こころの相談電話「ナイトライン」

217-2279

年中無休　18:00～22:00

仙台市こころの絆センター

225-5560

「生きているのがつらい」、「自死を考える」などの相談をお受けします。

月～金曜9:00～17:00（祝休日、年末年始を除く）

❺健康づくり

健康教育

各区役所家庭健康課、各総合支所保健福祉課

生活習慣病の予防について、講習会や教室を開催しています。

市民医学講座

医療政策課

214-8196　FAX **214-4446**

健康や医学に関するさまざまなテーマを分かりやすく解説する講座を開催しています。

健康増進センター

374-6661　FAX **374-6664**

生活習慣病予防、高齢者の介護予防、障害者の健康づくりの3つの事業を中心に、専門的な健康づくりの支援を行います。専門スタッフによる各種教室の開催や予約により健康度測定も行います。

10:00～18:00

※一般利用は、ホームページ等で日時をご確認ください

月曜（祝休日に当たる場合は、その翌日）

泉区泉中央2-24-1

仙台スポーツトワイライト・パス

スポーツ振興事業団

215-3202　FAX **215-3575**

トレーニング室、プール等を17:00以降ご利用いただける定期券を販売しています。

高齢の方

❶元気な活動の支援

市立文化施設の減免制度

65歳以上であることを証明する書類（健康保険被保険者証や介護保険被保険者証など）を提示すると、対象施設が無料または半額でご利用いただけます。

敬老乗車証

市バス、地下鉄、宮城交通バスを利用できる敬老乗車証を70歳以上の希望される方にお渡ししています。お住まいの区役所・総合支所にお越しください。

1,000円分のチャージにつき250円（令和6年9月までは100円）の利用者負担額（または介護保険料所得段階に応じて100円（令和6年9月までは50円））で、1年間（10月1日～翌年9月30日）で合計12万円まで、何回でもチャージ可能です。

敬老祝金

高齢企画課　**214-8168**

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

年度中に、88歳、100歳に達する方のうち、前年度の9月16日から本年度の9月15日まで、引き続き本市に住民登録し、かつ本市に居住している方に対し、9月末頃にお贈りしています。

老人クラブ

市老人クラブ連合会　**343-9010**

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

おおむね60歳以上の高齢者20名以上で結成し、社会奉仕やレクリエーション等の自主的な活動を行っています。

高齢者銭湯入浴優待割引デイ

高齢企画課

214-8168　FAX **214-8191**

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

市内の銭湯で、65歳以上の方の入浴料金を100円にする日を設けています。ご利用には、仙台市が交付する入浴券が必要です。

せんだい豊齢学園

せんだい豊齢学園事務局（仙台市台原老人福祉センター等）
☎215-3129 FAX215-4140

おおむね50歳以上の方を対象に、社会貢献に役立つ学習と相互交流を通して豊齢社会づくりを担う人材を育成しています。

杜の都せんだい「元気はつらつチャレンジカード」

スポーツ振興事業団
☎215-3202 FAX215-3575

65歳以上の方に、市のスポーツ施設を個人利用した回数に応じて、施設使用料が無料になるポイントカードをお渡ししています。

老壮大学

各市民センター →80ページ

おおむね60歳以上の方を対象に、年間を通してさまざまな学習テーマについて学ぶ講座です。3～4月頃に受講生を募集しています。

シルバー人材センター

本部 青葉区二日町14-4（北四番丁ステーションビル4階）
☎214-6262

北部支部 泉区泉中央2-1-1（泉区役所本庁舎5階）
☎375-1370

生きがいの充実と福祉の増進を目的として、高齢者の臨時的・短期的・軽易な就業の機会を、会員（原則として60歳以上）の方に提供しています。

ハローワーク仙台（仙台公共職業安定所）

☎299-8811（代表）

求人情報の提供や職業相談、職業紹介を行っています。また、求人情報を自宅のパソコンで検索できます。（ハローワークインターネットサービス）

こんな活動場所があります

老人福祉センター →93ページ

60歳以上の方の健康増進、教養の向上などにご利用いただけます。
※団体利用は事前にお申し込みください
原則として9:30～16:30
休 泉中央は日曜、祝休日、年末年始。亀岡は毎月最終日曜、年末年始。そのほかは月曜、祝休日の翌日（月曜が祝休日の場合は火・水曜）、年末年始

老人憩の家

60歳以上の方が気軽に集まり、交流、教養向上、娯楽活動などを行う場として利用できます。

社会福祉センター

宮城社会福祉センター
☎392-6382 FAX392-7736

泉社会福祉センター
☎372-7848 FAX372-8969

福祉活動・研修・交流の場として利用できます。

シルバーセンター

☎215-3191 FAX215-4140

大規模改修工事のため令和6年4月1日から令和8年3月31日（予定）まで休館します。
福祉用具について、および総合相談センター相談員による電話相談のみ受付。
10:30～12:00、13:00～16:30

健康増進センター →31ページ

❷健康管理のために

各種健診 →28ページ

各区役所家庭健康課、各総合支所保健福祉課

特定健康診査・特定保健指導 →28ページ

各区役所家庭健康課、各総合支所保健福祉課

在宅寝たきり高齢者のための訪問健診

お宅に訪問して、基礎健康診査を行います（無料）。

インフルエンザ予防接種（定期接種）

各区役所家庭健康課、各総合支所保健福祉課

①65歳以上の方または②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方（身体障害者手帳1級相当程度）を対象に実施します。費用は原則として一部自己負担となります。

新型コロナウイルスワクチン接種（定期接種）

予防企画課
☎214-8065 FAX211-1915

①65歳以上の方または②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方（身体障害者手帳1級相当程度）を対象に実施します。時期は秋から冬、費用は原則として一部自己負担となります。

肺炎球菌予防接種（定期接種）

区役所家庭健康課、各総合支所保健福祉課

次に該当する方を対象に実施します。ただし、過去に23価肺炎球菌ワクチンを受けたことがある方は対象外です。費用は原則として一部自己負担となります。65歳を過ぎた方への費用助成は令和5年度で終了しました。

区役所の代表電話番号
青葉区役所 ☎022-225-7211　若林区役所 ☎022-282-1111
宮城野区役所 ☎022-291-2111　太白区役所 ☎022-247-1111

対象
①接種日に65歳の方 ②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方（身体障害者手帳1級相当程度）

❸介護予防・日常生活支援総合事業

総合事業は、地域で暮らす高齢の方が、いつまでも元気で楽しく、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、地域の支え合いの仕組みづくりやさまざまなサービスで生活を支えるとともに、高齢者自らが社会に参加できるようにすることで、介護予防と生活支援を充実させる制度です。

総合事業は「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つがあります。

❹介護予防・生活支援サービス事業

サービスの対象になる方

要支援1・2の認定を受けた方または65歳以上で豊齢力チェックリストにより、対象者と判定された方（地域包括支援センターが行う介護予防ケアマネジメントを通じて利用するサービスを決定）。

利用できるサービス

各地域包括支援センター ➜93ページ

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

訪問型サービス

・訪問介護型サービス（従来相当のホームヘルプサービス）
・生活支援訪問型サービス（緩和した基準によるホームヘルプサービス）
・住民主体による訪問型支え合いサービス（ボランティア団体等による訪問支援）

通所型サービス

・通所介護型サービス（従来相当のデイサービス）
・生活支援通所型サービス（緩和した基準によるデイサービス）

訪問・通所連動型サービス

・訪問・通所連動型短期集中予防サービス
※令和6年7月に開始予定です。開始時期は市ホームページ、市政だより等でお知らせします

❺一般介護予防事業

サービスの対象になる方

65歳以上のすべての方

利用できるサービス

フレイルチェック・豊齢力チェックリストの郵送

地域包括ケア推進課
☎214-8317　FAX214-8980

生活状態の確認のため、節目の年齢の方にフレイルチェック・豊齢力チェックリストを郵送し、必要な方に介護予防の取り組みを紹介します。

介護予防の普及啓発

地域包括ケア推進課
☎214-8317　FAX214-8980

介護予防のためのイベントや地域包括支援センター主催の介護予防教室などを行います。

フレイル予防応援教室

※令和6年7月開始予定です。開始時期は市ホームページ、市政だより等でお知らせします。

事業開始までの問合せ
地域包括ケア推進課
☎214-8317　FAX214-8980

介護予防が必要な65歳以上の方（医師から運動を禁止されていない方）を対象に、スポーツクラブ等で運動教室を実施し、外出や運動などの習慣を身につけます。

地域で自主的に運動に取り組むグループの育成

各地域包括支援センター ➜93ページ

各区役所障害高齢課・各総合支所保健福祉課

地域で活動する運動グループの立ち上げ支援や介護予防運動サポーターの養成・スキルアップ研修を行います。

地域の集まりへの専門職の派遣

地域包括ケア推進課
☎214-8317　FAX214-8980

地域での介護・フレイル予防の取り組みを推進するために、地域の高齢者の集まりにリハビリテーション専門職や健康運動指導士、栄養士等の専門職を派遣します。

❻介護保険

介護保険の対象者

加入する方

65歳以上の方（第1号被保険者）、40～64歳の公的な医療保険に加入している方（第2号被保険者）。

介護サービスを利用できる方

・65歳以上で、寝たきりや認知症などにより常に介護を必要とする状態が6カ月間続くと見込まれる方（要介護状態）や、要介護状態とは認められないが、家事や身じたくなど日常生活に支援が必要な状態が6カ月間続くと見込まれる方（要支援状態）
・40～64歳で、老化が原因とされる16種類の病気により要介護状態や要支援状態となった方

サービスを利用するには

区役所・総合支所の窓口に申請し、介護の必要度（要支援1・2、要介護1～5の7段階）について認定を受ける必要があります。

介護保険で利用できる主なサービス

在宅サービス

・自宅で利用するサービス：訪問介護（ホームヘルプ）、訪問入浴、訪問看護、訪問リハビリテーションなど
・出かけて利用するサービス：通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）、短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）
・特定の施設から提供されるサービス：特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等における介護）
・生活しやすくするサービス：福祉用具貸与、特定福祉用具購入費・住宅改修費の支給
※要支援1・2の方を対象とした訪問介護・通所介護は、介護予防・日常生活支援総合事業のサービスで提供します ➜33ページ

施設サービス

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、介護医療院
※要支援1・2の方は利用できません
※特別養護老人ホームへの新規の入所は、原則として、要介護3～5の方が対象となります。要介護1・2の方の入所については、居宅において日常生活を営むことが困難なやむを得ない事由がある場合に限られます

地域密着型サービス

住み慣れた地域での生活を支えます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護、認知症対応型通所介護、地域密着型通所介護、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）など
※要支援1・2の方は利用できないサービスがあります

介護保険サービスの費用

利用者負担

所得に応じて費用の1～3割を事業者に支払います。

特定福祉用具購入費・住宅改修費は、いったん費用の全額を事業者に支払い、申請によりその一部が支給されます（最初から利用者負担のみで利用できる場合もあります）。住宅改修費は、工事前の申請が必要です。

高額介護（予防）サービス費

1世帯のひと月（暦月）当たりの利用者負担額が高額になった場合は、一定の上限額を超えた額を支給します。支給対象者となった場合は、お知らせの通知を送ります。

高額医療合算介護（予防）サービス費

同じ医療保険の世帯内で、1年間（8月1日～翌年7月31日）に利用した医療保険と介護保険の自己負担額が一定の上限額を超えた場合、申請により超えた額を支給します。

食費・居住費（滞在費）の減額

施設に入所されている方やショートステイを利用の方は利用者負担のほかに食費と居住費（滞在費）の負担がありますが、所得の状況などに応じた減額があります。

介護保険の相談・お問い合わせ

介護保険制度について

各区役所介護保険課、宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

介護の相談について

各地域包括支援センター ➜93ページ

各区役所介護保険課・障害高齢課、宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

❼ひとり暮らし等の方の支援

食の自立支援サービス

各地域包括支援センター ➜93ページ

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

65歳以上のひとり暮らしの要介護・要支援者等のうち、低栄養状態の改善が必要な方で、食事の用意が困難な方に、1日1食（昼または夕）、週7回までの配食を実施します（1食544円※）。ボランティア団体による給食サービスもあります。
※令和6年4月～6月までは経過措置として1食522円

区役所の代表電話番号
青葉区役所 022-225-7211　若林区役所 022-282-1111
宮城野区役所 022-291-2111　太白区役所 022-247-1111

寝具洗濯サービス

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは寝たきりの方のお宅を委託事業者が訪問し、寝具をお預かりして丸洗いします（生計中心者の市県民税額に応じた費用負担があります）。

緊急通報システム機器の貸し出し

各地域包括支援センター →93ページ

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

65歳以上の日常生活上、注意を要するひとり暮らしの方等に、仙台市が委託する警備会社へつながる緊急通報用機器をお貸しします（費用負担があります）。

成年後見制度利用支援事業

各地域包括支援センター →93ページ

各区役所・宮城総合支所障害高齢課

認知症などにより判断能力が十分でない方の財産管理や福祉サービスの利用契約等を行うにあたり、後見人等の援助が必要なものの、家庭裁判所に後見開始の申立を行う親族等がいない場合に、市長が申立を行います。また、一定の条件により、申立費用や後見人等への報酬を助成します。

仙台市成年後見総合センター

☎223-2118　FAX213-6457

地域包括支援センターなどと連携して、成年後見制度について、ご相談に応じます。※要予約
月～金曜9:00～17:00
青葉区五橋2-12-2（福祉プラザ7階）

❽在宅の方の支援

訪問指導

各区役所障害高齢課・家庭健康課、各総合支所保健福祉課

保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士等がご自宅に伺い健康管理等のアドバイスをします。

訪問歯科診療

在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所（仙台歯科医師会）☎261-7345

寝たきり等で通院が困難な方のお宅や施設への、訪問歯科診療を行います。

介護研修

高齢の方の介護をされている方や介護に関心のある方に、介護の知識や技術、福祉用具の使い方などの研修や相談を行っています。

福祉用具の展示・相談

健康福祉事業団介護研修室
☎215-3711　FAX215-3718

大規模改修工事のため電話相談のみ受付。

訪問理美容サービス

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

要介護3～5の方のお宅に理美容師が訪問し、髪のカットを行います（1回2,095円）。

痰等吸引器の給付

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

65歳以上の在宅の方で、自力で痰等の排出が困難な方等に、痰等吸引器の給付をします（生計中心者の市県民税額に応じた費用負担があります）。

介護用品の支給

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

在宅の要介護4または5の方で市民税非課税世帯の方に、使い捨ておむつ等の介護用品をお届けします（費用負担があります・生活保護受給者は対象外）。

生活管理指導短期宿泊事業

各区役所・宮城総合支所障害高齢課

養護老人ホームで短期間（7日以内）宿泊し、日常生活に対する指導・支援を行います（おおむね65歳以上の方が対象）。

認知症初期集中支援チーム

各地域包括支援センター →93ページ

各区役所障害高齢課、各総合支所保健福祉課

認知症の方の意思が尊重されながら、住み慣れた地域での生活が送れるように、専門職によるチームが相談に応じています。ご家族からのご相談も受けています。

認知症の方を介護する家族交流会

各区役所障害高齢課

ご家族が介護の悩みや問題解決の方策について話し合いを行います。

認知症に関する電話相談

公益社団法人　認知症の人と家族の会・宮城県支部
☎263-5091

ご本人やご家族からの認知症全般に関する相談に電話で応じます。

認知症の人の見守りネットワーク事業

地域包括ケア推進課
☎214-8317 FAX214-8980

認知症の方が行方不明になったときに、協力者にメールを配信し発見への協力を依頼します。

認知症疾患医療センター

認知症の診断と治療を専門的に行い、ご本人の想いを大切にしながら、地域の保健医療・福祉関係機関との連絡調整を行います。

いずみの杜診療所
☎341-5850 FAX772-9802
泉区松森字下町8-1
月～金曜9:00～16:30(祝休日、年末年始を除く)

仙台西多賀病院
☎245-2122 FAX245-1811
太白区鈎取本町2-11-11
月～金曜9:00～16:30(祝休日、年末年始を除く)

東北医科薬科大学病院
☎080-8611-3243 FAX0120-25-9121
宮城野区福室1-12-1
月～金曜9:00～17:00(祝休日、年末年始を除く)

東北福祉大学せんだんホスピタル
☎303-0133 FAX303-0183
青葉区国見ケ丘6-65-8
月～金曜9:00～16:00(祝休日、年末年始を除く)

緊急ショートステイ

高齢企画課
☎214-8168 FAX214-8191
各区役所・宮城総合支所障害高齢課、秋保総合支所保健福祉課

要支援以上の認定を受けている方が、介護者の急病や事故等により緊急ショートステイの利用が必要になったときのために、専用ベッドを確保しています(1回の利用は14日以内)。

❾高齢の方のための住まい

高齢者住宅改造費助成

各地域包括支援センター →93ページ
各区役所・宮城総合支所障害高齢課

65歳以上の方のみからなる所得税非課税世帯で要支援以上認定の方の住宅改造費を、一定の範囲内で助成します。着工前にご相談ください。
※介護保険制度による住宅改修の利用が優先となります(同時申請可能)

シルバーハウジング(市営住宅)

(公財)仙台市建設公社募集課
☎214-3604 FAX214-8592

住宅内の段差解消や緊急通報システム等の設置など、在宅生活を支援する生活援助員を配置しています。

サービス付き高齢者向け住宅

住宅政策課 ☎214-8306

市に登録したバリアフリー構造で、安否確認や生活相談サービスなどを提供する高齢者向けの民間賃貸住宅です。
(サービス付き高齢者向け住宅情報提供システムホームページ)

高齢者向け優良賃貸住宅 →61ページ

住宅政策課 ☎214-1269

❿相談窓口・情報提供

高齢者総合相談

各区役所・宮城総合支所障害高齢課

認知症を含めた介護に関すること、ひとり暮らし高齢者の日常生活の支援に関することなど、高齢者や家族の方からのさまざまな相談に応じます。

地域包括支援センター

各地域包括支援センター →93ページ

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支援を行う、地域の高齢者支援の窓口です。緊急時の電話相談は24時間受け付けます。

区役所の代表電話番号
青葉区役所 ☎022-225-7211
宮城野区役所 ☎022-291-2111
若林区役所 ☎022-282-1111
太白区役所 ☎022-247-1111

シルバーセンター総合相談センター

☎215-4135

10:30～12:00、13:00～16:30

仙台市権利擁護センター（まもりーぶ仙台）

☎217-1610　FAX213-6457

認知症高齢者、知的障害者、精神障害者などで判断能力に不安のある方の福祉サービス利用や日常的な金銭管理等についてご相談に応じます。

月～金曜9:30～16:00

青葉区五橋2-12-2（福祉プラザ7階）

⓫老人ホームなど

養護老人ホーム →94ページ

家族や住居および経済的な状況により、自宅で生活することが困難な方のための施設です。

軽費老人ホーム →94ページ

原則として60歳以上の方で、身体機能の低下や高齢等のため独立して生活することが不安な方のための施設です。食事付きのA型、ケアハウスがあります。

特別養護老人ホーム

常時の介護を必要とする方へ、入浴、排せつ、食事などの介護、日常生活の世話や機能訓練などを行う施設です。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症のため介護を必要とする方々が少人数で共同生活をする住居で、入浴、排せつ、食事などの介護、日常生活の世話や機能訓練を行う施設です。

介護老人保健施設

病状が安定し入院治療の必要はないが、リハビリに重点を置いたケアが必要な高齢者等に対して、機能訓練や必要な医療ならびに日常生活上の介護を提供し、家庭への復帰を支援する施設です。

老人ホームなどの相談・お問い合わせ

各区役所障害高齢課・介護保険課、
宮城総合支所障害高齢課、
秋保総合支所保健福祉課

障害のある方

❶手帳の交付、相談窓口

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

これらの手帳を持つことによりさまざまな福祉サービスが受けやすくなります。

身体に障害のある方は身体障害者手帳、知的障害のある方は療育手帳、精神に障害のある方は精神障害者保健福祉手帳の交付が受けられます。

保健福祉センターでの相談

各区役所・宮城総合支所障害高齢課、
秋保総合支所保健福祉課

障害のある方の療育、生活などあらゆる相談に応じます。

障害者総合支援センター（ウェルポートせんだい）

☎771-6511　FAX371-7313

身体に障害のある方をはじめ、高次脳機能障害や難病の方等の専門的な支援を行い、どのような障害があっても、ご本人の望む場所でその人らしく生活できる地域づくりを推進します。

泉区泉中央2-24-1

北部発達相談支援センター（北部アーチル）
南部発達相談支援センター（南部アーチル）

北部発達相談支援センター（北部アーチル）
※青葉区、宮城野区、泉区にお住まいの方
☎375-0110　FAX375-0142

南部発達相談支援センター（南部アーチル）
※若林区、太白区にお住まいの方
☎247-3801　FAX247-3819

自閉スペクトラム症、学習障害、知的障害、脳性まひなど、あらゆる発達障害の方々の相談・支援を行っています。

※相談は予約制です。あらかじめお住まいの区を担当するアーチルへ電話でお申し込みください

泉区泉中央2-24-1（北部アーチル）

太白区長町南3-1-30（南部アーチル）

精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）→30ページ
仙台市権利擁護センター（まもりーぶ仙台）→37ページ