

生活のサポート

- 横浜市敬老特別乗車証（敬老パス）
- 濱ともカード
- 青葉ふれあい見守り事業
- 元気づくりステーション

横浜市敬老特別乗車証 (敬老パス)

■ 高齢者の外出支援を目的として70歳以上の市民の方に、ご希望により敬老パスを交付しています。

サ 市内の乗合バス、市営地下鉄、金沢シーサイドラインが利用できます（市境を越えて運行するバスも、市内で乗車または降車する場合は利用できます）。

費用 所得に応じた負担があります。

申 福祉保健センター高齢・障害支援課
高齢・障害事務係
☎ 978-2444

濱ともカード

■ 65歳以上の市民の方に、ご本人の申請により交付しています。



サ 濱ともカードを市内の施設や協賛店で提示すると商品や入場料の割引などが受けられます。

問 福祉保健センター高齢・障害支援課
高齢・障害事務係
☎ 978-2444

青葉ふれあい見守り事業

■ 青葉区内のひとり暮らし高齢者等の方を対象に、定期訪問・電話等の見守り活動を行います。

対象 おおむね70歳以上のひとり暮らし高齢者等の方を対象に、定期訪問・電話等の見守り活動を行います。

サ お住まいの地区を担当する民生委員を中心とし、保健活動推進員や友愛活動員、ボランティア等と連携し、月1回程度対象者のご自宅を訪問または電話等により日頃の様子などを伺います。また、必要があれば区役所や地域包括支援センターなどに連絡し情報提供します。

申 お住まいの地区を担当する民生委員にご連絡ください。

問 福祉保健センター福祉保健課
事業企画担当
☎ 978-2436

●「あおば災害ネット」のご案内●

災害発生時に一人では避難が困難な高齢者・障害者（要援護者）の安否確認や避難誘導などが、近隣の助け合いにより行なえるよう、あらかじめ要援護者の情報を登録し、地域がその情報を共有するためのシステムです。

お申し込み

お住まいの地域の担当民生委員へ

区役所のお問い合わせ先

- ・担当民生委員がおわかりにならないときは
→福祉保健課 運営企画係
☎ 978-2433
- ・防災拠点や防災のことは
→総務課 庶務係（危機管理担当）
☎ 978-2213
- ・福祉、介護サービスに関することは
→高齢・障害支援課 高齢・障害事務係
☎ 978-2444

元気づくりステーション

歩いていける身近なところで、シニアの方々が仲間とつながりながら、楽しく健康づくりできるグループです。



おおむね
65歳以上の方



区役所や地域ケアプラザが相談にのりながら自主的にさまざまな活動をしています。
例) ウォーキング、体操、太極拳



グループによって参加費（数百円程度）がかかる場合があります。



地域包括支援センター
または、
福祉保健センター高齢・障害支援課
高齢者支援担当
☎ 978 - 2449 ~ 2452

● 介護予防の取組み ●

地域包括支援センターや区役所では、介護予防のためにさまざまな活動を行っています。

あおばイキイキ!! 元気塾

介護予防体操を体験したり、元気であり続ける秘訣を学び、日常に取り組むためのきっかけづくりとしての連続講座です。

イキイキ出張健康講座

自治会、町内会、老人クラブなどの団体やグループ（おおむね10人以上）を対象に健康教育を実施します。

ハマトシ

横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。動画やリーフレットを見ながらチャレンジしてみませんか。

①横浜市ホームページ

横浜市 介護予防 で検索

QRコードは
こちら



②区役所、地域包括支援センターでDVDの貸し出しやリーフレットの配布をしています。



地域包括支援センター
福祉保健センター高齢・障害支援課
高齢者支援担当
☎ 978 - 2449 ~ 2452