

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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25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。詳しくはお住まいの地域を担当する総合福祉事務所高齢者支援係、または、はつらつセンター関(☎3928-1987 FAX 3928-1800)にお問い合わせください。

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440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

あんしん居住制度に対する契約事務手数料の半額補助

- 対 象** 区内の住所を有し、かつ、居住している65歳以上のひとり暮らしで、前年度の所得が一定額以下の方。
- 内 容** 高齢者自身の将来への不安および高齢者が賃貸住宅に入居するときの貸主の不安を解消するために、「見守りサービス」「葬儀の実施」「残存家財の片付け」をあらかじめ居住者が契約しておく制度。上記対象の方が、「葬儀の実施」「残存家財の片付け」を含む預り金タイプの契約をした場合に、区が契約事務手数料の半額（上限27,000円）を補助します。
- 申 込 み** お住まいの地域を担当する総合福祉事務所 高齢者支援係 ☎17・18ページ
- 問 合 せ** 補助に関すること 高齢者支援課 管理係 ☎5984-4582
事業内容に関すること (公財) 東京都防災・建築まちづくりセンター
☎5466-2635

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

対象工事	支給額	自己負担額
段差の解消（スロープの設置、浴室の床のかさ上げ（浴槽の取替を含む。））※	16万円～18万円 〔平成30年8月から〕 14万円～18万円★	2万円～4万円 〔平成30年8月から〕 2万円～6万円★
便器の洋式化※		
床材の変更（滑りにくい床材への変更）		
扉の変更（開き戸から引き戸への変更等）		
手すりの取付		

- 要支援・要介護の認定を受けている全ての方が対象です。
- 工事前の申請が必要です。
- 支給対象となる工事費の上限額は20万円です。
- 支給額、自己負担額は、自己負担割合（1割～2割）によって異なります。
★平成30年8月から、特に所得の高い方は、自己負担割合が3割に変更となります。
- 工事費が上限を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。
※介護保険の「浴槽の取替」と「便器の洋式化」は、自立支援住宅改修設備給付と併せて利用できます。

●自立支援住宅改修（設備給付）

対象工事	支給額	自己負担額
浴槽の取替※（25万円）	22万5,000円	2万5,000円
便器の洋式化※ （10万6,000円）	9万5,400円	1万600円
流し・洗面台の取替 （15万6,000円）	14万400円	1万5,600円
玄関の造作物撤去 （10万円）	9万円	1万円
エレベーター等の設置 （100万円）	90万円	10万円

- 要支援・要介護の認定を受けている65歳以上の方が対象です。
- 工事前の申請が必要です。
- 対象工事（ ）内の金額は、支給対象となる工事費の上限です。
- 自己負担割合は1割です。
- 工事費が上限額を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。
※自立支援住宅改修（設備給付）の「浴槽の取替」と「便器の洋式化」は、介護保険における住宅改修と併せて利用できます。

◇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（予防給付）

対象工事	支給額	自己負担額
段差の解消	18万円	2万円
便器の洋式化		
床材の変更		
扉の変更		
手すりの取付		

- 要支援・要介護認定審査の結果、非該当の判定を受け、身体状況などに関する一定の要件を満たす65歳以上の方が対象です。
- 工事前の申請が必要です。
- 支給対象となる工事は、介護保険の住宅改修と同じです（「段差の解消」の浴槽の取替は対象外）。
- 支給対象となる工事費の上限額は20万円です。
- 自己負担割合は1割です。
- 工事費が上限を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。

問 合 せ お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25ページ

ひとりぐらし高齢者入浴証の交付

- 対 象** 65歳以上でひとり暮らしの方
※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 ひとり暮らしの方
 - 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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25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（ひとり暮らし世帯を含む）
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、全額自己負担になります。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となります。
- 問 合 せ** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25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。

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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎5984-2774

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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎5984-2774

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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎5984-2774

紙おむつなどの支給

- 対 象** 介護保険の要介護1～5と認定された常時紙おむつ等を必要とする65歳以上の方または要介護1～5と認定された若年性認知症の方
※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** お住まいの地域を担当する総合福祉事務所 高齢者支援係 ☎17・18ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎5984-2774

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ます）
- 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 地域包括支援係 ☎5984-2774
お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25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** お住まいの地域を担当する総合福祉事務所 高齢者支援係 ☎17・18ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎5984-2774

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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎21～25ページ

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利用し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。いくつか要件がありますので事前に訪問調査を行います。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(⇒68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 (公社)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。感染症に対する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がある方は、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

●外出後の手洗いを日ごろからの習慣にしましょう

手洗いの徹底は、手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、石鹸を使った流水での手洗いが最も効果的です。

●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。

●乾燥する季節には、湿度にも気を配りましょう

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器や濡れタオルを干すなどで適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

●流行前に予防接種を受けましょう

予防接種は、インフルエンザが発病した場合の重症化を防ぐといわれています。しかし、接種から効果が現れるまでに2週間ほど必要ですので、例年の流行が始まる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)

◆他人に感染させないために「咳エチケット」を守りましょう！

咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、人から顔をそむけましょう。咳・くしゃみが続くときはマスクをしましょう。

◆かかったかなと思ったら、早めの受診を

具合が悪いときは早めに医療機関を受診しましょう。

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、地域包括支援センター、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/chiikifukushi/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。

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…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。

■3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。



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、飛散防止対策もしておきましょう。（75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）

◆食料や水等の備え

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人当たり1日、3ℓを目安）を備蓄しておきましょう。日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単に備蓄できます。

持病があるなど特別な食事が必要な人については、「治療食」「アレルギー対応食」などを備えておきましょう。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。

風呂の残り湯を捨てないでとっておけば、断水のときは、トイレの排水などに使用できます。

◆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。

◆避難する場所の確認

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、避難する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 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区内に住む方で、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。それぞれの事業の詳細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。	一般料金の1割引で利用可能

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28ページをご覧ください。

タウンサイクル（貸自転車）の利用

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利用が無料になります。

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

施設	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 〈タウンサイクルに関すること〉

（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 交通施設係 ☎5984-1996

〈運転免許の自主返納に関すること〉

交通安全課 安全対策係

☎5984-1309

7

練馬区の福祉サービス

コラム

運転免許証の自主返納について

運転に自信がなくなってきたり、家族から「運転が心配」と言われたりしたときは、運転免許証の自主返納をお考えください。

自主返納すると、運転経歴証明書を申請することができます。運転経歴証明書は身分証明書として使えるほか、店舗などで提示すると様々な特典を受けることもできます。

詳しくは、最寄りの警察署にお問い合わせください。

練馬警察署 ☎3994-0110 光が丘警察署 ☎5998-0110 石神井警察署 ☎3904-0110





コラム

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。

コラム

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っていませんが、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