

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（13～17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29年（2017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

目次	はつらつシニアクラブ	6
	街かどケアカフェ	7
	練馬区シルバー人材センター	8
	老人クラブ	9
	シニア向けホームページ「シニアナビねりま」	10
	医療・介護連携シート	11
	コラム「医療と介護の情報サイト」	11
	練馬区バリアフリーマップ「あんしんおでかけマップ」	12
	1 対象者別サービス一覧	13～17
	コラム「高齢者の権利を守りましょう」	14
	2 相談	
	総合福祉事務所	18・19
	民生・児童委員	20
	区民相談	20
	コラム「成年後見制度とは」	20
	高齢者相談センター	21
	コラム「高齢者相談センターとは」	21
	高齢者相談センター・同支所 一覧	22～26
	保健所・保健相談所	27・28
	権利擁護センター ほっとサポートねりま	29
	保健福祉サービス苦情調整委員	30
	消費生活相談	30
	相談情報ひろば	31
	コラム「悪質商法には強い態度で断りましょう」	31
	3 健康・医療	
	国民健康保険	32
	後期高齢者医療制度	33～36
	後期高齢者医療の保険料について	37・38
	後期高齢者医療の宿泊保養施設事業	39
	入院資金の貸付	39
	健康・医療相談	40
	コラム「結核を予防しましょう！」	40
	健康づくり	41

健康診査・がん検診	42・43
歯科診療	43
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	44・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	45
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	46～48
健康長寿事業（介護予防事業）	49・50
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」	51

4 介護保険

介護保険とは	52
介護保険料	53～55
コラム「すぐわかる介護保険」「介護サービスの正しい利用法」	55
介護保険サービス利用の流れ	56

5 介護保険のサービス

介護保険サービスの自己負担	57
要介護1～5の方が利用できるサービス	57～59
コラム「地域密着型サービスとは」	60
要支援1・2の方が利用できるサービス	61
自己負担の軽減	62～64
介護保険の利用・相談・苦情に関する問合せ	64

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	65～67
一般介護予防事業	67

7 練馬区の福祉サービス

自立支援用具の給付	68
福祉用具の相談	68
車いす・介護用ベッドの貸し出し	69
民間緊急通報システム	69
福祉電話	70
見守り訪問	70
食事サービス	70
高齢者在宅生活支援事業	71
住宅改修給付	72・73

ひとりぐらし高齢者入浴証の交付	73
火災予防のための設備の給付	73・74
家具転倒防止器具の取付費助成	74
寝具のクリーニング	74
出張調髪	74
布団の乾燥消毒	75
紙おむつなどの支給	75
リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）	75
緊急一時宿泊	76
家族介護者教室	76
家族介護慰労金	76
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	77
ねずみ防除工事費用の助成	77
ごみ収集での支援	77
高齢者お困りごと支援事業	78
コラム「ひったくり、空き巣などの犯罪に遭わないために！」	78
コラム「インフルエンザを予防しましょう！」	79
災害時要援護者名簿の登録	80
コラム「火災の発生に気をつけましょう！」	80
防犯ブザーの配布	81
コラム「災害に備えて」	81
練馬区社会福祉協議会のサービス	82
タウンサイクル（貸自転車）の当日利用	83
コラム「自立支援医療費助成（精神通院）の利用について」	84
コラム「認知症を遠ざけるためには」	84
8 暮らしと住まい	
国民年金	85・86
税金	86
暮らしにお困りの方	87
高齢者向け民間賃貸住宅の申込み	88
居住支援（保証機関利用による保証）	88
住宅修築資金融資のあっせん	89
住宅改修支援事業	89
住宅の耐震診断・工事経費助成	89
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成	90
コラム「選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）」	90
公的住宅の申込み	91・92

コラム「高齢期の住まいについて考えてみませんか」	92
養護老人ホーム	93
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）	93
都市型軽費老人ホーム	93
有料老人ホーム	94
コラム「振り込め詐欺にご注意ください！」	94

9 いきがいと社会参加

東京都シルバーパス	95
老人クラブ	96
高齢者サークル助成	96
縁ジョイ倶楽部	96
寿大学通信講座	96
練馬 En カレッジ	97
生涯学習団体の紹介	97
「区民発」生涯学習出前講座	97
美術館（高齢者の割引等）	98
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）	98
高齢者体カテスト	98
コラム「事故防止アドバイス」	98
スポーツ施設優待利用者確認証	99
スポーツ教室	99
スポーツガイドブック	100
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）	100
指定保養施設	100
高齢者いきいき健康事業	101
練馬区シルバー人材センター	102
シニア就職活動支援事業	102
仕事の紹介・相談	103
ボランティア・市民活動情報	103
敬老祝品の贈呈	104
敬老の日の催し	104

10 高齢者施設

はつらつセンター	105
敬老館	105
敬老室	106

11 さくいん

107～113