

シニアパワーアップの推進

高齢者の約8割以上は、何らかの病気や障害はあっても、健康で自立した生活を送っています。このような高齢者が、ますます元気で、それぞれの能力や経験等を活かし、健康づくりや地域社会への積極的な参加を通じて、「生涯現役」を実現できるよう、いきがい・健康づくりに向けた取組を推進します。

これらの取組に当たっては、実績・ノウハウを有するNPO法人等に委託して実施し、効果的・効率的な事業推進を図ります。

生涯現役の取組

●シニア向け傾聴講座

高齢者のいきがいづくりと社会参加を地域で支援する人材の養成を目的として、また、シニア自身のいきがいや仲間づくり等の一環として、高齢者とのコミュニケーションの手法の一つである「傾聴」の技術の獲得を目的としたシニア向け傾聴講座を開催します。例年夏から秋にかけて参加者を募集しています。

●お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

●シニアライフ講演会

地域社会において、自身のシニアライフの過ごし方等について考えるきっかけとなるような自己啓発講演会を開催します。また、これと併せて、実際の地域活動に関する情報提供を行い、地域活動への参加を支援します。

●お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

●シニア向けパソコン・スマホ教室

現在、パソコン・スマホを使用して、様々な情報を取得したり、仲間とコミュニケーションを取ったりすることができますが、高齢者の利用率は、他の世代と比べて低くなっています。そこで、①身近な場所で、②ゆっくりとしたペースで、③反復的に、を基本方針とするシニア向けのプログラムに基づき、シニア向けパソコン・スマホ教室を開催します。例年秋季パソコン・スマホ教室は夏、冬季スマホ教室は秋に参加者を募集しています。

●お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

●情報提供の充実

シニア向け情報誌

生活に関する情報や地域で活動するグループを紹介する、シニア世代の情報誌「楽笑（らくしょう）」を発行します。

●お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

老人クラブ育成事業

老人クラブ

地域の高齢者（60 歳以上）が自主的に集まって仲間をつくり、老後を明るく豊かにしていくため、次のような活動をしています。

- ①教養の向上……………高齢者教室、研修会への参加など
- ②健康の増進……………健康体操、フォークダンス、ウォーキング、ニュースポーツの普及など
- ③社会活動……………公園などの美化清掃、施設慰問、友愛訪問活動など
- ④レクリエーション…舞踊・ダンスのつどい・演芸大会など

●お問い合わせ 区役所高齢・障害課、地区健康福祉ステーション高齢者支援担当(8 ページ)

老人クラブ連合会（多摩川クラブ川崎）

老人クラブ連合会は、老人クラブの発展向上のための活動や、広く高齢者一般の福祉向上など、高齢者自身のための活動をするために、各地域の老人クラブが集まって結成されたものです。

また、老人クラブ連合会の実施する事業の企画、立案、研修会など老人クラブ活動の強化を図るため、活動推進員及び地区活動推進員を設置しています。

●お問い合わせ (公財)川崎市老人クラブ連合会 ☎222-4543
川崎区大島1-9-6（大島老人いこいの家内）

老人クラブ友愛訪問活動

病弱や寝たきり、ひとり暮らしなどの高齢者を定期的に訪問して、話し相手や日常生活援助、外出援助などを行い、安心して日常生活が送れるよう活動しています。

●お問い合わせ (公財)川崎市老人クラブ連合会 ☎222-4543

老人福祉普及事業

老人スポーツ大会

高齢者が、広いグラウンドに集まりスポーツを楽しみ、体力の増進を図るとともに、豊かで生きがいのある老後を築く目的で、毎年各区・地区で実施しています。

●お問い合わせ (公財)川崎市老人クラブ連合会 ☎222-4543

老人福祉大会

高齢者福祉の向上に貢献のあった功労者及び優良老人クラブを表彰し、また、高齢者福祉問題を高齢者自らが自覚し、広く市民の理解と意識を高めるために開催しています。

●お問い合わせ (公財)川崎市老人クラブ連合会 ☎222-4543
高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

全国健康福祉祭(愛称・ねんりんピック)選手派遣

全国の高齢者がスポーツや文化を通してふれあい・交流する全国健康福祉祭(ねんりんピック)に選手団を派遣します。

- 開催地…令和6年度 鳥取県 令和7年度 岐阜県 令和8年度 埼玉県
- お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-0073

シニアの社会参加支援事業

シニア世代の方々が、これまで培った豊富な経験等を生かし、地域で様々な活動に参加できるよう支援する講座等を開催しています。また、令和3年度から、学習を通じた、生きがいづくりや健康づくりを推進するとともに、幸福な高齢期をおくるための支援セミナーを実施しています。

- 実施場所…教育文化会館、各市民館、分館
- お問い合わせ 教育委員会事務局生涯学習推進課 ☎200-3303

敬老祝事業

敬老のつどい

社会の発展に寄与した高齢者に、感謝と敬意をこめて慰安するために開催しています。

- お問い合わせ 各老人福祉センター (84・85ページ)

敬老祝品贈呈

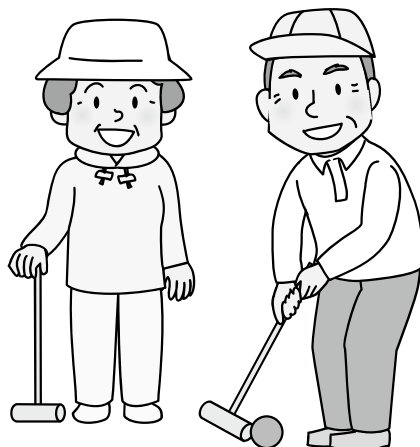
長年社会の発展に貢献された高齢者の長寿をお祝いするための敬老祝品を贈呈します。

- 対象…9月15日現在において満88歳または満99歳以上の方で、引き続き市内に1年以上居住している方
- お問い合わせ 区役所高齢・障害課、地区健康福祉ステーション高齢者支援担当(8ページ)
高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

市長敬老訪問

市内の高齢者施設や、市内で開催される高齢者を対象としたイベント等に市長等が訪問し、お祝いしています。

- お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2638



高齢者外出支援乗車事業

市内の70歳以上の方を対象に、高齢者の社会的活動への参加促進を目的として、路線バスを利用した外出を支援します。

※令和4年10月から高齢者特別乗車証、高齢者フリーパス及び福祉パスが紙製の券からＩＣカード（PASMO・Suica）に切り替わりました。ご利用には申請手続きが必要となります。

①…利用方法

- 「申請書」をお送りしています。同封の利用手続きのご案内に基づき申請してください。

②…事業内容

- 高齢者特別乗車証を使って半額でバスに乗る
乗車の都度、大人料金の半額の運賃でバスに乗車できます。
- 高齢者フリーパスを購入してバスに乗る
ひと月あたり1,000円で、通用期間中は何回でもバスに乗車できます。

1か月券	2か月券	3か月券	6か月券	12か月券
1,000円	2,000円	3,000円	6,000円	12,000円

- 福祉パス（無料）の交付を受けてバスに乗る
障害者手帳等をお持ちの方やその介助者など、交付要件に該当する方はバスに無料で乗車できます。

※ひと月あたりの乗車回数が概ね10回未満の方は高齢者特別乗車証が、ひと月あたりの乗車回数が概ね10回以上の方は高齢者フリーパスがお得です。

※バス営業所・券売所、市内の郵便局で購入・交付手続きができます。

※2か月券については、郵便局のみの取扱いです。バス営業所・券売所では取扱いがありませんので御注意ください。

③…通用区間等

- 市バスの運行系統のほか、民営バスの川崎市内及び市外に乗り入れている運行系統において、乗降場所に関わらずご利用いただけます。
- 横浜市営バス、iバス（稲城市コミュニティバス）、深夜バス路線、アクアライン等の高速道路を運行する路線、羽田空港その他空港までを結ぶ専用路線等についてはご利用いただけません。
- お問い合わせ 川崎市高齢者外出支援乗車事業相談窓口 ☎200-1316

敬老入浴事業

市内の65歳以上の方を対象に、川崎浴場組合連合会加盟の全浴場で実施しています。

名 称	実 施 日	内 容
敬老入浴デー	毎週木曜日（※）	福寿手帳（「入場優待券」部分）の提示により半額。（共通入浴券はご利用できません。）
敬老の日入浴デー	9月の老人週間のうち、3日間（市政だよりにてご確認ください。）	市政だよりの「敬老入浴券」を福寿手帳（「入場優待券」部分）の提示とあわせて浴場にお渡しいただくことで無料

※実施予定日が浴場の休業日となる場合は前営業日または翌営業日に振替となります。

詳しくは各浴場にお問い合わせください。

福寿手帳の「入場優待券」にお名前などの必要事項をご記入のうえ、提示してください。

- お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

名 称	実 施 日	内 容
せんとう健康長寿応援プログラム	いずれも木曜日、全6回 上半期（4～9月）、下半期（10月～3月）に市内の浴場（4か所で行います）	市内在住65歳以上の方を対象に、公衆浴場で健康づくりに関する体操や食育等の講話を通じ、高齢者の心身の健康増進を図る。

●お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

かわさき福寿手帳の発行

65歳以上の方にかわさき福寿手帳を配布しています（65歳になる前月末までに郵送）。福寿手帳は高齢者のための相談窓口や施設及び優待施設などをご案内し、日常生活に役立てるほか、救急隊、病院が救命活動を行うために必要な情報を記入することで、迅速かつ適切な措置に役立てていただくものです。

●お問い合わせ

高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

区役所高齢・障害課、地区健康福祉ステーション高齢者支援担当（8ページ）

老人いこいの家（いこいの家）

老人いこいの家は、地域の高齢者のふれあいや生きがい・健康づくりの場としてご利用いただけます。教養の向上、健康の増進及び活動を広げるための各種講座や利用者間の交流等を目的とした各種行事を実施しています。また、地域で支え合い助け合っていくための福祉活動やいこい元気広場事業（48ページ）を実施しています。

●開館時間…午前9時～午後4時

●休館日……日曜日、国民の祝日（敬老の日は除く）及び年末年始

●利用方法…個人で利用する場合は、老人いこいの家にある「老人いこいの家利用簿」に記入してください。

●お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2620

各施設へ直接（85・86ページ）

老人いこいの家夜間・休日等施設開放

開館時間外に市民活動団体が老人いこいの家を利用できるよう、夜間・休日等施設開放事業を実施しています。（高津・百合丘老人いこいの家を除く）

●利用時間…敬老の日及び年末年始（12月29日から1月3日まで）を除く月曜日から土曜日の午後5時から午後9時まで、日曜日・祝日の午前9時から午後4時まで

●利用方法…利用を希望する団体は、団体の登録、利用の申請が必要となります。

●お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2638

マッサージ健康教室

利用者の健康増進を図るために、老人いこいの家において、原則、月1回のマッサージ健康教室を開催しています。（二子、久地第二老人いこいの家を除く）

- お問い合わせ 各施設へ直接（85・86ページ）

生涯学習プラザにおける「シニア向け無料開放デー」

生涯学習プラザの一部施設を、シニア向けに無料開放しています。

ぶらっと立ち寄れるフリースペースと、事前予約制の部屋を週2回、無料で利用できます。

- 実施日……毎週火曜日・金曜日（年末年始及び消防訓練日等を除く）
- 対象者……市内在住の60歳以上の方（事前予約制の部屋は概ね半数が60歳以上の団体）
- 利用方法…【101活動室】予約不要（初回のみ受付で利用者登録）
【202会議室】要予約（詳細はチラシ、生涯学習プラザ窓口またはホームページ <https://kpal.or.jp/> をご確認ください。）
- お問い合わせ〈会場・予約〉川崎市生涯学習プラザ（中原区今井南町28-41）☎733-5560
〈事業について〉高齢者在宅サービス課 ☎200-2620

「KOSUGI iHUG（コスギアイハグ）」におけるシニア向け無料開放デー

「KOSUGI iHUG（コスギアイハグ）」内の一部施設をシニア向けに無料開放しています。開放日は週に2回で、事前予約制の部屋を無料で利用できます。

- 実施日……月曜日・木曜日の9：30～12：30まで
- 対象者……川崎市在住の60歳以上の高齢者が概ね半数以上を占める団体（2名～18名）
- 利用方法…川崎市簡易版電子申請サービス（LoGoフォーム）又はお電話で予約の申込みができます。
※詳細はチラシや市のホームページをご確認ください。
- お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2620

老人福祉センター（いきいきセンター）

老人福祉センターでは、教養の向上、健康の増進及び活動を広げるための各種講座や利用者間の交流等を目的とした各種行事を実施しています。また、生活や健康について各種相談に応じています。

地域交流センターでは、利用者が多目的に利用し、地域交流を深める場を提供しています。

（老人福祉センター）

- 開館時間…午前9時～午後4時
- 休館日……日曜日、国民の祝日（敬老の日は除く）及び年末年始
- 利用方法…初めてご利用の際には利用証を発行いたしますので、申込書に御記入の上、住所・年齢を確認できる身元がわかるものをお持ちください。

（地域交流センター）【※かわさき・高津のみ】

- 開館時間…【月曜～土曜】午後4時～午後9時（※貸室は午後5時から）
【日曜・祝日】午前9時～午後9時（※敬老の日は除く）
- 休館日……12月29日から翌年の1月3日まで
- 利用方法…貸室（有料）を利用する際は、ふれあいネット（川崎市公共施設利用予約システム）の利用者登録が必要です。貸室は、ふれあいネット端末機・インターネットなどから申し込むことができます。
- お問い合わせ 高齢者在宅サービス課 ☎200-2620 各施設へ直接（84・85ページ）

職業紹介等

シルバー人材センター

シルバー人材センターは、仕事を家庭や企業・公共団体等から請負い、その仕事を希望する高齢者に提供する事業を行っています。

- 会員になれる方…市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方
- 主な仕事の内容…マンション清掃、除草、チラシポスティング、店頭販売、庭木の手入れ、大工仕事、建物管理・受付、パソコン指導、保育補助、家事援助
- 申し込みから報酬（配分金）の支払いまで…
 - ①まずは、お住まいのシルバー人材センター担当事務所へお電話をしてください。シルバー人材センターから“ご案内等”を送付します。
 - ②シルバー人材センターから送られた“ご案内等”をご確認のうえ、お電話で事前に予約されてから、担当事務所へお越しのうえ会員登録をしてください。
 - ③シルバー人材センターが家庭や企業、公共団体等から仕事を受注し、会員の適性にに応じて仕事を提供します。就業形態には、雇用関係のない「請負・委任」と、雇用契約を結び派遣先の指揮・命令を受けて仕事をする「派遣」があります。就業された会員の方には、シルバー人材センターから仕事に応じた報酬（配分金）や賃金が支払われます。
- お問い合わせ

南部事務所（川崎区・幸区・中原区）：川崎区堤根34-15 ☎222-1550
中部事務所（高津区・宮前区）：高津区溝口5-15-6 ☎822-5031
北部事務所（多摩区・麻生区）：麻生区上麻生4-56-8 ☎980-0131

だいJOBセンター（川崎市生活自立・仕事相談センター）

経済的な問題と併せて、心の問題、家庭の問題、健康上の問題、法律に関する問題等さまざまな課題を抱えた方の無料の相談窓口で、専門の相談員が自立に向けた支援をします。また、家計管理の相談や生活にお困りの高齢者の方に特化した仕事の紹介も行っています。

- お問い合わせ だいJOBセンター：川崎区駅前本町11-2 川崎フロンティアビル5階
☎245-5120（まずは、お電話ください）
月～金曜日（祝日、年末年始を除く）10：00～18：00

川崎市就業支援室「キャリアサポートかわさき」

就職活動における相談、求人紹介、就職活動に役立つセミナー、市内求人企業との交流会、就職後の職場定着までサポートします。ご利用は全て無料です。

- 相談時間…月～土 10：00～17：00（火は20時まで）
※川崎区役所・麻生区役所 出張相談（月・木 10：00～17：00）
- 対象者…原則、市内在住、在勤（在勤していた）・在学中で就職（転職）を希望する人（年齢制限なし）
- 利用方法…予約制。利用するメニューにより予約方法が異なります。まずは、お電話にてご連絡ください。【予約専用ダイヤル】0120-95-3087（平日9：00～17：00）
- お問い合わせ キャリアサポートかわさき：高津区溝口1-6-10 てくのかわさき5階
☎811-6088

健康診査

川崎市国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に、生活習慣病の早期発見と予防をするための特定健康診査と、その結果必要な方に特定保健指導を実施しています。また、後期高齢者医療制度の加入者（75歳以上の方及び65～74歳で一定の障害の状態にある方）を対象とした健康診査も実施しています。いずれも自己負担額は無料です。

※対象年齢の方に1年度に1回受診券をお送りします。

●お問い合わせ 川崎市がん検診・特定健診等コールセンター ☎982-0491

がん検診

40歳以上の方を対象に胃がん（エックス線検査）、肺がん、大腸がん、乳がんの検診を、50歳以上の方を対象に胃がん検診（内視鏡検査）を、20歳以上の方を対象に子宮がん検診を実施しています。

なお、胃がん（エックス線検査）、肺がん、大腸がんの検診については、年度に1回、胃がん（内視鏡検査）、子宮がん、乳がんの検診については、2年度に1回（隔年度）受診できます。

※70歳以上の方（年度中に70歳になる方を含みます。）、市・県民税非課税世帯の方、生活保護受給者の方などは、無料で受診することができます。

※胃内視鏡検査を受診した翌年度は、胃がん検診（内視鏡検査及びエックス線検査のいずれも）の受診はできません。

※受診を希望される方は、市内登録医療機関にお問い合わせください。（市内登録医療機関については、ホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。）

※現在それぞれの部位で治療中・経過観察中の方は対象外になる場合がありますので、かかりつけ医師等へご相談ください。

●お問い合わせ 川崎市がん検診・特定健診等コールセンター ☎982-0491

骨粗しょう症検診

満年齢が40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。

※70歳の方、市・県民税非課税世帯の方、生活保護受給者の方などは、無料で受診することができます。

※受診を希望される方は、市内登録医療機関にお問い合わせください。（市内登録医療機関については、ホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。）

※現在骨に関する部位で治療中・経過観察中の方は対象外になる場合がありますので、かかりつけ医師等へご相談ください。

●お問い合わせ 川崎市がん検診・特定健診等コールセンター ☎982-0491

歯周疾患検診

年度内に40歳、50歳、60歳、70歳になる方に無料受診券を発送します。受診券をお持ちの上、実施医療機関で受診してください。

実施医療機関については、受診券に同封する登録医療機関名簿か、ホームページをご覧ください。

●お問い合わせ 川崎市がん検診・特定健診等コールセンター ☎982-0491

健康教育

健康管理や生活習慣病予防などに役立つ知識の提供を、各区役所地域みまもり支援センター・地区健康福祉ステーションや町内会など身近な場所で行っています。

●お問い合わせ 区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
（83ページの区役所代表番号にて地域支援課、地区健康福祉ステーションへ）

健康相談

健康に関する相談を、各区役所地域みまもり支援センター、地区健康福祉ステーションで行っています。

●お問い合わせ 区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
（83ページの区役所代表番号にて地域支援課、地区健康福祉ステーションへ）

訪問指導

生活習慣病予防や介護予防の相談、または療養上の保健指導が必要と思われる方やそのご家族に対する心身の機能低下の防止と健康の保持増進に向けた相談を、保健師等が自宅に訪問し対応いたします。

●お問い合わせ 区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
（83ページの区役所代表番号にて地域支援課、地区健康福祉ステーションへ）

