

## 介護予防

### ■地域包括支援センター

高齢の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、介護保険などのサービスの利用や認知症のこと、消費者被害や高齢者虐待など、さまざまな相談に応じており、市内27か所に設置しています。また要支援者等のケアプランの作成やサービス調整など適切な支援を行います。相談には主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの資格をもつ専門職員が対応します。

**照会先** 各地域包括支援センター ⇒ 26 ページ ⑨



札幌市地域包括支援センター  
イメージキャラクター  
「ほっター」

### ■介護予防センター

高齢の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防に関連したさまざまな相談に応じるとともに、介護予防教室の開催や地域の介護予防活動の支援をしており、市内53か所に設置しています。

**照会先** 各介護予防センター ⇒ 26 ページ ⑨



札幌市介護予防センター  
イメージキャラクター  
「かよるん」

### ■お元気さんの食生活教室(すこやか食育支援)

高齢の方に、元気で活動的な生活をしていただくため、食生活のアドバイスや調理・試食などを体験していただく事業です。介護予防教室参加者や65歳以上の市民で参加を希望される方が対象となります。

**照会先** 各保健センター ⇒ 24 ページ ②

### ■保健師などの訪問指導

病気などで療養されている方のご家庭に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が訪問し、療養上のご相談に応じます。

**費用** 無料 **照会先** 各区役所(保健福祉課) ⇒ 24 ページ ①

### ■高齢者訪問栄養指導

65歳以上の方で保健センターに来所できない方を中心に、管理栄養士がお伺いし、栄養に関するご相談に応じます。

**照会先** 各保健センター ⇒ 24 ページ ②

### ■健康診査

生活習慣病(高血圧症や糖尿病など)の予防のための健康診査を実施しています。ご自分の健康を守るため積極的なご利用をお願い致します。健康診査の内容、必要なもの、料金、受診会場などの詳細は、加入されている健康保険によって異なります。

※この健診は、現在医療機関に通院中(治療中)の方も受診することができます。

**対 象** 40歳以上の方 ※加入されている健康保険によって異なる場合があります

**照会先** ●札幌市国民健康保険・北海道後期高齢者医療：各区役所(保険年金課) ⇒ 24 ページ ①  
●その他の健康保険：加入先の健康保険の保険者にご確認ください  
●生活保護世帯：各区役所(保護課) ⇒ 24 ページ ①  
●支援給付世帯：保健福祉局総務課 TEL:211-2932

### ■検診 がん検診、成人歯科健診、後期高齢者歯科健診、後期高齢者訪問歯科健診

#### ●札幌市がん検診・検査

札幌市内にお住まいで、職場の検診など他に受診機会がない方を対象に、年1回、大腸・肺、2年に1回、胃・乳・子宮頸部(医師の診断により体部も実施する場合もある)・前立腺(69歳まで)の各がん検診・検査を実施します。

**費 用** がん検診の種類や受診医療機関に応じた料金をご負担いただきます。

※70歳以上の方、65～69歳で後期高齢者医療被保険者の方、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付世帯の方は、費用が免除されます。

#### ●札幌市成人歯科健診

札幌市内にお住まいで、職場の検診など他に受診機会がない、受診日現在で満20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方が対象です。「健康は健口から」。節目節目に歯と口の健康を点検しておきましょう。

**費 用** 500円

※70歳の方、生活保護世帯、市民税非課税世帯、支援給付世帯の方は費用が免除されます。

#### ●札幌市後期高齢者歯科健診

札幌市内にお住まいで後期高齢者医療に加入されている方は、年1回歯科健診をご利用いただけます。

**費 用** 400円

※非課税世帯の方は、証明書類の提示で費用が免除されます。

#### ●札幌市後期高齢者訪問歯科健診

札幌市内にお住まいで後期高齢者医療に加入されている方で歯科診療所での歯科健診を受診することが困難な在宅の要介護状態の方(主に要介護3以上)

**費 用** 無料

**照会先** 指定医療機関、証明書類のお問い合わせ 札幌市コールセンター TEL:222-4894