ケアラー・ヤングケアラー
Saitama City Carer & Young carer

回覧

支えるあなたは、ひとりじゃない



もしかしたら、あなたもケアラー？ ヤングケアラー？

ケアラー・ヤングケアラーって何？

「ケアラー」とは、高齢、障害、病気などの理由で援助を必要としている家族や、身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話などを行う人のことです。特に18歳未満のケアラーのことを「ヤングケアラー」といいます。

ケアラー支援を推進しています

さいたま市は、令和4年7月1日に政令指定都市で初となる「さいたま市ケアラー支援条例」を施行しました。ケアラー・ヤングケアラーへの支援を推進し、自分らしく健康で文化的な生活を営むことができる地域社会の実現を目指します。

さいたま市ケアラー電話相談 ［主な対象者］さいたま市内在住のケアラー・さいたま市内在住の方をケアしているケアラー

TEL 0120-252-061 FAX 0120-322-125 24時間 365日

〈介護や福祉の資格を有する相談員が対応します。匿名でも相談可能です。日頃のケアに関する悩みや不安、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。〉

さいたま市

さいたま市　ケアラー

こんな人がケアラーです



障害を抱える家族の介護をしている



高齢者が高齢者の介護をしている



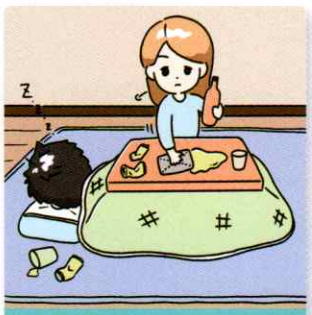
会社を辞めてひとりで親の介護をしている



高齢の親の介護のために実家に頻繁に通っている



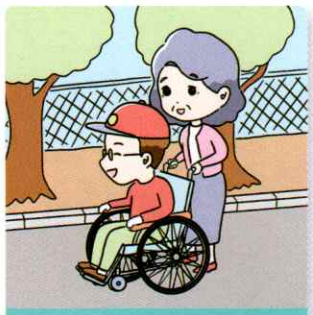
目が離せない家族の見守りや付き添いをしている



薬物・アルコール等依存やひきこもりの状態にある家族の世話をしている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気を抱える家族の看病をしている



高齢の親が障害を抱える子どもの介護をしている

ヤングケアラーはこんな子どもたちです



病気や障害を抱える家族に代わり、料理・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼い兄弟姉妹の世話をしている



目が離せない家族を見守り、声をかけるなど気にかけている



日本語が話せない家族や障害を抱える家族のために通訳をしている



病気や障害を抱える家族のために、アルバイトをして家計を支えている



心が不安定な家族の話を頻繁に聞いている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気を抱える家族の看病をしている



病気や障害を抱える家族の入浴やトイレの介助をしている

利用できる支援

介護サービスや障害福祉サービスのほかに、ケアラー・ヤングケアラーの方が利用できる支援の一部を紹介します。
利用にあたっては条件がありますので、詳しい内容や問い合わせ先等は、市ホームページをご参照ください。

一時的に手伝いや預かりをしてほしい

■日中一時支援（夕方支援含む）
障害のある方の家族の就労支援及び介護者の一時的な休息を目的とし、日中活動の場を提供するサービスです。

■子育てヘルパー派遣事業
妊娠中の方、1歳から小学校6年生までのお子さんがいる方を対象に、在宅時にホームヘルパーを派遣し、家事等の援助を行います。

■ファミリー・サポート・センター事業
小学校6年生までのお子さんがいる方を対象に、お子さんの預かり、保育園等への送迎などの育児の援助を行います。

■子育て緊急サポート
小学校6年生までのお子さんがいる方を対象に、病児・病後児の預かりや、宿泊を伴うお子さんの預かり、緊急的なお子さんの一時預かり・一時保育、送迎などの育児の援助を行います。

■子どもショートステイ
小学生以下のお子さんを養育している保護者が病気、介護などの理由により、一時的にお子さんの養育が困難となった場合、市と契約した乳児院・児童養護施設・ファミリーホームの空所を利用して一定期間子どもを預かります。

■医療的ケア児保育支援センター（一時預かり）
満1歳以上の未就学の健康状態が安定している医療的ケア児を、一時的にお預かりします。

■あおぞらサービス
在宅において日常生活上支援を必要とする方を対象に、地域の方々の協力を得て、食事の支度、衣類などの洗濯、生活必需品などの買物、外出の付き添い、住居の掃除などの在宅福祉サービスを提供します。

『こども家庭センター』による支援



こども家庭センターでは、お子さんやそのご家庭に関する相談に合わせ、相談員による助言や利用可能なサービスのご案内等を行っております。
また、ヤングケアラーの日常的な負担軽減のため、こども家庭センターにて支援が必要と判断したご家庭を対象に、家事・育児等の訪問支援も行っておりますので、まずはお住まいの区のこども家庭センターにご相談ください。

同じ悩みを持つ人と話したい自分の居場所がほしい

■介護者サロン
介護している方同士が介護の疑問などについて情報交換したり、日ごろの悩みを話し合ったりする交流の場です。

■オレンジカフェ（認知症カフェ）
認知症の方を介護する家族だけでなく、認知症の方本人や、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加でき、互いに交流することができる集いの場です。

■若年性認知症家族交流会
若年性認知症の方を介護する家族が集い、日々の体験や悩みを共有する交流の場です。

■認知症フレンドリーまちづくりセンター
認知症についての正しい知識を学べる「認知症サポーター養成講座」など、認知症に関連する講座の開催情報などを発信しています。

■高次脳機能障害「地域相談会」
NPO法人との共催による高次脳機能障害ピアカウンセリング事業として、当事者や家族の方々が集う情報共有の場です。

■高次脳機能障害「家族教室」
当事者の家族の方々が集い、障害に関する症状や対応方法等を学ぶとともに、講座や家族間の気持ちの分かち合いを通じて、負担感や孤独感の軽減を図ります。

■発達障害児者及び家族等支援事業
ペアレントメンターが、自らの経験を活かし、同じ保護者の立場として専門家とは違った視点で、発達障害のある子どもの子育てに悩まれている保護者の話を聞いたり、情報提供を行ったりします。

■子育て支援センター
0～3歳未満のお子さんとその保護者の方を対象とした、親子同士の交流の場です。

■医療的ケア児保育支援センター
未就学の医療的ケア児とその家族のさまざまな相談の場、保育園入園のための相談の場、子どもを預けて家族がリフレッシュする場、コミュニティの場、親子の憩いの場です。

■小児慢性特定疾病児童等ピアカウンセリング事業
小児慢性特定疾病医療給付制度を利用している患者、家族を対象に年数回、交流会を実施しています。

さいたま市 相談窓口のご案内

>> 相談先が分からない場合等

相談窓口	悩みごとの内容	問い合わせ先	開設時間
各区役所　福祉まるごと相談窓口 （福祉課内）	・相談先が分からない、複数の窓口にまたがる相談をまとめてしたい、経済的な問題に関する相談をしたい	お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください	平日　9:00～17:00 （初回相談の受付は16:30までに）

>> ヤングケアラーを把握した場合等

相談窓口	悩みごとの内容	問い合わせ先	開設時間
各区役所　こども家庭センター	・子どもやその家庭に関する相談 （誰かに話を聞いて欲しい、どこに聞いたらいいかわからない、育児で心配なことがある、ヤングケアラーと思われる子どもがいる、虐待かもしれない等）	お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください	平日　8:30～17:15

>> 悩みごとの内容に応じて

悩みごとの内容	相談窓口	問い合わせ先	開設時間
高齢者のケアに関すること	各区役所　高齢介護課	お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください	平日　8:30～17:15
	地域包括支援センター	お住まいの地域のセンターに直接ご相談ください	
障害児者のケアに関すること	各区役所 支援課（障害福祉係）	お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください	平日　8:30～17:15
	障害者生活支援センター	お住まいの地域のセンターに直接ご相談ください	
こころの健康（メンタルヘルス）に関すること	こころの健康センター	TEL 048-762-8548　FAX 048-711-8907	平日　9:00～17:00
	精神保健課 （相談・支援第1係、第2係）	TEL 048-840-2223（第1係） TEL 048-840-2234（第2係）　FAX 048-840-2230	平日　8:30～17:15
	各区役所　保健センター	お住まいの地域の区役所に直接ご相談ください	平日　8:30～17:15

>> 電話相談、SNS相談

区分		主な対象者等	問い合わせ先	開設時間等
電話	さいたま市ケアラー電話相談	さいたま市内在住のケアラー さいたま市内在住の方をケアしているケアラー	TEL 0120-252-061 FAX 0120-322-125 （全国共通フリーダイヤル）	24時間365日受付
	なんでも子ども相談窓口 （子ども家庭総合センターあいぱれっと）	おおむね15歳までのお子さんとその家族・関係者の方 （子どもや家庭に関するあらゆる相談）	TEL 048-762-7757 FAX 048-711-8904	月・火・木・金　9:00～18:30 土・日・祝日　9:00～16:30 ※年末年始を除く。※来庁相談も可能です。
	なんでも若者相談窓口 （子ども家庭総合センターあいぱれっと）	主に中学生・高校生から30歳代の方とその家族・関係機関の方 （進路や就職、人間関係等の悩みに関する相談）	TEL 048-829-7064	9:00～20:00（水曜日を除く） ※年末年始を除く。※来庁相談も可能です。
	さいたま市24時間子どもSOS窓口	さいたま市に在住在学する小・中・高等・中等教育・特別支援学校の児童生徒とその保護者	TEL 0120-0-78310 （全国共通フリーダイヤル）	24時間365日受付
SNS相談	さいたま市SNSを活用した相談窓口（LINE相談）	さいたま市立中・高等・中等教育学校の生徒	TEL 048-711-5495 FAX 048-711-5672	学校から配付される2次元バーコードをもとに、LINE相談専用アカウントの登録が必要
	親と子どもの悩みごと相談@埼玉（LINE相談）	18歳未満のお子さんとその保護者等	TEL 048-711-2489 FAX 048-711-8904 LINEアプリのホーム画面で検索して追加	月～金　9:00～22:00 土・日・祝日　9:00～17:00 ※年末年始を除く。

※相談窓口の開設時間等は令和8年4月1日時点のものです。変更となることがございますのでご注意ください。

このリーフレットは50,000部作成し、1部あたりの作成費用は6円（概算）です。（この印刷物の作成費用には、デザイン料が含まれます。）　発行：さいたま市福祉局生活福祉部 地域福祉推進室