

# 7 練馬区の福祉サービス

## 自立支援用具の給付

**対 象** 65歳以上の介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方で、日常生活動作に何らかの困難があり、自立支援用具の使用が必要と認められる方（⑦、⑧は認知症等で火の消し忘れがあるなど防災上必要な方）  
介護保険の要支援・要介護認定を受けている方でも、本人の日常生活動作能力等によって、必要と認められる方には、下記⑤～⑧は対象になります。

**対象品目** ①腰掛便座  
②入浴補助用具  
③歩行支援用具（手すり）  
④スロープ  
⑤シルバーカー  
⑥安全つえ（一点つえ）  
⑦電磁調理器  
⑧ガス安全システム

**費 用** 給付に要する費用の1割相当額  
（各対象品目の費用および費用総額に限度額があります。）  
※生活保護受給者および住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者等は、本人負担はありません。

**問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

## 福祉用具の相談

車いすや入浴補助用具などの介護機器、補助用具の紹介、使用方法などについて相談に応じます。

**問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

## 車いす・介護用ベッドの貸し出し

**対 象** つぎの①または②に該当する方

(年齢制限はありません。貸し出し期間は最長6か月間です。)

①けが・病気などにより一時的に居宅において介護用具の使用を必要とする方

②その他特別な事情により、介護用具の使用を必要とする方

※つぎの場合は対象になりません。

ア介護保険の要支援・要介護と認定された方

イ身体障害者手帳の交付を受け、身体障害者福祉サービスで同種用具(補装具)の支給を受けている方

ウ介護保険の施設に入所・生活している方、有料老人ホーム等に入所している方

**貸与品目** ①車いす(自操式、介助式)

②介護用ベッド(背部・脚部の傾斜角度調整機能と床の高さ調整機能があるベッド)

**費 用** 定額の自己負担があります。

※生活保護受給者および住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者等は、本人負担はありません。

**問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

※この他、緊急時に1週間程度無料で車いすを貸し出すサービスもあります。詳しくは受け持ちの高齢者相談センター支所、またははつらつセンター関(☎3928-1987 FAX3928-1800)にお問い合わせください。

## 民間緊急通報システム

**対 象** 慢性疾患(脳血管疾患、心臓疾患、発作性の呼吸器疾患等で病状の急変により生命の危険や障害が残ることが予想される疾患)、急激な出血や痛みの恐れがある疾患等で緊急の対応が予想され、再発の恐れのある既往がある方。または、老衰、事故もしくは疾患の後遺症や障害等により、日常生活が非常に困難であり、緊急事態における自助活動に大きな不安がある方

上記の要件にあてはまる方で、つぎの①～④いずれかに該当する方

① 65歳以上のひとり暮らし高齢者

② 65歳以上の高齢者のみの世帯に属する者

③ 65歳以上の日中または夜間に独居の高齢者

④ 65歳以上の高齢者であって、その同居者全員が介護保険要介護度1～5、身体障害者手帳1～4級、愛の手帳1～4度または精神障害者保健福祉手帳1～3級の世帯に属する者

**内 容** 急病などの緊急事態のときに、無線発信機(本体・ペンダント型)により民間受信センターを経由して救急車の要請、救援等を行います。また、月1回のお伺い電話を行うほか、不安になったときはいつでも受信センターの看護師等に心身等の相談をすることもできます。

※区が指定する事業者が自宅の鍵を預かります。

**費 用** 月額400円

※生活保護受給者または住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者等は、無料です。

**問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

## 福祉電話

- 対 象** 65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上の高齢者のみ世帯の方で、他の福祉サービス等による見守りが得られない方
- 内 容** 安否確認のため、原則として週1回の電話訪問を行います。
- 費 用** 無料
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

## 見守り訪問

- 対 象** 65歳以上のひとり暮らしの方で、他の福祉サービス等による見守りが得られない方
- 内 容** 地域のボランティア（見守り訪問員）が週1回程度訪問し、声かけや戸外からの見守りを行います。見守り訪問員は、地域の高齢者相談センター支所と連携して活動します。
- 費 用** 無料
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

## 食事サービス

- 対 象** 65歳以上の方で、つぎの①～④のいずれかに該当する方で、心身の状況その他の理由により定期的な食事の確保が困難な方に見守りを兼ねて行います。
- ①ひとり暮らしの方
  - ②高齢者のみの世帯の方
  - ③日中、高齢者のみになってしまう世帯
  - ④その他特別な事情があることを区長が認めた方
- 内 容** 必要度に応じ週1～3食、つぎの方法で食事を提供します。
- ①デイサービスセンターへの自己通所による会食
  - ②配食事業者が食事を配達
- 費 用** ①は1食600円  
②は1食410円～670円 ※各事業者により異なります。
- 問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

## 高齢者在宅生活支援事業

- 対 象** 住民税が非課税世帯の方で介護保険の要支援・要介護認定を受けた方、健康長寿チェックシートで総合事業の対象者と判定された方で、つぎの①～④のいずれかに該当する方
- ①65歳以上のひとり暮らし高齢者
  - ②65歳以上の高齢者のみの世帯に属する方
  - ③65歳以上の日中または夜間に独居の高齢者
  - ④65歳以上の高齢者であって、その同居者全員が介護保険要介護度1～5、身体障害者手帳1～4級、愛の手帳1～4度または精神障害者保健福祉手帳1～3級の世帯に属する方
- 内 容** (1)緊急通報システム (2)生活リズムセンサー (3)見守り訪問 (4)福祉電話 (5)配食サービスのうち、必要なサービスをケアプランに位置づけたうえで、介護保険サービス等と組み合わせて利用できます。※(3)見守り訪問と(4)福祉電話の併用はできません。
- 費 用** サービスの組み合わせにより異なります。
- ・(1)、(2) 緊急通報システム (月額300円) 生活リズムセンサー (月額200円)  
※生活保護受給者および住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者等は無料。
  - ・(3)、(4) 見守り訪問・福祉電話 (無料)
  - ・(5) 配食サービス (1食あたり410円～670円※事業者により異なります。)
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

## 住宅改修給付

### ◇介護保険の要支援・要介護認定を受けている方

#### ●介護保険住宅改修

内容	改修限度額
①手すりの取り付け	<p style="text-align: center;"><b>200,000円</b></p> <p>(数回に分けて使うこともできます)</p>
②段差の解消（浴槽の取り替えを含む）	
③滑りの防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更	
④引き戸等への扉の取り替え	
⑤洋式便器等への便器の取り替え	
⑥その他、①～⑤に付帯する工事	

**費用** 自己負担は1割または2割です。改修限度額を超える額は利用者負担となります。  
※着工前に練馬区への申請が必要です。

#### ●自立支援住宅改修給付 設備改修給付

内容	改修限度額
①浴槽の取り替えおよびこれに付帯して必要な給湯設備等の工事 ※介護保険サービスの段差解消とあわせて利用できます。	250,000円
②台所の流し・洗面台の取り替えおよびこれに付帯して必要な給湯設備等の工事 ※車いす利用等で立位困難な方のみ対象。	156,000円
③便器の洋式化およびこれに付帯して必要な工事 ※介護保険サービスの便器の洋式化とあわせて利用できます。	106,000円
④玄関の拡張に伴う造作物の撤去工事 ※車いす利用の方のみ対象	100,000円
⑤昇降機（玄関・階段）、ホームエレベーターの設置およびこれに付帯して必要な工事 ※特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設の介護保険施設を退所した方（予定を含む）のみ対象。	1,000,000円

**費用** 費用の1割相当額。改修限度額を超える額は、利用者負担となります。  
※着工前に練馬区への申請が必要です。  
※施工業者は練馬区と協定を結んでいる業者からお選びください。  
※生活保護受給者および特別区民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者は、本人負担はありません。

## ◇介護保険要支援・要介護認定を受けていない方

### ●自立支援住宅改修給付 予防改修給付

**対 象** 介護保険要支援・要介護認定非該当の方で、身体状況などに関する一定の要件を満たす方

**内 容** 介護保険住宅改修と同じ（浴槽の取り替えは対象外）

**費 用** 費用の1割相当額。改修限度額を超える額は、利用者負担となります。

※着工前に練馬区への申請が必要です。

※施工業者は練馬区と協定を結んでいる業者からお選びください。

※生活保護受給者および特別区民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者は、本人負担はありません。

**問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

## ひとりぐらし高齢者入浴証の交付

**対 象** 65歳以上でひとりぐらしの方

※居住形態によっては、対象にならない場合があります。

**内 容** 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合に加入している区内の公衆浴場で利用できる入浴証（利用できる回数分のシールが付いた利用証）を交付します。

※年間52枚以内（申請月によりシールの交付枚数が異なります。）

**費 用** 入浴1回につき100円

**問 合 せ** 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

## 火災予防のための設備の給付

### ●自動消火器の給付・火災警報器の給付

**対 象** つぎの①～③のすべてに該当する方

①65歳以上の方

②自動消火器は、つぎのア、イ、ウのいずれかに該当する方

火災警報器は、ア、イのいずれかに該当し、かつウに該当する方

ア 介護保険の要介護3～5と認定された方

イ 介護保険の要介護1、2で火の消し忘れ等を起こすおそれのある認知症と診断された方

ウ ひとりぐらしの方

③心身機能の低下や居住環境等から、防火の配慮が必要な方

（火災警報器は、調査票により判定します）

**内 容** 自動消火器は、火災時に自動的に消火液を散布します。（居間用、台所用いずれか1本）

火災警報器は、火災発生を音声等で知らせます。（煙式、熱式各1台）

**問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ



## ●電磁調理器の給付・ガス安全システムの給付

- 対 象** 65歳以上の方で、認知症等のため調理等で火を扱う際に消し忘れがあるなど、防災上必要と認められる方
- 内 容** 電磁調理器、ガス安全システム（ガスを自動的に元で遮断するもの）を給付します。ガス安全システムの設置にあたり、賃貸住宅の方は管理者等の同意が必要です。
- 費 用** 給付に要する費用の1割相当額（品目ごとに限度額があります。）  
※生活保護受給者および住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者等は、本人負担はありません。
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

## 家具転倒防止器具の取付費助成

- 対 象** 世帯全員の方がつぎの①②のいずれかに当てはまる世帯で、器具の取付が困難な方（ひとりぐらし世帯を含む）  
①65歳以上の方  
②身体障害者手帳1・2級または愛の手帳(※)をお持ちの方
- 内 容** 家具を器具で固定したり、ガラス飛散防止フィルムを貼り付ける場合の取付費（限度額2万円）を助成します。
- 費 用** 器具・フィルム代は、全額自己負担。また取付費のうち、助成限度額（2万円）を超える額は自己負担になります。
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ  
※愛の手帳とは、知的障害者（児）が各種の支援を受けるために必要な手帳として、東京都が独自に設けているものです。

7

練馬区の福祉サービス

## 寝具のクリーニング

- 対 象** 介護保険の要介護3～5と認定された65歳以上の在宅の方
- 内 容** シーツ、毛布、タオルケット、寝巻、ベッドパッドなどをクリーニングできる利用券を交付します。  
※品物、大きさ、素材の材質・厚さなどにより利用券の必要枚数は異なります。また、利用券1枚につき50円の自己負担があります。  
※集配サービスを希望する場合は、1回200円の集配料がかかります。
- 申 込 み** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 生活支援体制整備係 ☎5984-1465

## 出張調髪

- 対 象** 介護保険の要介護3～5と認定された65歳以上の外出が困難な方
- 内 容** 年5回利用できる出張調髪券を交付します（新規の方は申請月により枚数が異なります）。自宅、または区内の入院先に出張して調髪します。
- 費 用** 出張調髪1回につき、500円の自己負担があります。
- 申 込 み** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 生活支援体制整備係 ☎5984-1465

## 布団の乾燥消毒

- 対 象** 介護保険の要介護1～5と認定された65歳以上の在宅の方で、ひとり暮らし、または65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- 内 容** 毎月1回、専門業者が実施します。  
6月は薬品消毒、11月または12月は水洗い、その他の月は乾燥消毒です。
- 費 用** 薬品消毒は100円、水洗いは300円の自己負担があります。乾燥消毒は無料です。
- 申 込 み** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 生活支援体制整備係 ☎5984-1465

## 紙おむつなどの支給

- 対 象** 介護保険の要介護1～5と認定された常時失禁状態にある65歳以上の方  
※介護保険の施設（特別養護老人ホームなど）に入所している方は対象になりません。  
また、所得制限があります。  
※支給開始は申請月からになります。
- 内 容** 月1回、区の指定する紙おむつや尿とりパッドの中から必要に応じた数量を自宅などに配達します。  
区の支給する紙おむつなどを使用できない病院に入院している方には、おむつ代として月額4,800円を支給します。
- 費 用** 紙おむつの配達を受ける場合、紙おむつの支給額の総額が8,000円までは1割程度の自己負担があります。  
また、8,000円以上の場合、総額から7,200円を引いた差額分が自己負担となります。
- 申 込 み** 受け持ちの高齢者相談センター ☎22ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 生活支援体制整備係 ☎5984-1465

## リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）

- 対 象** 介護保険の要介護3～5と認定された65歳以上の方で、外出するときに車いすやストレッチャー（寝台）を使用する方
- 内 容** 車いすやストレッチャーのまま乗車することのできるリフト付タクシーの迎車・予約料金を負担します。（申込は練馬区との契約業者に限りです）
- 費 用** 乗車してからの運賃や事業者が別に定める料金（ストレッチャー使用料等）は、利用者負担となります。
- 問 合 せ** 高齢者支援課 生活支援体制整備係 ☎5984-1465  
受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ



## 緊急一時宿泊

- 対 象** つぎの(1)または(2)に該当する方  
(1)緊急ショートステイ利用  
介護保険の要支援・要介護認定を受けた方（第2号被保険者含む）、または健康長寿チェックシートで総合事業の対象者と判定された方で、つぎの①②のいずれにも該当する方  
①介護する家族の急病、けが、親族等の葬儀への参加等のため家族からの介護を受けられないまたは介護する家族による虐待が行われている  
②介護保険による短期入所生活介護（ショートステイ）の空きがない  
(2)緊急保護利用  
生活上の諸問題をかかえ、援助または緊急の保護を必要とするおおむね65歳以上の方（介護保険の要支援・要介護認定を受けた方は除く）
- 内 容** 区が確保している高齢者施設の居室を提供します。（原則9泊10日以内）
- 費 用** (1)緊急ショートステイ利用 1泊3,000円 食費等実費相当額2,530円  
(2)緊急保護利用 宿泊料の利用者負担なし 食費等実費相当額2,530円
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター ☎22ページ

## 家族介護者教室

- 対 象** 在宅で高齢者を介護する家族や、テーマに関心のある方
- 内 容** 高齢者の健康や介護についての知識・技術や、介護者自身の健康維持などについて学びます。  
※テーマ・開催日時・場所等は、随時「ねりま区報」や区ホームページでお知らせします。
- 実施場所** デイサービスセンター、介護老人保健施設、認知症高齢者グループホーム等
- 費 用** 無料（食材費等の実費がかかる場合があります。）
- 問 合 せ** 高齢者支援課 在宅療養係 ☎5984-4597 FAX5984-1214

## 家族介護慰労金

- 対 象** つぎの①～③のすべてに該当する介護者  
①区内在住で、介護保険の要介護4・5と認定された家族と同居（または同居に準じる）し、介護している  
②要介護4・5の認定を受けてから1年以上（3か月以上の入院期間を除外する）、現在まで介護保険サービス（年7日以内の短期入所利用を除く）を受けていない  
③介護世帯・要介護世帯ともに住民税非課税世帯である
- 内 容** 介護者に年1回10万円を支給します。
- 申 込 み** 受け持ちの高齢者相談センター ☎22ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 生活支援体制整備係 ☎5984-1465

## 認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成

- 対 象** 区内在住で、徘徊行動のある高齢者（若年性認知症の方も対象）を介護している方
- 内 容** 区が協定を結んでいる事業者の位置情報提供サービスを利用する際に、利用料の半額を助成します。
- 費 用** 月額1,620円  
※生活保護受給世帯は、費用負担はありません。
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎23～26ページ

## ねずみ防除工事費用の助成

- 対 象** つぎの①または②に該当する方  
①介護保険の要介護・要支援認定を受けている方のみで構成されている世帯  
②介護保険の要介護・要支援認定を受けている方と同居されている方が65歳以上で構成されている世帯
- 助成金額** 工事費用の半額（ただし上限3万円）  
※練馬害虫防除協同組合に加盟している事業者へ工事を依頼する場合があります。  
また、工事終了後では助成金の申請は行えませんので、事前に必ずご相談ください。
- 問 合 せ** 生活衛生課 環境衛生監視担当係 ☎5984-2485 FAX5984-1211

## ごみ収集での支援

- 対 象** つぎの条件をすべて満たす方  
①65歳以上の方のみの世帯または障害がある方のみの世帯  
②集積所まで自らごみを運び出せない方  
③身近な協力者がいない方
- 内 容** ●戸別訪問収集  
門前や玄関先などに収集に伺います。また、災害時には対象者の安否確認を行います。職員が訪問調査（ご家族や介護担当者の立ち会いが必要）をして、状況などを確認したうえで収集の可否をお知らせします。
- 戸別訪問収集の利用に伴う見守りサービス  
「戸別訪問収集」の利用者のうち希望する方が、1週間以上ごみを出さなかった場合に、清掃事務所から担当部署に、安否確認を依頼します。訪問介護などのサービスを受けていないことが条件となります。詳しくは、お問い合わせください。
- 粗大ごみ運び出し収集  
練馬区資源循環センターの職員が粗大ごみを屋内から運び出します。その際、事前に訪問調査を行う場合があります。詳しくは資源循環センターにお問い合わせください。  
※引越しなどで出る多量のごみの運び出しはお受けできません。
- 問 合 せ** ●戸別訪問収集および見守りサービスについては  
〒176・179の地域にお住まいの方 練馬清掃事務所 ☎3992-7141  
〒177・178の地域にお住まいの方 石神井清掃事務所 ☎3928-1353
- 粗大ごみ運び出し収集については  
資源循環センター ☎3995-6711

## 高齢者お困りごと支援事業

高齢者の日常生活上のちょっとしたお困りごとを、地域の元気高齢者が解決して安心した生活を送ることを支援します。

**対 象** 区内在住で75歳以上の高齢者のみの世帯  
※65歳以上で要支援1・2と認定された方、または、健康長寿チェックシートにより生活機能が低下していると認められる方は、シルバーサポート事業(⇒66ページ)をご利用ください。

**内 容** シルバーサポーター(練馬区シルバー人材センター会員)が、1時間以内に行うことができる、下記の項目にある軽易な日常生活上の支援を(複数利用も可)を、年6回まで利用できます。

- ① 電球・蛍光灯の交換
- ② 軽易な家具や荷物の移動
- ③ 軽易な屋内清掃
- ④ 軽易な庭の掃除・除草
- ⑤ 生活用品の買い物
- ⑥ 荷物の整理 など

**費 用** 1回につき500円の自己負担があります。

**問 合 せ** 練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168 豊玉北5-29-8練馬センタービル5階

### コラム

#### ひったくり、空き巣などの犯罪に遭わないために！

ひったくりや空き巣などの犯罪に遭わないようにするためには、日ごろからの注意が必要です。

##### ◆ひったくり

###### ●人通りの多い道を歩く

高齢者を狙った「ひったくり」が多発しています。後方から近づくバイクや自転車に注意し、人通りの多い道を歩きましょう。バッグなどの荷物は建物側に持ちましょう。

###### ●「ひったくり防止カバー」を付ける

自転車のかごには、「ひったくり防止カバー」を付けましょう。

##### ◆空き巣

###### ●ゴミ出し、買い物などで家を出るときは短時間でも鍵を掛けましょう

泥棒は侵入に時間のかかる建物を敬遠します。

ドアや窓には2つ以上の鍵を付けましょう。

###### ●泥棒は「近所の人目」を怖がっています

日ごろから近所の人にあいさつを心がけるなど、交流を深めておきましょう。普段見かけない人が不審な行動をとっていたら、「何か御用ですか？」などと一声かけてください。近所の人目ほど泥棒にとって怖いものはないと言われています。

問合せ 練馬警察署 ☎3994-0110 光が丘警察署 ☎5998-0110  
石神井警察署 ☎3904-0110 危機管理課 ☎5984-1027





## インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。38℃以上の高熱に全身の筋肉や関節の痛みを伴う強い症状が急に出る傾向があります。感染への抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、糖尿病や腎臓病など抵抗力が弱くなる持病をお持ちの方は、感染した場合、重症化しやすいため、特に予防が重要です。

### ◆インフルエンザの予防のポイント

#### ●外出後の手洗いは日ごろからの習慣にしましょう

手洗いの徹底は、手や身体についたウイルスを取り除き、体内に入り込むことを防ぎます。帰宅後、すぐに石鹸を使って流水でしっかり手洗いをしましょう。外出先など、手洗いができない時はアルコール入消毒剤を使うこともやむを得ませんが、流水での手洗いが一番効果的です。

#### ●流行期には人ごみを避けましょう

流行期の人ごみにはウイルスも沢山いる可能性があります。人ごみへの外出は、必要最低限にしましょう。

#### ●感染への抵抗力を高めましょう

身体の抵抗力を高めるためには、十分な休養とバランスのとれた栄養が必要です。糖尿病や腎臓病などの持病の状態が悪くと発病し、重症化しやすくなります。日ごろから検査や治療で良い状態にコントロールしておきましょう。

#### ●流行前に予防接種を受けましょう

予防接種は、インフルエンザにかかった場合にも重症化を防ぐといわれています。しかし、ワクチン接種から効果が発揮されるまでに2週間ほど必要ですので、例年流行が始まる12月までに予防接種を済ませておきましょう。65歳以上の方には、予防接種費の助成制度があります。ご利用ください。(44ページ参照)

#### ●乾燥する季節には、湿度にも気を配りましょう

寒い季節は湿度に気をとられがちですが、インフルエンザの予防には適度な湿度(50～60%)も有効です。加湿器を使用する場合は、水を足すだけでは肺炎の原因となる菌を室内に撒き散らしてしまう恐れがあります。水を入れる容器をこまめに洗いましょう。また、濡れタオルや洗濯物を室内に干すだけでも、部屋を加湿することはできます。

### ◆お互いのために「咳エチケット」を守りましょう！

咳やくしゃみが出る時は、市販の使い捨てのマスクをすきまの無いように着けましょう。外出先などでマスクが無い時はティッシュで口と鼻を覆い、人から顔をそむけましょう。

使用したマスクやティッシュは、燃えるごみとして、ふた付きのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口をしぼって捨てましょう。

### ◆かかったかなと思ったら、早めの受診を

身体が弱っている時は、はっきり症状が出ない場合もあります。食欲が落ちて体重が減った、極端に元気が無い、などの場合も受診が必要です。

問合せ 保健予防課 感染症指導係 ☎5984-4671

## 災害時要援護者名簿の登録

地震などの災害が起こったとき、自宅で生活している方で、身体障害者手帳1級または2級の認定や、介護保険の要介護3以上の認定を受けている等の理由により自力での避難が難しい方は、地域で孤立してしまう恐れがあります。こうした災害時要援護者の方の情報を、日ごろから地域で把握することによって、災害時の見守りや支援が円滑にできるようになります。

このため、区は、登録いただいた災害時要援護者名簿を、民生児童委員、一部の区民防災組織（防災会・避難拠点運営連絡会など）、警察署、消防署および区の関係部署に提供し、平常時および災害時の防災活動に活用します。

**対 象** 居宅生活で高齢や障害などの理由により、災害時に自力で避難することが困難と思われる方

**申 込 み** 区で配布している案内書をご確認のうえ、同封されている登録票をお送りください。

**配布場所** 福祉部管理課（厚生文化会館含む）、区民防災課（防災学習センター含む）、区民事務所（練馬を除く）、国保年金課（後期高齢者医療制度）、地区区民館、敬老館、はつらつセンター、中村橋福祉ケアセンター、総合福祉事務所、高齢者相談センター、高齢者相談センター支所、保健予防課、保健相談所  
※区のホームページから出力することもできます。

**問 合 せ** 福祉部 管理課 庶務係

☎5984-2706 FAX5984-1214

ホームページ <http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/chiiikifukushi/saigaiji.html>

この災害時要援護者名簿は、行政機関等が要援護者の方々への支援・協力を円滑に行うための手段となりますが、災害時、最も早く支援ができるのは近隣にお住まいの方々です。日ごろから、近隣同士でお互いの無事を確認しあえる関係を作ることが大切です。

7

練馬区の福祉サービス

### コラム

#### 火災の発生に気をつけましょう！

近年、都内で、高齢者が犠牲になる住宅火災が多く発生しています。火災から大切な命を守るために、以下のことを心がけましょう。

#### 〔死者が発生した住宅火災の原因〕

##### ■1位…たばこ

寝たばこは絶対やめましょう。  
灰皿に吸いがらをためないようにしましょう。

##### ■2位…ストーブ

ストーブはつけたまま寝ないようにしましょう。  
洗濯物など燃えやすいものを近くに置かないようにしましょう。

##### ■3位…こんろ

点火・消火を必ず確かめましょう。  
その場を離れるときは必ず火を消しましょう。



問合せ 練馬消防署 ☎3994-0119 光が丘消防署 ☎5997-0119  
石神井消防署 ☎3995-0119



## 防犯ブザーの配布

- 対 象** 65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上の高齢者のみの世帯の方  
※既に配布した方を除きます。
- 内 容** 防犯目的のほか、地震や火災などの被害に遭ったときに、居場所を周囲に知らせることができるよう防犯ブザーを配布しています。
- 配布場所** 各総合福祉事務所、危機管理課（本庁舎7階）

### コラム

#### 災害に備えて

地震等に対する日ごろからの備えが重要です。



#### ◆家具の転倒防止等

地震の際に家具等の転倒によるケガや閉じこめを防止するため、家具類の転倒・落下・移動防止対策をしましょう。また、ガラスには飛散防止フィルムを貼る、観音開きの扉には止め金具を付けるなど、飛散防止対策もおきましょう。(74ページ「家具転倒防止器具の取付費助成」もご参照ください)

#### ◆飲食等の備蓄

家屋が無事であれば、家で生活することになります。

各家庭で最低3日分、可能な限り1週間分程度の食料や飲料水（1人当り1日、3ℓを目安）を備蓄しておきましょう。

また、電気・ガスが遮断された場合に備えて、缶詰やレトルト・フリーズドライなど調理済みのものや、カセットコンロ等を用意しましょう。

#### ◆避難は最後の手段

地震が起こったとしても、自宅やその周辺に火災の心配もなく、また建物もしっかりしている場合には、避難する必要はありません。

#### ◆避難する場合は

火災が広がったり、建物が倒壊する恐れがあるなど、危険が身近に迫ったとき、または、区から避難勧告・避難指示が出されたときです。

#### ◆避難場所の確認

自宅が倒壊したり、火災によって自宅に戻れなくなったときのため、練馬区は全区立小・中学校を避難拠点（避難所＋防災拠点）に指定しています。いざという時に備えて、場所や経路を確認しておきましょう。また、家庭内で集合する場所を日ごろから決めておきましょう。



# 練馬区社会福祉協議会のサービス

## ●地域福祉事業

### ◇チェアキャブ運行

**内 容** 車いすのまま、乗車できる福祉車両です。区内在住の車いす使用者（常時車いすを使用していて、障害者手帳を所持している方または要介護認定を受けている方）の外出を支援します。事前に登録が必要です。

利用日の約2週間前から予約を受け付けます。

**費 用** 基本料金 200円  
初乗料金200円（3km未満）走行負担金100円（3km以降1kmにつき加算）他、待機料金、キャンセル料金等かかる場合があります。

**問 合 せ** 練馬区社会福祉協議会チェアキャブ専用電話 ☎3991-8239 FAX3994-1224

※利用の受付は、月・水・金曜の午前10時から午後1時までです。詳しくはお問い合わせください。

### ◇生活福祉資金貸付

**内 容** 介護を必要とする高齢者のいる世帯で、その世帯の自立を図ることを目的に資金の貸付をします。

福祉資金（福祉用具購入、住宅改修、転宅、療養、介護サービス等を受けるのに必要な経費）

※65歳未満の連帯保証人が原則必要です。収入基準以上の収入がある別世帯の人等の条件があります。詳しくはお問い合わせください。

**問 合 せ** 練馬区社会福祉協議会 福祉資金担当 ☎3991-5560 FAX3994-1224

※車いすの貸し出しも行っています。ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208

## ●在宅サービス事業

日常生活を営むうえで、手助けを必要とする方に家事援助を中心とするサービスを提供するものです。手助けを必要としている方が、住み慣れた地域で人と人とのつながりを持ちながら、自立した生活を送れることを目的としています。サービスの担い手は同じ地域に住む方で、社会福祉協議会に登録している協力員です。ご利用にあたっては、所得制限などの条件があります。詳しくはお問い合わせください。

サービス区分	内 容	利用料
家事援助サービス	食事の準備、衣類の洗濯、住居などの掃除、生活必需品の買物等	1時間700円～1,000円
介護援助サービス	通院・散歩等の外出介助、要介護者の見守り等	1時間1,000円～1,300円
ショートステイサービス (有料老人ホーム短期入所サービス)	割引契約を結ぶ有料老人ホーム短期入所サービスをご紹介します。	施設により1人1泊 (一般料金の1割引でご利用可能)

**問 合 せ** 練馬区社会福祉協議会 在宅サービス担当 ☎3993-4346 FAX3994-1224

## ●権利擁護センター ほっとサポートねりま

詳しくは29ページをご覧ください。

## タウンサイクル（貸自転車）の当日利用

運転免許を自主返納された方は、ねりまタウンサイクルの当日利用（24時間以内）が無料になります。

**対 象** 運転免許を自主返納された75歳以上の方

**利用方法** 各タウンサイクルの窓口で「運転経歴証明書」または「申請による運転免許の取消通知書」および年齢の確認できるものを提示して申込  
利用後は借りた施設に返却（他の施設への返却はできません。）

**貸出・返却時間** 平 日 午前8時～午後9時  
土日祝 午前9時～午後5時

<b>施設</b> 練馬タウンサイクル	練馬1-17-39	☎3992-5445
東武練馬タウンサイクル	北町2-39-3	☎5399-4545
大泉学園駅北口タウンサイクル	東大泉1-33-6	☎3867-4545
大泉学園駅南口タウンサイクル	東大泉5-43-1	☎5387-9777
上石神井タウンサイクル	上石神井2-34-13	☎5991-8225
石神井公園タウンサイクル	石神井町3-20-3	☎5372-0809
練馬春日町タウンサイクル	春日町5-31-2-102	☎5241-9555

**問 合 せ** （公財）練馬区環境まちづくり公社自転車問い合わせセンター ☎3993-5100  
交通安全課 安全対策係 ☎5984-1309





## 自立支援医療費助成（精神通院）の利用について

### ◆認知症の方が自立支援医療費助成（精神通院）を利用することはできますか？

この制度は、精神疾患を理由として通院する方の医療費を助成する制度で、認定されると医療保険で受診した場合の自己負担3割が、原則1割になります。

認知症の方も対象になりますが、利用にあたっては、指定医療機関の記載した診断書（東京都指定様式）等の提出に基づき、東京都の審査が必要です。

申請窓口は、保健相談所および精神保健係です。



## 認知症を遠ざけるためには

認知症にならないようにする決め手は見つかりませんが、どのようにすれば認知症になるのを遅らせることができるかについては、さまざまな分野で研究が行われています。

以下に、その一例をご紹介します。

### ◆野菜や果物を欠かさない

野菜、果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、ベータカロチンには抗酸化作用があり、認知症の予防に効果的といわれています。

### ◆魚を食べる

サバやイワシなどの青魚に含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という脂肪酸には、脳の若さを保つ働きがあると考えられています。

### ◆よく体を動かす

ウォーキング、体操やサイクリングなどの有酸素運動を続けると、認知症になる危険度が下がると言われています。



### ◆脳に知的な刺激を与える

旅行の計画を立てて出かけたり、映画館や博物館に出かける、知的なゲームをするなどの刺激を与えると、認知機能の低下を遅らせる可能性があると考えられています。



### ◆人と楽しく会う

楽しく会話をすると脳が活発に働き、認知症になる危険度が下がると考えられています。

問合せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094