

フレイル

ご存知ですか？

「フレイル」って何ですか？



フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。適切な食事と運動で再び良好な状態に戻して、健康に過ごしましょう。

健康寿命へのキーワード

☑ 「フレイル」セルフチェック！ 3つ以上に当てはまると **要注意**



- 体重の減少
6カ月間で体重が2~3kg減少した
- 疲労感
以前より疲れやすくなった
- 身体活動の低下
外出しなくなった、人との交流が減った
- 握力低下
ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 歩行速度の低下
横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

(出典:Fried LP,et al.:Frailty in older adults:evidence for a phenotype.J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56(3):M146-156,2001)

「フレイル」は毎日の生活習慣で予防や回復が可能です!!



外に出て、いろいろな年齢の人と話す機会を持ちましょう。
定期的に体重を量って、食事が不足していないか確認しましょう。特に筋肉をつくる基になる肉や卵、牛乳や乳製品を上手に摂りましょう。
ウォーキングやかかとの上げ下ろしなど軽い運動から始めて、すこしきつと感じるところまでやってみましょう。

少し休んでも、こつこつ継続することが大切です。



神戸市では、民間事業者と連携した協力事業者による高齢者見守り事業を実施しています。



このステッカーが目印!

※企業規定等により使用していない事業者もあります。

日常的に高齢者と関わりのある民間事業者と協定を締結し、事業者が通常業務において地域の高齢者の異変に気付いた場合に、あんしんすこやかセンターに連絡していただくことで、安否確認や見守りが必要な高齢者を早期に発見し、地域での見守りにつなげていきます。

●ご協力いただいている事業者一覧 (令和6年1月末現在)

淡路信用金庫 / イオンリテール株式会社 近畿・北陸カンパニー / 株式会社関西スーパーマーケット / 株式会社ジェイコムウエスト 神戸戸屋局・神戸三木局 / 株式会社神鉄エンタープライズ(食彩館) / 株式会社セブンイレブン・ジャパン / 株式会社大京アステージ 神戸支店 / 株式会社日本ネットワークサービス / 株式会社ファミリーマート / 株式会社三井住友銀行 / 株式会社みなど銀行 / 株式会社ローソン近畿ローソン支社 / 関西電力送配電株式会社神戸本部 / 近畿中央ヤクルト販売株式会社 / グローバルコミュニティ株式会社神戸支社 / 公益社団法人 兵庫県柔道整復師会 / 神戸市水道事業管理者(神戸市水道局) / 神戸市浴場組合連合会 / 神戸新聞神戸市専売会(神戸新聞) / 神戸信用金庫 / 神戸ヤクルト販売株式会社 / 佐川急便株式会社 / シューワ株式会社 / 生活協同組合コープこうべ / 積水ハウスGMVパートナーズ株式会社 / 大和ライフネクスト株式会社 / 日新信用金庫 / 日本管財住宅管理株式会社神戸支店 / 日本住宅管理株式会社神戸支店 / 日本郵便株式会社近畿支社 / 布亀株式会社 / 阪神産経会西部支部(産経新聞) / 播州信用金庫 / 兵庫朝日会(朝日新聞) / 兵庫県読売会(読売新聞) / 兵庫ヤクルト販売株式会社 / 毎日新聞神戸第一支部(毎日新聞) / 森永乳業株式会社西日本支社大阪支店神戸支店 / ヤマト運輸株式会社兵庫主管支店 / ワタミ株式会社(50音順、敬称略)

生きがい

健康

介護

暮らし

いつまでも いきいきと 自分らしく

あんしんすこやかガイドブック



高齢者のための保健福祉施策の総合案内

令和6年度版



神戸市

もくじ

- 年齢別もくじ……………60ページ
- ひとり暮らしの高齢者の方へ ……62ページ
- さくいん……………63ページ

👤 生きがいと社会参加

- ①仲間をつくりたい・学びたい……………4ページ
- ②働きたい……………6ページ
- ③気軽に外出したい……………8ページ

❤️ 健康と医療

- ④健康でいたい……………10ページ
- ⑤往診・訪問をしてほしい……………14ページ
- ⑥医療費等について知りたい……………14ページ

🏠 介護・介助サービス

- ⑦介護について相談したい……………16ページ
- ⑧介護・介助してほしい……………16ページ
- ⑨介護保険について知りたい……………20ページ

🏠 安心と豊かな生活

- ⑩地域の人と交流したい……………22ページ
- ⑪安心してくらしたい……………22ページ
- ⑫住まいをより良くしたい……………32ページ

📄 窓口一覧

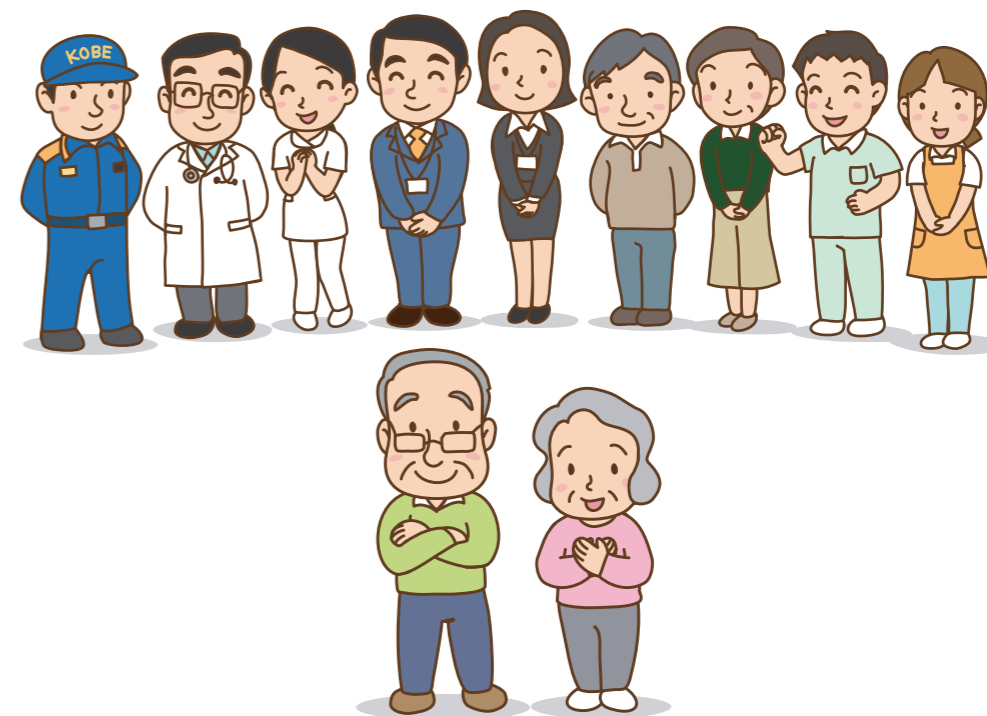
- 市役所・区役所・消防署等……………54ページ
- あんしんすこやかセンター……………55ページ
- 相談・問い合わせ先一覧……………59ページ

高齢者の皆さんの「安心」を支えます

いくつになっても、毎日をいきいきと過ごしたい。神戸市では、高齢者の皆さんのこうした願いをサポートする支援メニューをさまざまな形で用意しています。

心配なことはありませんか。
困っていることはありませんか。

わたしたちがお手伝いします。
お気軽にお問い合わせください。



生きがいと社会参加




介護・介助サービス

健康と医療




安心と豊かな生活

4つのテーマに沿って、安心ですこやかな
毎日を支えるメニューをご紹介します。




👤 生きがいと社会参加

-  **お悩み** 最近 あんまり人としゃべってへんなあ…友達つくって 新しいことにも挑戦してみたいんやけど…
- 1 仲間をつくりたい 学びたい**
4ページをご覧ください。
-  **お悩み** 退職したけど まだまだ人の役に立ちたい…これまでの経験を活かせる場はないんかなあ
- 2 働きたい**
6ページをご覧ください。
-  **お悩み** 出掛けたいところはようさんあるけど 交通費もかかるし ついつい家にこもりがちになってしまふよね…
- 3 気軽に外出したい**
8ページをご覧ください。




♥ 健康と医療

-  **お悩み** 気持ちは若いつもりやけど 年々体力が落ちてきた…ずっと元気でおるには 何に気をつけたらえんかな
- 4 健康でいたい**
10ページをご覧ください。
-  **お悩み** 寝たきりになって 病院にも行かれへん…家まで来てもらえると助かるんやけど…
- 5 往診・訪問をしてほしい**
14ページをご覧ください。
-  **お悩み** 調子がわるなっても お金のことを考えると つい病院に行くのを控えてまうねんなあ…
- 6 医療費等について知りたい**
14ページをご覧ください。

👤 介護・介助サービス

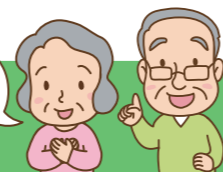
-  **お悩み** 物忘れが増えてきた…認知症も心配やし どこか相談にのってくれるところ あらへんかなあ…
- 7 介護について相談したい**
16ページをご覧ください。
-  **お悩み** 身の周りのことを自分でするんがしんどなってきた…こんな時 助けてくれるところが あったらええんやけど…
- 8 介護・介助してほしい**
16ページをご覧ください。
-  **お悩み** 介護保険のサービスを利用しよ思たら どんな手続きがあるんやろか 誰か教えてくれへんかな
- 9 介護保険について知りたい**
20ページをご覧ください。

🏠 安心と豊かな生活

-  **お悩み** 今はひとりで何とか やっとうけど 近所に知り合いもおらんし 今後のことを考えると不安…
- 10 地域の人と交流したい**
22ページをご覧ください。
-  **お悩み** 高齢者を狙った 犯罪やトラブルが増えとうらしいけど いつか被害にあわへんか心配やわ…
- 11 安心して くらしたい**
22ページをご覧ください。
-  **お悩み** 家の中のちょっとした段差でこけそうになった…我が家もバリアフリーにせなあかんあ…
- 12 住まいを より良くしたい**
32ページをご覧ください。

生きがいと社会参加

いろんな活動の場があるんやね



① 仲間をつくりたい・学びたい
4ページ

② 働きたい
6ページ

③ 気軽に外出したい
8ページ

あなたのご希望

① 仲間をつくりたい
学びたい

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
60歳未満~ 60歳~ 65歳~ 70歳~ 57歳以上の方	シルバーカレッジ	「再び学んで他のために」をモットーとする生涯学習の場です。学生の皆さんは、学習だけではなく、仲間と一っしょにボランティア活動やクラブ活動にも取り組んでいます。 37ページ	シルバーカレッジ事務局 北区しあわせの村1番16号 ☎743-8100
60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 生きがい活動ステーション	「人」と「地域」を結ぶ橋渡し役を担う拠点です。地域活動の担い手づくりをサポートしています。 ●受付時間／午前9時30分～午後5時(木曜、日曜、祝日、お盆、年末年始休み) 電話相談も受け付けます。	(公財)神戸市民文化振興財団 灘区深田町4-1-39 メイン六甲4階 神戸市立灘区文化センター内 ☎857-3022
おおむね60歳以上の方	KOBEシニアクラブ (老人クラブ)	高齢者の生きがいと健康づくりを目的とする自主的な組織です。「健康・友愛・奉仕」を基本目標に、さまざまな活動を実施。地域での仲間づくりを進めています。詳しくは 37ページ	神戸市老人クラブ連合会 ☎341-8507
65歳以上の方	つどいの場支援事業	地域住民等によって自主的に運営される、身近で高齢者の誰もが自由に参加できる「つどいの場」の運営費の一部を補助する制度です。	つどいの場開催場所所管の 区社会福祉協議会
60歳未満の方でも利用できます	介護予防カフェ	誰もが楽しく参加できる地域と交流と介護予防を目的としたつどいの場です。 参加する中で、自然と人とのつながりや互いに支え合う関係づくり、地域の絆がうまれます。	福祉局介護保健課 ☎322-6325
おおむね60歳以上の方	こうべ長寿祭	高齢者の心身の健康増進と生きがいづくりをめざす総合的なスポーツ・文化行事です。詳しくは 34ページ	(公財)こうべ市民福祉振興協会 ☎743-8017
60歳以上の方	老眼大学	講座での学習を通じて教養を深め、仲間づくりの輪を広げる機会を提供します。修了者は老眼学会に入会し、生涯学習として楽しくサークル活動を続けることができます。詳しくは 34ページ	老眼大学 中央区吾妻通4丁目1-6 生涯学習支援センター (コムスタこうべ)内 ☎251-4731

【マークの見方】
無料 無料でご利用いただけます
相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします
認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします
ひ ひとり暮らしの方におすすめします

まだまだ若い人には
負けへんで!



① 仲間をつくりたい・学びたい
4ページ

② 働きたい
6ページ

③ 気軽に外出したい
8ページ

あなたのご希望

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
60歳未満~ 60歳~ 65歳~ 70歳~			
60歳以上の方	生涯体育大学	高齢者の余暇の利用と健康の保持増進のため、スポーツ・レクリエーションに親しむきっかけを提供。修了者は生涯体育大学同窓会に入会し、生涯スポーツとして楽しくクラブ活動を行うことができます。詳しくは 34ページ	総合コールセンター ☎0570-083330
60歳未満の方でも利用できます	ボランティアセンター	ボランティアとして活動したい人とボランティアの助けを借りたい人が出会うためのお手伝いをしています。センターのボランティアコーディネーターがボランティアに関する各種ご相談に応じています。	区ボランティアセンター 54ページ
60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 スマホ相談窓口	スマートフォンの操作方法等について、講師の学生に1対1で相談できる無料の相談窓口です。窓口では、市の提供する便利なデジタルサービスもご紹介します。各区役所・支所や区役所近隣の商業施設にて週1回毎週開設しています。詳しくは 36ページ	株式会社ベイエリア ☎251-7307
おおむね60歳以上の方	無料 相談 シニアのライフキャリア相談室	国家資格を有するキャリアカウンセラーに定年後のキャリアや生活設計・就職に関する悩みを「LINE」を通じて気軽に相談できます。詳しくは 34ページ	神戸市「シニアキャリア相談・就労支援事業」運営事務局 ((株)Compass) ☎600-9839
60歳以上の方	シルバー人材センター	一般作業、事務、配布、家事援助、清掃などの仕事を家庭・企業・官公庁から受注して会員の皆様に提供。仕事に応じた報酬(配分金)をお支払いしています。会員になるには、センターに登録していただく必要があります。詳しくは 35ページ	シルバー人材センター本部 中央区江戸町104番地 江戸町104(6階) ☎381-6152
60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 ひょうご・しごと情報広場	仕事に関する総合的な情報提供や職業相談、就労を支援するセミナー等を無料で行っています。 ●利用時間/月~金曜 午前10時~午後7時(土曜、日曜、祝日、年末年始休み)	ひょうご・しごと情報広場 中央区東川崎町1丁目1-3 神戸クリスタルタワー12階 ☎360-6216
おおむね60歳以上の方	無料 相談 生涯現役支援窓口	高齢者向けの求人や各種講習の情報提供、職業生活設計についての個別支援やガイダンスなど、チームによる手厚い就労支援を行っています。 ●利用時間/月~金曜 午前8時30分~午後5時15分(土曜、日曜、祝日、年末年始休み)	ハローワーク神戸 中央区相生町1-3-1 ☎362-4575 ハローワーク灘 灘区大内通5-2-2 ☎861-7982 ハローワーク西神 西区糀台5-3-8 ☎991-1100

1 仲間をつくりたい
学びたい

2 働きたい

【マークの見方】
無料 無料でご利用いただけます
相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします
認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします
ひ ひとり暮らしの方におすすめします

いろんな所に行けるのは嬉しいね!



① 仲間をつくりたい・学びたい
4ページ

② 働きたい
6ページ

③ 気軽に外出したい
8ページ

あなたのご希望

3 気軽に外出したい

あなたのご希望	対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
	60歳未満~ 60歳~ 65歳~ 70歳~			
	65歳以上の方	KOBE シニア元気ポイント	高齢者の社会参加を促進するため、神戸市在住の65歳以上の方が高齢者施設やこども施設、イベント等において、対象となる活動を行った場合にポイントを貯めることができ、貯まったポイントは現金に交換できる制度です。(年間最大8000ポイント) まずは各区で開催しております登録説明会(60分程度)にご参加ください。 38ページ	KOBE シニア元気ポイント事務局 中央区三宮町1-9-1 センタープラザ10階1007 ☎335-6543
	65歳以上の方	施設のシニア割引	市内外の対象施設で入場割引等を受けることができます。施設利用の際にマイナンバーカード等ご住所・ご年齢がわかるものをご提示ください。対象施設は 35ページ	各施設 35ページ
	70歳以上の方	敬老優待乗車証 (敬老パス)	高齢者の外出を支援する乗車証(敬老パス)です。市内を運行する路線バスや地下鉄等に優待料金で乗車できます。詳しくは 35ページ ●対象者/市内在住の70歳以上の方(心身障害などにより福祉乗車証・タクシー利用券・燃料費助成の交付を受けている方は除く)	居住地の区役所・ 北須磨支所・玉津支所の 敬老パス担当窓口 44ページ
	60歳未満の方でも利用できます	交通安全教室 自転車安全運転指導	高齢者を含む、すべての市民を対象に交通安全教育を実施しています。交通ルール全般に関するものや自転車の利用に関する指導に特化した教育を市内各所で随時行っています。	危機管理室地域安全推進担当 ☎322-5171
	65歳以上の方	高齢者運転免許 自主返納サポート制度	有効な運転免許を返納し、「運転経歴証明書」の交付を受けられた兵庫県内に居住する65歳以上の方は、この証明書を提示することにより、さまざまな特典が受けられます。詳しくは 35ページ	兵庫県警察本部交通企画課 ☎341-7441

【マークの見方】

無料 無料でご利用いただけます

相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします

認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします

ひ ひとり暮らしの方におすすめします



あなたのご希望

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
<p>60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～</p> <p>40～75歳になる方</p>	<p>無料</p> <p>神戸市国保特定健診</p>	<p>生活習慣病予防や健康維持を目的とした健康診査を行っています。 受診場所、時間等はお問い合わせください。神戸市国保以外の健康保険に加入中の方は、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。</p> <p>● 内容／問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査です。</p>	<p>神戸市けんしん案内センター ☎262-1163</p>
<p>39歳以下の方、あるいは40歳以上の生活保護受給者・特定中国残留邦人等支援給付受給者の方</p>	<p>無料</p> <p>神戸市健康診査</p>		
<p>75歳以上、65～74歳で障害のため加入の方で生活習慣病の治療中でない方</p>	<p>無料</p> <p>後期高齢者健診</p>		
<p>年度内に66歳になる方</p>	<p>無料</p> <p>65歳オーラルフレイルチェック</p>	<p>オーラルフレイルは口の機能の衰えをいい、口が乾く、滑舌が悪い、むせるなどの状態です。放置すると4年後にはフレイルや要介護状態に2,4倍なりやすいといわれています。オーラルフレイルを早期に発見し、口腔機能の回復を図ることでフレイル予防につながります。対象の方には無料クーポン券を郵送します。詳しくは 39ページ</p> <p>● 受診期間／無料クーポン券が届いた日から年度末まで</p>	<p>神戸市総合コールセンター (年中無休8:00～21:00) ナビダイヤル 0570-083-330 ☎ (078) 333-3330</p>
<p>年度内に76歳になる方で後期高齢者医療制度に加入している方</p>	<p>無料</p> <p>後期高齢者75歳歯科健診 (オーラルフレイルチェック)</p>		<p>神戸市けんしん案内センター ☎262-1163</p>
<p>65歳以上の方</p>	<p>フレイル予防支援事業</p>	<p>65歳以上の方を対象に、フレイルチェックやフレイル予防のための栄養(食・口腔)、運動、社会参加についてのアドバイスを行い、フレイルに気づき、生活習慣を見直すきっかけとなるイベントです。</p>	<p>あんしんすこやかセンター もしくは フレイル予防支援事業受託事業者</p>

④ 健康でいたい

(12ページに続く)

【マークの見方】

無料 無料をご利用いただけます

相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします

認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします

ひ ひとり暮らしの方におすすめします



あなたのご希望

あなたのご希望	対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
	60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～ 65歳以上の方	市民サポーターによる フレイルチェック会	フレイルについて講習を受けた市民フレイルサポーターがフレイル予防の講話や測定をします。 ●対象者 / 介護保険のサービスを利用していない方で、会場まで杖などを使用せずに歩いて来られる方。 ●内容 / 講話によりフレイルについて学ぶことができます。 また、筋肉量や握力の測定などにより、フレイル状態にあるかどうかをチェックできます。	福祉局介護保険課 ☎322-6325
	神戸市国保に加入中で年度内に 65歳・70歳になる方	無料 国保フレイルチェック	要介護状態になりやすい「フレイル」を予防するため、握力測定等を行い、ご自身がフレイル状態にあるかどうかチェックできます。フレイルについては裏表紙の「ご存知ですか?フレイル」をご覧ください。 ●実施場所 / フレイルチェック協力薬局、特定健診集団健診会場(健診受診と同時の場合のみ利用可能) ●チェック内容 / 質問票、ふくらはぎ周囲長計測、握力測定、立ち上がり動作、唾液ゴックンテスト、咀嚼チェックガム	神戸市けんしん案内センター ☎262-1163
④ 健康でいたい	60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 健康相談 栄養相談	保健師、管理栄養士が健康・食事・栄養の悩みなどの相談に応じます。利用料は無料です。居住区の区役所・支所の保健福祉課へお問い合わせください。 なんだか体調がすぐれない、運動や食事について聞きたいなど、高齢者向けの健康相談が電話で可能です。(看護師対応)	居住地の区役所・支所の 保健福祉課 44ページ シニア健康相談ダイヤル ☎322-5999
	60歳未満の方でも利用できます	ふれあい浴場	高齢者の方が利用しやすいよう、安全で便利な設備を備えた浴場です。特別に設定した時間帯に、高齢者の方が介助者を伴って入浴していただけます。詳しくは 42ページ	健康局環境衛生課 ☎771-7497 (生活衛生ダイヤル)
	おおむね65歳以上の方	高齢者肺炎球菌定期予防接種 高齢者インフルエンザ定期予防接種	高齢者予防接種(肺炎球菌・インフルエンザ)を接種される方は一部接種費用の補助を実施しています。生活保護世帯、市民税非課税世帯等の方は無料になります。 ①肺炎球菌 ●対象者 / 65歳、一部内部障害のある60～64歳の方を含みます ●費用 / 4,000円 ②インフルエンザ ●対象者 / 65歳以上、一部内部障害のある60～64歳の方を含みます ●費用 / 1,500円	市総合コールセンター ☎0570-083330

【マークの見方】

無料 無料でご利用いただけます

相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします

認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします

ひ ひとり暮らしの方におすすめします



あなたのご希望

⑤ 往診・訪問をしてほしい

⑥ 医療費等について知りたい

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～	寝 訪問歯科診療	寝たきり状態等で通院が困難な方を歯科医師が訪問。歯科診療を行います。 ●対象者／原則として在宅で寝たきり状態の方 ●費用／保険診療の自己負担額。歯科医師の交通費が加算されることがあります。	歯科保健推進室 (神戸市歯科医師会) ☎391-8020
60歳未満の方でも利用できます	寝 訪問口腔ケア	寝たきり状態等の方を対象に、歯科衛生士が訪問して口腔ケアを行います。誤嚥性肺炎の予防などに役立っています。診療は訪問歯科診療事業で対応します。 ●対象者／原則として在宅で寝たきり状態の方 ●費用／保険診療もしくは、介護保険の自己負担額。必要に応じて歯科医師が訪問。交通費が加算されることがあります。	歯科保健推進室 (神戸市歯科医師会) ☎391-8020
60歳未満の方でも利用できます	医療費助成	健康保険証を使って医療機関等で受診するときの医療費を助成します。対象の方には「高齢期移行者医療費受給者証」または、「(高齢)重度障害者医療費受給者証」を交付します。 詳しくは 40ページ	居住地の区役所・ 支所保険年金医療課 (北神区役所は市民課) 54 ページ
70歳以上の方	医療保険制度(国保・74歳まで) 医療保険制度(後期・75歳から)	安心して医療が受けられるよう、保険料を出し合って互いに助け合う制度です。74歳までは国民健康保険で、75歳からは後期高齢者医療制度で医療を受けます。1ヶ月に自己負担額を超える一部負担金を支払った場合は、超過分を高額療養費として支給します。支給には申請が必要です。詳しくは 39ページ	居住地の区役所・ 支所保険年金医療課 (北神区役所は市民課) 54 ページ
70歳以上の方	はり・きゅう・マッサージ 施術料助成	敬老事業の一環として、はり・きゅう・マッサージの施術料の一部を助成・割引します。詳しくは 42ページ ●対象者／70歳以上の市内在住の方	行政事務センター はり・きゅう・マッサージ助成係 ☎647-8657

【マークの見方】

無料 無料をご利用いただけます

相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします

認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします

ひ ひとり暮らしの方におすすめします



あなたのご希望	対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
7 介護について 相談したい	60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～ おおむね65歳以上の方	無料 相談 認 介 ひ あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)	高齢者の介護に関する相談窓口です。相談には保健、介護、福祉の資格を持つ専門職が対応。お住まいの地域によって担当センターが決まっています。主な業務は 43ページ	地域のおんしんすこやかセンター (地域包括支援センター) 55～58ページ
	60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 認 こうべオレンジダイヤル	認知症に関する総合的な電話相談窓口です。認知症の方やご家族からの相談に看護師や社会福祉士等の専門職が対応しています。	こうべオレンジダイヤル ☎262-1717
	65歳以上の方 (②は65歳未満の方でも認知症の診断を受けた方は利用できます)	認 認知症神戸モデル ①認知症診断助成制度 ②認知症事故救済制度	①認知症の疑いの有無を診る無料の認知機能検診と、検診の結果、認知症の疑いがある方に、検査費用を助成する認知機能精密検査の2段階の診断で、認知症の早期受診を支援します。 ②認知症の方を対象に「賠償責任保険」と「GPS安心かけつけサービス(一部有料)」を実施します。	①市総合コールセンター ☎0570-083330または333-3330 ②神戸市認知症事故救済コールセンター ☎0120-259315
8 介護・介助してほしい	おおむね65歳以上の方	寝 訪問理美容サービス	在宅で寝たきりの高齢者や重度身体障害者の方の自宅を理容師・美容師が訪問。調髪、カットを行います。 ●対象者／65歳以上で介護保険の要介護認定が「要介護4以上」の方、65歳未満の重度身体障害者で理容所、美容所へ出かけることが困難な方 ●利用料／1回2,000円(調髪又はカットのみ) ●利用回数／申請時期により年間1～4回	えがおの窓口 (居宅介護支援事業者) 43 ページ
	おおむね65歳以上の方	寝 認 家族介護慰労金	在宅で寝たきり、または認知症の高齢者を常時介護しているご家族に、年額120,000円の家族介護慰労金をお渡します。 ●対象者／介護保険の要介護認定が原則「要介護4以上」で、過去1年間、介護保険のサービスを利用せず、老齢福祉年金の所得制限以下の方を介護しているご家族。ご家族にも所得制限があります。	居住地の区役所・支所の 保健福祉課 54 ページ
	おおむね65歳以上の方	認 KOBEみまもりヘルパー事業	認知症または軽度認知障害(MCI)と診断された方を対象に、在宅生活への支援として、自宅に訪問し、見守りや話し相手、外出の付き添い等の見守りサービスを提供します。詳しくは 43ページ ●対象者／市内に居住の認知症または軽度認知障害(MCI)と診断された方で寝たきりではない方	問い合わせ先 担当のケアマネジャー またはえがおの窓口 地域のおんしんすこやかセンター

(14ページに続く)

【マークの見方】
無料 無料でご利用いただけます
相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします
認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします
ひ ひとり暮らしの方におすすめします

我が家に必要なサービスを選ぼう



あなたのご希望	対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
在宅で利用できるサービス	60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～	寝 紙おむつ支給事業	<p>在宅で寝たきりの高齢者等、または介護している家族に、紙おむつ・尿とりパッドの利用券を支給します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●対象者／介護保険の要介護認定が「要介護4以上」で市民税非課税世帯の方 ●利用券／25,000円～100,000円(申請時期により異なります。) 	<p>えがおの窓口 (居宅介護支援事業者) 43 ページ</p>
	おおむね65歳以上の方	介 生活支援ショートステイ (短期入所)	<p>在宅の高齢者で援助を必要とする方に、養護老人ホームなどの施設に短期間入所していただき、必要な生活支援を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●対象者／介護保険の要介護認定で非該当(自立)・要支援(1・2)と判定され一時的に在宅生活が困難となった60歳以上の方 ●利用期間／年間で14日以内 ●利用料／1日2,250円。送迎は片道200円。生活保護世帯の方は食費1日あたり780円以外は免除 	<p>地域のあんしんすこやかセンター (地域包括支援センター) 55～58 ページ</p>
	65歳以上の方	ひ ひまわり収集 (ごみ出し困難な方への 家庭ごみ収集)	<p>ごみをクリーンステーションまで持ち出すことが困難な高齢者や障害のある方を対象に、職員が玄関先までごみを取りに伺います。 ※その他対象者等は、ホームページをご確認ください。</p>	<p>支援者(担当のケアマネジャー・ 地域のあんしんすこやかセンター等)へ ご相談ください。</p>
	おおむね65歳以上の方	寝 (要介護3～5) 特別養護老人ホーム	<p>常に介護を必要とし、在宅で介護を受けることが困難な中重度(原則として要介護3～5)の要介護者の方が入所できる施設です。対象施設は、ホームページ「神戸ケアネット 20ページ」、またはあんしんすこやかセンター等で配布する冊子「ハートページ」等でご確認ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●費用／介護サービスの1割負担(一定以上所得者は2割または3割)+食費+居住費+日常生活費 	<p>ケアマネジャーを通じて 施設へ直接 お問い合わせください。</p>
	おおむね60歳以上の方	介 ケアハウス	<p>居宅で生活することが困難な高齢者が入所できる施設です。食事など日常生活のサポートを行います。対象施設は、ホームページ「神戸ケアネット 20ページ」等でご確認ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●対象者／次の要件を全て満たす方 ①60歳以上の方 ②独立して日常生活ができる方 ③家族による援助を受けることが困難な方 ④市内に1年以上居住している方(神戸市立の施設のみ) 	<p>希望する施設へ直接 お問い合わせください。</p>

在宅で利用できるサービス

施設に入所して利用するサービス

8 介護・介助してほしい

(20ページに続く)

【マークの見方】

無料 無料でご利用いただけます
相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします
認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします
ひ ひとり暮らしの方におすすめします

まずは相談することが
大切なんやね



7 介護について相談したい
16 ページ

8 介護・介助してほしい
16 ページ～

9 介護保険について知りたい
20 ページ

あなたのご希望

8 介護・介助してほしい

施設に入所して利用するサービス

9 介護保険について知りたい

あなたのご希望	対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
施設に入所して利用するサービス	60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～	介 有料老人ホーム	民間が主体となって設置・運営する施設です。サービス内容は施設によって異なります。介護保険サービスの利用については 46ページ 、対象施設は、ホームページ「神戸ケアネット 20ページ 」等でご確認ください。	希望する施設へ直接お問い合わせください。
	おおむね60歳以上の方	介 養護老人ホーム	原則65歳以上で、環境上及び経済上の理由により居宅で養護を受けることが困難な方が入所する施設です。その他の入所要件等、詳細は右記までお問合せください。対象施設は、ホームページ「高齢者福祉施策総合メニュー」等でご確認ください。 ●費用/入所者及び扶養義務者の所得に応じた負担が必要	居住地の区役所保健福祉課 ・北須磨支所保健福祉課 54 ページ
	おおむね65歳以上の方	介 認 (認知症と診断された方) 認知症高齢者グループホーム	認知症高齢者が少人数で共同生活しながら、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を受けます。対象施設は、ホームページ「神戸ケアネット(下記参照)」等でご確認ください。	希望する施設へ直接お問い合わせください。
介護保険について知りたい	おおむね65歳以上の方	相談 寝 介 認 介護保険サービスの利用	「要介護」・「要支援」と認定された方や、「事業対象者」と判定された方は、ケアプランに基づき、介護保険サービスを利用できます。詳しくは 44～47ページ	介護保険に関する各種相談は 59 ページ
	おおむね65歳以上の方	相談 寝 介 (要介護1～5) 認 えがおの窓口 (居宅介護支援事業者)	介護保険のサービスの利用に必要な手続きを行う事業者です。介護保険のサービスの利用については、お近くのえがおの窓口にご相談ください。ケアマネジャー(介護支援専門員)が手続きを行います。詳しくは 43ページ	ホームページ 「 神戸ケアネット 」 でご確認ください(下記参照)
	おおむね65歳以上の方	寝 介 認 神戸ケアネット (神戸市の介護保険のページ)	インターネットで介護保険情報を発信しています。神戸市の介護保険の概要、関連するお役立ち情報などがご覧いただけます。	https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/ 神戸ケアネット <input type="text"/> 検索

【マークの見方】
 無料 無料でご利用いただけます
 相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします
 認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします
 ひ ひとり暮らしの方におすすめします



あなたのご希望

⑩ 地域の人と交流したい

⑪ 安心してくらしたい

くらしの安全

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～	無料 相談 ひ 地域支え合い推進員 ※ホームページリンクはありません	民生委員、友愛訪問ボランティア、地域団体と連携して、地域住民間で見守り支え合えるコミュニティづくりの支援を行います。	地域のアんしんすこやかセンター (地域包括支援センター) 55～58ページ
おおむね65歳以上の方	無料 ひ 友愛訪問活動	65歳以上のひとり暮らしの方、またはこれに準じる世帯を週1回程度ボランティアが訪問。安否確認を行い、話し相手となります。	区社会福祉協議会 (区役所内) 54ページ
おおむね65歳以上の方	ひ ふれあい給食会	高齢者の交流やコミュニティ育成のため、地域の福祉活動団体やボランティアグループが行う給食サービス活動です。65歳以上のひとり暮らしの方、またはこれに準じる高齢者世帯を対象に、地域福祉センターや地域の集会所などで定期的に実施しています。	区社会福祉協議会 (区役所内) 54ページ
65歳以上の方	介 ひ 地域拠点型 一般介護予防事業	地域福祉センターや集会所などで、週1回程度、介護予防につながる活動をしています。 体操やレクリエーション、給食、専門職による介護予防講座等、様々なメニューを提供しています。 ● 利用料／開催場所ごとに異なります。	地域のアんしんすこやかセンター (地域包括支援センター) 55～58ページ
60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 救急安心センターこうべ	救急車を呼ぶか迷った時や、受診できる医療機関が分からない時に24時間365日いつでも利用できる電話相談窓口で、医療機関案内・看護師による救急医療相談に応じます。その他の初期救急医療体制等、詳しくは 48ページ	救急安心センターこうべ ☎#7119 (つながらない場合) ☎(078)331-7119へ
おおむね65歳以上の方	無料 ひ 緊急通報システム ケアライン119	急病、火災などの緊急時に、自宅の電話機から消防局ケアライン受信センターに通報するシステムです。氏名、住所、既往症やかかりつけ病院などの情報をケアライン受信センターに登録しておくことで、近隣協力者の駆けつけや救急車等の出動により速やかな救護を受けることができます。詳しくは 49ページ	居住地の消防署 54ページ

(24ページに続く)

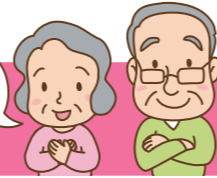
【マークの見方】

無料 無料でご利用いただけます
相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします
認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします
ひ ひとり暮らしの方におすすめします

何かある前に
できることは
準備しとこ



⑩ 地域の人と交流したい
22ページ

⑪ 安心して暮らしたい
22ページ～

⑫ 住まいをより良くしたい
32ページ～

あなたのご希望

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～ 60歳未満の方でも利用できます	安心シート 安心カード	あらかじめ「安心シート」に、ご自身の情報を記入しておくことで、自宅で具合が悪くなり症状等を説明できない場合でも、駆けつけた救急隊などが「安心シート」から情報を入手することができます。また、「安心カード」は財布などに入れて携行できる外出時用の救急医療情報シートです。	居住地の消防署 54ページ
60歳未満の方でも利用できます	おくる電 (神戸市病院送迎紹介コールセンター)	「病院などに行きたいけれど、手立て(交通手段)に困っている」という方に、最寄の介護タクシー等を紹介するコールセンターです。利用者は、病気等があっても、緊急度の低い方を想定しています。	おくる電 ☎050-3733-7555
60歳未満の方でも利用できます	無料 安全・安心情報の電子メールサービス(ひょうご防災ネット)	事前に携帯電話やパソコンのメールアドレスを登録すると、神戸市や兵庫県から避難情報、地震情報(震度4以上)、津波警報・注意報、気象警報、土砂災害警戒情報、国民保護情報など緊急情報のお知らせメールが届きます。 登録は 49ページ ※登録・情報提供は無料ですが、メール受信、ホームページ閲覧時には、通信料が必要です。	危機管理室 ☎322-6237
60歳未満の方でも利用できます	無料 認 高齢者安心登録事業	高齢者の生活情報などを事前登録し、担当のあんしんすこやかセンターや警察などで情報を共有します。登録者が行方不明となった場合は、協力者にメール配信し、警察署への情報提供を呼びかけます。 ●対象者/市内に居住する行方不明など日常生活に心配のある在宅高齢者 ●登録方法/担当のあんしんすこやかセンターでご本人と面談の上、登録	地域のあんしんすこやかセンター (地域包括支援センター) 55～58ページ

⑪ 安心して暮らしたい

くらしの安全

(26ページに続く)

【マークの見方】

無料 無料でご利用いただけます

相談 内容に関するご相談に応じます

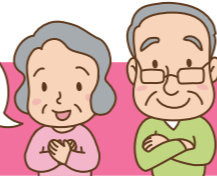
寝 寝たきりの方におすすめします

認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします

ひ ひとり暮らしの方におすすめします

ひとりで
悩まんで
ええんやね



⑩ 地域の人と交流したい
22ページ

⑪ 安心して暮らしたい
22ページ～

⑫ 住まいをより良くしたい
32ページ～

あなたのご希望

住まいの安全

⑪ 安心して暮らしたい

暮らしの安心

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～	無料 耐震診断員派遣制度	神戸市から耐震診断員を派遣し、住宅の耐震性を診断します。 ●対象要件/昭和56年5月31日以前に着工された住宅など ●受付/午前10時～午後5時(水曜・日曜・祝日定休) ●無料	すまいるネット ☎647-9933
60歳未満の方でも利用できます	住宅耐震化促進事業	大地震に耐える耐震改修をされる方に耐震改修設計費・工事費の一部を補助します。 ●対象要件/昭和56年5月31日以前に着工された住宅など ●受付/午前10時～午後5時(水曜・日曜・祝日定休) ●補助額/改修設計費最大27万円 改修工事費最大100万円	
60歳未満の方でも利用できます	危険ブロック塀撤去等 助成事業	不特定の人が通る道等に面している危険なブロック塀等を撤去される方に撤去費の一部を補助します。 ●対象要件/高さが80cm以上ある危険なブロック塀の撤去 ●受付/午前10時～午後5時(水曜・日曜・祝日定休) ●補助額/危険ブロック塀等撤去費最大30万円	
60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 認 権利擁護相談	認知症等高齢者や知的・精神障がいのある方など判断能力が十分でない方が、生活の中で受ける権利侵害や財産管理に関する不安、困り事などについて、相談員がご相談に応じます。 ●相談日/月曜から金曜まで(祝日、年末年始を除く)午前9時～正午、午後1時～5時	神戸市社会福祉協議会 安心サポートセンター ☎271-3740
60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 認 権利擁護法律相談	法律的な専門知識を要する相談案件について弁護士が無料で相談に応じます。相談日は原則として第1・3火曜日(事前予約必要)です。	
60歳未満の方でも利用できます	相談 認 日常生活自立支援事業 (福祉サービス利用援助事業)	判断能力が十分でないなどの理由で、福祉サービスの利用や金銭管理などが不安な認知症等高齢者や知的・精神障がいのある方に、契約によるサービスを提供します。詳しくは 49ページ	神戸市社会福祉協議会 安心サポートセンター ☎271-5358
60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 認 成年後見支援センター	成年後見制度の相談に応じます。 (A)相談員による相談(無料) ●相談日/月～金曜(祝日、年末年始を除く)午前9時～午後5時 (B)専門職による相談(無料、要予約) ●相談日/弁護士・社会福祉士…第1・第3火曜、司法書士・社会福祉士…第2・第4火曜。いずれも午後1時30分～4時30分 (C)神戸市市民後見人による相談(無料) 制度のしくみや利用手続きの流れについて、身近な区役所において相談窓口を設けています。開催日は区により異なりますので、お問い合わせください。	成年後見支援センター ☎271-5321

住宅耐震



危険ブロック塀



(28ページに続く)

【マークの見方】

無料 無料でご利用いただけます

相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします

認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします

ひ ひとり暮らしの方におすすめします

備えあれば憂いなし
困ったときは相談しよ



⑩ 地域の人と交流したい
22ページ

⑪ 安心してほしい
22ページ～

⑫ 住まいをより良くしたい
32ページ～

あなたのご希望

⑪ 安心してほしい

安心

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～	相談 くらし支援窓口	専任の相談員が様々な理由で経済的に困りの状況についてお聞きし、解決に向けて寄り添った支援を行います。	居住地の区役所・支所生活支援課 北神区役所保健福祉課 54 ページ
60歳未満の方でも利用できます	相談 地域福祉ネットワーク事業	すでにある制度や福祉サービスでは解決がむずかしい悩みや困りごとなどの福祉的な課題に、地域や専門機関と共にご相談に応じます。	区社会福祉協議会 (区役所内) 54 ページ
60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 消費生活相談	契約トラブルなどの消費生活相談を電話により行っています。電話で相談のあった方で来訪相談が必要となった場合のみ来訪予約をお取りします。まずはお電話でご相談ください。 ● 受付/月～金曜(12月29日～1月3日、祝日除く)午前9時～午後5時	消費生活センター ☎371-1221 消費者ホットライン ☎188(土日祝相談可)
60歳未満の方でも利用できます	無料 消費生活に関する学習	詐欺・悪質商法や契約トラブルなどの注意情報の発信や出前講座などを行っています。	消費生活センター消費者教育係 ☎371-1247
65歳以上の方 65歳以上の方と同居している方	特殊詐欺対策電話機等 購入補助事業	高齢者の特殊詐欺被害を未然に防止する取り組みとして、特殊詐欺対策電話機等を購入する費用を補助しています。	神戸市総合コールセンター (年中無休8:00～21:00) 0570-083330 または 078-333-3330
60歳未満の方でも利用できます	無料 相談 ひきこもり支援	ひきこもりに関する相談を電話・面談・メール等により行っています。 ● 受付/月～金曜(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時	神戸ひきこもり支援室 ☎#8900 ☎078-361-3521 hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp

(30ページに続く)

【マークの見方】

無料 無料でご利用いただけます
相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします

認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします

ひ ひとり暮らしの方におすすめします



あなたのご希望

おかねの安心

11 安心してほしい

将来の安心

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～ おおむね65歳以上の方	厚生年金	会社などに勤める方が加入する公的年金制度です。詳しくは日本年金機構年金事務所へお問い合わせください。	日本年金機構 年金事務所 50ページ
おおむね65歳以上の方	国民年金	老後の所得保障を行うとともに、思わぬ事故や病気で障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなどに、本人や遺族の生活の不安を解消し、国民生活の安定を図ることを目的として国が運営している制度です。詳しくは 50ページ	居住地の区役所・ 北須磨支所・玉津支所の 国民年金担当窓口 54ページ
60歳未満の方でも利用できます	税金の控除	高齢者や、高齢者の方がいる世帯には、所得税や市・県民税に対して公的年金等控除と所得控除があります。また、その他にも税金が控除される施策があります。詳しくは 51ページ	所得税について …居住地を管轄する税務署51ページ 市・県民税について …新長田合同庁舎市民税課 ☎647-9300
65歳以上の方 ※生前申し込みの場合	鶴越合葬墓	現在、焼骨をお持ちの方のほか、65歳以上の方でご自身の焼骨の埋蔵を希望する場合にも申込み可能です。(募集時期は広報紙KOBE等でご確認ください。)	墓園管理センター ☎621-5667
60歳未満の方でも利用できます	相談 遺贈寄附相談	遺産を神戸の将来に役立てて欲しいという方の手続きを円滑に進めるため、三井住友信託銀行の神戸支店・神戸三宮支店に神戸市の遺贈寄附相談窓口を設置しています。 ※サービスの利用には、金融機関所定の手数料・報酬等が必要です。 また、公証役場での公正証書遺言の作成にも別途費用がかかります。 ※受付／平日 午前9時～午後7時 第1・2・3土曜日 午前10時～午後5時(12月31日～1月3日を除く) 平日の午後3時～午後7時および第1・2・3土曜日は前営業日までに事前予約要	三井住友信託銀行 神戸支店・神戸三宮支店 ☎0120-113-569 ☎231-2311 ※受付／平日 午前9時～午後5時 ※お問い合わせの際には、神戸市の「あんしんすこやかガイドブック」を見たとお伝えください。

(32ページに続く)

【マークの見方】

無料 無料でご利用いただけます

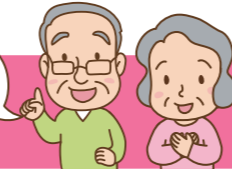
相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします

認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします

ひ ひとり暮らしの方におすすめします



あなたのご希望

12 住まいをより良くしたい

対象年齢	支援メニュー (クリックで各ホームページが開きます)	内 容	問い合わせ先
<p>60歳未満～ 60歳～ 65歳～ 70歳～</p> <p>60歳未満の方でも利用できます</p>	<p>無料 相談</p> <p>高齢者向けすまいの情報・相談 (すまいるネット)</p>	<p>サービス付き高齢者向け住宅など高齢者向け住宅情報と有料老人ホームなどの福祉施設情報を提供しています。また、すまいるネットの相談員が高齢者の住み替えを中心にさまざまな相談に応じます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 受付／午前10時～午後5時(水曜・日曜・祝日定休) ● 利用料／無料 	<p>すまいるネット (神戸市すまいの安心支援センター)</p> <p>☎647-9900</p> <p>ホームページ「神戸・すまいるナビ(高齢者向け)」でも情報提供しています。</p>
<p>おおむね60歳以上の方</p>	<p>高齢者向け 民間賃貸マンション</p>	<p>市内14団地(196戸)の民間賃貸マンションに入居する高齢者に、所得に応じて家賃補助を行います。空家待ち登録者を年1回(8月)募集。入居希望者がいない場合は登録していない方も先着順で入居できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 入居資格／①60歳以上の方(同居者の要件はホームページをご確認ください。)②現に住宅に困窮している方③自炊などの日常生活が自分自身でできる方等の要件を満たす必要があります。 	<p>建築住宅局政策課</p> <p>☎595-6501</p>
<p>おおむね60歳以上の方</p>	<p>サービス付き 高齢者向け住宅</p>	<p>高齢单身・夫婦世帯が安心して入居できる賃貸のバリアフリー住宅です。ケアの専門家による安否確認と生活相談のサービスは必ず提供され、住宅によっては食事等のサービスが利用できます。家賃・サービス料は住宅により異なります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 対象者／60歳以上か、要介護・要支援認定を受けている60歳未満の方とその同居者 ● 対象住宅／ホームページ「サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム」等でご確認ください。 	<p>希望する住宅に直接 お問い合わせください。</p>
<p>おおむね65歳以上の方</p>	<p>介</p> <p>住宅改修助成制度</p>	<p>高齢者や障害者の方の身体状況に合った住みよい住宅を整備するため、ご自宅の改修に助成を行います。詳しくは 52ページ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 対象者／介護保険の要介護認定で「要支援」「要介護」と認定された方、または身体障害者手帳の交付を受けた方。対象者を含む世帯の生計中心者の前年の所得が600万円(給与収入のみの場合は給与収入で800万円)以下の場合に限る。 	<p>(一財)神戸在宅医療・ 介護推進財団</p> <p>☎743-8323</p>

【マークの見方】

無料 無料をご利用いただけます

相談 内容に関するご相談に応じます

寝 寝たきりの方におすすめします

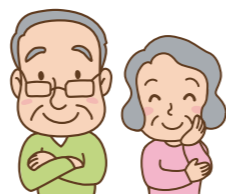
認 認知症を心配している方におすすめします

介 介護予防・自立支援の必要な方におすすめします

ひ ひとり暮らしの方におすすめします

詳細情報

生きがいと社会参加



こうべ長寿祭 4ページ

- 種目/マラソン、卓球、テニス、ソフトテニス、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、弓道、剣道、グラウンド・ゴルフ、家庭パレーボール、バドミントン、ローンボウルズ、ソフトボール、太極拳、ボウリング、囲碁、将棋、健康マージャン、高齢者美術作品展、ふれあいウォークラリー
※開催しない種目もあります。
- 場所/しあわせの村を中心に開催
- 参加料/種目により異なる
- 申込方法/区役所、体育館等の運動施設で応募要領を配布。

問 (公財)こうべ市民福祉振興協会 ☎743-8017

老眼大学 4ページ

- 修了期間/1年
- 講演内容及び定員/月2回、年間24回開講 歴史・文化などの一般教養講座 2コース 各コース1,500人
- 場所/神戸文化ホール(大ホール)
- 受講料/年額8,000円
- 申込方法/区役所、図書館等で募集案内を配布(12月頃募集予定)

問 老眼大学 ☎251-4731

生涯体育大学 6ページ

- 開講及び定員/年2回(春5・6月、秋9・10月)、各回とも11講座 定員:1回につき240人
- 種目/ボウリング、卓球、グラウンドゴルフ、弓道、民踊、ハイキング、フォークダンス、社交ダンス、バドミントン
- 受講料/5,000円
- 申込受付予定期間/春は2月上旬～3月中旬、秋は6月上旬～7月中旬
- 申込方法/募集要項を各区役所まちづくり課や公民館などで配布。神戸市のホームページに掲載

問 総合コールセンター ☎0570-083330

シニアのライフキャリア相談室 6ページ

- 対象/神戸市在住の概ね60歳以上の方
- 料金/無料
- 相談方法/LINEのほか、電話、ビデオ電話、対面も選べます。
- 予約方法/LINE: 24時間365日予約可能



電話:600-9839(平日・土曜:9:00~20:00、日曜・祝日:9:00~19:00)

←LINEの友だち追加はこちら

問 「シニアキャリア相談・就労支援事業」運営事務局 ☎600-9839

シルバー人材センター 6ページ

- 会員になれる方/神戸市に居住する満60歳以上で、元気で働く意欲のある方
- 申込方法/居住区のシルバー人材センターへ電話・窓口または神戸市シルバー人材センターのホームページから申込

東灘・灘・中央・兵庫	東中部センター	中央区浜辺通5-1-14 6階	☎241-2700
長田・須磨・垂水	西部センター	長田区久保町5-1-1-209	☎621-6880
北	北区センター	北区鈴蘭台西町1-22-1	☎596-3181
西	西区センター	西区糀台5-6-1	☎993-0066

問 シルバー人材センター本部 ☎381-6152

高齢者運転免許自主返納サポート制度 8ページ

- 高齢者運転免許自主返納サポート協議会に加盟する企業・団体等で「運転経歴証明書」を提示すると、路線バスやタクシーの乗車運賃、宿泊・入浴施設利用料金、飲食店・テーマパーク利用料金及び商品販売価格などが割引
※詳しくは兵庫県警のホームページでも閲覧できます。

問 兵庫県警察本部交通企画課 ☎341-7441

施設のシニア割引 8ページ

- 内容/施設に入場される際に、「神戸市内に居住する満65歳以上(一部の施設は満70歳以上)である証明書類」を入場券売場などで見せていただくと、無料・半額などの入場料のシニア割引が受けられます。
- 施設/王子動物園、相楽園、市立博物館など優待料金で利用できます。
利用できる施設については、神戸市ホームページからご確認ください。
<https://www.city.kobe.lg.jp/a39067/kenko/fukushi/koreshafukushi/am02/yutai/a0132.html>
- 利用方法/マイナンバーカード等ご住所、ご年齢のわかるものをご提示ください。
(その他の利用可能な資格確認についてはご利用の施設にご確認ください。)
※入場料・休館日など、各施設にお問い合わせのうえご利用ください。

敬老優待乗車証(敬老パス) 8ページ

- 利用できる交通機関/市バス・地下鉄、市内を運行する民営バス(神姫バス、神姫ゾーンバス、山陽バス、神鉄バス、阪神バス、阪急バスの原則市内区間)、神戸新交通(ポートライナー・六甲ライナー)
- 乗車毎の優待料金(利用者負担額)/地下鉄・神戸新交通・市バス・市内を運行する民営バス
…小児料金/回
- 敬老パスの利用方法/事前に駅などで敬老パスに入金(チャージ)してください。自動改札機やバスの読取機に敬老パスをタッチすることで乗車料金を引き去ります。約10年間カードの交換は不要です
- 定期券の割引購入/ICカードとは別に、利用日数が多い方には特定の定期券を半額で購入できる制度があります

問 居住地の区役所・北須磨支所・玉津支所の敬老パス担当窓口 54ページ

スマホ相談窓口 6ページ

- 内容 / スマートフォンの操作方法等について、講師の学生に1対1で相談できる無料の相談窓口です。窓口では、市の提供する便利なデジタルサービスもご紹介します。
 - 時間 / 10:00-17:20(1人1時間)
 - 申込方法 / 問合せ先に TEL
 - 定員 / 各開催1日12人(予約優先)
 - 問合せ / 株式会社バイエリア
 - 利用料 / 無料
 - 場所・開催日
- TEL:078-251-7307 FAX:078-261-2361
受付時間 9:00~17:00(平日)

区	場所	曜日(祝日除く)
東灘	区役所3階待ち合いスペース	火曜
灘	区役所1階情報コーナー	火曜
中央	区役所8階	水曜
兵庫	パークタウン1階(荒田町1-20-1)	木曜
北	区役所4階臨時窓口	金曜
北神	北神図書館前(エコール・リラ南館4階)	金曜
長田	区役所1階ロビー	木曜
須磨	区役所2階南東窓際スペース	月曜
	須磨パティオ1番館1階(中落合2-2-1)	水曜
垂水	区役所3階1号エレベーター横	水曜
西	区役所5階南エレベーター前	月曜
	玉津支所3階	金曜

※実施場所・曜日は変更の可能性がありますので、お申し込み時にご確認ください。

※須磨パティオでは6月末まで実施します。7月以降は別場所で開催を継続する予定です。

7月以降の開催場所は神戸市ホームページ(以下URL)をご確認ください。

URL:http://www.city.kobe.lg.jp/a29931/sodan_madoguchi.html



シルバーカレッジ

～再び学んで他のために～



シルバーカレッジは、高齢者の豊かな経験を活かして自らの可能性を拓き、その成果を社会に還元することをめざして学び合う生涯学習の場です。北区しあわせの村にあるキャンパスでは、大勢の仲間が集い、学習活動はもちろん、ボランティア・クラブ活動に取り組んでいます。

入学資格

神戸市内に住所を有する57歳以上の方(学歴、経歴は問いません)

学習期間

3年間(土・日・祝日は休み。春・夏・冬休みあり)。授業は、おおむね週2日、年間60日(1日の授業は、午前・午後各90分)

学生募集

毎年1月中旬頃に募集(年1回)。入学案内(願書)は、神戸市の施設(区役所、支所、出張所、区民センターなど)や、しあわせの村内の施設などで配布します。

コース別学習内容

- **健康ライフコース**
健康について食、運動、医療など様々な側面から学び、実践することにより健康寿命の延伸を図ります。
- **国際交流・協力コース**
我が国と関わりのある諸外国についての理解を深めつつ、世界で生じている現代的な課題を学びます。
- **ECOライフコース※**
「ECOライフってどんな暮らし」をテーマに、地球環境をより身近なものにとらえ、自分たちができることを通して、持続可能な社会に貢献できる人を目指します。
- **総合芸術コース**
さまざまな創作活動に取り組み、表現の喜びを味わい、文化の伝承に努め、こころ豊かな家庭や地域社会に寄与することをめざします。

- 【美術・工芸専攻】
絵画と陶芸を基礎から学び、創作活動につなげます。
- 【音楽文化専攻】
音楽文化や民族音楽を学び、実技や鑑賞を行います。
- 【園芸専攻】
植物の生育と環境の基礎知識を学び、樹木剪定などの実習を行います。
- 【食文化専攻】
食文化や食と健康について学び、調理実習を行います。

※「生活環境コース」は令和6年4月入学者より「ECOライフコース」に名称が変わりました。

〈問い合わせ〉シルバーカレッジ事務局 北区しあわせの村1番16号 ☎743-8100 FAX 743-8103



KOBEシニアクラブ

健康

友愛

奉仕

いっしょに楽しみ、学び、ふれあいながら、これからの人生を、もっと充実したものに!

これからは、地域の同世代の仲間と趣味やスポーツを楽しんだり、地域に役立つことをしてみませんか。

KOBEシニアクラブは高齢者が活力を持って集う地域の集団です。60歳以上の方ならどなたでも入れます。

皆さんの入会をお待ちしています。

- 主な活動 /
 - ・健康増進と親睦を図るグラウンドゴルフ大会や輪投げ大会
 - ・日常生活の困りごとについて相互にボランティアとして助け合う友愛活動
 - ・全国一斉に清掃活動などを行う「社会奉仕の日」など

〈問い合わせ〉KOBEシニアクラブ(一般社団法人神戸市老人クラブ連合会) ☎341-8507

神戸市委託事業

自分のできることで、だれかが元気になる。自分も笑顔になる。

KOBEシニア元気ポイント

貯まったポイントは現金と交換できます!!

年間 **8,000** 上限円

神戸市在住の65歳以上の方が、活動受入施設(神戸市内の高齢者施設やこども施設等)で下記の対象となる活動を行った場合や、イベント等において対象となる活動を行った場合にポイントを貯めることができ、貯まったポイントは現金と交換できる制度です。

対象となる活動

施設職員の指示を受けて行う軽微かつ補助的な活動

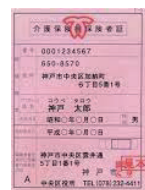
- 話し相手・傾聴・散歩相手
- お茶だし・配膳・下膳の補助
- 施設内移動の補助
- 入浴前後の補助(整髪・衣類整理等)
- レクリエーションの補助
- 利用所が利用する場所の簡易な清掃・消毒
- 菜園等の手入れや水やり
- 洗濯物の整理、寝具の環境整備
- 芸能等の披露(演奏・歌・演芸等)
- 神戸市が指定するイベントの運営補助 など

活動の流れ



登録に必要な持ち物

必ずご用意ください!!



・介護保険証
※健康保険証ではありません



・敬老パスなどのICカード等

特典 敬老パス・福祉パスで登録しよう!

敬老パス・福祉パスでICカード登録し、チャージすると貯めたポイントより1割多く現金と交換できます!

たとえば...

2,000 ポイント貯まると **2,200**円

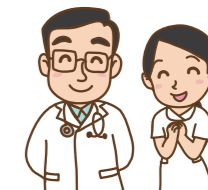
まずは各區で開催しております
登録説明会にご参加ください!!

〈お問い合わせ〉KOBE シニア元気ポイント事務局 電話: 078-335-6543



詳細情報

健康と医療



65歳オーラルフレイルチェック、後期高齢者75歳歯科健診 10ページ

- 検査内容/口の機能(滑舌や飲み込み、口の渇き等)のチェック、かみ合わせ、入れ歯のチェック等
- 受診場所/実施医療機関
- 受診方法/予約制。実施医療機関に予約の上、無料クーポン券を持参

問 65歳→神戸市総合コールセンター、75歳→神戸市けんしん案内センター 10ページ

医療保険制度 14ページ

● 70歳~74歳の国保加入者または後期高齢者医療制度加入者の一部負担金・自己負担限度額

世帯区分	負担割合	自己負担限度額(月額)	
		個人単位(外来)	世帯単位(外来+入院)
現役並みⅢ	3割	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [140,100円]※1	
現役並みⅡ		167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [93,000円]※1	
現役並みⅠ		80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [44,400円]※1	
一般	2割※3	18,000円※2 (年間上限144,000円)	
低所得Ⅱ		24,600円	
低所得Ⅰ		15,000円	

- ※1 []内は過去12ヶ月以内に世帯ですでに3回以上の高額療養費が支給されている場合、4回目からの額。
- ※2 後期高齢者医療制度加入者で負担割合が2割の場合、18,000円または6,000円+(総医療費-30,000円)×10%の低い金額を適用
- ※3 後期高齢者医療加入者は1割または2割

〈医療にかかるとき〉

◇70歳~74歳の国民健康保険に加入している方

「国民健康保険被保険者証」、「高齢受給者証」を医療機関等の窓口で提示して一部負担金を支払ってください。

◇後期高齢者医療制度に加入している方

「後期高齢者医療被保険者証」を医療機関等の窓口で提示して一部負担金を支払ってください。

● 高額介護合算療養費制度

被保険者と同じ世帯内で医療保険・介護保険の両方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、双方の自己負担額を年間(毎年8月分から翌年7月分まで)で合算し、下表の自己負担限度額を超えた額が、申請により支給されます。なお、同じ世帯で国民健康保険と後期高齢者医療制度のような異なる医療保険制度に加入している方がおられる場合、自己負担限度額はそれぞれで適用され、合算することはできません。

● 70歳~74歳の国保加入者または後期高齢者医療制度加入者の一部負担金・自己負担限度額

世帯区分	医療保険+介護保険の自己負担限度額(年額)
現役並みⅢ	212万円
現役並みⅡ	141万円
現役並みⅠ	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

※69歳以下の国保加入者を含めた場合の自己負担限度額については、以下の問い合わせ先へ

問 居住地の区役所・支所保険年金医療課(北神区役所については市民課)

54ページ

医療費助成 14ページ

① 高齢期移行者医療費助成制度

次のすべての要件にあてはまるときは助成を受けることができます。

- 65～69歳の方
- 区分Ⅰ、区分Ⅱのいずれかを満たす方

区分Ⅰ… 市民税非課税世帯で、本人の公的年金等の収入金額と他の合計所得を加えた額が80万円以下で、本人を含む世帯員全員の所得(公的年金等控除額は80万円として計算、給与所得がある方は給与所得額から10万円を控除)が0円

区分Ⅱ… 市民税非課税世帯で、本人の公的年金等の収入金額と他の合計所得(給与所得がある方は給与所得額から10万円を控除)を加えた額が80万円以下で、要介護2以上

● 手続き

上記の要件を満たし、新しく対象となる方には受給者証を交付します。お住まいの区の区役所(北須磨地区にお住まいの方は北須磨支所)の福祉医療の窓口または玉津支所で手続きをしてください。

● 手続きに必要なもの

- ・健康保険証
- ・所得・課税証明書(1/2以降に市外から転入された方のみ)
- ・介護保険被保険者証など要介護度がわかる書類(区分Ⅱに該当する方)

● 助成を受けるには

- ・健康保険証と「高齢期移行者医療費受給者証」を医療機関等の窓口に表示して、一部負担金を支払ってください。一部負担金の合計が下記の自己負担限度額を超えた場合は、申請により「高額医療費」として超えた額を払い戻します。
- ・健康保険の適用となるものが助成の対象です。健康保険の適用とならない費用(差額ベッド代など)や入院時の食事代は助成対象外です。

● 一部負担金

区分	負担割合	1医療機関等あたりの自己負担限度額	
		外来	入院
区分Ⅰ	2割	8,000円	15,000円
区分Ⅱ	2割	12,000円	35,400円

② (高齢)重度障害者医療費助成

次のすべての要件にあてはまるときは助成を受けることができます。

- 本人・配偶者・扶養義務者すべての方の判定用市民税所得割額が23.5万円未満であること

※判定用市民税所得割額とは
住宅借入金等特別税額控除、寄附金税額控除及びふるさと納税ワンストップ特例控除適用前の市民税所得割額(平成30年度税制改正前の税率による)から、以下を控除して算出した額です。

〈控除する額〉 16歳未満の扶養親族1人につき …………… 19,800円
16歳以上19歳未満の扶養親族1人につき…………… 7,200円

- 次のいずれかの障害があること

- ・身体障害者手帳1級または2級
- ・内部障害(心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫、肝臓機能)の身体障害者手帳3級
- ・重度の知的障害(療育手帳A判定)
- ・身体障害者手帳3級と中度の知的障害(療育手帳B1判定)との重複障害
- ・精神障害者保健福祉手帳1級

● 手続き

上記の要件を満たし、新しく対象となる方には受給者証を交付します。お住まいの区の区役所(北須磨地区にお住まいの方は北須磨支所)の福祉医療の窓口または玉津支所で手続きをしてください。

● 手続きに必要なもの

- ・健康保険証または後期高齢者医療被保険者証
 - ・所得・課税証明書(1/2以降に市外から転入された方のみ)
 - ・通帳など振込先口座のわかるもの
 - ・身体障害者手帳
 - ・療育手帳(知的障害者判定書)
 - ・精神障害者保健福祉手帳
- お持ちのもの

● 助成を受けるには

- ・健康保険証と重度障害者医療費受給者証(または後期高齢者医療被保険者証と高齢重度障害者医療費受給者証)を医療機関等の窓口に表示して、一部負担金を支払ってください。
- ・70～74歳の重度障害者医療費受給者の方は、高齢受給者証と一緒に医療機関等の窓口に表示してください。
- ・健康保険の適用となるものが助成の対象です。健康保険の適用とならない費用(差額ベッド代など)や入院時の食事代は助成対象外です。
- ・精神障害者保健福祉手帳1級の要件により受給している場合、助成の対象となる医療は、一般診療(精神疾患にかかる医療はすべて対象外)です。

● 一部負担金

	一般	低所得
外来	1医療機関等あたり1日600円を上限に月2回(1,200円)まで(3回目以降無料)	1医療機関等あたり1日400円を上限に月2回(800円)まで(3回目以降無料)
入院	定率1割負担 1医療機関あたり負担限度額:月額2,400円まで ●連続した3か月において入院のある場合(長期入院) ⇒ 4か月目以降の一部負担金の徴収無し(無料)	定率1割負担 1医療機関あたり負担限度額:月額1,600円まで ●連続した3か月において入院のある場合(長期入院) ⇒ 4か月目以降の一部負担金の徴収無し(無料)

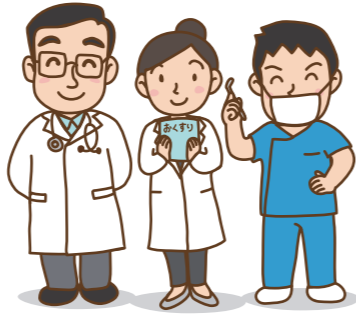
重症心身障害者+は入院・外来とも自己負担はありません

※重症心身障害者とは、肢体不自由の身体障害者手帳1級または2級と重度の知的障害(療育手帳A判定)を重複して有する障害者の方をいいます。

かかりつけの医師・歯科医師・かかりつけ薬局を持ちましょう

生活習慣病など慢性の病気が多くなってきている現在、自分の体質やライフスタイル、家族がかかったことのある病気のことなどもよく知っている「かかりつけの医師・歯科医師」を持つことが大切です。より専門分野の治療や検査が必要な時には、適時、他の医療機関に紹介してもらえますので、かかりつけの医師・歯科医師に相談しましょう。

また「かかりつけ薬局」を持つことで、複数の医療機関からの重複投与を防いだり、異なる医薬品の服用でおきる相互作用による副作用などを未然に防ぐことができます。気軽に相談できて信頼できる「かかりつけ薬局」を持ちましょう。



ふれあい浴場 12ページ

- 利用方法／ご利用の際は、事前に利用希望の浴場にお問い合わせください。
- 利用料／入浴者は入浴料が必要です。介助者の料金は不要ですが、介助者が入浴される場合は入浴料金が必要になります。

区	浴場名	所在地	電話番号	時間外入浴サービス 実施曜日・時間
長田	ゆうゆうらんど紀の国	長田区野田町8-5-12	☎731-4833	第2・第4金曜 11時30分～13時30分 (駐車場が利用できます)
	浴場あさざり	長田区長尾町2-13-9	☎643-3264	第2・第4水曜 12時～14時 (駐車場が利用できます)
	本庄湯	長田区本庄町6-4-5	☎735-4888	第1・第3火曜 13時～15時
	湯あそびひろばゆえ～ぶ・なぐら	長田区名倉町2-1-27	☎691-8543	第2・第4水曜 11時30分～13時30分 (駐車場が利用できます)

問 健康局環境衛生課 ☎771-7497 (生活衛生ダイヤル)

はり・きゅう・マッサージ施術料助成 14ページ

- 助成内容／「神戸市福祉はり・きゅう・マッサージ施術割引券取扱所」のプレートを掲示している施術所で、保険適用外のはり・きゅう・マッサージの施術を受けたとき、年間で3000円(1000円割引券×3枚)を助成。
- 有効期間／4月1日～翌年3月31日
- 申請方法／○『e-KOBE』から簡単スマート申請。
※一度申請すると、翌年以降も引き続き割引券が郵送されます。
○所定の申請書を郵送。
申請用紙は、各区役所・支所・出張所または割引券取扱施術所に置いています。
- 申請期間／3月1日～翌年2月末日

割引券が使える施術所は
こちらから検索できます。



e-KOBEからの申請は
こちらから



問 行政事務センター はり・きゅう・マッサージ助成係 ☎647-8657

詳細情報

介護・介助サービス



あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター) 16ページ

〈高齢者の介護に関する相談窓口〉

- 主な業務／①介護保険の利用に関する相談、認知症の相談や成年後見制度の利用支援、高齢者虐待や消費者被害等の相談・支援、介護予防(高齢者の健康づくり)についての相談 ②「要支援1・2」の方や生活機能の低下が見られた方のケアプラン(介護予防サービス計画)の作成、介護サービス提供事業者との連絡調整 ③総合事業サービス利用希望者への基本チェックリスト実施 ④要介護(要支援)認定の申請代行 など



あんしんすこやかセンター

問 地域のおんしんすこやかセンター 55～58ページ

えがおの窓口(居宅介護支援事業者) 20ページ

- 内容／要介護認定の申請の代行、要介護1～5の方のケアプラン(介護サービスの利用計画)の作成、介護サービスを提供する事業者との連絡調整、介護サービスを提供する施設の紹介など



「えがおの窓口」シンボルマーク

問 お近くのえがおの窓口

KOBEみまもりヘルパー事業 16ページ

- サービス内容／認知症または軽度認知障害(MCI)と診断された方を対象とした、見守りや話し相手、外出支援
- 利用回数／1か月のうち、最高4時間まで※
- 利用者負担／30分あたり135円
※介護保険の要介護・要支援認定を受けている方は最高2時間まで

問 担当のケアマネジャー またはえがおの窓口、地域のおんしんすこやかセンターへ

介護保険制度のあらまし 20ページ

●介護保険の被保険者[制度の対象となる方]

- ①65歳以上の方[第1号被保険者]
- ②40～64歳までの医療保険(国民健康保険や職場の健康保険など)に加入している方[第2号被保険者]

●介護保険料

- ①第1号被保険者(65歳以上の方)
 - ・当該年度保険料は、昨年中の本人や家族の所得などに応じて、15段階のいずれかの段階に決まります。家族(住民票上の世帯)は、毎年度4月1日(年度途中に被保険者の資格を取得した人は資格取得日)時点の状況で判断します。
- ②第2号被保険者(40～64歳の方)
 - ・加入している医療保険者ごとに、算出した計算方法で保険料(介護分)を決定し、医療(健康)保険料に含め納めていただきます。

●サービスを利用できる方

- ①第1号被保険者(65歳以上の方)
 - ・要介護認定で「要介護」「要支援」と認定された方
 - ・基本チェックリストで「事業対象者」に該当した方
 - ②第2号被保険者(40～64歳の方)
 - ・要介護認定で老化にともなう病気(下記「特定疾病」参照)により「要介護」「要支援」と認定された方
- ※第2号被保険者は基本チェックリスト対象外です

●介護保険で利用できるサービス

サービスの種類と内容は46ページをご覧ください。介護の必要度に応じて、利用するサービスの種類や組み合わせ、どの事業者からサービスを受けるかを選ぶことができます。

なお、平成29年4月から、要支援の方が利用するサービスのうち、訪問介護と通所介護については、市町村が地域の実情に応じた取組みができる「介護予防・日常生活支援総合事業」となりました。総合事業の訪問型・通所型サービスは、要支援1・2の方に加えて、あんしんすこやかセンターで実施する基本チェックリストにより、生活機能の低下がみられた「事業対象者」の方も必要に応じてご利用いただけます。

●サービスを受ける際の利用者負担

介護保険でサービスを利用したときの利用者負担は、原則として費用の1割※です。施設に入った場合は、費用の1割※のほか、食費・居住費などの負担があります。負担が高額になる場合は、一定の上限額が設けられています。また、所得の低い方には食費・居住費の負担額が軽減される制度などもあります。

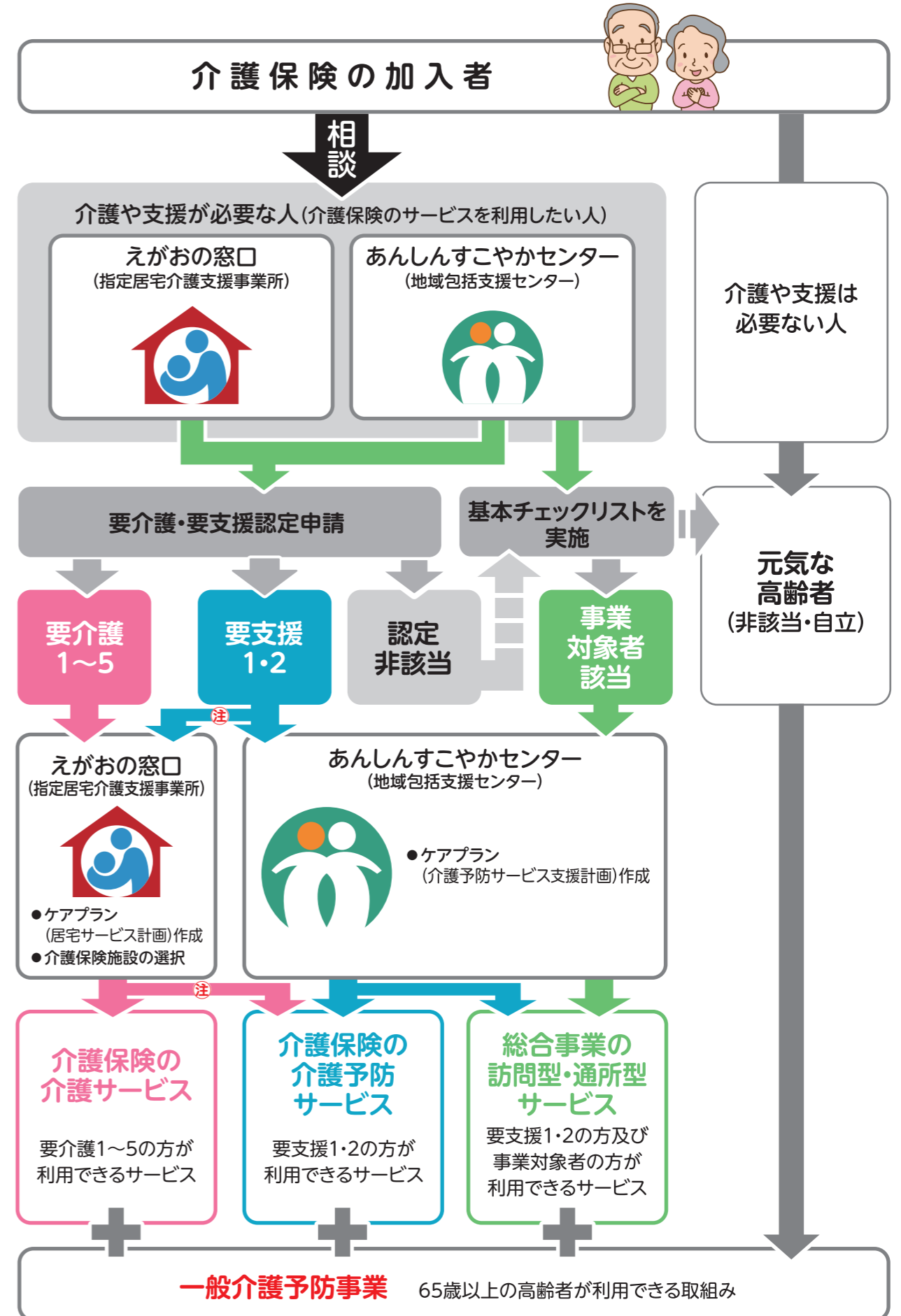
※一定以上所得者は2割または3割

【特定疾病】(40～64歳の第2号被保険者のサービス利用の前提となる疾病)

- | | |
|--|--------------------------------|
| ① がん※医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る | ③ 筋萎縮性側索硬化症 |
| ② 関節リウマチ | ④ 骨折を伴う骨粗鬆症 |
| ④ 後縦靭帯骨化症 | ⑤ 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病 |
| ⑥ 初老期における認知症 | ⑦ 脊髄小脳変性症 |
| ⑧ 脊髄小脳変性症 | ⑧ 多系統萎縮症 |
| ⑩ 早老症 | ⑨ 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 |
| ⑫ 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 | ⑩ 閉塞性動脈硬化症 |
| ⑬ 脳血管疾患 | ⑪ 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |
| ⑮ 慢性閉塞性肺疾患 | |

第2号被保険者が要介護(要支援)認定の申請をされるときは、介護保険証と医療保険証(写し)が必要です。介護保険証についてのお問い合わせは、お住まいの区役所・北須磨支所の担当窓口(54ページ)へ。

〈介護保険サービスなどの利用まで〉



※一部の「えがおの窓口」では要支援1・2の方にも対応しています。(介護予防サービス・支援計画) 要支援1・2対応の「えがおの窓口」については神戸市ホームページよりご確認ください。

〈介護保険で利用できるサービス〉

●在宅サービス

◇「要支援1・2」「要介護1～5」の方が利用できるサービス

サービスの種類	内 容	備 考	
自宅 で利用する	訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴・食事・排せつの介助などの「身体介護」、調理・洗濯・掃除などの「生活援助」、通院時の介助を行う「通院等乗降介助」を行います。	「通院等乗降介助」は要介護1～5の方のみ利用できます(交通運賃は別に必要)。 ※要支援1・2の方は総合事業
	訪問入浴介護	介護浴槽を積んだ入浴車で自宅を訪問して、入浴の介助を行います。	
	訪問看護	看護師などが自宅を訪問して、病状の観察や床ずれ予防のためのケアなどを行います。	
	訪問リハビリテーション	理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が自宅を訪問して、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、ホームヘルパーまたは看護師などが自宅に定期的に巡回訪問し、「訪問介護」・「訪問看護」のサービスを提供します。緊急時にも随時対応を行います。	※「要支援1・2」の方は利用できません
	施設に 通って利用する	通所介護 (デイサービス)	デイサービスセンターなどで、食事、入浴、排せつなどの介護や機能訓練を提供します。
地域密着型通所介護		定員18名以下の小規模なデイサービスセンターなどで、食事、入浴、排せつなどの介護や機能訓練を提供します。	※「要支援1・2」の方は総合事業
認知症対応型通所介護		認知症の高齢者を対象に、小規模で家庭的な環境の下で、食事、入浴、排せつなどの介護や機能訓練を提供します。	
通所リハビリテーション (デイケア)		老人保健施設などで、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーションなどを提供します。	
短期入所 して利用する	短期入所生活介護 (ショートステイ)	特別養護老人ホームなどに短期間入所して、介護や日常生活上の支援などを提供します。	
	短期入所療養介護 (ショートステイ)	老人保健施設などに短期間入所して、介護や機能訓練などを提供します。	
生活環境を 整える	福祉用具貸与	自立支援のための福祉用具の貸出しを行います。 ※要支援1・2及び要介護1の方については、車いす、特殊寝台などは対象外となります(一定の例外となる方を除く)	
	特定福祉用具販売	入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入する費用の一部を支払います。(購入上限10万円の9割または8、7割)	※指定事業者からの購入に限ります。
	住宅改修	手すりの取り付けや段差解消などの費用の一部を支払います。(改修費用上限20万円の9割または8、7割)	着工前に事前申請が必要です。

サービスの種類	内 容	備 考	
その他在宅 で利用する	特定施設入居者生活介護 (有料老人ホームなど)	有料老人ホームやケアハウスなどに入居している要介護(要支援)の方に、介護等のサービスを提供します。	
	小規模多機能型居宅介護	身近な地域にある小規模な施設で、「通い」のサービスを中心に、利用者の状態や希望に応じて「訪問」や「泊まり」のサービスを提供します。	
	看護小規模多機能型居宅介護	「小規模多機能型居宅介護」と「訪問看護」の一体的なサービスを提供します。	※「要支援1・2」の方は利用できません
	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を受けます。	※「要支援1」の方は利用できません
神戸市 独自	ミドルステイサービス	主たる介護者が入院等により、介護ができない場合、退院まで最長3か月まで(介護者が入院以外の社会的理由については7日間以内)短期入所により必要な介護を受けます。	※「要支援1・2」の方は利用できません
	緊急ショートステイサービス	主たる介護者の死亡などにより、介護保険施設入所相談センターが緊急に施設入所を必要と判断したが、当面施設に空きが無い等の場合に施設に入所できるまでの間、短期入所を継続して必要な介護を受けます。	※「要支援1・2」の方は利用できません
	緊急一時保護サービス	養護者による高齢者虐待により一時的に避難する緊急の必要性があると認められた場合に、原則7日間まで、短期入所により必要な介護を受けます。	
	災害時ショートステイサービス	震災、風水害、火災等の災害により一時的に居宅等において日常生活ができない場合に7日間まで短期入所により必要な介護を受けます。	※「要支援1・2」の方は利用できません

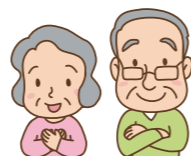
◇「要支援1・2」「事業対象者」の方が利用できるサービス(総合事業の訪問型・通所型サービス)

サービスの種類	内 容	備 考	
自宅 で利用する	介護予防訪問サービス	ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や生活の援助を行います。	
	生活支援訪問サービス	市の定める研修を修了した方等が自宅を訪問し、生活の援助を行います。	
	住民主体訪問サービス	NPO 法人等のボランティアにより、掃除、買い物などの生活の援助を行います。	詳細については、地域のあんしんすこやかセンター(55～58ページ)にご確認ください。
施設に 通って利用する	介護予防通所サービス	デイサービスセンターなどで、食事、入浴、送迎などの日常生活上の支援や機能訓練を提供します。	
	フレイル改善通所サービス	各区文化センターなどで、フレイル改善のための複合型プログラムを週1回90分、6か月間程度提供します。	

●施設サービス

サービスの種類	内 容	備 考
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常に介護が必要で自宅での生活が困難な方を対象として、日常生活の世話等を行う施設です。	※平成27年4月以降の入所は原則として要介護3～5の方に限定
介護老人保健施設 (老人保健施設)	病状が安定している方を対象に、家庭に戻れるように、リハビリや看護・介護などを行う施設です。	
介護医療院	病状は安定しているものの、医療の必要性が高いなどの理由で長期療養が必要な方を対象に、看護や介護などを行う施設です。	

その他、地域にはサロン、体操教室など自主的に運営されている気軽に立ち寄れる通いの場があります。詳細については、あんしんすこやかセンター(55～58ページ)にお問い合わせください。



初期救急医療体制 22ページ

〈電話で相談する〉

施設・制度等	診療科目	受付日	受付時間	連絡先
こども急病電話相談 (急な病気で困ったときに 看護師がアドバイスします)	小児科	月～金曜	午後8時～翌朝7時	☎(078)891-3499
		土曜	午後3時～翌朝7時	
		休日	午前9時～翌朝7時	
子ども医療電話相談 (急な病気、ケガのときに 看護師等がアドバイスします)	小児科	月～土曜	午後6時～翌朝8時	☎#8000(プッシュホン 回線、携帯電話、公衆電話)
		休日	午前8時～翌朝8時	☎(078)304-8899 (ダイヤル回線、IP電話など)
救急安心センターこうべ (医療機関案内・救急医療相談)	—	年中無休	24時間対応	☎#7119 ☎(078)331-7119 (つながらない場合)

〈救急受診する〉

施設・制度等	診療科目	受付日	受付時間	連絡先
神戸こども 初期急病センター	小児科	月～金曜	午後7時30分～翌朝6時30分	☎(078)891-3999 中央区脇浜海岸通1-4-1 (HAT神戸内)
		土曜	午後2時30分～翌朝6時30分	
		休日	午前8時30分～翌朝6時30分	
		※診療は、標記の30分後より開始。		
急病診療所	内科	月～金曜	午後9時～午後11時40分	☎(078)341-2313 (事前受付制) 中央区橋通4-1-20 (神戸市医師会館1階)
		土曜	午後6時～午後11時40分	
		休日	午前9時～午後4時40分 午後6時～午後11時40分	
	眼科	土曜(休日を除く)	午後6時～午後11時40分	
		年末年始	午前9時～午後4時40分	
	耳鼻 いんこう科	土曜(休日を除く)	午後6時～午後11時40分	神戸市医師会ホームページ
		休日	午前9時～午後4時40分	
	東部休日急病診療所	内科	休日	午前9時～午後4時40分
西部休日急病診療所	内科・小児科	休日	午前9時～午後4時40分	☎(078)795-4915 (事前受付制) 西区学園西町4-2
北部休日急病診療所	内科	休日	午前9時～午後4時40分	☎(078)583-4199 (事前受付制) 北区山田町下谷上字 池ノ内四番地の一
休日歯科診療所	歯科	休日	午前9時30分～午後2時30分	☎(078)331-8099 中央区三宮町2-11-1 センタープラザ西館5階 509号室
※診療は、標記の30分後より開始。				

※各急病診療所は、事前受付制です。ウェブでの受付は診療開始の1時間前から、電話での受付は診療受付時間内です。発熱がある場合は、事前受付の際にお伝えください。(ウェブ予約は神戸市医師会ホームページから事前受付サイトにアクセスできます。)
 ※神戸こども初期急病センター・急病診療所では、初期(入院・手術を必要としない)の救急患者の診療を行います。診療の結果、入院・手術が必要な場合は必要に応じた医療機関を紹介いたします。
 ※休日とは、日曜日、祝日、振替休日、年末年始です。
 ※救急医療体制は変更になることがあります。受診する際には必ず医療機関に確認してください。
 ※救急医療機関等へ電話をかけるときは、かけ間違いのないよう注意してください。特に携帯電話からかける場合、神戸市の市外局番[078]を間違えないよう注意してください。

緊急通報システムケアライン119 22ページ

- 対象者／神戸市内在住でシステムを有効に利用できる次の①～⑤のいずれかにあてはまる方。自宅に固定電話(携帯電話はご利用になれません)があり、おおむね5分以内に駆けつけてくれる近隣協力者の協力が得られることが条件となります。但し、諸般の事情により近隣協力者が見つからない場合でも登録は可能です。
- ①一人暮らしで突発的に生命に危険な症状が発生する持病のある方
- ②一人暮らしの重度身体障がい者で緊急事態に機敏に行動することが困難な方
- ③一人暮らしの高齢者(65歳以上)で病弱なため、緊急事態に機敏に行動することが困難な方
- ④二人暮らしで、そのうちの一人が①か②の症状に該当し、昼間など一人で過ごす時間が長い方
- ⑤高齢者(65歳以上)の二人暮らしで、そのうちの一人が①～③の症状に該当する方

問 居住地の消防署 54ページ

安全・安心情報の電子メールサービス(ひょうご防災ネット) 24ページ

事前に携帯電話やパソコンのメールアドレスを登録すると、神戸市や兵庫県から避難情報、地震情報(震度4以上)、津波警報・注意報、気象警報、土砂災害警戒情報、国民保護情報など緊急情報のお知らせメールが届きます。



※登録、情報提供は無料ですが、メール受信、ホームページ閲覧時には、通信料が必要です。
 ※ご登録は、<http://bosai.net/kobe/> からできます。内容確認の返信メールが送信されますので、迷惑メール防止設定をされている方は info@bosai.net からのメールを受信できるようにしておいてください。

ひょうご防災 検索

スマートフォンをご利用の場合は、アプリもあります。
 ※[App Store]又は[Google Play]で「ひょうご防災」で検索し、ダウンロードしてください。
 ※初回起動時に、情報受信の設定が必要となります。

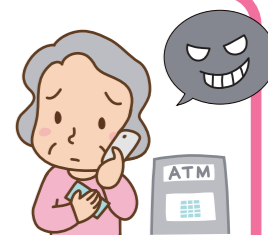
日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業) 26ページ

- 内容／①福祉サービスの利用援助 ②日常的金銭管理サービス ③貸金庫サービス
- 利用料／①②は援助に要する時間30分につき500円と交通費実費、通帳、印鑑の保管料として月200円 ③は月500円(通帳残高1,000万円以上は月1,000円)と払出し1回につき1,000円(同2,000円)交通費不要

問 神戸市社会福祉協議会安心サポートセンター ☎271-5358

還付金詐欺 など「特殊詐欺」に注意!

市役所や区役所職員を名乗って電話をかけ、「ATMで還付金が受け取れる」と誘導し、逆に現金をだまし取る詐欺事件が多発しています。ATMで還付金を受け取ることはできません。このような不審な電話があれば、警察もしくは消費生活センターまでお問い合わせください。



〈問い合わせ〉 警察署もしくは警察相談専用電話☎#9110 または 消費生活センター ☎188

空き家等活用相談窓口 にご相談ください!

空き家・空き地の売却や賃貸、管理でお悩みの方のために、相談内容に応じてアドバイス致します。相談は無料ですので、是非お気軽にお問い合わせください。
 ※神戸市内の空き家・空き地に限ります。
 ※不動産事業者と媒介契約等を締結している物件や法人が所有する物件は相談対象となりません。



〈問い合わせ〉 すまいるネット ☎647-9988 10:00～17:00(水曜・日曜・祝日定休)

厚生年金 30ページ

●問い合わせ先

年金事務所名	代表電話番号	業務内容
東灘年金事務所(お住まいが東灘区、灘区の方)	☎ 811-8475	○年金受給などの手続や相談 ○国民年金・厚生年金の資格・保険料関係
三宮年金事務所(お住まいが中央区の方)	☎ 332-5793	
兵庫年金事務所(お住まいが兵庫区、北区の方)	☎ 577-0294	
須磨年金事務所(お住まいが長田区、須磨区、垂水区、西区の方)	☎ 731-4797	

※上記の代表電話番号は自動音声案内となります。ご用件に応じて案内にしてください。

国民年金 30ページ

◇老齢基礎年金(大正15年4月2日以後生まれの方)

保険料を納めた期間と免除された期間等を合わせて10年以上ある方に、原則65歳から支給される年金です。

- ・年金額…816,000円(月額68,000円)昭和31年4月2日以後生まれ
813,700円(月額67,808円)昭和31年4月1日以前生まれ
※60歳になるまでの全期間保険料を納めた場合

◇老齢年金(大正15年4月1日以前生まれの方)

保険料を一定期間(10~20年)以上納めた方に支給されている年金です。

◇通算老齢年金(大正15年4月1日以前生まれの方)

保険料を納めた期間(免除期間を含む)が1年以上あり、厚生年金など他の期間を合わせて資格期間が10年以上ある方に、それぞれの制度から支給されている年金です。

- ・年金額…老齢年金や通算老齢年金は保険料を納めた期間に応じて計算された額が支給されています。

◇その他

障害基礎年金・遺族基礎年金・寡婦年金・死亡一時金・未支給年金などがあります。

◇老齢年金生活者支援給付金

年金を含めても所得が低く、経済的な援助を必要としている者(前年の所得額が老齢基礎年金満額以下の者など)に対し、年金に上乗せして支給されます。

- ・給付額…63,720円(月額5,310円) ※60歳になるまでの全期間保険料を納めた場合

●手続き

①年金を請求する手続き先

これまでの年金の加入状況	手続き先
<ul style="list-style-type: none"> ・厚生年金、共済年金に加入したことがある ・第3号被保険者期間がある ・合算対象期間がある 	住所地を管轄する日本年金機構 年金事務所 または、加入していた共済組合
<ul style="list-style-type: none"> ・第1号被保険者期間のみ 	お住まいの区の区役所(北須磨支所・玉津支所) の国民年金担当窓口

②年金を受けている方の手続き

年金を受けている方の現況確認は、マイナンバーが収録されている場合、日本年金機構が住民基本台帳ネットワークシステムを活用して行いますので、原則、現況届の提出は不要です。ただし、マイナンバーが収録されていない場合は、毎年現況届の提出が必要です。

問 居住地の区役所・北須磨支所・玉津支所の国民年金担当窓口 54ページ

税金の控除 30ページ

◇公的年金等控除

公的年金等(厚生年金・国民年金・恩給など)による雑所得の金額は、その年中の公的年金等の収入金額から公的年金等控除額を控除した残額となり、受給者の年齢が65歳以上の方は最低で110万円、65歳未満の方は最低で60万円の控除があります。(最低額は、公的年金等以外の収入金額によって変わることがあります)

◇所得控除

所得控除には老人扶養控除や医療費控除などもあります。なお、扶養控除を受けることができるのは、対象者の年間の合計所得金額が、48万円以下の場合です。

●問い合わせ先

・所得税について

管轄する区域	税務署名	電話
東灘	芦屋	☎0797-31-2131
灘	灘	☎861-5054
中央	神戸	☎391-7161
兵庫・北	兵庫	☎576-5131
長田	長田	☎691-5151
須磨・垂水	須磨	☎731-4333
西	明石	☎921-2261

神戸市ホームページ
所得・所得控除について



・市・県民税について

問 新長田合同庁舎市民税課 ☎647-9300

◇その他の施策

(1)障害者控除のための障害者に準ずる認定

寝たきりの方、認知症の方、日常的に排せつや更衣の介助が必要な方などについて、福祉事務所長が障害者控除の対象者であると認定した場合、「障害者控除対象者認定書」を交付します。

- 対象者/次のすべてにあてはまる方
 - ・介護保険の要介護(要支援)認定を受けている65歳以上の方
 - ・要介護認定調査情報と心身状況・生活状況により、障害者に準ずる者として、福祉事務所長が認めた方
- ※要介護(要支援)認定者が一律に障害者控除の対象となるわけではありません。

問 居住地の区役所・支所の保健福祉課 54ページ

(2)おむつ代の医療費控除のための確認書の交付

寝たきりの高齢者等が使用したおむつ代について、医療費控除を受けるのが2年目以降である場合、介護保険法に基づく要介護認定に係る主治医意見書の内容を確認した書類を交付します。

- 対象者/次のすべてにあてはまる方
 - ・おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である
 - ・おむつを使用した年、その前年または前々年に主治医意見書が作成されている
 - ・意見書の内容を確認することに主治医が同意している
 - ・主治医意見書によりおむつ使用の必要性が確認できる

問 居住地の区役所・支所の保健福祉課 54ページ

住宅改修助成制度 32ページ

- 申請時期／工事開始前に申込書を提出
- 申請先／①要支援・要介護の認定を受けた方：地域のおんしんすこやかセンター
②身体障害者手帳をお持ちの方：居住区の区役所・支所の保健福祉課
③身体障害者手帳をお持ちの方のうち、65歳以上又は要支援・要介護の認定を受けている方：地域のおんしんすこやかセンター
- 助成額／所得に応じて変わり、限度額は介護保険等からの支払いとあわせて100万円

問(一財)神戸在宅医療・介護推進財団 ☎743-8323

散策に! 温泉に! スポーツに! 宿泊に!

しあわせの村

緑の中で楽しいひととき

しあわせの村は、あふれる緑の中で子どもから大人まで、お年寄りも障がいのある方も、どなたでも楽しめる総合福祉ゾーンです。村内には、気軽に利用できるジャングル温泉や4つの宿泊施設をはじめ、直売所、トレーニングジム、プール、体育館、テニスコート、運動広場、球技場、アーチェリー場、ローンボウルズ場、ゴルフ場、馬事公苑、キャンプ場、トリム園地、芝生広場、日本庭園などが点在。社会福祉施設も併設しています。

利用案内

●ジャングル温泉

寝湯、うたせ湯、ジャグジー、気泡湯、枝じょう浴、サウナ、スチームなどのお風呂が楽しめます。

◎利用料

- ・65歳以上、障がいのある方／400円
- ・その他の方／800円
- ※中学生以下は半額
- ※大人1人につき幼児1人無料
- ※温泉・プールセット割引券、回数券、貸タオル(有料)・販売タオルあり

●宿泊施設

◎申込み

- 宿泊の申込みは電話で。午前9時～午後6時
- ・65歳以上、障がいのある方／9ヶ月前の1日から
- ・その他の方／6ヶ月前の1日から

◎利用料と客室数・定員

市内在住・在勤・在学の方の料金
(1室2名利用・おひとり様料金)

	時期	利用料		客室・定員
		65歳以上、障がい者	その他の方	
本館	平日	2,600円	5,200円	49室
	繁忙期	2,800円	5,700円	148名
たんぼぼの家	平日	2,600円	5,200円	22室
	繁忙期	2,800円	5,700円	68名
ひよどり	平日	2,200円	4,400円	23室
	繁忙期	2,400円	4,800円	70名
あおぞら		2,000円	4,000円	18室 228名

※料金は変更になる場合があります。詳細はお問い合わせください。

聴覚障害者お問い合わせ専用FAX 743-8113

交通案内

●電車・バス

- ・三宮から市バス66系統……………約30分
- ・JR神戸駅から阪急バス150系統・158系統…約35分
- ・JR新長田駅から市バス17系統(地下鉄長田駅経由) …約45分
- ・地下鉄名谷駅から市バス120系統 ……約30分
- ・神鉄西鈴蘭台駅から阪急バス150系統・158系統 …約10分
- ・神鉄谷上駅から阪急バス158系統 ……約30分

●車

- ・三宮から山麓バイパス・市道夢野白川線経由…約15分
- ・名谷から市道夢野白川線経由……………約25分
- ・阪神高速7号北神戸線「しあわせの村ランプ」下車すぐ

村内駐車場約1,600台収容。

各所に障がい者用スペースあり。

※駐車場料金 1時間以上 1日500円
(18歳未満同乗または障害者手帳等提示で無料)



〈問い合わせ・予約〉しあわせの村 ☎743-8000 北区しあわせの村1番1号

窓口一覧



市役所・区役所		神戸市役所 ☎(078)331-8181(代)	
東灘区役所	☎841-4131(代)	須磨区役所	☎731-4341(代)
灘区役所	☎843-7001(代)	北須磨支所保健福祉課	☎793-1313(代)
中央区役所	☎335-7511(代)	北須磨支所保険年金医療課	☎793-1212(代)
兵庫区役所	☎511-2111(代)	垂水区役所	☎708-5151(代)
北区役所	☎593-1111(代)	西区役所	☎940-9501(代)
山田出張所	☎581-1001	玉津支所	☎965-6400(代)
北神区役所	☎981-5377(代)	伊川谷出張所	☎974-0001
有馬出張所	☎904-0081	押部谷出張所	☎994-1001
道場出張所	☎985-2381	神出出張所	☎965-1001
八多出張所	☎982-0002	岩岡出張所	☎967-1001
大沢出張所	☎954-0301	櫛谷出張所	☎991-1001
長尾出張所	☎986-2581	平野出張所	☎961-2001
淡河出張所	☎959-0131		
長田区役所	☎579-2311(代)		

ボランティアセンター			
東灘区ボランティアセンター	東灘区役所内	☎841-6941	FAX 841-7999
灘区ボランティアセンター	灘区役所内	☎843-7040	FAX 843-7077
中央区ボランティアセンター	中央区役所内	☎333-4422	FAX 333-4421
兵庫区ボランティアセンター	兵庫区役所内	☎579-3304	FAX 574-5771
北区ボランティアセンター	北区役所内	☎593-9910	FAX 593-9822
北神ボランティアセンター	北神区役所内	☎981-5377(代)	FAX 940-5444
長田ボランティアセンター	長田区役所内	☎574-2408	FAX 574-2427
須磨区ボランティアセンター	須磨区役所内	☎731-8922	FAX 733-2533
垂水区ボランティアセンター	垂水区役所内	☎709-1333	FAX 709-1332
西区ボランティアセンター	西区役所内	☎995-5366	FAX 995-5601
ボランティア情報センター	こうべ市民福祉交流センター内	☎271-5317	FAX 271-5366

消防署		消防局予防課 ☎(078)325-8510	
東灘消防署	☎(078)843-0119	北消防署	☎(078)591-0119
灘消防署	☎(078)882-0119	長田消防署	☎(078)578-0119
中央消防署	☎(078)241-0119	須磨消防署	☎(078)735-0119
水上消防署	☎(078)302-0119	垂水消防署	☎(078)786-0119
兵庫消防署	☎(078)512-0119	西消防署	☎(078)961-0119

あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)

森北町、森南町、甲南台、本山北町、本山中町、本山町	本山東部 あんしんすこやかセンター	東灘区本山中町4-2-3 サンコー神戸本山ビル3階	☎ 451-0054 FAX 451-0153
深江北町、深江本町、深江南町、深江浜町、本庄町、北青木1・2丁目、青木1・4丁目	本庄 あんしんすこやかセンター	東灘区北青木1-1-3 特別養護老人ホーム おおぎの郷1階	☎ 431-8181 FAX 431-2000
本山南町、甲南町1・2丁目、田中町1・2丁目	本山南部 あんしんすこやかセンター	東灘区甲南町2-1-20 コープリビング甲南2階	☎ 413-2650 FAX 413-1085
田中町3~5丁目、西岡本、岡本	本山西部 あんしんすこやかセンター	東灘区甲南町2-1-20 コープリビング甲南2階	☎ 435-1855 FAX 412-6771
魚崎北町、北青木3・4丁目、甲南町3~5丁目	魚崎北部 あんしんすこやかセンター	東灘区魚崎中町4-10-50 特別養護老人ホーム サンライフ魚崎1階	☎ 435-6677 FAX 435-6689
魚崎中町、魚崎南町、魚崎西町、魚崎浜町、青木2・3・5・6丁目	魚崎南部 あんしんすこやかセンター	東灘区魚崎中町4-3-18 2階	☎ 452-6830 FAX 436-2675
住吉台、渦森台、住吉山手、住吉本町	住吉北部 あんしんすこやかセンター	東灘区住吉本町3-7-41 養護老人ホーム 住吉苑内	☎ 851-1155 FAX 851-1157
住吉東町、住吉宮町、住吉南町、住吉浜町	住吉南部 あんしんすこやかセンター	東灘区住吉宮町3-4-17 東灘在宅福祉センター2階	☎ 842-3894 FAX 842-6115
鶴子ヶ原、御影山手、御影1~3丁目、御影郡家1・2丁目	御影北部 あんしんすこやかセンター	東灘区鶴子ヶ原2-14-17 特別養護老人ホーム 友愛苑内	☎ 843-2207 FAX 843-2208
御影中町、御影本町、御影石町、御影塚町、御影浜町	御影南部 あんしんすこやかセンター	東灘区御影中町2-3-23-105 リメノス御影1階	☎ 854-2180 FAX 854-2181
向洋町東、向洋町中、向洋町西	六甲アイランド あんしんすこやかセンター	東灘区向洋町中3-2-2	☎ 857-7381 FAX 858-9030
土山町、桜ヶ丘町、高羽、一王山町、寺口町、高羽町、楠丘町、高德町、弓木町	高羽 あんしんすこやかセンター	灘区弓木町3-2-12 バルエアー弓ノ木II1階	☎ 857-6611 FAX 857-6613
鶴甲、大月台、篠原台、六甲台町、篠原伯母野山町、大土平町、篠原北町、長峰台、箕岡通1~3丁目、高尾通1~3丁目、五毛通1~3丁目、薬師通1~3丁目、国玉通1~3丁目、六甲山町、水車新田、大石、篠原、畑原、五毛、摩耶山町	六甲摩耶 あんしんすこやかセンター	灘区篠原北町3-11-15 特別養護老人ホーム うみのほし内	☎ 224-5050 FAX 881-2225
赤松町、曾和町、山田町、宮山町、八幡町、日尾町、神前町、森後町、六甲町、永手町、神原町、琵琶町、下河原通	六甲 あんしんすこやかセンター	灘区琵琶町2-1-27 灘在宅福祉センター内	☎ 882-7859 FAX 882-0833
大和町、中郷町、徳井町、記田町、深田町、備後町、桜口町、友田町、浜田町、烏帽子町、鹿ノ下通、新在家北町、新在家南町、大石東町、大石北町、大石南町、灘浜東町	大石 あんしんすこやかセンター	灘区大石東町1-2-1 神戸市営大石東第二住宅 1階	☎ 821-3838 FAX 821-3812
篠原本町、篠原中町、篠原南町、将軍通、神ノ木通、千旦通、上河原通、上野通1~5丁目、赤坂通1~5丁目、畑原通、天城通1~5丁目、福住通1~5丁目、中原通1~5丁目、倉石通、水道筋、岸地通、大内通、泉通、灘北通1~6丁目	篠原 あんしんすこやかセンター	灘区 神ノ木通3-1-4 2階	☎ 871-9015 FAX 871-9100
箕岡通4丁目、高尾通4丁目、五毛通4丁目、薬師通4丁目、国玉通4丁目、城の南通、上野通6~8丁目、赤坂通6~8丁目、天城通6~8丁目、福住通6~8丁目、中原通6・7丁目、青谷町、王子町、原田通、城内通、灘北通7~10丁目、岩屋、上野、原田、摩耶山	王子 あんしんすこやかセンター	灘区王子町1-2-6 プリンスマンション 2階	☎ 801-5441 FAX 801-1733
灘南通、船寺通、都通、味泥町、灘浜町、岩屋北町、岩屋中町、岩屋南町、摩耶海岸通、摩耶埠頭	西灘 あんしんすこやかセンター	灘区摩耶海岸通2-3-9 特別養護老人ホーム ハッピータウンKOBEB内	☎ 803-3130 FAX 805-3408

住所をクリックで Google マップへ おおよその位置が表示されます。

あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)

神仙寺通、中島通、籠池通、野崎通、上筒井通、中尾町、熊内町、坂口通、宮本通、大日通、割塚通、葺合町	新神戸 あんしんすこやかセンター	中央区生田町1-2-32 特別養護老人ホーム オリンピア1階	☎ 241-3747 FAX 241-3741
熊内橋通、旗塚通、神若通、国香通、若菜通、脇浜町、筒井町、東雲通、八雲通、日暮通、吾妻通、北本町通、南本町通、真砂通	春日野 あんしんすこやかセンター	中央区日暮通5-5-8 神戸高齢者総合 ケアセンター1階	☎ 251-8801 FAX 251-8813
脇浜海岸通	脇の浜 あんしんすこやかセンター	中央区脇浜海岸通3-2-6 脇の浜高齢者介護支援 センター1階	☎ 221-1661 FAX 221-4800
生田町、二宮町、琴ノ緒町、布引町、北野町、山本通1・2丁目、中山手通1・2丁目、加納町、下山手通1・2丁目、北長狭通1・2丁目、旭通、雲井通、小野柄通、御幸通、磯上通、八幡通、磯辺通、浜辺通、三宮町、東町、伊藤町、江戸町、京町、浪花町、播磨町、明石町、西町、前町、海岸通(鯉川筋以東)、新港町、小野浜町	三宮 あんしんすこやかセンター	中央区琴ノ緒町 3-3-26 平田ビル 1階	☎ 271-0185 FAX 271-0187
諏訪山町、再度筋町、山本通3~5丁目、中山手通3~8丁目、下山手通3~9丁目、北長狭通3~8丁目、花隈町、神戸港地方、元町高架通(宇治川線以東)	元町山手 あんしんすこやかセンター	中央区下山手通7-1-16 特別養護老人ホーム 山手さくら苑4階	☎ 367-3890 FAX 367-3891
楠町、橋通、多聞通、中町通、古湊通、相生町、元町通、栄町通、海岸通(鯉川筋以西)、波止場町、弁天町、東川崎町、元町高架通(宇治川線以西)	ハーバーランド あんしんすこやかセンター	中央区東川崎町7-4-3 1階	☎ 651-7168 FAX 651-7169
港島、港島中町、港島南町、神戸空港	港島 あんしんすこやかセンター	中央区港島中町2-3-3 港島ふれあいセンター内	☎ 304-2255 FAX 304-2244
平野町、楠谷町、梅元町、矢部町、五宮町、神田町、馬場町、上祇園町、下祇園町、上三条町、下三条町	兵庫平野 あんしんすこやかセンター	兵庫区下三条町8-20	☎ 574-4812 FAX 574-4813
烏原町、天王町、湊山町、雪御所町、山王町、千鳥町、都由乃町、石井町、大同町、北山町、氷室町、熊野町1・2丁目、夢野町1・2丁目、菊水町1~5丁目、湊川町1~4丁目	みなとがわ あんしんすこやかセンター	兵庫区菊水町5-2-3	☎ 521-9138 FAX 521-9177
荒田町、東山町、西上橋通、西橋通、福原町、西多聞通、新開地1・2丁目、中道通1丁目(1・2番)、水木通1丁目(1~3番)	荒田 あんしんすこやかセンター	兵庫区荒田町1-10-5 グランドプラザ神戸101	☎ 511-1900 FAX 511-4311
新開地3~6丁目、湊町、佐比江町、大開通1~7丁目、塚本通1~6丁目、羽坂通、三川口町、永沢町、西柳原町、門口町、兵庫町、西出町(阪神高速以西)	新開地 あんしんすこやかセンター	兵庫区大開通1-1-1 神鉄ビル10階	☎ 577-1445 FAX 577-1441
里山町、鶴越筋、清水町、小山町、滝山町、熊野町3~5丁目、鶴越町、菊水町6~10丁目、夢野町3・4丁目、湊川町5~10丁目	夢野の丘 あんしんすこやかセンター	兵庫区菊水町10-40 兵庫在宅福祉センター内	☎ 521-1308 FAX 521-1433
会下山町、大井通、松本通、上沢通、下沢通、中道通1丁目(1・2番を除く)・2~9丁目、水木通1丁目(1~3番を除く)・2~10丁目、大開通8~10丁目、塚本通7・8丁目、駅前通	中道 あんしんすこやかセンター	兵庫区中道通6-1-33 特別養護老人ホーム ラグナケア中道1階	☎ 575-9300 FAX 575-7791
東出町、西出町1・2丁目(阪神高速以東)、七宮町、鍛冶屋町、島上町、船大工町、本町、磯之町、南仲町、西仲町、神明町、西宮内町、北逆瀬川町、東柳原町、築地町、中之島、出在家町、切戸町、南逆瀬川町、入江通、小河通、須佐野通、松原通、浜崎通、駅南通、芦原通、明和通、御所通、和田山通	キャナルタウン あんしんすこやかセンター	兵庫区駅南通5-1-2 高齢者総合福祉施設 モーソール兵庫駅前6階	☎ 681-1515 FAX 681-6780
今出在家町、和田崎町、三石通、上庄通、和田宮通、笠松通、小松通、遠矢町、御崎本町、浜山通、遠矢浜町、材木町、御崎町、吉田町、浜中町、金平町、高松町	浜山 あんしんすこやかセンター	兵庫区浜中町1-16-18 浜山高齢者介護支援 センター内	☎ 671-8731 FAX 671-8732
道場町、長尾町、鹿の子台北町、鹿の子台南町、上津台、赤松台、大沢町	道場 あんしんすこやかセンター	北区鹿の子台北町 8-11-1 恒生かご病院内	☎ 277-1678 FAX 275-1112
葛蒲が丘、西山、京地、藤原台北町、藤原台中町、藤原台南町、有野台、有野中町、東有野台、有野町二丁目、有野町有野	ありの あんしんすこやかセンター	北区藤原台中町5-1-2 特別養護老人ホーム ふじの里内	☎ 984-5118 FAX 984-5119
八多町、淡河町	八多淡河 あんしんすこやかセンター	北区淡河町野瀬715 JA兵庫六甲上淡河支店内	☎ 950-9165 FAX 950-9166
有馬町、唐櫃台、唐櫃六甲台、東大池、有野町唐櫃	有馬 あんしんすこやかセンター	北区唐櫃台2-23-2	☎ 983-1611 FAX 983-1623

あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)

西大池、大池見山台、花山中尾台、幸陽町、花山台、花山東町、小倉台、広陵町、筑紫が丘、山田町上谷上、山田町下谷上の一部、山田町与左衛門新田、谷上西町、谷上東町、谷上南町、桜森町	谷上 あんしんすこやかセンター	北区山田町下谷上字門口10-3 シニアホームほくと1階	☎ 583-2666 FAX 583-9900
緑町、大原、桂木、日の峰、松が枝町、青葉台、柏尾台、山田町下谷上の一部、山田町坂本・衝原・中・西下・原野・東下・福地	神戸北町 あんしんすこやかセンター	北区日の峰2-7 コープデイズ神戸北町3階	☎ 582-2874 FAX 582-3197
大脇台、若葉台、惣山町、甲米台、泉台(7丁目2番の一部を除く)、山田町小部(前記を取り巻く地域)、杉尾台、松宮台	北鈴蘭台 あんしんすこやかセンター	北区惣山町2-1-9 JCHO神戸中央病院附属 介護老人保健施設1階	☎ 596-2386 FAX 596-2446
鈴蘭台西町、鈴蘭台北町、鈴蘭台南町1・6~9丁目、鈴蘭台東町、中里町、山田町下谷上(小部南山を含む)	鈴蘭台 あんしんすこやかセンター	北区鈴蘭台西町1-26-2 北在宅福祉センター内	☎ 592-9604 FAX 592-5170
北五葉、南五葉、鈴蘭台南町2~5丁目、君影町、山田町藍那・小河、しあわせの村の一部、泉台7丁目2番(戸建)、山田町小部字西両畑	五葉 あんしんすこやかセンター	北区南五葉1-2-28 サンロイヤル清水201号	☎ 596-5315 FAX 596-5316
鳴子、星和台、ひよどり北町、ひよどり台、ひよどり台南町、しあわせの村、山田町下谷上の一部	しあわせの村 あんしんすこやかセンター	北区しあわせの村1-19 介護老人保健施設 リハ・神戸1階	☎ 743-8208 FAX 743-8305
雲雀ヶ丘、鶯町、大日丘町、萩乃町、一里山町、源平町、檜川町、東丸山町、丸山町、長田天神町7丁目、西丸山町、堀切町、花山町、鹿松町、高東町、長者町	丸山 あんしんすこやかセンター	長田区丸山町2-2-13	☎ 612-5530 FAX 612-5526
滝谷町、長田天神町1~6丁目、明泉寺町、名倉町、房王寺町、重池町、大丸町、前原町、寺池町、片山町、大塚町1~4丁目、長田町1~4丁目	名倉 あんしんすこやかセンター	長田区大塚町5-1-7	☎ 646-0151 FAX 646-0181
林山町、長田町5~9丁目、宮川町、西山町、池田宮町、池田惣町、宮丘町、高取山町1丁目、上池田、池田谷町、池田広町、池田寺町、池田経町、池田新町、池田塩町、池田上町、蓮宮通、大塚町5~9丁目	池田宮川 あんしんすこやかセンター	長田区長田町7-2-4	☎ 631-9690 FAX 631-9666
一番町、二番町、三番町、四番町、五番町、六番町、七番町、北町、御蔵通、菅原通、御船通、蓮池町、大道通、川西通、細田町、神楽町	御蔵 あんしんすこやかセンター	長田区北町3-3 高齢者ケアセンター ながた1階	☎ 575-8835 FAX 575-8188
高取山町2丁目、長尾町、平和台町、大谷町、五位ノ池町、庄山町、山下町、戸崎通、西代通、御屋敷通、水笠通、松野通、高取山町	西代 あんしんすこやかセンター	長田区庄山町2-1-5 デイサービスセンター いたやど3階	☎ 643-4700 FAX 611-3345
梅ヶ香町、東尻池新町、東尻池町、浜添通、苅藻島町、真野町、苅藻通、西尻池町、庄田町、駒栄町、南駒栄町、若松町1~4丁目、大橋町1~4丁目、腕塚町1~4丁目、久保町1~4丁目、二葉町1~4丁目	真野真陽 あんしんすこやかセンター	長田区若松町4丁目2-15 ピフレ新長田2階	☎ 611-2020 FAX 611-2016
日吉町、若松町5~11丁目、大橋町5~10丁目、腕塚町5~10丁目、久保町5~10丁目、二葉町5~10丁目、駒ヶ林町、野田町、海運町、本庄町、長楽町、浪松町、駒ヶ林南町	新長田 あんしんすこやかセンター	長田区二葉町5-1-1-117 アスタくにつか5番館1階	☎ 642-0080 FAX 642-0211
白川、東白川台、若草町、車、白川台1・2丁目、3・4丁目(落合橋道路北)、5~7丁目、北落合2・3丁目(1番を除く)・5・6丁目	白川 あんしんすこやかセンター	須磨区白川台1-35-3 神港園サニークライフ白川内	☎ 793-8075 FAX 793-8095
清水台、東落合、白川台3・4丁目(落合橋道路南)、北落合1・3丁目(1番)・4丁目、中落合、西落合、神の谷、緑台、弥栄台	名谷 あんしんすこやかセンター	須磨区北落合1-4-36 白川コーポ116	☎ 797-7988 FAX 797-7473
緑が丘、妙法寺、横尾、多井畑の一部(北須磨団地入り口、横尾西交差点の入り口、地獄谷、東山ノ上)、桜の杜	妙法寺 あんしんすこやかセンター	須磨区妙法寺字辻298	☎ 747-2521 FAX 747-2560
菅の台、竜が台、友が丘、南落合、道正台、多井畑の一部(浪人谷上)	名谷南 あんしんすこやかセンター	須磨区友が丘5-5-191 すこやか友が丘2階	☎ 795-8181 FAX 797-8054
禅昌寺町、永楽町、神撫町、明神町、板宿、川上町、養老町、宝田町、菊池町、前池町、飛松町、板宿町、大手、大手町、平田町(山陽電鉄以北)、権現町、堀池町、東町、戸政町、中島町、若木町、奥山畑町、上細沢町、東須磨東部	板宿 あんしんすこやかセンター	須磨区宝田町3-1-12	☎ 731-6700 FAX 731-6715
多井畑、多井畑東町、多井畑南町、高倉台、東須磨の一部、高尾台、水野町、離宮西町、離宮前町、月見山町、桜木町、須磨寺町、高倉町、西須磨の一部	離宮 あんしんすこやかセンター	須磨区離宮西町2-2-3 離宮高齢者介護 支援センター1階	☎ 731-4164 FAX 739-5751
平田町(山陽電鉄以南)、大黒町、戎町、大田町、寺田町、大池町、千歳町、常盤町、行平町、青葉町、鷹取町、古川町、小寺町、外浜町	たかとり あんしんすこやかセンター	須磨区大田町7-3-15 須磨在宅福祉センター内	☎ 731-8165 FAX 736-2294
北町、南町、月見山本町、稲葉町、松風町、村雨町、磯馴町、衣掛町、若宮町、行幸町、天神町、須磨本町、須磨浦通、千守町、関守町、潮見台町、一ノ谷町、西須磨の一部	西須磨 あんしんすこやかセンター	須磨区松風町4-2-26 特別養護老人ホーム あいハート須磨1階	☎ 737-0505 FAX 737-1165

住所をクリックで Google マップへ おおよその位置が表示されます。

住所をクリックで Google マップへ おおよその位置が表示されます。

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

名谷町(概ね福田川、バス道以東でかつ、つつじが丘以北)、つつじが丘、桃山台、清玄町、下畑町(第二神明以北)	桃山台 あんしんすこやかセンター	垂水区桃山台5-1139-3 特別養護老人ホーム 桃山台ホーム1階	☎ 751-0706 FAX 751-7770
朝谷町、松風台、塩屋台、塩屋町、塩屋町1～5・7～9丁目、塩屋北町、下畑町の一部、東垂水町(東)、下畑町字西砂山	塩屋 あんしんすこやかセンター	垂水区塩屋町4-25-11 特別養護老人ホーム 塩屋さくら苑1階	☎ 755-2280 FAX 755-5676
青山台、東垂水町(中・西)、塩屋町6丁目、美山台、乙木、王居殿、城が山、泉が丘、東垂水、山手2～8丁目、大町、高丸3・4丁目、野田通、馬場通、瑞穂通、清水通、御霊町、中道2～6丁目、坂上2～5丁目、川原2～5丁目、福田、向陽	東垂水 あんしんすこやかセンター	垂水区塩屋町6-38-8 特別養護老人ホーム ふるさと1階	☎ 751-4165 FAX 755-0320
名谷町(概ね福田川以西)、神和台、潮見が丘、千鳥が丘、高丸5～8丁目、上高丸、千代が丘	垂水名谷 あんしんすこやかセンター	垂水区名谷町字猿倉273-7 特別養護老人ホーム オービーホーム新館1階	☎ 706-9475 FAX 706-9466
高丸1・2丁目、瑞ヶ丘、日向、平磯、山手1丁目、中道1丁目、坂上1丁目、川原1丁目、宮本町、神田町、陸ノ町、天ノ下町、旭が丘、仲田	平磯 あんしんすこやかセンター	垂水区平磯1-2-5 垂水年金会館2階	☎ 751-1299 FAX 752-2294
学が丘、本多間、舞多間東1丁目、小東山本町、小東山、小東山手、多間町字小東山、名谷町(概ね小東山以北)、星が丘、星陵台、清水が丘、舞子坂、舞子陵	本多間 あんしんすこやかセンター	垂水区本多間7-2-2	☎ 783-5030 FAX 786-1465
北舞子、舞子台1・3・7・8丁目、歌敷山、霞ヶ丘、五色山、海岸通	舞子台 あんしんすこやかセンター	垂水区舞子台7-3-7 ハートランドリトルベイ 舞子台内	☎ 787-3303 FAX 787-3308
多間町(バス道以西)、多間台、小東台東、舞多間東2・3丁目、舞多間西、西脇、神陵台、南多間台1～6丁目、小東台	神陵台 あんしんすこやかセンター	垂水区神陵台3-2-1 明舞北センター内	☎ 787-2017 FAX 787-2018
南多間台7・8丁目、狩口台、西舞子、舞子台2・4～6丁目、東舞子町	舞子 あんしんすこやかセンター	垂水区舞子台6-10-1 舞子台久保ビル2階202号	☎ 787-5231 FAX 787-8752
押部谷町、秋葉台、桜が丘東町、桜が丘中町、桜が丘西町、月が丘、美穂が丘、北山台、富士見が丘、高雄台、見津が丘、高塚台	押部 あんしんすこやかセンター	西区押部谷町栄193-4	☎ 998-3020 FAX 998-3023
榎谷町、井吹台東町、井吹台西町、井吹台北町、伊川谷町井吹	西神南 あんしんすこやかセンター	西区井吹台東町1-1-1 西神南センタービル1階	☎ 990-4165 FAX 990-4166
伊川谷町(有瀬・上脇・潤和・長坂・別府)、池上、大津和、今寺、北別府、南別府、天王山、白水	伊川谷 あんしんすこやかセンター	西区伊川谷町長坂800 特別養護老人ホーム 永栄園1階	☎ 974-8076 FAX 974-8176
狩場台、靴台、竹の台、美賀多台	西神中央 あんしんすこやかセンター	西区靴台5-6-1 西区文化センタービル6階	☎ 996-2376 FAX 996-2351
神出町	神出 あんしんすこやかセンター	西区神出町東1188-70	☎ 964-2481 FAX 965-1856
岩岡町、上新地、竜が岡、大沢、福吉台	岩岡 あんしんすこやかセンター	西区竜が岡1-3-3	☎ 969-2775 FAX 969-2776
春日台、榎野台、平野町	平野西神 あんしんすこやかセンター	西区春日台5-174-10 西在宅福祉センター内	☎ 961-1299 FAX 961-2140
玉津町、水谷、小山、丸塚、二ツ屋、森友、枝吉、持子、曙町、王塚台、中野、宮下、長畑町、天が岡、和井取	玉津 あんしんすこやかセンター	西区玉津町小山180-3 西区役所玉津庁舎3階	☎ 926-1813 FAX 926-1814
伊川谷町(小寺・前開・布施畑)、学園東町、学園西町、室谷、前開南町	学園都市 あんしんすこやかセンター	西区学園西町1-4 キャンパススクエア東館1階	☎ 794-3130 FAX 794-3722

住所をクリックで Google マップへ おおよその位置が表示されます。

相談・問い合わせ先一覧

































内容	相談・問い合わせ先	受付時間
神戸市の高齢者施策全般に関する場合は	神戸市総合コールセンター ☎333-3330	8:00～21:00(年中無休)
生きがいと社会参加	生きがいづくりに関することは	生きがい活動ステーション ☎857-3022 月曜～水曜、金曜、土曜 9:30～17:00
	ボランティアに関する場合は	各区ボランティアセンター 54 ページ 平日 8:45～12:00 13:00～17:00
	仕事に関する場合は	シニアのライフキャリア相談室 34 ページ LINE 年中無休 24 時間受付 電話 平日・土曜 9:00～20:00 日祝 9:00～19:00
		シルバー人材センター 35 ページ 平日 8:45～12:00 13:00～17:00
	ひょうご・しごと情報広場 ☎360-6216 平日 10:00～19:00	
ハローワーク神戸 7 ページ 平日 8:30～17:15		
敬老バスの更新に関する場合は	行政事務コールセンター ☎291-5952 平日 8:45～17:30	
敬老バスの利用方法に関する場合は	神戸市総合コールセンター ☎333-3330 8:00～21:00(年中無休)	
健康と医療	健康相談に関する場合は	お住まいの区役所・支所の保健福祉課 54 ページ 平日 8:45～12:00 13:00～17:15 シニア健康相談ダイヤル ☎322-5999 FAX322-6052 平日 10:00～15:00
	健康診査に関する場合は	神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 FAX262-1165 平日 8:40～17:00
	訪問歯科診療・訪問口腔ケアに関する場合は	歯科保健推進室(神戸市歯科医師会) ☎391-8020 FAX391-6480 平日 9:00～17:00
	介護保険制度が知りたいときは(しくみ、手続き、各種の担当窓口など)	神戸総合コールセンター ☎333-3330 FAX333-3314 8:00～21:00(年中無休)
介護・介助サービス	介護保険料や保険証、減免制度について知りたいときは	お住まいの区役所・支所の介護医療係 54 ページ 平日 8:45～12:00 13:00～17:30
	高齢者について介護などの相談をしたいときは	あんしんすこやかセンター 55～58 ページ
	要介護(要支援)認定を受けたいときや介護サービスを利用したいときは	えがおの窓口 20 ページ またはあんしんすこやかセンター 55～58 ページ
	要介護(要支援)認定について知りたいときは	お住まいの区役所(支所)の保健福祉課 54 ページ 平日 8:45～12:00 13:00～17:15
	介護サービスの内容や質に関する相談や苦情については(まずはサービス事業者や施設とよく話し合しましょう)	兵庫国民健康保険団体連合会 (介護サービス苦情相談窓口) ☎332-5617 平日 8:45～17:15 福祉局監査指導部(居宅・通所) ☎322-6326 (施設) ☎322-6242 平日 8:45～12:00 13:00～17:30
	介護サービス事業者や施設による高齢者虐待の相談については	福祉局監査指導部 (高齢者虐待専用ダイヤル) ☎322-6774 平日 8:45～12:00 13:00～17:30
	認知症について相談したいときは	こうべオレンジダイヤル ☎262-1717 平日 9:00～17:00
	上記以外の介護保険に関するお問い合わせは	福祉局介護保険課 ☎322-6228 FAX322-6049 平日 8:45～12:00 13:00～17:30
	救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは	救急安心センターこうべ ☎#7119 (つながらない場合) (078)331-7119 へ 年中無休24 時間受付
	高齢者の権利擁護に関する場合は	神戸市社会福祉協議会安心サポートセンター ☎271-3740 平日 9:00～12:00 13:00～17:00
安心と豊かな生活	成年後見制度に関する場合は	成年後見支援センター ☎271-5321 平日 9:00～17:00
	人権について相談したいときは(神戸市方法務局 人権相談ダイヤル)	みんなの人権110番 ☎0570-003-110 平日 8:30～17:15
		外国人のための人権相談 ☎0570-090-911 平日 9:00～17:00
		女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 平日 8:30～17:15
	契約トラブルなど消費生活について相談したいときは	消費生活センター ☎371-1221 消費者ホットライン ☎188 平日 9:00～17:00 土日祝 10:00～16:00 (188のみ)
	●高齢者向けのすまいや住宅のバリアフリー化などを知りたいときは ●高齢者の住み替え等、すまいに関する相談をしたいときは	神戸市すまいの相談窓口「すまいのネット」 ☎647-9900 10:00～17:00(水曜・日曜・祝日定休)
子ども・若者ケアラー(ヤングケアラー)に関する相談をしたいときは	子ども・若者ケアラー相談・支援窓口 ☎361-7600 平日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	
ひきこもりに関する相談をしたいときは	神戸ひきこもり相談室 ☎8900 ☎078-361-3521 平日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	

年齢別もくじ

年齢が上がるにつれて利用できる支援メニューが増えていきます。

※要件によって対象とならないものがあります。詳細は本文掲載ページでご確認ください。

① 60歳未満の方

-  シルバーカレッジ…………… 4
-  生きがい活動ステーション…………… 4
-  介護予防カフェ…………… 4
-  ひょうご・しごと情報広場…………… 6
-  ボランティアセンター…………… 6
-  スマホ相談窓口…………… 6
-  交通安全教室・自転車安全運転指導 …… 8
-  神戸市国保特定健康診査…………… 10
-  神戸市健康診査…………… 10
-  健康相談・栄養相談…………… 12
-  ふれあい浴場…………… 12
-  訪問歯科診療…………… 14
-  訪問口腔ケア…………… 14
-  こうべオレンジダイヤル…………… 16
-  救急安心センターこうべ…………… 22
-  安心シート(救急医療情報シート)
安心カード…………… 24
-  おくる電(神戸市病院送迎コールセンター)… 24
-  安全・安心情報の電子メールサービス
(ひょうご防災ネット)…………… 24
-  高齢者安心登録事業…………… 24
-  耐震診断員派遣制度…………… 26
-  住宅耐震化促進事業…………… 26
-  危険ブロック塀撤去等助成金事業 …… 26
-  権利擁護相談…………… 26
-  権利擁護法律相談…………… 26
-  日常生活自立支援事業
(福祉サービス利用援助事業)…………… 26
-  成年後見支援センター…………… 26
-  暮らし支援窓口…………… 28
-  地域福祉ネットワーク事業…………… 28
-  消費生活に関する相談…………… 28
-  消費生活に関する学習…………… 28
-  ひきこもり支援…………… 26
-  税金の控除…………… 30
-  遺贈寄付相談…………… 30
-  高齢者すまいの情報・相談
(すまいるネット)…………… 32

② おおむね60歳以上65歳未満の方

(①に加え、以下の支援メニューが新たに対象となります。)

-  KOBEシニアクラブ
(老人クラブ)…………… 4
-  こうべ長寿祭…………… 4
-  老眼大学…………… 4
-  生涯体育大学…………… 6
-  シニアのライフキャリア相談室…………… 6
-  シルバー人材センター…………… 6
-  生涯現役支援窓口…………… 6
-  生活支援ショートステイ
(短期入所)…………… 18
-  ケアハウス…………… 18
-  有料老人ホーム…………… 20
-  高齢者向け民間賃貸マンション…………… 32
-  サービス付き高齢者向け住宅…………… 32






③ おおむね65歳以上70歳未満の方

(①・②に加え、以下の支援メニューが新たに対象となります。
※「フレイルチェック」は国保加入の65歳・70歳の方が対象)

-  つどいの場支援事業…………… 4
-  KOBEシニア元気ポイント…………… 8
-  施設シニア割引…………… 8
-  高齢者運転免許自主返納サポート制度 …… 8
-  65歳オーラルフレイルチェック… 10
-  フレイル予防支援事業…………… 10
-  市民サポーターによるフレイルチェック会 …… 12
-  国保フレイルチェック…………… 12
-  高齢者インフルエンザ定期予防接種… 12
-  高齢者肺炎球菌定期予防接種…………… 12
-  医療費助成…………… 14
-  あんしんすこやかセンター…………… 16
-  認知症神戸モデル
(認知症診断助成制度)
(認知症事故救済制度)(条件あり) …… 16
-  訪問理美容サービス…………… 16
-  家族介護慰労金…………… 16
-  KOBEみまもりヘルパー事業…………… 16
-  紙おむつ支給事業…………… 18
-  ひまわり収集…………… 18
-  特別養護老人ホーム…………… 18
-  養護老人ホーム…………… 20
-  認知症高齢者グループホーム…………… 20
-  介護保険サービスの利用…………… 20
-  えがおの窓口…………… 20
-  神戸ケアネット…………… 20
-  地域支え合い推進員…………… 22
-  友愛訪問活動…………… 22
-  ふれあい給食会…………… 22
-  地域拠点型一般介護予防事業…………… 22
-  緊急通報システム
ケアライン119…………… 22
-  特殊詐欺対策電話機等購入補助事業 …… 28
-  厚生年金・国民年金…………… 30
-  鶴越合葬墓…………… 30
-  住宅改修助成制度…………… 32

④ おおむね70歳以上の方

(①～③に加え、以下の支援メニューが新たに対象となります。
※「後期高齢者(75歳)歯科健康診査」は75歳の方のみが対象)

-  敬老優待乗車証…………… 8
-  後期高齢者健康診査…………… 10
-  後期高齢者75歳歯科健診
(オーラルフレイルチェック)…………… 10
-  医療保険制度…………… 14
-  はり・きゅう・マッサージ
施術料助成…………… 14

生きがいと社会参加

健康と医療

介護・介助サービス

安心と豊かな生活

窓口一覧

ひとり暮らしの高齢者の方に

相談窓口

介護・福祉の相談

- あんしんすこやかセンター…………… 16 ページ
- あんしんすこやかセンター（窓口一覧）…………… 55 ページ

- 地域福祉ネットワーク事業…………… 28 ページ

健康の相談

- 健康相談・栄養相談…………… 12 ページ
- シニア健康相談ダイヤル…………… 12 ページ

経済面の相談

- 暮らし支援窓口…………… 28 ページ

財産管理の手続き相談

- 成年後見支援センター…………… 26 ページ
- 遺贈寄付相談…………… 30 ページ

すまいの相談

- 高齢者向けすまいの情報・相談（すまいるネット）…………… 32 ページ

その他

- スマホ相談窓口…………… 6 ページ

救急・急病への備え

- 緊急通報システム（ケアライン 119）…………… 22 ページ

- 救急安心センターこうべ（#7119）…………… 22 ページ

- 安心シート（救急医療情報シート）安心カード…………… 24 ページ

- おくる電（神戸市病院送迎紹介コールセンター）…………… 24 ページ

交通安全・特殊詐欺対策

- 交通安全教室・自動車安全運転指導…………… 8 ページ

- 特殊詐欺対策電話機等購入補助事業…………… 28 ページ

生活支援

- 訪問理美容サービス…………… 16 ページ
- 紙おむつ支給事業…………… 18 ページ
- ひまわり収集…………… 18 ページ

見守り

- 地域支え合い推進員…………… 22 ページ
- 友愛訪問活動…………… 22 ページ
- ふれあい給食会…………… 22 ページ

すまいの補助制度

- 耐震診断員派遣制度…………… 26 ページ
- 住宅耐震化促進事業…………… 26 ページ
- 危険ブロック塀撤去等助成事業…………… 26 ページ
- 高齢者向け民間賃貸マンション…………… 32 ページ

社会参加

- KOBEシニアクラブ(老人クラブ)…………… 4 ページ
- つどいの場支援事業…………… 4 ページ
- ボランティアセンター…………… 6 ページ
- ボランティアセンター窓口一覧…………… 54 ページ
- シニアのライフキャリア相談室…………… 6 ページ
- シルバー人材センター…………… 6 ページ
- KOBE シニア元気ポイント…………… 8 ページ

介護予防

- 介護予防カフェ…………… 4 ページ
- フレイル予防支援事業…………… 10 ページ
- 市民サポーターによるフレイルチェック会…………… 12 ページ
- 地域拠点型一般介護予防事業…………… 22 ページ

健康づくり

- 老眼大学…………… 4 ページ
- 生涯体育大学…………… 6 ページ
- 神戸市国保特定健康診査…………… 10 ページ
- 後期高齢者健康診査…………… 10 ページ
- 高齢者肺炎球菌定期予防接種…………… 12 ページ
- 高齢者インフルエンザ定期予防接種…………… 12 ページ
- 国保フレイルチェック…………… 12 ページ

葬儀

- 鶴越合葬墓…………… 30 ページ

さくいん

あ行

- 安心シート・安心カード…………… 24 ページ
- あんしんすこやかセンター…………… 16 ページ
- あんしんすこやかセンター(窓口一覧)…………… 55 ページ
- 安心・安心情報の電子メールサービス(ひょうご防災ネット)…………… 24 ページ
- 生きがい活動ステーション…………… 4 ページ
- 遺贈寄付相談…………… 30 ページ
- 医療費助成…………… 14 ページ
- 医療保険制度…………… 14 ページ
- えがいの窓口…………… 20 ページ
- おくる電(神戸市病院送迎紹介コールセンター)…………… 24 ページ

か行

- 介護保険サービスの利用…………… 20 ページ
- 介護保険に関する相談・問い合わせ先…………… 59 ページ
- 介護予防カフェ…………… 4 ページ
- 家族介護慰労金…………… 16 ページ
- 紙おむつ支給事業…………… 18 ページ
- 危険ブロック塀撤去等助成事業…………… 26 ページ
- 救急安心センターこうべ…………… 22 ページ
- 緊急通報システムケアライン119…………… 22 ページ
- 暮らし支援窓口…………… 28 ページ
- ケアハウス…………… 18 ページ
- 敬老優待乗車証(敬老パス)…………… 8 ページ
- 健康相談・栄養相談…………… 12 ページ
- 権利擁護相談…………… 26 ページ
- 権利擁護法律相談…………… 26 ページ
- 後期高齢者健診…………… 10 ページ
- 後期高齢者75歳歯科健診(オーラルフレイルチェック)…………… 10 ページ
- 厚生年金…………… 30 ページ
- 交通安全教室・自動車安全運転指導…………… 8 ページ
- こうべオレンジダイヤル…………… 16 ページ
- 神戸ケアネット…………… 20 ページ
- 神戸市健康診査…………… 10 ページ
- 神戸市国保特定健診…………… 10 ページ
- KOBEシニアクラブ(老人クラブ)…………… 4 ページ
- KOBEシニア元気ポイント…………… 8 ページ
- 神戸市社会福祉協議会安心サポートセンター…………… 27 ページ

- こうべ長寿祭…………… 4 ページ
- KOBEみまもりヘルパー事業…………… 16 ページ
- 高齢者安心登録事業…………… 24 ページ
- 高齢者インフルエンザ定期予防接種…………… 12 ページ
- 高齢者運転免許自主返納サポート制度…………… 8 ページ
- 高齢者肺炎球菌定期予防接種…………… 12 ページ
- 高齢者向けすまいの情報・相談…………… 32 ページ
- 高齢者向け民間賃貸マンション…………… 32 ページ
- 国民年金…………… 30 ページ

さ行

- サービス付き高齢者向け住宅…………… 32 ページ
- 住宅耐震化促進事業…………… 26 ページ
- しあわせの村…………… 53 ページ
- 施設シニア割引…………… 8 ページ
- シニアのライフキャリア相談室…………… 6 ページ
- 市役所・区役所・消防署(窓口一覧)…………… 54 ページ
- 住宅改修助成制度…………… 32 ページ
- 生涯現役支援窓口…………… 6 ページ
- 生涯体育大学…………… 6 ページ
- 消費生活に関する学習…………… 28 ページ
- 消費生活に関する相談…………… 28 ページ
- シルバーカレッジ…………… 4 ページ
- シルバー人材センター…………… 6 ページ
- すまいるネット…………… 32 ページ
- スマホ相談窓口…………… 6 ページ
- 生活支援ショートステイ(短期入所)…………… 18 ページ
- 税金の控除…………… 30 ページ
- 成年後見支援センター…………… 26 ページ

た行

- 耐震診断員派遣制度…………… 26 ページ
- 特殊詐欺対策電話機等購入補助事業…………… 28 ページ
- 地域拠点型一般介護予防事業…………… 22 ページ
- 地域支え合い推進員…………… 22 ページ
- 地域福祉ネットワーク事業…………… 28 ページ
- 特別養護老人ホーム…………… 18 ページ
- つどいの場支援事業…………… 4 ページ

な行

- 認知症神戸モデル(認知症事故救済制度) 16 ページ
- 認知症神戸モデル(認知症診断助成制度) 16 ページ
- 認知症高齢者グループホーム 20 ページ

は行

- はり・きゅう・マッサージ施術料助成 14 ページ
- ひきこもり支援 28 ページ
- ひまわり収集 18 ページ
- 鶴越合葬墓 30 ページ
- ひょうご・しごと情報広場 6 ページ
- 日常生活自立支援事業 (福祉サービス利用援助事業) 26 ページ
- ふれあい給食会 22 ページ
- ふれあい浴場 12 ページ
- フレイル予防支援事業 10 ページ
- 国保フレイルチェック 12 ページ
- 市民サポーターによるフレイルチェック会 12 ページ
- 訪問口腔ケア 14 ページ
- 訪問歯科診療 14 ページ
- 訪問理美容サービス 16 ページ
- ボランティアセンター 6 ページ
- ボランティアセンター(窓口一覧) 54 ページ

や行

- 友愛訪問活動 22 ページ
- 有料老人ホーム 20 ページ
- 養護老人ホーム 20 ページ

ら行

- 老眼大学 4 ページ
- 65歳オーラルフレイルチェック 10 ページ

ホームページアドレス一覧



神戸市ホームページ
<http://www.city.kobe.lg.jp/>



神戸・すまいるナビ
<https://www.smilenet.kobe-rma.or.jp/support/smilenavi/>



神戸ケアネット
<https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/>



介護サービス施設一覧
<http://www.city.kobe.lg.jp/life/support/carenet/shisetsu/>



えがおの窓口
<https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/egao.html>



サービス付き高齢者向け住宅
 情報提供システム
<https://www.satsuki-jutaku.jp/>



介護予防・フレイル予防
 応援サイト
<https://smarkkobe-portal.com/web/article/0000000078/>



あんしんすこやかガイドブック
 (令和6年度版 高齢者のための保健福祉施策の総合案内)

令和6年4月発行 神戸市

この冊子は、令和6年4月現在の情報に基づいています。
 内容が変更になる場合がありますのでご注意ください。