

ながいき手帳

令和 8 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



◆◇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	2
■老人福祉センター	2
■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	3
■戸定邸・戸定歴史館	4
■シニア交流センター	5
■シニアクラブ（老人クラブ）	6
■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	7
■いきいきほっとふれあい風呂	8
■まつど地域つながりマップ	8
5. 介護予防	8
■元気応援くらぶ	8
■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
■松戸市 脳活チャレンジ&ナビ	9
■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
■ちば障害者等用駐車区画利用証制度（パーキング・パーミット制度）	20
■軽度生活援助	20
■介護用品（紙おむつ等）支給	21

■訪問理容出張費の助成■	21
■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■	22
■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■	23
■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）■	24
■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■	26
■生活福祉資金（緊急小口資金）貸付■	27
8. 施設サービス	28
■特別養護老人ホーム■	28
■養護老人ホーム■	28
■軽費老人ホーム（ケアハウス）■	28
■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■	29
■サービス付き高齢者向け住宅■	29
9. 住宅	29
■市営住宅■	29
■マイホーム借上げ制度■	29
10. 保健	30
■健康相談■	30
■訪問指導■	30
■栄養相談■	30
■禁煙相談■	30
■高齢者の肺炎球菌感染症予防接種■	30
■高齢者の带状疱疹予防接種■	31
■インフルエンザ予防接種■	31
■新型コロナウイルス感染症予防接種■	32
■高齢者の食生活講座■	32
■特定健康診査■	33
■特定保健指導■	33
■後期高齢者の健康診査■	33
■後期高齢者の歯科口腔健康診査■	33
■はり、きゅう、あん摩等施術費の助成■	34
■人間ドック費用の一部助成■	34
■健康診査費用の一部助成■	34

■がん検診■	34
■成人歯科健康診査■	35
■がん患者ウィッグ及び胸部補整具購入費補助金■	35
11. 国民健康保険	35
■加入、脱退について■	35
■70歳以上の人の医療について■	36
■保険料率、賦課限度額について■	36
■納付方法について■	37
■納付相談について■	37
■療養費について■	37
■高額療養費、高額介護合算療養費について■	38
■医療費が高額になるとき（限度額適用認定）■	38
■葬祭費について■	40
12. 後期高齢者医療制度	41
13. 医療	42
■高齢者医療法外援護■	42
14. 国民年金	42
15. 相談	43
■高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）■	43
■高齢者虐待相談■	48
■松戸市成年後見相談室■	48
■民生委員・児童委員■	48
■生活保護■	48
■福祉まるごと相談窓口(福まる)■	49
■生活困窮者自立支援制度■	49
■市民相談■	50
■日常生活自立支援事業■	51
■福祉相談■	51
16. 税金	52
■公的年金等に係る市民税・県民税・森林環境税の納付方法■	53
■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■	54
■介護保険認定者の障害者控除■	54
■介護保険サービス利用者の医療費控除■	54
17. その他	55
■避難行動要支援者名簿登録■	55
■自筆証書遺言書保管制度■	55
■松戸市死後事務サービスの利用制度■	56
18. 施設・問合せ一覧	57～64

※巻末資料

- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| ■耳の聞こえ気になっていませんか？ | ■私の好きなもの・大切なこと |
| ■認知症の取組み「認知症を知ろう！考えよう！」 | ■救急時情報用紙 |
| ■認知症カフェ MAP | ■あなたの「もしも」のときペットを守るため記入しましょう |
| ■元気応援くらぶ一覧 | ■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～ |
| ■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？ | |

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8年度に対象となる人の生年月日
満88歳	昭和13年4月2日から昭和14年4月1日までに生まれた人
満100歳以上	昭和2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（フォトフレーム電波時計）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8年7月3日（金）まで

●対象 昭和52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 平日 8:30~12:15 13:00~17:00

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 10 時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 3 日頃
②松戸市民会館・常盤平市民センターにて出張説明会
毎月 10 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。

※入会説明会に参加希望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ご予約をお願いします。

●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。

4. 生きがい

■老人福祉センター■

市内の各老人福祉センターは、教養娯楽、入浴、集会、機能回復訓練等にご利用できます。また、健康、生活相談も行っています。

●利用方法 60 歳以上の松戸市民の人。下記施設に直接お申し込み下さい。

●利用時間 午前 9 時～午後 4 時 30 分（入浴は午前 10 時～午後 3 時）

●休館日 毎週月曜日、年末年始

●料金 無料

名称	所在	電話番号
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
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

■市民センター等ながいき室■

問い合わせ先は 57～64 ページ「施設・問合せ一覧」を参照

市民センター内及び市民会館で教養、娯楽等にご利用できます。

●**利用方法** 市内に居住する 60 歳以上の人。直接施設にお声がけ下さい。

●**料 金** 無料

施設名	利用時間	休館日
市民センター	午前 9 時～午後 5 時	毎月 1 回月曜日※（センターにより異なります）、年末年始
市民会館	午前 9 時～午後 5 時	毎週月曜日※、年末年始

※月曜休館日が、祝日・振替休日に当たるときは開館します。その場合の休館日は翌日以降に振り替えます。

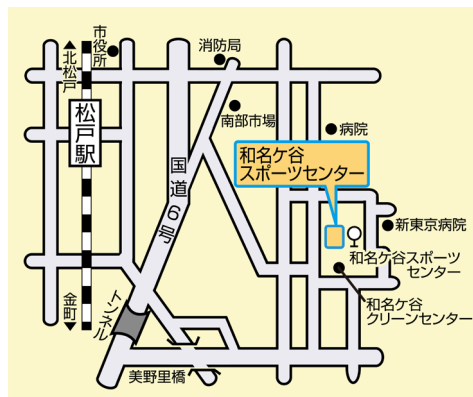
■屋内ゲートボール場■ 和名ヶ谷スポーツセンター TEL391-5990

小体育室は、屋内でゲートボールが楽しめるように設計されており、天候に左右されずにご利用いただけます。また、施設内には、体育室、温水プール、トレーニング室、浴室、多目的ホール、和室、図書館があります。

●**小体育室料金**（利用単位：2 時間）

個人利用	310 円
団体利用	1,040 円 （午前 9 時～午後 5 時）
	1,570 円 （午後 5 時～午後 9 時）

●**休館日** 毎月第 3 月曜日
（祝日にあたる場合は、その翌日）
年末年始
12 月 29 日～1 月 4 日（温水プールは 1 月 5 日まで）



■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（11 月 27 日・12 月 25 日・1 月 22 日・2 月 26 日・
3 月 26 日）
年末年始（12 月 28 日から 1 月 4 日まで）

※令和 8 年 1 月から空調工事のため令和 8 年 8 月 31 日まで休館します。

※ 次ページに続く

●常設展観覧料

	一般	高大生	小・中学生
個人	310 円	150 円	無料 (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

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その一族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	高大生	シニア (※1)	小・中学生
戸定邸	250 円	100 円	200 円	無料 (※2) (市内・市外問わず)
戸定歴史館	150 円	100 円	120 円	
戸定邸・戸定歴史館共通	320 円	160 円	250 円	

※1 市内在住 70 歳以上の方が対象です。

マイナンバーカード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）

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

※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。

※ 次ページに続く

●**使用料** センター設置目的のために使用する場合：無料

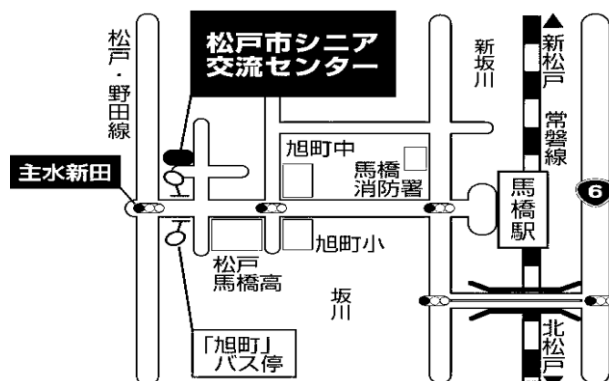
※初めて当施設を利用する場合は、利用活動状況表のご記入をお願いしています。

【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



JR馬橋駅西口下車

⇒バス 京成バスウエスト「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

JR松戸駅西口下車

⇒バス 京成バスウエスト

「南流山駅」行き乗車

「主水南」バス停下車徒歩5分

又は京成バスウエスト「馬橋駅」行き乗車

■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）

グラウンド・ゴルフやゲートボールなどの健康増進活動、公園清掃やスクールガードなどの社会奉仕活動、手工芸や舞踊などの文化活動、研修旅行や認知症予防講座などの研修事業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。

●**総クラブ数** 147クラブ（令和8年4月1日時点）※巻末資料にシニアクラブ一覧あり

●**総会員数** 5,200名

●**入会方法** 下の2次元コードを読み込み、松戸市ホームページをご覧ください。お近くのシニアクラブが分からない方は、松戸市内のシニアクラブを総括している「松戸市はつらつクラブ連合会」がお探しいたしますのでご連絡ください。



■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、市内地域シニアクラブの垣根を超え、研修旅行、ゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ大会、芸能大会などを企画しています。

■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・市ホームページでお知らせします。

■まつど生涯学習大学講座■ 社会教育課 TEL703-7726

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。

- 実施日時 毎週火・金曜日 15時から20時まで ※令和8年5月1日より終了時間が18時から20時に延長。

(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	341-1126
	平和湯ランド	五香西1-12-12	387-2044
	宮前湯	松戸1766	362-2819

※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。

■まつど地域つながりマップ■ 地域包括ケア推進課 TEL366-7343

主に高齢者を対象とした市内の地域資源(交流の場・通いの場、生活支援サービス、買い物・移動支援など)の情報をスマートフォンなどで簡単に検索できるサイトです。ご自身に合った活動を見つけて、社会参加してみませんか。

■まつど地域つながりマップQRコード



■まつど地域つながりマップURL

<https://ayamu.casio.jp/matsudo-chiiki>

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115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。

●料金 無料

■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

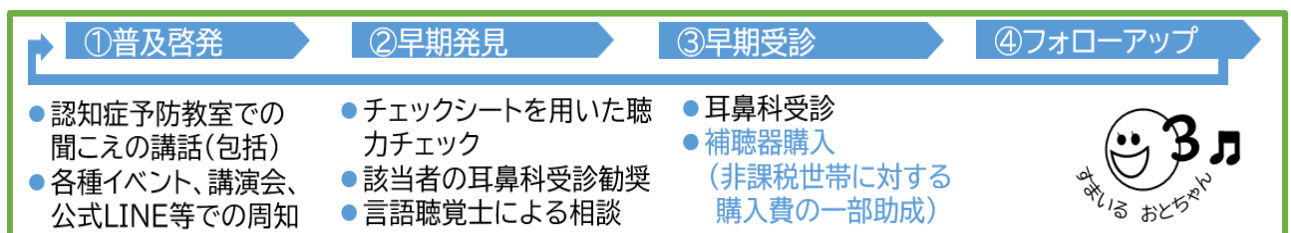
市内に15カ所ある高齢者いきいき安心センターで、介護予防や認知症予防の教室を実施しています。日時・場所については各高齢者いきいき安心センターにお問い合わせください。

●料金 無料

※所在地等は44ページ～47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)

■松戸市 脳活チャレンジ&ナビ■ 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 ボランティア活動を行うには説明会に参加し、登録することが必要です。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

●70歳・75歳

要支援・要介護認定者を除く70歳及び75歳の高齢者に対して、効率的に介護予防の早期支援が必要な人等を把握し、要介護状態になる前に直接的な支援及び介護予防のためのサービスを図るため基本チェックリストを実施しています。この基本チェックリストにより、自身の心身の状態を把握してもらいつつ、地域包括支援センターの連絡先や健康づくり・地域での活動に資する情報を提供します。

社会とのつながりを強化して生きがいや役割を見出せるよう支援し、閉じこもりリスクのある方等については関係機関にもつなぎます。

■高齢者の元気応援キャンペーン■ 高齢者支援課 TEL366-7346

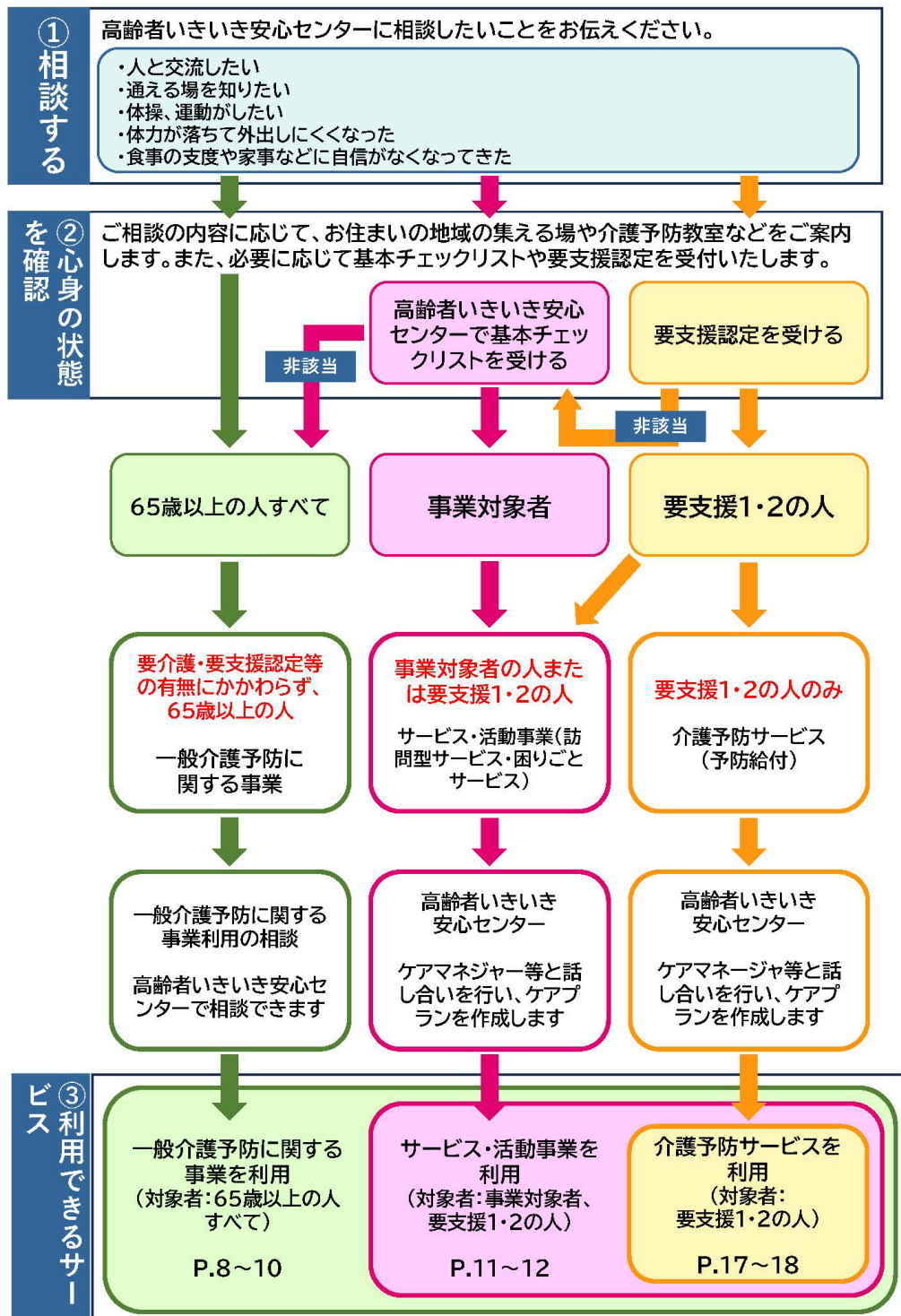
高齢者の元気を応援する独自のサービスや通いの場の活動で利用できるコンテンツの提供等を行っている企業・団体等を募り、キャンペーン協賛団体として、そのサービスを市のホームページ等で紹介しています。

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週1回で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

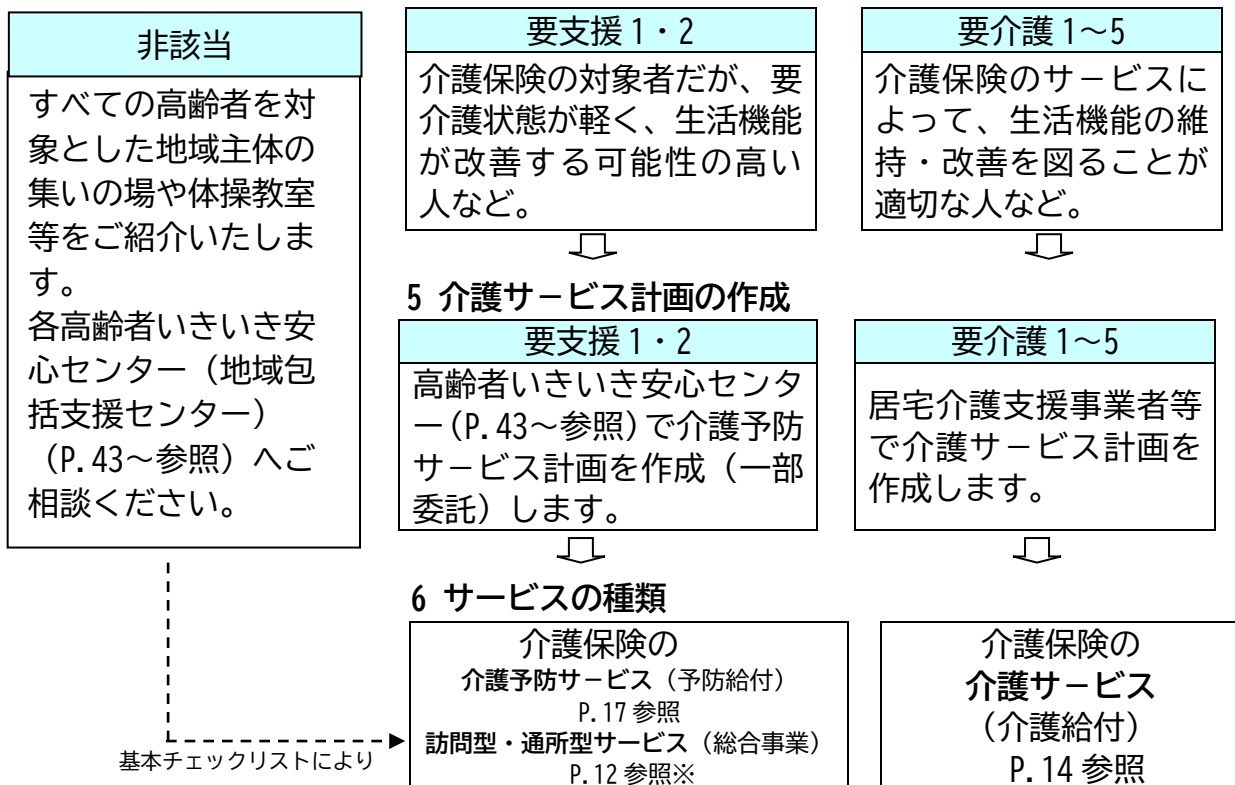
- ① 要介護・要支援認定申請書（窓口にあります）
- ② 介護保険被保険者証

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となります。

	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。 施設の所在地等は、57～64 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。 施設の所在地等は、57～64 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。 ※要介護度により、貸与できない用具があります。 ※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。 ※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。 ※福祉用具販売指定事業者で購入してください。 ※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。 ※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。 ※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、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。 施設の所在地等は、57～64 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 (特別養護老人ホーム) ※H27.4～ 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。 施設の所在地等は、57～64 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 原則要介護3以上	入所定員が29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 (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。 施設の所在地等は、57～64 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。 施設の所在地等は、57～64 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動画を介護保険課公式 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）」（P43～参照）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となります（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。 ※要介護度により貸与できない用具があります。 ※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。 ※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。 ※福祉用具販売指定事業者で購入してください。 ※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。 ※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。 ※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、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、共同生活を営む住宅です。 ※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、申請により減免や徴収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 ・生活保護受給者の方 ・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 82.65 万円以下の方	基準額× 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× 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× 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 82.65 万円以下の方	基準額× 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× 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× 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× 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× 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× 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× 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× 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× 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× 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× 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× 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 1,000 万円以上 1,500 万円未満の方	基準額× 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 1,500 万円以上 2,000 万円未満の方	基準額× 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 2,000 万円以上 2,500 万円未満の方	基準額× 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 2,500 万円以上 3,000 万円未満の方	基準額× 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 3,000 万円以上の方	基準額× 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。

■ちば障害者等用駐車区画利用証制度（パーキング・パーミット制度）■

介護保険課（松戸市介護保険事務センター 認定担当） TEL366-7370

公共施設や商業施設などに設置されている障害者等用駐車区画を必要とする介護が必要な高齢者に利用証を交付することにより、同区画の適正利用を図る制度です。制度を利用するための申請方法は以下の通りです。

●交付基準

介護保険の要介護状態の区分が要介護 1 以上である

●申請先 (1)松戸市介護保険課または(2)千葉県に郵送

(2)（千葉県郵送先）〒260-8667 千葉県中央区市場町 1-1

千葉県 健康福祉指導課 地域福祉推進班

●必要書類

①利用証交付申請書

②介護保険被保険者証（郵送の場合はその写し）

③（代理人申請の場合のみ）代理人の本人確認書類（郵送の場合はその写し）

④（郵送の場合のみ）送付を希望する住所等を記載し 180 円切手を添付した角形 2 号（A4 サイズが入るもの）の返信用封筒

■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、事業対象者の認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。固定電話回線がない方でも、携帯電話を利用した方法などで設置する事ができます。

- 料 金 無料（一部通話料金、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、マイナンバーカードなど）

■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う 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。本事業は予算の範囲内で実施しますので、購入前に必ずご相談ください。

- 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※指定タクシー事業者であれば介護タクシーも利用できます。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の利用1回につき、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、申請により150枚を限度に追加可能）

■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等が、単独で公共交通機関を利用できない身体障害者等を対象に、原則としてドア・ツー・ドアで自家用自動車を有償で運送しています。

- 料 金 一般タクシー料金の約8割程度
- 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。
利用希望の方は、57～64ページ「施設・問合せ一覧」をご覧ください。各事業者へご相談・お問い合わせください。

■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

■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） ②65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 57～64 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 57～64 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せん。

- 入所相談 地域包括ケア推進課に相談して下さい。
- 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 57～64 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って、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 57～64 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 57～64 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 57～64 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 57～64 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。

- 費用 無料
- 場所 中央保健福祉センター ※所在地は 32 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。

- 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。

- 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 要予約）
常盤平保健福祉センター（木曜日 10：00～16：00 要予約）

■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 9：00～16：30）
- 場所 中央保健福祉センター ※所在地は 32 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。

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・千葉県内の乗り入れ医療機関
※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** 4,000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8年4月1日～令和9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
※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・千葉県内の乗り入れ医療機関
※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：3,000円（1回）
不活化ワクチン：7,000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 ※費用助成はどちらか一方のみ。
- 実施期間** 令和8年4月1日～令和9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
 - ②接種当日に、満60歳以上65歳未満の方で、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・千葉県内の乗り入れ医療機関
やむを得ない事情で上記医療機関以外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合せください。
- 自己負担** ①従来のインフルエンザワクチン 1,500円
②高用量インフルエンザワクチン 2,500円（令和8年度から満75歳以上の方は高用量のインフルエンザワクチンも選択することができます）
※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 歳未満の方で、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・千葉県内の乗り入れ医療機関
やむを得ない事情で上記医療機関以外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合せください。
 - 自己負担** 6,000 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 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。

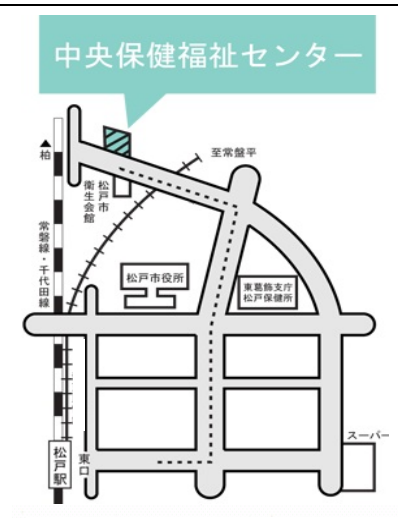

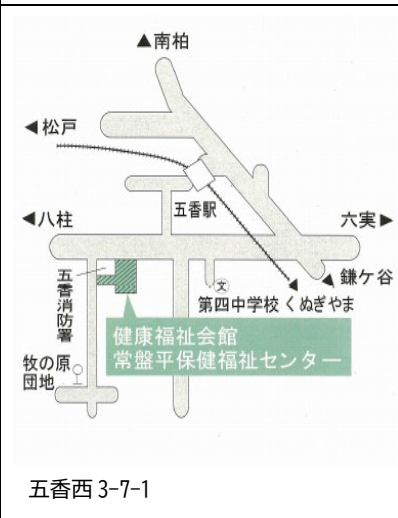
■高齢者の食生活講座■ 健康推進課 Tel366-7481

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よう。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 【講話と試食（予定）】	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	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 東口下車徒歩 10 分</p>	 <p>●交通…JR 北小金下車徒歩 2 分</p>	 <p>●交通…京成五香駅より徒歩 13 分 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8年度に76歳になる方（昭和25年4月2日～昭和26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8年6月1日～令和9年1月31日
- 持ちもの 受診票・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本人確認書類（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歳以上の千葉県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方は、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へ届け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となります。

※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 割となります。

●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 8 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 8 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)	27,000 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)	670,000 円
後期分	所得割 (料率)	2.86%
	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)	260,000 円
介護分	所得割 (料率)	2.26%
	均等割額 (被保険者 1 人あたり)	18,000 円
	賦課限度額 (1 世帯あたり)	170,000 円
子ども分 ※1	所得割 (料率)	0.31%
	均等割額 (被保険者 1 人あたり) ※2	1,860 円
	18 歳以上均等割額 (18 歳以上被保険者 1 人あたり)	140 円
	賦課限度額 (1 世帯あたり)	30,000 円

※1 子ども・子育て支援金制度の創設に伴い、子ども分が追加となりました。

※2 子ども分の均等割額については、18 歳未満の被保険者は 10 割軽減されます。

■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
- 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）

※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。



国民健康保険料の支払い方法

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。

※相談の際は、本人確認書類（運転免許証・資格確認書など）を持参してください。

■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国保を使わないで医療を受けたときは、一旦医療費の全額を自己負担し、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、窓口（国保年金課・各支所）、郵送、またはオンライン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 ・世帯主の口座番号が分かるもの
------	------------------------------



高額療養費支給申請

※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・オンライン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・オンラインでは手続きができません）。

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

■医療費が高額になるとき（限度額適用認定）■

国保年金課（国民健康保険コールセンター） TEL712-0141

マイナ保険証の利用、もしくは限度額適用認定証の提示により、医療機関での窓口支払いを限度額に抑えることができます。

1 マイナ保険証を利用する場合

事前の手続きなく、限度額を超える支払いが免除されます。

※住民税非課税世帯で過去12ヶ月間の入院が91日以上の場合は別途申請が必要です。

※保険料の未納や世帯所得の未申告などにより、支払いが免除されない場合があります。

2 限度額適用認定証を利用する場合

国保年金課給付窓口で認定証の交付を申請してください。

※各支所では申請できません。

※70 歳以上の一般区分と現役並み所得者Ⅲの場合、認定証の申請は不要です。

※保険料の未納や世帯所得の未申告などにより、認定証を交付できない場合があります。

必要書類	・ 窓口に来る人の本人確認書類 ・ 委任状（代理人の場合）
------	----------------------------------

3 医療費の自己負担限度額

(1) 70 歳未満の人の場合 ※令和 8 年 3 月現在

所得区分 (旧ただし書き所得)		自己負担限度額 (月額)	限度額 (4 回目以降)
ア	901 万円超	252,600 円+ (医療費の総額 - 842,000 円) × 1%	140,100 円
イ	600 万円超 901 万円以下	167,400 円+ (医療費の総額 - 558,000 円) × 1%	93,000 円
ウ	210 万円超 600 万円以下	80,100 円+ (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。

※旧ただし書き所得 (算定基礎額) = 前年の総所得金額等 - 基礎控除 43 万円

※自己負担限度額は今後変更となる可能性があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。

※ 次ページに続く

(2) 70歳以上75歳未満の人の場合 ※令和8年3月現在

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	Ⅲ 課税所得 690万円以上	252,600円+（医療費の総額-842,000円）×1% ●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	
	Ⅱ 課税所得 380万円以上	167,400円+（医療費の総額-558,000円）×1% ●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	
	Ⅰ 課税所得 145万円以上	80,100円+（医療費の総額-267,000円）×1% ●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 （年間上限 144,000円）	57,600円 ●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806,700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。

※自己負担限度額は今後変更となる可能性がございます。最新情報は市ホームページをご確認ください。

■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。窓口（国保年金課・各支所）、郵送、またはオンライン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
・領収書の宛名の方の認め印と口座がわかるもの



葬祭費支給申請

※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、「マイナ保険証」または「後期高齢者医療資格確認書」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歳以上の方 ②65歳以上75歳未満の方のうち、一定の障害がある方（千葉県後期高齢者医療広域連合から認定された方）
- 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。支給の対象となる方には、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 ※令和8年3月現在

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 690万円以上	252,600円+（医療費-842,000円）×1% ●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	
	課税所得 380万円以上	167,400円+（医療費-558,000円）×1% ●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 145万円以上	80,100円+（医療費-267,000円）×1% ●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 28万円以上 ※住民税課税世帯	18,000円 （年間上限144,000円）	57,600円 ●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 28万円未満 ※住民税課税世帯		
	低所得者Ⅱ	8,000円	24,600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方

※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80.67万円）で計算）が0円となる被保険者

●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る、年金取引（特別徴収）が優先となります。

ただし、特別徴収対象の年金額が18万円未満の場合、または介護保険料と後期高齢者医療保険料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、納付書もしくは口座振替での納付（普通徴収）となります。

※年金天引（特別徴収）を希望せず、口座振替に変更されたい方は、国民健康保険コールセンターまでご連絡ください。

●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、葬儀を行った方に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）
・葬儀を行った方（喪主）の振込先口座（銀行名・支店名・預金種目・口座番号・口座名義人）が分かるもの
・資格確認書 |
|---|

※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申請書 ②領収書またはその証拠書類 ③賃貸住宅の場合は、家賃額がわかるもの ④医療費の補填の額（医療保険等）を証明するもの ⑤印鑑 ⑥振込口座がわかるもの

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国保年金班では、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 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） 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） 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 (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年以上ある夫の死亡で、婚姻期間が、継続して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50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

高齢者いきいき
安心センターの
主な業務内容




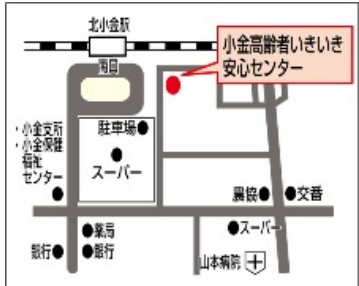
- ・総合相談支援（保健、福祉、医療含む）
- ・介護予防の相談及びケアマネジメント
- ・高齢者虐待に関する相談、早期発見及び予防啓発活動
- ・高齢者の権利擁護、成年後見制度の相談、支援
- ・包括的、継続的ケアマネジメント支援（ケアマネジャー支援）

事業所名	所在地	担当地域	連絡先
明第1 高齢者いき いき安心 センター	稔台7の13の2 第3山田マンション 101-A 	根本・吉井町・小 根本・緑ヶ丘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	☎700-5881
明第2西 高齢者いき いき安心 センター	栄町西3の991の15 	栄町1～8丁目・栄 町西1～5丁目・樋 野口・古ヶ崎・古 ヶ崎1～4丁目	☎382-5707
明第2東 高齢者いき いき安心 センター	上本郷3196 パインツリーコート1階 	上本郷・北松戸1～ 3丁目・竹ヶ花・竹 ヶ花西町・南花島・ 南花島1～4丁目・ 南花島中町・南花 島向町	☎382-6294

※ 次ページに続く

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

※ 次ページに続く

事業所名	所在地	担当地域	連絡先
<p>常盤平団地 高齢者いきいき安心センター</p>	<p>常盤平2の24の2 常盤平団地中央商店街 C-5</p> 	<p>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</p>	<p>☎382-6535</p>
<p>五香松飛台 高齢者いきいき安心センター</p>	<p>五香西2の35の8 斉藤ビル1階</p> 	<p>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</p>	<p>☎385-3957</p>
<p>六実六高台 高齢者いきいき安心センター</p>	<p>六高台2の6の5 リバティベル1階</p> 	<p>高柳・高柳新田・六実1~7丁目・六高台西・六高台1~9丁目</p>	<p>☎383-0100</p>
<p>小金 高齢者いきいき安心センター</p>	<p>小金3 高橋ビル4階</p> 	<p>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）</p>	<p>☎374-5221</p>

※ 次ページに続く

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

■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。

（各高齢者いきいき安心センターの連絡先は P43～P47 をご参照ください。）

■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的の障害によって、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・年末年始を除く）

■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たり、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、メール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。



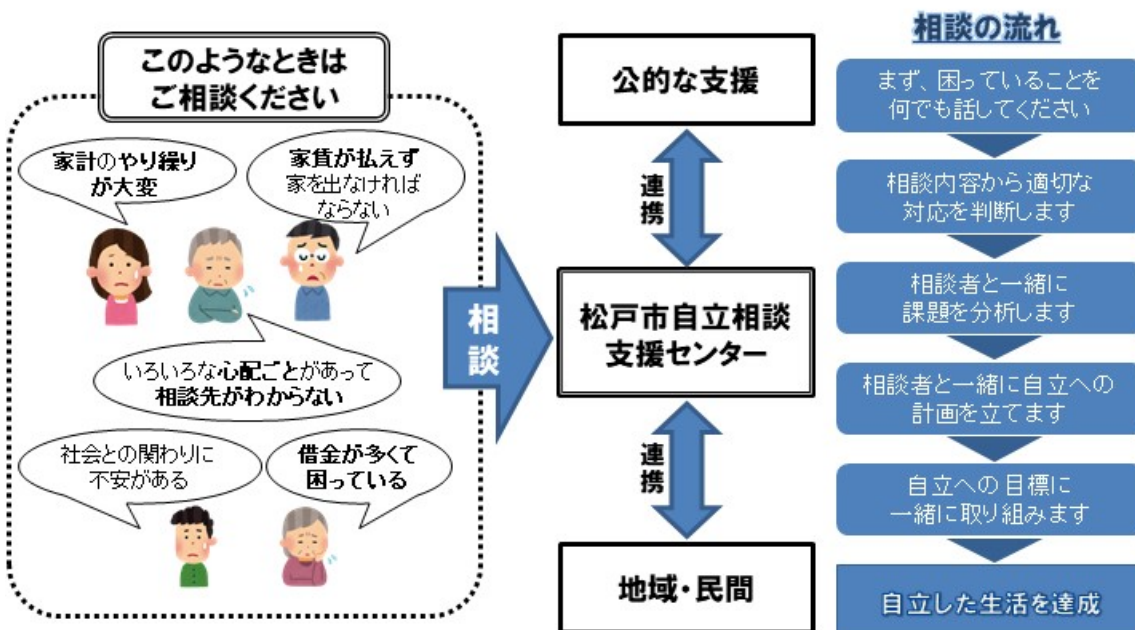
市ホームページ

■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。



(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 (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 午前8時30分～午後5時
一般民事相談 (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 担当職員	★毎週月～金 午前8時30分～午後5時
法律相談 (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 午後1時～午後5時 ※ただし、毎月第1月は 午前9時～正午
交通事故相談 (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 午前9時～正午、 午後1時～午後5時
不動産相談 (☆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 午後1時～午後5時
税務相談 (☆予約制)	所得税、相続税及び贈与税等	税理士	★毎月 第2金 午前9時30分～午後4時30分
登記相談 (☆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 土地家屋調査士	毎月 第3金 午後1時～午後4時30分
外国人相談	日常生活における諸問題 (英語、中国語、フィリピン語) TEL 366-9151 ※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)。 (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) 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 午後1時～午後4時 毎週 木・金 午前10時～午後1時 【中国語】 毎週 月・火・水 午前10時～午後1時 毎週 木・金 午後1時～午後4時 【フィリピン語】 毎週 火 午後1時～午後4時 毎週 金 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 午前9時30分～正午
行政書士相談 (予約制)	遺言、相続、成年後見、契約などの法律相談 ※予約先:行政書士相談事務局 月曜日から金曜日 午前9時～午後5時 事務局 TEL 080-3354-7077	行政書士	毎月 第2木 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)で、

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)で。

■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)	
●福祉サービス利用援助 ●財産管理サービス	1カ月の合計時間	料 金
	1 時間 30 分未満	1,000 円
	1 時間 30 分～2 時間未満 以降 30 分ごとに 500 円加算	1,500 円
交通費	1回の往復時間	料 金
	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悩みごとについてご相談ください。

場 所	実施日・時間 ※祝日を除く
上矢切 299 の 1 松戸市総合福祉会館内 1 階 松戸市社会福祉協議会 相談コーナー ※電話相談受付 TEL368-1333	毎週 (水)・第 1、4 (金) 午前 10 時～午後 3 時
六高台 3-71 六実支所内第 2 コミュニティ会議室	毎月第 1 (火) 午前 10 時～午後 3 時
小金原 6-6-2 小金原市民センター内会議室	毎月第 1 (木) 午前 10 時～午後 3 時

16. 税金

市・県民税に関する問い合わせ 市民税課 TEL366-7322

所得税に関する問い合わせ 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(老人)	納税義務者本人の所得金額が1千万円以下で、70歳以上の配偶者の所得金額が580,000円以下である人	扶養している人の所得金額により、金額が異なります。	
		480,000円 ～160,000円	380,000円 ～130,000円
配偶者特別控除	納税義務者本人の所得金額が1千万円以下で、配偶者の所得金額が580,001円以上1,330,000円以下の人	扶養している人・配偶者の所得金額により、金額が異なります。	
		380,000円 ～10,000円	330,000円 ～10,000円
障害者控除	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、所得金額が200万円未満の人は所得金額の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

$$\{(支払った医療費の総額) - (保険金等で補填される金額)\} - \{10万円、又は所得金額 \times 5\% \text{を比較した金額のいずれか少ない方の金額}\} = \text{医療費控除額 (200万円限度)}$$

■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、内容の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。

■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 13 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）。
 - ①65 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 40 平方メートル以上 240 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）。

※令和 8 年 1 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までに工事完了している住宅については、一部要件が異なるため、固定資産税課までお問い合わせください。

- 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 ヶ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。

※ 次ページに続く

●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"> ・遺言書 （ホチキス止め不要、封筒不要） ・保管申請書 ・添付書類 （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）） ・顔写真付きの官公署から発行された身分証明書 （マイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書、旅券等） ・手数料（3,900円（収入印紙で納付））
申込方法 （予約サービス専用ページ） 	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"> ・法務局手続案内予約サービスの専用 HP における予約 （https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/） 又は ・法務局（遺言書保管所）窓口又は電話における予約
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。

■松戸市死後事務サービスの利用制度■ 地域包括ケア推進課 TEL366-7343

「死後事務サービス」とは、ご本人が亡くなった後の火葬、埋葬といった事務を、生前の死後事務委任契約に基づき、事業者が代行・支援するものです。

本制度では、契約段階で前払金（預託金）を用意することが難しい、金銭的に余裕のない方でも利用できるよう、少額短期保険等を組み合わせたサービスの活用を可能とするなど、死後事務サービス提供者のうち、一定の基準を満たすとして申し出のあった法人の名簿を公開しています。

● 利用の流れ

本制度を利用する際、市への手続きは不要です。市が公開している名簿の中から、ご自身で法人を選定し、直接ご連絡ください。サービスの内容や契約金額については、各法人と十分に相談のうえ、直接契約を結んでいただくことになります。

● 費用

死後事務サービスの利用に要する費用はすべて利用者（自己）負担

● 名簿の確認方法

登録法人の名簿は、以下の場所でご確認いただけます。

①市のホームページ ②窓口： 地域包括ケア推進課（市役所内）

※名簿は松戸市による推薦や優良認証等を意味するものではないので、利用等にあたっては自己の責任においてご判断ください。

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】 366-7319
		【予約相談受付】 366-1162
		【外国人相談専用】 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 (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 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 (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 (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 (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	根本356 京葉ガスF松戸ビル5階	703-7726
○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
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		
松戸市総合福祉会館	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
千葉地方法務局松戸支局	岩瀬473-18	363-6278
○特別養護老人ホーム		
緑風園	和名ヶ谷1484	392-2900
松寿園	六高台2-19-2	386-6357
南花園	河原塚102-8	392-0881
マーシイヒル	根木内677-2	348-8787
やわら木苑	金ヶ作277	386-0213
陽光苑	旭町2-238	348-1866
ひまわりの丘	五香西5-19-8	311-2100
松戸愛光園	高塚新田128-8	330-8125
まんさくの里	八ヶ崎2-15-1	348-8352
明尽苑 ・ 地域密着型明尽苑	金ヶ作296-1	385-2220
秋桜	栄町西3-1036-2	703-1275
あすなろ	金ヶ作139-10	311-7001
松峰苑 (地域密着型)	高塚新田488-9	391-8100
芙蓉園 (地域密着型)	幸田153	711-5565
松戸陽だまり館	幸田111	374-6311
なでしこ	中矢切259-1	312-3033
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
親愛の丘	和名ヶ谷1258-1	712-1200
東松戸ヒルズ	紙敷1065-4	312-8633
プレミア東松戸	紙敷297-2	712-1165
セイワ松戸	大橋89	382-6161
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	金ヶ作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	金ヶ作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	和名ヶ谷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）	金ヶ作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
そんぼの家松戸五香（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）	金ヶ作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）	小金上総町10-11	312-0112
めいと中金杉（住宅型）	中金杉2-72	309-3636
応援家族 松戸（介護付）	五香4-22-116	384-7088
あさひガーデン松戸（介護付）	栄町西3-1066	331-6541
ユーカリ小金原（介護付）	小金原4-3-4	312-1165
エルダーホーム新松戸式番館（住宅型）	二ツ木1468-1	330-5500
ときわ苑（介護付）	五香西5-30-3	394-6880
シーハーツ小金原公園（介護付）	小金原3-6-3	374-6511
ハルトリーゲル松戸（介護付）	和名ヶ谷1009-33	360-4165
グランドめいと北小金（介護付）	殿平賀56-1	312-0112
SOMPOケアラヴィーレ松戸（介護付）	馬橋312-1	347-4165
リアンレーヴ松戸（介護付）	六高台2-42-1	311-6151
アイホームまつど中央（介護付）	岩瀬595-1	367-0088
めいと小金原（住宅型）	小金原4-26-14	312-1110
めいと小金原 新館（住宅型）	小金原4-26-6	312-0002
セントビラ松戸（住宅型）	八ヶ崎6-13-1	346-1235
ハーモニー六高台（介護付）	六高台9-56-3	702-7178
松戸めいせい（介護付）	河原塚258-13	03-3859-3008
SOMPOケアラヴィーレ東松戸（介護付）	東松戸3-15-10	392-7310
サニーライフ松戸（住宅型）	八ヶ崎2-45-10	394-3600
ディアコート信合（住宅型）	高塚新田156-2	702-7924
スコヤカ・ハウス小金原（住宅型）	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）	上本郷2106-1	308-2501
LibLifeAIKA 五香（住宅型）	五香1-5-30A	712-1936
かぜのおと（住宅型）	中和倉161-7	718-1852
福老ハウス上本郷（住宅型）	上本郷3194	070-2817-7513
よか老ホーム北小金（住宅型）	小金清志町3-53-3	701-8788
かぜのおと高塚新田（住宅型）	高塚新田201-3	718-1870
ディアマンテ小金原（住宅型）	小金原8-8-10	369-7520
かぜのおと北小金（住宅型）	東平賀141-4	701-7947
いろは常盤平（住宅型）	常盤平3-17-2	702-3672
シモン八ヶ崎（住宅型）	八ヶ崎4-9-8	700-5994
かぜのおと八ヶ崎（住宅型）	八ヶ崎3-38-25	710-9026
めいと東松戸（住宅型）	串崎南町266-1	382-6321
天晴小金原（住宅型）	小金原7-5-11	713-9526
ジャンティエス松戸（住宅型）	樋野口771	360-8383
ケアレジデンス松戸（住宅型）	樋野口756	711-7485
めいと小金原東館（住宅型）	小金原4-26-10	347-3100
ReHOPE 松戸（住宅型）	南花島4-61-1	393-8670
コートピア（住宅型）	幸田3-15	702-7463
バストライフ松戸中央（住宅型）	松戸998-1	362-3911
エクラシア松戸小金（住宅型）	小金248-2	050-6861-9495
メディカルホームリーヴオン（住宅型）	六実1-27-18	393-8807
聖（住宅型）	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）	松戸新田505-1	711-8994
バストリハナーシングホーム松戸東（住宅型）	金ヶ作235-11	703-9944
バルソレイユ五香（住宅型）	五香西6-10-15	701-5877
エクラシア松戸ニツ木（住宅型）	ニツ木1349-1	050-6875-7957
有料老人ホームたんぼぼの小道	五香4-54-20	700-5331
エクラシア松戸常盤平	常盤平3-15-4	050-6883-1615
ホスピス対応型住宅リバル松戸	六実2-32-5	393-8125
ソワン松戸新田	松戸新田332-23	393-8340
ナーシングホームメディカライフ松戸	高塚新田157-53	703-8612
○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	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	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	馬橋530-2	340-1800
グループホームガーデンコート 常盤平	常盤平1-13-7	394-0520
グループホームめいと中金杉	中金杉2-72	309-5255
愛の家グループホーム東松戸	高塚新田391-6	312-7032
グループホームひなたぼっこ	金ヶ作199-2	388-5708
グループホームかがやき新松戸	旭町4丁目1150-3	710-7773
グループホームみくに松戸の園	栄町西5-1324	710-0639
グループホームあいあい松戸	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	松戸新田265-2	703-5566
マザアスホームだんらん松戸	小金原4-29-17	316-2361
グループホームさくら草	千駄堀1766-1	323-6770
グループホームガーデンコート矢切	下矢切99-10	330-1361
グループホームユウカリ新松戸	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ぼぼの家	六高台7-9	311-7011
愛の家グループホーム松戸上本郷	上本郷2818	308-5720
セントケアホーム矢切	下矢切99-11	365-1122
ニチイケアセンター河原塚	和名ヶ谷9-2	703-5451
グループホームみくに栄の園	栄町西5-1397	710-3272
グループホームたんぼぼの小道	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	小金原8-13-1	312-1260
エスケアホーム松戸	馬橋2844	312-1550
元気ホーム北松戸	中和倉468-2	710-8888
グループホームいきいきの家松戸	根木内119-1	703-9341
せらび小金原公園	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	旭町2-271-2	710-4186
和名ヶ谷ほたるの里	和名ヶ谷664-1	712-1012

名 称	所 在 地	電話番号
○認知症対応型共同生活介護（グループホーム）		
グループホームユーカリ新松戸弐番館	新松戸6-191	702-7881
ミモザ新松戸	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
グループホームみにく恵みの園	栄町西5-1322-4	710-0922
愛の家グループホーム松戸常盤平	常盤平7-11-2	710-3550
○短期入所生活介護（ショートステイ）		
短期入所生活介護事業所松寿園	六高台2-19-2	386-6357
ショートステイヤわら木苑	金ヶ作277	386-0213
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ィヒル	根木内677-2	348-8787
特別養護老人ホーム南花園	河原塚102-8	392-0881
老人短期入所事業緑風園	和名ヶ谷1484	392-2900
ショートステイひまわりの丘	五香西5-19-8	311-2100
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
明尽苑ショートステイサービス	金ヶ作296-1	385-2220
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	金ヶ作字小作237-3	311-1165
ショートステイサービスあすなろ	金ヶ作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
短期入所生活介護松峰苑	高塚新田字背上488-9	391-8100
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
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
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
松戸ケアセンターそよ風	八ヶ崎4-31-1	312-1571
親愛の丘ショートステイ	和名ヶ谷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
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
明尽苑ショートステイサービス別館	金ヶ作296-1	385-2220
特別養護老人ホームプレミア東松戸	紙敷297-2	712-1165
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
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）		
介護老人保健施設偕楽園	西馬橋幸町23	340-1300
介護老人保健施設千の星・松戸	串崎新田189-4	394-7811
東京おリーぶ苑	金ヶ作276-28	311-0777
介護老人保健施設エスポワール松戸	五香西4-26-10	311-3166
介護老人保健施設島村洗心苑	和名ヶ谷660	392-3946
介護老人保健施設葵の園・松戸	千駄堀1103-1	312-1122
介護老人保健施設葵の園・松戸東	千駄堀1091-1	340-5500
介護老人保健施設まつど徳洲苑	幸田180-1	309-7172
介護老人保健施設シルバーケア松戸	串崎新田172-1	311-0303
介護老人保健施設シルバーケア常盤平	五香西5-28	386-4551
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	710-9711
ホームステーションらいふ松戸八柱	日暮7-8	03-5769-7268
サボテン六高台	六高台3-77	393-8934
秋桜ヴィレッジ大金平	大金平5-353-1	345-2220
そんぼの家S五香南	五香南2-14-1	330-6070
アイリスガーデン松戸稔台	稔台7-56-1	03-5834-5200
ウエルガーデン松戸	五香4-34-3	385-7177
ココファン松戸五香	五香2-19-3	03-6431-1860
アイカーサ東松戸	東松戸2-19-1	361-7722
なごやかレジデンス矢切	下矢切41-17	368-2092
まごころレジデンス大金平	大金平5-347	382-5868
ルポゼ東松戸	東松戸3-15-16	392-0001
グリーンヒル小金原	小金原6-1-2	04-7141-1112
エクラシア松戸河原塚	河原塚395-4	050-6861-5201
ココファン松戸六実	六実5-26-1	03-6431-1860
秋桜ヴィレッジ	栄町西3-1045	331-4310
輝きホーム稔台	稔台7-12-17	710-5445
オガールむつみ	六実4-12-6	711-5550
松寿園エミシア松戸六実	六実2-10-13	386-6357
なごやかレジデンス松戸胡録台	胡録台115-1	03-5201-3995
えがおの郷	串崎新田158	385-0516
ソレイユ倶楽部まつど	千駄堀1489-35	343-1111
ご長寿くらぶ 松戸八ヶ崎	八ヶ崎5-3-1	029-276-0660
秋桜ヴィレッジ古ヶ崎	古ヶ崎3-3294	710-6766
グランドマストやさしえ松戸八柱	日暮4-3-3	03-5433-5513
ニューソフィアコート松戸	八ヶ崎7-7-3	029-835-3003
まつど寿苑	小山762-2	710-3021
エイジフリーハウス松戸北小金	中金杉1-75	06-6900-9831
ご長寿くらぶ 松戸・五香	五香西6-8-3	029-276-0660
希望の太陽大金平	大金平2-73	712-0780
ニューソフィアコート古ヶ崎	古ヶ崎2-3167	029-835-3003
アミカの郷松戸	大谷口43	048-631-3690
エクラシア松戸	六高台8-199-3	050-6861-5201
希望の太陽あじさい	平賀5-1	711-5669
ニューソフィアコート八ヶ崎	八ヶ崎2-41-1	029-835-3003
エクラシア松戸五香	五香2-23-6	050-6861-5201
まつど寿苑 椿	小山762-1	710-3021
ニチイメゾン小金原	小金原4-40-8	0120-555-800
にじいろばる松戸六実	六実2-5-1	047-420-2600
ご長寿くらぶ北松戸	新作214-1	029-276-0660
天賀松戸	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		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	上矢切299-1	② 362-5963
③ 地域生活支援センター	松戸市総合福祉会館内	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	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
(公社) 松戸市シルバー人材センター	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実	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 アビレス新松戸ビル201号室	702-7080
(福) 六高台福祉会 松 寿 園 エミシア松戸六実	六実2-10-13	710-0602
(福) 彩 会	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
- 私の好きなもの・大切なこと
- 救急時情報用紙
- あなたの「もしも」のときペットを守るため記入しましょう
- 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～

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。

みまいる 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
- ・ 該当者の耳鼻咽喉科受診勧奨
- ・ 言語聴覚士等による相談



3

早期受診

- ・ 耳鼻咽喉科を受診
 - ・ 必要に応じて検査や補聴器購入（非課税世帯に対する購入費の一部助成）
- 詳しくは右上の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）

聞こえの教室参加者の声

- ・ とてもよい講話だった。あらためて耳のことを知ると定期的な受診など必要と思いました。
- ・ 聞こえと認知症予防に関心が高まりました。
- ・ なかなか日常では聴けないことが聞いて参考になりました。

レジの声
補聴器なければ
空返事

補聴器購入費助成対象者が
作成した川柳より



すまいる おどちゃん

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。



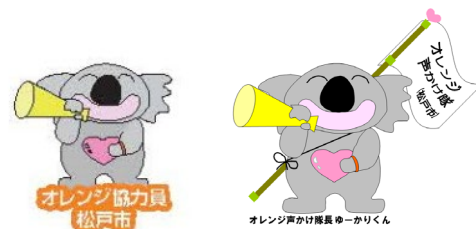
認知症サポーターになったら…

【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。



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

★認知症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

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。

高齢者の方とご家族を対象にした日常生活健康・予防に関する情報が届く、「健康・医療・福祉」の登録をお願いいたします。

認知症カフェ（オレンジ・カフェ）とは

認知症カフェ（オレンジ・カフェ）は、認知症の人やご家族、子どもから大人まで地域の誰もが気軽に参加し、出会い、交流できる場として、市内18か所で開催されています。

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中、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。

詳細は、次ページをご覧ください。

松戸市認知症カフェ（オレンジ・カフェ）MAP



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)	西馬橋蔵元町177番地 馬橋市民センター	不定期	電話：047-711-9430 (馬橋西高齢者いきいき安心センター)
2	花モモカフェ	要問合せ	毎月第3木曜日 14時30分～15時30分	電話：047-346-2500 (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2	第4日曜日 14時～16時	電話：047-343-8690 (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	毎週水曜日 13時～15時	電話：047-374-5533 (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 馬橋東市民センター内	第1月曜日および不定期 10時～13時	電話：090-6563-6258 (代表：石川)
6	ぬくもりカフェ	小金原4丁目38番地の6 せらび小金原公園内	休止中	電話：047-330-4165 (せらび小金原公園)
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	毎週水曜日 13時30分～14時30分	電話：047-383-3111 (小金原高齢者いきいき安心センター)
8	ゆうかり	常盤平6丁目1番地の14 コープみらいミニコープ常盤平店2階	原則第3月曜日 13時～15時	電話：047-330-6150 (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 ジュ松寿園	六高台2丁目19番地の2 特別養護老人ホーム松寿園	奇数月第2木曜日 14時～15時30分	電話：047-386-6357 (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 斎藤ビル1階 サロン「ラ・サンテ」	第4水曜日 13時30分～15時	電話：047-385-3957 (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 稔台市民センター	第2金曜日 13時30分～15時 ※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 (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火曜日 14時～15時30分	電話：047-308-2501 (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 デイサービスワカバ胡録台内	不定期開催(土曜日) 14時～16時	電話：047-365-3885 (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 総合福祉会館2階	第1月曜日 (祝日の場合は第2月曜) 13時30分～15時	電話：047-710-6025 (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 第2町会集会所	不定期 13時30分～15時30分	電話：090-9848-8231
16	まつど暮らしの保健室 @オレンジカフェひなげし	松戸2071-3 (Gracias Matsudo 1階多目的スペース)	第4火曜日 ※要確認 10時～12時	電話：080-1099-9447 (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 デイサービスふらわーはうす	毎月最終木曜日(月1回) 10時～12時	電話：047-382-5707 (明第2西高齢者いきいき安心センター)
18	珈琲Cafeぶらり ※「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 笑顔のお うちクリニック松戸内	第4土曜日 13時～15時30分	電話：047-703-1275 (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115団体 (2026年4月1日現在)

明第1

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
A1	松戸新田クラブ	胡録台155-3 松戸新田第5町会集会所	毎週土曜・または木曜 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)	事前にお問い合わせください	090-4450-9688	第1期
A2	ハーブガーデンからふみ出そう!	岩瀬22 岩瀬38 岩瀬自治会館	①季節・天候により適時 ②③土曜午前10時から午前11時 ※SNSや自治会掲示板で案内	①園芸活動(植物の観察や世話) ②月一集會:体操(歌いながらの健康体操、ラジオ体操等) ③脳トレ音楽(シニアリミック、レコード回想法等)	②100円 ③300円	事前にお問い合わせください ※留守電の場合はメッセージを残してください。	080-3390-8933	第2期
A3	倶楽部in岩瀬自治会 グランドゴルフクラブと麻雀クラブ	①岩瀬住吉公園 ②岩瀬38 岩瀬自治会集会所(いわぼんホール)	①毎週火曜 午前9時30分から午前11時30分 ②毎週火曜 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 ②のみ別途300円	直接会場へお越しください	090-4067-9813	第2期
A4	くすみ(Curumi)の会	根本393-8根本第二京葉ハイツ101号	毎週木曜 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
A5	キラキラいこの場	穂台2-43-9	①毎週木曜 午後1時30分から午後4時 ②毎週金曜 午後1時30分から午後4時	①麻雀 ②茶話会、ゲーム、カラオケ、脳トレ	年会費 1,000円	現在休止中		第2期
A6	穂台わかば会談サークル	穂台7丁目1-5 穂台市民センター他	毎週火曜 午前10時から正午	茶話会、カラオケ	200円	事前にお問い合わせください	047-364-2751	第2期
A7	旭ヶ丘G.クラブ	松戸2290 旭ヶ丘第二公園 岩瀬620 旭ヶ丘第三公園 他	毎週月曜・水曜・金曜 ①4月から10月 午前9時から午前11時 ②11月から3月 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	直接会場へお越しください	047-364-2886	第3期
A8	ライオンズマンション松戸 第3元気応援くらぶ	根本49 ライオンズマンション松戸 第3集會室	毎月①第1木曜②第1土曜 ①午後1時から午後4時 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資する活動	200円	事前にお問い合わせください	047-364-8141	第4期
A9	松戸太極拳倶楽部	根本8-11 松戸市勤労会館	毎週土曜 午後2時から午後5時	陳式太極拳	月間3,500円 入会金3,000円	事前にお問い合わせください	047-342-3491	第5期
A10	松戸ケアトレーナーズクラブ	穂台7-1-5 穂台市民センター	毎週火曜 午前10時から正午	認知症予防脳活性体操、転倒予防・失禁予防体操、その他	200円	直接会場へお越しください	070-3300-0012	第1期
A11	ストレッチ体操の会	野菊野6番地 野菊野団地集會所	毎月第2木曜、第4金曜 午前10時から午前11時30分	ストレッチ体操	1回100円	事前にお問い合わせください	047-366-3760 または marikoko1232006@ezweb.ne.jp	第9期
A12	いわせdeウクレレ	岩瀬38 岩瀬自治会館(いわぼんホール2階)	毎週水曜 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 ウクレレ各自自由練習(毎週可能) イベントでの発表等(随時)	1回100円 講師レッスン時500円	事前にお問い合わせください	090-2241-8200 または asken2021@gmail.com (メール推奨)	第9期
A13	フィオリ自治会	松戸新田3-3 ゼファーヒルズフィオリーナ集會室(4F)	①第1~3土曜 午前10時から午前11時 ②第4土曜 午後1時から午後2時30分 ③第1土曜 午前11時から午後1時 ④第1水曜 午後1時30分から午後3時 ⑤第1水曜 午後3時10分から午後3時40分 ⑥第3水曜 午後1時50分から午後3時 ⑦第3木曜 午後1時から午後3時 その他単発開催あり	①②健康体操 ③交流スペース ④お茶会 ⑤歌を歌う会 ⑥パトワーク ⑦ちぎり絵 その他、PC教室、フレイル予防教室、臨床美術、教養講座等	基本無料 一部、実費負担あり	直接会場へお越しください	090-6245-3474	第10期
A14	まつど☆笑いヨガ推進會	【まつど☆笑いヨガ推進會】 ①穂台7-1-5 穂台市民センター 第1火曜 午後1時30分から午後2時50分 【まつど☆笑いヨガ推進會 ビカピカ笑いヨガ】 ②小金さよけ丘3-1-1 小金市民センター 和室または會議室 第4金曜 午後1時20分から午後2時40分 ③中金杉2-159-2 小金北市民センター 和室兼茶室 第1金曜 午後1時20分から午後2時20分 ④小金原6-6-2 小金原市民センター 和室 第2金曜 13時20分から14時40分 ⑤【まつど☆笑いヨガ推進會 古ヶ崎笑いヨガ】 古ヶ崎4-3490 古ヶ崎市民センター 和室 第1、第3火曜 午後1時20分から午後2時20分 第4日曜 午後2時10分から午後3時30分 ⑥【まつど☆笑いヨガ推進會 常盤平笑いヨガ】 常盤平3-30 常盤平市民センター 和室または會議室 第4火曜 午後1時20分から午後2時40分 ⑦【まつど☆笑いヨガ推進會 むつみ笑いヨガ】 六高台3-71 六実市民センター 和室または會議室 第2木曜 午後1時20分から午後2時40分 ⑧【まつど☆笑いヨガ推進會 まつひだい笑いヨガ】 松飛台210-2 松飛台市民センター 和室兼茶室 第4木曜 午後1時20分から午後2時20分 ⑨【まつど☆笑いヨガ推進會 二十世紀が丘笑いヨガ】 二十世紀が丘中松町2 二十世紀が丘市民センター 和室	笑いヨガ(笑いの健康体操)、脳トレ、歌、ゲーム	①: 500円 別途入会金200円 ⑤: 火曜 300円 日曜 500円 ②④⑥⑦⑨: 500円 ③⑧: 300円	事前にお問い合わせください	090-3130-2019	第3期	
A15	元気しにあ倶楽部 DAIWA	松戸市小根本20-21	①毎週月曜 午前10時から正午 ②毎週火曜 午前10時から正午 ③毎週水曜 午前10時から正午 ④毎週金曜 午後1時から午後4時	①手芸・アート・工芸 ②脳トレ ③かんたん外国語(英・韓・中) ④音楽(楽器・ダンス) その他、月1回ライブ、野外活動あり	・1,000円/回(単発参加) ・10,000円/月(その月は回数制限なし)	事前にお問い合わせください	047-5530-1949	第10期

元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年4月1日現在)

明第2西

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
B1	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 午前11時から午後2時	農業体験	無料~200円	事前にお問い合わせください	047-308-6400	第1期
B2	すまいるクラブ	①樋野口543 青少年会館樋野口分館 ②古ヶ崎3-3370 古ヶ崎新田町会会館	①毎週水曜 午前11時から正午 ②毎週木曜 午前10時から午前11時	介護予防体操、脳トレ	100円	事前にお問い合わせください	070-5356-5346	第2期
B3	健康・楽笑会	樋野口543 青少年会館樋野口分館	第1、第2、第3月曜 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	事前にお問い合わせください	047-364-4746	第4期
B4	木もく元気かい	古ヶ崎4-3490 (古ヶ崎市民センター)	毎週木曜 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	直接会場へお越しいただいても、事前にお問い合わせいただいても、どちらでも大丈夫です	047-364-8757	第8期
B5	つながりサロン栄町	栄町8丁目605-2 (栄町8丁目会館)	毎週水曜日 午後1時30分から午後3時30分	介護予防体操、脳トレ、歌	100円/回	事前にお問い合わせください	047-366-1554	第10期

明第2東

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
C1	風早サロン	上本郷2679 (風早会館)	毎週水曜 午前10時から正午	健康体操、フレイル予防、健康相談 市や包括に依頼をし、講座を開催したり、体操の講師に来てもらい体操を実施する	200円	直接会場へお越しください	047-363-2646	第8期
C2	ことほぎの会	上本郷4434 (松戸運動公園武道館)	第1・2・3・4水曜日 午前10時から正午	社会貢献、体操教室、交流会	500円/回	直接会場へお越しください	047-363-3168	第10期
C3	北松戸雀友会	北松戸2丁目8-9 (北松戸会館)	毎週水曜日 午後1時から午後5時	高齢者の脳トレ及び孤立感の支援、地域の方々との親睦、若い方々との交流、健康麻雀	300円/回	事前にお問い合わせください	047-368-6659または 090-8497-2065	第10期
C4	グリーンクラブ	上本郷4434 (松戸運動公園卓球室)	毎週火・木曜日 午後1時から午後3時	卓球	2,000円/月 入会金3,000円	事前にお問い合わせください	047-369-3016	第10期

本庁

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
D1	ボナわくわくクラブ	松戸1139-2 ライオンズステーションタワー松戸 アライフアライブ内	毎週火曜 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	事前にお問い合わせください	047-360-0908	第3期
D2	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 午後3時から午後4時30分	健康体操と和太鼓	200円 ※初回無料	事前にお問い合わせください	047-366-1995	第4期
D3	料親会	松戸1389-1 松戸市民会館	毎月第2木曜 午前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)	事前にお問い合わせください	047-384-5677	第4期
D4	ひまわり気功	松戸1389-1 松戸市民会館	毎週水曜、土曜 午前9時から正午	気功とカラオケ	無料	事前にお問い合わせください	080-5749-5202	第7期
D5	おはようラジオ体操	岩瀬487-1 松戸中央公園	毎日 午前9時から午前9時30分	ラジオ体操	無料	直接会場へお越しください	080-5258-4296	第8期
D6	松平歌王会	松戸2166 平潟自治会館	毎週金曜 午後1時から午後3時	カラオケ	300円	事前にお問い合わせください	047-362-3772	第9期
D7	パーティー会	松戸2043 平潟公園	毎週日曜 午前9時から午前11時	グラウンドゴルフ	無料	事前にお問い合わせください	090-9684-3756	第9期
D8	なごみの会	松戸2166 平潟自治会館	毎週土曜 午前10時から正午	ストレッチ体操、盆踊りの練習	200円	直接会場へお越しください	047-364-5040	第9期
D9	まめの会	松戸1389-1 松戸市民会館	毎月第2金曜 午前10時から午後1時	料理作り、会食	年間1,000円 月間600円	事前にお問い合わせください	090-2305-5971	第9期
D10	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 ①午前10時から午後1時 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	事前にお問い合わせください	070-3535-1546	第9期
D11	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 午後1時から午後3時	ミニテニス	月間500円	直接会場へお越しください	047-369-3488	第9期
D12	気まクラブ	松戸1142-3 松戸市中央公園庭球場	毎週火曜 午前9時から午後1時	硬式テニス	無料	事前にお問い合わせください	047-361-6016	第10期
D13	小山第一木の花会 体操クラブ	小山97-8 小山集会所	毎月第2月曜 午前10時から正午	主に椅子に座りながらする運動	無料	直接会場へお越しください	090-4056-4325	第10期
D14	松盆会	本町14-10 男女共同参画センターゆうまつど または 松戸1389-1 松戸市民会館	毎週木曜 午後1時から午後3時	盆踊りの練習 (健康推進や施設訪問、ボランティア活動による生きがいづくり)	6ヶ月1000円	事前にお問い合わせください	047-346-8747	第10期

元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年4月1日現在)

矢切

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
E1	矢切元気体操と歌う会	①下矢切332 矢切神社会館1階 ②三矢小台3-19-2 スナック「フル」	①第1・第3土曜 午前10時から午前11時 ②第2・第4水曜 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) 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ツキリ! 参加者同志楽しく過ごす工夫。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。)	①200円(個人)、1000円(自治会など団体参加) ②500円	直接会場へお越しください	090-7234-2795	第2期
E2	サロンわたし	上矢切299-1 総合福祉会館2階第3ボランテア室	第1月曜 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ょう、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
E3	コミュニティカフェ「えんがわ」	上矢切293 上矢切第2町会集会所	不定期 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ください	090-9848-8231	第4期
E4	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 ボランテア室	毎週月曜 正午から午後5時	健康麻雀、脳トレ体操(10分間)	月間500円 入会金1,000円	事前にお問い合わせください	047-368-6758	第4期
E5	矢切健康づくりグループ	上矢切299-1 総合福祉会館 4階ホール	毎週木曜 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ください	070-4725-9201	第4期
E6	矢切ノ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 午前10時から正午	ノルディックウォーキング	500円	事前にお問い合わせください	090-8772-0564	第5期
E7	イキイキ運動矢切教室	上矢切299-1 まつど市民活動サポートセンター	毎週月曜 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 2,500円/月3回 3,000円/月4回 ※初回無料	事前にお問い合わせください	04-7192-1759	第5期
E8	松戸音楽活動同好会	上矢切299-1総合福祉会館3階矢切公民館ホール (他にまつど市民活動サポートセンターなど)	毎週金曜 午前10時から正午または午後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ください	047-365-5236	第6期
E9	ステップK	上矢切299-1	毎週火曜 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ください	047-362-5746	第7期
E10	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 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ください	047-364-4547	第8期
E11	クローバーの会	松戸市上矢切239の2	毎週金曜 午前9時45分から午前11時15分 午後1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ください	047-363-7517	第8期
E12	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 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ください	047-362-4875	第9期
E13	松戸シニアアンサンブル “アモーレ”	上矢切299-1 まつど市民活動サポートセンターまたは、矢切公民館	毎週月曜 午前9時から午後1時	器楽合奏を楽しみながら会員相互の交流・親睦を深めるとともに、定期演奏会や訪問演奏等により市民文化の振興や社会福祉活動に努める	月間4,000円 入会金1,000円	事前にお問い合わせください	047-385-6324	第10期
E14	さくら草	上矢切140 (高橋教室)	第2月曜、第2・3・4金曜 午前10時から正午	活舌運動、コーラス、茶話会、ウォーキング	無料	事前にお問い合わせください	047-362-5746又は090-7630-1749	第10期

東部

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
F1	すこやかライフ	二十世紀が丘中松町2 二十世紀が丘市民センター ※会場の都合により変更有	毎週金曜 午後1時から午後3時	身体の歪みを改善させるゴムバンド運動	500円(初回体験無料)	事前にお問い合わせください	090-7178-3545	第1期
F2	NPO法人アイギス	高塚新田494-13①10号棟103 ②7号棟1階(梨香台団地集会所)	①第2・4日曜 午前10時から午後12時30分 ②毎週土曜 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 ②サロン	150円 第2・4(日)のみ	直接会場へお越しください	047-392-3164	第2期
F3	手あみの里	高塚新田494-13 梨香台団地10-103	毎週木曜 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ください	047-392-6055	第4期
F4	南山カフェ	河原塚165-7 河原塚南山自治会館	毎週木曜 午後1時から午後3時	①毎週木曜日/サロン(会話、雑談)、歌、ゲーム、講話等 ②原則第5木曜日/「男カフェ」(男性がシェフとして食事を作り提供)	100円(イベント時は別途徴収)	直接会場へお越しください ※自治会員以外は事前にお問い合わせください	047-392-5841	第4期
F5	オカリナ西	高塚新田128-8 松戸愛光園 高塚新田494-9 東部市民センター 梨香台団地集会所	毎月第1~3土曜 午前10時から正午	オカリナ演奏及び発表	月3000円(別途会場費)	直接会場へお越しください	047-391-2056	第5期
F6	20世紀が丘・健康マージャンクラブ	二十世紀が丘中松町2 二十世紀が丘市民センター ながいき室	毎週水曜・金曜 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1000円)	直接会場へお越しください	047-391-1459	第7期
F7	まちの談話室	大橋1102 坂の下うききハウス	①毎週月曜 午後1時から午後5時 ②第2・4水曜 午後1時から午後3時 ③第1・3水曜 午後1時から午後3時 ④第2または第3木曜 午前10時から午前11時	①健康麻雀 ②ときめき×ロディサロン ③カラオケ ④太極拳	①月200円 ②1回200円 ③無料 ④1回100円	事前にお問い合わせください	047-392-2618	第8期
F8	サンライズみまもり	高塚新田494-13 梨香台団地集会所(ラウンジ)	毎週火曜 午前10時から午前11時 午後3時から午後4時	健康体操、認知症予防、見守り活動 団内・近隣の方々に声掛けをする	無料	直接会場へお越しください	047-392-3164	第8期

元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年4月1日現在)

常盤平

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
G1	げんきかい?	牧の原1-193-6 八柱市民センター 和室	毎週金曜 午前10時から正午	体操、合唱、朗読、その他	200円	事前にお問い合わせください	047-384-0804	第1期
G2	青春ポップス楽しい会	小金原6丁目6-2 小金原市民センター	毎週火曜 午後1時15分から午後2時45分	懐メロ (歌謡曲、童謡、抒情歌の歌唱、脳トレやリズム体操など)	500円	事前にお問い合わせください	070-6468-8201	第2期
G3	明尽苑元気サポートクラブ	金ケ作296-1 (特別養護老人ホーム明尽苑内)	毎週木曜 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ください	現在休止中	第2期
G4	kinari 元気くらぶ	金ケ作419-2 テラス五香C号 コミュニティカフェ ChoshiYa内	毎週土曜 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、健康体操他	300円	事前にお問い合わせください	047-386-2976	第2期
G5	みんなんち元気応援くらぶ	金ケ作99-7	毎週金曜 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 転ばないための体づくり	無料	事前にお問い合わせください	047-710-7450	第1期
G6	コムスポときわだいら	常盤平松葉町1-3 常盤平体育館	原則第3月曜 午後1時から午後3時	ポッチャ、風船バレーボール、ソフトバレーボール、クラブ	200円	事前にお問い合わせください	047-701-5350	第3期
G7	あるき隊	常盤平松葉町1-3 常盤平体育館 (フレイルーム)	毎週金曜 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1,600円	直接会場へお越しください	047-388-0773	第3期
G8	河原塚ことぶき会 グラウンドゴルフの会	日暮4-6 日暮公園	毎週木曜 午前9時から午前11時	グラウンドゴルフ(練習や合宿、地域の試合に参加)	無料	事前にお問い合わせください	047-392-2877	第4期
G9	てごころBodyBalance	常盤平5-11-36 五香ビル1階 (てごころBodyBlance)	毎週水曜 午前9時30分から午前11時	簡単な体操・ストレッチ、簡単な運動、マシン・ダンベル等簡単なトレーニング、マッサージ等施術、介護に関する相談、その他	200円	事前にお問い合わせください	047-393-8657	第10期
G10	大きな声で歌って元気「歌おう会」	常盤平3-30 常盤平市民センター	第1・3金曜 午前10時30分から午前11時30分	童謡・唱歌・歌謡曲をCDの音楽に合わせて全員で歌う	200円	事前にお問い合わせください	090-2667-0694	第10期
G11	あじさいの会	松戸市牧の原1-193-6 八柱市民センター	毎週月曜日または土曜日 午後1時から午後3時 または午後2時から午後4時	防災、レク、散歩、終活、整理、清掃、市民活動、会員の見守り、もの作り、子どもとふれあい	原則無料 ※内容によってある場合あり	事前にお問い合わせください	080-7733-0419	第10期
G12	もくれん会	松戸市金ケ作198-2 小暮コート	毎週金曜日 午前9時から正午	毎週金曜日、小暮コートに集まり、硬式テニスを楽しむ	毎月1,000円	事前にお問い合わせください ※60歳以上の男女、硬式テニス経験者歓迎	090-5430-7913	第10期
G13	フレンズクラブ	金ケ作254 (松戸テニス倶楽部)	毎週金曜日 午後1時から午後3時	テニス	2,000円/月	事前にお問い合わせください	047-383-1362	第10期
G14	ヨガ・ライフ	日暮7-344 (あつまーれ幸樹)	第2水曜・第4火曜 午前10時から午前11時	介護予防ヨガ	1回500円	事前にお問い合わせください	070-5459-3373	第10期
G15	クローバーくらぶ	千駄堀1420-3 (八景台町会集会所)	第1木曜 午前9時30分から午前11時30分	理学療法士指導による筋力低下予防体操 (椅子に座り実施)・看護師来場時は血圧測定や健康相談を実施・その他お茶飲み、スマホ相談	1回200円	事前にお問い合わせください	090-9003-2094	第10期
G16	マムズ・ウェルネスクラブ	松戸市千駄堀269 21世紀の森と広場	第2、第4日曜 午前10時から正午	ルディックウォーキングを主体にストリートや筋力トレーニングを行います。21世紀の森と広場で楽しく四季折々の風景の中でウォーキングをしています。イベントもあり嬉しい楽しいクラブです	1回700円 ※別途、年1回スポーツ安全保険料1,350円	直接会場へお越しください	047-369-7920	第10期

元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年4月1日現在)

五香松飛台

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
H1	元山ガンバ	五香南2-25-7 (スタジオガンバルーム)	①毎週火曜 午前10時から午後4時 ②毎週水曜 午前10時から午後4時	① (火) 健康マージャン ② (水) 午前: ガンバルームボール体操、午後: おしゃべりサロン和	①800円 ②無料	直接会場へお越しください	090-2758-2307	第1期
H2	お元気サロン「ラ・サンテ」	五香西2-35-8 齋藤ビル1階「ラ・サンテ」	①第2・4月曜②第1・3火曜③第1・3水曜④第2・4木曜⑤第2・4金曜 午前10時から午後4時	①健康麻雀②書道教室と認知症予防等③折り紙④体操教室⑤おしゃべりサロン	100円	事前にお問い合わせください	047-385-2220 (明尽苑)	第2期
H3	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 午後1時から午後4時 ②第2・第4水曜 午後1時から午後4時	①麻雀 ②サロン (講話、健康体操、談話、歌、脳トレ、手芸、ゲーム等)	300円	直接会場へお越しください	047-387-5176	第3期
H4	ほっこり笑いヨガクラブ	五香2-35-5 五香市民センター	第2金曜 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わせた運動)	300円	事前にお問い合わせください	047-385-9311	第7期

六実六高台

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
I1	思いやり体操教室	六高台3-77	第1、第3月曜 午前10時から午前11時	健康チェック、体操、ストレッチ、歌	無料	直接会場へお越しください	047-393-8934	第1期
I2	地域で楽しく過ごそう会	六高台3-71 六実市民センター別館2階第1会議室	毎週水曜 午前9時30分から午前11時30分	健康寿命を延ばす介護予防の講義と実践、お話、団らん、体操、脳トレ、合唱、その他	年間1,200円	事前にお問い合わせください	047-386-3457	第1期
I3	サンシルバー元氣かい	六高台7-116 (六高台サンハイツB棟集会所)	毎週日曜 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、ゲーム、認知症、介護予防勉強会	100円	直接会場へお越しください	090-1041-7421	第2期
I4	介護予防元氣倶楽部	六実3-20-12 デイサービス六実2Fリハビリ室	毎週月曜から金曜 午前10時から正午	体操倶楽部 (毎週月曜～金曜) 地域食堂 (毎月1回)	300円 入会金600円、年会費1,000円	直接会場へお越しください。事前にご連絡をいただいても、どちらでも構いません	047-710-0058	第3期
I5	ひまわり体操教室	六実2-38-7	毎週火曜 午前9時から正午	健康体操	1回200円	事前にお問い合わせください	080-6780-3112	第6期
I6	めぐり体操	六実2-38-9 (鉄塔の下の倉庫)	毎週金曜 午後1時から午後3時	認知症予防、血流促進、ストレッチ、誤嚥予防、転倒予防体操、ゆる筋トレ、脳トレ (音楽レクリエーション他)、全身運動など	1回700円	事前にお問い合わせください	090-1206-6119	第7期
I7	むつみ会	六高台3-71 (六実市民センター)	毎月第3金曜 午前10時から午後1時	調理、街歩き、ロコモ予防体操 月1回、市民センターでの調理実習を基本とし、街歩きや会食等の親睦会を年2回計画し、活動している	1回500円	事前にお問い合わせください	090-6481-0964	第8期
I8	脳トレ健康麻雀	六実1-50-6	毎週火曜、土曜 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・頭脳を使い認知症予防に役立てる	2時間500円 3時間700円	事前にお問い合わせください	090-2497-3836	第9期

小金

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
J1	元気サロンニツ木	ニツ木714-1グラメル101号室 (ニツ木第二町会集会所)	第1・第2木曜 午後1時から午後3時30分	ストレッチ、ラミーキューゲーム、健康マージャン、その他	無料	直接会場へお越しください	047-342-0633	第1期
J2	中金杉きくの会	中金杉1-23 中金杉青年館	①第1・第3金曜 午後2時から午後4時 ②第3火曜 午後1時30分から午後2時20分	①舞踊 ②グループホームにて舞踊	1時間1,200円	事前にお問い合わせください	047-343-0432	第2期
J3	和みのオアシス「あけぼの」	中金杉4-199-2 和みのオアシス「あけぼの」	毎週水曜・金曜 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
J4	富士川練功の会	東平賀661番地先 富士川親水広場	雨天以外の毎平日 午前5時30分から午前7時30分 (夏) 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

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
K1	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 ②第1日曜 午前9時から午前10時 ③第3日曜 午前9時から午前10時 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 ②医步体操 ③健康緑日 (健康相談) ④ストレッチ体操・脳トレ ※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
K2	リリッシュくらぶ	栗ヶ沢789-1 (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 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ください	047-384-3708	第6期
K3	ハイクラス太極拳	松戸市小金原6-10 (小金原公園)	毎日 午前6時05分から午前7時15分 ※雨の日を除く	ラジオ体操とスクワット 80回 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
K4	小金原 フラ・ハラサークル	①松戸市小金原6-10 (小金原公園) ②松戸市小金原6-4-1 (小金原体育館)	①毎日 午前6時45分から午前7時15分 ②毎週1回 正午から午後2時	フラダンス	無料	事前にお問い合わせください	047-345-5148	第7期
K5	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 午前9時から午前11時	ストレッチ 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

元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年4月1日現在)

新松戸

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
L1	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	毎週木曜 Aコース 午前9時15分から午前10時30分 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、ウェイト、タオルなどを使用)	300円	事前にお問い合わせください	事務局 047-341-3930	第1期
L2	悠々	新松戸3-28 松戸くらしの助っ人事務所内	毎週月曜から金曜 (毎月開催日は異なる) 午前10時から午後4時	イベント (10種類以上) を開催し元気になる場を提供	700円 ※くらしの助っ人会員の場合500円	事前にお問い合わせください	047-340-3314	第2期
L3	いってみよう・やってみよう会	新松戸6-168 新松戸6丁目会館	毎週水曜 午前10時から正午	脳活トレーニング、体操、読み語り、茶話会	300円	事前にお問い合わせください	090-8507-8092	第2期
L4	どんぐり健康卓球会とその仲間	①新松戸5-179-1 松戸市市民交流会館 (すまいる) 体育館 ②新松戸南2-1 馬橋北小学校体育館	①毎週月・木曜日 午後1時から午後3時 ※変更の場合あり ②毎週土曜日 午後3時から午後5時 ※変更の場合あり	卓球	100円 (卓球)	直接会場へお越しください	047-341-0658	第2期
L5	Betty'sシニア英会話	新松戸3-327-1 コミュニティサロン胡桃	毎週水曜 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
L6	健康サークルstudioスパークジョイ	新松戸3-27 新松戸市民センター又は新松戸7-192-1 松戸市市民交流会館 (すまいる)	第1・3水曜 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、季節のイベント、お誕生会)	300円	事前にお問い合わせください。できるだけメールでお願いします	047-345-7361 studio.sparkjoy@gmail.com	第3期
L7	ホワイトハーブの会	栄町8-729-4 「おれんじ・あい」 新松戸3-296 サンライストラル壱番街集会所 外	毎週火曜または木曜 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ください	090-9833-8066	第4期
L8	サイクル☆ウォーキング五	新松戸7-63 サンライストラル五番街 D棟集会所前	第4土曜 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は休止中	047-343-2635	第4期
L9	壱番街・健康体操クラブ	新松戸3-296 サンライストラル壱番街集会所	第1・3から5水曜、第2金曜 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体操	1,000円 (月)	直接会場へお越しください	047-343-2839	第4期
L10	サン壱太極拳	サンライストラル壱番街集会所	毎週月曜 午前9時から午前11時 毎週木曜 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ください	047-347-1880	第6期
L11	ミュージカルソー「ハロウィン」	新松戸6-65	第3日曜 午前10時から正午 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ください	090-2755-5526 又は 047-348-7485	第7期
L12	ニコニコ笑いヨガ	①松戸市新松戸3丁目27-27 (新松戸市民センター) ②松戸市西馬橋蔵元町177 (馬橋市民センター) ③松戸市馬橋1854-3 (馬橋東市民センター)	①第1・3・5水曜 ②第2・4水曜 ③第3金曜 時間はいずれも午後1時30分から午後2時50分	・笑いヨガで、健康体操 (呼吸の笑トレ、ストレッチの笑トレ、体カアップ、ストレス解消等) ・脳トレ、フレイル体操 ・タオル体操、歌、ゲーム、転倒予防、介護予防	500円	事前にお問い合わせください	080-6742-1150	第10期

馬橋西

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
M1	こみか元気くらぶ	西馬橋相川町124	毎週火曜 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、ゲーム他	100円	直接会場へお越しください	047-312-0124	第1期
M2	ユーカリ・ステップアップ健康体操クラブ	新松戸南2-25 ユーカリパーク集会所	毎週水曜 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	直接会場へお越しください	047-345-0766	第5期
M3	あいみる	西馬橋5-32 虹の街町会会館	毎週木曜 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ください	047-346-8747 miyuki.y102230@gmail.com	第9期
M4	元気応援くらぶおあしす	松戸市西馬橋1-14-4 (元埼玉屋の建物)	毎週火曜・木曜 午前の部 午前10時から午後1時 午後の部 午後1時から午後4時	認知症予防や介護予防のための健康麻雀	会場利用料として ・午前午後いずれかのみの参加：300円 ・午前午後通しでの参加：500円	直接会場へお越しください	047-711-9430	第10期

馬橋

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
N1	いきがわクラブ	中根517 (旬)元気介護支援サービス わいわい豊蔭内	毎週土曜 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 (バイク、ウォーキングマシン、ステッパー他) による体操、茶話会	300円 入会金200円	現在休止中	047-368-1477	第3期
N2	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

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	山寿会	松戸など
7	松平会	松戸など
8	陣ヶ前すみれ会	二十世紀が丘美野里町、松戸など
9	松柏会クラブ	下矢切など
10	矢切下一松寿会	栗山、下矢切など
11	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
12	松美クラブ	二十世紀が丘萩町など
13	三矢小台クラブ	三矢小台3丁目など
14	下矢切穂賀裸佳会	下矢切、三矢小台1丁目など
15	あいあいクラブ	下矢切など
16	上矢切第一長寿会	上矢切など

17	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
18	大橋大成会	大橋、二十世紀が丘梨元町など
19	高塚シルバー	高塚新田など
20	梨香クラブ	秋山、高塚新田など
21	松南寿会	河原塚など
22	秋山幸友会	秋山など
23	河原塚ことぶき会	河原塚など
24	和名ヶ谷親和会	和名ヶ谷、稔台など
25	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
26	河原塚第二町会友の会	河原塚、田中新田など
27	レモンクラブ	紙敷など
28	梨香台茶縁くらぶ	高塚新田など
29	上本郷第一長寿会	上本郷など
30	第三みのりクラブ	稔台7丁目など
31	松戸新田第一和楽会	松戸新田など
32	松戸新田第四和楽会	松戸新田など
33	松戸新田第一東寿会	松戸新田など
34	松戸新田第二東寿会	松戸新田など
35	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
36	第一ほほえみクラブ	胡録台、松戸新田など
37	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
38	みなづきクラブ	松戸新田など
39	大畑クラブ	胡録台など
40	上本郷松郷クラブ	上本郷など
41	胡録台南自治会ゆうゆう会	胡録台、野菊野など
42	岩瀬ときめきクラブ1	岩瀬など
43	岩瀬ときめきクラブ2	岩瀬など
44	岩瀬ときめきクラブ3	岩瀬、胡録台など
45	フィオリ自治会	松戸新田など
46	輝くさがみクラブ	岩瀬など
47	稔台わかば会	稔台8丁目など

48	松戸八和会	栄町8丁目など
49	古ヶ崎寿クラブA	古ヶ崎など
50	古ヶ崎第一さくら会	古ヶ崎3丁目など
51	古ヶ崎第二さくら会	古ヶ崎、古ヶ崎4丁目など
52	福寿クラブ	栄町2丁目など
53	松寿会	栄町3丁目など
54	栄七福寿会	栄町7丁目など
55	小根本第一長寿会	小根本など
56	栄寿クラブ	栄町5丁目など
57	永寿会クラブ	栄町6丁目など
58	栄健クラブ	栄町4丁目など
59	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
60	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
61	ときわ会	常盤平2丁目、常盤平4丁目、常盤平7丁目など
62	常盤平六丁目白百合会	常盤平6丁目など
63	若芽の会	常盤平陣屋前など
64	西窪あかね会	常盤平西窪町など
65	金ヶ作第二クラブ	金ヶ作など
66	日暮高砂クラブ	日暮3丁目、日暮4丁目、日暮5丁目など
67	たんぼぼの会	千駄堀など
68	日暮七丁目ふれあいクラブ	日暮7丁目など
69	千駄堀千寿会	千駄堀など
70	新山和楽会	千駄堀など
71	八景台長寿会	千駄堀など
72	高寿会	金ヶ作など
73	りんどうの会	牧の原など
74	ふたば会	常盤平双葉町など
75	常盤平やなぎ会	常盤平柳町など
76	牧の原ひまわりクラブ	牧の原、牧の原2丁目など
77	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
78	憩いクラブ	牧の原など

79	常友会	常盤平7丁目など
80	泉ヶ丘福寿会	串崎新田、松飛台など
81	五香新町香新クラブ	五香西1丁目など
82	五香南町第一高砂会	五香南2丁目、五香南3丁目 など
83	五香本町老友会	五香2丁目、五香6丁目、五香7丁目など
84	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
85	北嶺会	五香6丁目など
86	香西寿会	五香西2丁目、五香西3丁目など
87	樺クラブ	牧の原など
88	六ニシニアクラブ	六高台2丁目など
89	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
90	六高台団地自治会緑香クラブ	六高台6丁目など
91	平和台クラブ	六実5丁目など
92	六高台クラブ	六高台3丁目、六高台7丁目など
93	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
94	まつど生涯第2 櫻友会	六高台3丁目、六高台7丁目など
95	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
96	中原シニア交流会	松飛台など
97	牧の原東GMSクラブ	五香西2丁目、五香西4丁目など
98	八ヶ崎第2長寿会	八ヶ崎5丁目、八ヶ崎7丁目など
99	八ヶ崎第三長寿会	八ヶ崎3丁目、八ヶ崎8丁目など
100	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
101	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
102	虹の街クラブ	馬橋、西馬橋広手町、西馬橋5丁目など
103	三村クラブ	西馬橋3丁目など
104	ゆうかりクラブ	新松戸南2丁目、西馬橋2丁目など
105	南友会	新松戸3丁目など
106	住吉いずみ会	西馬橋4丁目など
107	南新松戸長寿会	新松戸南1丁目など
108	三寿会	新松戸3丁目など
109	新松戸けやきクラブ	新松戸5丁目など

110	新松戸7丁目こぶし会	新松戸7丁目など
111	桜寿会	新松戸6丁目など
112	五番街シルバークラブ	新松戸7丁目など
113	寿三百寿会	西馬橋1丁目、西馬橋2丁目など
114	新松戸一丁目クラブ	新松戸1丁目など
115	新松戸六遊会	新松戸4丁目など
116	新松戸ファミリーハイツ共の会	新松戸北2丁目など
117	横二悠々会	横須賀2丁目など
118	ペンタクラブNEO	新松戸7丁目など
119	小金上町老人クラブ	小金など
120	小金第一寿会	小金、小金きよしヶ丘1丁目など
121	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
122	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
123	東平賀雅会	東平賀など
124	東平賀福寿会	東平賀など
125	東平賀千歳クラブ	東平賀など
126	城町ひまわりの会	東平賀など
127	殿平賀あじさいの会	小金、殿平賀など
128	平賀平和会	平賀など
129	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
130	城山悠々会	根木内など
131	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
132	大金平5丁目菜の花クラブ	大金平5丁目など
133	大金平1丁目「すみれ会」	大金平1丁目など
134	大谷口北ゆうゆう会	大谷口など
135	大谷口城址倶楽部	大谷口など
136	二ツ木長寿会	二ツ木、二ツ木二葉町など
137	栗ヶ沢寿会	小金、栗ヶ沢など
138	第三松寿会	小金原6丁目、小金原7丁目など
139	小金原南山会	小金原6丁目など
140	小金原若芝会	小金原8丁目など

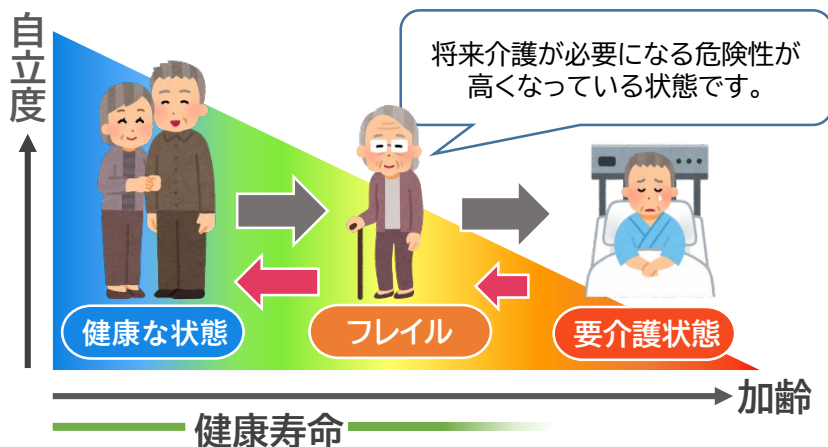
141	福寿台ふれあいクラブ	八ヶ崎1丁目など
142	小金原五丁目九十九会	小金原5丁目など
143	しあわせクラブ	小金きよしヶ丘4丁目、小金きよしヶ丘5丁目、小金原1丁目、久保平賀など
144	小金原7丁目西茜会	小金原7丁目など
145	小金原四丁目桜友会	小金原4丁目など
146	めじろ会	小金原4丁目など
147	小金原1丁目互楽会	小金原1丁目など

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

食事

バランスのよい食事与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とき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

私の好きなもの・大切なこと

あなたが好きなものや大切にしていること、得意なことなどをご記入ください。

好きな食べもの

好きな歌

好きな本

好きな場所

好きな言葉

好きな季節

好きな色

好きなテレビ・ラジオ番組

好きな動物

得意なこと

大切にしていること

尊敬している人

(ご自身の)好きなところ

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。

＼ ペットの飼い主さんへ ＼

あなたの「もしも」のときペットを守るため記入しましょう



1 飼い主のこと

ふりがな		生年月日	年 月 日生
名前			
住所		電話番号	

2 ペットのこと

	ペットの種類	名前	色・柄	年齢	性別	避妊去勢	伝えておきたいこと
1	犬・猫 その他()				オス メス	済・未	
2	犬・猫 その他()				オス メス	済・未	
3	犬・猫 その他()				オス メス	済・未	

3 かかりつけの動物病院

動物病院名			
住所		電話番号	

4 急な入院などのとき 一時的に 世話をする人や預けるところ

親族 (続柄:)	友人	ペットシッター	ペットホテル	動物病院
--------------	----	---------	--------	------



名前・施設名			
住所		連絡先	
預け先の承諾	承諾済	・ 相談中	・ 未承諾

5 ペットを最期まで世話することができなくなったとき どうするか

<input type="checkbox"/> 譲渡する人が決まっている	<input type="checkbox"/> ペット信託を利用している
<input type="checkbox"/> 保健所に有料で引き渡す	<input type="checkbox"/> その他()



このページは、家の中の見やすい場所に貼っておきましょう

自分もペットも 将来に備えましょう

飼い主も年を重ねると体力や生活習慣が変わります。万が一、自分の病気などで、飼い続けることができなくなったときにどうするか、そのようなことも考えて対策をとっておくことが飼い主の責任です。

困ったときに備えて

「絶対に最期まで飼う」だけでなく「飼えなくなった時のために準備すること」も大切です



一時的な預け先を見つけておく

家族・ご近所、友人など、いつも会っている人ならペットも安心です。

ペットホテルやペットシッターを事前に探して、試しに短期間、利用してみましょう。



ペットに基本的なしつけをしておく

困った時に預けられるよう、トイレやケージに慣らすなどの基本的なしつけをしておきましょう。



ノミ・ダニの予防やワクチン接種などペットの健康管理も大切です。

ペットに関する情報を記録しておく

緊急時、預け先に渡せるように、好きな食べ物や性格、かかりつけの病院や持病などを裏面にメモして、わかりやすいところへ貼っておきましょう。



将来に備えて 早め早めの準備が大切です

▶ ペットのための遺言・信託

自分がペットより先に死亡してしまった時のために、ペットを誰に託すか、残した財産をペットのためにどう使うか決めておくことができます。

▶ 老犬・老猫ホーム

ペットが亡くなるまで世話をしてくれる民間の事業者があります。契約内容はさまざまですので、よく調べて納得できる施設を選びましょう。



▶ ペット保険

動物病院での診療費などの負担を軽くするために、ペット保険に加入しておく方法もあります。加入できるペットの種類や年齢、補償プラン、保険料をよく確認して契約しましょう。

ペットが取り残されないために、しっかりと準備してください
ひとりで抱え込まず、まわりの人にも相談しましょう。

ごみの分別検索

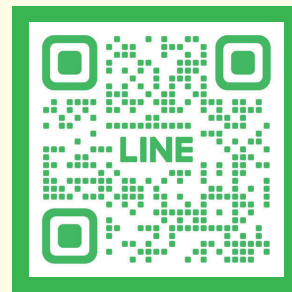
ごみ収集日の通知

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

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8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/>

