1　介護保険

①要介護（要支援）認定の申請／介護保険課　電話888-5675

介護保険のサービスを利用するためには、要介護（要支援）認定の申請が必要です。申請されるかたは、下記の受付窓口に申請書と介護保険証を提出してください。（指定居宅介護支援事業者、地域包括支援センター等に代行してもらうこともできます。）

■申請受付窓口
介護保険課
西部・北部・河辺・雄和・南部の各市民サービスセンター、
駅東サービスセンター（秋田拠点センターアルヴェ）、岩見三内連絡所、大正寺連絡所

②在宅サービス／お問合せは居宅介護支援事業所または地域包括支援センターへ

要介護（要支援）認定を受けたかたは、訪問介護（ヘルパー）、通所介護（デイサービス）、短期入所（ショートステイ）などの在宅サービス（要支援のかたは介護予防サービスとサービス・活動事業）を利用できます。サービスを利用する際は、要介護のかたは居宅介護支援事業所へ、要支援のかたは地域包括支援センターや、介護予防支援の指定を受けた居宅介護支援事業所へご相談ください。　→34ページ、37ページ

③施設サービス／お問合せは直接施設へ

【介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）】
要介護３～５の認定を受けたかたが利用できます。日常生活上の世話、機能訓練、健康管理などを行います。
■施設数　　秋田市内29か所（地域密着型介護老人福祉施設を含む）→24ページ

【介護老人保健施設】
要介護１～５の認定を受けたかたが利用できます。看護、医学的管理下における介護、機能訓練などを行います。
■施設数　　秋田市内13か所　→25ページ

※いずれも費用負担は、サービス費用の１割～３割負担です。（食費・居住費は別）

④介護サービス費給付の申請／介護保険課　電話888-5674

福祉用具購入費、住宅改修費、高額介護サービス費などの支給申請については、介護保険課の窓口に申請書を提出してください。添付書類は各申請書に記載してありますので、ご確認ください。

⑤介護保険料／介護保険課　電話888-5672

年金の年額が18万円以上のかたは、原則として年金からの引き落としになります。
それ以外のかたと転入されたかた・年度の途中で65歳になられたかたなどは、納付書で納付となります。

⑥家族介護用品支給事業／介護保険課　電話888-5675

「要介護４または５で、介護保険料の所得段階が１～３段階（65歳未満の場合は市民税非課税）で、生活保護を受給していないかた」を在宅で介護している家族に対し、紙おむつ・尿取りパッド等の介護用品を自宅に配達します。
■利用限度　　月6,250円相当までの介護用品
※月半数以上在宅で介護するかたが対象となります。
（入院またはショートステイ、小規模多機能型居宅介護[宿泊]等を利用し、在宅介護期間が月半数未満の「月」は対象外となります。）

⑦家族介護慰労事業／介護保険課　電話888-5675

「市民税非課税世帯で、要介護４または５のかた」を在宅で介護している家族に対し、１年間介護サービスの利用がなかった場合（７日間以内のショートステイを除く）、年額10万円を支給します。ただし、介護を受けているかたが介護保険料を滞納している場合は支給されません。

2　サービス・活動事業

要支援認定者と基本チェックリストに該当するかたを対象に、次のサービスを実施しています。基本チェックリスト該当の有無や利用の申請について、各地域包括支援センター（37ページ）で受付けしています。

①通所型介護予防事業／お問合せは地域包括支援センターへ（37ページ）

市内の事業所などで、短期集中型の介護予防プログラムを提供します。

■プログラム　運動器の機能向上（有酸素運動、ストレッチ、簡易器具を用いた運動等）
栄養改善（個別の栄養相談や集団的な栄養教育等）
口腔機能の向上（食べかた・飲みかたの訓練、口腔清掃の自立支援等）

■利用回数　１週間に１回または２週間に１回程度（実施場所により異なります。）

■利用料金　１回プログラム１種類230円、複合260円

②訪問型介護予防事業／お問合せは地域包括支援センターへ（37ページ）

【閉じこもりがちなかたを対象とした訪問】

介護予防のため、保健師等が訪問して必要な相談、指導などを実施します。（心身の状況などにより通所型介護予防事業への参加が困難なかたを対象とします。）

■利用回数　対象者の状態により決定

■利用料金　無料

【通所型介護予防事業と組み合わせて実施する場合】

通所型介護予防事業の実施期間中に、保健師等が訪問して、介護予防のための必要な相談、指導などを実施します。

■利用回数　通所型介護予防事業利用期間のうち１回程度

■利用料金　無料

③訪問型・通所型サービス／お問合せは地域包括支援センターへ（37ページ）

要支援認定を受けたかた、基本チェックリストにいくつか該当するかた（事業対象者）は、訪問型サービス（ヘルパー）、通所型サービス（デイサービス）を利用できます。サービス利用が必要な際は、地域包括支援センターへご相談ください。

【通所型サービス（デイサービス）】

デイサービスセンターで、食事・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどが受けられます。

【訪問型サービス（ホームヘルプサービス）】

ホームヘルパーが自宅に訪問し、調理や掃除などを一緒に行い、利用者ができることが増えるよう支援します。

※いずれも費用負担は、サービス費用の１割～３割です。

3　高齢者福祉サービス

生活上の援助が必要なかたなどを対象に、次のサービスを実施しています。

①高齢者の雪寄せ・雪下ろし／お問合せは下記の電話へ

要介護（要支援）認定の有無にかかわらず利用できます。

【玄関から道路に出るまでの通路の雪寄せ】　地域包括支援センター　→37ページ

65歳以上の高齢者のみの世帯に援助員（秋田市シルバー人材センター会員）を派遣します。

■利用回数　　１日１回１時間以内で１週間に２回まで

■利用料　　１回550円

（注意：屋根の雪下ろしや除雪車が通った後の雪の塊、凍った雪の破砕、排雪はサービスの対象になりません。）

【豪雪時の屋根の雪下ろし費用の助成】　長寿福祉課：電話 888-5668

65歳以上の高齢者のみの世帯（市民税非課税で持ち家に限る）に助成します。（上限額あり）※道路豪雪対策本部が設置された場合などに限ります。

【道路除雪後の玄関前の雪寄せ】　道路維持課：電話 888-5751（冬期はコールセンターに変わります。）

戸建住宅にお住まいで、65歳以上の高齢者のみや身体の不自由なかたのみで自力で雪寄せができない世帯については、市が行う除雪作業により生じた玄関先や車庫前などの雪のかたまりを取り除きます。申込みについては、広報あきたでお知らせします。

②食の自立支援事業／お問合せは地域包括支援センターへ（37ページ）

要介護（要支援）認定の有無にかかわらず利用できます。

高齢による身体の衰えや障がい、病気等のため食事の調理が困難な場合、栄養状態の改善を目的として食事を家庭に配達し、安否確認を行います。

■利用回数　　１日１回で１週間に３回まで

■利用料金　　事業者により異なります。

③緊急通報システム事業／お問合せは地域包括支援センターへ（37ページ）

緊急事態が発生した場合ボタンを押すだけで、関係機関や協力員に救助を求めることができる装置を貸出します。また、「お元気コール」により月１回、安否の確認を行っています。

■利用者負担額　　本人（利用者）の介護保険料の段階により異なります。
※利用には原則協力員の登録が必要です。

④秋田市シルバー人材センターのサービス／秋田市シルバー人材センター　電話863-5900

シルバー人材センターの会員が暮らしの中のちょっとした困りごとをサポートします。
まずはお電話で『高齢者サービスを利用したい』とご相談ください。

■対象　　65歳以上の高齢者のみの世帯

■利用単位　　１時間あたり1,278円（月４時間以内）

■業務案内　　外出時の付き添い、庭の清掃、宅配の手配または食材の買い物など

⑤秋田市社会福祉協議会のサービス／お問合せは下記の電話へ

社会福祉協議会は、市民参加の福祉のまちづくりを進めている民間の福祉団体です。生活福祉資金貸付事業、ボランティア活動の推進、福祉機器・軽移送車の貸出し、権利擁護支援、福祉啓発などをしています。

■所在地　　八橋南一丁目８－２（老人福祉センター内）
■ホームページ　　https://www.akita-city-shakyo.jp/

【生活福祉資金の貸付】　　電話 838-6477

低所得世帯、障がい者世帯、高齢者世帯などを対象に、総合支援資金、福祉資金、緊急小口資金、教育支援資金、不動産担保型生活資金などの貸付窓口業務をしています。所得制限があるほか、連帯保証人が必要な場合があります。

【市民小口資金の貸付】　　電話 838-6477

市内在住６か月以上の生計を営む成年者で、一時的な出費等によって生活が困難になった低所得者に対して４万円（ただし、特別な事情がある場合に限り６万円）まで貸付けしています。ただし、連帯保証人が必要です。

【移送車の貸出】　　電話 862-7445

在宅で、通院、買物、観光等で移送を必要とする高齢者、障がい児・者を抱える家庭へ軽移送車を貸出します。車いすのまま乗り降りできます。使用は無料ですが、ガソリン代は負担していただきます。運転手は利用するかたに手配していただきます。

【機器・機材・車両等貸出】　電話 862-7445

在宅で介護を要する人を抱える世帯の介護負担の軽減を図るため、所得税非課税世帯や短期間の利用を希望されるかたに車いすやベッドなどの福祉機器を無料で貸出します。

また、地域住民やボランティア団体等が主体的に地域での支え合い活動に取り組んでいくための体制づくり支援を目的として、機器・機材や車両を貸出します。

機器・機材・車両等の使用はすべて無料ですが、貸出物品の使用に伴う電気や燃料費については負担していただきます。機器の種類や台数には限りがありますので、電話でお問合せください。　　■介護用ベッド、エアマット、車いす、子ども用車いす、歩行器、軽トラック、送迎車、除雪機、発電機等

【その他の貸出】　　電話 862-7445

地域の交流、レクリエーション等で使用してみてはいかがでしょうか。台数には限りがありますので、電話でお問合せください。

・グラウンドゴルフ、スロットボール、室内用ペタンク、フロアカーリング
・スマイルボーリング、輪投げ、ビンゴ、綿菓子機、かき氷機、ポップコーン機、プロジェクター、スクリーン、テント
・カラオケセット、福祉教育用車いす、高齢者疑似体験セット、アイマスク、ＤＶＤ
・子ども用遊具、おもちゃ

【「ふれあいさん」派遣事業】　電話 862-7445

急なケガ、病気、産前産後などの時に「ふれあいさん」を派遣し、短期・単発の生活支援をします。内容については、ご相談ください。

【見守り機器助成事業】　　電話 862-7445

在宅に暮らす認知症のかた、知的障がい児・者、精神障がい者等が道に迷ったり、自分の家がわからなくなる恐れがあるなど不安を抱える世帯に対し、本人の位置情報が把握可能な機能を有する装置、本人が自宅から離れたことを知らせる機能を有する装置の利用に伴う購入費用またはレンタル費用の一部を助成します。本人の早期発見とその家族の不安解消および利用世帯の負担軽減を目的としています。詳しくはお問合せください。

【Ｒｅ再（リサイ）くるネット】　　電話 862-7445

不要になった、日用品・福祉機器・ベビー用品等を善意でゆずりたいという、市民・企業・福祉団体・ＮＰＯ法人等から秋田市社会福祉協議会が物品情報を募り、ホームページやＳＮＳを通じて生活困窮者を支援する団体・機関へ向けて情報を発信しています。

【介護保険以外の施設案内】

介護保険施設（事業所）の一覧は、24ページ以降に掲載しています。

①養護老人ホーム／長寿福祉課　電話888-5668

おおむね65歳以上で、家庭環境や経済的理由により、家庭での生活が困難なかたが生活する施設です。（生活保護を受けているかたや、市民税の所得割額を課税されていないかたなどに限られます。）

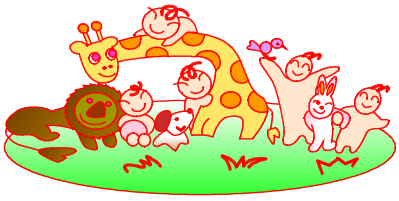
■施設数　　秋田市内３か所　→33ページ
■費用負担　　入所者本人・扶養義務者の収入状況により異なります。

②軽費老人ホーム／お問合せは直接施設へ

家庭環境等により自立した日常生活を営むことについて不安があると認められる60歳以上のかたに、低額な料金で、食事の提供、その他日常生活で必要なサービス等を提供する施設です。（配偶者等と入居する場合どちらかが60歳以上）

【Ａ型】（所得制限あり）
■施設数　　秋田市内１か所　→33ページ
■費用負担　　生活費57,114円（冬期66,334円）※上限額
サービス提供費（入所者の収入状況などにより異なります。）
光熱水費等（実費）

【ケアハウス】（所得制限なし）
■施設数　　秋田市内９か所　→33ページ
■費用負担　　生活費48,764円（冬期57,984円）※上限額
サービス提供費（入所者の収入状況などにより異なります。）
光熱水費等（実費）
居住費、保証金（施設により異なります。）



4　保健・医療

①健康手帳の交付／保健予防課　電話883-1176～1178

健康に関する基礎的な知識や自分の健康・医療・介護の記録などを記入できる健康手帳をさしあげます。

交付対象者	交付の窓口・方法
40歳以上の交付希望者	保健予防課、介護保険課、国保年金課、特定健診課、後期高齢医療課 西部・北部・河辺・雄和・南部・東部の各市民サービスセンター 駅東サービスセンター（秋田拠点センターアルヴェ） ※地域での保健師による健康教育・相談等でもさしあげます。

②各種がん検診等／保健予防課　電話883-1176～1178

がんなどの疾病を早期に発見するため、検診を受けましょう。

秋田市では、各種のがん検診等を行います。実施日程や実施医療機関等の詳しいことは、「秋田市健診ガイド」等でお知らせしています。

③後期高齢者歯科健診／保健予防課　電話883-1176～1178

歯や歯ぐきの状態、お口の中の衛生状態や、そしゃくを含む口腔機能チェックを行います。

また、お口の機能向上につながる体操や、マッサージの指導を行います。実施期間や実施医療機関等の詳しいことは、「秋田市健診ガイド」等でお知らせしています。

■対象となるかた　　今年度中に76歳になるかた

④特定健康診査・健康診査／特定健診課 電話888-5636

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症・重症化を未然に防ぐために、40歳から75歳未満のかたを対象に、メタボリックシンドローム（※）に着目した特定健康診査を実施します。

特定健康診査の結果に応じて、保健指導で食生活や運動などのアドバイスが受けられます。

後期高齢者医療制度に加入のかたは、特定健康診査と同様の健康診査を受診することができます。

加入中の医療保険	必　要　な　も　の	料　金
秋田市国民健康保険 後期高齢者医療制度	受診券（5月中に送付）、マイナ保険証 または資格確認書 年度途中加入者は、特定健診課へご連絡ください。	無　料
その他の医療保険	直接、加入している医療保険にお問合せください。	

※「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪の蓄積によって、動脈硬化の危険因子である「高血糖、高血圧、脂質異常」をあわせ持っている状態をいいます。内臓脂肪を減らすことで生活習慣病を予防します。

⑤後期高齢者医療制度／後期高齢医療課　電話888-5638

●対象者

①75歳以上のかた

②65歳以上で一定の障がいがあり、広域連合の認定を受けたかた

◎75歳になったかたは、これまで加入していた医療保険（国民健康保険など）を脱退し、後期高齢者医療制度に加入します。該当するかたに「後期高齢者医療資格確認書」等をお送りしますので、申請の手続きは必要ありません。

●お医者さんにかかるとき

医療機関の窓口では、かかった医療費の一部（１割、２割または３割）を支払います。自己負担割合は、「後期高齢者医療資格確認書」に記載されています。「マイナ保険証」または「資格確認書」等を医療機関の窓口に提示してください。１か月の自己負担額が定められた限度額を超える場合は、超えた分の額を支払う必要はありません。ただし、複数の医療機関を受診したことで限度額を超える場合は、いったん窓口でお支払いいただき、後日「高額療養費」として支給されます。

入院したときの食事代

同じ世帯の全員が市民税非課税のかたは、「マイナ保険証」または限度区分が併記された「資格確認書」等を医療機関の窓口に提示することにより、食事代が減額となる場合があります。

●申請により受けられる給付

◎高額療養費

１日から月末までの同一月に（複数の）医療機関等（病院・診療所・歯科、調剤薬局等）で支払った医療費の自己負担額の合計が、定められた限度額を超えた場合は、限度額を超えて支払った額が「高額療養費」として支給されます。ただし、保険適用にならない治療、入院時の食事代やパジャマ代などは含みません。

支給の対象となるかたには、診療を受けた月の約３か月後に申請案内をお送りしますので、申請書に必要事項を記入のうえ、申請してください。支給は申請してから約２か月後になります。なお、２回目以降は登録されている口座に自動的に支給しますので、振込希望の口座に変更のない限り、手続きの必要はありません。

◎コルセットなど補装具を全額負担したとき

お医者さんの指示で治療用のコルセットなど補装具を購入したときは、申請により、購入費の一部の払い戻しを受けることができます。申請には診断書、領収書を添付してください。

◎被保険者が死亡したとき

葬儀を行ったかたに、申請により５万円を支給します。

◎申請受付窓口

後期高齢医療課、西部・北部・河辺・雄和・南部(別館除く)の各市民サービスセンター
駅東サービスセンター（秋田拠点センターアルヴェ）、岩見三内連絡所、大正寺連絡所

●令和８年度後期高齢者医療保険料

保険料は、基礎賦課額(医療分)と子ども・子育て支援納付金賦課額の合計です。それぞれ所得に応じて負担していただく「所得割額」と、加入者全員から等しく負担していただく「均等割額」があります（100円未満は切り捨て）。所得の少ないかたは、所得に応じて均等割額が７割(基礎賦課額は７．２割)、５割、２割軽減される制度が設けられています。

また、後期高齢者医療制度に加入する前日まで被用者保険（国民健康保険、国民健康保険組合を除く）の被扶養者だったかたは、所得割額の負担はなく、均等割額は制度加入後２年間５割軽減されます（所得が少ないかたは、さらに軽減されます）。

年間保険料額		均等割額		所得割額(賦課のもととなる所得(※)×所得割率)
(100円未満切り捨て) 【基】850,000円※１ 【子】 21,000円※２	＝	【基】55,996円 【子】 1,350円	＋	(※)総所得金額－基礎控除額(最大43万円) 所得割率【基】9.73%、【子】0.25%

【基】基礎賦課額、【子】子ども・子育て支援納付金賦課額

※1、※２は、年間保険料額の限度額

⑥はり・きゅう・マッサージの受療費の助成（55歳から）／国保年金課　電話888-5630

国民健康保険に加入している55歳以上のかたが、市が指定した施術所ではり・きゅう・マッサージを受ける場合、１回の受療につき800円の助成が受けられる受療券（年度内40枚）を交付しています。※はり・きゅう等の療養費支給期間は利用できません。

⑦はり・きゅう・マッサージの受療費の助成（75歳から）／長寿福祉課　電話888-5666

後期高齢者医療制度に加入しているかたが、市が指定した施術所ではり・きゅう・マッサージを受ける場合、１回の受療につき800円の助成が受けられる受療券（年度内15枚）を交付しています。※はり・きゅう等の療養費支給期間は利用できません。

⑧高齢者の定期予防接種／健康管理課　電話883-1179

対象となるかたが次の定期予防接種を受けるとき、接種費用の一部を市が助成します。

<table>
<tr><th>定期接種</th><th>対象者等</th><th>実施時期</th></tr>
<tr><td>インフルエンザ</td><td rowspan="2">・対象者
①満65歳以上のかた
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能や免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級相当のかた
※身体障害者手帳の写し（氏名、等級、障がい名が分かる部分）等を接種の際に医療機関へお持ちください。
・助成回数
毎年度1回</td><td>令和8年10月1日～
令和9年2月28日</td></tr>
<tr><td>新型コロナウイルス感染症</td><td>令和8年10月1日～
令和9年3月31日</td></tr>
<tr><td>肺炎球菌感染症</td><td>・対象者
①満65歳のかた
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能や免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級相当のかた
※身体障害者手帳の写し（氏名、等級、障がい名が分かる部分）等を接種の際に医療機関へお持ちください。
・助成回数
生涯で1回のみ</td><td>令和8年4月1日～
令和9年3月31日</td></tr>
<tr><td>帯状疱疹</td><td>・対象者
①令和9年3月31日までの間に、65、70、75、80、85、90、95、および100歳になるかた

②接種日に60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級相当のかた
※身体障害者手帳の写し（氏名、等級、障がい名が分かる部分）等を接種の際に医療機関へお持ちください。
・助成回数
生ワクチン（製品名：ビケン）：1回
組換えワクチン（製品名：シングリックス）:2回
※定期接種の対象のかたが、既に一部の接種を任意接種として行っている場合は、残りの接種を定期接種として扱います。</td><td>令和8年4月1日～
令和9年3月31日</td></tr>
</table>

【留意事項】
1　接種料金について
医療機関により異なるため、希望する医療機関にお問合わせください。接種対象者のかたは、医療機関が定める接種料金から市助成額を差し引いた額になります。
2　持ち物について
非課税世帯のかた※以下3点のいずれか一つをご持参ください。
・最新年度の介護保険料額決定(変更)通知書(所得段階区分が「第1～第3」であること)
・介護保険負担限度額認定証
・最新年度の市県民税(所得・課税)証明書
生活保護受給世帯のかた
・医療のしおり
※高齢者用肺炎球菌および帯状疱疹ワクチンの接種を受けるかたは、市から送られたはがきを医療機関へ必ずお持ちください。
3　インフルエンザワクチンについて
令和８年度から７５歳以上のかたは、高用量ワクチンが選択可能となります。

⑨自立支援医療受給者証(精神通院)の申請／健康管理課　電話883-1180

精神疾患の治療を受けられているかたの通院医療費について、自己負担を医療費全体の１割となるように各医療保険制度を適用した残りの医療費を公費で負担する制度です。（世帯の所得水準等に応じてひと月当たりの負担に上限額が設定されることもあります。）

●申請に必要なもの

①申請書　②診断書（精神通院医療用）③健康保険の加入状況が確認できる書類
④所得確認書類等　⑤同意書
⑥個人番号（マイナンバー）およびご本人の確認ができるもの
※②については精神障害者保健福祉手帳と同時に申請する場合、精神障害者保健福祉手帳用
※③～⑥については世帯の状況により必要書類が変わりますので詳しくは健康管理課にお問合せください。

⑩精神障害者保健福祉手帳の交付申請／健康管理課　電話883-1180

精神障がいのために、日常生活や社会生活の制約があるかたは、精神障害者保健福祉手帳の交付を申請することができます。

●申請に必要なもの

①申請書　②写真（縦４㎝×横３㎝）１枚
③診断書（精神障害者保健福祉手帳用）または障害年金証書等の写し
④同意書（診断書添付の場合は不要）
⑤個人番号（マイナンバー）およびご本人の確認ができるもの
※③についてはマイナンバーにより年金関係情報を把握する場合は添付不要

⑪特定医療費（指定難病）受給者証の申請／健康管理課　電話827-5250

指定難病（厚生労働省が指定する疾病）のかたは、特定医療費（指定難病）受給者証の交付を申請することができます。
「特定医療費（指定難病）受給者証」を提示することで、医療費の助成が受けられます。

●新規申請に必要なもの

①申請書　②臨床調査個人票（指定様式）　③住民票（世帯全部）④健康保険の加入状況が確認できる書類の写し　⑤市町村民税の課税状況の確認書類　⑥支給認定基準世帯員記載用紙
※④、⑤については加入している健康保険により提出していただく範囲が異なりますので、詳しくは健康管理課にお問合せください。

●下記に該当または所持しているかたは提出が必要なもの

①世帯内に他に特定医療費または小児慢性特定疾病医療費の受給者がいる場合はその受給者証および健康保険の加入状況が確認できる書類の写し
②障害年金や遺族年金等を受給している場合、公的機関発行の通知などの写し

⑫身体障害者手帳の交付申請／障がい福祉課　電話888-5663

視覚、聴覚・平衡機能、音声・言語・そしゃく機能、肢体、心臓機能、じん臓機能、呼吸器機能、ぼうこう・直腸機能、小腸機能、免疫機能、肝臓機能に障がいのあるかたは、身体障害者手帳の交付の申請をすることができます。

身体障害者手帳の交付を受けることで様々なサービスを利用できます。

●申請窓口

障がい福祉課、西部・北部・河辺・雄和・南部（別館除く）の各市民サービスセンター
駅東サービスセンター（秋田拠点センターアルヴェ）

●申請に必要なもの

①申請書　②写真(縦４cm×横３cm)１枚　③身体障害者診断書・意見書
④加入している公的医療保険が分かるもの
⑤個人番号(マイナンバー)およびご本人の確認ができるもの

⑬福祉医療費受給者証の申請／障がい福祉課　電話888-5663

次に該当するかたは、申請により「福祉医療費受給者証」が交付されます。これを加入している公的医療保険が分かるものと一緒に医療機関に提示すると、保険診療の自己負担分が助成されます。

●身体障害者手帳の１～３級または療育手帳Ａをお持ちのかた（社会保険の本人のみ所得制限があります。）
●65歳以上で身体障害者手帳の４～６級をお持ちのかた（社会保険の本人は該当しません。また、所得制限があります。）
●精神障害者保健福祉手帳１級を所持し、自立支援医療(精神通院)の支給を認定されているかた（社会保険の本人のみ所得制限があります。）

■申請窓口　障がい福祉課、健康管理課(精神障害者保健福祉手帳をお持ちのかたのみ)
西部・北部・河辺・雄和・南部（別館除く）の各市民サービスセンター
駅東サービスセンター（秋田拠点センターアルヴェ）

■申請に必要なもの　①加入している公的医療保険が分かるもの
②身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳
③所得確認書類等（※）

※③については加入している公的医療保険や手帳の等級により変わりますので、詳しくは障がい福祉課へご連絡ください。

⑭訪問歯科診療／秋田市歯科医師会　電話823-4564

かかりつけの歯科医院がございましたら、そちらに往診対応可能かどうかご相談ください。

かかりつけの歯科医院で往診を行っていないなどの場合は秋田市歯科医師会へご連絡ください。

●診療内容は、入れ歯の作製や調整などの治療だけでなく、虫歯、歯周病、定期健診、摂取や嚥下に関するアドバイスなども行います。
●対象は、秋田市内在住の寝たきりなどのため歯科医院への通院が困難なかたで、かつ、医療機関から概ね16km以内のかたです。
●費用は、保険の種類や治療内容、ご自宅での治療か施設での治療か等によって異なりますが、健康保険・介護保険などでまかなうことができます。

5　健康づくり

教室や講話会の日程・内容については、「広報あきた」やホームページなどでお知らせします。

①はつらつくらぶ事業／長寿福祉課　電話888-5668

水中運動や筋力向上トレーニングなどの転倒予防のための教室を開催します。
■おおむね月２回の３か月コース
■対　象　　65歳以上のかた
■会　場　　クアドーム ザ・ブーン、ユフォーレ
■参加費　　１回につき520円（参加費のほか、食事代等の実費は自己負担）

②地域型はつらつくらぶ事業／長寿福祉課　電話888-5668

コミュニティセンター、公民館などにおいてストレッチや講話などの介護予防教室を開催します。
■おおむね月２回の３か月コース
■対　象　　65歳以上のかた
■参加費　　無料（教室の実施に伴う原材料費、食事代等の実費は自己負担）

③セレクト型はつらつくらぶ事業／長寿福祉課　電話888-5668

有酸素運動や高齢者の興味、関心の高い多様な内容の介護予防教室を開催します。（地域によって内容が異なります。）
■おおむね月２回の３か月コース
■対　象　　65歳以上のかた
■参加費　　無料（教室の実施に伴う原材料費、食事代等の実費は自己負担）

④はずむ！スポーツ教室／スポーツ振興課　電話888-5611

【健康運動教室】
運動機能の低下を防ぐとともに、健康づくりや社会参加を促すため、誰でも気軽に参加できる運動教室を開催します。
■期　日　　５月～２月（25回）
■対　象　　市民（定員45名／１回）
■場　所　　ＣＮＡアリーナ★あきた（市立体育館）、スミケンアリーナ（茨島体育館）
■内　容　　簡単な筋トレやストレッチなど
■参加費　　無料

【生き生き健康スポーツ教室】
健康増進、運動習慣の定着化および社会参加を図るため、健康づくりに関するスポーツ教室を開催します。
■期　日　　５月～３月（30回）
■対　象　　市民（定員45名／１回）
■場　所　　ＣＮＡアリーナ★あきた（市立体育館）、スミケンアリーナ（茨島体育館）
■内　容　　エアロビクス、ヨガ、ストレッチなど
■参加費　　無料

【冬期間スポーツ教室】
身体を動かす機会が減る冬期間に、健康増進や外出の機会を提供するため、気軽に参加できるスポーツ教室を開催します。
■期　日　　12月～３月（15回）
■対　象　　市民（定員30名／１回）
■場　所　　ＣＮＡアリーナ★あきた（市立体育館）、スミケンアリーナ（茨島体育館）
■内　容　　簡単な有酸素運動や筋トレなど軽スポーツ教室の実施
■参加費　　無料

⑤いいあんべぇ体操／保健予防課　電話883-1176～1178

「いいあんべぇ体操」は、生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができる、誰でも簡単にできる体操です。ご家庭や地域で仲間と一緒に体操に取り組むことができるよう、体操のパンフレットとＤＶＤを配布（一部貸出し）しています。

【体操パンフレット】
■対象　　市民
■配布場所　　保健予防課、特定健診課、長寿福祉課、市役所総合案内
各市民サービスセンター（中央・北部・西部・南部・東部・河辺・雄和）
各連絡所（岩見三内・大正寺）
駅東サービスセンター（秋田拠点センターアルヴェ）
各地域包括支援センター

【体操ＤＶＤ】
■対象　　市内で活動する団体等（おおむね65歳以上）、市が指定する介護保険施設
※個人で使用する場合は、ＤＶＤを貸出します（４週間以内）。
■配布場所　　保健予防課

⑥健康と栄養講話会／保健予防課　電話883-1176～1178

いくつになっても元気で過ごしていくための健康と食生活の講話や調理実習等を行います。65歳以上のかたが対象です。

⑦歯ッピーいきいき講座／保健予防課　電話883-1176～1178

お口の健康について、歯科医師の講話と公開相談、お口の体操などを行います。
「美味しく食べて健康に暮らしたい」、「いつまでも若々しく、元気でいたい」と思っている65歳以上のかたは、お気軽にご参加ください。

⑧かめかめ歯学級／保健予防課　電話883-1176～1178

お口と全身の関係や正しい口腔ケアについて楽しく学ぶ学級です。
65歳以上のかたが対象です。

⑨フレイル測定会／保健予防課　電話883-1176～1178

質問票への回答や筋肉量、滑舌の測定などを行い、気軽にご自身の健康状態を確認できます。測定終了後には、フレイル予防のアドバイスを行います。
測定会は市民サポーターがフォローしますので、お気軽にご参加ください。

⑩フレイル予防出張講座／特定健診課　電話888-5636

歯科衛生士や管理栄養士が地域の集まりに出張し、お口のケアや食事に関する講話と簡単な体操などを紹介します。

⑪フレイル予防相談／特定健診課　電話888-5636

一人一人に適したフレイル予防方法をアドバイスします。
■対応者　保健師（看護師）、管理栄養士、歯科衛生士　■相談日　毎週水曜日　■要予約

⑫健康づくりのための施設

No.	施設名	所在地 電話番号	利用時間	休館日
1	飯島老人いこいの家	飯島字堀川84-191 845-3692	（３月～10月） ９時～17時 （11月～２月） 10時～16時	毎週月曜日（第３週は日曜日） 祝日の翌日 年末年始
2	河辺高齢者健康づくりセンター	河辺三内字丸舞1-1 884-2111	10時～21時	２月および７月の第１火曜日から同じ週の木曜日まで
3	ふれあいセンター （老人福祉センター）	八橋南一丁目8-2 862-7445	９時～21時 個人の利用は17時まで	日曜日 祝日（敬老の日除く） 年末年始
4	御所野ふれあいセンター （御所野交流センター）	御所野下堤五丁目1-6 826-0671	９時～21時 プレイルームの利用は18時45分まで	年末年始
5	※ 河辺総合福祉交流センター	河辺北野田高屋字上前田表66-1 881-1201	９時～21時	祝日 年末年始
6	将軍野高齢者学習センター 「松林館」	将軍野南一丁目10-81 846-7056	９時～22時	年末年始
7	※ サンライフ秋田（秋田市中高年齢労働者福祉センター）	八橋南一丁目8-7 863-1391	９時～12時30分 13時～16時30分 17時30分～21時	12月31日 １月１日
8	地域運動広場（茨島・西部・北部・手形中台・横森・飯島・八田・外旭川・湯野目）	スポーツ振興課 888-5611		
9	※ 勝平屋内ゲートボール場	新屋豊町1-31 866-1055	９時～19時	年末年始
10	※秋田製錬アリーナ （屋内多目的運動場 （光沼アリーナ））	土崎港相染町字沼端77 847-4602	９時～21時	年末年始

※印の施設は有料です。使用料などについては施設にお問合せください。

6　いきがいと社会参加

①高齢者コインバス事業／長寿福祉課　電話888-5666

満65歳以上のかたは、秋田中央交通が交付する高齢者コインバス専用ＩＣカード「シニアアキカ」を使用することで、秋田中央交通の市内の路線バスと秋田市マイタウン・バスを１乗車一律150円（令和８年５月利用分までは100円）で乗車することができます。

シニアアキカは、下記1の市の窓口で「シニアアキカ引換証※」を受け取ってから、2の秋田中央交通の窓口で交付の手続きをしてください。初回の交付費用はかかりません。

なお、従来のコインバス資格証明書は、令和５年３月末で使用できなくなりました。

※引換証について　新たに対象となるかた（満65歳を迎えるかた、秋田市に転入した満65歳以上のかた）には、市から引換証を郵送しますので、手続きは不要です。それ以外のかたは市の窓口で引換証を受け取ってください。

1 引換証の手続き（市の窓口）

●必要なもの　身分を証明するもの
（運転免許証、健康保険の加入状況が確認できる書類、
マイナンバーカードなど）
代理人の場合は代理人の身分証明書も必要です。

市の窓口		電話番号	手続できる時間
長寿福祉課（市役所２階）		888-5666	【令和8年10月1日～】 平日 ９時00分 ～16時45分
西部市民サービスセンター		826-9006	
北部市民サービスセンター		893-5983	
河辺市民サービスセンター		882-5131	
雄和市民サービスセンター		886-5525	
南部市民サービスセンター（別館除く）		838-1215	
駅東サービスセンター（秋田拠点センターアルヴェ）		887-5320	
※岩見三内連絡所	連絡所は取次ぎのみとなり、引換証の即日受取はできません。	883-2111	
※大正寺連絡所		887-2111	

2 シニアアキカの手続き（秋田中央交通の窓口）

●必要なもの　引換証と身分を証明するもの
（運転免許証、健康保険の加入状況が確認できる書類、
マイナンバーカードなど）
代理人の場合は、代理人の身分証明書も必要です。

秋田中央交通の窓口	電話番号	手続できる時間
秋田駅東口バス案内所（東口バス乗り場）	833-0176	６時50分～18時
長崎屋バス案内所（ドン・キホーテバス乗り場）	823-4796	平日７時～18時 土・祝7時～17時 ※日曜日は休業
秋田営業所（川尻町字大川反170-127）	823-7731	平日８時30分～17時
臨海営業所（寺内字蛭根85-9）	867-7572	平日８時30分～17時

※手続きできる時間は、年末年始、お盆、ＧＷなどは変更となる場合があります。

②敬老会への補助／長寿福祉課　電話888-5666

長年にわたり今日の社会の礎を築かれた高齢者に敬愛と感謝の意を表するとともに、高齢者と地域とのつながりを支援するため、各地区の敬老会を主催する地区社会福祉協議会に補助します。

③老人クラブ活動および補助／長寿福祉課　電話888-5666

老人クラブは、高齢者の知識と経験を生かした、生きがいと健康づくりのための多様な地域活動を行っている団体です。原則、同じ地域内の60歳以上のかたが会員となっています。

秋田市では、単位老人クラブと市老人クラブ連合会が実施する教養の向上、健康の増進、社会奉仕などを目的とした活動に補助しています。

加入ご希望のかたは最寄りの老人クラブへお申込みください。詳しくは、秋田市老人クラブ連合会事務局まで。（電話 866-1341）

④認知症サポーター養成講座／長寿福祉課　電話888-5668

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族の見守り、支援を行う認知症サポーターを養成します。

■対　象　　一般市民（地域の団体、職場、学校などのグループ単位でお申込みください。）
■受講料　　無料
■申込み　　受講希望日の１か月前までにお申込みください。

⑤通いの場への支援／長寿福祉課　電話888-5668

高齢者等の趣味活動、お茶飲み、体操などの通いの場づくりを支援します。また、要支援認定を受けたかたなどが参加する通いの場へ一定の条件で補助金を交付します。

⑥地域サロン／秋田市社会福祉協議会　電話862-7445

地域サロンは、地域の高齢者等が身近なところで気軽に集まることができる、出会いの場、交流の場、仲間づくりの場です。秋田市社会福祉協議会では、平成13年度から「地域サロン事業」を展開し、各地区の社会福祉協議会で地域サロンが開催されています。

人と会って楽しい時間を過ごしたり、定期的に外出する機会があると、高齢になっても寝たきりや認知症になりにくく、いきいきと暮らすことができると言われています。

地域サロンについての詳細や器具・機材の貸出し、保険加入等については秋田市社会福祉協議会にお問合せください。

⑦秋田市ボランティアセンター／お問合せは　電話862-9774

秋田市ボランティアセンターは、ボランティア活動をしたいかたとボランティアを必要とするかたとの調整やボランティア活動の普及・推進を行っています。

○ボランティアに関する広報活動（ホームページ・SNS、メールでの情報発信）
○ボランティアの登録・あっせん
○ボランティア講座の開催

個人・団体、活動経験・年齢を問わず、幅広く登録を受付けていますので、お気軽にご相談ください。

■所在地　　八橋南一丁目８－２（老人福祉センター「秋田市社会福祉協議会」内）
■受付時間　月～金曜日：８時30分～17時15分（土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く）
■ホームページ　　https://www.akita-city-shakyo.jp/
■フェイスブック　　https://www.facebook.com/akita.city.vc01/

⑧秋田市シルバー人材センター／お問合せは　電話863-5900

シルバー人材センターは、健康で働く意欲のある６０歳以上の市民が会員登録し、今まで培ってきた技能や経験を活かして仕事ができるところです。

■所在地　　八橋南一丁目８－２（老人福祉センター２階）

■ホームページ　https://akita-sjc.com

【シルバー人材センターでは】

豊かな経験や知識、技能などを活かして、事業所や市民のみなさまから仕事をお引受けし、お役に立っています。

【お引受けできる仕事】

①事務分野（筆耕、一般事務など）　②技能分野（大工仕事、襖張替作業、剪定作業など）
③管理分野（施設の宿日直、駐車場の管理など）
④一般作業分野（屋内外清掃、手取り除草、機械草刈など）
⑤サービス分野（高齢者宅雪寄せ、高齢者サービスなど）
⑥専門技術分野（自動車の運転など）

【シルバー人材センターで働くには】

センターに「会員」として登録していただく必要があります。

入会にあたっては、入会説明の動画を視聴していただく必要がございます。動画は事務局にて随時視聴できるほか、ホームページからいつでも視聴できます。また、年度会費3,500円は当該年度に就業した場合のみ徴収します。

【会員業務委託料（報酬）】

会員は、引き受けた仕事を完成または遂行し、その仕事の内容や量に応じて「会員業務委託料（報酬）」を受け取ります。

⑨生涯学習／お問合せは、各施設へ直接

中央・東部・西部・南部・北部・河辺・雄和の各市民サービスセンターでは、年間を通じていろいろな講座や教室を開いています。

【高齢者の学習】

充実した人生を送るために、郷土の歴史や文化を学び、趣味や社会参加を通じて、お互いの交流を図ります。

【世代間交流事業】

高齢者やその他の世代が集まり、お互いの交流を図りながら理解を深めています。

【サークル活動・教室など】

趣味、園芸、創作、学習など多くのサークル活動や教室を開いています。

■各市民サービスセンター自治協議会等

■開館時間　　９時～21時

■休館日　　年末年始、臨時休館日

■各施設の電話番号については、23ページをご覧ください。

7　暮らしと住まい

①市営住宅への入居／(一財)秋田県建築住宅センター　電話836-7850

単身のかたでも入居できる市営住宅があります。（所得・年齢等制限あり、応募多数の場合抽選）。

詳しくは一般財団法人秋田県建築住宅センターへお問合せください。

②家庭での防災対策／防災安全対策課　電話888-5434

災害はいつ起こるか分かりません。「自らの命は自ら守る」という考えのもと、災害が起こる前に確認し備えておくことが大切です。

【避難所等での感染症対策】

・通常の持ち出し品に加え、マスクや体温計、除菌シートなども備えておき、避難する際には、可能な限り各自でご持参ください。
・避難所の密集を避けるために、あらかじめ親戚・知人宅・宿泊施設へ避難することも検討しましょう。

【室内の安全確保】

■寝室には、高さのある家具など転倒・落下する可能性のあるものは置かない。
■窓ガラスの飛散防止のために、カーテンやブラインドを閉めておく。
■タンスなどの大型家具には転倒防止の措置をしておく。
■玄関や部屋の出入口は常に整理整頓し、避難時の妨げにならないようにしておく。

【日頃の備え】

■お風呂には、消火や生活用水として利用できるよう、水を入れておく。
■ガラスなどの破片が散乱した中でも行動できるよう、スリッパなどの履き物を身近なところに用意しておく。
■なければ困るものや携帯ラジオ、懐中電灯などを非常用持ち出し品として準備し、背負えるリュックなどに入れておく。
■最寄りの避難場所や避難経路を確認しておく。
■家族や親戚等との連絡方法や連絡手段を複数考えておく（災害用伝言ダイヤル171の利用や遠方の親戚を中継点にして連絡を取り合うなど）。
■眼鏡や杖、入れ歯など、日常的に使用するもの、常備薬やお薬手帳を避難する際に持ち出せるようあらかじめ準備しておく。
■３日分以上の食料品（おかゆなどのやわらかい食品）や飲料水（１人あたり１日３リットルが目安）を備蓄しておく。慢性疾患のあるかたや食物アレルギーのあるかたは、行政からの応急物資では対応が困難なことが想定されるため、自分になくてはならないものを備えておく。
■日頃から、地域のかたがたとのつながりを持ち、お互いに助け合う意識を高めておく。
■防災ネットあきた・秋田市公式ＬＩＮＥへの登録やラジオなど、災害情報や避難情報を収集するための手段を複数確保しておく。

防災ネットあきた　　秋田市公式ＬＩＮＥ

③住宅用火災警報器の設置・定期点検／消防本部予防課 電話823-4247

火災で亡くなる原因で最も多い「逃げ遅れ」を防ぎ、火災から命を守るために、火災の発生を感知して警報音や音声で知らせる住宅用火災警報器の設置がすべての住宅に義務付けられています。

【奏功事例】
住宅用火災警報器を設置していたことで警報が鳴り、鍋のかけ忘れやたばこの不始末などに早期に気づいた事例が多く確認されています。

【設置場所】
寝室と寝室がある階の階段の上部に「煙感知器」を設置する必要があります。

【設置位置】
天井に設置するときは、壁から60㎝以上離れた天井面に設置します。
壁に設置するときは、天井下15㎝から50㎝の範囲の壁面に設置します。
エアコンなどの空気吹き出し口からは、1.5ｍ以上離して設置します。

【購入場所】
ホームセンターや家電量販店、メーカーのウェブサイトなどで購入できます。

【適正な管理が必要】
取扱説明書に従い定期的に点検（少なくとも年２回）をして、正常に作動することを確認し、正常に作動しない場合は住宅用火災警報器を交換しましょう。
製造後、長い期間が経過すると電池が切れたり、部品が劣化したりして正常に作動しなくなることがありますので、設置から10年を目安に、本体の交換をお奨めしています。

④災害時の地域での支援／福祉総務課地域福祉推進室 電話888-5661
／お住まいの地域の市民サービスセンター(23ページ)

在宅で生活している高齢者や障がい者のかたで、避難の際に支援が必要なかたの名簿を作成し、お住まいの地域の町内会や自主防災組織、担当民生委員、県警察、市社会福祉協議会等に情報を提供しています。
災害情報のお知らせや避難のお手伝い、安否確認などを行います。
名簿に登録するためには、同意書の提出が必要です。
※なお、「秋田市災害対策基本条例」に基づき、大災害時に備えて特に支援が必要な要介護３以上のかたや重度の身体障がい者のかたの情報を、地域の町内会長や自主防災組織隊長、担当民生委員に提供しています。

【主な避難支援対象者】
■要介護１～５の認定を受けたかた
■ひとり暮らし、または高齢者のみの世帯、認知症状のあるかたなどで支援が必要なかた

⑤安心キット／秋田市社会福祉協議会　電話862-7445

あらかじめ「かかりつけ医」や「持病」などの医療情報や緊急連絡先等を記入した用紙（安心カード）を専用の容器またはファイルに入れ、冷蔵庫に保管しておくことで、自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶなど「もしも」のときに、救急隊がその情報を確認し、迅速な対応をする際に活かします。
希望するかたは、地区社協または地区の民生委員・町内会長へご相談ください。

■対象者　　安心キットの設置を希望するかた
■利用料　　無料
■配布数　　１世帯につき１セット（容器版かファイル版のどちらか１つを選択）

【容器版を選択されたかた：冷蔵庫の中で保管】
保管容器（１本）、安心カード（利用者１人につき１枚）
ステッカー（２枚、冷蔵庫用と玄関用）、安心キット携帯版

【ファイル版を選択されたかた：冷蔵庫に貼って保管】
保管ファイル（１枚）、安心カード（利用者１人につき１枚）
ステッカー（１枚、玄関用）、安心キット携帯版

⑥運転免許自主返納高齢者支援制度／秋田県警察本部交通企画課　電話863-1111

高齢や体調不良のため、自主的に運転免許を返納して「運転経歴証明書」を取得した65歳以上のかたを対象に、次の支援制度があります。

●タクシー割引制度

タクシー利用時に「運転経歴証明書」を提示すると、乗車運賃が１割引になります。県内全てのタクシーで利用できます。

●支援協賛店による割引制度

「運転経歴証明書」を提示することで、支援協賛店（温泉施設、商工会加盟店等）で各種サービスを受けることができます。

●とくとく回数券（バス回数乗車券）の購入制度

運転経歴証明書または県警察が実施する安全・安心講習「ふれあい塾」を受講したかたに交付される受講済証を提示すると、「とくとく回数券」を購入できる制度です。

・発行バス会社　　秋田中央交通、羽後交通、秋北バスの３社
・とくとく回数券　　1,200円分の回数券を1,000円で購入できます。
・販売場所　　バス会社販売窓口

「運転経歴証明書」の交付等の申請（運転免許の全ての種別を返納するかたが対象です）

返納して５年以内のかた、および失効して５年以内のかたは、運転免許センターまたは各警察署へ申請してください。

マイナンバーカードに運転経歴情報を記録し、マイナ経歴証明書として、利用することが可能となりました。

手数料は、経歴証明書のみ交付申請の場合1,150円、マイナ経歴証明書のみ記録申請の場合900円、経歴証明書の交付とマイナ経歴証明書の記録申請両方の場合1,250円となります。

再交付、住所等の変更もできます。

※警察署で申請する場合は、交付まで3週間程度かかります。（マイナ経歴証明書のみを希望される場合は即日マイナンバーカードに記録できます）

■運転経歴証明書交付等に関するお問合せは

平日８時30分～17時15分　運転免許センター管理第一係：電話 824-3738

⑦高齢運転者等専用駐車区間制度／秋田県警察本部交通規制課または各警察署

「高齢運転者等専用駐車区間」とは、70歳以上のかた、身体の不自由なかた、妊娠しているかたなどのための専用駐車区間です。専用駐車区間には、高齢運転者等本人が運転し、「高齢運転者等標章」を掲示している普通自動車を駐車することができます。

秋田県内では、９時から17時までの時間帯利用可能です。

●「高齢運転者等標章」の交付申請

運転免許証、普通自動車の車検証（写しも含む）、妊娠中や出産後８週間以内のかたはそれを証明する書類を持参し、住所地を管轄する警察署で申請してください。

●専用駐車区間設置場所・駐車台数（市内）

・秋田市役所裏（８台）
・ＮＴＴ東日本秋田支店付近（３台）
・秋田駅東口（５台）

問合せ先	電話番号
秋田県警察本部交通規制課	863-1111
秋田臨港警察署	845-0141
秋田中央警察署	835-1111
秋田東警察署	825-5110

8　相談

ここに記載の①から⑧までの相談はいずれも無料です。

①市民相談センターの無料専門相談／市民相談センター（相談担当）電話888-5646

法律相談、司法書士相談、各種年金・社会保険等相談、公証人・遺言相談、税務相談、行政書士相談、行政相談、人権・困りごと相談、市民安全相談

■対応者　　弁護士、司法書士、社会保険労務士、公証人、税理士、行政書士など
■相談日　　「広報あきた」でお知らせします。
■要予約　　ただし、行政相談、人権・困りごと相談、市民安全相談は予約不要です。

②消費者トラブルなどに関すること／市民相談センター（消費生活担当）電話888-5648

【消費生活相談】
通信販売や訪問販売、電話勧誘販売などにより契約した商品やサービスに関するトラブル、多重債務など。

■対応者　　消費生活相談員
■相談日　　令和8年10月1日から　電話　平日　8時30分～17時（年末年始を除く）
　　窓口　平日　9時～16時45分（年末年始を除く）
■予約不要

③年金に関すること／お問合せは下記の電話へ

【ねんきんダイヤル】　電話 0570-05-1165 ※050から始まる電話の場合は 03-6700-1165
年金の受け取りに関する相談や年金振込通知書、年金に関する源泉徴収、扶養親族等申告書等に関する相談など、年金に関する一般的なお問合せ。
【年金生活者支援給付金】電話 0570-05-4092 ※050から始まる電話の場合は 03-5539-2216
【国民年金の加入等】　国保年金課：電話 888-5633

■要予約　ただし、国保年金課は予約不要
■相談日　　いずれも随時　　■電話相談は予約不要

④健康に関すること／保健予防課　電話883-1176～1178

【健康相談】
健康についての相談に応じます。お電話でお問合せください。受付時間：９時～16時30分

■対応者　　保健師、栄養士、歯科衛生士
■相談日　　随時　　■予約不要

⑤認知症に関すること／お問合せは下記の電話へ

【地域包括支援センター】　→37ページ
認知症についての相談に応じます。

【秋田県認知症疾患医療センター】
・市立秋田総合病院　電話 866-7123
・秋田緑ヶ丘病院　　電話 845-2228
県が指定する病院に設置するもので、認知症についての専門医療相談（受診前相談など）、鑑別診断などを行います。

■対応者　　認知症の専門医や専門相談員
■相談日　　随時　　■外来受診は要予約

【認知症カフェ】　実施団体は長寿福祉課に問合せください。電話 888-5668
認知症のかたとその家族、地域のかた、専門職など誰もが気軽に集い、情報交換や相談を気軽にできる場所です。

■相談日　　実施団体により異なります。　■予約の要否は実施団体により異なります。

⑥こころの健康に関すること／健康管理課　電話883-1180

【こころのケア相談】
心の問題を抱えているご本人のお話を聞き、ご本人が問題解決できるようにサポートします。
■対応者　臨床心理士　■相談日　毎週水曜日の午後　■要予約

【精神保健福祉相談】
医療的な観点から相談に応じます。原則、通院していないかたが対象
■対応者　精神科医
■相談日　毎月第１・第３木曜日の午後　■要予約

【こころの相談】
精神疾患に関することや心の健康づくり全般について相談に応じます。
■対応者　保健師など　■相談日　随時　■面接は要予約

⑦高齢者の相談全般に関すること／お問合せは下記の電話へ

【地域包括支援センター】　→37ページ
高齢者のみなさんを介護、福祉、保健、医療など、さまざまな面から総合的に支えます。
■対応者　保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャー
■相談日　随時　■予約不要

【在宅介護支援センター】　→33ページ
高齢者に関する相談に応じる、地域の相談窓口です。
■相談日　随時　■予約不要

【民生委員・児童委員】各地区の担当委員は福祉総務課地域福祉推進室に問合せください。
社会奉仕の精神をもって、社会福祉に関わる相談に応じています。　電話 888-5661
相談内容や個人の秘密は必ず守られます。
■対応者　民生委員・児童委員
■相談日　随時　■予約不要

【ふれあい福祉相談センター（心配ごと相談）：秋田市社会福祉協議会】　電話 863-6006
福祉、生計、家族関係、結婚、離婚、人権、法律、財産、苦情などについて幅広く相談を受付けます。　■相談日　平日９時～16時　■予約不要

『法律相談』
■対応者　弁護士
■相談日　原則として毎月第３月曜日の午前　■要予約

⑧秋田市権利擁護センター／電話862-0102

高齢者や障がいのあるご本人やご家族、支援関係者等から、成年後見制度の利用や権利擁護を目的とした相談を受け、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援をします。
秋田市社会福祉協議会が運営しています。
■所在地　八橋南一丁目８－２（老人福祉センター「秋田市社会福祉協議会」内）
■ホームページ　https://www.akita-city-shakyo.jp/kenri-yougo/
■フェイスブック　https://www.facebook.com/akita.kenri.yogo/

【成年後見制度や権利擁護の相談】
■相談日　平日９時～17時
■窓口でのご相談は、事前にご連絡いただけるとお待たせすることなく対応できます。

【成年後見制度利用促進事業（中核機関）】
出前講座や市民向けセミナー等で成年後見制度等の普及啓発をする他、制度等の申立に関すること、後見人等や被後見人等の困ったことに関する相談対応をします。利用促進のため、地域、医療、福祉、司法等の関係者とのネットワークづくりをします。

【日常生活自立支援事業】
判断能力に不安のある高齢者や知的障がい、精神障がいのあるかたを対象に、福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、書類等の預かりなどを行います。
■利用料　１時間1,500円、以降30分ごとに750円（生活保護世帯は無料）

【法人後見事業】
　認知症や知的障がい、精神障がいなどで、契約行為や財産管理などに支障のあるかたが不利益を被ることがないよう、家庭裁判所から選任され社会福祉協議会が法人として成年後見人等になります。
　■成年後見人等の報酬　　被後見人等の財産状況等に応じ、家庭裁判所の裁量により報酬額が決まります。被後見人等の資力が乏しい場合は助成制度を利用できる場合があります。

以上に記載の①から⑧までの相談はいずれも無料です。

⑨高齢者サービスに関する冊子

　長寿福祉課（市役所２階）、各市民サービスセンター、駅東サービスセンター、各地域包括支援センターなどで配布しています。

●暮らしに役立つサービス
　「暮らしに役立つサービス」は、民間事業者が提供する生活支援サービスなど幅広い分野の情報をまとめたものです。高齢のかた、障がいのあるかた、そのご家族など、困ったときのお悩み解決に、ご活用ください。
　【内容】
　　食品や日用品等の宅配サービス、外出時の付添い、お弁当の配達、サービス付き高齢者向け住宅、訪問理美容、空き家の管理、パソコン・スマートフォンの操作など

●認知症サポートガイドブック
　認知症とは、脳の病気によって正常に働いていた機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態です。
　「認知症サポートガイドブック」は、認知症かもしれないと不安に思っているかたや、家族のかたに向け、認知症の病状の進行にあわせ、いつ、どこで、どのようなサービスを受けられるのかを整理して紹介するとともに、認知症の正しい理解と、認知症のかたとご家族の暮らしを支えるための情報をまとめたものです。
　【内容】
　　認知症の経過にあわせたご本人やご家族の生活のポイント、認知症の相談窓口、認知症の気づきのチェックリスト、認知症のかたの思いを伝える記録欄など

市の関係施設と関係機関の電話番号一覧

市役所・サービスセンターなど

秋田市役所窓口案内	863-2222
中央市民サービスセンター	888-5640
西部市民サービスセンター	888-8080
北部市民サービスセンター	845-2261
河辺市民サービスセンター	882-5221
雄和市民サービスセンター	886-5511
南部市民サービスセンター	838-1212
南部市民サービスセンター別館	853-5735
東部市民サービスセンター	853-1039
駅東サービスセンター	887-5320
下新城交流センター	873-4839
岩見三内連絡所	883-2111
大正寺連絡所	887-2111
楢山地区コミュニティセンター	834-9844
茨島地区コミュニティセンター	823-0374
泉地区コミュニティセンター	824-8035
八橋地区コミュニティセンター	866-8341
旭北地区コミュニティセンター	866-7266
保戸野地区コミュニティセンター	824-4701
川尻地区コミュニティセンター	866-2770
旭南地区コミュニティセンター	865-3337
勝平地区コミュニティセンター	862-1618
浜田地区コミュニティセンター	828-2281
豊岩地区コミュニティセンター	828-2135
下浜地区コミュニティセンター	879-2005
飯島地区コミュニティセンター	845-1731
寺内地区コミュニティセンター	845-0537
外旭川地区コミュニティセンター	868-5075
将軍野地区コミュニティセンター	845-1408
港北地区コミュニティセンター	847-2340
下新城地区コミュニティセンター	873-2112
上新城地区コミュニティセンター	870-2845
飯島南地区コミュニティセンター	847-0080
金足地区コミュニティセンター	873-2111
河辺岩見三内地区コミュニティセンター	883-2111
大住地区コミュニティセンター	839-6900
上北手地区コミュニティセンター	839-2522
仁井田地区コミュニティセンター	839-6399
旭川地区コミュニティセンター	835-1712
東地区コミュニティセンター	833-9967
明徳地区コミュニティセンター	836-1636
太平地区コミュニティセンター	838-2111
下北手地区コミュニティセンター	833-1461
桜地区コミュニティセンター	834-2815

いこいの家など

飯島老人いこいの家	845-3692
河辺高齢者健康づくりセンター	884-2111
河辺総合福祉交流センター	881-1201

社会教育施設など

千秋美術館	836-7860
きららとしょかん明徳館	832-9220
きららとしょかん明徳館河辺分館	881-1202
きららとしょかん土崎図書館	845-0572
きららとしょかん新屋図書館	828-4215
きららとしょかん雄和図書館	886-2853
森林学習館木こりの宿	827-2111
秋田県生涯学習センター	865-1171
県立図書館	866-8400
県立美術館	853-8686
県立博物館	873-4121

水道・電気・ガス・交通など

秋田市上下水道局お客様センター	823-8431
東北電力（株）秋田支店	863-3151
東部ガス（株）秋田支社	832-6595
秋田中央交通（株）	823-4411
秋田市消防テレホンガイド	050-5526-0213

福祉関係団体・施設

秋田市社会福祉協議会	862-7445
秋田市シルバー人材センター	863-5900
秋田市ボランティアセンター	862-9774
秋田市老人クラブ連合会	866-1341
秋田市身体障害者協会	866-1341
秋田市母子寡婦福祉連合会	866-1341
秋田市ろうあ協会（ＦＡＸのみ）	864-2782
秋田市権利擁護センター	862-0102
秋田県社会福祉協議会	864-2711
秋田県福祉相談センター	831-2301
秋田県身体障害者更生訓練センター	863-4471
秋田県点字図書館	845-0031

公的医療・保健機関

市立秋田総合病院	0570-01-4171
秋田市保健所	883-1170
秋田県立循環器・脳脊髄センター	833-0115
秋田県総合保健センター	831-2011
秋田県子ども・女性・障害者相談センター	831-3946
秋田大学医学部附属病院	834-1111
秋田赤十字病院	829-5000
秋田厚生医療センター	880-3000
中通総合病院	833-1122