高齢者
生活応援ガイド



上砂川町

令和８年７月発行

もくじ

住まいと暮らし

除雪サービス…… 1
高齢者等冬の生活支援券交付…… 2
高齢者等住宅改修費助成…… 2
運転免許証自主返納者への助成…… 3
上下水道料金の減免…… 3
東山高齢者向け住宅…… 3

ひとり暮らし

救急医療情報キット…… 4
緊急通報装置の設置…… 5
配食サービス…… 6
ケアラー支援推進事業…… 6
ひとり暮らし高齢者昼食会…… 6

敬老のお祝い

敬老会…… 7
敬老祝品の贈呈…… 7
長寿祝品の贈呈…… 7

生きがいと健康づくり

「ますます元気　増す増すカード」で介護予防…… 8
老人クラブ等の活動…… 9
インフルエンザ予防接種…… 9
新型コロナワクチン接種…… 9
帯状疱疹予防接種……10
高齢者肺炎球菌ワクチン接種……10
健康診断各種検診……11

健康保険と介護保険

国民健康保険　高齢受給者証……12
後期高齢者医療保険……12
介護保険……13
介護予防・日常生活支援総合事業……14
介護用品支給事業……15

高齢者のための相談窓口

地域包括支援センター……16
高齢者のための入所施設・介護事業所・医療機関……17

住まいと暮らし



除雪サービス

災害時の避難口確保のために、実際に生活に使われている居住部分の除雪を行います。（車庫、店舗は含みません）

■対象者

身体的理由で除雪ができず、町税等を滞納していない次のいずれかの方のみで構成される世帯が対象となります。

○７０歳以上の高齢者世帯（単身者、夫婦）
○身体障がい者１～２級、３～４級の肢体不自由者
○ひとり親世帯（中学3年生以下）のみの世帯

■内　容

○除雪サービス

事前に申込みすることにより、除雪業者が自宅まで来て門口除雪や屋根除雪を行います。

利用料は雪の積雪状況によってお支払金額が変わります。

サービス利用の自己負担額（１回相当分）

区　　分	門口除雪	屋根除雪（平屋）	屋根除雪（2階）
町民税非課税世帯	１，０００円	２，０００円	３，０００円
町民税課税世帯	３，０００円	５，０００円	７，０００円

※１回の除雪でも、積雪状況によっては２～５回相当の自己負担額が発生する場合があります。

○シーズン契約除雪サービス

町内除雪請負業者などと契約した１シーズンの除雪費用の一部を助成します。除雪費用を支払後に契約書と領収書を添えて申請してください。助成額は以下のとおりです。

区　　分	助成額（割合）	助成上限額
町民税非課税世帯	１／３以内	１５，０００円
町民税課税世帯	１／４以内	１０，０００円

■お問い合せ■
福祉課 福祉係
☎62－2222

高齢者等冬の生活支援券交付

在宅で生活する低所得の高齢者世帯等に対し、「冬の生活支援券」を交付します。

■対象者

本町に住所を有し、世帯全員が町民税非課税の次の世帯
（施設入所、長期入院、生活保護世帯、滞納世帯は除く）

○高齢者世帯　　世帯主が７０歳以上（単身世帯を含む）
○重度身障世帯　　世帯主が１級または２級の身障手帳所持者
○ひとり親世帯　　１８歳以下児童がいるひとり親世帯

■交付内容

１世帯５，０００円分（５００円×１０枚）の冬の生活支援券を交付

■申請期間

１１月中旬から翌年２月末日まで

■利用期間

１２月１日から翌年２月末日まで

高齢者等住宅改修費助成

高齢者や障がい者の方々が安心して暮らせるよう、居住している住宅に手摺りや段差解消などの改修工事をした場合、その費用の９割（５万円限度）を助成します。



■対象者

○介護認定を受けていない６５歳以上の方、または６５歳未満で身体障害者手帳を有し、障害者地域生活支援事業に該当しない方
○本町に住所を有し、町税等を滞納していない方

■対象工事

手摺りの設置、段差解消、滑り防止のための床材変更など

■助成要件

町内の事業所が施工した１万円以上の工事が助成対象です。

■お問い合せ■
福祉課 福祉係
☎62－2222

運転免許証自主返納者への助成

運転することに不安を感じる在宅の高齢者が安心して生活できるよう運転免許証を返納した方に、タクシー利用券を交付します。

■対象者（次のいずれにも該当する方）

○運転免許証を自主返納した方で、返納時に満６５歳以上の方
○本町に住所を有し、町税等を滞納していない方

■支援内容

５万円分のタクシー利用券（３年間有効）
ただし、お一人１回限りです。
◎申請の期限は免許証を返納して１年以内です。

■お問い合せ■
総務課 総務係
☎62－2011

上下水道料金の減免



上下水道料金は、６５歳以上の高齢者世帯で町民税が非課税の場合、「福祉料金」の対象になります。

料金の減免申請が必要ですので、減免をご希望の方はお問い合わせください。

■お問い合せ■
建設環境課 環境管理係
☎62－2221

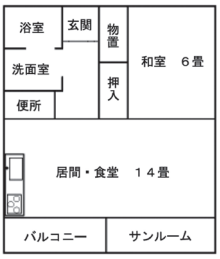
東山高齢者向け住宅

自活できる６５歳以上の高齢者世帯の方が入居できます。

全館バリアフリーで管理人が常駐し、草刈や除雪の心配をすることなく安心して生活ができる公営住宅です。

※　空戸の状況は、お問い合わせください。





■お問い合せ■
福祉課 福祉係
☎62－2222

ひとり暮らし

救急医療情報キット

救急搬送が必要になった時に、救急隊員や医療機関にいち早く医療情報等を伝えるための「救急医療情報キット」を、ひとり暮らしの高齢者等の希望される方にお配りしています。

■対象者

○６５歳以上のひとり暮らしの高齢者

○ひとり暮らしの障がい者や健康上の理由による希望者

■キットの内容

容器、情報記入用紙、シール（玄関用、冷蔵庫用）

※情報記入用紙の内容は、定期的に確認してください。

■利用方法

情報記入用紙等を容器に入れて冷蔵庫に保管し、冷蔵庫ドアと玄関ドア内側に救急隊員に分かるよう保管表示シールを貼っておきます。

※満６５歳になられた方や健康に不安をお持ちの方は、是非、ご利用ください。



■お問い合せ■

社会福祉協議会

☎62－2882（役場内）

緊急通報装置の設置

ひとり暮らしで65歳以上の病弱な方や障がい（身障手帳１・２級）をお持ちで希望される方を対象に、急病、災害等の発生時の緊急時における迅速かつ適切な救急救助体制が図られるよう、簡単なボタン操作で消防署に通報できる緊急通報装置を設置しています。（光回線では設置できません。）

■費用　装置の設置は無料ですが、電話回線使用料は利用者負担となります。

■申請方法（設置までの流れ）

①申請書提出　⇒　②登録手続　⇒　③設置工事　⇒　④利用開始

※申請書提出から利用開始までは概ね１か月程度かかります。

※申請には緊急連絡先２名（家族等）、緊急協力員２名（近隣住民）が必要となります。



■お問い合せ■

福祉課 福祉係

☎62－2222

配食サービス

おおむね６５歳以上のひとり暮らしの方に、栄養のバランスのとれた食事（お弁当）を自宅に配達し、利用者の安否を確認するサービスです。

○利用回数　週２回、配食業者が安否を確認します。

○費　　用　１食５００円



ケアラー支援推進事業

障がいや高齢等による、こころやからだに不調を抱える人に無償でケアをする人、いわゆるケアラーの方の困りごと、悩みごと等の相談を受けます。

〇随時　費用無料

ひとり暮らし高齢者昼食会

おおむね７０歳以上のひとり暮らしの方の外出機会やふれあい集う機会を増やすため、各町の自治会・町内会が年１～２回、昼食会を開いています。



■お問い合せ■

社会福祉協議会

☎62－2882（役場内）

敬老のお祝い

敬老会

町の発展に寄与された７５歳以上の高齢者の方に感謝と敬意を表し、長寿をお祝いする事業です。



■開催日　　９月第２金曜日

敬老祝品の贈呈

長年地域社会の発展に貢献されてきた高齢者の方の労をねぎらうと共に長寿を願い、７０歳以上の方に敬老祝品を贈呈します。

■贈呈祝品　　上砂川岳温泉入浴券、バス券、タクシー券のうち、いずれか１点を贈呈します。

（入浴券は各町共同浴場（下鶉）でも使用できます。）

長寿祝品の贈呈

長年地域社会の発展に貢献されてきた高齢者の方の労をねぎらうと共に長寿を祝い、商品券を贈呈します。

■対象者及び贈呈祝品

１００歳　　５０,０００円分の商品券

８８歳　　１０,０００円分の商品券

該当される方に、
お知らせいたします。

■お問い合せ■
福祉課 福祉係
☎62－2222

生きがいと健康づくり

「ますます元気　増す増すカード」で介護予防

近年、「介護予防・フレイル予防のために社会参加が重要」ということがわかってきました。積極的に外出し、様々な活動に参加するなど、社会とのつながりが豊かな方が長く健康でいられ、認知症にもなりにくいということです。

これは、社会参加により、身体活動量や交流機会が増加し、運動機能や認知機能が維持されるだけでなく、つながりをもつことで、支え合いが生まれるためと考えられています。

そこで、この「(略称) ますますカード」を活用し、どんどん社会参加の機会を増やしスタンプを集めていくことで、人生１００年時代を元気に過ごしましょう！

○申 込 み～各種事業、健康係窓口等で「ますますカード」を受け取る。
○参 加 料～無料
○対象事業～各種事業に「ますますカード」持参で参加し、スタンプをもらい、年度末にカードを提出すると、ポイントに応じた景品がもらえます。

※対象事業は、広報または健康係でご確認ください。

☆今後、見てわかりやすいデジタル時代に合ったスマホアプリでのポイント付与や情報発信を予定しています。



■お問い合せ■

健康推進課 健康係

☎62－2014

老人クラブ等の活動

本町では、各町単位で概ね65歳以上の方が「生きがいと健康づくり」のため、生活館などでカラオケ軽体操等の活動をしています。

また老人クラブ連合会が主催する行事として、パークゴルフ大会（毎年６月頃実施）や老人レクリエーション大会（毎年10月頃実施）に加え外出の機会が少なくなる冬季間に交流イベントを開催し、会員同士の親睦を深めています。

■お問い合せ■
老人クラブ連合会事務局
社会福祉協議会
☎62－2882（役場内）

インフルエンザ予防接種

インフルエンザの感染予防と健康維持のため、全町民にインフルエンザワクチン接種費用を助成します。接種出来る医療機関等詳細は町広報１０月号でお知らせします。

高齢者（６５歳以上）の助成制度

■接種料金　課税世帯　１，０００円
非課税・生活保護世帯は無料

■助成期間　１０月～１月

※町内に住所を有する満６５歳以上の方で、他市町村の施設等に長期入所等をされている方は、健康係へお問い合わせください。

■お問い合せ■
健康推進課 健康係
☎62－2014

新型コロナワクチン予防接種

新型コロナウイルスの感染症の重症化を予防するものです。接種費用の助成、接種できる医療機関等は１０月号広報でお知らせします。

■対象者　６５歳以上
■接種料金　４，０００円（生活保護世帯は無料）
■助成期間　１０月～３月

※町内に住所を有する満６５歳以上の方で、他市町村の施設等に長期入所等をされている方は、健康係へお問い合わせください。

■お問い合せ■
健康推進課 健康係
☎62－2014

帯状疱疹予防接種

帯状疱疹の発症や合併症（帯状疱疹後神経痛など）を予防するものです。接種費用の助成、接種できる医療機関等は定期対象者の方に対して個別通知する他、町広報でお知らせします。

■対象者＜定期＞65、70、75、80、85、90、95、100歳

■接種料金

生ワクチン	4,250円
組換えワクチン	11,500円×2 (23,000円)

（生活保護世帯は無料）

■お問い合せ■
健康推進課 健康係
☎62−2014

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

高齢者の肺炎の発症及び重症化を予防するものです。助成対象者の方に対して個別通知でお知らせします。

■対象者　65歳

■接種料金　2,000円
（生活保護世帯は無料）

■お問い合せ■
健康推進課 健康係
☎62−2014

健康診断各種検診

生活習慣病やがんを予防、早期発見するために健（検）診を行っています。場所や日時は随時「町広報」でお知らせします。

名　　称	対　象　者	内　　容	料　　金	
			課　税	非課税・生活保護
①胃がん検診	40歳以上	バリウム検査	500円	無料
②肺がん検診		胸部X線撮影		
③大腸がん検診		便検査		
④子宮がん検診	20歳以上	頸部細胞診		
⑤乳がん検診	30歳以上	マンモグラフィー		
⑥肝炎ウイルス検診	40歳以上	血液検査		
⑦前立腺がん検診	40歳以上	血液検査	1,000円	
⑧エキノコックス検診	小学３年生以上		200円	無料
⑨経膣エコー検査	20歳以上	超音波検査	1,000円	
⑩乳房エコー検査	30～49歳			
⑪HPV検査	30～60歳	細胞診		
⑫国保特定健診	国民健康保険加入者の40～74歳	身体測定 血圧測定 尿検査 血液検査、問診	無料	
⑬後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者			

■お問い合せ■

①～⑪の検診　健康推進課 健康係
☎62－2014

⑫と⑬の健診　福祉課 医療保険係
☎62－2222

健康保険と介護保険

国民健康保険 高齢受給者証

国民健康保険に加入している人が７０歳になると、自己負担割合や自己負担限度額が変わります。

７０歳以上７５歳未満の方には、所得などに応じて自己負担割合が記載された「資格情報のお知らせもしくは資格確認書」が交付されます。

適用は７０歳の誕生日の翌月（１日が誕生日の方はその日）から７５歳の誕生日の前日までです。病院にかかるときは、必ず提示してください。

後期高齢者医療保険

７５歳以上の方と６５歳から７４歳で一定の障がいのある方が対象で、次に該当するときは、申請または届出が必要です。

こんなとき	必要なもの
６５～７４歳で一定の障がいのある方が加入するとき	○マイナンバーカード ○障がいを証明する書類（いずれか１つ） ・年金証書 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健福祉手帳 ・療育手帳
道外から転入するとき	・負担区分等証明書
道内の他の市町村から転入するとき	役場窓口へご確認ください。
他の市町村へ転出するとき	・資格確認書
限度額適用・標準負担額減額認定証の申請をするとき	・資格確認書 ・マイナンバーカード
高額療養費や療養費などの支給の申請をするとき	・資格確認書 ・通帳 ・マイナンバーカード
特定疾病療養受給者証の申請をするとき	・資格確認書 ・特定疾病に関する医師の意見書等 ・マイナンバーカード
（その他） ・資格確認書を紛失したときや汚したとき ・口座振替の申出をするとき	役場窓口へご確認ください。

■お問い合せ■

福祉課 医療保険係

☎62－2222

介護保険

■しくみと加入者

４０歳以上の方は全員が加入します。６５歳以上の方は全員に、４０歳以上６５歳未満の方は要介護・要支援の認定を受けた場合に「介護保険被保険者証」が交付され、認定申請やサービス利用時に提示する必要がありますので、紛失しないようご注意ください。

■介護保険サービスが必要になったら

介護保険のサービスを利用するには、要介護認定の申請をして調査や審査を受け、介護が必要な状態であると認定を受けなければなりません。

(介護保険サービスを利用できる方、主なサービス)

６５歳以上	身体機能の低下や認知症などにより、介護や支援が必要と認定された方
４０歳以上 ６５歳未満	老化が原因とされる病気(特定疾病)により、介護や支援が必要と認定された方

主なサービス	内　　容
訪問サービス	訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護 など
通所サービス	通所介護、通所リハビリテーション、短期入所生活介護、短期入所療養介護 など
地域密着型サービス	認知症対応型共同生活介護 など
施設サービス　注)１	特別養護老人ホーム、老人保健施設 など
その他	福祉用具貸与、福祉用具購入費支給、住宅改修 など

注１）特別養護老人ホームの新規入所は、原則要介護３以上の方です。

■サービス利用時の自己負担

費用の１割(一定以上の所得がある方は２割)が自己負担となります。
なお、２割負担の方のうち、特に所得の高い方は３割負担となります。

■お問い合せ■
福祉課 地域包括支援係
(地域包括支援センター)
☎62－3370

介護予防・日常生活支援総合事業

６５歳以上の方を対象に町が実施する介護予防事業で、要支援１・２の認定を受けている方のほか､要支援の認定を受けていない方は「基本チェックリスト」の判定により、自分の状態に合わせたサービスが利用できます。

基本チェックリストとは？

要支援認定を受けていない方でも必要なサービスが利用できるように、本人の状況を確認するための質問票で、２５項目の質問に「はい」「いいえ」で答えていただき、運動・栄養・口腔・物忘れ・うつ症状・閉じこもりなど、介護の原因となりやすい生活機能が低下していないかを確認します。

介護予防・生活支援サービス事業

■対象　要支援１・２の方
基本チェックリストで対象となった方

●訪問型サービス（ホームヘルプ等）
ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、調理や掃除などを利用者といっしょに行うことで、利用者ができることが増えるよう支援してもらいます。

●通所型サービス（デイサービス等）
デイサービスセンターなどで、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を日帰りで利用できます。

●その他の生活支援サービス
栄養改善や安否確認を目的とした「配食サービス」など、支援サービスを今後充実させていきます。

●介護予防ケアマネジメント
地域包括支援センターに相談し、自分に合ったケアプランを作成してもらえます。

一般介護予防事業

高齢者の身体機能や認知機能の低下などを予防し、いきいきとした生活ができるよう事業を行っています。

■対象　６５歳以上のすべての方

●社会参加推進事業（ますますカード）
●いきいき百歳体操
●ポールウォーキング
●ふらっとヘルシー体操
ほか

■お問い合せ■

健康推進課 健康係
☎62－2014

福祉課 地域包括支援係
（地域包括支援センター）
☎62－3370

介護用品支給事業

在宅で生活する要介護者の経済的負担の軽減と外出の機会を増やすため、紙おむつ等の介護用品の購入券を支給します。

■対象者

介護保険の<u>要介護３以上と認定された方</u>で、下記のいずれにも該当する方

○常時紙おむつ等を使用している方

○本町に住所を有している方

○町民税等を滞納していない方

○生活保護世帯でない方

■支給内容

○介護用品支給券（１か月当たり３，５００円分）

排せつのための介護用品（紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋等）の購入に使用

■使用できる商店

町内の取扱商店で使用する。（購入費の一部に充てる）



■お問い合せ■

福祉課 福祉係

☎62－2222

高齢者のための相談窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の方が住みなれた家や地域で自分らしい生活を送るため、高齢者の皆さんやご家族から、福祉や健康、介護に関する相談をお受けする総合相談窓口です。

■総合相談支援

介護保険に関わらず、高齢者の様々な相談の受付・対応

■介護予防事業

要支援と判定された方、基本チェックリストで生活機能低下がみられた方の介護予防支援

■権利擁護事業

高齢者の方に対する虐待の防止や早期発見、成年後見制度の活用促進

主任ケアマネージャー・保健師・社会福祉士などの専門職が連携し、地域の医療機関、介護サービス事業者などと協力しながら、地域の高齢者の皆さんの様々な相談に対応しますので、お気軽にご相談ください。

■お問い合せ■
福祉課 地域包括支援係
（地域包括支援センター）
☎62－3370

高齢者のための入所施設・介護事業所・医療機関

種別	名称等	住　　所	電話番号
入所施設	特別養護老人ホーム「はるにれ荘」	本町北２丁目１番	62−3546
	老人保健施設「成寿苑」	本町北２丁目１番	62−5610
	勤医協有料老人ホーム「うずらの里」	東鶉南１条１丁目１番	62−5151
	グループホーム上砂川	下鶉南２条１丁目３番	62−5252
介護事業所	デイサービスセンター萌かみすながわ	本町北２丁目１番	62−6530
	ヘルパーステーションサンシャイン	中央北１条１丁目２番	63−2477
	介護相談センター萌かみすながわ	本町北２丁目１番	62−3546
	中空知ケアマネジメント事業所	中央南３条２丁目１番	74−5520
	リハナース訪問看護ステーション	下鶉東２丁目２番４号	35−9112
医療機関	上砂川町立診療所	本町北２丁目１番	62−4088
	勤医協上砂川診療所	東鶉南１条１丁目１番	62−2204
	東鶉歯科診療所	東鶉北１条３丁目１番	62−3368

この冊子の内容につきまして、お気づきの点やご意見等をお寄せください。

上砂川町役場　福祉課福祉係

☎６２−２２２２