

家事代行サービス

食事の宅配

調理や買い物が困難なときに頼れる

nosh (ナッシュ)

☎050-3101-6850 <https://nosh.jp/>
電子レンジで温めるだけで手軽に食べられる冷凍弁当。全メニューが、1食当たり糖質30g以下、塩分2.5g以下という独自の栄養価基準で作られている。糖質や塩分の量が気になる人に最適。毎週3品追加され、和洋中のメニューは60種以上。1食499円から(10食プランの場合。価格は会員割引制度により変動)。

ニチレイフーズダイレクト

☎0120-86-2101 <https://wellness.nichirei.co.jp/shop/>
管理栄養士監修のもと、糖質や塩分、脂質、たんぱく質をコントロールした食事など、悩みや好みに合わせた宅配食を販売。豊富なメニューで季節の味わいも楽しめると人気の「気づき御膳」(写真)は、1食819円から。かたいものが食べづらい人向けのメニューもあり。



「新・ぶりの照り焼きセット」
929円

ネットスーパー 重たい食料品や日用品も気軽に頼める

成城石井.com

☎0120-141-565
<https://www.seijoishii.com/>

スーパーマーケット「成城石井」の公式オンラインショップ。水やお酒などの重いものや、人気のオリジナル商品や、輸入食材、送料無料のお得なセットなど豊富なラインナップ。送料は通常商品880円、冷蔵・冷凍商品は各1320円。

7NOW

(セブンイレブンネットコンビニ)

☎0120-711-372
<https://www.7-now.jp>

東京・神奈川・北海道・広島エリアの一部店舗に対応。セブンイレブンで取り扱うおにぎり、揚げ物、冷凍食品などの商品をスマホで簡単注文できる。自宅や外出先など指定した場所に最短30分で配達。1000円(税抜)から注文可能(送料別)。

楽天西友 ネットスーパー

<https://sm.rakuten.co.jp>

入会金・年会費無料の楽天と西友が協業するネットスーパー。プライベートブランド「みなさまのお墨付き」など、人気の西友オリジナル商品も購入できる。北海道から九州までのエリアで、最短当日配送可能な地域も。5500円以上で送料無料(一部エリア除く)。

掃除・買い物代行など ひとり暮らしの日常の困り事を助けてくれる

町の 便利屋さんファミリー

☎0120-111-944
<https://benriyafamily.com/>

暮らしの中の人手を借りたい場所でサポートしてくれる全国展開の便利屋さんサービス。「部屋の模様替えをしたい」「遺品整理をしてほしい」「不用品を片づけたい」「庭の草むしりをしてほしい」など、さまざまなニーズに対応。料金目安は1時間3000円から。

AID エイドの シニアサポート

☎0120-540-825
<https://aid-k.jp/seniorsupport/>

65歳以上を対象とした家事代行サービス。神戸・名古屋・東京エリアの家事仕事全般をサポートする。日常の家事や病院のつき添い、「買い物代行」、電球の交換、ゴミ出し、話し相手など幅広く対応。いつも同じスタッフが訪問するので安心。定期コース5940円から。

ニチイライフ (シニア お手伝いサービス)

☎0120-212-295
<https://www.nichiiweb.jp/kaji/>

重い物の持ち運びや高所の掃除・窓ふき、かがむのが大変な草むしり作業など、高齢者が負担に感じるようになった家事全般をサポートしてくれる。介護職員初任者研修修了者以上の資格を持ったスタッフが対応。定額プラン2860円から。5500円のお試しプランも。

終活サポート

わんにゃお 信託®

☎080-3821-6427
<http://petlifenet.org/wannyao-trust/>

NPO法人ペットライフネットによる、大切なペットと一生暮らしたいと願う人のためのペット飼育信託システム。もしものときに、遺志を受け継いで里親への仲介、引き取り後の飼育状況のチェックを行い、終生飼養を実現。ペットの余命などにより料金は異なる。

三井住友信託銀行 おひとりさま信託

☎0120-977-641* <https://www.smtb.jp/personal/blind/after/lp02>

万が一のとき、葬儀の実施や行政手続き、病院代などの支払い、公的年金の届け出義務といった「死後事務」をトータルでサポート。信託した資金から死後事務にかかる費用を精算し、残りの資金は指定の受取人に支払われる。契約時、終了時に所定の報酬がかかる。

*資料請求ダイヤル9時~17時
(日・祝・12月31日~1月3日を除く)

日本生命 GranAge Star

☎0120-580-322 https://www.nissay.co.jp/kaisha/granage_pj/torikumi/granage_star/

安心して自分らしく最後まで過ごせるよう、生前から死後までトータルでサポートするサービス。入院時などの身元保証人の受託や、日常の生活支援、認知症などで判断能力が低下した場合の任意後見、葬儀の手配や住居の片づけなどの死後事務などを提供。料金、対応エリアなどは電話で問い合わせを。

サービス提供元：公益社団法人
シニア総合サポートセンターなど

知っておくと安心

ひとり暮らしのサポート情報

ひとり暮らしの不安や心配を解消してくれる、民間のサービスを紹介します。ライフスタイルや健康状態などに合わせて、自分に最適なサービスを選びましょう。



見守りサービス

総合セキュリティサービス

緊急時に素早く対応。健康相談ができるサービスも

HOME ALSOKみまもりサポート

☎0120-39-2413 (24時間365日)
<https://www.alsok.co.jp/person/mimamori/>

体調が悪いときに緊急ボタンを押すと、近隣のガードマンが自宅に駆けつけて、預かっている鍵を使い状況を確認・対処。救急搬送時はあらかじめ登録した持病やかかりつけ病院を救急隊員に伝えてくれる。レンタルプラン月額2750円。別途工事費。緊急時以外も24時間、体調に関する健康相談が可能。家族にメールなどで知らせるオプションも。



セコムみまもりホン

☎0120-580-756
<https://www.secom.co.jp/mimamori/mimamorihon/>

自宅や外出先で具合が悪くなったとき、「セコムみまもりホン」のストラップを引っぱるとセコムが対応。必要に応じて最寄りの拠点から迅速に駆けつける。加入料金1万1000円、月額2420円。看護師に相談できる「電話健康相談」や、持病や薬、家族やかかりつけ医の連絡先などの救急情報を119番通報時に消防・病院に情報提供する「救急情報預かり」サービスも。



定期訪問・電話などによる見守り

定期的な訪問・電話連絡や、ガスメーターによって、体調や生活の異変に気づく

東京ガスのくらし見守り サービス(ガスの見守り)

☎0120-117744 <https://home.tokyo-gas.co.jp/service/mimamori/gas.html>

前日にガス利用がなかった場合、家族など事前登録したアドレスにお知らせ。外出先からガスの消し忘れを確認でき、遠隔で止めることも可能。「ついうっかり」の消し忘れを電話で知らせてくれる自動通報サービスも。月額500円(東京ガスネットワーク所有のガスメーターが設置されている住戸に限る)。

シニア向け安否確認サービス らいふコール

☎050-3171-8071
<https://anpi.lifedeli.jp/>

希望の曜日・時間帯に安否・健康確認の電話を自動音声でかけ、「①元気です」「②いつもどおりです」などプッシュボタンで選択された健康状態を、登録メールアドレスに通知する簡易サービス。特別な機器や工事は不要で、元気な様子を気軽に伝えられる。月額200円から(クレジットカード決済のみ)。

郵便局の みまもりサービス

☎0120-23-28-86 <https://www.post.japanpost.jp/life/mimamori/>

近隣の郵便局社員が月1回、直接訪問して利用者の生活状況を確認。結果を自治体や離れた家族など指定の報告先にメールで伝えてくれる(最大3名)。月額2500円。毎日自動音声の電話で体調確認を行う「みまもりでんわサービス」、もしものときに家族からの要請で駆けつける「駆けつけサービス」(オプション)も。

見守り機器

離れた場所においても家庭の中の異変を察知できる



高齢者みまもりサービス 「まもりこ」

☎03-5687-6775
<https://www.necolico.co.jp/mamolico/>

冷蔵庫に設置するだけで使える、コンパクトな見守り機器。一定時間冷蔵庫の開閉がない場合に、遠方に住む家族などの登録者のスマホアプリに異変の通知が届く。インターネット回線やWi-Fiがない環境でも、コンセントにつなぐだけですぐに使える。端末は1万3200円、月額550円で利用可能。

クロネコ見守りサービス ハローライト訪問プラン

☎0120-545-425 <https://nekosapo-order2.kuronekoyamato.co.jp/mimamori-3months-free.html>

トイレや廊下などで使う電球を「ハローライト電球」*に交換するだけで利用でき、24時間電球のオン・オフがないと、異常を察知し、登録先に通知が届くサービス。依頼があればヤマト運輸のスタッフの代理訪問も可能。初期費用・電球代は無料、月額1078円。登録先は家族や友人・知人、またはケアマネジャーなどの福祉関係者でも可。

*本サービス専用のSIMつき電球