介護保険と高齢者保健福祉のしおり

住み慣れた地域でともに支え合い、自分らしくチャレンジできるまちづくり

山形市高齢者保健福祉計画［第9期介護保険事業計画］　基本理念

介護保険はみなさんの自立を支援します

介護保険法
第1条（目的）
⇒介護保険は自立支援！
介護保険は、要介護者等が尊厳を保持し、有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健・医療・福祉の給付を行い、国民の保健医療の向上・福祉の増進を図ります。

第4条（国民の努力及び義務）
⇒自らの健康づくりと能力の維持向上を！
自ら要介護状態を予防するため、加齢に伴い生じる心身の変化を自覚し、常に健康の保持増進に努めましょう。要介護状態になっても、進んでリハビリその他の保健・医療・福祉サービスを利用し、その有する能力の維持向上に努めることが大切です。

令和７年度版

山　形　市

QRコードについて
当しおりにはＱＲコードが載っている箇所があります。右のイラスト（ＱＲコード）をスマートフォン等で読み取ると、インターネットの関連ページへアクセスできます。

QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。

山形市が目指すこと

地域共生社会の実現に向けた地域包括ケアシステムの深化・推進
～住み慣れた地域でともに支え合い、自分らしくチャレンジでき

介護保険制度の理念を理解し、健康の

健やかに生きがいを持って生活するために

ア お元気な方は、通いの場や社会参加で健康づくり

健康に暮らし続けたい、まだまだ地域の役に立ちたい

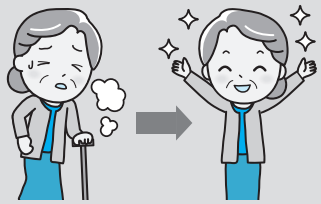
P2～

詳細ページ

介護予防・健康づくり・地域活動への参加	2
担い手としての社会参加	6
その他の生活支援サービスの利用	7

・健康づくりの3つのポイント
・「SUKSK(スクスク)生活」のすすめ
・住民主体の通いの場への参加　・介護予防教室等への参加
・定期的な健康診査の受診　など

イ 生活への支援が必要な方は、介護予防で心身機能向上



身体が弱ってきて、日常生活に少し不安がある

P9～

詳細ページ

介護予防・健康づくり・地域活動への参加	2
介護予防・生活支援サービスの利用	9
その他の生活支援サービスの利用	10

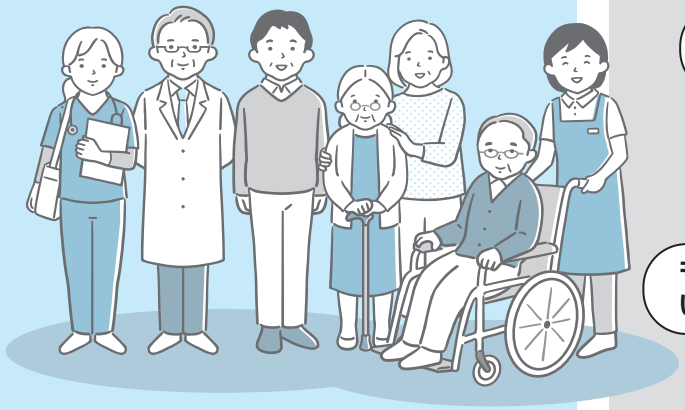
・高齢者外出支援
・鍼灸マッサージ等施術費の助成
・緊急通報システム　など

お役立ちツール

詳細ページ

1	やまがた人生備えの書(山形市介護予防手帳)	日々を振り返り、これからも続け
3	住民主体の通いの場 立ち上げガイドブック・活動応援ブック	
10	生活お役立ちガイドブック	体操の場やボランティア活動について知りたい、家事や買い物
11	山形市内介護保険指定事業所等	

事故や病気などになった時を想定し、その時に用事や手続きを任せる人を決めておくなど備えるシートです。



もしかして認知症かなと感じている、認知症の人が身近にいる方など向けに認知症に関する情報を掲載しています。

自宅等の住み慣れた生活の場での療養生活の事例や相談先を紹介しています。

1	介護予防から人生会議(ACP)の普及啓発動画	介護予防から人生の最終段

みなさんの健康状態(ア～エ)に合わせてサービス利用の紹介をしていますが、各々の健康状態以外のサービス

るまちづくり～

保持増進、能力の維持向上に努めましょう。

要介護(要支援)認定を受けずに
健康に生活している方の割合
(83.2%※)を維持・増加
※令和5年9月末時点

介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して生活するために

ウ 介護が必要になったら適切な介護や支援で健康維持

介護が必要になり、サービスを受けたい

P11～

	詳細ページ
介護保険サービスの利用	11
その他の生活支援サービスの利用	13
認知症の方への支援	13

エ 更に重い状態になっても介護・医療を利用し、住み慣れた地域で生活

更に重い状態になったけど、地域で住み続けたい

P15～

	詳細ページ
介護保険サービスの利用	11
認知症の方への支援	13
その他の介護支援サービスの利用	15
在宅での療養について	16

ていきたいことやチャレンジしたいことを考えるための手帳です。

住民主体の通いの場の立ち上げ方や継続に役立つ情報などについて紹介しています。

のサポートをしてもらいたい場合など、生活支援に関する情報を掲載しています。

の案内 市内の介護保険指定事業所等を種類別に掲載しています。

1	もしもシート(もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと)
1	福祉連絡カード 緊急搬送時や災害時など、もしもの時の手助けになるカードです。
14	認知症の相談先が分かるサポートブック
16	いつまでも住み慣れた生活の場や希望する場で暮らすために在宅療養

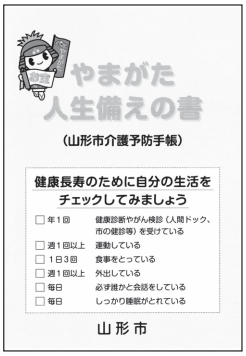
階までのイメージを動画で見ることができ、将来について考えるきっかけになります。

についても利用可能な場合もありますので、長寿支援課・介護保険課(19ページ参照)へお問合せください。

将来やもしもの時のための備えに役立つ情報

◆やまがた人生備えの書（山形市介護予防手帳）の活用

この手帳を活用し、健康づくりや地域活動への参加に取り組んでみましょう。



日々を振り返り、これからも続けていきたいことやチャレンジしたいこと、それについての取り組みを考えるための手帳です。

役立つ情報や活動記録表、健康ポイント事業SUKSK（スクスク）に活用できるページもあります。

●対象者

市内在住の希望者に無料で配布しています。主に65歳以上の方を対象とした内容となっていますが、ご希望の方には年齢を問わずご活用いただけます。

●配布場所

長寿支援課予防推進係（市役所２階）・地域包括支援センター・生活支援コーディネーターまでお問合せください（問合せ先は19ページ参照）。

※山形市ホームページからもダウンロードできます。

山形市介護予防手帳　検索

◆もしもシート（もしもの時のために「わ・た・し」が備えておくこと）の活用

「もしもの時」…、ご自身が認知症や事故、病気などで、自分だけではものごとを判断できなくなった時のことを想定し、その時に用事や手続きを任せられる人を決めておくなど、今のうちから備えておくことを整理するシートです。

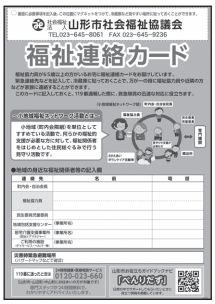
もしもシート　山形市　検索

日頃から「わ・た・し」の考えをまとめ、身近な方へ伝えておくことが大事です。

●問合せ先：地域包括支援センター、長寿支援課地域包括支援係
電話641-1212（内線564・565）

◆福祉連絡カードの活用

福祉協力員が65歳以上の方がいる家庭にお届けします。緊急連絡先や避難場所などを記入しておくことで、緊急搬送時や災害時など、もしもの時の手助けになるカードです。冷蔵庫など見やすい場所に貼っておきましょう。



●問合せ先：山形市社会福祉協議会
福祉のまちづくり係
電話645-8061

山形市社協 福祉連絡カード　検索

◆山形市避難行動支援制度

災害時に、ひとり暮らし高齢者や障がいのある方等が、地域の中で必要な避難支援を受けられるよう、平時から避難支援関係者への名簿提供や災害時の避難行動を記載した「個別計画」の策定等を行い、本人と地域の皆さまと市が協働した体制づくりを行う制度です。

●問合せ先：防災対策課地域防災係（内線382）、個別計画策定は地域共生社会課人材確保推進係（内線930）

◆認知症の相談先が分かるサポートブックの活用

（詳しくは14ページをご覧ください。）

◆はじめよう人生会議

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。いつまでも自分らしくいきいきと暮らすためには、早い段階で自身や家族などの将来（これから）を考え、周囲の信頼する人たちと話し合うことが大切です。ご自身の生活で大切にしていること、どこでどのような医療やケアを望むのかなどを前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼んでいます。“人とつながり、これからのことを考え、話す”きっかけとなる動画が山形市公式ホームページにてご覧いただけます。

●問合せ先：長寿支援課地域包括支援係　電話641-1212（内線564・565）
在宅医療・介護連携室「ポピー」（山形市医師会内）
電話641-5555

山形市　人生会議　検索

㋐ 健康に暮らし続けたい、まだまだ地域の役に立ちたい

介護予防・健康づくり・地域活動への参加

山形市では、市民の皆様がいつまでもいきいきと暮らせるように、住民主体の通いの場への参加や社会参加・生きがいづくりを支援しています。

健康づくりの３つのポイント

いつまでも、いきいきと元気に暮らしていくためには、**「栄養」**、**「身体活動」**、**「社会参加」**の３つのポイントが重要です。この３つのポイントはお互いに影響しあっているため、生活の中にバランスよく組み入れていくことが大切です。

社会参加
趣味・ボランティアなど

・地区で行っている**「住民主体の通いの場」**や**「サロン」**などに積極的に参加しましょう。
・家族や友人と支え合い、買い物や移動等、**困った時に助けてくれる人**をお願いしておきましょう。

身体活動
散歩・ストレッチなど

・テレビのコマーシャル中に**足踏み**
・ラジオ・テレビ体操、いきいき百歳体操などの**体操**
・天気がよい日は**散歩**にでかけましょう♪

栄養
食事・口腔機能

・しっかりバランスよく食べましょう。**たんぱく質**は、身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素です。
・毎日の歯磨きで、お口も清潔に保ちましょう。お口の周りの筋肉を保つ**おしゃべり**も大切です。

「SUKSK（スクスク）生活」のすすめ

（１）SUKSK（スクスク）生活とは

年齢を重ねてもいきいきと暮らすためには、健康寿命をのばすことが大切です。

山形市では、市民の皆さんが健康寿命を損なう３大原因**「認知症、運動器疾患（骨折・転倒、関節疾患）、脳血管疾患」**を予防するために、食事（S）、運動（U）、休養（K）、社会参加（S）、禁煙・受動喫煙防止（K）に留意する「SUKSK生活」を提唱しています。

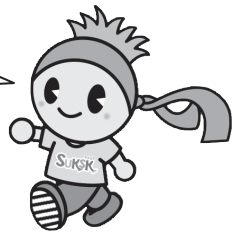
生活習慣を見直して健康寿命をのばしましょう。

（２）SUKSKポイントをためよう（健康ポイント事業SUKSK）

健康づくり活動へ参加したり、健（検）診を受けることでポイントがたまります。合計5,000ポイント以上ためると、抽選に参加でき、素敵な記念品が当たります。SUKSK生活に楽しく取り組んでみませんか？

①エントリー（参加申込み）しよう
　アプリや介護予防手帳などで申込みます。
②健康づくりに取り組み、ポイントをためよう
　事業参加ポイント・健（検）診ポイント・ボランティアポイント
③5,000ポイントたまったら、抽選に応募しよう
　抽選期間は年２回を予定（７月・１月）、詳しい日付は「広報やまがた」をチェック

SUKSKメニューを食べるとポイントがたまるベニ！
詳しくはこちら



●問合せ・申込み先

山形市保健所（霞城セントラル４階）健康増進課SUKSK推進係　電話616-7271　⇐参加はこちらから

◆住民主体の通いの場への参加

市内102か所（令和７年１月末時点）で、週１回以上の介護予防の活動（いきいき百歳体操等）が実施されています。ぜひご参加ください。

内容等	住民のみなさんが主体となって、集会所等で週１回以上の介護予防の活動（いきいき百歳体操等）を実施する場のことです。参加することで、足腰の力等の維持・向上につながり、また外出の機会や住民同士での地域づくりにもつながる効果があります。 ●対象者・会場・申込・参加費 それぞれの「住民主体の通いの場」により異なります。　※下記までお問合せください。 ●問合せ先：長寿支援課予防推進係　電話641-1212（内線599） 地域包括支援センター（21ページ参照）

※山形市では、「住民主体の通いの場」の立ち上げと、活動継続のお手伝いをいたします。
「住民主体の通いの場」に興味のある方はぜひお問合せください。

ガイドブック等はこちら⇒

◆我が事・丸ごとの地域づくりへの参加

（詳しくは７ページをご覧ください。）

◆ふれあいいきいきサロンへの参加

（詳しくは７ページをご覧ください。）

◆老人クラブへの参加

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動や地域を豊かにする社会活動を行っています。また、山形市老人クラブ連合会では、高齢者の方が自由に集うことができる高齢者交流サロンを運営しています。会員以外の方も利用することができます。

対象者	おおむね60歳以上の方
内容等	各種講座の開催、健康体操、グラウンドゴルフ、地域見守り、清掃活動、サロン運営等。 ●問合せ先：山形市老人クラブ連合会（山形市総合福祉センター２階）　電話674-8127

◆介護予防教室等への参加

山形市や地域包括支援センターが介護予防教室を開催しています。
身体やこころの健康・認知症予防など様々な観点から介護予防に関する講座を行います。

内容等	●問合せ先：長寿支援課予防推進係　電話641-1212（内線599） 地域包括支援センター（21ページ参照） ※「広報やまがた」や山形市ホームページをご確認ください。

◆お口若がえり講座（出前講座）

全身の健康と大きく関係しているお口の健康維持・向上の方法について、身近な集会所で講座を開催できます。

対象者	65歳以上の方（その支援者も対象）
内容等	歯科医師によるお話、歯科衛生士によるお口の体操を行います。 ①原則、木曜日の午後。他の曜日、時間を希望する時はご相談ください。 ②令和８年２月28日までの派遣になります。 ●問合せ先：長寿支援課予防推進係　電話641-1212（内線599）
	※令和７年10月16日（木）午後２時から、山形市歯科医師会主催の講座が開催されます。 詳細は日程の近い「広報やまがた」をご確認ください。 ●問合せ先：一般社団法人山形市歯科医師会事務局　電話632-1108

◆耳からの健康講座　聴こえにくいと感じる方も、そうでない方も聴こえについて学べる講話です。(講師:補聴器相談医)

対象者　65歳以上の方(その支援者も対象)

内容等

日　時	主　催	備　考
5～11月 (計7回)	なでしこ・山形西部・ふれあい・ さくら・蔵王地域包括支援センター	時間、会場、申込み開始は主催によって異なります。

●問合せ先:主催する地域包括支援センターにお問合せください。(21ページ参照)

日　時	時　間	会　場	講　師	申込み開始
6月13日(金)	午後2時～ 3時30分	総合福祉センター (城西町2-2-22)	補聴器相談医、言語聴覚士、認定補聴器技能者	5月20日(火)～

●問合せ先:長寿支援課予防推進係　電話641-1212 (内線599)

◆聴こえのチェック　アプリを活用した語音聴力(聴こえの状態)のチェックを行います。

対象者　65歳以上の方　※これまでに山形市が実施する聴こえのチェックを受けたことがない方及び補聴器を使用していない方

申込み　**いずれか一つにお申込みください。**　申込み時に受付時間を決めます。

内容等

開催日	受付時間	主　催	会　場	申込み開始
6月25日(水)	午後2時～3時30分	ふれあい	南部公民館	主催によって異なります
7月29日(火)	午後1時30分～3時	さくら	篠田総合病院内	
9月25日(木)	午後2時～3時30分	なでしこ	千歳コミュニティセンター	
10～11月(計4回)	なでしこ、山形西部、蔵王地域包括支援センターにお問合せください。			

●問合せ先:主催する地域包括支援センターにお問合せください。(21ページ参照)

開催日	受付時間	主催	会　場	申込み開始
12月2日(火)	午後1時30分～3時	山形市	霞城公民館	11月5日(水)～

●問合せ先:長寿支援課予防推進係　電話641-1212 (内線599)

◆いきいき生活運動講座　体力の衰えが心配な方、運動・お口・栄養・認知症予防について学びいきいき生活を送りましょう!

対象者　75歳以上の方　※全5回に参加できる方(前期、後期いずれか一つへの参加になります)

内容等

	前　期	後　期	プログラム
申込開始	5月9日(金)～	9月8日(月)～	
実施日	①6月 4日(水)	①10月 1日(水)	体力測定・運動実践
	②6月18日(水)	②10月15日(水)	栄養講話・運動実践
	③7月 2日(水)	③10月29日(水)	お口の健康講話・運動実践
	④7月16日(水)	④11月12日(水)	認知症予防講話・運動実践
	⑤7月30日(水)	⑤11月26日(水)	体力測定・運動実践
時　間	午後2時～3時30分(開場:午後1時30分)		
会　場	北部公民館	西部公民館	
定　員	20人	20人	
持ち物	筆記用具、運動しやすい服装・くつ、水		

●問合せ先:一般社団法人山形県作業療法士会　電話664-1207(月・水・金　午前9時～午後4時)

◆老人福祉センターの利用

市内５カ所に健康相談や浴場を利用できる老人福祉センターがあります。これらの施設を利用しながら健康の保持増進に努めましょう。

対象者　60歳以上の方

内容等

●浴室使用料：１人につき100円
●時　　間：午前９時～午後６時30分（入浴時間は午後６時まで）
※小白川やすらぎ荘は午後10時まで
●問 合 せ 先：各施設にお問合せください（休荘日あり）。
※利用制限を行う場合がありますので、各施設にご確認ください。

施設名	所在地	電話	浴場	ゲートボール場
漆山やすらぎ荘	大字漆山字月山堂818	686-5567	○	×
大曽根さわやか荘	並柳47	644-0016	○	○
鈴川ことぶき荘	下山家町字下宿81-5	625-3251	○	○
黒沢いこい荘	大字黒沢字中川原541	688-9060	○	×
小白川やすらぎ荘	小白川町二丁目３番47号	642-5181	×	○

◆定期的な健康診査の受診

健康の保持増進のためには、定期的に健康診査を受けることが大切です。対象となる方は積極的に受診しましょう。

内容等

●受けられる健診
①特定健診（65歳～74歳）、健康診査（75歳以上）
診察、身体計測（65～74歳の方は腹囲測定を含みます。）、血圧測定、血液検査（脂質、血糖、貧血、肝機能、腎機能）、心電図、眼底検査、尿検査（尿糖・尿蛋白）
②がん検診等（※）
胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診、胃がんリスク層別化検査、肝炎ウイルス検診
※がん検診等はそれぞれ受診要件がありますので、広報やまがた３月15日号に折り込みの「健診べんり帳」または山形市ホームページでご確認ください。

●料金

対象者 ＼ 健診の種類	65歳～74歳		75歳以上（後期高齢者医療制度）
	国保加入者	国保加入者以外の方	
①特定健診・健康診査	無　料	保険証の発行元にお問合せください。	無　料
②がん検診等	65歳以上の市民の方は、無料です。ただし、前立腺がん検診は800円、胃がんリスク層別化検査は、集団健診で500円、個別健診で1,000円の自己負担があります。		

●健診の受け方：集団健診…公民館・コミュニティセンター等で受ける方法
個別健診…ご希望の医療機関で受ける方法
・申込方法や集団健診の日程、健診を受けることができる医療機関等の詳細については、「健診べんり帳」または山形市ホームページをご覧ください。
・生活保護世帯の方および中国残留邦人等支援給付を受けている方が属する世帯の方は健診の予約をした後、受診する前日までに健康増進課（霞城セントラル４階）の窓口で申請してください。

●そ の 他：70歳（昭和30年４月１日～昭和31年３月31日生まれ）の方は、歯科医療機関で歯周疾患検診を無料で受けることができます（詳しくは「広報やまがた」でお知らせします）。受診希望の方には受診券を交付しますので、事前に健康増進課へお問合せください。

●問合せ先：山形市保健所（霞城セントラル４階）健康増進課成人保健係　電話616-7272

担い手としての社会参加

介護予防に向けて、一人一人が生きがいや役割をもち社会参加することが大切です。担い手として、研修やボランティア活動をしてみませんか？

◆シルバー人材センターでの活動

健康な高齢者が働く場を得ることにより、社会参加や生きがいの充実を実現することを目指しています。

対象者	おおむね60歳以上の方
内容等	施設等の管理、宿直業務、介護・保育補助、屋内清掃、剪定、除草、襖・障子張り、筆耕等。 ●問合せ先：公益社団法人山形市シルバー人材センター　電話647-6647

◆ボランティアセンター

ボランティア活動は、みんなが幸せに暮らしていけるよう協力し、支え合う活動です。ボランティアセンターではみなさんのボランティア活動を応援します。興味のある方は、ぜひお気軽にご相談ください。

対象者	ボランティアをしたい人、ボランティアを頼みたい人
内容等	ボランティア活動に関する相談・活動紹介 ●問合せ先：山形市社会福祉協議会ボランティアセンター　電話645-9233

◆認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する人（認知症サポーター）を１人でも増やし、「認知症になっても誰もが安心して暮らせるまち」を地域住民の手でつくりあげることを目的に平成18年度から開催し、これまでに31,000人を超える認知症サポーターを養成しています（令和７年３月末時点）。

内容等

●講座内容

１．認知症についての基礎知識　２．認知症の本人や家族の思い等　３．認知症の方への接し方

■受講者には、認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」を配付しています。

●定　　員：先着40名

●開催日等

【山形市役所　11階　大会議室】

※基本的内容はどの日も同じです。　※講座開始の30分前から受付となります。

※開催が中止または変更になる場合がありますので、開催日に近い「広報やまがた」でご確認ください。

○午前開催日（午前10時30分～正午）

開　催　日	6月　5日（木）	8月22日（金）	11月18日（火）	1月27日（火）
申込み開始	5月　8日（木）	7月17日（木）	10月17日（金）	12月18日（木）

○午後開催日（午後１時30分～３時）

開　催　日	5月16日（金）	7月12日（土）	9月　4日（木）	10月15日（水）	12月18日（木）	2月18日（水）
申込み開始	4月17日（木）	6月18日（水）	8月19日（火）	9月17日（水）	11月18日（火）	1月　7日（水）

【町内会単位・企業等での受講希望の場合】

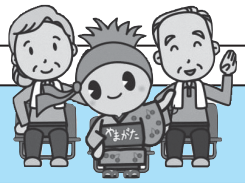
最寄りの地域包括支援センター、または、長寿支援課にご連絡ください。希望に応じ開催日を設けます。

●問合せ・申込み先：長寿支援課地域包括支援係　電話641-1212（内線564・565）
地域包括支援センター（21ページ参照）

◆住民主体の交流できる居場所づくり・支え合い活動

軽体操や気軽に交流できる居場所づくりや、住民同士のちょっとしたボランティア等、お互いさまの活動が広がっています。担い手として参加してみませんか。

活動の場所	山形市地域支え合いボランティア活動 （介護予防・日常生活支援総合事業　訪問型サービスB・D、通所型サービスB）
	高齢者に対する買い物や掃除、外出同行、ごみ出し等の支え合い活動（訪問型サービスＢ）、付き添い支援などの移動支援（訪問型サービスＤ）、趣味活動、運動等を通じて支え合いの関係を築くことを目的として集まる居場所づくり（通所型サービスＢ）の運営を行っています。 ●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569） 生活支援コーディネーター（19ページ参照） 地域包括支援センター（21ページ参照）
	我が事・丸ごとの地域づくり
	高齢者、障がい者、こども等の区別なく行う地域支え合い活動と相談活動を行っています。 ●問合せ先：山形市社会福祉協議会　電話645-8061
	ふれあいいきいきサロン
	閉じこもりの解消や交流による仲間づくり等を目的に、隣近所の高齢者等が気軽に集まり、お茶飲みや趣味活動を行っています。 ●問合せ先：山形市社会福祉協議会　電話645-8061



◆自分も担い手に！「介護支援ボランティア」

（健康ポイント事業SUKSKのポイント対象になります）

内容等	ポイント対象受入れ登録している事業所でのボランティアで「健康ポイント事業SUKSK」のポイントが貯まります。ボランティアの内容や受入れ人数等は受入れ事業所によって異なりますので事業所に直接お問合せください。

◆生活支援の担い手養成研修

対象者	高齢者の生活支援やボランティア活動に興味のある方
内容等	高齢者の特徴・認知症・コミュニケーション技術・緊急時の対応・高齢者支え合い活動の事例紹介など、高齢者の生活支援のために必要な基礎知識を中心に学びます。 ●問合せ先：長寿支援課地域包括支援係　電話641-1212（内線564・565）

その他の生活支援サービスの利用

移動手段を確保するための様々な支援、マッサージや予防接種の助成を行っています。ぜひご活用ください。

◆運転免許証自主返納者へのタクシー券の交付

対象者	運転免許証を自主返納した70歳以上の方で、次の要件を満たす方 ①自主返納後、１年以内である。 ②過去に、この制度によるタクシー券又は高齢者外出支援事業による免許返納者の山形市シルバー３カ月定期券（自己負担なし）の補助を受けていない。
内容等	タクシー券20,000円分（１枚あたり500円）を、１回限り交付します。 ●持 ち 物：運転免許の取消通知書 ●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

◆高齢者外出支援

高齢者の閉じこもりを防止し、住み慣れた地域で元気に継続して生活できるよう、高齢者の外出を支援します。

対象者

定期券の使用開始日現在で満70歳以上の方

内容等

山交バス株式会社が販売する「山形市シルバー３カ月定期券」を交付します。
※ICカード「ヤマコウチェリカ」発行時（初回のみ）に預かり保証金500円が別途必要となります。

使用開始日現在の年齢	自己負担額
①70歳以上75歳未満	9,000円
②75歳以上	6,000円
③70歳以上の運転免許証自主返納者	0円 （運転免許証返納後、最初の購入日から1年間4回まで）

●購入場所：山交バス株式会社バス案内センター（山交ビル１階）
●持 ち 物：本人確認書類として保険証等、自己負担額が必要です。運転免許証を返納した方は、運転経歴証明書または運転免許の取消通知書も必要です。
●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

ご利用にあたっての注意点

・③の定期券の無料交付を受けた方は、運転免許証自主返納者タクシー券を併用できません。
・乗り放題区間は山形市内のみとなり、市外での乗車運賃は助成対象とはなりません。市内から市外へ乗車された場合や市外から市内へ乗車された場合、市内の端のバス停と市外バス停の区間分について、別途乗車運賃のお支払が必要となります。

◆鍼灸マッサージ等施術費の助成

高齢者がマッサージ等の施術を受けた場合に、費用の一部を助成します。

対象者

70歳以上の方（今年度中に70歳に達する方も含む）令和7年度は、昭和31年4月1日以前に生まれた方

内容等

高齢者がマッサージ等の施術を受けた場合に、１人につき年間12回まで（１回当たり800円）助成します。
●問合せ先：山形市福祉文化センター　電話642-5181

◆高齢者帯状疱疹予防接種（接種費用の一部補助）

帯状疱疹の発症予防・重症化予防のための予防接種です。

対象者

①令和７年度に65歳になる方
（令和７年度から令和11年度については経過措置として、70・75・80・85・90・95・100歳になる方も対象。また、令和７年度に限り、100歳以上の方も全員対象。）
②接種日において60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方（身体障がい者手帳１級相当。）
ただし、①②に該当する方のうち、過去に帯状疱疹ワクチンを接種したことがある方は対象外です。

内容等

令和７年度に助成の対象となる方には、令和７年４月に個人通知をお送りしています。
●助成額：生ワクチン4,400円、組換えワクチン１回あたり11,000×２回
●問 合 せ 先：山形市保健所　精神保健・感染症対策室　感染症予防係　電話616-7274

◆「愛の一声運動」ヤクルト配布事業

対象者

65歳以上の一人暮らしの方で、健康面に不安がある方

内容等

販売員が、一人暮らしの高齢者で見守りが必要な方を週２回訪問し、ヤクルトの配布を行いながら見守りの声掛けを行います。申請は、担当の民生委員へお願いいたします。
●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

㋑ 身体が弱ってきて、日常生活に少し不安がある

山形市では、体力が低下してきた方・生活に不安がある方を対象に、いきいきとした生活が継続できるよう、住み慣れた地域での生活を意識した支援を行います。

◆介護予防・健康づくり・地域活動への参加　（詳しくは２ページをご覧ください。）

介護予防・生活支援サービスの利用

事業対象者（※）または要支援認定を受けた方が対象となります。

※「事業対象者」とは、基本チェックリストにより支援が必要と認められる方です（介護予防・生活支援サービスの利用までの流れは17ページ参照）。

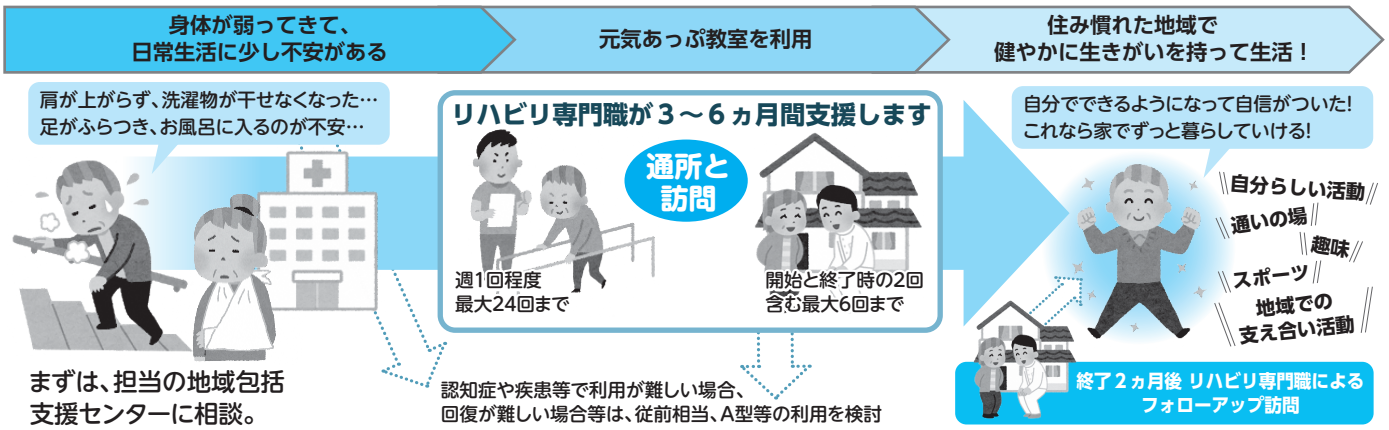
介護予防・生活支援サービス事業

サービスの種類		内　容
通所型サービス	従前相当	日常生活支援、レクリエーション、機能訓練等
	A（基準緩和）	簡単な体操、レクリエーション、交流等
	B（住民主体）	地域の支え合い活動による居場所づくり
	C（元気あっぷ教室）	短期集中で利用者の運動機能や活動意欲等の向上を支援します。
訪問型サービス	従前相当	ホームヘルパーによる身体介護や生活援助
	A（基準緩和）	一定の研修を受けた者による生活援助
	B（住民主体）	地域の支え合い活動による生活支援
	C（おいしく栄養あっぷ訪問）	栄養状態や生活行為の改善のため、管理栄養士等が自宅に訪問します。
	D（住民主体）	地域の支え合い活動による移動支援

〈介護予防・生活支援サービスの利用の流れ（イメージ）〉

～このまちで　私らしく　チャレンジ！～

皆様の地域活動が継続できるよう、元気あっぷ教室からの利用を基本とし、運動機能や意欲の向上を図ります。（認知機能等でグループ訓練が困難な場合や医師から運動を制限されている場合を除く）



●問合せ先：長寿支援課予防推進係　電話641-1212（内線599）
　　地域包括支援センター（21ページ参照）

その他の生活支援サービスの利用

一人暮らしでも在宅で安心して生活できるよう緊急対応や定期的な安否確認を行うサービスがあります。

◆高齢者外出支援

（詳しくは８ページをご覧ください。）

◆鍼灸マッサージ等施術費の助成

（詳しくは８ページをご覧ください。）

◆高齢者帯状疱疹予防接種（接種費用の一部助成）

（詳しくは８ページをご覧ください。）

◆緊急通報システム

一人暮らしの高齢者で疾病のために日常生活に注意を要する方に対し、緊急通報装置を設置することにより緊急対応を行います。また、定期的な安否確認を行い、在宅生活を支援します。

対象者	65歳以上の一人暮らしの高齢者で、次のような身体・医療状況のため日常生活上注意を要する方 身体状況…歩行困難等で、緊急時に電話まで移動することに支障のある方 医療状況…①～③のような既往症または現症もしくはそれを生じさせる危険因子があり、発作等の危険がある方 ①狭心症、心筋梗塞などの心疾患 ②脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血等の脳血管障害 ③その他、昏睡や意識障害等を起こすおそれのある病気または歩行困難となるおそれのある病気
内容等	緊急通報装置（ペンダント型）による緊急対応を行います。 ●利 用 料：無料 ●協 力 員：申請の際には協力員を２名以上確保してください。 ●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

上記サービスのほか、地域では様々な生活支援サービスが提供されています。
宅配、ボランティアによる家事支援、配食、サロン等の交流できる居場所、外出支援サービスなどの一覧「山形市生活お役立ちガイドブック」を作成しています。

●閲覧できる場所
長寿支援課（市役所２階）、公民館、コミュニティセンター、地域包括支援センター、図書館等

※山形市ホームページからもダウンロードできます。

より便利にインターネット上で検索できるWEBシステム「山形市生活お役立ちガイドブックナビ（愛称：べんりだず）」も公開しました！ご活用ください。

べんりだず　検索

ウ 介護が必要になり、サービスを受けたい

山形市では、介護が必要になっても適切な介護サービスや支援を受け、健康を維持できるよう支援しています。要介護状態の区分の目安は次のとおりです。※介護保険サービスの利用までの流れは17ページ参照

要介護状態の区分	身体の状態の一例（目安）
要支援１	基本的に日常生活の能力はあるが、身の回りの世話の一部に支援が必要な状態。
要支援２	立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴などで一部介助が必要であるが、身体の状態の現状維持・改善が見込まれる状態。
要介護１	立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴などで一部介助が必要な状態。
要介護２	起き上がりが自力では困難なことがある。食事、排泄、入浴などで一部または全介助が必要な状態。
要介護３	起き上がり、寝返りが自力では困難なことがある。食事、排泄、入浴、衣服の着脱などで全介助の場面が増えてくる状態。
要介護４	日常生活能力の低下がみられ、食事、排泄、入浴、衣服の着脱などで全介助になることが多い。意思疎通がやや難しい状態。
要介護５	日常生活全般にわたって介助なしには生活できない状態。意思疎通が難しい状態。

介護保険サービスの利用

山形市内介護保険指定事業所等の案内はこちら⇒

１　訪問サービス（訪問を受けて利用する）

サービスの種類	内　　容
訪問介護（ホームヘルプ）	ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。※要支援の方は９ページ訪問型サービスの従前相当
訪問入浴介護	介護士と看護師が自宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。
訪問看護	疾患等を抱えている方について、看護師が自宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。
訪問リハビリテーション	リハビリテーション専門職等が自宅を訪問し、生活行為向上のためのリハビリテーションを行います。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが、自宅を訪問し療養上の管理や指導を行います。
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	日中・夜間を通じて、訪問介護と訪問看護が密接に連携しながら、定期的な訪問と随時の対応を行います。要介護１以上の方が対象となります。

２　通所サービス（日帰りで施設を利用する）

サービスの種類	内　　容
通所介護（デイサービス）	通所介護施設で、食事、入浴等の日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。※要支援の方は９ページ通所型サービスの従前相当
認知症対応型通所介護	認知症の人を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。
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・入浴等の日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

3　短期入所サービス（施設に短期間入所する）

サービスの種類	内　　容
短期入所生活／療養介護（ショートステイ）※	福祉施設や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練等を行います。

4　小規模多機能型居宅サービス

サービスの種類	内　　容
小規模多機能型居宅介護	通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせて提供します。
看護小規模多機能型居宅介護（複合型サービス）	小規模多機能型居宅介護のサービスに加え、必要に応じて訪問看護のサービスを提供します。要介護1以上の方が対象となります。

5　その他のサービス

サービスの種類	内　　容
福祉用具貸与	ベッド、車椅子、歩行器等の福祉用具を貸与します。
特定福祉用具販売	腰掛便座、入浴補助用具、特殊尿器等の購入費を支給します。
住宅改修	手すりの取り付け、段差解消等の住宅改修の費用を支給します。

6　施設サービス（施設に入所する）

サービスの種類	内　　容
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）※	常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護を提供します。原則として要介護３以上の方が対象となりますが、要介護1又は2の方で、居宅において日常生活を営むことが困難なことについてやむを得ない事由があると認められる場合には、特例的に対象となります。
介護老人保健施設（老人保健施設）※	状態が安定している方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を行います。要介護１以上の方が対象となります。
介護医療院※	長期にわたり療養を必要とする方に介護・医療・機能訓練等を提供します。 要介護１以上の方が対象となります。
特定施設入居者生活介護	介護保険施設として認められた有料老人ホーム等に入居している方に、日常生活上の支援や介護を提供します。
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	認知症高齢者がスタッフの介護を受けながら共同生活する住宅です。 要支援２以上の方が対象となります。

※低所得の方の施設利用（ショートステイを含む）が困難とならないように、申請により自己負担額が軽減される制度があります。●問合せ先：介護保険課給付係　電話641-1212（内線846・847）

その他の生活支援サービスの利用

◆在宅介護支援住宅改修補助

住宅改修工事（バリアフリー工事）を行う際の費用の一部補助を実施しています。

対象者	山形市内の住宅で、次のいずれかの要件を満たす世帯 ①65歳以上の高齢者がいる世帯で、かつ前年の所得額が400万円を超える方がいない世帯 ②介護保険法による要介護または要支援認定者がいる世帯で、かつ前年の所得額が400万円を超える方がいない世帯 ③身体障がい者手帳の交付を受けており、下肢、体幹、または脳原性運動機能障害の個別等級が１～３級に認定されている方がいる世帯
内容等	●対象工事：玄関、廊下、階段、居室、浴室、洗面所、台所、トイレ等 ●補 助 金：補助金対象工事費の２分の１以内の額で30万円を限度 ●そ の 他：介護保険と併せて利用できます。※申請期間等詳細についてはお問合せください。 ●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

◆緊急性を要するスズメバチの巣の駆除

自己又は家族が所有し現に居住している住宅及び敷地内において、近隣等へ迷惑のかかるスズメバチの巣の駆除を行う専門業者を派遣し、巣の駆除にかかる費用の一部を助成します。※アシナガバチやミツバチの巣は対象外

対象者	高齢者のみの世帯又は障がい者のみの世帯（これに準ずる世帯）で次の要件をすべて満たす世帯 ①同じ住所にお住まいの方々全員の市県民税が非課税であること ②山形市内に親族や支援を行う者がいないこと
内容等	●自己負担額：作業にかかった費用の1割相当額 ●問 合 せ 先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

◆ごみ出し支援事業

対象者	自ら集積所へごみを排出することが困難な方で、高齢者や障がい者のみの世帯 ※受けている認定や介護保険サービス（訪問型）に関する要件があります。山形市ホームページをご確認ください。
内容等	戸別収集または地域の協力者などによるごみ出し支援を行っています。 ●問合せ先：循環型社会推進課分別収集係　電話641-1212（内線694・695）

認知症の方への支援

日常生活でのちょっとした変化に最初に気付くことができるのは家族です。
もしかして…と思ったら、早めに相談・対応しましょう。

おれんじサポートチームが支援します

おれんじサポートチームは「認知症初期集中支援チーム」と「認知症地域支援推進員」が本人や家族の支援、地域での連携づくりを行います（地域包括支援センターと連携して対応します）。

●問合せ先：山形市北部地域担当：えがお（ながまち荘内）　電話687-0200
　　山形市南部地域担当：こころ（大島医院内）　電話616-5250

認知症初期集中支援チーム　ご相談は、地域包括支援センター（21ページ参照）にご連絡ください。

認知症の人やその家族に対し、早期受診、体調管理、環境改善、家族支援などの支援を専門職が集中的に行います。

たとえばこんなとき…
- 認知症かどうか診断を受けたいがうまく受診につながらない
- 認知症の症状がひどく対応に困っている
- 介護サービスを利用したいが、本人が拒否している

認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して生活ができる支援体制を構築します。

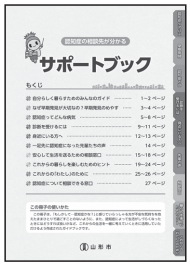
たとえばこんなこと…
- 研修会の企画（認知症についての正しい理解を深めるために）
- 認知症カフェ（※）の支援

※認知症ではないけれども物忘れが気になる人、認知症の診断を受けた人及び家族や友人、認知症について理解のある人たちが参加できる集まりの場のことで、市内にも増えてきています。

「認知症の相談先が分かる サポートブック（認知症ケアパス）」を配布しています

「もしかして…認知症かな？」と感じていらっしゃる方が、不安な気持ちを抱えたままひとりで過ごすことのないように、また、認知症によって生活がしづらくなったときにはどうすれば良いかなど、これからの生活を一緒に考えていくときにご活用ください。
※山形市ホームページからもダウンロードできます。
●問合せ先：長寿支援課地域包括支援係　電話641-1212（内線564・565）

山形市　認知症ケアパス　検索



認知症ケアパス

おかえり・見守り事前登録制度

認知症等により、外出したまま行方がわからなくなるおそれのある高齢者の情報をあらかじめ登録しておくことで、行方不明になったとき、捜索に必要な情報を迅速に関係機関に提供することができ、早期発見・早期保護につながります。また、登録者を警察が保護したとき、早期に身元を確認し、いち早くご家族に連絡することができます。
●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）
　　地域包括支援センター（21ページ参照）、担当ケアマネジャー

認知症高齢者等位置情報検索サービス（GPS）導入支援事業

外出したまま行方がわからなくなってしまった認知症の方を早期に発見し安全を確保するため、ご家族等が認知症の方の位置情報を確認する目的で位置情報検索サービス（GPS）を導入する際、その初期費用について補助金を交付します。
●対 象 者：認知症等により外出したまま行方がわからなくなるおそれのある高齢者の情報について「おかえり・見守り事前登録制度」により登録している方のご家族等
●対象費用：位置情報検索サービス（GPS）を導入する際の初期費用
　　（購入の場合）GPS等機器及び専用充電器
　　（貸与の場合）GPS等機器貸与代金を含む位置情報検索システム加入料金及び専用充電器
●補 助 金：上限8,360円（1回限り）※申請方法等についてはお問合せください。
●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

介護マーク

認知症などの方の介護は、介護していることが分かりにくいため、誤解や偏見を持たれてしまうことがあります。そこで、介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくために「介護マーク」を配布しています。高齢者や障がいのある方を介護・支援されている方や、けがや病気などにより一時的に介護・支援が必要な場合にもご活用ください。
●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）
　　地域包括支援センター（21ページ参照）

成年後見制度

成年後見制度は、認知症・知的障がい・精神障がいなどで判断能力が十分でない方を対象に、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。
福祉・医療・介護サービス等の各種手続きや契約行為、財産の管理や日常的な金銭の管理など、本人の意思をできるだけ尊重し、生活を送るうえで一方的に不利益が生じないよう、権利や財産を守ります。
●問合せ先：長寿支援課ようご支援係　電話641-1212（内線651・652）
　　山形市成年後見センター（山形市社会福祉協議会内）　電話674-0680

㋓ 更に重い状態になったけど、地域で住み続けたい

さらに重い状態になっても、住み慣れた地域で生活できるよう支援しています。

◆介護保険サービスの利用

（詳しくは11ページをご覧ください。）

◆認知症の方への支援

（詳しくは13ページをご覧ください。）

その他の介護支援サービスの利用

ねたきり状態の方の通院や、在宅で介護をしている介護者の支援をしています。

◆高齢者移送サービス

自宅からの通院手段等の確保を図り、在宅生活の継続を支援します。

対象者	65歳以上で在宅のねたきり状態の高齢者
内容等	リフト付車両またはストレッチャー装着車両の移送利用券を交付します。（年度内12枚限度） ※身体障がい者対象の福祉タクシー券との併用はできません。 ●自己負担額：移送に要する経費の一部（２割または３割相当額） ●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

◆紙おむつ支給

紙おむつを支給することにより、本人及び家族の精神的、経済的負担の軽減を図ります。

対象者	要介護４または５（これに相当する方）または認知症により排泄に問題がある方で、常時失禁状態が１カ月以上続く65歳以上の高齢者の方を介護しているご家族の方 条件：（在宅）介護している方の属する世帯の世帯員全員の市県民税額が14万円未満 （入院）介護している方の属する世帯の世帯員全員の市県民税が非課税
内容等	１カ月につき7,000円を限度に紙おむつを現物支給します。 ●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

◆ねたきり高齢者等介護者激励金

在宅での介護に対する激励と支援のために激励金を支給します。

対象者	家庭内において65歳以上の「要介護４または５（これに相当する方）もしくは「ねたきり」や「症状の進んだ認知症」の高齢者を継続して６カ月を超える期間介護している方
内容等	年額50,000円を上限に支給します。 ●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）※申請期間など詳細についてはお問合せください。

◆家族介護者交流会

介護者に心身のリフレッシュを図っていただくため、介護者相互の交流会等を開催します。

対象者	家庭内において、要介護４または５の認定を受けている方、または症状の進んだ認知症の高齢者を介護している方
内容等	介護者を対象とした交流会を開催します。 ●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）※申請期間など詳細についてはお問合せください。

理容所または美容所に出向くことが困難な在宅高齢者の方を支援しています。

◆高齢者訪問理美容サービス

訪問による理容または美容サービスが受けられる利用券を交付します。

対象者	次の要件をすべて満たす方 ①65歳以上の単身世帯もしくは高齢者のみの世帯、またはこれに準ずる世帯に属する方 ②要介護４または５の認定を受けている方、またはこれに相当する心身状態にあると認められる方 ③利用券対象者の属する世帯の世帯全員の市県民税が非課税
内容等	訪問理美容サービスが受けられる利用券（1,018円分）を年間１枚交付します。 ●問合せ先：長寿支援課長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）

在宅での療養について

在宅での療養について詳しく知りたい方はこちら⇒

◆在宅医療（訪問診療・往診）

外来診療や入院治療ではなく、「自宅などの生活の場」で診療や治療処置等を受けることができます。

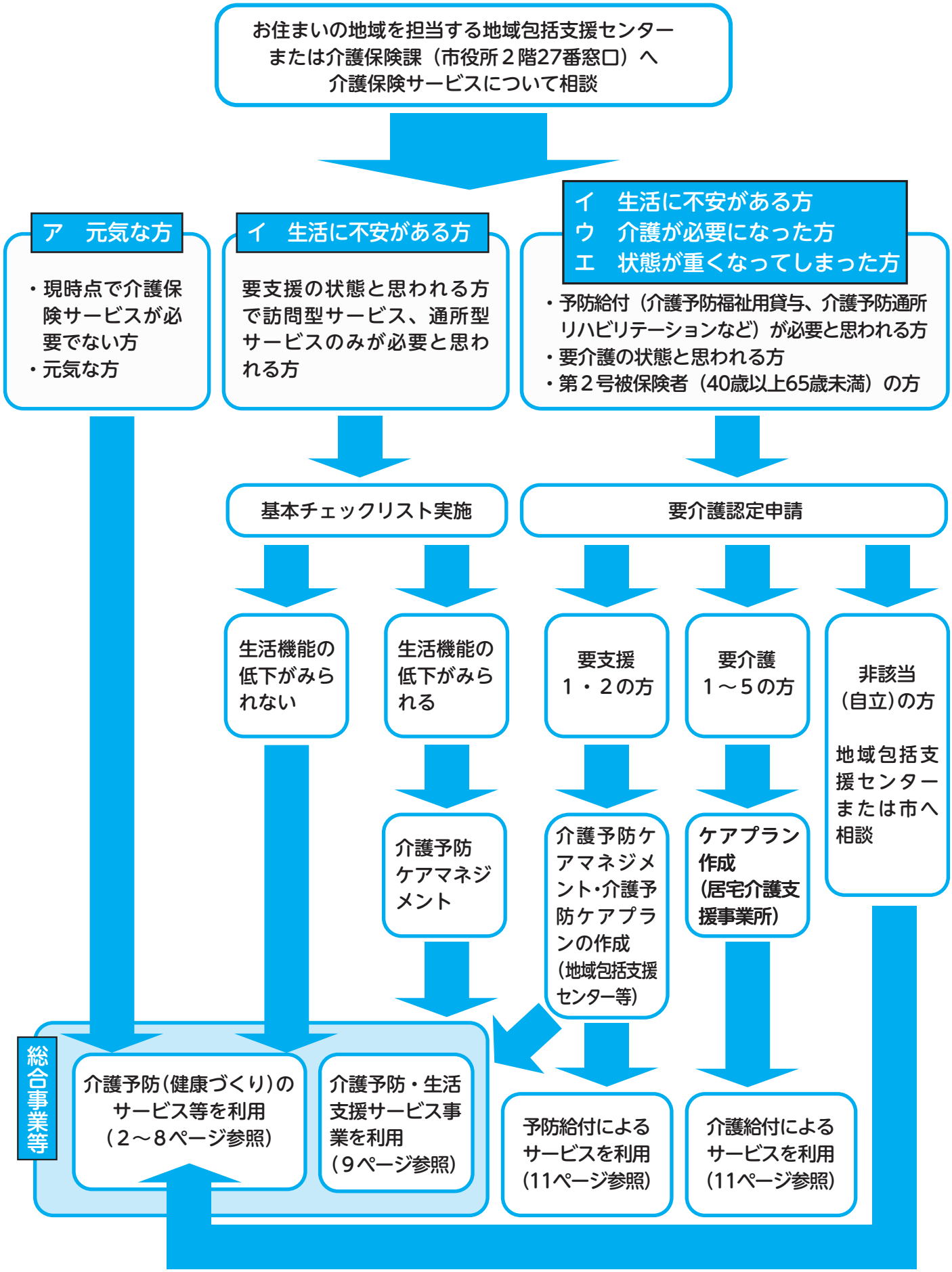
対象者	病気や障がい、ねたきり等で医療機関への通院が困難な方 ※在宅医療が可能かどうかの判断はかかりつけの主治医（入院中の場合は入院先の主治医）が行います
内容等	主に、ねたきり等で病院への定期的な通院が難しい方が、医師や看護師等に自宅や入居施設に来てもらい、継続的な医療や支援を受けることができます。 山形市ホームページでは『在宅療養についてのリーフレット』や、実際に自宅での在宅療養を希望し、自宅で生活されている方の日常などを掲載しています。ぜひご覧ください。 ●問合せ先 入院していない方：・かかりつけ医 ・地域包括支援センター ・ケアマネジャー 入院している方：・入院先の医師、看護師 ・医療相談室 （退院調整看護師やソーシャルワーカー） ※どこに相談すればよいか迷われたときは在宅医療・介護連携室「ポピー」までお問合せください。（問合せ先は19ページ参照） 「ポピー」ホームページ内に「在宅医療サービス情報」も掲載しています。

◆在宅ねたきり者等歯科診療

在宅等で療養を行っており、疾病、傷病のため歯科医療機関に通って診療を受けることが困難な方に、歯科医師が往診します。

内容等	●問合せ先：山形市歯科医師会　電話632-1108 月～金曜日　午前９時～午後４時　（土・日曜日、祝祭日は休み）

介護保険サービス　～利用までの流れ～



介護保険料について

65歳以上の方（第１号被保険者）の保険料について

介護サービス費用をまかなうために算出された「基準額」を基に、本人と世帯員の住民税課税状況や所得等に応じて段階別に設定されます。

基　準　額：69,600円 （月額換算：5,800円）	＝	山形市の介護サービス総費用のうち65歳以上の方の負担分 山形市の65歳以上の方の人数

令和７年度第１号被保険者段階別介護保険料

問合せ先：介護保険課介護保険料係 電話641-1212（内線848・849）

（令和７年４月１日現在）

対象となる方の区分			保険料段階（乗率）	保険料年額（月額換算）
		●生活保護受給者	**第1段階**（基準額×0.285）	19,800円　（1,650円）
本人住民税非課税	世帯住民税非課税	●老齢福祉年金受給者		
		●本人の前年中の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計額が80万９千円以下の方		
		●本人の前年中の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計額が80万９千円を超え120万円以下の方	**第2段階**（基準額×0.485）	33,700円　（2,809円）
		●第1段階、第2段階に該当しない方	**第3段階**（基準額×0.685）	47,600円　（3,967円）
	世帯住民税課税	●本人の前年中の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計額が80万９千円以下の方	**第4段階**（基準額×0.85）	59,100円　（4,925円）
		●本人の前年中の公的年金等収入金額とその他の合計所得金額の合計額が80万９千円を超える方	**第5段階**基準額	69,600円　（5,800円）
本人住民税課税		●本人の前年中の合計所得金額が120万円未満の方	**第6段階**（基準額×1.2）	83,500円　（6,959円）
		●本人の前年中の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	**第7段階**（基準額×1.3）	90,400円　（7,534円）
		●本人の前年中の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	**第8段階**（基準額×1.5）	104,400円　（8,700円）
		●本人の前年中の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	**第9段階**（基準額×1.7）	118,300円　（9,859円）
		●本人の前年中の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	**第10段階**（基準額×1.9）	132,200円（11,017円）
		●本人の前年中の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	**第11段階**（基準額×2.1）	146,100円（12,175円）
		●本人の前年中の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	**第12段階**（基準額×2.3）	160,000円（13,334円）
		●本人の前年中の合計所得金額が720万円以上の方	**第13段階**（基準額×2.4）	167,000円（13,917円）

※1　世帯とは、当該年度４月１日時点での住民登録の状況により判定されます。
※2　公的年金等収入金額とは、老齢年金や退職年金の収入金額です。障害年金や遺族年金等の非課税年金は含みません。
※3　合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。土地売却等にかかる特別控除がある場合は、「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した額を用います。また、第１～５段階については、合計所得金額から「公的年金等に係る雑所得額」を控除した額を用います。
※4　第１～３段階については、公費による保険料負担軽減が図られています。

○令和７年度介護保険料の通知について

令和６年中の本人の年金収入及び所得状況、ならびに世帯全員の住民税課税状況等をもとに保険料を算定し７月中旬に決定通知を送付します。

○令和７年度中に65歳になる方について

65歳になった翌月を目安に納入通知を送付します（ただし、４～６月中旬に65歳になった方は７月中旬に送付します）。保険料は、納付書もしくは口座振替による納付となり、最初の納期限は納付書送付月の月末です。

相談機関等

問合せ先　山形市役所（電話 641-1212）

地域包括支援センター・医療介護連携・認知症・地域支え合いについて…	長寿支援課	地域包括支援係	（内線 564・565）
介護予防について……	長寿支援課	予防推進係	（内線 567・568）
介護保険以外の生活支援サービスについて…	長寿支援課	長寿福祉係	（内線 566・569）
要介護認定について……	介護保険課	認定第二係	（内線 842・843）
保険給付について……	介護保険課	給付係	（内線 846・847）
介護保険料について……	介護保険課	介護保険料係	（内線 848・849）

聴覚に障がいのある方など電話での対応が難しい方は FAX 等でお問合せください。

電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

長寿支援課　FAX 624-8398
介護保険課　FAX 624-8887

地域包括支援センター

※担当地区については 21ページをご覧ください。

市内 30 地区を基本として 14 の圏域を定め、各圏域に地域包括支援センターを設置しています。
地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者やそのご家族の皆さんを、介護、福祉、健康、医療、仕事と介護の両立など様々な面から総合的に支援し、住み慣れた地域で安心して生活していけるよう支援いたします。

生活支援コーディネーター

地域で暮らす高齢者の困りごとを把握し、地域住民やボランティア、民間企業などの多様な主体による生活支援サービスの創出を支援したり、それらの活動の担い手の養成等を行ったりしています。
各地区を担当する生活支援コーディネーターが市内に 17 人配置されています。

＜連絡先＞**山形市社会福祉協議会　福祉のまちづくり係　電話 645-8061**

おれんじサポートチーム

認知症の方ご本人やご家族の支援と認知症の方にやさしい地域づくりを目指し、一体的に取り組む機関として山形市内 2 カ所に設置しています。

＜連絡先＞**山形市北部地域担当：えがお（ながまち荘内）　電話 687-0200**
山形市南部地域担当：こころ（大島医院内）　電話 616-5250

在宅医療・介護連携室「ポピー」

住み慣れた地域で暮らし続けるために、医療・介護従事者のための医療と介護の連携に関する相談窓口を設置しています。市民の方からのご相談にも応じています。医療機関等の情報発信も行っています。

＜連絡先＞**在宅医療・介護連携室「ポピー」（山形市医師会内）　電話 641-5555**

山形市成年後見センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続していくために、成年後見制度の説明や、申し立ての手続き支援、また日常的な金銭管理に関する相談・支援等を行っております。

＜連絡先＞**山形市成年後見センター（山形市社会福祉協議会内）　電話 674-0680**

虐待への対応

家族などから虐待を受けている高齢者及び障がい者に心当たりのある方は、早急に下記の相談窓口にご相談、ご連絡ください。

＜連絡先＞**高齢者虐待相談窓口　長寿支援課ようご支援係　電話 641-1212（内線 651・652）**
地域包括支援センター　（21 ページ参照）
障がい者虐待相談窓口　障がい福祉課障がい福祉第一係・第二係
電話 641-1212（内線 580・589）

生活サポート相談窓口

失業や離職、病気など様々な理由により経済的に暮らしの不安や困りごとを抱えている方の相談窓口を設置しています。

＜連絡先＞**生活支援課　電話 641-1212（内線 537）**
山形市社会福祉協議会（山形市総合福祉センター）　電話 676-7223

つながりよりそいチャット

孤独・孤立に関する様々な悩み事を 24 時間 365 日いつでも気軽に LINE で相談できます。傾聴型生成 AI とデジタルソーシャルワーカー（社会福祉士、精神保健福祉士等）が丁寧に対応します。
詳しくは、山形市公式ホームページをご覧ください。

＜連絡先＞**地域共生社会課　福祉政策係　電話 641-1212（内線 595）**

24 時間健康・医療相談サービス

・家族の健康状態が気になる時　・不意のケガの応急手当、どうすればいいの？
・子供が急に熱を出した、どうしよう？　・すぐ連れて行ける病院はあるかな？
医師、看護師などが 24 時間・年中無休体制でご相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

＜連絡先＞電話 **0120-023-660**（24 時間年中無休／通話料・相談料無料）

福祉有償運送

NPO法人等が、公共交通機関による移動が困難な登録会員に対し、営利とは認められない料金で、一人ひとりに合わせた自家用車での移動を行うサービスです。
利用対象者は、要介護者や要支援者、身体障がい者など、移動が困難であり、単独で公共交通機関を利用することが困難な方です。
対象者の範囲や料金は、実施団体ごとに異なります。また、利用を希望する場合は申請手続きが必要ですので、各実施団体にお問合せください。
実施団体では、運転手として活動してくださる方を随時募集しています。運転手の要件や受け入れ状況等は、各実施団体にお問合せください。
※実施団体は山形市ホームページに掲載しています。

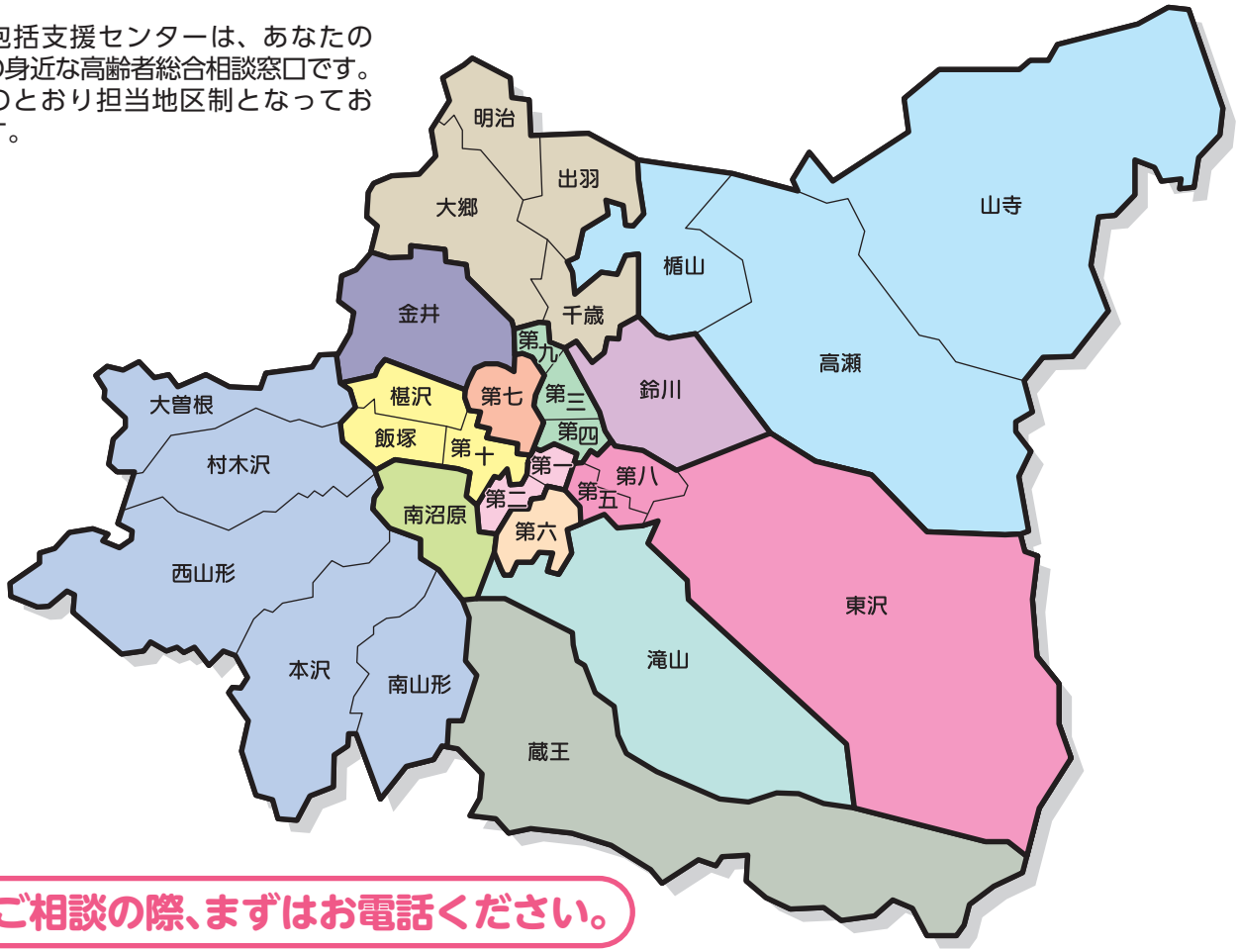
＜連絡先＞**長寿支援課　長寿福祉係　電話641-1212（内線566・569）**

住まいに関する相談窓口

山形市住宅確保要配慮者居住支援協議会では、低所得者・高齢者・障がい者・子育て世帯等、住まいに関する困りごとを抱えている方からの相談窓口一覧をホームページにて公開しています。
＜連絡先＞**住宅政策課　住宅政策係　電話641-1212（内線470）**
地域共生社会課　人材確保推進係　電話641-1212（内線930）

地域包括支援センター担当地区

地域包括支援センターは、あなたの地域の身近な高齢者総合相談窓口です。下記のとおり担当地区制となっております。



ご相談の際、まずはお電話ください。

No.	地域包括支援センターの名称	電　話	所　在　地	担当圏域
1	済生会**なでしこ**地域包括支援センター	681-7450	長町751番地	出羽・大郷・明治・千歳
2	地域包括支援センター**大森**	685-1224	大森2139番地１	楯山・高瀬・山寺
3	地域包括支援センター**敬寿会**	634-2309	五十鈴三丁目6番17号	鈴川
4	**たきやま**地域包括支援センター	622-4577	岩波5番地	滝山
5	地域包括支援センター**ふれあい**	628-3988	桜田西四丁目1番14号	第六
6	**山形西部**地域包括支援センター	646-1165	すげさわの丘46番地	南山形・本沢・大曽根 西山形・村木沢
7	篠田好生会**さくら**地域包括支援センター	635-4165	桜町2番68号	第一・第二
8	地域包括支援センター**かがやき**	631-8020	旅篭町一丁目7番23号	第三・第四・第九
9	山形市社会福祉協議会 **霞城北部**地域包括支援センター	645-9070	城西町二丁目2番22号	第七
10	山形市社会福祉協議会 **霞城西部**地域包括支援センター	647-8010	城西町二丁目2番22号	第十・飯塚・椹沢
11	**蔵王**地域包括支援センター	688-8099	蔵王半郷79番地7	蔵王
12	済生会**愛らんど**地域包括支援センター	679-3611	妙見寺4番地	第五・第八・東沢
13	**南沼原**地域包括支援センター	664-3080	沼木1129番地１	南沼原
14	**金井**地域包括支援センター	664-2181	陣場903番地	金井

編集・発行

山形市　長寿支援課・介護保険課 電話641-1212（代）

長寿支援課 内線562～569 651～653 ／ 介護保険課 内線842～849