

高齢者の生活ガイド ご利用にあたって

- 高齢者の生活ガイドは、練馬区が行っている高齢者向けの保健・福祉サービスの概要をまとめたものです。
- 目次または対象者別サービス一覧(12～16ページ)などで、必要なサービスを探してください。
- 内容は、平成30年(2018年)5月1日現在のものです。その後、変更になることもありますので、ご了承ください。
- 詳しいサービス内容については、担当までお問い合わせください。
- サービス内容に変更等があった場合は、その都度「ねりま区報」等でお知らせいたします。
- 「ねりま区報」の発行日は毎月1日、11日、21日です。
- 練馬区ホームページは <http://www.city.nerima.tokyo.jp/> です。

お手元においてご活用ください。

目次

特集

対象者別サービス一覧

相談

健康・医療

介護保険

介護保険のサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区の福祉サービス

くらしと住まい

いきがいと社会参加

高齢者施設

さくいん

目次

特集

地域包括支援センターの再編・強化	6
ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業	7
高齢者在宅生活あんしん事業	7
街かどケアカフェ	8
はつらつシニアクラブ	9
シニア向けホームページ「シニアナビねりま」	10
練馬区シルバー人材センター	11

1 対象者別サービス一覧 12～16

コラム「高齢者の権利を守りましょう」	13
--------------------	----

2 相談

総合福祉事務所	17・18
民生・児童委員	19
区民相談	19
コラム「成年後見制度とは」	19
地域包括支援センター	20
コラム「地域包括支援センターとは」	20
地域包括支援センター 一覧	21～25
保健所・保健相談所	26・27
権利擁護センター ほっとサポートねりま	28
保健福祉サービス苦情調整委員	29
消費生活相談	29
相談情報ひろば	30
コラム「悪質商法には強い態度で断りましょう」	30

3 健康・医療

国民健康保険	31
後期高齢者医療制度	32～36
後期高齢者医療の保険料について	37・38
後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業	39
入院資金の貸付	39
健康・医療相談	39
健康づくり	40
コラム「いつでも どこでも すこしでも ねりま ゆる×らく体操」	41
コラム「結核は過去の病気ではありません！」	41

健康診査・がん検診	42・43
歯科診療	43・44
予防接種の費用の助成	44
もの忘れ相談医の案内	44
医療機関の案内	45
かかりつけ医の案内	45
コラム「安心をいつもそばに あなたを守るお薬手帳」	45
三療サービス	46
健康長寿チェックシート（基本チェックリスト）でお体の状況をチェック	47～49
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）	50・51
コラム「料理本『練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん』で健康長寿」	52

4 介護保険

介護保険とは	53
介護保険料	54～56
コラム「すぐわかる介護保険」	56
介護保険サービス利用の流れ	57

5 介護保険のサービス

介護保険サービスの自己負担	58
要介護1～5の方が利用できるサービス	58～60
コラム「地域密着型サービスとは」	61
要支援1・2の方が利用できるサービス	62
自己負担の軽減	63・64
介護保険の利用・相談・苦情に関する問合せ	65
コラム「共生型サービスについて」	65
医療・介護連携シート	66
コラム「医療と介護の情報サイト」	66

6 介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業	67～69
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）	69

7 練馬区の福祉サービス

自立支援用具の給付	70
福祉用具の相談	70
車いす・介護用ベッドの貸し出し	71
食事サービス	71
あんしん居住制度に対する契約事務手数料の半額補助	72
住宅改修給付	73・74

ひとりぐらし高齢者入浴証の交付	74
火災予防のための設備の給付	74・75
家具転倒防止器具の取付費助成	75
寝具のクリーニング	75
出張調髪	75
布団の乾燥消毒	76
紙おむつなどの支給	76
リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）	76
緊急一時宿泊	77
家族介護者教室	77
家族介護慰労金	77
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	78
ごみ収集での支援	78
高齢者お困りごと支援事業	79
コラム「ひったくり、空き巣などの犯罪に遭わないために！」	79
コラム「インフルエンザを予防しましょう！」	80
災害時要援護者名簿の登録	81
コラム「火災の発生に気をつけましょう！」	81
防犯ブザーの配布	82
コラム「災害に備えて」	82
練馬区社会福祉協議会のサービス	83
タウンサイクル（貸自転車）の利用	84
コラム「運転免許証の自主返納について」	84
コラム「自立支援医療費助成（精神通院）の利用について」	85
コラム「認知症を遠ざけるためには」	85
8 くらしと住まい	
国民年金	86・87
税金	87
くらしにお困りの方	88
高齢者向け民間賃貸住宅の申込み	89
居住支援（保証機関利用による保証）	89
住宅修築資金融資のあっせん	90
住宅改修支援事業	90
住宅の耐震診断・工事経費助成	90
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成	91
コラム「選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）」	91
公的住宅の申込み	92・93

コラム「高齢期の住まいについて考えてみませんか」	93
養護老人ホーム	94
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）	94
都市型軽費老人ホーム	94
有料老人ホーム	95
コラム「振り込め詐欺にご注意ください！」	95

9 いきがいと社会参加

東京都シルバーパス	96
老人クラブ	97
高齢者サークル助成	98
縁ジョイ倶楽部 ～趣味と仲間づくり講座	98
寿大学通信講座	98
練馬 ^{エン} カレッジ	99
生涯学習団体の紹介	99
「区民発」生涯学習出前講座	99
美術館（高齢者の割引等）	100
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）	100
高齢者体カテスト	100
コラム「事故防止アドバイス」	100
練馬区バリアフリーマップ（あんしんおでかけマップ）	101
スポーツ施設優待利用者確認証	102
スポーツ教室	102
スポーツガイドブック	103
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）	103
指定保養施設	103
高齢者いきいき健康事業	104
練馬区シルバー人材センター	105
仕事の紹介・相談	105
シニア就職活動支援事業	105
ボランティア・市民活動情報	106
敬老祝品の贈呈	106
敬老の日の催し	106

10 高齢者施設

はつらつセンター	107
敬老館	107
敬老室	108

11 さくいん

109～115