

# 家事代行サービス

## 食事の宅配

調理や買い物が困難なときに頼れる



「ハンバーグと温野菜のデミ」  
1食499～599円  
(10食プランの場合)

### nosh (ナッシュ)

☎050-3101-6850 <https://nosh.jp/>

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

### ニチレイフーズダイレクト

☎0120-86-2101 <https://wellness.nichirei.co.jp/shop/>

管理栄養士監修のもと、糖質や塩分、脂質、たんぱく質をコントロールした食事など、悩みや好みに合わせた宅配食を販売。豊富なメニューで季節の味わいも楽しめる人気の「気くばり御膳」(写真)は、1食819円から。かた



「新・ぶりの照り焼きセット」  
929円

## ネットスーパー 重たい食料品や日用品も気軽に頼める



### 成城石井.com

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

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



### 7NOW

(セブン-イレブンネットコンビニ)

☎0120-711-372  
<https://www.7-now.jp>

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

### 楽天西友 ネットスーパー

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

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

## 掃除・買い物代行など ひとり暮らしの日常の困り事を助けてくれる

### 町の 便利屋さんファミリー

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

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



### エイドの シニアサポート

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

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

### ニチイライフ (シニア お手伝いサービス)

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

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

## 終活サポート

### わんにゃお 信託®

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

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



### 三井住友信託銀行 おひとりさま信託

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

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

### 日本生命 GranAge Star

☎0120-580-322 [https://www.nissay.co.jp/kaisha/granage\\_pj/torikumi/granage\\_star/](https://www.nissay.co.jp/kaisha/granage_pj/torikumi/granage_star/)

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

\*資料請求ダイヤル9時～17時  
(日・祝・12月31日～1月3日を除く)

サービス提供元：公益社団法人  
シニア総合サポートセンターなど