|   | 住所 |  |    |  | 携帯 |  |
| 2 | 氏名 |  | 続柄 |  | 電話 |  |
|   | 住所 |  |    |  | 携帯 |  |

### 救急時情報カード(携帯用)表

名前 \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_  
生まれ \_\_\_\_\_  
(明・大・昭・平・令) 年 月 日  
電話 - - 血液型 型

### 救急時情報カード(携帯用)裏

かかっている病気 \_\_\_\_\_  
常用している薬・アレルギー等 \_\_\_\_\_  
その他伝えたいこと \_\_\_\_\_

## 記入についての注意事項

●アレルギーに「ある」と○をつけた場合、食物アレルギーの方は、食品名を必ずお書きください。

●その他、救急隊に伝えたいことの欄には、ペースメーカーや人工透析(週何回)、足が不自由で歩けない、しゃべれないなど、伝えたいことを記入してください。

## 松戸市救急時情報用紙について

### 利用のしかた

● かかりつけ医療機関や持病、飲んでいる薬などを記入し、冷蔵庫や固定電話の近くに貼っておいてください。

※かかりつけ医などに相談しながら正確に記入してください。

● 必ず記入日を書いてください。病院や薬の情報などが変わった時は、そのつど書き直し最新の内容にしてください。

### 目 的

● 消防局と連携していますので、救急時に救急隊が自宅に来た時、記入されている内容を参考に迅速に救命活動ができ、また病院への搬送時間の短縮が図れます。

● 病院への救急搬送の際には、ご家族等への連絡が必要な場合があるため、緊急連絡先を必ず記入してください。

● 救急時119番通報するときは、「松戸市救急時情報用紙」を見ながら電話をすると落ち着いて電話できます。

## 松戸市救急時情報カード(携帯用)について

### 利用のしかた

● 作成してお財布などに入れておくことをお勧めします。

# 高齢者の元気応援介護情報サイト で まつどDEいきいき高齢者

【下の2次元コードよりホームページを  Check! してください。】



高齢者のみなさんとそのご家族、地域みなさまに役立つさまざまな情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

## 機能の特徴

- ・ 知りたい情報を探しやすい！わかりやすいメニューから知りたい情報をすぐに探せます。
- ・ 地域のイベント情報をメールで配信！メールアドレスを登録すると、イベント情報などがメールで配信されます。
- ・ 事業者向け情報までワンクリック！トップ画面にある「事業者向け」のボタンからすぐに見られます。

ながいき手帳

令和 7 年 5 月発行

編集／発行 松戸市高齢者支援課

〒271-8588 松戸市根本 387-5

電話 047-366-1111 （代表）

047-366-7346 （高齢者支援課）

松戸市ホームページ

<https://www.city.matsudo.chiba.jp/>

