

発行 / Produced by:

隣組 / Japanese Community Volunteers Association
42 W 8th Avenue #101, Vancouver, BC V5Y 1M7
(604) 687-2172 / www.tonarigumi.ca

日本語翻訳の背景 / Background information

このBC州シニアガイド第11版の翻訳は、隣組が日系コミュニティに情報を提供するために単独で取り組んだものです。そのため日系の読者にとって関連性が低いと思われる箇所は一部訳されていません。BC州シニアガイドを出版するBC州政府のOffice of the Seniors Advocateはこの取り組みに関与していません。

The Japanese translation of the 11th edition of the BC Seniors' Guide was prepared independently by charitable non-profit Tonari Gumi the purpose of providing information to the members of the Japanese-Canadian community. For this reason, some sections that were determined to not concern this particular audience were not translated. The Office of the Seniors Advocate under the BC provincial government that publishes the BC Seniors' Guide was not involved in this process.

謝辞 / Acknowledgements

BC州シニアガイドの翻訳および校正にボランティアとして参加して下さった翻訳者の皆様に心より感謝申し上げます。

Tonari Gumi thanks the following translators for volunteering their time and talent in translating the BC Seniors' Guide into Japanese and reviewing the translated document.

- 大塚ちひろ / Chihiro Otsuka
- 北畑優子 / Yuko Kitahata
- 黒田美紀 / Miki Kuroda
- 高橋和歌子 / Wakako Takahashi
- 多賀絢 / Jun Taga
- 竹中余思美 / Yoshimi Takenaka
- 藤岡紀子 / Noriko Fujioka
- 藤原雅子 / Masako Fujiwara
- 船橋敬子 / Keiko Funahashi
- 増永京子 / Kyoko Masunaga
- 永田恭子 / Kyoko Nagata
- 山下えりか / Erica Yamashita
- 吉田由美子 / Yumiko Yoshida
- 吉野吉子 / Yoshiko Yoshino

BC 州シニアガイド

お問い合わせ	1
福祉サービス	4
ライフスタイル	6
健康な生活とウェルネス	8
シニアズ BC	8
ヘルシー・ファミリーBC	8
エクササイズ・ホットライン	9
BC 州シニアズ・コミュニティ・パーク	9
高齢者向けの運動 DVD 「Move for Life!」	9
シニアのための健康な食生活	10
高齢者の脳の健康	11
健康増進ワークショップ	12
今からでも間に合う禁煙	12
アルコールと加齢 ～ 事実を知ろう	13
転倒予防	14
BC 州脳損傷協会	15
BC 州政府アクセシビリティ Web サイト	15
健全なコミュニティと家族	16
高齢者フレンドリーBC	16
非医療ホームサポート	16
BC ヘルシーコミュニティ協会	17
ヘルシーファミリーBC コミュニティ	17
サービス BC	17
ウェルカム BC	19
移住者サービス	19
外国への連絡先	19

孫を育てる祖父母.....	20
孫を育てる祖父母のサポートライン	20
チャイルドケア補助金プログラム.....	21
ボランティア.....	21
ボランティア BC.....	22
ボランティア・カナダ.....	22
就労.....	22
Web サイト「WorkBC.ca」シルバー労働者.....	22
シルバー労働者対象プログラム構想.....	23
教育.....	24
大学の学費.....	24
英語トレーニング	24
娯楽と文化	24
55歳以上の BC 州住民対象のスポーツ大会	24
シニアのための狩猟や魚釣りライセンス.....	25
BC パークスのキャンプ場の割引	25
ロイヤル・ブリティッシュ・コロンビア博物館	26
健康.....	27
ブリティッシュ・コロンビア州の医療システム	29
ブリティッシュ・コロンビア州の保健局.....	29
フレイザーヘルス.....	29
インテリアヘルス.....	29
アイランドヘルス.....	30
ノーザンヘルス	30
バンクーバー・コースタルヘルス	30
州保健サービス局.....	30
ヘルスリンク BC.....	31

ヘルスリンク BC 8-1-1 番	31
緊急時	31
ヘルスリンク Web サイト	31
BC 州健康ガイド・ハンドブック	32
BC ヘルスサービス位置検索アプリ	32
BC 州のメディカルサービスプラン (MSP)	32
保険料補助	32
一時的な保険料補助	33
医療給付	33
追加給付	33
ヘルス・インシュランス BC とは	34
BC サービスカード	35
医療サービスのみのみ	35
歯科医療	35
医療行為を受けるための交通費割引プログラム	36
交通費割引プログラム (TAP)	36
ヘルスコネクション	37
ファーマケア	38
フェア・ファーマケア・プラン	38
フェア・ファーマ・ケアへの登録	38
補償範囲	39
補償範囲の拡大	39
月額保険料控除	40
ファーマケアプランに関する詳細情報	40
BC 緊急医療サービス	41
急性期医療・在宅ケア・地域ケアサービス	42
急性期医療 (入院治療)	42
在宅ケアと地域ケア	43

対象者	43
サービスの確保	44
ケースマネジメントとケアの調整	44
ホームサポート	44
自立生活支援の選択.....	44
地域看護と地域リハビリテーション	45
成人向けデイサービス	45
介護者の息抜き・レスパイト.....	45
介護付き施設.....	45
介護付き施設登録機関.....	46
医療介護付き施設.....	47
グループホーム	47
ファミリーケアホーム.....	47
終末期ケア	47
ホスピスとホスピス緩和ケア	48
BC 州緩和ケア援助プログラム	48
患者ケア品質管理オフィス	49
フレーザーヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス	49
インテリアヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス	49
アイランドヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス	50
ノーザンヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス	50
バンクーバー・コースタル・ヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス	50
州保健サービス局 患者ケア品質管理オフィス.....	51
患者ケア品質審査委員会.....	51
慢性疾患とつきあいながら健康的な生活を送る	52
ビクトリア大学 セルフマネージメント BC.....	52
「バウンスバック」プログラム.....	52
BC 州の家族介護者支援団体.....	53

UCB 大学医学部 e ヘルス戦略室の異文化オンライン・ヘルスネットワーク	
(iCON)	53
ペイン BC	54
患者の声ネットワーク	54
メンタルヘルスおよび薬物使用に関するサービス	55
アルツハイマー協会.....	56
ファーストリンク	56
BC 州クライシスライン協会.....	56
BC 州アルコール&薬物情報・紹介サービス.....	57
BC 州メンタルヘルス・中毒情報パートナー連合	57
ギャンブル問題.....	57
公衆衛生	57
予防接種サービス	58
住宅.....	59
シニアの住宅所有者	61
シニア向け住宅所有者補助金	61
固定資産評価.....	62
固定資産税支払いの先延ばし	62
住宅の改修	63
BC 州シニア向け住宅改修税額控除.....	63
自立した生活のための住宅改修プログラム.....	64
シニアのための住宅オプション.....	65
シニア向け家賃援助 (SAFER) プログラム.....	65
シニア向け低価格住宅.....	66
シニア支援住宅.....	68
補助金支給型介護付き施設	69
シニアサービス協会.....	70

家主と賃貸人.....	71
住宅賃貸科.....	71
移動手段.....	72
運転の代替	74
交通運賃シニア割引.....	74
バス・パス・プログラム.....	74
BC トランジットによるコミュニティ・トラベル・トレーニング・プログラム.....	76
交通へのアクセス：トランスリンク	77
ハンディダート・カスタム・トランジット.....	77
タクシー・セーバー・プログラム.....	77
タクシー権利章典.....	78
フェリーの運賃.....	79
BC フェリー	79
内陸フェリー.....	79
シニアドライバー	80
シニア自動車保険の割引.....	80
運転免許証.....	80
シニア・ドライバーズ・ツールキット	81
ドライバー・メディカル・フィットネス・レポートと路上試験.....	81
退役軍人のナンバープレート	82
ドライブ BC.....	83
お金.....	84
老後の財源	86
老齢保障年金.....	86
補充所得年金.....	86
老齢保障年金を受給していないシニアのための所得補助	87
手当・遺族手当	87

カナダ年金制度.....	88
カナダ退役軍人省.....	89
BC 州補充所得年金.....	90
登録制退職金貯蓄プラン.....	90
就労しているシニア.....	90
雇用保険給付金.....	90
CPP 年金および給付を受けているシニア就業者.....	91
税額控除.....	92
高齢控除額.....	92
年金収入額.....	92
配偶者から譲渡される控除額.....	92
年金収入の分割.....	93
その他の控除額.....	93
障害者税額控除.....	93
連邦消費税控除.....	94
物品税控除.....	94
BC 州 低所得者対象気候変動税クレジット.....	95
転居する場合.....	96
委任状.....	96
安全.....	97
高齢者の虐待および放置の防止.....	99
BC 州の高齢者擁護と支援センター.....	99
BC 州の被害者リンク.....	100
指定機関.....	100
BC 州公的後見人・管財人機関.....	102
介護付き施設レジストリ.....	102
BC 州コミュニティ・レスポンス・ネットワーク協会.....	102

保健省	102
ヘルスリンク BC	103
高齢者擁護事務所	103
意思決定ができなくなる前に備える	104
永続的委任状	105
代理人同意書	105
アドバンス・ディレクティブ (事前指示)	105
事前に意思決定ができなくなった時に備えていなかった場合	105
暫定的な代理意思決定者	105
後見人制度	106
ナイダス・パーソナル・プランニング・リソースセンター&登録所	107
BC 州公的後見人・管財人機関	107
虐待に関する報告への対応	108
暫定的な意思決定者による医療に関する意思決定	108
代理で財政的な意思決定を行う財産管理人の役割	109
不動産および個人信託サービス	109
犯罪被害者サービスと犯罪防止	110
個人の安全に関する情報	111
法的支援協会	111
People's Law School	112
消費者保護	113
コンシューマー・プロテクション BC	113
ブリティッシュ・コロンビア州自動車販売当局	114
投資家教育プログラムが高齢者の詐欺被害を防止 ～BC 州証券委員会	114
緊急時と災害への備え	115
BC 州の緊急時対策プログラム	119
障がいのある人のための緊急時対策に関する情報	119
緊急時情報	119

地震防災訓練「シェイクアウト BC」	119
緊急時の備え（連邦政府）	120

お問い合わせ

Key Contacts

健康な生活や医療、政府のプログラム、BC州のシニアのためのサービスについて

ヘルスリンク BC / HEALTHLINK BC

健康や栄養、医療に関する情報やサポートをお探しの方は HealthLink BC の Web サイトをご覧ください。ヘルスリンク BC のヘルスサービス担当者は医療サービスの利用に関する情報やサポートを提供したり、看護師や栄養士、および薬剤師の斡旋を行っています。

電話：8-1-1（通話料無料／24時間受付）または
7-1-1（耳の不自由な方[TTY]）

Web サイト：<https://www.healthlinkbc.ca>

州議会議員 / MEMBERS OF THE LEGISLATIVE ASSEMBLY (MLAs)

州議会議員へのお問い合わせ先は、ブリティッシュ・コロンビア州議会の MLA 検索サイトをご参照ください。

Web サイト：<https://www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm>

高齢者擁護支援局/ OFFICE OF THE SENIORS ADVOCATE

高齢者擁護支援局はシニアに関する情報の提供や紹介サービスを行っています。シニア向けの情報や情報源をお探しの際は、是非、お電話やEメールでお問い合わせ、もしくは下記 Web サイトをご参照下さい。高齢者擁護支援局はシニアに関する包括的な問題や懸念を把握するため、各個人が直接、局へ連絡することを奨励しています。

住所：1-2 1515 Blanshard St. Victoria BC V8W 3C8

電話：1 877 952-3181（BC州内通話無料）

250 952-3181（グレータービクトリア）

Eメール：info@seniorsadvocate.ca

Web サイト：www.seniorsadvocatebc.ca

シニアズ BC / SENIORSBC.CA

シニアズ BC の Web サイトではブリティッシュ・コロンビア州や連邦政府、非営利団体によるサービスやプログラムに関する情報を提供しています。さらに、健康や財産管理、助成制度、また住宅、交通機関や健康的な生活を送る秘訣など、幅広い情報をご利用いただけます。

Web サイト : www.seniorsbc.ca

サービス BC / SERVICE BC

政府のプログラムやサービスに関する情報をお探しの際は、サービス BC までお電話ください。

電話 : 1 800 663-7867 (BC 州内通話無料)

604 660-2421 (メトロバンクーバー)

250 387-6121 (グレータービクトリア)

電話 (耳の不自由な方 [TDD]) : 1 800 661-8773 (通話無料)

604 775-0303 (メトロバンクーバー)

Web サイト : www.servicebc.gov.bc.ca

行政監視局 / OFFICE OF THE OMBUDSPERSON

州政府省庁、地方自治体、またはその他の公共団体から不当な扱いを受けた場合は、行政監視局にご相談ください。州議会の独立した法定機関である行政監視局は、BC 州で 2,800 を超える公的機関による不当な行政行為への苦情を、公正に調査します。それぞれの苦情に対する調査が、一個人の問題解決のみならず行政の体制改善にも繋がり、多くの人に利益がもたらされます。相談は無料です。

詳しい情報に関して、またご相談の際は行政監視局までご連絡ください。

受付時間は月～金曜日の午前 8:30～午後 4:30 です。

住所 : 2nd Floor 947 Fort St. Victoria BC V8V 3K3

電話 : 1 800 567-3247 (BC 州内から / 通話料無料)

250 387-5855 (グレータービクトリア)

郵送先 : PO Box 9039 STN PROV GOVT Victoria BC V8W 9A5

Web サイト : www.bcombudsperson.ca

ウェルカム BC / **WELCOME BC**

WELCOME BC はブリティッシュ・コロンビア州に新しく来られた方々のためにプログラムやサービス、情報を提供しています。

電話 : 1-800-663-7867 (通話料無料)

Web サイト : www.welcomebc.ca

政府のプログラムとサービスについては、www.SeniorsBC.ca をご覧ください。

健康的な加齢については、www.HealthyFamiliesBC.ca をご覧ください。

健康関連の情報については、ヘルスリンク BC (電話番号 8 - 1 - 1) へお問い合わせください。

福祉サービス

Your Benefits

福利サービスチェックリスト

ここではこのガイドに掲載している福祉とサービスをいくつか紹介します。内容に目を通しながら、あなたが受けられそうなサービスや、あとで参照したい項目にチェックを入れましょう。

スター (*) のついたプログラムは低所得シニアを対象としています。

下記の情報については「ライフスタイル」項目を参照しましょう。

- チャイルドケア補助金プログラム* Child Care Subsidy Program

下記の情報については「健康」項目を参照しましょう。

- 介護付き施設 Assisted Living
- BC サービスカード BC service Card
- フェア・ファーマケア* Fair Pharma Care
- 在宅ケアと地域ケア Home and Community Care
- MSP 保険料補助* Medical Services Plan (MSP) Premium Assistance
- 患者ケア品質管理オフィス Patient Care Quality Offices
- 医療介護付き施設 Residential Care
- 移動支援プログラム (医療用) Travel Assistance Program (medical)

下記の情報については「住宅」項目を参照しましょう。

- BC シニア住宅改修税額控除* B.C. Seniors' Home Renovation Tax Credit
- 自立した生活のための住宅改修プログラム* Home Adaptations for Independence Program

- シニア向け住宅所有者補助金 Home Owner Grant for Seniors
- 固定資産税の支払延期 Property Tax Deferment
- シニア向け賃援助* Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER) Program

下記の情報については「移動手段」項目を参照しましょう。

- BC フェリー割引運賃 BC Ferries Discounts
- バス・パス・プログラム* Bus Pass Program
- シニア自動車保険の割引 Seniors' Vehicle Insurance Discounts
- 交通運賃シニア割引 Transit Seniors' Fare Discounts
- タクシー・セーバー・プログラム Taxi Saver Program

下記の情報については「お金」項目を参照しましょう。

- 手当・遺族手当* Allowance/Allowance for the Survivor Benefits
- カナダ年金制度 Canada Pension Plan (CPP)
- 雇用保険等 Employment Insurance (EI), including EI Compassionate Care and EI Sickness Benefits
- 補充所得年金* Guaranteed Income Supplement (GIS)
- 老齢保障年金を受給していないシニアのための所得補助* Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security
- 老齢保障年金 Old Age Security (OAS) pension
- BC州補充所得年金* Senior's Supplement
- カナダ退役軍人手当 Veterans Affairs Canada Benefits

下記の情報については「安全」項目を参照しましょう。

- 事前医療ケア計画 Advance Care Planning
- 詐欺被害の防止 Avoiding Scams
- 緊急時と災害への備え Emergency and Disaster Preparedness
- BC州公的後見人・管財人機関 Public Guardian and Trustee of BC
- 高齢者への虐待および放置 Reporting Elder Abuse and Neglect
- 代理意思決定者 Substitute Decision Makers

ライフスタイル

Your Lifestyle

～健康的な老後を迎えるために考えること～

このスペースに以下の質問についての答えを残しておきましょう。

老後も肉体的に活発でいるためのプランはありますか？

友人や家族、社会とのつながりをどのように保ちますか？

あなたにとって意義のある団体や社会運動のためにボランティアとして、持っている技能や知識を共有したいと思ったことはありますか？

生涯学習や新たに技術や知識を身に付けることについて、考えたことはありますか？

あなたがアクティブでいること、また地域社会に関わり続けることに役立ちそうな趣味や娯楽はありますか？

政府のプログラムとサービスについては、www.SeniorsBC.ca をご覧ください。

健康的な加齢については、www.HealthyFamiliesBC.ca をご覧ください。

健康関連の情報については、ヘルスリンク BC（電話番号 8-1-1）へお問い合わせください。

ライフスタイル

シニアが老いの概念を再定義する

2031年までに、65歳以上のブリテッシュコロンビア州在住者は130万人を越えると言われていています。これは州人口のほぼ4分の1に相当する数です。現代のシニアはより長い平均寿命、また以前に比べると概ねより良い健康状態による恩恵を受けています。体をよく動かしたり、地域社会において様々なグループや活動に参加するシニアも増え、さらに今では色々な情報を得ることも簡単になりました。

つまり、大事なことは健康的なライフスタイルを送ること、そして常に活発でいることがその秘訣です。あなたの日々の行いや判断は、歳の取り方に影響しています。生物学や遺伝学で説明がつく老化現象は、ほんの30%ほどです。実際に、肉体的に活発でいること、健康的な食事や禁煙、また転倒やそれによる怪我を防ぎ、社会的との関わりを続けることで、慢性疾患や障害を引き起こすリスクを低減することができます。

BC Senior's Guide のこの項目では、ブリテッシュ・コロンビア州在住シニアが健康的なライフスタイルを選択する為にできること、またシニアのための食生活ハンドブック（英語、フランス語、中国語、パンジャブ語のみ）や、BC州のシニア向けコミュニティパーカー一覧など、様々な情報源を紹介しています。

ここではシルバー労働者やボランティアのための情報も提供しています。ボランティア活動はアクティブな生活や社会貢献に興味があるシニアにぴったりです。仕事に就くことも、たとえパートタイムであったとしても活動的であるためには良い方法です。また、the Targeted Initiative for Older Workers program（シルバー労働者対象プログラム）は、失業中のシニアが仕事に復帰できるようサポートしています。シルバー労働者やボランティアが共有する技能や経験は、高く評価されています。

生涯学習やレクリエーションの機会を利用することは健康的で活発なライフスタイルに役立ちます。このセクションでは、シニア対象の授業料全額もしくは一部免除制度がある中等教育機関、成人学習者用の英語トレーニング、またキャンプ場やその他レクリエーションプログラムのシニアディスカウント情報等も掲載しています。

健康的なライフスタイルを選択するため、より詳しい情報は www.SeniorsBC.ca を参照してください。

この項目に掲載している次のプログラムは、主に低所得シニアを対象としています。

チャイルドケア補助金プログラム Child Care Subsidy Program

健康な生活とウェルネス

年齢を重ねるにつれて、より健康のことが気に掛かるようになります。ヘルシーな食事や日常的な運動を心がけるなど、健康な生活を送ることで明るい気持ちになり、老化を遅らせることができます。

運動を始め、また継続することで恩恵を得るのは体だけではありません。それによって人生に前向きになり、メンタルヘルスの向上や新しい人々との出会いがもたらされます。また自信や自尊心も高まります。体を動かすことで精神状態が良好に保たれ、認知症のような健康問題のリスクを下げるという研究結果もあります。

つまり、ヘルシーな食生活と日常的な運動は、自立した生活に良い影響を与えるのです。ヘルシーな食生活は、常に活動的であるための、また仕事やボランティア活動、孫と遊んだり、近所での散歩を楽しむなど、あなたがやりたいことに必要なエネルギーを与えてくれます。

シニアズ BC SeniorsBC.ca

シニアズ BC の Web サイトはブリティッシュ・コロンビア州や連邦政府、非営利団体によるサービスやプログラムに関する情報を提供しています。また、健康や財産管理、助成制度、住宅、交通機関、健康的な生活を送る秘訣など、シニアにとって重要となる様々な情報をご利用いただけます。また、この BC 州シニアガイド（英語、フランス語、中国語、パンジャブ語版のみ）や BC エルダーガイド（先住民および原住民の高齢者向けの改訂版）のオンライン版がご覧いただけます。

Web サイト：www.seniorsbc.ca

ヘルシー・ファミリー BC Healthy Families BC

健康的な食生活や運動について学び、ヘルシー料理のレシピを見つけたり、ブログを通してコミュニティーに参加しましょう。ヘルシー・ファミリー BC は、医師が勧める新しい生活スタイル設計から、栄養士や運動に関する電話相談など、様々なプログラムを取り上げています。

Web サイト：www.HealthyFamiliesBC.ca

エクササイズ・ホットライン Physical Activity Line

どんな年齢や健康状態の人にも適した無料のエクササイズプランがあります。BC州のエクササイズ・ホットラインでは、資格のある運動のプロがあなたのニーズに合った運動プランを提供します。電話で、またはWebサイトにアクセスして、体を動かしましょう！

電話（フリーダイヤル）：1 877 725-1149

Web サイト：www.physicalactivityline.com

BC州シニアズ・コミュニティ・パーク BC Seniors' Community Parks

BC Seniors' Community Parks は高齢者のために歩行能力や筋肉の協調性、バランスを改善したり、社会とのつながりを増やすためにデザインされた特別な屋外リクリエーション器具を提供しています。公園は次のコミュニティで無料で利用できます。

Abbotsford, Burnaby, Courtenay, Cranbrook, Dawson Creek, Kamloops, Kelowna, Nanaimo, Nelson, North Cowichan, North Vancouver (District Municipality), Oak Bay, Prince George, Richmond, Sidney, Surrey, Terrace, Tsawwassen, Vancouver

オンラインビデオではBC Senior's Community Parks の12箇所に設置されている器具の使い方を紹介しています。このビデオはそれぞれの器具の使い方や使用時の姿勢やテクニックそして様々な運動レベルに合わせた代替のエクササイズも紹介しています。

Web サイト：www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/healthy-aging

高齢者向けの運動 DVD 「Move for Life!

Move for Life! DVD は高齢者向けの運動を紹介する DVD です。この DVD は BC Recreation と Parks Association そして Ministry of Health の協力のもとに作成されました。この DVD には高齢者向けの運動に関する説明やヒントそして運動がどのように生活を改善するかを示しています。Move for Life! のコンテンツは SeniorsBC のサイトからダウンロードすることも可能です。

電話（フリーダイヤル）：1 877 725-1149

Web サイト：www.seniorsbc.ca

（Health & Safety >Active Aging> Move for Life! DVD の順に進んでください）

シニアのための健康な食生活 Healthy Eating for Seniors

シニアのための健康な食生活ハンドブック **Healthy Eating for Seniors Handbook**

Healthy Eating for seniors Handbook では食べ物、食事、サプリメントに関する情報を提供しています。一般的な慢性病を予防または管理するための食事法に関するヒントのほか、減塩法、ラベルの見方、健康的な体重を保つ簡単な方法についてのアドバイスも提供しています。一人分または二人分の美味しい調理法もいくつか掲載しています。ハンドブックはそれぞれの食文化に対応しており、中国語、パンジャブ語、フランス語に翻訳されています。この本はオンラインで閲覧が可能で、HealthLink BC に電話すると無料で冊子を注文することもできます。

電話（フリーダイヤル）：8-1-1

Web サイト：www.gov.bc.ca/seniorshealthyeating

注文フォーム：www.healthlinkbc.ca/servicesresources/resourceorderform

Healthy Eating for seniors は DAISY・MP3 形式のオーディオブックでも提供されています。オーディオブックはオンラインや BC 州全ての公共図書館で利用可能です。

Web サイト：www.seniorsbc.ca

（Health & Safety >Active Aging> Healthy Eating の順に進んでください）

健康的な食生活についてのさらに詳しい情報は、HealthLink BC のサイトにある Healthy Eating and Healthy Aging for Adults のページをご覧ください。

Web サイト：www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm

登録栄養士に連絡する

無料で信頼できる、栄養に関する情報をお求めの方は HealthLink BC に電話をかけ、registered dietitian（登録栄養士）を呼び出してください。受付時間は月曜から金曜の午前 9 時～午後 5 時までです（時間外はメッセージを残してください）。翻訳サービスは要望に応じて、130 言語以上に対応しています。

電話（フリーダイヤル）：8-1-1

電話（耳の不自由な方 [TTY]、フリーダイヤル）：7-1-1

登録栄養士にEメールでお問い合わせの場合は、HealthLink BCのオンラインフォームをご利用ください。

Web サイト：www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html

高齢者の脳の健康

Brain Health for Seniors

積極的に脳の健康を保つことで、年齢を重ねても精神的に元気であることができます。研究によると、脳の健康維持・増進のために考慮すべき3つの分野があり、それが心、体、そして精神です。

ある種の認知症のリスクを減らす効果が期待され、簡単に日常生活に取り入れられる健康習慣はたくさんあります。例えば、禁煙、2型糖尿病や高血圧の予防または管理（特に中高年の方）、そして運動に取り組み健康的な食生活を送ることで脳の健康増進が可能です。

Your Brain Matters の Web サイトに、脳の健康を増進するための5つの簡単なステップが紹介されていますのでご覧ください。

Web サイト：www.yourbrainmatters.org.au

Alzheimer Society of B.C.（BC州アルツハイマー協会）の Web サイトでは、アルツハイマーの危険因子に関する情報や、発症のリスクを減らすための対策について紹介しています。

Web サイト：www.alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors

Parkinson Society British Columbia（BC州パーキンソン病協会）は、パーキンソン病とともに生きるBC州住民の声を代弁する非営利団体です。この協会は擁護、教育、研究、支援サービスを通じてパーキンソン病の負担を軽減し、治療法を見つけることを目的としています。

協会では、パーキンソン病に関わるすべての人が、その旅の中で一人ではないことを知るべきだと信じています。親しみやすく知識豊富なスタッフがサポート、信頼できる情報の共有、プログラムや研究のための資金集めに献身しています。

Parkinson Society of British Columbia

600-890 W. Pender St

Vancouver BC V6C 1J9

電話（フリーダイヤル）：1 800 668-3330

電話（メトロバンクーバー）：604 662-3240

Eメール：info@parkinson.bc.ca

Web サイト：www.parkinson.bc.ca

健康増進ワークショップ

Health Promotion Workshops

The Council of Senior Citizens' Organizations of British Columbia (COSCO) (BC 州高齢者団体評議会) の Seniors' Health & Wellness Institute Society (高齢者健康ウェルネス研究団体) は、シニア主導の教育ワークショップを通じて高齢者の健康増進を目的とする、健康・安全促進のためのワークショップを州全域で提供しています。これらのワークショップは90分間で、どのシニアグループにも無料で提供されています。一連のワークショップや予約方法については COSCO の Web サイトをご覧ください。

Web サイト：www.coscobc.ca/cosco-workshops

今からでも間に合う禁煙

It's Never too Late to Quit Smoking

It's Never too Late to Quit Smoking は、BC 在住のシニアで50年以上喫煙したのち72歳で禁煙した Palma Wray 氏監修の冊子です。彼女は人々に勇気を与え、喫煙を止めてより健康な生活を始めるのに遅すぎることはない、というメッセージを共有したいと考えています。この冊子は QuitNow のようなプログラムの情報と同様、SeniorsBC の Web サイトで入手可能です。

Web サイト：www.gov.bc.ca/nevertoolatetoquit

もしあなたがタバコを吸っていて禁煙したいのであれば、そのためのサポートをいくつか利用することができます。タバコをやめることによる健康面でのメリットを医師やカウンセラー、薬剤師、歯科医師、その他医療従事者と話し合うのもよいでしょう。また、下記の二つのプログラムも禁煙したい方にサポートを提供しています。

今すぐやめよう **QuitNow**

オンラインで禁煙のための無料サポートが受けられます。 : www.quitnow.ca

ご質問、ご相談または禁煙指導が必要な方は、BC Lung Association (BC 肺協会) までお電話かEメールでご連絡ください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 877 455-2233

電話 (メトロバンクーバー) : 604 731-5864

Eメール: quitnow@bc.lung.ca

BC 禁煙プログラム **BC Smoking Cessation Program**

処方箋薬の入手方法やニコチン代替療法の情報をオンラインでご覧になれます。

www.health.gov.bc.ca にアクセスし、[pharmacare cessation](#) を検索してください。

医療専門家や外傷予防専門家および公共団体に関する主要な情報源をお探しの場合は、www.health.gov.bc.ca にアクセスし、検索欄に [smoking and tobacco use](#) と入力してください。

アルコールと加齢 ~ 事実を知ろう

Alcohol and Aging: Know the Fact

私たちの多くは、人と交流したり、リラックスしたり、お祝いをする時などにアルコールをたしなみます。しかし加齢とともに体内でのアルコール処理速度が遅くなり、アルコールの影響に対して過敏になるという事実をご存知でしたか？

冊子「The Alcohol and Aging: Know the Fact」は、高齢者にとってリスクの低いアルコール摂取のガイドラインを提供しています。ここでは、なぜ歳をとるとアルコールの影響に対して過敏になるのか、高齢者のアルコール摂取で引き起こされる問題がどのように鬱、不眠症、栄養不足、頻発する転倒と勘違いされてしまうのか、ということに焦点をあてています。

Web サイト: www.gov.bc.ca/alcoholandaging

私たちの身体は加齢とともに除脂肪体重が減り、それにより体脂肪率が増え、アルコールを薄めるための体内水分量が減ります。これは、同体重の人が同量のアルコールを摂

取した場合、高齢者は若年者よりも血中アルコール濃度が高くなり、その結果より大きな害を受ける事を意味します。

年齢が上がるほどアルコール処理の効率が下がるため、肝臓により大きな負担をかけることとなります。肝臓を守るためのさらに詳しい情報については、Canadian Liver Foundation の Web サイトをご覧ください。

Web サイト: www.liver.ca/liver-health/liver-disease-prevention/tips-for-healthy-liver/alcohol-consumption.aspx

安全なアルコールの摂取量は年齢、性別、人種、体重、体脂肪率そして健康状態によって異なります。安全な摂取量についての情報は Canadian Centre on Substance Abuse の Web サイトの Canada's Low Risk Alcohol Drinking Guidelines をご覧ください。

Web サイト: www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

薬を服用する際には、医師や薬剤師に飲酒が安全かどうかを確認した場合以外はアルコールの摂取を控えてください。

自分自身または友人のアルコール摂取について心配な方は医師に相談するか、このガイドの Your Health のページにある、Mental Health and Substance Use Services で利用可能なサービスについての情報をご覧ください。

転倒予防

Fall Prevention

転倒は高齢者が怪我をする主な原因かつ、自立した生活を奪う主な理由となっています。転倒のほとんどは防ぐことができ、高齢者が転倒や怪我をしないための情報源が多く存在します。転倒は、加齢において避けられない問題ではないのです。

どうやって転倒を防ぐかは、以下の Web サイトをご覧ください。ご自分に転倒の危険性があるかどうかを判断する Are You at Risk of Falling? や冊子、その他の情報を見ることができます。

Web サイト: www.gov.bc.ca/fallprevention

この Web サイトの Professional Resource のページでは地域コミュニティ、介護付き施設、医療介護付き施設でシニアのために働く介護職員を含む、医療従事者のための情報源を提供しています。

また、お近くの public health unit（保健所）に電話をして、mobile clinics（移動診療所）のような地域の転倒予防プログラムを見つけることができます。お住まいの地域の保健所を探すには地域の health authority（保健局）にご連絡ください（このガイドの Your Health のページにある Health Authorities in British Columbia をご覧ください）。また BC Health Service Locator アプリを使い、iPhone、iPad、iPod でお近くの health service を検索することも可能です（この無料アプリについては、このガイドの Your Health のページにある BC Health Service Locator App をご覧ください）。

BC 州脳損傷協会

B.C. Brain Injury Association

Brain Injury Association of Canada（カナダ脳損傷協会）は、脳損傷を受けたカナダ人のための外傷後の研究や教育、支援を促進しています。

British Columbia Brain Injury Association（BC 州脳損傷協会）は教育、情報、予防、サポート、支援を通し、後天的な脳損傷を抱えて生きる人々の生活の質を向上させることに貢献しています。

B.C. Brain Injury Association
c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.
Suite 206, 201 Bewicke Ave.
North Vancouver BC V7M 3M7
電話（メトロバンクーバー）： 604 984-1212
E メール： info@brainstreams.ca
Web サイト： www.brainstreams.ca

BC 州政府アクセシビリティ Web サイト

Government of B.C. Accessibility Website

BC 州は障がい者の障壁を減らし、アクセシビリティ（バリアフリー）の促進に取り組んでいます。Accessibility 2024（アクセシビリティ 2024）は、2024 年までに BC 州が

障がい者にとって、カナダの中で最も革新的な州になるための詳細な 10 年計画です。このアクセシビリティ Web サイトには以下の内容が含まれています。

- アクセシビリティ 2024 についてとその取り組み
- 障がい者のために政府が提供しているリソースやサービスについて、情報を見つけやすくする役立つリンク集
- 障がいを持つ BC 州住民やその家族が、利用できるプログラム、サービスやリソースをよりよく理解するためのよくある質問とその答え

E メール: accessibility@gov.bc.ca

Web サイト: www.gov.bc.ca/accessibility

健全なコミュニティと家族

コミュニティが健全であれば、住民が出来る限り健康で幸福な生活を長きにわたり維持するための、健康的な選択が容易になります。同様に、そこに住む人々が活動的で健康であれば、コミュニティは繁栄します。次にあげるリソースは、より高齢者にやさしいコミュニティづくりをサポートし、シニアや他の BC 州住民が健康で自立した生活を維持し、コミュニティに十分に参加するために必要なサービスにアクセスするのを手助けし、健全なコミュニティや家族へと導きます。

高齢者フレンドリーBC

Age-friendly BC

ブリティッシュ・コロンビア州は、地域政府、コミュニティやビジネスプランがより age-friendly（高齢者にとって利用しやすい）で包括的になるような手段、リソース、サポートを提供しています。SeniorsBC の Web サイトには、コミュニティやビジネスを age-friendly にする方法についての情報も含まれています。例えばコミュニティの項には、age-friendly コミュニティになるためのステップを紹介し、ビジネスの項には age-friendly ビジネスを立ち上げるためのガイドを特集しています。

E メール: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

Web サイト: www.gov.bc.ca/agefriendly

非医療ホームサポート

Non-medical Home Support : Better at Home

BC 州の non-medical home support (非医療ホームサポート) プログラムである Better at Home のもとで、ますます多くのシニアが予約などへの交通手段、簡単な掃除・庭仕事、雪かき、家の小規模な修理、買い物や話し相手などといったサービスを利用し、適切に年齢を重ねていけるよう手助けを受けています。United Way of the Lower Mainland (UWLM) によって管理されているこのプログラムは、州全域の多くのコミュニティで、シニアのための非医療ホームサポートサービスを提供しています。さらに詳しい情報は、UWLM にお問い合わせください。

電話 (メトロバンクーバー) : 604 294-8929

Web サイト: www.betterathome.ca

BC ヘルシーコミュニティ協会 **BC Healthy Communities Society**

BC Healthy Communities Society (BCHC) (BC 健康コミュニティ協会) は健康的、包括的かつ持続可能なコミュニティ作りを促進する州全域での非営利団体です。国際的な健康コミュニティ・健康都市活動の一環として、BCHC は各個人にとって最善の健康、幸福、生き方をサポートするための既存のコミュニティの力を高めながら、共同学習への取り組みをおこなっています。

電話 (グレータービクトリア) : 250 356-0876

E メール: bchc@bchealthycommunities.ca

ヘルシーファミリーBC コミュニティ **Healthy Families BC Communities**

BC 州は、住民が生活におけるあらゆる分野でより健康的な選択をするのを奨励する環境を作るため、雇用主、学校、コミュニティと協力しています。このサポートは住民の生活の質を向上させたほか、BC 州住民が生活し、働き、学び、遊ぶ場所でより健康的な生活を送ることを奨励しています。

Web サイト: www.healthyfamiliesbc.ca/your-community

サービス BC **Service BC**

政府のサービスは窓口、オンライン、電話で利用することができます。

サービス BC コンタクトセンター Service BC contact centre

サービス BC コンタクトセンター（旧 Enquiry BC）は州政府省、国有企業、公共機関に代わり、全ての BC 州住民に以下のサービスを提供しています。

- 州政府の基本情報
- 発信者が知りたいプログラム・話したい人を明らかにする手助け
- 政府のプログラムや政府職員への問い合わせ情報
- プログラムやサービスへの政府の関与レベルを明らかにする手助け
- 州政府と業務を行ったり情報を得たりする際に費用がかかる発信者のための、通話無料の転送サービス

サービス BC の営業時間は、月曜～金曜の午前 7:30 から午後 5:00 までとなっています。

電話（フリーダイヤル）：1 800 663-7867

電話（メトロバンクーバー）：604 660-2421

電話（グレータービクトリア）：250 387-6121

電話（耳の不自由な方、フリーダイヤル）：1 800 661-8773

電話（耳の不自由な方、メトロバンクーバー）：604 775-0303

E メール：ServiceBC@gov.bc.ca

サービス BC センター（旧 Government Agents） Service BC Centers

サービス BC センターまたは Government Agents の事務所は、シニアが州政府のプログラムやサービスにアクセスするための手助けを行っています。これらの事務所は、ローアメインランド外に住む人々のためのサービスやプログラムの窓口となっています。スタッフは地域プログラムへの知識があり、シニアになじみのない支援などの情報源を紹介します。

各種許可証、魚釣りライセンス、BC 医療サービスプランの情報とその支払いなどを含む、サービスや情報をお知りになりたい方は、お近くのサービス BC センターをお訪ねください。通話無料の転送サービスをご利用になりたい方は、上記に記載のサービス BC コンタクトセンターの電話番号にお問い合わせください。

これらの事務所は電話帳にも登録されており、青いページの中の Governments-British Columbia という名目で掲載されています。

Web サイト: www.servicebc.gov.bc.ca

ウェルカム BC WelcomeBC.ca

WelcomeBC.ca はブリティッシュ・コロンビア州政府の Web サイトで、新しい BC 州住民が

- 定住する
- 就職する
- コミュニティ内で活動的になる
- BC 州の社会的・経済的繁栄に貢献するための支援をしています。

Web サイトで B. C. Newcomer' s Guide (11 言語に対応) の無料冊子をご自宅に郵送する手配をしたり、数言語に対応したビデオを見ることもできます。

Web サイト: www.WelcomeBC.ca

移住者サービス Immigrant Services

Citizenship and Immigration Canada は、移民やその家族がカナダ社会や BC 州コミュニティを理解し、定住して溶け込むことを援助するためのサービスやサポートを提供しています。移民のための無料サービスとして、語学力の評価と授業、就職の支援、日常生活の援助（住む場所を見つける、申請書や用紙の記入など）やコミュニティサービスについての情報提供などがあります。

以下のリンクで British Columbia を選択し、インタラクティブ地図を使ってお住まいの地域のサービスを探してください。

Web サイト: www.cic.gc.ca/english/newcomers/map/services.asp

外国への連絡先 Foreign Country Contacts

80以上の国が、ブリティッシュ・コロンビア州駐在の領事館員を配置しています。主にバンクーバーに拠点をおき、領事館員は以下の職務を果たしています。

代表する国の人々の援助・保護

- 宣誓の施行、国外発行の文書の適法化、パスポート・査証・証明書の発行
- 国を代表し、領事地区内で国の貿易を促進
- 文化や観光名所などの分野を通して、代表する国の政策や実績の伝達

Office of Protocol の Web サイトには、ブリティッシュ・コロンビア州に領事館員を置く全ての国のリストと連絡先を掲載しています。

Web サイト : www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/consular.htm

これ以外の全ての国については、オタワに拠点を置く大使館や高等弁務官事務所を通して連絡を取ることができます。連絡先の情報は Canadian Department of Foreign Affairs, Trade and Development の Web サイトでご覧になれます。

Web サイト : <https://www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu>

孫を育てる祖父母

孫を育てる祖父母のサポートライン

Grandparents Raising Grandchildren Support Line

このフリーダイヤルは、子供たちを育てる祖父母やその他親類が、複雑なサービス制度の中を知りたい情報へとたどり着けるよう導きます。ここでは問題回避や解決のために必要な答え、支援、情報源を得ることや、家族全員をサポートするベネフィットやサービスについて知ることができます。

このサポート電話には、支援活動、社会福祉、家族法、親族の介護に関連する政府サービスなどのトレーニングを受けた2名のパートタイム支援者が配置されています。

電話（フリーダイヤル） : 1-855-474-9777

電話（メトロバンクーバー） : 604-558-4740

Eメール : GRGline@parentsupportbc.ca

Web サイト : www.parentsupportbc.ca/grandparents_raising_grandchildren

チャイルドケア補助金プログラム Child Care Subsidy Program

チャイルドケア補助金プログラムは月ごとに支払われ、条件を満たすブリティッシュ・コロンビア州住民のチャイルドケア費用の援助をしています。月々の補助金はその家族の状況のよって異なります。

親（子供と一緒に住んでいる、または子供の親としての役割を果たす人）はチャイルドケア補助金プログラムの申請書を提出し、補助金を受ける権利があるかどうか確認する必要があります。補助金を受けるには5つの条件を満たす必要があります：カナダ国籍を有していること、住民であること、保育者としての資格があること、チャイルドケアを必要とする収入であり、その理由があること。

チャイルドケアの補助金に関する質問はチャイルドケアサービスセンターにご連絡ください。

電話（通話無料）： 1-888-338-6622

電話（メトロバンクーバー）： 604-775-0303

電話（グレータービクトリア）： 250-356-6501

電話（耳が不自由な方 [TTY]、通話無料）： 1-800-661-87

Web サイト：<https://www.mcf.gov.bc.ca/childcare/subsidy>

以下の機関ではチャイルドケアの補助金についての書類作成の援助や、一般的な情報を提供している場合があります。

- チャイルドケア援助、紹介所（Child Care Resource and Referral offices）
- 移民定住機関（Immigrant Settlement Service Agencies）
- サービス BC 事務所（Service BC offices）

ボランティア

健康的なコミュニティとは運動や様々なサービスを利用するというだけでなく、全年齢層の人が活動に参加することによって成り立っています。

素晴らしい繋がりを持ち、新しい経験をし、健康的なコミュニティ作りに関わったりすることが、ボランティアをすることです。多くの役立つスキルや豊富な知識、共

有すべき経験を持っていれば、ボランティアをするシニアや定年退職した人は社会のどんな部門にも大きく貢献できます。

地域のボランティアセンターはあなたのコミュニティでボランティアの機会を提供しています。詳しい情報については Seniors BC の Web サイトをご覧ください。

Web サイト: www.seniorsbc.ca

(Health&Safety > Active Aging > Volunteering の順に進んでください)

ボランティア BC

ボランティア BC は BC 州でのボランティア精神の効果と価値を高める州の機関です。ボランティア BC の Web サイトでは地域のボランティアセンターの情報を見つけることができます。

電話 (メトロバンクーバー) : 604-379-2311

E メール: volunteerbc@gmail.com

Web サイト: www.volunteer.bc.ca

ボランティア・カナダ

ボランティアカナダはボランティア情報やを提供することでボランティア精神や市民の参加を促すことに従事しています。Web サイトでは高齢者のボランティア情報も紹介しています。

Web サイト: www.volunteer.ca

Web サイト: www.volunteer.ca/older-adults

就労

Web サイト「WorkBC.ca」 シルバー労働者

仕事を探している場合は、WorkBC.ca の Web サイトは復職に役立つ専門職検索サービスを提供しています。

プログラムとサービスはシルバー労働者のためのものです:

- 仕事へ復帰

- スキルアップ
- 新しい仕事での経験

Web サイト: www.workbc.ca

(Job Seekers > Build Your Career > Advice for Specialized Groups > Mature Workers の順に進んでください)

就職への援助が必要な場合は、最寄りの WorkBC Employment Services Centre にお立ち寄りいただくか、最寄りの WorkBC Centre を見つけるためには 250-952-6914 にお電話ください。

シルバー労働者対象プログラム構想 Targeted Initiative for Older Workers

Targeted Initiative for Older Workers (TIOW) はカナダ政府／州／地域の無職のシルバー労働者をサポートする取り組みを行っています。

TIOW プログラムは7年以上にわたって TIOW プログラムは 3000 万ドル以上を投資し、大規模な縮小や閉店に追い込まれた、または高い失業率が続いているコミュニティに住む 4000 人以上の高齢失業者を支援してきました。

TIOW の最優先事項は新しい、または迅速な就職のための準備であり、その構想は高齢失業者を活発に労働市場における生産性のある参加者であり続ける援助をしてきました。最近では BC 州全土で設けられた TIOW プロジェクトは様々な仕事を失って、環境の悪いコミュニティに住む失業中の高齢者のための就職支援を提供しています。

最寄りのコミュニティでのプログラムやプロジェクトに関する詳しい情報については下記にメールで問い合わせるか、Web サイトをご覧ください。

E メール: LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca

Web サイト: www.workbc.ca

(Job Seekers > Build Your Career > Starting and Planning Your Career > B.C. Labour Market Programs の順に進んでください)

教育

大学の学費

ブリティッシュ・コロンビア州にはいくつかの公立大学教育機関は高齢者のために無料または減額された授業料で受けられる授業を提供しています。大学教育機関に関する連絡先情報は高等教育庁の Web サイトで見ることができます。

Web サイト: www.aved.gov.bc.ca/find_an_institution/welcome.htm

英語トレーニング

新移民は英語もしくはフランス語を学ぶために語学クラスを受けることができます。政府主催のクラスはカナダ全土で連邦政府や州政府、準州政府によって提供されています。詳しい情報については下記の Web サイトをご覧ください。

Web サイト: www.cic.gc.ca/english/newcomers/after-education-language.asp

Web サイト: www.aved.gov.bc.ca/esl/welcome.htm

娯楽と文化

55歳以上のBC州住民対象のスポーツ大会 55+ BC Games

“55+BC Games” は55歳以上のBC州住民のスポーツや娯楽行事への積極的な参加を促しています。毎年開かれる5日に渡る祝典はブリティッシュ・コロンビア州全土から訪れる3500人の参加者と多数の様々な年齢のボランティアを引きつけています。参加者は地区のトーナメントを勝ち抜いて、出場資格を得ます。試合や地域のアクティビティは友好的な大会を通して肉体的、社会的、創造的な達成を促します。

競技参加者は参加費を支払い、BC Seniors Game Society のメンバーになる必要があります。地域は“55+BC Games”に協賛しています。

“55+BC Games”や地区大会に関する詳しい情報は“BC Seniors Game Society”にお問い合わせください。各地域連絡先は“55+BC Games”のWebサイト”the Zones”のページにあります。

電話（グレータービクトリア）：778 426-2940

E メール：bcgs@shaw.ca

Web サイト：www.55plusbcgames.org

シニアのための狩猟や魚釣りライセンス

このプログラムによっては 65 歳以上の BC 州民が割引料金で狩猟や魚釣りのライセンスを買うことができます。

狩猟ライセンスに関する情報

Web サイト：www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

魚釣りライセンスに関する情報

Web サイト：www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

淡水魚釣り電子ライセンスをオンラインで購入するための情報は電話で問い合わせるか Web サイトをご覧ください。

電話（通話料無料）：1-877-855-3222

Web サイト：www.fishing.gov.bc.ca

狩猟や魚釣りのライセンスに関する詳しい情報は、お近くのサービス BC センターやサービス BC に電話でお問い合わせください。

BC パークスのキャンプ場の割引

BC 州に住むシニアはオフシーズンにキャンプ場の割引を受けることができます。（レイバーデイの翌日から翌年の 6 月 14 日まで）この割引はグループのキャンプやピクニック、バックカントリー、海、電気代や予約手続き費用は含みません。詳しい情報は BC パークスの Web サイトをご覧ください。

Web サイト：www.env.gov.bc.ca/bcparks/fee/seniors.html

キャンプ地に関する詳しい情報は、お近くのサービス BC センターやサービス BC に電話でお問い合わせください。情報は BC パークスの Web サイトでも紹介しています。

Web サイト：www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees

ロイヤル・ブリティッシュ・コロンビア博物館

シニアはビクトリア市にあるロイヤル ブリティッシュ・コロンビア博物館で個人または団体グループ（事前に申請が必要）として入館料の割引を受けることができます。より詳しい情報はロイヤルブリティッシュ・コロンビア博物館に問い合わせるか、博物館の Web サイトをご覧ください。

ロイヤル・ブリティッシュ・コロンビア博物館

675 Belleville Street,
Victoria, BC V8W 9W2

電話（通話料無料）：1-250-356-7226

電話：（グレータービクトリア）1-888-447-7977

Eメール：reception@royalbcmuseum.bc.ca

Web サイト：www.royalbcmuseum.bc.ca

ロイヤル ブリティッシュ・コロンビア博物館には学校のプログラムやロイヤルミュージアムショップやコートチェック、コレクションや運営に関すること、展示通訳、そして博物館のイベント主催の仕事など、あらゆるアクティビティやサービスにボランティアが携わっています。ボランティアに興味がある高齢者の方はロイヤルブリティッシュ・コロンビア博物館ボランティアサービスにご連絡ください。

電話（グレータービクトリア）：250-387-7902

健康

Your Health

～健康的な老後を迎えるために考えること～

このスペースに以下の質問についての答えを残しておきましょう。

定期的な歯科および健康診断を受ける予定はありますか？

あなた自身の医療検診のために準備をしますか（例えば、質問のリストを前もって準備するなど）？

もし慢性疾患と診断された場合、どのように対処するかについて考えたことはありますか？

もしあなた自身が重要な健康管理の決定を下すことができない時、医療危機になった時について考えたことはありますか？

年間 30,000 ドル未満の収入であれば、MSP プレミアムの全額を支払う必要はないことを知っていますか。

政府のプログラムとサービスについては、www.SeniorsBC.ca をご覧ください。

健康的な加齢については、www.HealthyFamiliesBC.ca をご覧ください。

健康関連の情報については、ヘルスリンク BC（電話番号 8-1-1）へお問い合わせください。

健康

最高の患者ケアと医療サービスを

ブリティッシュ・コロンビア州に住んでいるシニアは、BC州の成長中で活気に満ち溢れたBC州の住民の一人です。2011年の国勢調査によると、ブリティッシュ・コロンビア州住民の15.7パーセントが65歳以上であり、そのは今後数年間で劇的に増加すると予想されています。

B.C.のヘルスケアシステムは、高齢者ができるだけ長く、健康で自立した生活を続けることを応援しています。アクセスしやすく、良心的な価格の医療サービスは、あなたのニーズ、そしてすべての高齢者のニーズに応えるように設計されています。政府は必要とするプログラムやサービスに関する情報を見つけやすくすることを約束します。何が利用可能なのかを知ることは優れた医療サービスを楽しむための最初のステップです。

BC州シニアガイドのこのセクションには、BC州内の医療制度、州内で医療を受けるための移動の援助、健康プログラム、そして集中医療についての情報を掲載しています。病気や障害、生活の手助け、あるいは人生の終末に関する計画についての情報等をお探しの場合は、ここにリストされているサービスが役立ちます。

健康情報、ツール、およびリソースの詳細については、HealthLink BCのフリーダイヤル8-1-1または、このガイドの「Your Resource」のセクションをご覧ください。

また、このガイドの「安全 (Your Safety and Security)」のセクションも参照して、意思能力がなくなる前の計画、および自分で決断を下すことができない場合のために、健康とパーソナルケアに関する決断を下す人の任命方法についてお読みください。代理契約および事前ケア計画は、あなたが受けるあらゆるケアがあなたの希望に沿って行われるようにサポートしています。

この項目に掲載している次のプログラムは、主に低所得シニアを対象としています。

- メディカルサービスプラン保険料アシスタンス (MSP)
- フェア・ファーマケア (Fair PharmaCare)

ブリティッシュ・コロンビア州の医療システム

ブリティッシュ・コロンビア州の地域化された医療システムには、医療サービスの直接提供と各地域の保健当局を伴うほとんどの医療サービスの管理に対する責任があります。

保健当局は公的に管理されたヘルスケアシステムに対して最終的な権限と責任を持っています。同省は保健局が州の法律、規制、政策、基準、その他保健大臣が設定した要件に沿って保健サービスを管理および提供することを保証します。

保健省は、HealthLink BC, the Medical Services Plan, Travel Assistance Program and PharmaCare を含む、州全体のプログラムのいくつかを提供しています。

地域の保健サービスを見つけたり連絡するのが困難な場合は、Service BC にお問い合わせください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 663-7867

電話番号（メトロバンクーバー）：604 660-2421

電話番号（グレータービクトリア）：250 387-6121

電話（耳が不自由な方、フリーダイヤル）：1 800 661-8773

電話番号（耳が不自由な方、メトロバンクーバー）：604 775-0303

ブリティッシュ・コロンビア州の保健局

フレーザーヘルス

Fraser Health

Suite 400 - Central City Tower 13450 102nd Ave. Surrey BC V3T 0H1

電話（フリーダイヤル）：1 877 935-5669

電話（メトロバンクーバー）：604 587-4600 Fax: 604 587-4666

Web サイト: www.fraserhealth.ca

インテリアヘルス

Interior Health

220 - 1815 Kirschner Rd. Kelowna BC V1Y 4N7

電話（ケローナ）：250 862-4200 Fax: 250 862-4201

Web サイト: www.interiorhealth.ca

アイランドヘルス

Island Health

1952 Bay St.

Victoria BC V8R 1J8

電話(フリーダイヤル) : 1 877 370-8699

電話(グレータービクトリア) : 250 370-8699

Fax: 250 370-8750

Web サイト: www.viha.ca

ノーザンヘルス

Northern Health

Suite 600 - 299 Victoria St.

Prince George BC V2L 5B8

電話(フリーダイヤル) : 1 866 565-2999

電話(プリンスジョージ) : 250 565-2649 Fax: 250 565-2640

Web サイト: www.northernhealth.ca

バンクーバー・コースタルヘルス

Vancouver Coastal Health

601 W. Broadway 11th Floor

Vancouver BC V5Z 4C2

電話(フリーダイヤル) : 1 866 884-0888

電話(メトロバンクーバー) : 604 736-2033 Fax: 604 875-4750

Web サイト: www.vch.ca

州保健サービス局

Provincial Health Services Authority (PHSA)

700 - 1380 Burrard St.

Vancouver BC V6Z 2H3

電話(メトロバンクーバー) : 604 675-7400 Fax: 604 708-2700

Web サイト: www.phsa.ca

ヘルスリンク BC

HealthLink BC

HealthLink BC は、ブリティッシュ・コロンビア州の非緊急医療情報およびサービスにアクセスするための入り口です。HealthLink BC は、健康に関するトピックについて学び、症状を確認し、健康的な暮らしに必要な保健サービスやリソースを見つけるのに役立ちます。ブリティッシュ・コロンビア州民にとって信頼できる健康に関する情報は HealthLink BC に一年中 24 時間いつでも電話でお問い合わせ、または Web サイトでご覧いただけます。

ヘルスリンク BC 8-1-1 番

HealthLink BC 8-1-1

フリーダイヤル 8-1-1 では看護師（当日中に対応可）、栄養士（平日対応可）、または薬剤師（毎日夕方、夜対応可）保健サービス担当者と電話で話すことができます。翻訳サービスは 130 以上の言語で利用可能です。

電話(フリーダイヤル): 8-1-1

電話(聴覚障害者/難聴者 [TTY]): 7-1-1

緊急時

緊急医療が必要な場合には 9-1-1（または地域の緊急電話番号）に連絡してください。

電話(フリーダイヤル) : 9-1-1 や有毒物質への可能性がある場合は、フリーダイヤルのポイズンコントロールに電話をしてください。

電話(フリーダイヤル): 1 800 567-8911

電話(メトロバンクーバー): 604 682-5050

ヘルスリンク Web サイト

HealthLinkBC.ca

健康、栄養、薬や検査について医学的に認められている情報を 5000 件以上掲載しているヘルスリンクの Web サイト (**HealthLinkBC.ca**) をご覧ください。また、公衆衛生や安全に関するトピックを見つけたり、必要とする最寄りの医療サービスを検索したりすることもできます。HealthLink BC の Web サイトには、インタラクティブな「症状を確認 / Check Your Symptoms」ツールもあります。

Web サイト: www.healthlinkbc.ca

BC 州健康ガイド・ハンドブック **BC Health Guide Handbook**

HealthlinkBC は、一般的な健康上の問題を認識し対処する方法についての本を書いています。高齢者にとって興味のあるトピックを見つけることができます。病気の予防、在宅治療、そしていつ医療専門家に会うか - それはすべて無料の BC 健康ガイドハンドブックに書いてあります。

Web サイト: www.healthlinkbc.ca/servicesresources/bchealthguidehandbook

BC ヘルスサービス位置検索アプリ **BC Health Service Locator App**

緊急健康情報については 8-1-1、難聴補助については 7-1-1 でアクセスできます。

この無料アプリの詳細については、以下のリンクをご覧ください。

Web サイト: www.healthlinkbc.ca/app

BC 州のメディカルサービスプラン (MSP)

ブリティッシュ・コロンビア州のメディカルサービスプラン (MSP) は、臨床検査サービス、診断手順を含む、医師により施される必要な医療サービスをブリティッシュ・コロンビア州民に提供することを保証します。先住民保険当局では、BC 州に住む先住民に対して半分の保険料を支給します。MSP は、条件を満たす受給者には補足の給付金を提供します。

すべての BC 州民は MSP に登録して毎月の保険料を支払う必要があります。新しい居住者または再度 BC 州に住む者は到着月の残りの日数に 2 か月を加えた待ち期間の完了後、補償の対象となります。申請が処理されるまでの時間を考慮して、BC 州に到着したらすぐに、待機期間の終了時より前に MSP 補償を申請する必要があります。

カナダ人である、または永住権を持つ移民で過去 12 ヶ月間連続してカナダに住んでいて、収入が少ない場合は、保険料支払いの免除を受ける資格があるかもしれません。

保険料補助

Regular Premium Assistance

この助成金は個人の全収入、またはカップルの全収入（前課税年度分）、年齢による控除減額、家族の人数、障害、およびユニバーサルチャイルドケア給付金、公認障害者貯蓄プランの収入（該当者のみ）に基づいて 20~100 パーセントの補助金が提供されます。保険料の援助を申請するには、申請書に記入して Health Insurance BC に返送する必

必要があります。応募フォームは保健省の Web サイト、Service BC センター（政府エージェント）、または Health Insurance BC に連絡することで入手できます。

電話（フリーダイヤル）：1 800 663-7100

電話（メトロバンクーバー）：604 683-7151

Web サイト：www.gov.bc.ca/premiumassistance

一時的な保険料補助

このプログラムは、受給条件を満たす個人や家族に短期間の保険料免除を実施します。受給資格を得るためには、以下のすべての基準を満たす必要があります。

- 適切に予算を組むことができなかったために、予想外の経済的困難を経験している
- MSP の保険料があなた自身に対して直接請求されている。
- あなた（そしてあなたの配偶者）の前年の所得税申告書をカナダ歳入庁に提出している場合
- 必要最低限の生活費があなたの世帯所得でまかなえていない場合。この必要最低限の生活費には消費者債務やローンの支払いは含まれていません。

詳細についてや申込書一式受け取るためには、Health Insurance BC に問い合わせるか、次の Web サイトにアクセスしてください。

Phone（フリーダイヤル）：1 800 663-7100

Phone（メトロバンクーバー）：604 683-7151

住所：PO Box 9035 STN PROV GOVT Victoria BC V8W 9E3

Web サイト：www.gov.bc.ca/temporarypremiumassistance

医療給付

MSP は医学的に必要な内科医と外科医のサービス、診断用 X 線写真と臨床検査サービス（MSP に登録済み）の支払いをします。さらに、MSP は医学的に必要とされ、病院で処置する必要がある場合、歯科および口腔外科もカバーします。

追加給付

Supplementary Benefits

MSP は、条件を満たした受給者のために追加給付を行います。保険料の援助を受けている MSP 受給者のために、MSP は以下のサービスのために年間 10 回まで各訪問につき 23 ドルを支払います：鍼治療、カイロプラクティック、マッサージ療法、自然療法、理学療法と非外科的足病治療

外科足病学はすべての受給者にとって有益です。定期的な眼科検査は、18 歳以下、または 65 歳以上の人にとって有益です。医学的に必要な目の検査はすべての受給者にとって有益です。MSP は検眼医によって提供される各眼科検査に対して 46.17 ドルを寄付します。検眼医を含む保険適用外の医療を提供した者は、患者に事前に助言を与えることを条件として、その患者に追加料金を請求することができます。

ヘルス・インシュランス BC とは

ヘルスインシュランス BC (Health Insurance BC) は、保健省を代表して医療サービス計画 (MSP) とファーマケアの日々の業務を管理しています。

プログラムの情報やクレームを管理し、コンタクトセンターを運営し、書類と情報技術を管理をしています。Health Insurance BC はこれらのプログラムの両方についてのあなたの質問に答えることができます。

詳細については、Health Insurance BC の Web サイトにアクセスするか、24 時間アクセス可能な無料の自動サービスに電話してください。こちらは北米のどこからでもかけられます。カスタマーサービスは、月曜から金曜の午前 8 時から午後 4 時 30 分 (PST) までお客様をサポートします。

フリーダイヤル：1 800 663-7100

メトロバンクーバー：604 683-7151

Web サイト：www.gov.bc.ca/medicalservicesplan

書類などの郵送による一般的な申し込みは、次の住所に送付してください。

Health Insurance BC

PO Box 9035 STN PROV GOVT Victoria BC V8W 9E3

フォームをメールで送信するときは、フォームにある特定のメールアドレスを使用してください。

詳細については、Service BC Center にアクセスしてください。電話帳の青いページをチェックして、自分のコミュニティにオフィスがあるかどうかを確認してください。

BC サービスカード

BC サービスカードは、以前のケアカードとゴールドケアカードに運転免許証としての機能を組み合わせたもので、写真付き身分証明書としても有効です。それはより便利で安全であり、政府機関へ直接出向いた時はもちろん、オンラインでのアクセスをも可能になるでしょう。

19-74 歳の成人は、2018 年までに ICBC 運転免許証事務所に行くことで、MSP への登録を更新し、写真 BC サービスカードを取得する必要があります。

75 歳以上の大人は、MSP への入会を更新する必要はありませんが、2018 年までに運転免許事務所で BC サービスカードを取得する必要があります。

BC サービスカードの申請の詳細については、www.health.gov.bc.ca にアクセスし、検索窓に「bc services card id」と入力してください。

シニアが運転免許証事務所に直接来られない場合は、写真なしの BC サービスカードを Health Insurance BC に連絡して入手できます。

フリーダイヤル： 1 800 663-7100

メトロバンクーバー： 604 683-7151

医療サービスのみ

連邦所得補助の対象から外れた低所得の高齢者は、医療サービスプラン、ファーマケア、基本的な歯科医療、眼科医療およびその他の承認された医療サポートに関連する費用の補償を受ける資格があります。

より多くの情報は社会開発革新省の Web サイトで見ることができます。

Web サイト：www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso

歯科医療

定期的な歯科治療および専門家による検査は、予防と慢性的な健康状態を認識するのに役立ちます。口腔の健康状態が良いと、年齢を重ねてもさまざまな種類の食品から選ぶことができ、健康に良い影響を与え、栄養失調のリスクを減らすことができます。最後に、良好な口腔衛生は、虫歯、歯の喪失、歯周病、炎症、口腔癌などの口腔衛生問題のリスクを最小限に抑え、良い生活の質を維持するのに役立ちます。

詳細については、BC Dental Association の Web サイトをご覧ください。

Web サイト：www.bcdental.org

医療行為を受けるための交通費割引プログラム

交通費割引プログラム (TAP)

交通費割引プログラム (TAP) は、条件を満たす BC 州民に交通機関の割引を提供します。ご自分の地域の医療サービスの種類が限られていて、緊急医療を除く適切な治療を受けるために州内を移動する必要がある場合、その移動費が民間保険、またはその他の政府プログラムで支給されない住民が対象です。医師の承諾が必要であり、患者は医師に TAP フォーム、(交通費割引プログラムフォーム) の記入をしてもらいます。出発の前に TAP (下記の番号) まで連絡をしてください。交通費割引プログラムの確認番号をお知らせします。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 661-2668

TAP とは、承認された TAP 確認フォームを提示している患者に運賃割引を提供するために、民間の交通会社と保険省が企業提携で運営しています。TAP は患者に直接交通費を援助したり、移動の手配をしたりしません。食事、宿泊費、走行費用、燃料費、地域の交通費は TAP に含まれておらず、患者の負担です。移動が行われた後の払い戻しはありません。

医師から記入済みの TAP フォームを入手したら、TAP 自動アプリケーションサービスに電話してください。このサービスは 1 日 24 時間、週 7 日ご利用いただけます。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 661-2668

TAP に関する一般的な情報については、Health Insurance BC に電話するか、または TAP Web サイトにアクセスしてください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 663-7100

電話番号 (メトロバンクーバー) : 604 683-7151

Web サイト : www.gov.bc.ca/travelassistanceprogram

下記の地域のヘルスコネクション (Health Connection) プログラムを含む、他の移動援助の資格があるかどうかを確認するために、保健当局に連絡することもできます (このセクションの冒頭部に保健当局の連絡先情報があります)

ヘルスコネクション

Health Connections

ヘルスコネクションは、民間の保険会社、BC トランジット、および地方の各地区とのパートナーシップです。各保健当局内で、このサービスは診察を受けるために必要な医療施設の案内をしています。（緊急時を除く）

Web サイト：www.gov.bc.ca/healthconnections

ノーザンヘルス/ Northern Health

ノーザンヘルスコネクションは、BC 北部やバンクーバー内、カムループス、グランドプレーリーで郊外の医療機関に行く必要がある患者のための移動サービスプログラムです。

Web サイトでノーザンヘルスコネクション (Northern Health Connections) のバススケジュールを確認し、下記のフリーダイヤルで電話をかけて座席を予約してください。ケアカード/ BC サービスカード番号と予約情報を用意してください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 647-4997

Web サイト：www.nhconnections.ca

インテリアヘルス/ Interior Health

インテリアヘルスのヘルスコネクションは、地域および BC Transit と提携して、以下の4つの医療サービス分野で小規模コミュニティの居住者と地域/三次医療機関を結び付けてることを目的としています。Okanagan (Kelowna と Penticton へのリンク)、Thompson Cariboo Shuswap (Kamloops と Vernon へのリンク)、Kootenay Boundary (Trail へのリンク)、East Kootenay (Cranbrook へのリンク)

BC インテリアのヘルスコネクションに関する詳細については、最寄りの BC トランジットオフィスにお問い合わせいただくか、www.bctransit.com にアクセスしてください (スケジュールとマップをクリックし、ページの右側にある Health Connections のリンクをご覧ください)。

アイランドヘルス / Island Health

非営利団体である Wellness for Wellness は、主に片道 75 キロメートルを超えるバンクーバー島の移動のために、ドア・ツー・ドアの交通手段を提供しています。

電話 (Comox) : 250 338-0196

Web サイト : www.wheelsforwellness.com

バンクーバー・コースタルヘルス / Vancouver Coastal Health

医療施設までの移動用チケットは Bella Coola Valley Health Services を通じて提供されます。このサービスは、セントラルコーストとベラクーラバレーで実施しています。

電話 (Bella Coola) : 250 799-5311

ファーマケア

PHARMACARE

ファーマケアは、治療に必要な処方薬および医薬品/機器に助成金を支給します。フェアファーマケアやその他の特別プランを通じてブリティッシュ・コロンビア州民を支援します。

フェア・ファーマケア・プラン

Fair PharmaCare Plan

BC 州のフェア・ファーマケア・プランは、最も必要としている人々への援助に焦点を当てています。所得に応じて保険料が変わり、利用するには登録が必要です。

フェア・ファーマ・ケアへの登録

フェアファーマケアに電話またはオンラインで登録できます。登録料も支払うべき保険料もありません。電話番号と Web サイトのアドレスについては、下記の連絡先を参照してください。

フェアファーマケアを受けるためには家族に関する情報を登録する必要があります。必要な内容は以下にあります。

ご家族で申し込む場合

- 個人健康番号 (ケアカード / BC サービスカードに記載)
- 生年月日

配偶者と申し込む場合

- 社会保険番号 (Social Insurance Numbers)
- 2年前の所得税申告書の Line 236 記載の所得
- 2年前に受け取ったユニバーサルチャイルドケアベネフィット (UCCB) の支払額。所得税申告書の 117 行目にその金額が記載されています。
- 2年前に受け取った公認障害者貯蓄プラン (RDSP) からの収入。この金額は、所得税申告書の 125 行目に記入されています。

UCCB の支払いと RDSP の収入は、フェアファーマケアの補償範囲のレベルを計算するときに、あなたの純利益から差し引かれます。

登録後、ファーマケアから同意書が郵送されます。同意書に署名したら必ず返送してください。未返送の場合は援助を受けることができません。

ファーマケアの保険料は、2年前の家族の全所得に基づいています（例えば、2015 年の保険料は 2013 年の所得情報に基づいています）。その年以降、家族の全所得が大幅に減少（10%以上）した場合は、最新の所得情報に基づいて保険料を払うように申請することができます。

補償範囲

オンライン処方薬検索を使うとフェアファーマケアおよび他のファーマケアプランによってカバーされる薬を見つけることができます。

Web サイト：www.gov.bc.ca/pharmacaredrugsearch

あなたがファーマケアが補償を検討している薬を服用している患者である場合は、BC ファーマケアの薬レビュープロセスにあなたの声を加えることができます。ファーマケアは、ケアギバーや患者グループからの意見も歓迎します。詳細については、保健省の Web サイトのあなたの声のセクションをご覧ください。

Web サイト：www.gov.bc.ca/bcyourvoice

補償範囲の拡大

以下の場合、補償範囲を拡大することができます。

- 収入が 10%以上減少した、または
- 配偶者が最近介護施設に入居し、配偶者の収入を足しても保険料の支払いが厳しい状況の場合

多言語の情報を含む詳細については、下記の Web サイトを参照してください。

Web サイト : www.gov.bc.ca/pharmacare

月額保険料控除

Monthly Deductible Payment Option

ブリティッシュ・コロンビア州民で最低所得の場合は自己負担額はなく、フェアファーマケアにより必要な処方および医療品/機器の即時補償を受けることができます。

他のすべての家族は、その家族の全所得に基づいて自己負担額を支払う必要があります。ファーマケアはこういった状況に置かれた個人と家族を助けるための支払いオプションを提供します。

月額保険料控除に登録すると、家族は毎月の分割払いでファーマケアの自己負担額を支払うことができ、必要な処方費用を支払うとすぐにファーマケアを受けることができます。

Web サイト : www.gov.bc.ca/pharmacare

ファーマケアプランに関する詳細情報

Health Insurance BC は、保健省を代表してファーマケアとメディカルサービスプラン (MSP) を管理しています。Health Insurance BC はこれら両方のプログラムについての質問に答えることができます。カスタマーサービス担当者は、月曜日から金曜日の午前 8 時から午後 8 時、土曜日は午前 8 時から午後 4 時までご利用いただけます。

ファーマケアプログラムの詳細またはフェアファーマケアプランへの登録については、Health Insurance BC に電話するか、ファーマケアの Web サイトにアクセスしてください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 663-7100

電話番号 (メトロバンクーバー) : 604 683-7151

Web サイト : www.gov.bc.ca/pharmacare

BC 緊急医療サービス

BC EMERGENCY HEALTH SERVICES

BC 緊急医療サービス (BCEHS) は BC 州全域で、効果的な院外および病院間医療サービスの提供、調整、管理を行なっています。

BCEHS は BC 救急車サービスと BC 患者搬送ネットワークを統括しています。BC 救急車サービスは、ブリティッシュ・コロンビア州の住民に地上救急車サービスと救急空輸サービスの両方を提供しています。BC 救急救命士はほぼ毎日いつでも要請に応じて派遣されています。

BC 州医療サービスプラン (MSP) に加入して、有効な BC ケアカード/ BC サービスカードを持っている BC 州住民の救急搬送費用は、そのかなりがブリティッシュ・コロンビア州によって負担されています。緊急を要する医療上の問題のため救急車による搬送が必要な場合は、使用料として 80 ドルが請求されます。経済的に支払いが難しい場合は、保健省の収税課が患者に合わせた支払い計画を作成します。

患者、患者の家族、または医療施設が救急車を呼んだものの、患者が病院に搬送されなかった場合、MSP 加入患者には 50 ドルの料金がかかります。

緊急医療が必要な場合は、下のいずれかの方法で要請してください。

- 可能であれば、9-1-1 番に電話をする
- 電話帳の中表紙に記載されている緊急電話番号に電話をする
- 電話帳がない場合は 0 をダイヤルしてオペレータに電話をかける

救急車サービスの詳細については、以下にお問い合わせください。

電話 (グレータービクトリア) : 250 953-3298

Web サイト : www.bcehs.ca

救急車の請求については、以下にお問い合わせください。

British Columbia Ambulance Service Ambulance Billing Department

PO Box 9676 STN PROV GOVT Victoria BC V8W 9P7

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 665-7199

Web サイト : bcehs.phsa.ca/about/billing/fee

急性期医療・在宅ケア・地域ケアサービス

BC州の保健局は、健康上の問題で自立した生活を送ることが困難な人々を支援するために、さまざまな急性医療、地域保健、在宅および特別支援などのサービスを提供しています。必要とされる援助と支援の種類は人によって異なります。同じ人でも時間とともに変わる可能性もあります。

急性期医療（入院治療）

医療サービスプラン（MSP）に加入していて、有効なBCケアカード/BCサービスカードを持っている方は、下記に説明した急性医療病院で提供されているサービスのほとんどを受けることができます。これには入院治療（入院したとき）と外来治療（例：入院を必要としない定期的治療または救急部門で提供されるサービス）の両方が含まれます。

あなたがBC州の急性医療病院に入院して入院治療を受ける場合は自動的に、その病棟で標準的な宿泊設備、食事、必要な看護サービス、その他入院治療に必要な物品とサービスを受けることができます。これには、必要な検査または診断検査、X線、処方箋医薬品、ほとんどの医療用品、日常的な外科用品、および院内リハビリサービスも含まれます。

患者は医学的に必要でない物品やサービスを受けた場合のみ、病院でその料金を請求されます。例えば、個室または准個室を要求した場合（第三者医療保険の中には補償するものもあります）、それがその施設で標準的であるか、またはその部屋が医学的に必要であると医師が判断した場合以外は、部屋代を支払わなければなりません。特定の標準的ではない医療機器の料金を請求される場合がありますが、患者があらかじめその機器の購入に同意し、医師がその機器の使用が必要であると言及していない場合に限りです。

個人宅や医療介護付き施設（residential care service）など、地域で使用するものは一般的に患者の責任となります。病院で受けた治療の不可欠な部分であり、それなしで退病するべきでないようなものは請求されません（例：頸椎を固定するために首まわりに装着するネックカラー）。以下のような医療機器は患者負担となります。

- 松葉杖、眼鏡、および補聴器
- 医療用品
- 体内に埋め込まれていない補綴（義肢など、身体の欠損した部位の形態と機能を人工物で補うもの）

- 自宅改装と退院後の医薬品

状況によっては、これらの一部がフェアファーマケアで補償されることもあります。

在宅ケアと地域ケア

在宅ケアおよび地域のケアサービスは、急性、慢性、緩和、またはリハビリのための医療を必要とする適格なブリティッシュ・コロンビア州住民のために、様々な医療と支援を提供します。

これらのサービスは：

- 利用者ができるだけ長く自宅で自立した生活を送ることをサポートする。
- もはや自宅ではサポートを受けられない利用者に、介護付き施設（assisted living）および医療介護付き施設を提供する。
- 病院や医療介護付き施設の必要性を回避、軽減、または遅らせるように利用者を支援する。
- 終末期が近づいている利用者とその家族のために自宅、介護付き施設または医療介護付き施設での緩和ケアサービスをサポートする。

対象者

地域看護または地域のリハビリテーション（理学療法または作業療法）など公費の助成を受けたサービスを受けるには、次の条件をすべて満たす必要があります。

- カナダ市民、または永住権を持っていること。（移民、または保健省医療諮問委員会（Ministry of Health Medical Advisory Committee）によって承認された大臣の許可があること）。
- ブリティッシュ・コロンビア州の住民であること。
- 退院後のケア、入院せずに在宅でのケア、または余命が限られている病気の終末期ケアを求める場合
- ホームサポート、介護付き施設、成人のデイケア、ケースマネジメント、医療介護付き施設、または終末期ケアといった公的に補助されたサービスの受給資格を得るためには、下記の条件をすべて満たす必要があります。
- 19歳以上であること。

- 一定期間以上ブリティッシュ・コロンビア州に住んでいること（サービスによります。最新の情報についてはあなたの地域の保健機関に連絡してください）。
- カナダ国民、または永住権を持っていること（移民、または保健省医療諮問委員会によって承認された大臣の許可を持つ者）。
- 慢性的な健康上の問題で自立した生活ができない、余命が少なく終末期ケアを必要としている方。

サービスの確保

在宅ケアおよび地域ケアのサービスに関する情報については、管轄の保健局の在宅ケアオフィス（home care office）に連絡してください（本ガイドのこのセクションの冒頭に連絡先情報が掲載されています）。親戚、友人、または専門家（医師、看護師、薬剤師またはソーシャルワーカー）も、利用者に代わって保健局に連絡することができます。

電話を受けるとスタッフは、利用者の状況の緊急性と、医療専門家がケアの総合的なアセスメントを実施するために家庭訪問する必要があるかどうかを判断するために、基本的な質問をします。

ケースマネジメントとケアの調整

アセスメントを実施するために、地域看護師、理学療法士、作業療法士などの医療専門家（ケースマネージャーとも呼ばれます）が利用者を訪問して情報を集め、利用者の家族や友人の助力を得た上で、利用者の介護ニーズと健康管理能力の評価を助けます。医療従事者は、在宅医療や、介護付き施設、医療介護付き施設、その他の地域で利用可能なリソースを推薦し、特定のプログラムへの紹介の手配をすることがあります。医療従事者は、必要に応じて利用者と連絡を取り合い、手配を手伝ったり、必要介護に変化があった場合に調整を行います。

ホームサポート

ホームサポートサービスは、動作（モビリゼーション）、栄養、リフトと移動、入浴、注意喚起、身だしなみ、トイレなど、日常生活の活動を個人的に支援することで、利用者が自宅生活を続けられるように手助けします。必要な場合には個人支援の追加として安全維持活動を含む場合があります。また特に依頼された看護やリハビリテーションを含む場合もあります。

自立生活支援の選択

在宅ケアを受けている適格な利用者は、自立生活支援の選択（CSIL）を選ぶこともできます。CSILは身体障害があったり、集中ケアを必要とするブリティッシュ・コロンビ

ア州住民が、より柔軟にホームサポート・サービスを手配できるようにするために整備されました。利用者は自分が受けるサービスを購入するために資金を受け取り、個人でそれを管理、調整し、財政的責任を持って人材を採用、トレーニングし、スケジュールを管理し、ホームサポート従事者を監督します。

ケアと援助を提供する家族は、このプログラムから支払いを受けられることがあります。高齢者や障害者で自身のケアを指示できない、または常にできるとは限らない方は、利用者のサポートグループ、または代理人同意書で成人が指名した代理人を通してCSILから資金を得ることができます。

利用者に代わってCSILサービスを管理するサポートグループの形成方法の詳細は、あなたのケアをコーディネートする医療専門家にお問い合わせください。

地域看護と地域リハビリテーション

地域看護および地域リハビリテーションサービスは、必要に応じて緊急性の低い在宅看護およびリハビリ療法を提供して、急性または慢性疾患の成人を支援したり、退院後の患者の回復を支援したり、終末期医療を提供したりします。

成人向けデイサービス

成人向けデイサービスは、高齢者や成人の障害者が地域社会で自立した生活を送るため、また介護者に短期間の休息（レスパイト）を提供するために、グループプログラムやアクティビティを提供しています。アクティビティは各センターにより異なりますが、個人的支援、医療サービス（看護やリハビリテーションなど）、治療効果のある社会活動やレクリエーション活動、介護者の支援や休息などがあります。

介護者の息抜き・レスパイト

友人や家族を介護するという精神的・身体的な要求からの一時的な息抜きや、利用者の自立性を高めるための一時的なサポータティブケアを提供するなど、様々なサービスを介護者に提供します。これにより、介護者は地域活動に参加したり、元気を取り戻して、質の高いケアを提供し続けることができます。

レスパイトには在宅介護の支援または成人デイサービス、医療介護付き施設での短期滞在も含まれます。

介護付き施設

Assisted Living

介護付き施設・サービス (assisted living services) は、独立して生活することはできても、日常生活に介助が必要な方 (通常は加齢、病気、または身体障害によるもの) のために、住居、サービス、および身の周りのケアを提供します。

民間および公的助成を受けた居住用住宅があり、高層住宅から専用の一戸建てまで多様です。部屋はワンルームから、独立型住居まで様々です。サービスには、入浴、身だしなみの手入れ、着替え、動作の介助が含まれます。食事、ハウスキーピング、ランドリー、社交・レクリエーションの機会、そして24時間対応のシステムも提供されています。

お住まいの地域にある施設の情報や、医療介護付き施設への入居手続き、提供されているサービスの内容、費用などの情報は、医療専門家またはケースマネージャーから入手できます。

BC州の自立生活支援 (介護付き施設) プログラム (Independent Living BC) については、このガイドの「Your Home」セクションを参照するか、BCハウジング (BC Housing) のWebサイトをご覧ください。

Webサイト : www.bchousing.org/Initiatives/Creating/ILBC

介護付き施設登録機関

Assisted Living Registrar

介護付き施設登録機関は、介護付き施設 (assisted living residence) に住む人々の健康と安全を守るために設立されました。介護付き施設登記所は、地域ケアおよび生活支援法 (Community Care and Assisted Living Act) に基づく法定業務を実行します。BC州のあらゆる介護付き施設は所有形態や出資形態にかかわらず、介護付き施設登記所に登録しなければなりません。登録施設の運営者は、BC州の介護付き施設の安全衛生基準を満たし、維持する必要があります。登記所は、施設の衛生安全基準が満たされていないという苦情の調査を行います。市民は登録施設について懸念がある場合、電話 (フリーダイヤル) またはEメールで問い合わせることができます。

電話 (フリーダイヤル) : 1 866 714-3378

電話番号 (グレータービクトリア) : 250 952-1369

郵送先住所 : PO Box 9638 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

Eメール : info@alregistrar.bc.ca

Webサイト : www.health.gov.bc.ca/assisted

医療介護付き施設 Residential Care

医療介護付き施設・サービス (residential care services) は、専門看護師による監督と介護を 24 時間必要とし、支援を受けても自宅で生活できない利用者に提供されます。高齢者や複雑なケアを必要とする障害者のために医療介護付き施設は保護的で、優しく接するケア環境を提供します。BC 州には民間および公的助成を受けた医療介護付き施設があります。

公的助成を受けた医療介護付き施設への入居は、重度が最も高く緊急性を伴う利用者が優先されます。お住まいの地域の施設や、入居手続き、提供サービスの内容、費用に関する情報は、医療専門家またはケースマネージャから入手できます。

ブリティッシュ・コロンビア州の施設は認可を受けてなければなりません。地域の公的助成を受けた医療介護付き施設に関する情報は、お住まいの地域の保健局 Web サイトで提供されています。最近の検査報告書を含む、認可医療介護付き施設の詳細情報は、オンラインでご覧いただけます。

Web サイト : www.gov.bc.ca

(検索欄に「residential care facilities」と入力してください)

グループホーム Group Homes

成人障害者は、地域の中で公的援助を受けたグループホームで自立して暮らすこともできます。グループホームは安全で、価格も手頃で、通常 4~6 人が居住します。短期または長期の宿泊が可能で、入居者の独立性を最優先し、世帯管理、職業訓練、社会的交流など、居住者の責任を助けるケアと支援を提供します。

ファミリーケアホーム Family Care Homes

ファミリーケアホームは、自宅感覚で過ごせる 1 世帯住宅です。各住宅の利用者数は最大 2 名で、サービスには、食事、ハウスキーピングサービス、日常生活の支援が含まれます。ファミリーケアホームは、農村地域で最も一般的であり、居住者は自分の地域で過ごすことができます。

終末期ケア End-of-Life Care

終末期ケアは、症状を緩和することによって、終末期を最も大切なことに専念できるように、利用者の安楽、尊厳、および生活の質を維持することを目的としています。終末期ケアサービス（緩和ケア含む）は、自宅、または自宅と同じような環境を提供する介護付き施設と医療介護付き施設で提供されます。

ホスピスとホスピス緩和ケア

Hospices and Hospice Palliative Care

末期段階、あるいは死期が迫っていて、緊急な病院治療を必要としないブリティッシュ・コロンビア州住民は、余命をホスピスで過ごすことを希望することがあります。ホスピスは自宅のような環境で医療や介護、苦痛と症状の管理、心理社会的、精神的サポートそして死別サポートなどを含むホスピス緩和ケアを提供します。一部のホスピスは、担当地域内で、自宅でホスピス緩和ケアサービスを希望する人々に対応しています。

BC州緩和ケア援助プログラム

BC Palliative Care Benefits Program

BC 緩和ケア援助は、年齢を問わず、命に関わる病気の末期にあるすべて人が自宅で緩和ケアを受ける援助をします。条件を満たす BC 州住民は医師を通して申し込むことができます。このプログラムは、ファーマケアプラン P を介して緩和ケアで使用される処方薬および一部の市販薬を補填します。地域の保健局も、利用者の医薬品および機器の必要性を審査します。医薬品や機器が必要な場合は、その費用は地域の保健局が負担します。

ファーマケアプラン P で補填される内容の詳細については、ファーマケアプラン P の Web サイトの中の「Who We Cover」ページをご覧ください。

Web サイト : www.gov.bc.ca

(検索欄に「Pharmacare who we cover」と入力してください)

患者ケア品質管理オフィス

Patient Care Quality Office

保健局から受けたケアの質について不満がある方、不満を持っている人を知っている場合は、その保健局の患者ケア品質管理オフィスに連絡することができます。事務局は、苦情を申立てている人と協力してその解決を試み、40 営業日以内に苦情に返答します。

事務所の営業時間は月曜日～金曜日の午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分で、この時間帯には直接連絡が可能です。週末と法定休日は営業していませんが、電話、Fax、郵便または E メールでメッセージを残す/送ることができます。

フレーザーヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス Fraser Health Patient Care Quality Office

4th Floor 11762 Laity St. Maple Ridge BC V2X 5A3

電話番号 (フリーダイヤル) : 1 877 880-8823

Fax (メトロバンクーバー) : 604 463-1888

E メール : pcqoffice@fraserhealth.ca

Web サイト : [www.fraserhealth.ca/your-stay/submit-feedback-about-your-care/patient-care-quality-office /](http://www.fraserhealth.ca/your-stay/submit-feedback-about-your-care/patient-care-quality-office/)

インテリアヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス Interior Health Patient Care Quality Office

220 - 1815 Kirschner Rd.

Kelowna BC V1Y 4N7

電話 (フリーダイヤル) 1 877 442-2001

Fax (ケローナ) : 250 870-4670

E メール : patient.concerns@interiorhealth.ca

Web サイト : [www.interiorhealth.ca/YourCare/PatientCareQualityOffice/
Pages/default.aspx](http://www.interiorhealth.ca/YourCare/PatientCareQualityOffice/Pages/default.aspx)

アイランドヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス
Island Health Patient Care Quality Office

Royal Jubilee Hospital Memorial Pavilion

Watson Wing Room 315

1952 Bay St.

Victoria BC V8R 1J8

電話（フリーダイヤル）：1 877 977-5797

Fax（グレートビクトリア）：250 370-8713

Eメール：patientcarequalityoffice@viha.ca

Web サイト：www.viha.ca/patientcarequalityoffice

ノーザンヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス
Northern Health Patient Care Quality Office

6th Floor Jubilee Hospital Memorial Pavilion

Prince George BC V2L 5B8

電話（フリーダイヤル）：1 877 677-7715

Fax（プリンスジョージ）：250 565-2640

Eメール：patientcarequalityoffice@northernhealth.ca

Web サイト：www.northernhealth.ca/OurServices/PatientCareQualityOffice.aspx

バンクーバー・コースタル・ヘルス保健局 患者ケア品質管理オフィス
Vancouver Coastal Health Patient Care Quality Office

Room CP-380 855 W 12th Ave.

Vancouver BC V5Z 1M9

電話（フリーダイヤル）：1 877 993-9199

Fax（メトロバンクーバー）：604 875-5545

Eメール：pcqo@vch.ca

Web サイト：www.vch.ca/your_stay/patient_care_quality_office/patient-care-quality-office

州保健サービス局 患者ケア品質管理オフィス
Provincial Health Services Authority Patient Care Quality Office

BC 救急車サービス、BC Cancer Agency（がん研究機関）、BC Renal Agency（腎臓研究機関）、BC Transplant（臓器移植機関）、BC ウィメンズ・ホスピタルおよび BC チルドレンズ・ホスピタル（婦人科および小児科病院）などの州機関およびサービスを含む)

4th Floor Room F404

Women's Health Centre

4500 Oak St.

Vancouver BC V6H 3N1

電話（フリーダイヤル）：1 888 875-3256

Fax（メトロバンクーバー）：604 875-3813

Eメール：pcqo@phsa.ca

Web サイト：www.phsa.ca/AboutPHSA/PHSA-Patient-Care-Quality-Office/default.htm

患者ケア品質審査委員会
Patient Care Quality Review Board

苦情が患者ケア品質管理オフィスによって解決されていないと感じた場合は、患者ケア品質審査委員会に連絡することができます。委員会は保健局から独立しており、保健局による苦情の調査とその対応を審査します。審査を終えた後、委員会は、苦情を解決するため、または医療の質を向上させるために、保健局または保健省に勧告する場合があります。

審査依頼は書面、オンラインまたは電話で行なうことができます。審査依頼書は、委員会の Web サイトからダウンロードして提出するか、Web サイトから印刷するか、または郵送で請求することができます。審査依頼書の記入が完了したら、郵送、Fax、または Web サイトから直接提出することができます。委員会の連絡先は以下の通りです。

Patient Care Quality Review Board

PO Box 9643

Victoria BC V8W 9P1

電話（フリーダイヤル）：1 866 952-2448

Fax（グレータービクトリア）：250 952-2428

Eメール：contact@patientcarequalityreviewboard.ca

Web サイト：www.patientcarequalityreviewboard.ca

慢性疾患とつきあいながら健康的な生活を送る

ビクトリア大学 セルフマネージメント BC

BC 政府は、関節炎、糖尿病、慢性的な痛みなどの慢性症状を持つ人々に 6 週間のさまざまな患者教育プログラムを提供するために、ビクトリア大学加齢センター（Centre on Aging）に資金を提供しました。プログラムには以下の項目が含まれます。

- 慢性疾患自己管理プログラム。英語、広東語、中国語、パンジャブ語で提供されます。また青少年および先住民コミュニティには英語で提供されます。
- 慢性的な痛み、糖尿病、およびバランス向上/転倒減少のための自己管理プログラム、運動支援プログラム（active choices）
- オンライン慢性疾患自己管理プログラム

詳細については、ビクトリア大学加齢センターの Web サイトをご覧ください。プログラムの情報ラインにお電話ください。

電話（フリーダイヤル）：1 866 902-3767

Web サイト：www.selfmanagementbc.ca

「バウンスバック」プログラム

Bounce Back

バウンスバック（Bounce Back）は、軽度から中等度のうつ病、気分の落ち込みまたはストレス症状、不安などを抱えている人に、支援サービスを提供するプログラムです。このプログラムは、「Living Life to the Full」という DVD と併せて一連の自助モジュールを使い、電話コーチングを提供しています。バウンスバックのコーチングと DVD は、ブリティッシュ・コロンビア州のかかりつけの医師のオフィスの紹介を通して利用することができます。DVD は英語、広東語、および中国語で視聴でき、コーチングは

英語および広東語で利用できます。バウンスバックに関する詳細については、かかりつけの医師にご相談ください。

バウンスバックは、BC 保健省から資金提供を受け、カナダ精神保健協会 BC 支部 (B. C. division of the Canadian Mental Health Association) を通じて提供されます。

Web サイト : www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

BC 州の家族介護者支援団体

Family Caregivers of British Columbia (旧称 : Family Caregivers' Network Society)

Family Caregivers of British Columbia は、1989 年に設立された非営利団体です。このグループは、ボランティア理事会によって運営されています。理事の 60% が現役の家族介護者または家族介護経験者であり、医療制度における家族介護者の役割と貢献の重要性を高めるように活動しています。彼らの使命は、家族介護者にとって関連のある問題について情報を提供し、家族介護者の支援と教育を行なうことです。サービスには、地域リソースに関する情報、医療システムに関する情報、介護者の健康に関する小冊子、オンライン教育の機会、ピアサポート、および毎月のニュースレターが含まれます。

保健省が資金の一部を提供しています。

Family Caregivers of British Columbia

6-3318 OakSt.

Victoria BC V8X 1R1

電話 (フリーダイヤル) : 1 877 520-FCNS (3267)

電話 (グレータービクトリア) : 250 384-0408

E メール : caregiversupport@fcns.ca

Web サイト : www.familycaregiversbc.ca

UCB 大学医学部 eヘルス戦略室の異文化オンライン・ヘルスネットワーク (iCON)

iCON は、ブリティッシュ・コロンビア州全域で、中国人、南アジア出身者、原住民の患者、家族、介護者に、文化的にも言語的にも適切な慢性疾患管理のための医療資源を提供しています。

iCON では、コミュニティメンバーと医療従事者が慢性疾患の予防と管理について共に学び、情報共有するための支援活動（ワークショップやフォーラムなど）をオンラインと地域実地の両方で行なっています。対象の慢性疾患は糖尿病、心臓病、認知症、メンタルヘルスなどです。

E メール : iconsupport@ubc.ca

Web サイト : www.iconproject.org

ペイン BC Pain BC

ペイン BC は、5 人に 1 人と推定される慢性的な痛みを患う BC 州住民のニーズに応えるユニークな組織です。慢性的な痛みは、術後痛である場合や、慢性疾患を伴う生活または傷害が原因で起こる場合があります。ペイン BC の統合的アプローチは、次の 3 つの戦略的優先事項に焦点を当てています。

- 痛みを患う人々とその家族の教育、スキルの向上、希望と自信の構築を助ける
- 痛みを患う人々の生活を改善するために必要な教育、ツール、およびスキルを医療従事者に提供する
- ヘルスケアシステムにおける革新の実現と発展、改善を促進する

保健省は、患者、家族、介護者のための疼痛関連サービスに資金を提供しています。詳細については、下記の Web サイトをご覧ください。

Web サイト : www.painbc.ca

患者の声ネットワーク Patients as Partners | Patient Voices Network

「患者の声ネットワーク (Patients as Partners | Patient Voices Network)」は、個人、コミュニティ、システムの各レベルで BC 州の医療システムの変化に影響を与えるために自らの経験を役立てている 1,700 人以上の患者、家族、介護者などのコミュニティです。「患者の声ネットワーク」の活動の中心には、「医療上の決断に影響される患者は、その決断に達する過程にかかわるべきである」という信念があります。

「患者の声ネットワーク」は、ImpactBC（非営利団体）が運営する保健省プログラムです。参加方法など、ネットワークに関する詳細については ImpactBC にお問い合わせください。

電話（フリーダイヤル）：1 888 742-1772

電話（メトロバンクーバー）：604 742-1772

Eメール：connect@patientvoices.ca

Web サイト：www.patientsaspartners.ca/network

メンタルヘルスおよび薬物使用に関するサービス

保健省は、保健局が行なっているメンタルヘルスおよび薬物使用に関するサービスの包括的かつ統合的なシステムを提供しています。これは、セルフケアおよび回復中の個人や家族の支援を含め、健康増進、予防、害の軽減、治療、リハビリテーション、回復に重点を置いています。メンタルヘルスおよび薬物使用に関するサービスは、シニアを含むさまざまな年齢層を対象としています。

シニアのメンタルヘルス問題は、慢性的な痛みやその他の身体的健康問題が併存することから、対処がより複雑になることがよくあります。高齢者向けのメンタルヘルスサービスは、多くの場合、かかりつけの医師や在宅ケアおよび地域ケアサービスを含む共同作業の必要性に焦点を合わせています。

高齢者は日々のストレスを管理するために長年にわたって対処技術を身に付けてきましたが、精神疾患や薬物問題に悩まされる可能性は高齢者にも他の人々にも等しくあります。特に懸念されるのは、うつ病、不安症、アルコールや他の薬物の乱用といった問題のある薬物使用、そして認知症に関する問題です。

孤独感もまた精神的健康に影響を与える要因であり、シニアの健康状態の悪化および早期死亡の一因となることがあります。孤独感は、多くの心理社会的および健康上の要因により生じる可能性があります。社会的つながりを支援するコミュニティプログラムのほか、メンタルヘルスおよび薬物使用に関するサービスを通じた具体的な評価・治療アプローチを通して解決することができます。

お住まいの地域の保健局が提供するメンタルヘルスおよび薬物使用に関するサービスを確認するには、以下にアクセスしてください。

Web サイト：www.health.gov.bc.ca

（検索フィールドに「find services near you」と入力します）

保健局の連絡先情報は、本セクション（Your Health）の始めにも記載されています。

次の数ページには、特定のメンタルヘルスおよび薬物使用の評価・治療サービスに関する追加情報とリソースが記載されています。

アルツハイマー協会

1981年、ある介護者のグループが集まり、アルツハイマー病と診断された人の介護における課題について話し合いました。彼らの思いやりと決意から、結果的にアルツハイマー協会が設立されました。謙虚なルーツから始まったこの協会は、州全土で活動する組織に成長しています。

電話（フリーダイヤル）：1 800 667-3742

電話（メトロバンクーバー）：604 681-6530

Eメール：info@alzheimerbc.org

Webサイト：www.alzheimerbc.org

ファーストリンク

First Link®

FirstLink®は、アルツハイマー病や他の認知症の患者や家族を、診断後できるだけ早くサービスやサポートと結びつけるために設計された早期介入サービスです。医師や医療従事者からの正式な紹介があれば、個人や家族と積極的な連絡を取ることができます。医師の紹介がなくても受けることができます。

First Link®認知症ヘルプライン：月曜日から金曜日の午前9時から午後4時。

電話（フリーダイヤル）：1 800 936-6033

電話（メトロバンクーバー）：604 681-8651

BC州クライシスライン協会

Crisis Line Association of BC

クライシスラインのスタッフは、共感的反射、アクティブリスニング、協調的問題解決などの重要なスキルの訓練を受けています。クライシスラインでは、認められた方法に基づいて危機的状況や自殺の危険性評価および介入手続きを行いません。クライシスラインに電話することは助けになります。

メンタルヘルスの危機で助けが必要な場合：

電話（フリーダイヤル）：1 800 784-2433 (1-800-SUICIDE)

メンタルヘルスに関する情報と支援：

電話（フリーダイヤル）：310-6789（市外局番は必要ありません）

Webサイト：www.crisislines.bc.ca

BC州アルコール&薬物情報・紹介サービス

BC州アルコール&薬物情報・紹介サービスは、お住まいの地域のカウンセリングや情報を紹介することができます。24時間サービスをご利用ください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 663-1441

電話番号（メトロバンクーバー）：604 660-9382

BC州メンタルヘルス・中毒情報パートナー連合 BC Partners for Mental Health and Addictions Information

メンタルヘルスおよび物質使用に関する7つの州機関が協力して、メンタルヘルスおよび物質使用に関する根拠に基づいた情報を提供しています。

フリーダイヤルの情報ラインは、症状、原因、治療法、選択肢、支援グループ、地域社会のリソースなど、さまざまなメンタルヘルスおよび物質使用障害に関する録音情報を24時間提供します。このWebサイトは個人や家族のための優れた情報源です。

電話（フリーダイヤル）：1 800 661-2121

電話番号（メトロバンクーバー）：604 669-7600

Webサイト：www.heretohelp.bc.ca

ギャンブル問題

ギャンブル問題ヘルプラインは、すべてのBC州住民が利用できる内密の無料通話サービスです。ヘルプラインは1日24時間、週7日、カウンセリング情報の提供と専門家の紹介を行なっています。情報および紹介の専門家は、問題のあるギャンブラー、その家族、および友人に即時の情報を提供し、州内の専門的なギャンブル問題カウンセリングサービスを紹介することができます。

電話（フリーダイヤル）：1 888 795-6111

電話（耳の不自由な方、コレクトコール可）：604 875-0885

Webサイト：www.bcreponsiblegambling.ca

公衆衛生

ブリティッシュ・コロンビア州全土の公衆衛生部門は栄養資源と予防接種を含む様々な保健サービスを提供しています。これらのサービスは、シニアの健康と自立を支援し、家族と地域の保健に貢献します。

予防接種サービス

インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンなどの予防接種が利用できるかどうかに関する情報は、担当の医療提供者か、電話帳の青いページにある地方公衆衛生局に電話することで入手できます。

インフルエンザシーズン中のインフルエンザ診療所の場所など、予防接種に関する有用な情報については、ImmunizeBC の Web サイトからも確認できます。

Web サイト : www.immunizebc.ca

BC 州にはワクチンを投与する権限のある薬剤師が多数います。予防接種ができる薬剤師がお住まいの地域にいるかどうか確認するためには、地元の薬局に電話してください。

また、予防接種に関する情報や、地域の公衆衛生施設および薬局に関する情報については、HealthLink BC (8-1-1) に電話して確認することもできます。

住宅

Your Home

～健康的な老後を迎えるために考えること～

このスペースに以下の質問についての答えを残しておきましょう。

年を取るにつれて家に求めるニーズがどのように変わるか考えたことはありますか？

(例：家を小さくする（小さい家に移る）必要がありますか？)

車の運転ができなくなったら、お店、公共交通機関、医療施設など、必要なサービスの近くに住みたいですか？

あなたの現在の家はあなたの将来のニーズに合うように調整できますか？

政府のプログラムとサービスについては、www.SeniorsBC.ca をご覧ください。

健康的な加齢については、www.HealthyFamiliesBC.ca をご覧ください。

健康関連の情報については、ヘルスリンク BC（電話番号 8-1-1）へお問い合わせください。

住宅

高齢化社会のための住宅の選択肢

ブリティッシュ・コロンビア州のシニアは、実家で一人暮らしをしたり、介護付き施設（assisted living）で生活したり、さまざまな住まいの選択肢を持っています。BCシニアの将来の住宅ニーズに合わせた計画は重要です。2029年までに、カナダのシニアの30%近くが75歳から84歳の間になり、13%が85歳を超えると予想されます。増加する後期高齢者の多くは自立した生活を続けることができるでしょうが、なかには人より多くのサポートを必要とする人々もいるでしょう。州政府は、さまざまなプログラム、サービス、および代替住宅を提供することによって、ブリティッシュ・コロンビア州の多様な高齢者に特有の住宅ニーズを満たすために懸命に努力しています。

このセクションには、家を所有するBC州のシニア向けのプログラムとサービス（例えば、シニア向け住宅所有者補助金、資産評価、および固定資産税の先延ばしなど）に関する情報があります。あなたが家を所有しているか借りているかにかかわらず、あなたまたはあなたの家主には、家を住みやすくするための援助を受ける資格があるかもしれません。シニアにとって、整った環境で年齢を重ねることは重要事項です。

手頃な価格の住宅を見つけることは、年金収入で生活する多くのシニアにとって大きな問題です。ブリティッシュ・コロンビア州政府は、民間の賃貸住宅に住むシニアに家賃補助金を提供し、非営利の住宅供給業者と他の政府機関との提携で建設された低価格の住宅の家賃補助も行なっています。このセクションには、これらのプログラムに関する情報がさらに記載されています。

また、何らかの支援を必要とする高齢者のための補助金対象となる介護に関する情報もあります。州政府とさまざまな非営利および民間の介護提供者との間のパートナーシップを通じて、4,000を超える低価格の介護付き施設が作られました。これらの施設には、宿泊、食事、ハウスキーピング、洗濯、24時間対応、レクリエーションの機会、低所得高齢者や障がい者向けの身の回りの介助などのサービスが含まれます。

この項目に掲載されている次のプログラムは、主に低所得シニアを対象としています。

- シニア向け住宅所有者補助金 Home Owner Grant for Seniors
- 固定資産税の先延ばし Property Tax Deferment
- BC シニア住宅改修税額控除 B.C. Seniors' Home Renovation Tax Credit
- 自立した生活のための住宅改修プログラム Home Adaptations for Independence (HAFI) Program
- シニア向け家賃援助 (SAFER) プログラム Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER) Program
- シニア向け低価格住宅 Affordable Housing for Seniors
- シニア支援住宅 Seniors' Supportive Housing
- 補助金対応介護付き施設 Subsidized Assisted Living

シニアの住宅所有者

シニア向け住宅所有者補助金 Home Owner Grant for Seniors

シニア向け住宅所有者補助金は、毎年納入する本宅の固定資産税を減額します。シニアが助成金を申請した場合、固定資産税は 845 ドルまで、また北部もしくは農村地域にある不動産の場合は最大 1,045 ドルまで、引き下げられる可能性があります。

助成金は 100 ドルを超える固定資産税額に適用されます。最低税額を設けることで、すべての住宅所有者が道路の維持管理や病院など地域のプログラムやサービスの資金調達に確実に貢献できる仕組みになっています。

低所得者向け住宅所有者補助金 Home Owner Grant Low Income Supplement

低所得であることを認められているにも関わらず、あなたの本宅が高い評価額であったために助成金が減額された場合、減額された助成金の全部または一部を補助金として受け取るための申請もできます。

適格者および申請方法を含む、住宅所有者補助金および低収入補助金については、次の URL をご覧ください。

Web サイト : www.gov.bc.ca/homeownergrant

住宅所有者の補助金についてさらに質問がある場合は、最寄りの地方自治体に連絡してください。

Web サイト : www.civicinfo.bc.ca/11.asp

農村地域にお住まいの方は、税金調査官 (Surveyor of Taxes) に連絡してください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 663-7867

電話 (グレートビクトリア) : 250 387-0555

E メール : ruraltax@gov.bc.ca

固定資産評価

Property Assessment

BC アセスメントは毎年 1 月、すべての不動産所有者に、前年 7 月 1 日時点での不動産の公正な市場価値を示す不動産評価通知を送付します。課税当局はこの市場価値を考慮して固定資産税を計算します。評価通知の内容について質問や懸念がある場合は、1 月 31 日までに、最寄りの BC アセスメント事務所に連絡してください。最寄り事務所の電話番号・住所は、評価通知の第一面に記載されています。

Web サイト : www.bcassessment.ca

固定資産税支払いの先延ばし

Property Tax Deferment

税支払延期プログラムは、55 歳以上の方、あらゆる年齢の生存配偶者、または身体障がいがある方のために、本宅の固定資産税の支払いを全部または一部遅らせることができる低金利ローンプログラムです。

申請が承認された場合、州があなたに代わって州または地方の固定資産税を税務当局に直接支払います。支払いを延期した税金は、利子および事務手数料 (該当する場合) を含めて以下のいずれかの形で州に返金する必要があります。

- 不動産が、生存している配偶者以外の新しい所有者に譲渡される前
- 家の所有者が死亡した時点で、その財産を通じて返済

適格基準および申請方法を含む固定資産税延期プログラムの詳細については、次の URL をご覧ください。

Web サイト : www.gov.bc.ca/propertytaxdeferment

さらに質問がある場合は、固定資産税を納入する税務所、または税支払延期事務所 (Tax Deferment Office) に連絡してください。

Tax Deferment Office
Ministry of Finance
PO Box 9475 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9W6

電話 (Service BC コンタクトセンター、フリーダイヤル) : 1 800 663-7867

フリーダイヤルを利用する場合は、250 356-8121 への転送を依頼してください。

電話 (グレータービクトリア) : 250 356-8121

E メール : taxdeferment@gov.bc.ca

Web サイト : www.gov.bc.ca/propertytaxdeferment

住宅の改修

BC 州シニア向け住宅改修税額控除

B.C. Seniors' Home Renovation Tax Credit

BC 州シニア向け住宅改修税額控除は、アクセシビリティの向上やシニアの快適な自宅生活を目的とした恒久的な住宅改修を支援する、還付可能な個人所得税控除です。

最大控除額は、対象経費の 10 パーセントである年間 1,000 ドルです。シニアの持ち家か借家かにかかわらず、シニア自身、または親戚関係にあるシニアと家を共有している個人が、控除を請求できます。

シニア自身またはシニアの同居家族は、4 月 1 日以降に発生した費用について、年次個人所得税申告書に税額控除を請求することができます。この控除は還付可能な税額控除

です。つまり、控除額があなたに課された税額よりも高い場合、差額を還付金として受け取ることになります。詳細については、BC 所得税課 (BC Income Taxation Branch) にお問い合わせください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 877 387-3332

郵送先住所 : PO Box 9444 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W8

E メール : ITBTaxQuestions@gov.bc.ca Web サイト : www.health.gov.bc.ca

(検索窓に「seniors renovation credit」と入力します)

自立した生活のための住宅改修プログラム **Home Adaptations for Independence Program**

自立した生活のための住宅改修プログラムは、低所得のシニアや障がいを持つ人々が、快適で安全で自立した生活を送るための住宅改修資金を工面する上で役立ちます。支援を受ける資格のある住宅所有者およびテナントを持つ家主は、1住宅あたり最大 20,000 ドルの返済免除条件付き融資を受けられます。正確な額は、必要な改修のための材料費と人件費に基づいたものになります。

資格要件や申請書を含むプログラムの詳細については、BCハウジングの Web サイトをご覧ください。下記の連絡先から BC ハウジングまでお問い合わせください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 257-7756

電話 (メトロバンクーバー) : 604 433-2218

E メール : hafi@bchousing.org

Web サイト : www.bchousing.org/HAFI

シニアのための住宅オプション

シニア向け家賃援助 (SAFER) プログラム Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER) Program

シニア向け家賃援助 (SAFER) プログラムは、60 歳以上で家賃を払っており以下の条件を満たす BC 州住民に対し、毎月の家賃を補助します (現金支払い)。

以下のすべての条件を満たす場合、あなたは SAFER の対象となる可能性があります。

- 60 歳以上である
- 申請時に遡って持続的に 12 か月間、ブリティッシュ・コロンビア州に住んでいる
- あなたと配偶者 (あなたと同居) は市民権の要件を満たしている
- 毎月の世帯収入 (税引前) に対して賃貸料 (所有し占有する移動型住宅 ((トレーラー)) のサイト賃貸料を含む) が 30% 以上を占めている

次のいずれかに該当する場合、資格を得られません。

- 60 歳未満である
- 補助金を受けている住宅、または保健省から資金提供を受けている介護施設に住んでいる
- コープハウジングに住んでおり、シェアホルダーである
- あなたまたは家族が、BC 雇用支援法 (B.C. Employment and Assistance Act) または障がい者雇用支援法 (Employment and Assistance for Persons with Disabilities Act) を通じて所得援助を受けている (ただし障がい者雇用支援法のうち医療サービスのみの支援は除く)
- あなたまたは配偶者 (該当する場合) が、現在も有効な民間のスポンサーシップ契約に基づいてカナダに居住している
- ブリティッシュ・コロンビア州に住んでいない
- 申請時に遡って持続的に 12 ヶ月間、ブリティッシュ・コロンビア州に住んでいない

- あなたは市民権の要件を満たしていない
- 毎月の総収入が下記の額を超えている

	メトロバンクーバー	州内のその他のエリア
シングル	\$2,550	\$2,223
カップル	\$2,750	\$2,423
シェア	\$1,776	\$1,776

申込書および資格に関する詳細情報は、BCハウジングの各オフィスで入手できます。または、BCハウジングのWebサイトからダウンロードすることもできます。

詳細については、下記に記載されている住所または電話番号でBCハウジングにお問い合わせください。

BC Housing SAFER

101- 4555 Kingsway

Burnaby BC V5H 4V8

電話（フリーダイヤル）：1 800 257-7756

電話（メトロバンクーバー）：604 433-2218

Web サイト：www.bchousing.org/programs/SAFER

シニア向け低価格住宅 Affordable Housing for Seniors

支援サービスを受けずに、または在宅介護だけを受けて独立して生活できる低所得のシニアは、手頃な価格の集合住宅での居住を申請できます。

BC州には3種類の低価格な集合住宅があります。

- 公営住宅 - BCハウジングが管理
- 非営利住宅 - 非営利団体管理
- コープハウジング - 居住者が管理

低価格の集合住宅の多くは、BCハウジングが管理するハウジングレジストリ（Housing Registry）、一括リスト、または申請サービスに掲載されています。ハウジングレジストリには、公営住宅および一部の非営利住宅やコープ住宅のプロバイダーが載っています。非営利やコープの住宅提供者の中には、独自のレジストリを管理しているものもあります。

特定のレジストリに記載されている集合住宅に申し込むには、住宅申込書に記入し提出します。申請書および資格に関する詳細情報はBCハウジングの各オフィスで入手でき、またBCハウジングのWebサイトからもダウンロードできます。

Web サイト：www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply

独自のレジストリを管理している非営利またはコープの住宅プロバイダーについては、直接これらのグループに連絡してください。州全体の住宅協会やコープの連絡先情報は、BCハウジングの全オフィスで入手でき、BCハウジングのWebサイトからダウンロードできます。

Web サイト：www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Listings

詳細については、下記の住所または電話番号でBCハウジングにお問い合わせください。

BC ハウジング / BC Housing

The Housing Registry/SAFER/Rental Assistance Program

101 - 4555 Kingsway

Burnaby BC V5H 4V8

電話（フリーダイヤル）：1 800 257-7756

電話（メトロバンクーバー）：604 433-2218

メールアドレス：Applicantinquiries@bchousing.org

Web サイト：www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply

バンクーバー島地域事務所

電話（フリーダイヤル）：1 800 787-2807

電話（グレータービクトリア）：250 475-7550

内陸地域事務所

電話（フリーダイヤル）：1 800 834-7149

電話（ペンティクトン）：250 493-0301

北部地域事務所

電話（フリーダイヤル）：1 800 667-1235

電話（プリンスジョージ）：250 562-9251

BC 州コープハウジング連盟（Co-operative Housing Federation of BC）についての情報は同団体の Web サイトをご覧ください。以下の電話番号に電話してください。

電話（フリーダイヤル）：1 866 879-5111

電話（メトロバンクーバー）：604 879-5111

Web サイト：www.chf.bc.ca/contact

シニア支援住宅

Seniors' Supportive Housing

シニア支援住宅プログラムは、自立生活を続けるために何らかの援助を必要とする低所得者を主な対象として、補助金対象である特定の集合住宅内に特別に改良した賃貸住宅を提供します。毎日の食事、24 時間対応、毎週のハウスキーピングとリネンの洗濯、社交やレクリエーションなどのサポートサービスを提供するプログラムです。有資格者はこの住宅に居住するにあたって総世帯収入の 50 パーセントを支払います。

あなたが以下の条件に当てはまる場合には、支援の対象となる可能性があります。

- 低所得者のシニアである、または身体障がいがあり、利便性のある住宅が役立つと考えられる
- 自立生活を続けるために、いくつかの支援サービスが必要
- 自身でライフスタイルを管理することができる

申込書および資格に関する詳細情報は、BCハウジングの各オフィスで入手できます。また、BCハウジングのWebサイトからダウンロードすることもできます。詳しくは、下記の住所または電話番号でBCハウジングにお問い合わせください。

BC Housing SSH

101 - 4555 Kingsway

Burnaby BC V5H 4V8

電話（フリーダイヤル）：1 800 257-7756

電話（メトロバンクーバー）：604 433-2218

Web サイト：www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH

補助金支給型介護付き施設 Subsidized Assisted Living

補助金支給型介護付き施設は、ある程度の支援を必要とするものの24時間体制の施設での介護は必要でないシニアや障害を持つ人々のためのものです。介護付き施設では以下を提供することによって、在宅ケアと医療介護付き施設におけるケアの格差を埋める中間オプションを提供します。

- 住居
- 食事、ハウスキーピング、洗濯、レクリエーションの機会や24時間対応などのホスピタリティサービス
- 身だしなみ、移動、服薬の支援などのパーソナルケアサービス

有資格者はこの住宅に住むにあたり、収入（税引後）の70パーセントに加えて電気代を追加料金として支払います。自立した生活を維持するため補足的支援が必要なシニアのみが該当します。介護付き住宅に入居するには、候補者はどの程度の介護が必要か評価を受けたのち、その地域の保健局を通じて紹介される必要があります。

保健局のケースマネージャーがあなたと話し合い、介護付き住宅があなたにとって最良の選択肢であるかどうかを確かめます。詳細については、BCハウジングのWebサイトを参照してください。

Web サイト：www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/AL

シニアサービス協会 Seniors Services Society

この非営利団体は、BC州に住むシニアのためのあらゆる住宅オプションとサービスに関する情報を提供しています。メトロバンクーバーでホームレスまたはホームレスになる危険にさらされているシニアには、特別なプログラムや援助があります。当協会はまた、ニューウェストミンスターでシニアのための自立生活プログラム（食事を宅配する Meals on Wheels、在宅生活を支援する Better at Home、各種ソーシャルプログラムなど）を提供しています。詳細については、下記の連絡先を使用してください。

Seniors Services Society

750 Carnarvon St.

New Westminster BC V3M 1E7

電話（メトロバンクーバー）：604 520-6621

Eメール：info@seniorsservicessociety.ca

Webサイト：www.seniorsservicessociety.ca

家主と賃貸人

LANDLORDS AND TENANTS

あなたの権利と責任を知りましょう

住宅賃貸科

Residential Tenancy Branch

住宅賃貸科は、住宅賃貸法 (Residential Tenancy Act) および移動住宅賃貸法 (Manufactured Home Park Tenancy Act) の下で家主と賃貸人が有する権利と責任およびオプションについて、情報を提供します。損害賠償請求、保証金の返還、家賃の値上げ、および立ち退き通知など、賃貸に関する紛争解決に役立つ情報がここで得られます。家主と賃貸人の間で紛争を解決できない場合は、どちらかの当事者が直接サービス BC もしくはオンラインで紛争解決を申請することができます。

家主と賃貸人の権利と責任についての情報は Web サイトに出ています。情報担当官に相談したり、BC 州における賃貸について録音された情報を聞く (24 時間可能) には、以下の番号に電話してください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 665-8779

電話 (メトロバンクーバー) : 604 660-1020

電話 (グレータービクトリア) : 250 387-1602

E メール : HSRTO@gov.bc.ca

Web サイト : www.gov.bc.ca/landlordtenant

移動手段

Getting Around

～健康的な老後を迎えるために考えること～

このスペースに以下の質問についての答えを残しておきましょう。

通常、シニアは運転ができなくなってから 7 年から 10 年の人生があります。将来どのような交通手段を使う予定ですか？

地域の公共交通機関にアクセスする方法を知っていますか？

政府のプログラムとサービスについては、www.SeniorsBC.ca をご覧ください。

健康的な加齢については、www.HealthyFamiliesBC.ca をご覧ください。

健康関連の情報については、ヘルスリンク BC（電話番号 8 - 1 - 1）へお問い合わせください。

移動手段

アクティブな生活を続けるためには、交通手段が非常に重要

交通はシニアの生活において重要な役割を果たします。交通が盛んになり、コミュニティが発展し拡大するにつれて、日々の用事をこなすことがより困難になる可能性があります。公共交通機関に頼るか車を運転するかどうかにかかわらず、あなたが地域社会で活動的であるためには各交通機関へ確実にアクセスできる必要があります。

このセクションには、シニアが利用できるさまざまな交通手段やサービスに関する情報が記載されています。乗り換え運賃やBCフェリー (BC Ferries) の運賃など、交通機関の割引があります。バス・パス・プログラム (Bus Pass program) はBC州の60以上のコミュニティに提供され、年間65,000人以上が利用しています。

運転手が必要な場合、多くの地元のコミュニティはボランティアによる運転サービスを提供しており、民間の運転サービスも紹介しています。また、ハンディダート (HandyDART) やタクシー・セーバー・プログラム (Taxi Saver Program) などの専門サービスも利用できます。

シニアは自動車保険の割引料金の対象となります。このセクションには、シニア向けの運転免許証や退役軍人向けのナンバープレートに関する情報が記載されています。道路情報や天気予報が必要な場合は、ドライブBC (DriveBC) のWebサイトで最新の交通情報、危険情報、道路閉鎖に関する情報が提供されています。

カナダ人の7人に1人が65歳以上である現在、道路にはこれまで以上に多くのシニアがいるでしょう。多くのシニアは、あと何年運転を続けるべきか悩んでいます。このセクションでは、シニアドライバーの運転スキルの評価と向上に役立つドライバー・メディカル・フィットネス (driver medical fitness) やオンラインのツールキットについて説明しています。この項目に掲載されている次のプログラムは、主に低所得シニアを対象としています。

- 交通運賃シニア割引 Transit Seniors' Fare Discounts
- バス・パス・プログラム Bus Pass Program
- シニア自動車保険の割引 Seniors' Vehicle Insurance Discounts

運転の代替

交通運賃シニア割引

ブリティッシュ・コロンビア州のシニア（65歳以上）は、多くの公共交通機関において割引の対象となります。詳細は、以下の機関にお問い合わせください。

メトロバンクーバー

トランスリンク (Translink)

電話：604 953-3333

Web サイト：www.translink.ca

グレータービクトリア

BC トランジット (BC Transit)

電話：250 382-6161

Web サイト：www.bctransit.com/victoria

グレータービクトリアおよびメトロバンクーバー以外では、最寄の交通機関に連絡するか、BC トランジットの Web サイトにアクセスして最寄の交通機関の提供者を検索してください。

Web サイト：www.bctransit.com

バス・パス・プログラム

バス・パス・プログラムは、低所得のシニアや障がい者に手頃な価格で交通手段を提供します。対象者は、年間パスを割引価格で購入できます。バス・パスは、スカイトレイン (SkyTrain) やシーバス (SeaBus) を含む BC トランジットやトランスリンクのサービスを追加料金なしで利用できます。バス・パスはハンディダートまたはウェスト・コースト・エクスプレス (West Coast Express) では使用できません。

対象者の条件

バス・パス・プログラムの対象となるには、申請者は、年間パスが利用可能な公共交通機関のサービスエリアに住んでおり、次の基準のいずれかを満たす必要があります。

- 補足年金 (GIS) 、連邦手当 (Federal Allowance) 、または遺族手当を受領している
- 18～64 歳の年齢で、社会開発・改革省 (Ministry of Social Development and Social Innovation) から障がい者支援を受けている
- 60～64 歳でブリティッシュ・コロンビア州から所得補助を受けている
- 65 歳以上で GIS の対象となるが、カナダの 10 年間の居住要件を満たしていない
- 18～64 歳で、先住民特別居留地に住んでおり、バンドオフィスから障がい者の援助を受けている
- 60～64 歳で、先住民特別居留地に住んでおり、バンドオフィスから援助を受けている

特別居留地で障がい者と住んでおり、障がい者の先住民バンドから援助を受けている場合は該当のバンドオフィスに連絡し、情報を得てください。

料金

バス・パスは年間 45 ドルの管理費で提供され、1 月 1 日から 12 月 31 日までの一年間有効です。一年の途中で申請しても料金の割引はありません。

お問い合わせ

お電話でのお問い合わせは、月曜日から金曜日の午前 9 時から午後 4 時までご利用いただけます。ただし、バス・パスの需要は非常に高く、午前 11 時から午後 2 時の間は大変込み合います。E メールでのお問い合わせも受け付けています。（注意：オフィスは E メールで返信することができません。依頼者には 3～5 営業日以内にお電話します）連絡するときは、以下の情報を提供してください。

- 氏名
- 社会保険番号 (SIN)
- 電話
- 生年月日
- 英語話者でない場合の使用言語

バス・パス・プログラム

電話（フリーダイヤル）：1 866 866-0800 : 電話の指示に従ってください

郵送先: PO Box 9985 STN PROV GOVT Victoria BC V8W 9R6

E メール: SDSIBUSPA@gov.bc.ca

オフィスは添付ファイルを開封、またはそれにアクセスできないため、添付ファイルは送信しないでください。

氏名または住所を変更した場合は、プログラムに連絡し、来年の申請書とパスを確実に受領してください。

Web サイト: www.sdsi.gov.bc.ca/programs/bus-pass.html

BC トランジットによるコミュニティ・トラベル・トレーニング・プログラム Community Travel Training program: BC Transit

コミュニティ・トラベル・トレーニング・プログラムは、通常の公共交通機関のサービスを利用したいシニアや障がい者にトレーニングを提供する無料サービスです。

トラベルトレーナーは交通機関について詳しく、シニアや障がい者が直面する問題に精通しています。

またさまざまな補助器具、移動補助具、特別なニーズを扱った経験があり、あなたやあなたの介護者または家族と協力し、交通機関を快適に使用できるようにサポートします。

トラベル・トレーニングについては、BC トランジット・セーフティ・アンド・トレーニング (BC Transit Safety & Training) (電話: 250 385-2551 の後、0 を押す) に電話するか、地元の交通機関の提供者にお問い合わせください。グレータービクトリア、ケローナ、プリンスジョージ、ヴァーノンでは、以下に連絡してください。

グレータービクトリア 電話: 250 384-7723

Web サイト: bctransit.com/victoria/riderinfo/accessibility/travel-training

ケローナ電話: 250 860-8121

Web サイト: bctransit.com/kelowna/riderinfo/accessibility/travel-training

プリンスジョージ電話: 250 563-0011

Web サイト : bctransit.com/prince-george/riderinfo/accessibility/travel-training

ヴァーノン電話 : 250 545-7221

Web サイト : bctransit.com/vernon/riderinfo/accessibility/travel-training

交通へのアクセス : トランスリンク

トランスリンク (Translink) は、障がい者やシニア、移民して間もない方がメトロバンクーバーで公共交通機関を安心して自信を持って利用できるようにさまざまなサービスを提供しています。

電話 (メトロバンクーバー) : 778 375-6868

Web サイト : www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit.aspx

ハンディダート・カスタム・トランジット **HandyDART Custom Transit**

ハンディダートは、従来の公共交通機関でサポートがないと利用できない身体障害または認知障害のある乗客のためのドアツードアの乗合サービスです。

BC トランジット : BC トランジットの Web サイトでハンディダートの情報を得るには、お住まいのコミュニティを検索するか、地図上で検索してから、[Rider Info]をクリックしてください。

電話 (グレータービクトリア) : 250 727-7811 (午前 8 時から午後 5 時)

Web サイト : www.bctransit.com

トランスリンク : メトロバンクーバーでは、地元のコミュニティー・リソースセンターに連絡、下記番号に電話、またはトランスリンクの Web サイトを参照してください。

電話 (メトロバンクーバー) : 778 452-2860

Web サイト : www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

タクシー・セーバー・プログラム

BC トランジット : ハンディダートがあなたのニーズに対応できないとき、タクシー・セーバー・バウチャーを一回使うことができます。タクシー・セーバー・バウチャー

は、ハンディダートに永久登録された方のみ利用可能です。バウチャーを使用すると、タクシー乗車費用に対して50%の補助金が提供されます。このプログラムを使用するには、ハンディパス (handyPASS) が必要です。

電話 (グレータービクトリア) : 250 727-7811

グレータービクトリア以外では、地元のトランジットオペレータにお問い合わせください。

Web サイト : www.bctransit.com

トランスリンク : タクシーセーバー (TaxiSaver) は、すでにハンディカード (HandyCard) を持っている恒久的な障がいを持つ人々が利用できる、ハンディダートの補助的サービスです。プログラムの詳細については、下記番号のアクセス・トランジット・カスタマー・ケア・オフィスまでお問い合わせください。

電話 (メトロバンクーバー) : 778 452-2860

タクシー権利章典 Taxi Bill of Rights

タクシー権利章典は、タクシー運転手と乗客双方に見込まれることを説明する、原則の表明です。タクシー権利章典の目的は、メトロバンクーバーのタクシーサービスを改善することです。タクシーの乗客として、あなたには以下の権利があります。

- 勤務中の任意のタクシー運転手による迎えと指定した目的地までの移動
- 提示された料金の現金、使用可能なクレジットカード、またはタクシー・セーバー・バウチャーでの支払い
- 要求したうえで、サポートを提供する運転手の利用
- 補助犬、または携帯用移動補助器具を持ち移動
- 車内が清潔、禁煙、きちんとメンテナンスされているタクシーの利用
- 直行ルート、もしくは最も経済的なルートの利用
- 要求したうえで車内を静かに保つこと
- 要求に応じて詳細なレシートの提供

これらの権利に関する詳細情報は、次の Web サイトにあります。

Web サイト : www.taxirights.gov.bc.ca

フェリーの運賃

BC フェリー

BC 州の 65 歳以上のシニアは、休日・祝日を除く、月曜から木曜まで（11 月 11 日の記念日を含む）運航している BC フェリーの多くの路線で、通常の大人運賃を 50%割引で利用できます。これは旅客運賃にのみ適用されます。

注：この 50%割引は、北部ルートには適用されません。ただし、これらの路線には B. C. 州のシニア旅客運賃に対し、特別割引があります。

お問い合わせ、予約はお電話ください。

電話（北米、フリーダイヤル）：1 888 BC FERRY (1 888 223-3779)

電話（Rogers または TELUS Mobility Networks の携帯電話）：* BCF (* 223)

電話（北米以外）：1 250 386-3431

詳細は、BC フェリーにお問い合わせ、または BC フェリーの Web サイトをご覧ください。

電話（フリーダイヤル）：1 888 223-3779

Web サイト：www.bcferries.com

内陸フェリー

Inland Ferries

運輸省との契約に基づき運航されている内陸フェリーの通行料は無料です。これには、乗客と車両の両方が含まれます。路線やスケジュール情報、および各路線の電話番号はオンラインで入手できます。

Web サイト：www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm

詳細は、運輸省の海洋部門、ドライブ BC で入手可能です。

電話（グレータービクトリア）：250 387-7585

Web サイト：www.drivebc.ca

シニアドライバー

シニア自動車保険の割引

65歳以上の方が、シニア料金でレジャー使用のみのために保険をかける場合、基本的なオートプランの費用が25%割引になります。障がいのあるシニアは、シニア料金と障がい者割引の両方を受けることができます。詳細はご利用のオートプラン仲介業者にお問い合わせください。

割引についての詳細は、ICBCにお問い合わせください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 663-3051

電話（メトロバンクーバー）：604 661-2800

Web サイト：www.icbc.com/autoplan/costs/Pages/Discounts-and-savings.aspx

運転免許証

65歳以上の方は、ICBC 運転免許事務所が提供する一部サービスの利用料が割引、または無料になります。

割引料金は以下サービスに適用されます。

- 運転免許証の更新
- ブリティッシュ・コロンビア州の身分証明書原本
- 無料のサービスは以下の通りです：

ブリティッシュ・コロンビア州の身分証明書（運転を中止し、運転免許証を返納する場合）

- ICBC が実施する運転手の路上試験

詳細は、ICBC お問い合わせください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 950-1498

電話（グレータービクトリア）：250 978-8300

Web サイト：www.icbc.com/driver-licensing/visit-dl-office/Pages/Fees.aspx

シニア・ドライバーズ・ツールキット Senior Drivers' Toolkit

あなたがシニアドライバーである、または家族のシニアドライバーをサポートしている場合、BC州自動車協会（BCAA）シニア・ドライバーズ・ツールキットは、年配のドライバーが自分の運転スキルを評価し、変化する能力について学び、必要に応じて運転方法を変更し、改善するのを支援するように設計されたリソース Web サイトです。BCAA が医療および健康に関する専門家チームと共同で開発したこのオンラインリソースは、年配のドライバーや彼らの大事な人々の支援を目的としています。

- 自己評価と情報に基づいた意思決定を促進する
- 加齢に伴う身体的変化や運転者自身（シニア）、同乗者、その他の道路利用者自身に関わるリスクへの意識を高める
運転に対する現実的な解決策、選択肢、および代替策を提供する
- 移動のニーズに関して責任ある選択と決定を行うことからもたらされる直接的（および間接的）なメリットについて、更なる理解を深める

Web サイト：www.bcaa.com/seniordrivers

ドライバー・メディカル・フィットネス・レポートと路上試験 Driver Medical Fitness Reports and On-road Assessments

ブリティッシュ・コロンビア州のドライバー・メディカル・フィットネス・プログラムを通じて、ドライバーは身体的、認知的、そして医学的に運転に適しているか判断されます。

- ブリティッシュ・コロンビア州の運転免許証を申請するとき
- 商用の運転免許証を持っている場合、定期的に
- 医療専門家、警察官、家族関係者、第三者から信頼性の高い報告を受けたとき（医師、臨床心理士、検眼医は自動車法 Motor Vehicle Act に基づく報告義務を負う）
- 運転に影響を与える病状は、加齢に伴いより頻繁に見られるようになるため、80歳以降定期的に

上記いずれかの理由で健康診断書を提出する必要がある場合は、用紙が郵送されますので、医師に渡してください。用紙の裏面に詳細な説明があります。

医師はこの報告書を完成させてロードセーフティ BC (RoadSafetyBC) に送付します。運転免許証のステータスに変更がある場合、または運転の適性を判断するためにより詳しい情報や評価が必要な場合にのみ、書面で通知されます。

ドライバーの適性や医療上の必要条件に関する詳細情報や一般的なお問い合わせは、ロードセーフティ BC にご連絡ください。

電話（フリーダイヤル）：1-855-387-7747

Web サイト：www.gov.bc.ca/roadsafetybc/driver-medical-fitness

運転免許証およびドライバーテストの詳細については、ICBC にお問い合わせください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 950-1498

電話（グレートビクトリア）：250 978-8300

Web サイト：www.icbc.com

退役軍人のナンバープレート

退役軍人の特別ナンバープレートは、以下の兵役に従事した退役軍人が利用できます

- 戦時中
- 戦後
- NATO または国連の活動中（カナダ騎馬警察（RCMP）および自治体警察のメンバーを含む）

退役軍人の特別ナンバープレートを申請するには、ICBC の Web サイトから申請書を印刷するか、ご利用のオートプラン仲介業者からコピーを入手してください。

Web サイト：www.icbc.com/vehicle-registration/licence-plates/Pages/Licence-plates-for-veterans.aspx

申請方法や資格要件の詳細については、以下組織のいずれかにお問い合わせください。

ブリティッシュ・コロンビア州退役軍人記念協会 (British Columbia Veterans Commemorative Association)

電話 (メトロバンクーバー) : 604 876-2838

Web サイト : www.bcveterans.org

Royal Canadian Legion / BC ユーコン司令部 (BC Yukon Command)

Web サイト : www.legionbcyukon.ca

カナダの平和維持軍人協会 (Canadian Peacekeeping Veterans Association)

Web サイト : www.cpva.ca

ドライブ BC DriveBC.ca

ドライブ BC の Web サイトには、ブリティッシュ・コロンビア州の主要高速道路の道路状況に関する最新の情報が更新されています。ドライブ BC の Web サイトにアクセスするか、以下のフリーダイヤルに電話して、天気情報、旅行勧告、道路の閉鎖、ウェブカメラ、BC 州のアメリカ合衆国との国境における待ち時間、内陸フェリーのスケジュール、BC フェリーのスケジュール、トランスリンク、BC トランジット、その他の重要なリンクや旅行情報を入手してください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 550-4997

Web サイト : www.drivebc.ca

お金

Your Money

～健康的な老後を迎えるために考えること～

このスペースに以下の質問についての答えを残しておきましょう。

将来の収入源について考えたことはありますか？

自分で財政上の問題を管理することができなくなった場合の計画はありますか？代理人同意書 representative agreement および委任状 power of attorney について知っていますか？

シニアとして受けることができる税額控除や割引を知っていますか？

政府のプログラムとサービスについては、www.SeniorsBC.ca をご覧ください。

健康的な加齢については、www.HealthyFamiliesBC.ca をご覧ください。

健康関連の情報については、ヘルスリンク BC（電話番号 8 - 1 - 1）へお問い合わせください。

お金

シニアの経済的ニーズに対する支援

カナダのシニアはこれまで以上に長生きし活発で、テクノロジーを使いこなし、経済的にも安定してきています。暮らしが順調なシニアは多いものの、中には経済的に厳しく支援が必要な人もいます。

しっかりした財務プランを立てることで、年を重ねながらも生活の質を維持することができます。低所得シニアのための所得補充プログラムがあり、連邦老齢保障年金と補充所得年金、およびBC州補充所得年金が含まれます。また、場合によっては納税額を減らすため、州および連邦のさまざまな税額控除を受けることができます。ここでは、受けられる補助をすべて確実に得られるよう、所得保障プログラムと税額控除について説明します。詳しくは、このガイドの冒頭の「福祉サービス/Your Benefits」をご覧ください。

さらに、このガイドの「安全/Your Safety and Security」のセクションを参照し、判断能力の喪失に備えたプラン、自分で法的および財務決定ができなくなった場合の代理人の指命方法、また、あなた自身と財産を詐欺から守るための消費者保護と投資家教育プログラムもご覧ください。

この項目に掲載している次のプログラムは、主に低所得シニアを対象としています。

- 老齢保障年金 Old Age Security Pension
- 補充所得年金 Guaranteed Income Supplement
- 手当/遺族手当 Allowance/Allowance for the Survivor Benefits
- BC州補充所得年金 Senior's Supplement Program
- 老齢保障年金を受給していないシニアのための所得補助 Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security
- カナダ退役軍人省 Veterans Affairs Canada

老後の財源

老齢保障年金

Old Age Security Pension

老齢保障年金（OAS）は、65歳になったカナダ市民および合法居住者に対し、連邦政府の基金より毎月支払われる年金です。

カナダと社会保障協定を結んでいる国で居住または就労したことがある場合、この協定の下で、カナダまたはその他の国からのOAS受給資格があるかもしれません。

1月、4月、7月、10月に、消費者物価指数で測った生活費の増加を反映して、老齢保障の給付率が見直されます。事前に登録通知を受け取っていない場合は、65歳の誕生日またはOASの受給可能日の少なくとも6か月前に申請する必要があります。2013年7月以降、OAS年金の受給開始を受給可能日から最大60ヶ月延期することができ、その場合には毎月の受給額が増額されます。OASとプログラムの変更についての詳細は、サービスカナダにお問合せいただくか、Webサイトをご覧ください。

電話（カナダおよびアメリカ、英語、フリーダイヤル）：1 800 277-9914

電話（カナダおよびアメリカ、フランス語、フリーダイヤル）：1 800 277-9915

電話（耳の不自由な方、フリーダイヤル）：1 800 255-4786

Webサイト：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas

補充所得年金

Guaranteed Income Supplement

補充所得年金（GIS）は、カナダに住む低所得の有資格シニアに対し、老齢保障年金に加えて補助金を支給します。

GISの受給には、申請が必要です。新規申請者でも受給者でも、受給資格を維持し、期日までに毎年の所得税申告書を提出している限り、給付は毎年自動的に更新されます。

所得税申告書を期日までに提出しなかった場合、または追加情報が必要な場合は、更新申込書が郵送されます。GISは、あなたの年収、またはあなたとあなたの配偶者やコンローパートナーの合計年収に基づき計算されます。年収は毎年変わる可能性があるの

で、申請書に記入するか所得税申告書を提出し、毎年年収を申告してください。GIS の詳細については、サービスカナダにお問合せいただくか、Web サイトをご覧ください。

電話（カナダおよびアメリカ、英語、フリーダイヤル）：1 800 277-9914

電話（カナダおよびアメリカ、フランス語、フリーダイヤル）：1 800 277-9915

電話（耳の不自由な方、フリーダイヤル）：1 800 255-4786

Web サイト：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/gis

老齢保障年金を受給していないシニアのための所得補助 **Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security Pension**

65 歳以上で、OAS および GIS の受給資格がない場合は Ministry of Social Development and Social Innovation（社会開発改革省）による所得補助の受給資格がある可能性があります。その資格は、あなたの収入、資産および住居費に基づいて判断されます。詳細については、社会開発改革省にお問い合わせください。

電話（フリーダイヤル）：1 866 866-0800；3 を押す

手当・遺族手当 **Allowance/Allowance for the Survivor Benefits**

あなたの配偶者またはコモンローパートナーが、OAS と GIS の両方を受け取ってれば、手当を受ける資格があるかもしれません。この手当は、60 歳から 64 歳の条件を満たす低所得者に追加の補助金を提供するものです。受給額は、あなたとあなたの配偶者またはコモンローパートナーの合計収入に基づきます。

あなたの年齢が 60 歳から 64 歳のとき、低所得で、あなたの配偶者またはコモンローのパートナーが死亡した（またはすでに死亡していた）場合、65 歳になるまで遺族手当を受け取ることができるかもしれません。すべての受給資格については、サービスカナダの Web サイトをご覧ください。

手当または遺族手当の受給には、申請が必要です。新規申請者でも受給者でも、受給資格を維持し、期日までに毎年の所得税申告書を提出している限り、給付は毎年自動的に更新されます。

所得税申告書を期日までに提出しなかった場合、または追加情報が必要な場合は、更新申込書が郵送されます。年収は毎年変わる可能性があるため、申請書に記入するか、所得税申告書を提出し、毎年年収を申告してください。

手当または遺族手当の詳細については、サービスカナダにお問合せいただくか、Web サイトをご覧ください。

電話（カナダおよびアメリカ、英語、フリーダイヤル）：1 800 277-9914

電話（カナダおよびアメリカ、フランス語、フリーダイヤル）：1 800 277-9915

電話（耳の不自由な方、フリーダイヤル）：1 800 255-4786

Web サイト：

www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance.shtml

Web サイト：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance-survivor.shtml

カナダ年金制度 Canada Pension Plan

カナダ年金制度（CPP）は、カナダで雇用者を通じて掛け金を支払っていた人に退職年金およびその他の年金を支給します。CPP の支給額は、あなたの雇用期間に支払った金額によって決まります。CPP は、生活費の増加に対応するため、毎年 1 月に物価変動に応じて調整されます。CPP の受給には、申請が必要です。65 歳になったときに CPP 障害年金を受け取っていない場合は、退職年金は自動的に開始されません。CPP 年金の受給開始希望日の少なくとも 6 か月前には申請してください。

CPP 退職年金を 65 歳になる前（60 歳から 64 歳）に受給開始の申請をすると、受給額は減額されます。65 歳以降、70 歳までに申請した場合、年金の受給額が増加します。65 歳で受け取るように申請すれば、増減なしで年金の全額を受け取ることができます。

カナダと社会保障協定を結んでいる国で居住または就労したことがある場合、あるいは、あなたの配偶者またはコモンローパートナーが、カナダと社会保障協定を結んでいる国で居住または就労したことがある場合は、カナダまたはその他の国からの受給資格があるかもしれません。

必要年数分、CPP に保険料を支払っていれば、あなたが死亡した場合、あなたの財産に死亡給付金が一時金として支払われます。さらに、あなたの配偶者またはコモンローパートナーは、毎月遺族年金を受け取る資格があるかもしれません。扶養している 25 歳

までの子どもにも、遺族年金の受給資格があるかもしれません（18歳から25歳の場合は、フルタイムの学生でなければなりません）。

CPPは、2011年から2016年の間に段階的に変更されましたのでご注意ください。これらの変更およびCPPの申請に関する詳細は、サービスカナダの各オフィスおよびWebサイトから入手できます。

CPPの詳細については、サービスカナダにお問い合わせください。

電話（カナダおよびアメリカ、英語、フリーダイヤル）：1 800 277-9914

電話（カナダおよびアメリカ、フランス語、フリーダイヤル）：1 800 277-9915

電話（耳の不自由な方、フリーダイヤル）：1 800 255-4786

Webサイト：www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

電話（フリーダイヤル）：1 800 959-8281

Webサイト：www.cra.gc.ca/cpp

詳細については、このガイドの「就労するシニア」セクションの「CPP年金および給付を受けているシニア就業者」をご覧ください。

カナダ退役軍人省 Veterans Affairs Canada

カナダ退役軍人省（VAC）は、条件を満たす退役軍人とその家族および介護者に、自宅や地域施設において、さまざまな福祉サービスを提供しています。これには、障害給付、低所得の退役軍人とその家族への経済的支援、特別支援を必要とする退役軍人のための保険医療、一時療養、緩和ケア、医療器具、および住宅改修のための支援が含まれます。VACは、地域社会と州が提供するサービスを結びつけ、退役軍人とその家族および介護者のニーズを満たすこともできます。詳細については、カナダの退役軍人省にお問合せいただくか、Webサイトをご覧ください。

電話（フリーダイヤル）：1 866 522-2122

Webサイト：www.veterans.gc.ca/eng/services

BC 州補充所得年金 Senior's Supplement

BC 州補充所得年金は、連邦の OAS や GIS、または連邦の手当てを受け取っている低所得のシニアへ毎月支払われます。受給資格のあるシニアの所得が、州の保証水準を下回った場合、その差を補うための補助金が支給されます。条件を満たす方には自動的に支払われますので、申請する必要はありません。

詳細については、BC 州補充所得年金のコールセンターにお問い合わせください。

電話（フリーダイヤル）：1 866 866-0800

Web サイト：www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss

登録制退職金貯蓄プラン Registered Retirement Savings Plans

登録制退職金貯蓄プラン（RRSP）は、収入が比較的多いときに税制優遇策を直ちに得ることができ、収入が比較的少ないときに所得税を先延ばしできます。

RRSP は、適格な拠出額が税金申告で控除され、納税額を減らすことができる退職金貯蓄プランです。71 歳になる年の 12 月 31 日まで、RRSP に拠出できます。

RRSP の詳細については、所得税ガイドを参照するか、CRA の Web サイトをご覧ください。

Web サイト：www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/rrsp-reer/rrsps-eng.html

就労しているシニア

雇用保険給付金 Employment Insurance Benefits

65 歳以降も働きたいと願うシニアは、カナダの他の労働者と同じ雇用保険（EI）給付金を受ける資格があります。ただし、受給資格条件を満たしていなければなりません。

年金収入を受け取っていても、EI 給付金を受けることができます。仕事に戻り、保険をかけられる時間働いて、請求するための条件を満たす場合、年金収入は EI 給付金から差し引かれませんが、

オンラインで雇用保険給付を申請することができます。

Web サイト :

www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/application/employmentinsurance.shtml

詳細については、サービスカナダにお問い合わせください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 206-7218

Web サイト : www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

自営業者で EI プログラムに登録している場合は、EI 特別給付を申請することができます。カナダの自営業者の EI についての詳細は、サービスカナダの Web サイトをご覧ください。

Web サイト :

www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/publications/sew_publication.shtml

EI は、重大な死亡リスクを伴う重症患者の家族に、介護または支援を提供するために一時的に仕事を辞めなければならない人に、Compassionate Care Benefits (看護給付) を提供します。対象者および申請方法を含む詳細については、サービスカナダの Web サイトをご覧ください。

Web サイト : www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

EI は、病気、怪我、または隔離のために働くことができない個人に Sickness Benefits (病気給付) を提供します。対象者および申請方法を含む詳細については、サービスカナダの Web サイトをご覧ください。

Web サイト : www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/sickness.shtml

CPP 年金および給付を受けているシニア就業者

カナダ年金制度 (CPP) への拠出ルールが、2012 年 1 月 1 日に変更されました。変更は、CPP またはケベック年金制度 (QPP) を受け取っている 60 歳から 70 歳の従業員および自営業者に適用されます。65 歳未満で、CPP または QPP を受給しながら就労している場合は、CPP に拠出しなければなりません。65 歳から 70 歳で、CPP への拠出をやめる決定をしなければ、この場合も CPP に拠出しなければなりません。

この決定方法、または CPP への拠出の詳細については、所得税ガイドを参照するか、カナダ歳入庁 (CRA) にお問合せいただくか、Web サイトをご覧ください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 959-8281

Web サイト : www.cra.gc.ca/cpp

Web サイト : www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

税額控除 Tax Credits

以下の情報は、年次所得税と給付金還付の申告書を作成して提出するときに利用できる可能性のある税額控除について説明しています。

高齢控除額 Age Amount

基本的な個人控除額に加えて、その年に 65 歳になった (または 65 歳以上である) 場合、高齢控除額を請求する権利があります。この条件を満たすシニアは返金不可の税額控除を受けることができ、それにより支払い所得税額を減らすことができます。あなたが請求することができる金額はあなたの所得に基づきます。

年金収入額 Pension Income Amount

あなたが年金収入、退職年金、または年金保険の支払いを受けた場合、年金収入額を申告できる場合があります。年金所得額は、所得税を減額するために利用される返金不可の税額控除額を計算する際に使用されます。

配偶者から譲渡される控除額 Amounts Transferred from Spouse

あなたの配偶者が受け取る控除額をあなたに譲渡できる場合がありますが、配偶者の所得税をゼロにする必要はありません。あなたの配偶者は、高齢控除額、年金収入額、または障害者控除額を譲渡することができます。

年金収入の分割 **Pension Income Splitting**

条件を満たす場合には、あなたの年金収入を配偶者またはコモンローパートナーと分けることを考えてみてもよいでしょう。収入分割を利用することで、配偶者またはコモンローのパートナーは、所得税目的で所得を分割し、最大で年金収入の半分をあなたに譲渡することができる場合があります。

年金収入分割の詳細については、所得税ガイドを参照するか、カナダ歳入庁にお問い合わせいただくか、Web サイトをご覧ください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 959-8281

Web サイト：www.cra.gc.ca/pensionsplitting

その他の控除額

医療費や、介護施設でのフルタイムケアの介護費の金額を請求することもできます。詳細については、所得税ガイドを参照するか、カナダ歳入庁にお問い合わせいただくか、Web サイトをご覧ください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 959-8281

Web サイト：www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/sgmnts/snrs/ddctns-eng.html

障害者税額控除 **Disability Tax Credit**

身体的または精神的機能に深刻で長期にわたる障害があり、一定の条件を満たす場合、あなたは障害者税額控除を請求することが出来る場合があります。資格があるかどうかを判断するには、フォーム T2201「障害者税額控除証明書」に記入し、有資格医療従事者による認定を受ける必要があります。記入が完了したら、認定された原本を税務署に送付してください。

詳細については、所得税ガイドを参照するか、カナダ歳入庁にお問い合わせいただくか、Web サイトをご覧ください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 959-8281

Web サイト：www.cra-arc.gc.ca/disability

連邦消費税控除 Goods and Services Tax Credit

連邦消費税（GST）控除は、低所得から中所得の個人や家族が支払う GST の全額または一部を相殺するのに役立つ非課税の還付金で、この還付金は四半期ごとに支払われます。

GST 控除を受けるには、その年に収入がなかった場合にも、所得税と給付金還付の申告書を提出する必要があります。2014 年の税年度からはカナダ歳入庁があなたの資格を審査し、控除を受け取る資格のある人に通達するので、GST 控除を申請する必要はありません。

配偶者またはコモンローのパートナーがいる場合、控除を受けることができるのはどちらか一人だけです。この控除は、最初に所得申告が審査された人に支払われ、（カップルの）どちらがそれを受け取るかにかかわらず金額は同じになります。

詳細については、所得税ガイドを参照するか、カナダ歳入庁にお問い合わせいただくか、Web サイトをご覧ください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 959-1953

Web サイト：www.cra-arc.gc.ca/gsthstcredit

物品税控除 Sales Tax Credit

あなたが課税年度の 12 月 31 日の時点で BC 州の住民であり、以下の条件のいずれかを満たす場合には、当該年度の物品税控除を請求する資格があります。

- 19 歳以上である
- 配偶者またはコモンローのパートナーがいる
- 子供がいる

あなた自身のために 75 ドルまで、同居している配偶者またはコモンローパートナーのために 75 ドルまで請求することができます。独身の場合、所得のうちの 15,000 ドルを超えた額の 2%分がこの控除から減額されます。同居している配偶者またはコモンローのパートナーがいる場合、家族所得のうちの 18,000 ドルを超えた額の 2%分がこの控除から減額されます。

ブリティッシュ・コロンビア州の控除フォーム (BC479) を使用して T1 所得申告を提出するときに、物品税控除を請求します。この控除は、未払所得税を超える範囲で返金されます。以下の Web サイトでブリティッシュ・コロンビア州の控除フォームにアクセスできます。

Web サイト : www.cra-arc.gc.ca/E/pbg/tf/5010-tc/README.html

地方物品税控除については、以下を参照してください。

Web サイト : www.gov.bc.ca

(検索フィールドに「BC479 sales tax credit」と入力します。)

BC 州 低所得者対象気候変動税クレジット **British Columbia Low Income Climate Action Tax Credit**

BC 州 低所得者向け気候変動税クレジットは、低所得の BC 州住民のために州の炭素税の負担を軽減する取り組みです。このクレジットは、四半期ごとに支払われる連邦政府による GST 消費税の払い戻し (GST クレジット) に加えられます。

2015 年 7 月から 2016 年 6 月までの期間の最大年間支払額は、個人では 115.50 ドル、配偶者またはコモンローのパートナーは 115.50 ドル、そして子供一人当たり 34.50 ドルです (シングル・ペアレントの家庭は第一子に 115.50 ドル)。

子供がいない独身者の場合、最高額は 2014 年の手取りの内 32,445 ドル以上の金額の 2% が減額されます。家族の場合、最高額は 2014 年の手取りの内 37,852 ドル以上の金額の 2% が減額されます。この手取りの金額は州のインフレ率にあわせて毎年調整されています。

詳細について

電話 (フリーダイヤル) : 1 877 387-3332

電話番号 (グレータービクトリア) : 250 387-3332

E メール : ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

Web サイト : www2.gov.bc.ca

(検索フィールドに「low income climate action tax」と入力してください)

Web サイト : www.cra-arc.gc.ca/bnfts/rltd_pgrms/bc-eng.html

転居する場合

転居する場合は、口座振替を使用して銀行口座が変更されない場合でも、直ちにカナダ歳入庁に通知して、支払いが中断されないようにし、税金や給付金の情報が最新のものになるようにしてください。

個人所得税および信託についての問い合わせ ・カナダ歳入庁

電話（フリーダイヤル）：1 800 959-8281

Web サイト：www.cra-arc.gc.ca/cntct/phn-eng.html

委任状

POWERS OF ATTORNEY

委任状（パワー・オブー・アトニー power of attorney）は、事業や財産に関して本人に代わって財政的および法的な決定を下すために代理人（アトニー attorney）と呼ばれる人物を選任する法的文書です。対象範囲が広い場合もあれば、特定の事項に限定する場合があります。「通常の（永続的でない）」委任状は本人が意思決定能力を失った場合、終了します。もし金銭面の判断能力を失っても委任状の効力を維持したい場合は、永続的委任状（enduring power of attorney）を作成するという選択肢があります。永続的委任状を含む、意思決定能力を失う前にできる計画について詳しくは、このガイドの「安全 / Your Safety and Security」のセクションをご覧ください。詳しい情報や用紙については、公的後見人・管財人機関（Public Guardian and Trustee）の Web サイトと法務省の Web サイトをご覧ください。

Web サイト：www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal-planning.aspx

Web サイト：www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning

安全

Your Safety & Security

～健康的な老後を迎えるために考えること～

このスペースに以下の質問についての答えを残しておきましょう。

金融詐欺、詐欺、個人情報の盗難から身を守る方法を知っていますか？

あなた、またはあなたが知っているシニアが、虐待されている、無視されている、または過剰な医療を受けている場合、誰に援助を求めるべきか知っていますか？

あなたは緊急事態または自然災害の場合に備えていますか？ その時何をすべきか知っていますか？

政府のプログラムとサービスについては、www.SeniorsBC.ca をご覧ください。

健康的な加齢については、www.HealthyFamiliesBC.ca をご覧ください。

健康関連の情報については、ヘルスリンク BC（電話番号 8 - 1 - 1）へお問い合わせください。

安全

必要なときの保護とサポート

多くのシニアは、個人のセキュリティが彼らにとって大きな問題であると言います。急速に増加する高齢者人口を背景に、ブリティッシュ・コロンビア州は州内の高齢者の安全と安心を支えるために必要な情報とサービスを提供することをお約束します。

このセクションでは、増加するシニアへの虐待や放置の問題について書かれています。もし誰かがシニアを虐待している、または無視していて、緊急性があると感じた場合は、警察に電話してください（9-1-1 またはあなたの最寄りの緊急電話番号をダイヤルしてください）。緊急でない場合は、このセクションの Preventing Elder Abuse and Neglect に記載の連絡先情報を参照してください。

将来判断能力を失った場合に備え、計画を立てる際の法的な手段や、相談窓口の連絡先などの情報を掲載しています。これは、あなた自身が決断することが出来ない状況において、誰かに合法的、経済的、または健康上のパーソナルケアについて決断を下すことを委任する方法についても説明しています。あなた自身の信念、価値観、そして希望するヘルスケアについて考え、話し合い、書き留めたら、それがあなたの事前ケア計画です。このセクションでは、My Voice - Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment, など、あなたが受けるあらゆるケアがご自身の希望に沿って確実に提供される様に前もって計画する方法についてご案内します。

詐欺や詐欺行為も高齢者にとって深刻化している懸念事項です。ここでは、不当なビジネスの手口や投資詐欺から身を守るのに役立つ組織について、犯罪の被害者となってしまう場合に利用出来る援助とサービス、そして緊急事態や自然災害の際に備え、安全を保つのに役立つ情報を掲載しています。

この項目に掲載している次のプログラムは、主に低所得シニアを対象としています。

法務サービス協会 Legal Services Society

高齢者の虐待および放置の防止

晩年に経験する虐待や放置は成人の健康、自立、安全に影響を与える可能性があります。高齢者は、身体的、精神的、金銭的虐待など、信頼している人からさまざまな被害を受ける可能性があります。強制、暴力、脅迫、金銭、財産を奪う、適切な治療を行わない、不適切な投薬などは、すべて虐待または放置の例です。これらの多くは犯罪に値します。

高齢者への虐待は、家庭で、地域社会で、または施設内で発生する可能性があります。虐待をする人は、ほとんどの場合、その人の配偶者や子供などの家族ですが、友人や介護者も含まれます。

シニアが虐待されている、または利用したり無視されている場面に遭遇した時、シニアが差し迫った危険にさらされていると思ったら、警察に電話してください（9-1-1）。特に危険性がない場合、または高齢者の虐待や放置に関する情報が必要な場合は、Seniors Abuse & Information Line (SAIL) または VictimLink BC に連絡してください。シニアが自分で助けを求めることができない場合は、あなたの保健当局の指定機関、Providence Health Care に状況を報告して下さい。発達障害のある人の場合は Community Living BC に電話して下さい。虐待が金銭的虐待または代理人による濫用を含む場合（委任状の効力下など）は、BC 州の Public Guardian and Trustee に電話をしてください。これらの組織の連絡先は、以下をご覧ください。下記の電話番号の多くは TTY と言語通訳サービスを提供しています。

BC 州の高齢者擁護と支援センター

こちらは、高齢者の虐待を防ぐためのプログラムやサービスを提供する非営利団体です。

被害者のためのプログラム **Victim Services Program**

このプログラムは、50 歳以上の虐待の被害者（家族や性的暴力を含む）へのサポートや情報を提供します。

法的プログラム

これらのプログラムは、55 歳以上の低所得者またはその他の理由（住宅、借金、虐待/放置、後見、能力、政府の恩恵および財政的搾取など）のために法的援助を受けられない人々に法的助言、擁護および申し立てを行います。

教育とアウトリーチプログラム **Education and Outreach Program**

このプログラムでは、高齢者や地域社会のグループ向けに、高齢者の虐待に関する意識、資産運用や管理の知識、その他いじめや居住用賃貸に関する無料のワークショップを開催しています。

高齢者虐待&情報ライン **Seniors Abuse and Information Line: SAIL**

高齢者やそのケアをするものが、安全に虐待や虐待を受けていると思われる状況について誰かに相談したり、高齢者の虐待防止に関する情報を入手したりする事が出来る場所が SAIL です。詳細については、BC 州高齢者擁護・支援センター、または下記まで問い合わせてください。

高齢者虐待&情報ライン 午前 8 時から午後 8 時毎日（祝日を除く）

電話（フリーダイヤル）：1 866 437-1940

（メトロバンクーバー）：604 437-1940

（TTY）：1 855 306-1443 月曜日から金曜日の午前 9 時から午後 4 時

通訳：月曜日から金曜日の午前 9 時から午後 4 時

E メール：info@bcceas.ca

Web サイト：www.bcceas.ca

BC 州の被害者リンク **VictimLink BC**

ここでは、家族による虐待や性的暴力、その他犯罪の被害者への情報提供やサポートを行なっています。

電話（フリーダイヤル）：1 800 563 0808

Web サイト：http://www.victimlinkbc.ca/vlbc/help/elder_abuse.page

指定機関

下記 5 つの地域保健局と同じく、Providence Health Care、Community Living BC も成人保護法の下で指定された機関であり、虐待の疑いまたは脆弱な成人の放置を報告する

責任があります。医療施設でも地域社会でも、自分自身では支援や援助を求めることができない高齢者の虐待、放置や自立した生活が不能に陥っている状態である事を報告するには、以下の指定機関に連絡してください。

フレーザーヘルス保健局 / Fraser Health
電話（フリーダイヤル）： 1 877 REACT-08 (1 877 732-2808)

インテリアヘルス保健局 / Interior Health
自身で支援や援助を要請できない成人のための行政機関：
電話：1 844 870-4754
Eメール：IHAdultguardianship@interiorhealth.ca

アイランドヘルス保健局 / Island Health
電話（フリーダイヤル） 島南部： 1 888 533-2273
島中心部： 1 877 734-4101
東北部：1 866 928-4988

ノーザンヘルス保健局 成人保護ライン / Northern Health: Adult Protection Line
電話（フリーダイヤル）：1 844 465-7414
電話（Prince George）：250 565-7414

バンクーバー・コースタル・ヘルス保健局 成人保護プログラム窓口 /
Vancouver Coastal Health: ReAct Adult Protection program
電話（フリーダイヤル）： 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

プロビデンス・ヘルスケア協会 / Providence Health Care Society
電話（フリーダイヤル）： 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

発達障がいを持つ人のための自立支援団体 Community Living BC
電話（フリーダイヤル）： 1 877 660-2522

BC 州公的後見人・管財人機関 PGT of BC

虐待等を受けている本人が自らそのことを報告相談できない時に、本人に代わり経済的虐待を受けていること、またはその人の代理意思決定者（委任状または代行契約など）による虐待を報告する必要がある場合は、BC 州公的後見人・管財人機関 (Public Guardian and Trustee of British Columbia) に連絡してください。

電話（フリーダイヤル）：1 800 663-7867

（サービス BC につながるので、Public Guardian、または Trustee に転送を依頼）

Web サイト：www.trustee.bc.ca

介護付き施設レジストリ Assisted Living Registry

介護付き施設（assisted living facility）内で虐待または放置されていると思われる場合は、介護付き施設レジストリに連絡して下さい。

電話（フリーダイヤル）：1 866 714-3378

電話（グレートビクトリア）：250 952-1369

郵送先：PO Box 9638 STN PROV GOVT Victoria BC V8W 9P1

E メール：info@alregistrar.bc.ca

Web サイト：www.health.gov.bc.ca/assisted

BC 州コミュニティ・レスポンス・ネットワーク協会

この団体は、地域間の連携により BC 州全域のコミュニティにおける成人の虐待および放置について考え、様々なサービスの提供を行う組織です。

Web サイト：www.bccrns.ca

保健省 Ministry of Health

高齢者の虐待防止、認識および対応に関する情報については、次の URL をご覧ください。

Web サイト：www.SeniorsBC.ca/elderabuse

ヘルスリンク BC HealthLink BC

あなたやあなたが知っている高齢者が虐待を受けている、またはそれを懸念している場合は、昼夜を問わずいつでも HealthLink BC に 8-1-1 で電話をかけることができます。あなたの電話は、要望があれば匿名にすることができます。130以上の言語翻訳サービスが利用可能です。情報は HealthLink BC Web サイトでも入手できます。

電話（フリーダイヤル）：8-1-1

電話（聴覚障害者/難聴[TTY]、無料）：7-1-1

Web サイト：www.healthlinkbc.ca/elderabuse

高齢者擁護事務所 Office of the Seniors Advocate

2014年に州政府の独立事務所として設立されました。この種の事務所はカナダでは唯一です。

支援者は、高齢者のサービスの監視、高齢者の問題認識や支援の促進、そして解決策を見だし、重点分野（ヘルスケア、パーソナルケア、住居、移動、収入サポートなど）において高齢者が直面するシステム全体の問題について政府に提言するために協力して取り組みます。BC州各所における調査を実施し、高齢者、利害関係者、および一般の人々からのフィードバックを集め、定期的な報告をします。この事務所から提供される情報や紹介は、信頼できるリソースです。

オフィス所在地：1-2, 1515 Blanshard St.

Victoria BC V8W 3C8

電話（フリーダイヤル）：1 877 952-3181

電話（グレータービクトリア）：250 952-3181

Eメール：info@seniorsadvocatebc.ca

Web サイト：www.seniorsadvocatebc.ca

意思決定ができなくなる前に備える PLANNING IN ADVANCE OF INCAPACITY

予想外の事態が起こり、自分自身の医療、身の回りのケアまたは金銭に関する決定を下すことが不可能になった時のために、将来の計画は重要です。綿密な計画は、本人と家族がより安心して困難を乗り越える際に役立ちます。将来、意思決定ができなくなった場合に備えて計画を立てる手助けとなる法的選択肢やリソースがブリティッシュ・コロンビア州にはあります。下記の用紙および書類を活用するために弁護士または公証人 (notary public) を訪問する必要はありませんが、記入する前に法的および医療面の助言を求めることをお勧めします。パーソナル・プランニングのオプションについては、以下を参照してください。

パーソナル・プランニング・ツール「It's Your Choice」

Web サイト：www.trustee.bc.ca/documents/STA/It%27s_Your_Choice-Personal_Planning_Tools.pdf

Public Guardian and Trustee の Web サイトに掲載されているその他の出版物については、次の Web サイトを参照してください。

Web サイト：www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal-Planning.aspx

将来の医療ケアや治療に関する希望を表明する「My Voice」（ガイドブック、ワークブック、ビデオを英語とその他の言語で提供）

Web サイト：www.gov.bc.ca/advancecare

「HealthLink BC」の Web サイトにも、事前医療ケア計画に関するリソースがあります。

Web サイト：www.healthlinkbc.ca/healthfeatures/advance-care-planning.html

意思決定ができなくなった時に備える人たちを支援するために法務省が発行した用紙

Web サイト：www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning

永続的委任状

Enduring Power of Attorney

本人に代わって財政的および法的な決定を下す人物を選任するために永続的委任状 (Enduring Power of Attorney) を使うことができます。この永続的委任状を準備する際には、判断能力がある状態でなければいけません。

一般的な (永続的ではない、判断能力がなくなった場合に失効する) 委任状と異なり、永続的委任状は判断能力がなくなった場合にも有効です。永続的委任状は対象範囲が広い場合もあれば、特定の事項に限定することもできます。

代理人同意書

Representation Agreement

代理人同意書 Representation Agreement を使用して、自分で意思決定ができなくなった場合に備えて代理人を選任して代わりに決定してもらうことができます。代理人同意書には第7条 (Section 7) と第9条 (Section 9) のふたつの種類があり、それぞれ権限の範囲が異なり、それらを作成するために求められる判断能力の規則も異なります。代理人に対して、身の回りおよび医療上の決定、そして場合によっては日常的な金銭の管理に関する決定を下す権限を与えることができます (第7条)。

アドバンス・ディレクティブ (事前指示)

Advance Directive

アドバンス・ディレクティブを使用することで、生命維持・延命治療を含む医療処置を受諾または拒否したいという指示を、医療提供者に直接提供することができます。通常、代理人がいないう限り医療提供者はアドバンス・ディレクティブに従わなければならない、その時点で必要とされている治療についての指示がある場合は誰からも同意決定を求めません。

事前に意思決定ができなくなった時に備えていなかった場合

暫定的な代理意思決定者

Temporary Substitute Decision Maker

意思決定ができなくなり医療行為に関する決定が必要な際、次のいずれかが当てはまると BC 州の法律に従い医療提供者によって本人の代わりに決断を下す暫定的な代理意思決定者 (Temporary Substitute Decision Maker / TSDM) が選ばれます。裁判所によって選任された後見人 (身上監護人 (committee of person) または医療に関する決定を下す

権限を持つ代理人がいない場合、さらに決断を必要とする医療行為に関する事前指示書「アドバンス・ディレクティブ」がない場合、TSDMは、あなたが判断能力を保持していた時に表明した意向または希望に基づいて決断を行いますが、それがわからない場合は本人にとって最善の決定を下さなければなりません。なおTSDMは成年者の医療介護付き施設(residential care facility)への入居に同意することはできません。TSDMについての詳細とTSDMの連絡先リストを作成するための用紙はアドバンス・ケア・プランニング用のガイドブック「My Voice - Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment」に含まれています。当ガイドブックはSeniors BCのWebサイトより入手可能です。

Web サイト : www.gov.bc.ca/advancecare

後見人制度 **Guardianship (Committeeship)**

意思決定ができなくなり、そのような事態に備えて法的に有効な計画を立てていなかった、またはその計画が破綻した場合は、本人に代わって意思決定をするためにたいてい家族または友人によって後見人(ガーディアン(guardian) またはコミティ(committee)とも呼ばれます)を選任する申し込みがBC州最高裁判所にされます。後見人は医療面や身の事柄、財政的および法的な事に関する決定を下すために選任することができます。

場合によっては公的後見人・管財人機関(Public Guardian and Trustee)が裁判所によって後見人(guardian)または財産管理人(committee of estate)として選任され、保健局によって本人に意思決定能力がないという証明書が発行された場合は、公的後見人・管財人機関が財政的・法的な事柄に責任を持つ法定財産後見人(statutory property guardian)または財産管理人(committee of estate)になることがあります。このプロセスの詳細については、公的後見人・管財人機関のWebサイトを参照してください。

Web サイト : www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/financial-management-and-personal-decision-making-services.aspx

意思決定能力欠如の証明書(Certificate of Incapability)発行のプロセスについて

Web サイト : www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/certificate-of-incapability-guidelines.aspx

ナイダス・パーソナル・プランニング・リソースセンター&登録所 Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry

ナイダス・パーソナル・プランニング・リソースセンターは、非営利の慈善団体です。ナイダスは、病気・怪我・または障がいのために請求書の支払いや医療に関する意思決定などの支援が必要な場合に備えて、法的な手続きを行うパーソナル・プランニングについての教育を行なっています。ナイダスのWebサイトでは、代理人同意書、ならびに永続的委任状（EPOA）、アドバンス・ディレクティブ（事前指示）、および治療同意書に関する情報や用紙を提供しています。

ナイダスは、代理人同意書、永続的委任状、アドバンス・ディレクティブ、事前医療ケア計画ガイドブック「My Voice - Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment」、後見人（committee）の指名および取消の通知を含むパーソナル・プランニングに関する文書を一箇所で管理する登録所を運営しています。詳しくは、以下のWebサイトをご覧ください。

ナイダス・パーソナル・プランニング・リソースセンター&登録所

Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry

1440 W. 12th Ave.

Vancouver BC V6H 1M8

音声案内（フリーダイヤル）：1 877 267-5552

音声案内（メトロバンクーバー）：604 408-7414

Eメール：info@nidus.ca

Webサイト：www.nidus.ca

BC州公的後見人・管財人機関 Public Guardian And Trustee of British Columbia

BC州公的後見人・管財人機関（PGT）は、本人が法的や財政的事柄、または医療に関する意思決定を行えない場合に支援を提供します。PGTは、子供の法的および財政的な利益を保護、また意思決定の支援を必要とする成年者の法的・財政的および身の回りのことを管理、また死亡した人や行方不明者の遺産を管理するために選任されます。

PGTは、次のような形で意思決定に支援を必要とする高齢者のために活動しています。

虐待に関する報告への対応

PGT は、被害を受けやすい成年者に対する虐待、介護・世話の放棄、およびセルフネグレクト（自己放任）の通告に、指定機関（各地域の保健局、プロビデンス・ヘルスケア、および Community Living BC と協力して対応しています。

経済的虐待の通告があった場合、PGT は次の事柄について調査を実施することがあります。本人の資産が今にでも危険にさらされているか、本人が自分の金銭または法的な事柄を管理できない疑いがある、そして本人の代わりに役目を遂行する権限を持つ人または進んで行う適切な人（家族または友人）がいない。

具体的には、PGT は以下のように支援することができます。

- 成年者が意思決定能力を失っており、金銭管理に対して懸念が生じた場合に、永続的委任状に基づいて選任された管財人（trustee）、代理人（representative）または任意代理人（attorney）の行動を調査する
- 虐待や介護・世話の放棄を受けているが、自分で助けを得ることができない場合に、指定機関に関与を促す
- 銀行口座へのアクセスを一時的に制限したり、財産の売却を差し止めたりするなど、保護手段を講じる
- 虐待や介護・世話の放棄、またはセルフネグレクト（自己放任）など複雑な状況の相談に乗る
- 対応策に関する選択肢を提供する

暫定的な意思決定者による医療に関する意思決定

本人が医療行為に対して同意することも拒否することもできなく、法的に認められた代理人または法律によって定められたリストから代理で同意する権限を持った家族または友人など適任者が暫定的な代理意思決定者 Temporary Substitute Decision Maker（TSDM）としていない場合、公的後見人・管財人機関（PGT）が医療に関する決定を行うことを TSDM に許可することがあります。必要に応じて、PGT 自体が最後の手段の TSDM として判断を下すこともできます。

Web サイト：www.trustee.bc.ca

（「Reports and Publications」をクリックし、「Adult Guardianship」の下にある「Information for Temporary Substitute Decision Makers Authorized by the PGT」をクリック）

暫定的な代理意思決定者（TSDM）の詳細については、この章の前半の「事前に意思決定ができなくなった時に備えていなかった場合」を参照してください。

代理で財政的な意思決定を行う財産管理人の役割

成年者が財政的な事柄の管理ができないと疑う根拠があり、管理を必要とする資産を所有し、他の適切な人物が管理することができない場合、PGTはその成年者の代わりに決定を行う財産管理人（committee）としての役割を果たし、財政的な事柄を管理することがあります。身上監護人について詳しくはこの章の「事前に意思決定ができなくなった時に備えていなかった場合」を参照してください。

場合によっては、他に適切な人物がいない場合は、裁判所によって成年者のために医療および身の回りの世話に関する決定を行うためにPGTを選任することもあります。

公的後見人・管財人機関（PGT）に関するリソース

支援方法

Web サイト：www.trustee.bc.ca/documents/adultguardianship/How%20You%20Can%20Help.pdf

PGT が財産管理人の場合

Web サイト：www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/when-the-pgt-is-committee.aspx

不動産および個人信託サービス Estate and Personal Trust Services

公的後見人・管財人機関（PGT）は、ブリティッシュ・コロンビア州で保有されている資産の管理を要求されることがよくあります。

亡くなった方が遺言書を残している場合、遺言書で指名された遺言執行者は、葬儀の手配を行い、遺産を管理する優先権を持ちます。遺言執行者がそれを望まない、または執行できない状態で、代行者または受益者など他に誰も遺産を管理するスキルを持ち合わせていない、またはその役目を引き受ける意思がない場合、PGTはこのサービスを提供することがあります。また成年者は自分の意思でPGTを遺言執行者として指名することができ、それを検討している場合は遺言書を準備する前にPGTに相談・連絡しましょう。

BC州の人が遺言書を残さずに亡くなった場合、州の法律によって葬儀の手配と遺産を管理する権利を持つ人物が選任されます。家族を見つけることができない場合や家族が

その役目を行うことができない場合にも、PGTはこのサービスの提供を求められることがあります。詳細については、PGTにご連絡ください。

電話番号（メトロバンクーバー）：604 660-4444

電話番号（サービス BC、ビクトリアからフリーダイヤル）：250 387-6121（604 660-4444 で公的後見人・管財人機関 Public Guardian and Trustee への転送を依頼する）

電話番号（サービス BC、BC 州のその他の地域からフリーダイヤル）：

1 800 663-7867（604 660-4444 で公的後見人・管財人機関 Public Guardian and Trustee への転送を依頼する）

E メール：mail@trustee.bc.ca

Web サイト：www.trustee.bc.ca

犯罪被害者サービスと犯罪防止 VICTIM SERVICES AND CRIME PREVENTION

BC 州政府は州全土で 160 を超える犯罪被害者サービスプログラムを支援し、情報・照会・精神面の支援、そして有用な援助を提供しています。VictimLink BC は、犯罪または暴力の被害者および目撃者のための 24 時間 365 日利用可能な無料の情報およびホットラインです。ご自身または知り合いが犯罪または暴力の被害にあった・目撃した場合は、下記の電話番号から VictimLink BC に連絡して、お住まいの地域の被害者サービスプログラムをお探しくください。

政府はさらに BC 州全土で 250 を超える暴力の影響を受けた女性や子供たちにサービスを提供するプログラムを支援しています。これらのプログラムには、暴力廃止カウンセリング、虐待を目撃した子供たちのカウンセリング、アウトリーチ・サービス、多文化アウトリーチ・サービスも含まれます。お住まいの地域のプログラムを探すには、下記の電話番号から VictimLink BC にお問い合わせください。

VictimLink BC 24 時間 365 日利用可能

電話番号（BC 州、ユーコン準州ではフリーダイヤル）：1 800 563-0808

Web サイト：www.victimlinkbc.ca

特定の犯罪の被害者は、州政府の犯罪被害者支援プログラム（Crime Victim Assistance Program）を通じて金銭的支援および給付金を受けることができます。この

プログラムは、犯罪の被害者が自分自身と自分の住居を守り、被害から回復する手助けを提供します。詳細については、以下の Web サイトをご覧ください。

Web サイト : www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/financial

あなたの地域における被害者のためのサービスや犯罪の防止についてさらに知るためには、以下より法務省に連絡してください。

電話番号（メトロバンクーバー） : 604 660-5199

E メール : VictimServices@gov.bc.ca

E メール : CrimePrevention@gov.bc.ca

Web サイト : www.pssg.gov.bc.ca/victimservices

Web サイト : www.pssg.gov.bc.ca/crimeprevention

個人の安全に関する情報

Personal Safety Tips

シニアを含むあらゆる年齢層の人々が自分の安全を守るためにできることはたくさんあります。ブリティッシュ・コロンビア州の RCMP（カナダ騎馬警察）は、「Ageless Wisdom : Personal Safety」という Web サイトで安全に関する情報を提供しています。

Web サイト : bc.rcmp.ca/ViewPage.action?contentId=1142&siteNodeId=87

法的支援協会

Legal Services Society

法的支援協会（Legal Services Society）の法律に関する援助は法的問題を抱えている低所得者を対象としています。Legal Services Society は、次のような人々を支援しています。

- 深刻な家族の問題・子供の保護に関する事柄
- 刑法に関する問題
- 一部の移民、メンタルヘルスおよび監獄法に関する問題

- 法的支援サービスには以下が含まれます。
- 自分で問題を解決するために役立つ法的情報
- 問題解決を助けることができる弁護士からの法的助言
- 重大な法的問題を抱えていて、他に解決策がない場合は、法廷での法的代理（本人のために行動する弁護士）

詳細については、最寄りの法的支援事務所（Legal Services Society の Web サイトで事務所のリストを参照ください）または協会のコールセンターにお問い合わせください。

電話（フリーダイヤル）：1 866 577-2525

電話番号（メトロバンクーバー）：604 408-2172

Web サイト：www.lss.bc.ca

People's Law School

People's Law School は、無料で偏りのない法律情報をわかりやすい言葉で提供する非営利団体です。法律関連のさまざまなトピックが、小冊子、電子書籍、ビデオ、アニメーション、および公共のイベントでいくつかの言語で網羅されています。People's Law School は、「64 歳からの給付とサービス When I'm 64: Benefits and Services」と題した、老後の計画についての冊子を出版しています。電子書籍形式のこのリソースもネット上で入手できます。

People's Law School は個々の法的問題について法的助言を提供していません。しかし、Web サイト上で様々な公的な法律に関する教育や情報リソースを提供しており、他の支援団体に照会することができます。

詳細について、また他の地域における同様のサービスについて調べるには、People's Law School の閲覧室を訪れたりまたは Web サイトを参照するか、下記の番号に電話してください。

People's Law School

150 - 900 Howe St.

Vancouver BC V6Z 2M4

電話（フリーダイヤル）：1 866 331-5400

電話番号（メトロバンクーバー）：604 331-5400

E メール：info@publiclegaled.bc.ca

消費者保護 CONSUMER PROTECTION

コンシューマー・プロテクション BC Consumer Protection BC

ブリティッシュ・コロンビア州には消費者を保護するための法律があります。Consumer Protection BC は、旅行業界・映画業界・債権回収業界・給料担保金融業者・住宅検査官・テレマーケティング業界の部門・火葬・葬儀・葬儀業を規制する、政府から独立して運営されている非営利法人です。

本団体はブリティッシュ・コロンビア州の消費者と利害関係者が消費者取引を管理する法律を遵守するようその教育に専念しています。Consumer Protection BC が執行する消費者保護法に違反した場合、執行措置を取ることができます。

Consumer Protection BC は旅行保証基金 (Travel Assurance Fund) の管理も担当しています。この基金は最終の手段として許可を得た旅行代理店で旅行に関連するサービスを購入してまだサービスを受けていない場合、補償金を提供する資金源となります。

Consumer Protection BC の Web サイトおよびフリーダイヤルでは、消費者および事業主に、BC 州の法律に基づくそれぞれの権利および責任に関する情報が提供されています。

ご自身または家族が消費者取引について苦情を抱えている場合、Consumer Protection BC は相談センターのフリーダイヤルを通じて苦情の解決と照会を行います。詳細については、以下に連絡してください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 888 564-9963

電話番号 (メトロバンクーバー) : 604 320-1667

Web サイト : www.consumerprotectionbc.ca

ブリティッシュ・コロンビア州自動車販売当局 Vehicle Sales Authority of British Columbia

BC州の自動車販売当局（Vehicle Sales Authority (VSA)）は、自動車ディーラー法、商慣習および消費者保護法で定められた条文、ならびにこれらの法律に基づく関連規制を管理する法律によって設立された非営利の独立機関です。

VSAは1,400人以上の自動車ディーラーと7,000人以上の販売専門家を認可し、規制しています。また、VSAは小売自動車購入者と直接取引を行うブリティッシュ・コロンビア州のすべてのディーラースタッフに対して、必須の認定課程および継続教育を提供しています。

VSAは認可された自動車販売業者に対して、苦情の解決・消費者保護・業界規範の設定および施行を含む消費者保護法を監督しており、知識と安心を提供する自動車小売業界がリスクトされることを目指しています。

消費者が新車や中古車を購入する前に知っておくべきことがたくさんあります。VSAは、消費者が情報に基づいて購入の決断を下すのに役立つツールと情報を提供しています。

詳細については、Webサイトを閲覧するか、または下記の番号に電話をしてください。

電話（フリーダイヤル）：1 877 294-9889

電話番号（メトロバンクーバー）：604 574-5050

Eメール：consumer.services@mvsabc.com

Webサイト：www.vehiclesalesauthority.com

投資家教育プログラムが高齢者の詐欺被害を防止 ～BC州証券委員会 Investor Education Program Helps Seniors Avoid Scams - BC Securities Commission

ブリティッシュ・コロンビア州の多くの高齢者は介護や金銭面に関する助言を他人に頼っており、詐欺のターゲットにしようとする高齢者に近づく詐欺師によって悪用されることがあります。

自分自身を守ることができない人々の財政を守るのを助けるために、公的管財人を持つか、自分の選んだ誰かに委任するかできます。（永続的委任状 EPOA についての詳細は、この章の代理意思決定 (Substitute Decision Making) の内容を参照してください。）

これは通常良い対策ですが、信頼した人が金銭を盗むために本人を狙った詐欺師だった場合は危険です。詐欺師は、委任状という法的書類を通さずに親密になり、高齢者に影響を与えることもあります。

一部の高齢者は、退職後の生活、または子供や孫にお金を残すための投資先を探しているかもしれません。リスクを理解しておらず、適切な質問をしたり、個人的に調査をせず、またセカンドオピニオンを得なかったなどの理由で、多くの人がリスクの高い危険な投資をして老後の蓄えを失っています。

InvestRight と BC 州証券委員会 (BC Securities Commission) は、投資計画、不適切な投資、および詐欺に関する質問に回答を得るのに役立ちます。InvestRight の Web サイトは、投資家が情報に基づいた投資決定を行う方法について自分自身を教育するための情報を一箇所にまとめたリソースです。

Web サイト : www.investright.org

高齢者、家族、または介護者であるかにかかわらず、誰でも行動を起こし、高齢者の経済的虐待を防ぐことができます。疑わしい行動を証券規制当局に知らせてください。その思いやりの心と注意力が友人、家族、あるいは地域の人々が詐欺の犠牲になるのを防ぐかもしれません。

詐欺を報告するには、BC 州証券委員会に連絡するか、Web サイトの詐欺報告フォームに記入してください。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 373-6393

電話番号 (メトロバンクーバー) : 604 899-6854

Web サイト : www.investright.org/report_scam.aspx

20 人以上のグループの場合、無料の投資家教育セミナーを BC 州証券委員会 (BC Securities Commission) に依頼することもできます。

電話 (フリーダイヤル) : 1 800 373-6393

電話 (メトロバンクーバー) : 604 899-6500

緊急時と災害への備え

EMERGENCY AND DISASTER PREPAREDNESS

個人的な備えは緊急時への備えにおいて重要です。自分自身と愛する人たちを守るために緊急時に何をすべきか知る責任があります。BC州には、山火事・地震・津波・洪水など、50以上の災害の危険性が確認されています。準備ができていると、このような非常事態の影響を軽減でき、停電や吹雪の際にも役立ちます。

緊急時に備えてできる簡単な行動がたくさんあります。「最低72時間分は準備すること」と勧める勧告をすでに耳にしたことがあるかもしれませんが、州都地区（ビクトリア州とガルフ諸島南部を含む）のいくつかの当局は現在最低7日間を勧めていることを知っていますか？病気や障がいなど特別な支援が必要な場合、緊急時にそれぞれのニーズに合った援助が確実に行われるように対策を講じることができます。緊急時への備えは、事態が大惨事にならないことを保証します。まず緊急時の連絡先を記録して、個人ができる準備の第一歩を踏み出しましょう。

- 家族や友人 - 地域外（理想的には州外）の人を含む電話番号と住所
- かかりつけ医 - 電話番号と住所
- 専門医、特別な医療機器のサプライヤー、理学療法士、最寄りのウォークイン・クリニックのような上記以外の医療提供者の連絡先
- 最寄りの2つの病院（緊急病棟以外）の電話番号と住所
- 自治体と地元の緊急時管理担当者
- BC Hydro（水道）、FortisBC（ガス）、およびTelus（電話）の連絡先
- BC州薬物・毒物情報センター（BC Drug and Poison Information Centre）の電話番号
- 薬局の連絡先
- 獣医の連絡先
- 保険代理店の連絡先

緊急時に備えてできる最も重要なことは、自分のニーズを家族や友人、そしてケアに関わるすべての人々（例えば、かかりつけ医、在宅ケア提供者、または施設の介護提供者）と話し合い、調整することです。

その準備に役立つシンプルなステップをいくつかご紹介しましょう。具体的な医療に関するニーズについてはかかりつけ医と話し合ってください。より詳細な情報については、下記の特定のプログラムに関する情報を参照してください。

- 緊急連絡先リストを作成し、緊急時にどのように連絡するのか、または家から離れなければならない場合はどこで落ち合うかについて、リスト上の全員と話します。
- 最新の処方箋のコピーを用意
- 予備の眼鏡を保管（以前作ったものでも可）
- 自宅に置いておく防災セットと簡単に持ち出せる生活必需品を入れた避難セットを用意

防災セットには以下のものを用意しましょう。

- 水：1人1日4リットルを最低3日分。水分補給には2リットル、手洗いや歯磨きなど最低限の衛生を保つには2リットルの水が必要です。
- 自分の食事制限に適した好きな食べ物。食品の保存方法や消費期限も考慮しましょう。
- 救急セット
- 懐中電灯と予備の電池、または手回し式懐中電灯
- AM / FM ラジオと予備の電池、または手回し式ラジオ
- 衣服
- ろうそくとマッチ
- 洗面用品
- 基本的な工具
- ペットの防災用品

避難セットには、次のものを入れておきましょう。

- 火災が発生した場合など素早く避難する必要がある場合に備えて、持ち運ぶことができる必需品を入れたリュックまたは小型の車輪付きスーツケース
- ボトル入り飲料水
- 保存食
- 常用している薬

- 処方箋のコピー
- 運転免許証、保険証書、出生証明書などの重要な書類のコピー
現金および銀行口座の情報
- 家と車の予備の鍵
- ペットの必需品（該当する場合）
- 懐中電灯
- じょうぶな靴

非常時に持ち出すこの避難セットは、玄関のクローゼットなどドアの近くに保管しましょう。

防災セットと避難セットの中身を定期的にチェックして、必要な場合は新しいものと入れ替えます。たとえば、サマータイムに時間を調整する春と秋に中身を点検し、また薬の入れ替えも忘れないでください。処方薬を購入した際には、それをセットに加えて保管していたものを使うこともできます。これを習慣にすることで、常にセットの中には新しい物が入っているようにし、中身を把握して改良していきましょう。

避難セットの準備に加えて、緊急時に何をすべきか知っていきましょう。煙やガスの匂いを感じたときどうするか、または地震時に自分を守る方法「DROP！（しゃがんで身を低く）COVER！（頭を守る）HOLD ON！（動かない）」を学びましょう。また、基本的な応急手当についても学びましょう。

以下のプログラムは、緊急時への備えを援助するための情報とリソースを提供しています。一般的な緊急時の準備や高齢者のための緊急時の準備についての情報にアクセスすることができます。お住まいの地域の緊急プログラムに関する具体的な情報については、市役所を通じて最寄りの緊急時対策プログラムにお問い合わせください。多くの自治体では地域特定の緊急時対策パンフレットを提供し、定期的に緊急時の対策に関するセッションを無料で実施しています。例えば集合住宅の住民が参加に興味を持っている場合は、そのグループのためのセッションをアレンジすることもできます。

BC州の緊急時対策プログラム Emergency Management BC

Emergency Management BC (EMBC) は、緊急事態または災害の前、発生時、およびその後、公共の安全を強化するために活動しています。EMBC は BC 州内の災害、一般的な緊急事態への備え、および災害固有の備えについての情報、またそれぞれのニーズに応じて緊急事態に備えるのを助ける多くの出版物とリソースをブリティッシュ・コロンビア州の人々に提供しています。

Web サイト : www.gov.bc.ca/PreparedBC

Web サイト : www.embc.gov.bc.ca/em

障がいのある人のための緊急時対策に関する情報

Emergency Management BC の Web サイトのこのセクションでは、聴覚、移動能力、発話、認知機能、またはその他の課題を抱えている可能性がある人たちが災害に備える際に役立つ情報を提供しています。

Web サイト : www.embc.gov.bc.ca/em/hazard_preparedness/disabilities_information.html

緊急時情報 Emergency Info BC

Emergency Info BC は、ブリティッシュ・コロンビア州の災害に関する最新情報を提供しています。それぞれの地域の災害の最新情報にアクセスし、勧告を聞き、そして災害への備えに関する情報とリソースにアクセスすることができます。

Web サイト : www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

地震防災訓練「シェイクアウト BC」 ShakeOut BC

ShakeOut BC は毎年 10 月の第 3 木曜日に行われる毎年恒例の地震防災訓練です。地震が発生した場合の対処法を知ることは、怪我を防ぐために非常に重要です。どこにいても「DROP! (しゃがんで身を低く) COVER! (頭を守る) HOLD ON! (動かない)」。

Web サイト : www.shakeoutbc.ca

緊急時の備え（連邦政府）

「72 Hours: Is Your Family Prepared?」は緊急時への備えを強化するために Public Safety Canada、カナダ赤十字、St. John Ambulance、Salvation Army が行なっているキャンペーンです。このキャンペーンでは、災害時の準備に関する情報と、準備ガイドなどのリソースを提供しています。一般的なガイド「緊急時の備え Your Emergency Preparedness Guide」と「障がいのある人や特別なニーズに対応した緊急時の備え」、どちらも高齢者にとって役立つリソースです。これらのガイドには、災害に備えるための実用的な情報が含まれています。

Web サイト：www.getprepared.ca

ガイド「Your Emergency Preparedness Guide」にインターネット上でアクセス

Web サイト：www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssgd/index-eng.aspx

障がい・特別なニーズのある人を対象としたガイド「Emergency Preparedness Guide for People with Disabilities/Special Needs」にインターネット上でアクセス

Web サイト：www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/pplwthdsblts/index-eng.aspx