

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(14～18ページ)などで、必要なサービスを探してください。
- 内容は、令和2年(2020年)6月1日現在のものです。今後新型コロナウイルス感染症の影響により、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。

お手元においてご利用ください。

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

高齢者施設など

さくいん

目次

特集

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	8～10
はつらつシニアクラブ	11
練馬区シルバー人材センター	12
シニア職場体験事業	13
はつらつシニア活躍応援塾事業	13

1 対象者別サービス一覧 14～18

コラム「高齢者の権利を守りましょう」	15
--------------------	----

2 相談

総合福祉事務所	19・20
民生・児童委員	21
区民相談	21
コラム「成年後見制度とは」	21
地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）	22
コラム「地域包括支援センターとは」	22
地域包括支援センター 一覧	23～27
保健所・保健相談所	28～30
権利擁護センター ほっとサポートねりま	31
保健福祉サービス苦情調整委員	32
消費生活相談	32
相談情報ひろば	33・34
コラム「悪質商法には強い態度で断りましょう」	34
障害のある方へのサービス	35・36
コラム「必要な手助けを伝えやすくなります」	36

3 健康・医療

国民健康保険	37
後期高齢者医療制度	38～42
後期高齢者医療の保険料について	43・44
後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業	45
入院資金の貸付	45
健康・医療相談	45
健康づくり	46

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」	47
コラム「結核は過去の病気ではありません！」	47
コラム「はつらつライフ手帳」	48
健康診査・がん検診	49・50
歯科診療	50・51
予防接種の費用の助成	51
もの忘れ相談医の案内	51
医療機関の案内	52
かかりつけ医の案内	52
コラム『お薬手帳』と『かかりつけ薬局』	52
三療サービス	53
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	54～56
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）	57・58
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」	59

4 介護保険

介護保険とは	60
介護保険料	61～63
コラム「すぐわかる介護保険」	63
介護保険サービス利用の流れ	64

5 介護保険のサービス

介護保険サービスの自己負担	65
要介護1～5の方が利用できるサービス	65～68
コラム「地域密着型サービスとは」	69
コラム「地域密着型サービスってなんだろう!？」	70
コラム「介護職員と良好な関係を築き、サービスを利用しましょう」	70
コラム「介護保険の手続きで電子申請ができます」	70
要支援1・2の方が利用できるサービス	71
自己負担の軽減	72・73
介護保険の利用・相談・苦情に関する問合せ	74
コラム「共生型サービスについて」	74
医療・介護連携シート	75
コラム「医療と介護の情報サイト」	75
コラム「人生会議（ACP）とは」	76

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	77～79
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）	79
コラム「高齢期はフレイルに気をつけましょう」	79

7 練馬区の福祉サービス

目次

自立支援用具の給付	80
福祉用具の相談	80
車いす・介護用ベッドの貸し出し	81
食事サービス	81
あんしん居住制度に対する契約事務手数料の半額補助	82
住宅改修給付	83・84
ひとりぐらし高齢者入浴証の交付	84
火災予防のための設備の給付	84・85
家具転倒防止器具の取付費助成	85
寝具のクリーニング	85
出張調髪	85
布団の乾燥消毒	86
紙おむつなどの支給	86
リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）	86
緊急一時宿泊	87
家族介護者教室	87
家族介護慰労金	87
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	88
ごみ収集での支援	88
高齢者お困りごと支援事業	89
コラム「ひったくり、空き巣などの犯罪に遭わないために！」	89
コラム「インフルエンザを予防しましょう！」	90
避難行動要支援者名簿 制度のご案内	91
コラム「火災の発生に気をつけましょう！」	91
防犯ブザーの配布	92
コラム「災害に備えて」	92
練馬区社会福祉協議会のサービス	93
タウンサイクル（貸自転車）の利用	94
コラム「運転免許証の自主返納について」	94
コラム「自転車利用中の対人賠償事故に備えた保険等に加入する必要があります！」	94
運転時認知障害早期発見チェックリスト30	95
N-impro（ニンプロ）を活用した認知症理解の促進	96・97
コラム「認知症ガイドブック」	97
コラム「認知症カフェ」	98・99
コラム「介護家族の会」	100・101
コラム「自立支援医療（精神通院医療）について」	102

コラム「認知症を遠ざけるためには」	102
-------------------	-----

8 くらしと住まい

国民年金	103・104
税金	104・105
コラム「障害者控除について」	104
くらしにお困りの方	105
高齢者向け民間賃貸住宅の申込み	106
居住支援（保証機関利用による保証）	106
住まい確保支援事業（空き室情報の提供）	107
住宅修築資金融資のあっせん	107
住宅改修支援事業	107
住宅の耐震診断・工事経費助成	108
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成	108
コラム「選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）」	109
公的住宅の申込み	110・111
コラム「高齢期の住まいについて考えてみませんか」	111
養護老人ホーム	112
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）	112
都市型軽費老人ホーム	112
有料老人ホーム	113
コラム「特殊詐欺にご注意ください！」	113

9 いきがいと社会参加

東京都シルバーパス	114
老人クラブ	115
シニア向けホームページ「シニア ナビ ねりま」	116
高齢者サークル助成	117
縁ジョイ倶楽部 ～趣味と仲間づくり講座	117
寿大学通信講座	117
生涯学習団体の紹介	118
「区民発」生涯学習出前講座	118
美術館（高齢者の割引等）	119
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）	119
高齢者体力テスト	119
コラム「事故防止アドバイス」	119
練馬区バリアフリーマップ（あんしんおでかけマップ）	120
スポーツ施設優待利用者確認証	121・122
スポーツ教室	122

スポーツガイドブック	123
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）	123
指定保養施設	123
高齢者いきいき健康事業	124
練馬区シルバー人材センター	125
仕事の紹介・相談	125
ボランティア・市民活動情報	126
敬老祝品の贈呈	126
敬老の日の催し	126

10 高齢者施設など

はつらつセンター	127
敬老館	128・129
地域集会所	130～134
地区区民館	135～138
厚生文化会館	139
図書館	140～142
文化交流ひろば	143

11 さくいん

144～151

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

●手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることによって、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

●咳エチケット

他の人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスが含まれているかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

※新型コロナウイルスに関する最新の情報は区ホームページでご確認ください。