

# 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介護・要支援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⑤～⑦は対象になります。

| 対象用具  | 種目別給付限度額 | 利用者負担額<br>(限度額まで利用した場合) |
|---|----------|-------------------------|
| ①腰掛便座（和洋変換、補高、昇降、ポータブル便座）                     | 51,500円  | 5,150円                  |
| ②入浴補助用具（入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴台、浴室内すのこ、浴槽内すのこ） | 90,000円  | 9,000円                  |
| ③歩行支援用具（手すり）                                  | 47,000円  | 4,700円                  |
| ④スロープ   | 50,500円  | 5,050円                  |
| ⑤シルバーカー                                       | 19,000円  | 1,900円                  |
| ⑥安全つえ（1点つえ）                                   | 5,000円   | 500円                    |
| ⑦電磁調理器  | 15,000円  | 1,500円                  |

- 利用者負担割合は1割です。種目別給付限度額を超える場合は、超える分の全額が利用者負担になります。
- 種目合計の年間給付限度額は10万円です。超える場合は、超える分の全額が利用者負担になります。
- 申請前に個人的に購入、注文された場合は対象になりませんのでご注意ください。

**問 合 せ** お近くの地域包括支援センター ☎26～30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** お近くの地域包括支援センター ☎26～30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 介護保険の要介護・要支援と認定された方
  - 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（自走式、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** お近くの地域包括支援センター ☎26～30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（☎22・23ページ）、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。

## 見守り配食事業

- 対 象** 65歳以上のひとり暮らしなどの方で、安否確認など見守りが必要な方
- 内 容** 「見守り配食のご案内」（地域包括支援センター（26～30ページ参照）で配布）に掲載された事業者に直接連絡してください。
- 費 用** 各事業者により異なります。
- 問 合 せ** 高齢者支援課 高齢給付係 ☎5984-2774

# 住宅改修給付

## ◇介護保険の要介護・要支援認定を受けている方

### ●介護保険住宅改修

| 対象工事   | 給付限度額            | 利用者負担額<br>(限度額まで利用した場合) |
|--|------------------|-------------------------|
| 段差の解消（スロープの設置、浴室の床の<br>かさ上げ（浴室の取替※を含む。）<br>便器の洋式化※   | <b>利用者負担1割の方</b> |                         |
|  | 18万円             | 2万円                     |
| 床材の変更（滑りにくい床材への変更）<br>扉の変更（開き戸から引き戸への変更など）<br>手すりの取付 | <b>利用者負担2割の方</b> |                         |
|  | 16万円             | 4万円                     |
|  | <b>利用者負担3割の方</b> |                         |
|  | 14万円             | 6万円                     |

- 要介護・要支援の認定を受けている方が対象です。
- 工事前の申請が必要です。
- 支給対象となる工事費の上限は20万円です。
- 支給額、利用者負担額は、利用者負担割合（1割～3割）によって異なります。
- 工事費が上限を超える場合は、超える分の全額が利用者負担になります。
- 支払方法は、改修費の全額を施工業者に支払い、後から保険給付分の払い戻しを受ける「償還払い」が原則ですが、利用者負担額のみを施工業者に支払い、区が施工業者に保険給付分を直接支払う「受領委任払い」も利用できます。
- 「受領委任払い」は、区と契約している事業者が施工する場合に利用できます。  
※介護保険住宅改修の「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。

問 合 せ お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ  
「受領委任払い」に対応する事業者については  
介護保険課 給付係 ☎5984-4591 FAX 3993-6362

### ●自立支援住宅改修（設備給付）

| 対象工事              | 支給対象上限額   | 給付限度額     | 利用者負担額<br>(限度額まで利用した場合) |
|-------------------|-----------|-----------|-------------------------|
| 浴槽の取替（浅型浴槽等への取替）※ | 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                     |
| 階段昇降機などの設置        | 100万円     | 90万円      | 10万円                    |

- 要介護・要支援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。
- 利用者負担割合は改修費用の1割です（受領委任払い）。ただし、工事費が上限額を超える場合は、上限額を超えた費用は全額利用者負担になります。
- 施工業者は、区と協定を締結している事業者になります。  
※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、介護保険住宅改修と併せて利用できます。

問 合 せ お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

## ◇介護保険の要介護・要支援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   | 給付限度額 | 利用者負担額<br>(限度額まで利用した場合) |
|--------|-------|-------------------------|
| 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 |       |                         |

- 要介護・要支援認定審査の結果、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。
- 支給対象となる工事費の上限額は20万円です。
- 利用者負担割合は1割です（受領委任払い）。
- 工事費が上限を超える場合は、超える分の全額が利用者負担になります。
- 施工業者は、区と協定を締結している事業者になります。

問 合 せ お近くの地域包括支援センター ☎26～30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200円
- 申 込 み** お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 高齢給付係 ☎5984-2774

## 火災予防のための設備の給付

### ●自動消火器の給付

**対 象** つぎの①～③のすべてに該当する方

①65歳以上の方

②つぎのア、イ、ウのいずれかに該当する方

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居住環境等から、防火の配慮が必要な方

※居住する住宅に同種の火災予防設備を設置している場合は対象となりません。

**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。(居室用、台所用いずれか1本)

**問 合 せ** お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

### ●電磁調理器の給付

**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(取り付け工事不要のもの)を給付します。

**費 用** 給付に要する費用の1割相当額(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** お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

## 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100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。

**問 合 せ** お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

## 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  
(※特別養護老人ホームに入所している方は対象になりません。)
- 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。
- 問 合 せ** お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

## 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。
- 問 合 せ** お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

## 紙おむつなどの支給

- 対 象** 区の介護保険の被保険者で要介護1～5と認定された常時紙おむつ等を必要とする介護保険料の所得段階が「第1段階～第8段階」の方  
※要介護1～3の方は要介護認定における「排尿」または「排便」の項目において、「全介助・一部介助」または「見守り等」に該当していることが要件となります。  
※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。  
※支給は申請月から開始します(注文の連絡が16日以降の場合、翌月分となります)。
- 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上限5,400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6,000円までは1割の自己負担があります。  
また、6,000円以上の場合は、総額から5,400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 ☎22・23ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 高齢給付係 ☎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・予約料金の相当する料金を区が負担します（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 高齢給付係 ☎5984-2774  
お近くの地域包括支援センター ☎26～30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  
介護保険の要介護・要支援認定を受けた方（第2号被保険者を含む）、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
- 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
- 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 食費等の利用者負担あり  
(2)緊急保護利用 宿泊料の利用者負担なし 食費等の利用者負担あり
- 問 合 せ** お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

## 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、認知症により家に戻れなくなる症状のある高齢者（若年性認知症の方も対象）を介護している家族
- 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1,650円（消費税込）  
※生活保護受給世帯は、費用負担はありません。
- 問 合 せ** お近くの地域包括支援センター ☎26～30ページ

## ごみ出しが困難な世帯への支援

- 対 象** つぎの条件をすべて満たす世帯  
①65歳以上の方のみの世帯または障害がある方のみの方の世帯  
②集積所まで自らごみを運び出せない方  
③身近な人の協力を得られない方
- 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）を行い、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。
- そ の 他** ●粗大ごみ運び出し収集  
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、詳しくは管轄の清掃事務所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** 〒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

## 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  
※要支援1・2と認定された方、または、65歳以上で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（77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（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

### インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を 予防しましょう！

ウイルスや細菌などが体内に入り増えることによって、発熱や咳、下痢などの症状が出ることを感染症といいます。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、発病した場合、重症化しやすいため、特に予防が重要です。

#### ◆インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防のポイント

##### ●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や細菌などを取り除き、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り消毒剤を使うことも有効です。

##### ●流行期には人混みを避けましょう

流行期の人混みにはウイルスや細菌なども沢山いる可能性があります。人混みへの外出は、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。

##### ●予防接種を受けましょう

感染症の予防接種は、発病した場合の重症化を防ぐといわれています。

個人の感染や重症化を防ぐだけでなく、周りの人に感染を広げないためにもなるべく早めに予防接種を受けましょう。なお、練馬区で実施している予防接種費の助成制度については、50～51ページ「予防接種費用の助成」をご参照ください。

#### ◆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。重症化するリスクが高い方への感染を防ぐため、医療機関受診時や高齢者施設などを訪問する時は、マスクをしましょう。

#### ◆症状に気付いたら、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。

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に関する情報は、区ホームページでご確認ください。

問 合 せ 保健予防課 感染症対策担当係 ☎5984-4671



【インフルエンザ】



【新型コロナ】

## 避難行動要支援者名簿・個別避難計画 制度のご案内

区では、災害対策基本法に基づき、大地震などの災害が起こったときに、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方々をあらかじめ登録しておく避難行動要支援者名簿を作成しています。また、「どこへ」「だれと」避難するかをあらかじめ定める個別避難計画も作成しています。災害時には、登録内容を活用し、地域全体で避難行動要支援者の安否確認、避難支援を行います。

### 対 象 (1)避難行動要支援者名簿

- (ア)区で自動登録する方…①介護保険の要介護3以上の認定を受けている方
- ②身体障害者手帳（1級～2級）をお持ちの方
- ③愛の手帳（1度～4度）をお持ちの方
- ④精神障害者保健福祉手帳（1級）をお持ちの方

(イ)そのほか、上記に準ずる方で、名簿への登録を希望する方

### (2)個別避難計画

名簿登録者の中で個別避難計画の作成に同意いただいた方

**登録方法** 避難行動要支援者名簿に区で自動登録する方へは「避難行動要支援者名簿への登録のお知らせ」を区からお送りします。名簿情報の外部提供等の確認のため、必要事項を記入し、ご返送ください。そのほか、名簿への登録を希望される方につきましては、以下の配布場所にある登録票に必要事項を記載し、返信用封筒にて返送してください。お知らせ・登録票ともに名簿への登録にあわせて個別避難計画を作成することができます。

**配布場所** 区民事務所（練馬を除く）、地区区民館、敬老館、はつらつセンター、保健相談所、総合福祉事務所、中村橋福祉ケアセンター、地域包括支援センター、厚生文化会館、防災学習センター、区民防災課（練馬区役所本庁舎7階）、国保年金課（後期高齢者医療制度）（本庁舎2階）、保健予防課（東庁舎7階）、福祉部管理課（西庁舎3階）  
※区のホームページから出力することもできます。また電子申請も可能です。

**問 合 せ** 福祉部 管理課 福祉防災・システム係 ☎5984-1337 FAX5984-1214  
[https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/youengosya\\_taisaku.html](https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/youengosya_taisaku.html)

この避難行動要支援者名簿・個別避難計画は、行政機関等が要支援者の方々への支援・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。

## 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主な原因】

#### ■たばこ

寝たばこは絶対やめましょう。  
灰皿に吸い殻をためないようにしましょう。

#### ■ストーブ

外出時や就寝時はストーブを必ず消しましょう。  
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。

#### ■こんろ

周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。  
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



## 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。

### ◆家庭での備え

家屋が無事であれば、自宅で生活することになります。いざという時の備えができていますかチェックしてみましょう。

- 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1日3ℓが目安）を備蓄している
- 日頃利用している食料品や生活必需品を多めに買って更新している（ローリングストック）
- 食物アレルギーや慢性疾患で特別な食事が必要な場合は、病状に合わせた備えをしている
- 日頃飲んでる薬やお薬手帳を用意している
- 電気・ガスが遮断された場合に備えて、缶詰やレトルト食品など調理済みのものや、カセットコンロ等を用意している
- 生活用水として使用できるように、風呂の残り湯をくみ置きしている
- 自宅でトイレが使えるように、災害用簡易トイレを用意している

### ◆通電火災を防ぐために

大地震が起こると、停電する可能性が高くなります。

地震の揺れにより損傷した配線や、転倒したヒーターに物が接触した状態で電気が復旧すると、出火するケースがあり、これを『通電火災』といいます。

通電火災を防ぐためには、揺れを感知してブレーカーを落とす感震ブレーカーがあります。感震ブレーカーは様々なタイプがあるので、各家庭に合ったものを設置して通電火災を未然に防ぎましょう。

### ◆避難は最後の手段

地震が起こったとしても、自宅や周辺に火災の心配がなく、また建物も倒壊の恐れがない場合には、避難する必要はありません。

### ◆避難が必要な場面

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、区から避難指示が出されたときです。

### ◆避難する場所の確認

地震で自宅が倒壊したり、火災によって自宅に戻れなくなったときのため、練馬区は区立の小・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、家族が離ればなれになった時の集合場所を日頃から決めておきましょう。

# 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（22・23ページ）、各地域包括支援センター（26～30ページ）、危機管理課（区役所本庁舎7階）

## コラム

### 空き巣、ひったくりなどの犯罪被害に遭わないために！

空き巣やひったくりなどの犯罪被害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。



#### ◆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。

#### ◆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」が発生しています。

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。



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

## コラム

### 事故防止アドバイス

#### ◆車の運転者は、歩行者、自転車の皆さんに気付いていない場合があります。

青信号でもドライバーと目と目を合わせて、車が止まったことを確認してから渡りましょう。

#### ◆外出するときは、明るい色の服を着る、反射材を活用するなどして、車の運転者から見えやすい工夫をしましょう。



## タウンサイクル（貸自転車）の利用

運転免許証を自主返納された75歳以上の方は、ねりまタウンサイクルの定期利用が無料になります。

※当日利用はシェアサイクル事業の効果検証を行うため、休止しています。

|    |                |               |            |
|----|----------------|---------------|------------|
| 施設 | 練馬タウンサイクル      | 練馬1-17-39     | ☎3992-5445 |
|    | 石神井公園タウンサイクル   | 石神井町3-20-3    | ☎5372-0809 |
|    | 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 |
|    | 練馬春日町タウンサイクル   | 春日町5-31-2-102 | ☎5241-9555 |
|    | 東武練馬タウンサイクル    | 北町2-39-3      | ☎5399-4545 |

**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）

**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

### 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。運転経歴証明書は運転免許証と同様に本人確認書類として使えます。詳しくは、最寄りの警察署にお問い合わせいただくか、警視庁のホームページをご覧ください。

**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

警視庁ホームページ

[https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/koshin/jisyu\\_hennou/index.html](https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/koshin/jisyu_hennou/index.html)



7

練馬区の福祉サービス

### コラム

#### 自転車利用中の対人賠償事故に備えた保険に加入する必要があります！

東京都の条例では、自転車利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険への加入が義務となっています。自転車事故による高額な賠償事例も発生しています。都内で自転車を利用する方は必ず加入するようにしましょう。詳しくは東京都のホームページをご覧ください。

東京都ホームページ

[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/tomin\\_anzen/kotsu/jitensha/seisaku-jyourei/jitensha-jourei/0000001924.html](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/tomin_anzen/kotsu/jitensha/seisaku-jyourei/jitensha-jourei/0000001924.html)



## 運転時認知障害早期発見チェックリスト30

車の運転時に現れやすい、軽度認知障害の状態をまとめたチェックリストです。30問のうち5問以上にチェックが入った方は要注意です。毎年1度はご自身でチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門機関の受診を検討しましょう。

|    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1  | <input type="checkbox"/> | 車のキーや免許証などを探し回ることがある。                    |
| 2  | <input type="checkbox"/> | 今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。          |
| 3  | <input type="checkbox"/> | トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。           |
| 4  | <input type="checkbox"/> | 機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウインカーなど）の名前を思い出せないことがある。 |
| 5  | <input type="checkbox"/> | 道路標識の意味が思い出せないことがある。                     |
| 6  | <input type="checkbox"/> | スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。      |
| 7  | <input type="checkbox"/> | 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。           |
| 8  | <input type="checkbox"/> | 運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。               |
| 9  | <input type="checkbox"/> | 良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。                 |
| 10 | <input type="checkbox"/> | 車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。               |
| 11 | <input type="checkbox"/> | 運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。           |
| 12 | <input type="checkbox"/> | アクセルとブレーキを間違えることがある。                     |
| 13 | <input type="checkbox"/> | 曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。                   |
| 14 | <input type="checkbox"/> | 反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。                  |
| 15 | <input type="checkbox"/> | 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。              |
| 16 | <input type="checkbox"/> | 気がつくと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。    |
| 17 | <input type="checkbox"/> | 車間距離を一定に保つことが苦手になった。                     |
| 18 | <input type="checkbox"/> | 高速道路を利用することが怖く（苦手に）なった。                  |
| 19 | <input type="checkbox"/> | 合流が怖く（苦手に）なった。                           |
| 20 | <input type="checkbox"/> | 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。                |
| 21 | <input type="checkbox"/> | 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。         |
| 22 | <input type="checkbox"/> | 日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。                   |
| 23 | <input type="checkbox"/> | 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われるようになった）。 |
| 24 | <input type="checkbox"/> | 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。       |
| 25 | <input type="checkbox"/> | 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。    |
| 26 | <input type="checkbox"/> | 好きだったドライブに行く回数が減った。                      |
| 27 | <input type="checkbox"/> | 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。                   |
| 28 | <input type="checkbox"/> | 以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。             |
| 29 | <input type="checkbox"/> | 運転自体に興味がなくなった。                           |
| 30 | <input type="checkbox"/> | 運転すると妙に疲れるようになった。                        |

【提供】 NPO法人高齢者安全運転支援研究会   【監修】 日本認知症予防学会理事長 浦上克哉

## 認知症の理解を深めるための講座

区では、認知症になっても安心して暮らせるやさしい地域づくりを推進するため、認知症サポーター養成講座などで認知症への理解を促進するとともに、N-impro（ニンプロ）の活用により地域の見守り力も高めていきます。講座などの日程については、ねりま区報、区ホームページなどでお知らせします。

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やご家族を温かく見守る応援者としての「認知症サポーター」を養成する講座です。1時間半～2時間の講座で、全国共通の教材を使用し、認知症の人の特性や接し方の基本となる知識を習得できます。講座を受講された方には、サポーターの証となる「認知症サポーターカード」をお渡しします。

#### 《講師の派遣》

認知症サポーター養成講座の開講を希望する団体やグループなどに、講師（キャラバン・メイトと呼びます）の派遣もしています。

##### ◇派遣対象

- ・区内在住、在勤、在学の方で構成されている団体など
- ・小学生以上の方

##### ◇要件

受講者が10人以上で、開催場所が用意できること

※キャラバン・メイトの調整があるため、希望日の2か月前までにご相談ください。



7

練馬区の福祉サービス

### N-impro（ニンプロ）

N-impro（ニンプロ）は、認知症の方を含む高齢の方と接する時の対応について考えるカードゲーム形式の研修プログラムです。区民と区の協働で進める「ねりまコンビニ協働プロジェクト」において、日頃様々なお客様と接するコンビニ従業員の“高齢者の方への対応についての悩み”をもとに開発されました。

#### N-impro「3つのねらい」

- 「認知症についての知識や対応方法を“学ぶ”」
- 「ゲームを通して地域の支援者や関係機関と“つながる”」
- 「高齢者が置かれる様々な状況への対応や違う立場を想定して対応を“考える”」

N-impro  
キャラクター  
「N-ico(ニコ)」

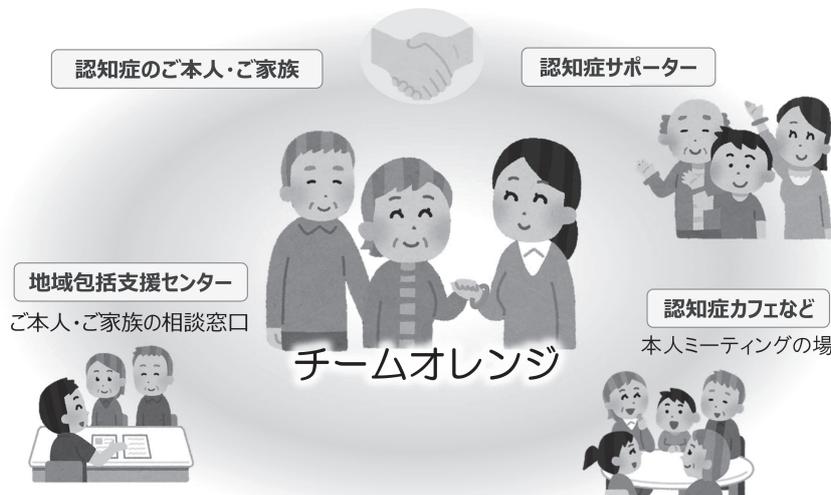


認知症についての知識を得るだけでなく、様々な状況を想定して、具体的な対応を考えることができます。ゲームとして楽しみながら、地域で高齢者を見守る立場の方々が集まり、顔の見える関係を作ることにも役立ちます。

問 合 せ 高齢者支援課 在宅介護支援係 ☎5984-4597

# チームオレンジに参加しませんか

「チームオレンジ」は、認知症カフェなどで認知症の本人・家族の声や希望を聞いて、認知症サポーターの方とともに地域活動などを行うしくみです。チームオレンジ活動に興味がある方、参加したい方はお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。



問 合 せ 高齢者支援課 在宅介護支援係 ☎5984-4597

## コラム

### 「本人ミーティング」を知っていますか

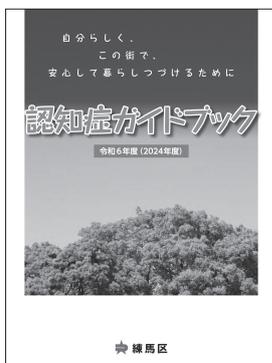
認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。「集って楽しい！」に加えて、本人だからこその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。

出典：一般社団法人長寿社会開発センター

「本人ミーティング開催ガイドブック」(平成29年3月)

## コラム

### 認知症ガイドブックを配布しています



認知症になったときにも、住み慣れた場所で安心して暮らしつづけられるよう、もの忘れが気になるときや認知症の経過に応じて利用できるサービスなどをまとめた認知症ガイドブックを配布しています。

二次元コードから最新版をご覧いただけます。



- 配布場所 ●地域包括支援センター (26～30ページ)  
●高齢者支援課 (練馬区役所西庁舎3階)

問 合 せ 高齢者支援課 在宅介護支援係 ☎5984-4597





## 介護する人がひとりで悩まないために

介護する人にもサポートが必要です。

サロンやカフェ、家族会など、気軽に話せる場所やつながりを見つけてみませんか。

これから介護をする人、介護を終えた人、関心のある人など、どなたでも参加できます。

### ◆介護学べるサロン

気軽に足を運べる地域の介護施設などで、気分転換や健康に役立つ学習を行います。

【場 所】 介護施設など

### ◆介護相談・交流カフェ

介護経験のある支援者がストレスや悩みのサポートをします。

【場 所】 街かどケアカフェ、地域集会所など

### ◆認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人や家族、地域の方、支援者、専門家など誰でも気軽に参加できます。

【場 所】 街かどケアカフェ、介護施設など

### ◆介護家族の会

介護している人、介護を終えた人などが集まって情報交換などをします。

【場 所】 介護施設、区立施設など

### ◆認知症介護家族による介護なんでも電話相談

日常の介護の悩みに経験者がお応えします。

毎週水曜日10時～15時（12月29日から1月3日を除く）

☎03-6904-5080

### ◆認知症なんでも相談窓口

経験豊富な相談員が、アットホームな雰囲気の中で相談をお受けします。

【場 所】 介護施設など

介護家族の会や認知症カフェは、団体などの自主活動や街かどケアカフェ（9ページ）などで行われています。

介護する人へのサポートについては下記サイトでまとめてご覧いただけます。

練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者▶介護者支援事業

問 合 せ 高齢者支援課 在宅介護支援係 ☎5984-4597



## コラム

## 認知症の発症を遅らせるためには

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



## コラム

## 自立支援医療（精神通院医療）について

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

認知症等により精神および行動が気になる方で、治療のため継続的に通院が必要な方は、利用できる場合があります。

自立支援医療（精神通院医療）は、精神障害のある方が精神障害の状態の軽減のために必要な通院による精神医療を継続的に受ける場合に、その通院医療費を助成するものです。通院可能な医療機関は都道府県知事が指定自立支援医療機関（精神通院医療）として指定しています。

申請窓口は、保健予防課精神保健係および保健相談所（31～33ページ）です。

問 合 せ 保健予防課 精神保健係 ☎5984-4764



## コラム

### 命を守る「ゲートキーパー」になってみませんか

練馬区では、毎年100人程の方が自殺により命を落としています。

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気づき、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。練馬区ではゲートキーパーを養成する講座を開催しています。講座では、自殺を防ぐために一人ひとりができることを学びます。開催日時および場所などについては、区報や区ホームページなどで案内します。

問 合 せ 保健予防課 精神保健係 ☎5984-4764



## コラム

### あなたの悩みを相談してみませんか

練馬区では、悩みの内容ごとに相談先が一覧できるリーフレット「こころ・いのち 相談窓口一覧」を発行しており、来所・電話等で相談できる窓口を紹介しています。また、区ホームページでも悩みの内容ごとの相談窓口を案内しています。

加えて、早期に自身の不調に気づき、こころの健康づくりに取り組めるよう、専門家のコラムを区ホームページに掲載しています。



リーフレット



相談窓口（区ホームページ）



コラム（区ホームページ）

問 合 せ 保健予防課 精神保健係 ☎5984-4764