

平成28年  
(2016年)  
6月発行

# 高齢者の 生活ガイド



練馬区

練馬区公式アニメキャラクター ねり丸  
©練馬区

# ♠♥◇♣相談先一覧♠♥◇♣

くわしくは、該当ページをご覧ください。

## 総合相談窓口（15～19ページ）

練馬高齢者相談センター ☎5984-2774  
光が丘高齢者相談センター ☎5997-7716  
石神井高齢者相談センター ☎5393-2814  
大泉高齢者相談センター ☎5905-5271  
高齢者相談センター支所 16～19ページ

## 健康に関すること（20～22ページ）

練馬区保健所 ☎3993-1111（代表）  
豊玉保健相談所 ☎3992-1188 北保健相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎5997-7722 石神井保健相談所 ☎3996-0634  
大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健相談所 ☎3929-5381

## 法律相談、交通事故相談、身の上相談など（13ページ）

練馬区区民相談所 ☎5984-4523 石神井庁舎区民相談室 ☎3995-1100

## 後期高齢者医療制度に関すること（26～31ページ）

国保年金課 後期高齢者資格係 ☎5984-4587  
後期高齢者保険料係 ☎5984-4588

## 介護保険に関すること（45～56ページ）

介護保険課 ☎3993-1111（代表）  
高齢者相談センター・同支所（15～19ページ）

## 国民年金に関すること（78・79ページ）

国保年金課 国民年金係 ☎5984-4561  
練馬年金事務所 ☎3904-5491

## 税金に関すること（79ページ）

税務課 〒176・179の地域にお住まいの方 区税第一係 ☎5984-4537  
〒177・178の地域にお住まいの方 区税第二係 ☎5984-4538  
練馬東税務署 ☎3993-3111（代表） 練馬西税務署 ☎3867-9711（代表）

## 消費生活（悪質な勧誘販売の契約解除など）に関すること（23ページ）

練馬区消費生活センター ☎5910-4860  
東京都消費生活総合センター ☎3235-1155  
（独）国民生活センターの休日相談（日曜・祝休日のみ）消費者ホットライン ☎188  
（公社）全国消費生活相談員協会（土・日のみ） ☎5614-0189  
（公社）日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（日のみ） ☎6450-6631

# 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（6～10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28年（2016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。
- 練馬区では、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターを「高齢者相談センター」と呼んでいます。
- 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。

対象者別サービス一覧

1

相談

2

健康・医療

3

介護保険

4

介護保険のサービス

5

介護予防・日常生活支援総合事業

6

練馬区の福祉サービス

7

くらしと住まい

8

いきがいと社会参加

9

高齢者施設

10

介護保険事業所一覧

11

さくいん

12

お手元においてご利用ください。

# 目次

<b>1 対象者別サービス一覧</b>	6～10
コラム「高齢者の権利を守りましょう」	7
<b>2 相談</b>	
総合福祉事務所	11・12
民生委員（児童委員）	13
区民相談	13
コラム「成年後見制度とは」	13
高齢者相談センター	14
コラム「高齢者相談センターとは」	14
高齢者相談センター・同支所 一覧	15～19
街かどケアカフェこぶし	20
保健所・保健相談所	20～22
権利擁護センター ほっとサポートねりま	22
保健福祉サービス苦情調整委員	23
消費生活相談	23
相談情報ひろば	24
コラム「悪質商法には強い態度で断りましょう」	24
<b>3 健康・医療</b>	
国民健康保険	25
後期高齢者医療制度	26～29
後期高齢者医療の保険料について	30・31
後期高齢者医療の宿泊保養施設事業	32
入院資金の貸付	32
健康・医療相談	33
コラム「結核を予防しましょう！」	33
健康教育	34
健康診査・がん検診	35・36
歯科診療	36
予防接種費の助成	37
もの忘れ相談医の案内	37
医療機関の案内	38
かかりつけ医の案内	38
三療サービス	38
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	39～41

健康長寿事業（介護予防事業）	42・43
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」	44

#### 4 介護保険

介護保険とは	45
介護保険料	46～48
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」	48
介護保険サービス利用の流れ	49

#### 5 介護保険のサービス

介護保険サービスの自己負担	50
要介護1～5の方が利用できるサービス	50～52
要支援1・2の方が利用できるサービス	53
自己負担の軽減	54～56
介護保険の利用・相談・苦情に関する問合せ	56
コラム「地域密着型サービスとは」	57

#### 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	58～60
一般介護予防事業	60

#### 7 練馬区の福祉サービス

自立支援用具の給付	61
福祉用具の相談	61
車いす・介護用ベッドの貸し出し	62
民間緊急通報システム	62
福祉電話	63
見守り訪問	63
食事サービス	63
高齢者在宅生活支援事業	64
食のほっとサロン	64
住宅改修給付	65・66
ひとりぐらし高齢者入浴証の交付	66
火災予防のための設備の給付	66・67
家具転倒防止器具の取付費助成	67
寝具のクリーニング	67
出張調髪	67
布団の乾燥消毒	68
紙おむつなどの支給	68

リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）	68
緊急一時宿泊	69
家族介護者教室	69
家族介護慰労金	69
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	70
ねずみ防除工事費用の助成	70
ごみ収集での高齢者等支援	70
高齢者お困りごと支援事業	71
コラム「ひったくり、空き巣などの犯罪に遭わないために！」	71
コラム「インフルエンザを予防しましょう！」	72
災害時要援護者名簿の登録	73
コラム「火災の発生に気をつけましょう！」	73
防犯ブザーの配布	74
コラム「災害に備えて」	74
練馬区社会福祉協議会のサービス	75
タウンサイクル（貸自転車）の当日利用	76
コラム「自立支援医療費助成（精神通院）の利用について」	77
コラム「認知症を遠ざけるためには」	77

## 8 くらしと住まい

国民年金	78・79
税金	79
くらしにお困りの方	80
高齢者向け民間賃貸住宅の申込み	81
居住支援（保証機関利用による保証）	81
住宅修築資金融資のあっせん	82
住宅改修支援事業	82
住宅の耐震診断・工事経費助成	82
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成	83
コラム「選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）」	83
公的住宅の申込み	84・85
コラム「高齢期の住まいについて考えてみませんか」	85
養護老人ホーム	86
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）	86
都市型軽費老人ホーム	86
有料老人ホーム	87
コラム「振り込め詐欺にご注意ください！」	87

## 9 いきがいと社会参加

東京都シルバーパス	88
老人クラブ	89
高齢者サークル助成	89
寿大学・寿大学通信講座	89
練馬 En カレッジ	90
生涯学習団体の紹介	90
学習・文化ガイドブック	90
「区民発」生涯学習出前講座	90
美術館（高齢者の割引等）	91
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）	91
高齢者体力テスト	91
コラム「交通ルールをしっかりと守りましょう」	91
スポーツ施設優待利用者確認証	92
スポーツ教室	92
スポーツガイドブック	93
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）	93
指定保養施設	93
高齢者いきいき健康事業	94
練馬区シルバー人材センター	95
シニアしごと支援コーナー	95
仕事の紹介・相談	96
ボランティア・市民活動情報	96
敬老祝品の贈呈	97
敬老の日の催し	97
コラム「シニア向けホームページ『シニアナビねりま』」	97

## 10 高齢者施設

高齢者センター	98
敬老館	98
敬老室	99

## 11 介護保険事業所等一覧

100～105

## 12 さくいん

106～112

# 1 対象者別サービス一覧

サービスによって対象が重複するものは再掲しています。また、下記以外の対象要件がある場合があります。詳しくは該当ページの問合せ先にお問い合わせください。

☆ … 所得制限により、サービスが受けられないことがあります。

## ① 主に元気な高齢者向け

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
後期高齢者医療の宿泊保養施設事業						○	32
三療サービス				○	○	○	38
健康長寿はつらつ事業			事業により異なります				42・43
地域リハビリテーション活動支援事業							43
東京都シルバーパス					○	○	88
老人クラブ			○	○	○	○	89
高齢者サークル助成			○	○	○	○	89
寿大学				○	○	○	89
寿大学通信講座			○	○	○	○	89
練馬Enカレッジ			講座により異なります				90
生涯学習団体の紹介							90
「区民発」生涯学習出前講座							90
美術館（高齢者の割引等）				○	○	○	91
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）				○	○	○	91
高齢者体力テスト			○	○	○	○	91
スポーツ施設優待利用者確認証			○	○	○	○	92
スポーツ教室			○	○	○	○	92
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）				○	○	○	93
指定保養施設							93
高齢者いきいき健康事業				○	○	○	94
練馬区シルバー人材センター			○	○	○	○	95
シニアしごと支援センター			○	○	○	○	95
仕事の紹介・相談							96
ボランティア・市民活動情報							96
敬老祝品の贈呈			最高年齢者・100歳以上・白寿・米寿				97
敬老の日の催し			○	○	○	○	97
高齢者センター			○	○	○	○	98
敬老館			○	○	○	○	98
敬老室			○	○	○	○	99

## ② 支援が必要な高齢者向け（介護保険の認定を受けていない方等）

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
入院資金の貸付				○	○	○	32
健康・医療相談							33
もの忘れ相談医の案内							37
健康長寿はつらつ事業			事業により異なります				42・43
自立支援用具の給付				○	○	○	61
福祉用具の相談							61
車いす・介護用ベッドの貸し出し							62
食のほっとサロン				○	○	○	64
自立支援住宅改修給付 予防改修給付				○	○	○	66
電磁調理器の給付・ガス安全システムの給付				○	○	○	67
緊急一時宿泊			おおむね65歳以上の方				69
災害時要援護者名簿の登録							73
家事援助サービス		☆					75
介護援助サービス		☆					75
ショートステイサービス		☆					75
養護老人ホーム		☆		○	○	○	86
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）		☆	○	○	○	○	86
都市型軽費老人ホーム			○	○	○	○	86
有料老人ホーム			施設により異なります				87

### コラム

#### 高齢者の権利を守りましょう

高齢者相談センターでは、高齢者相談センター支所、民生委員、医療機関など地域の関係機関と連携して、高齢者虐待の防止、介護者への支援に努めています。

高齢者虐待には、身体的、心理的、性的、経済的な虐待のほかに、介護・世話の放棄や放任も含まれます。虐待問題の難しいところは、介護者が介護により心身ともに疲労し、追いつめられていることが少なくないことです。

高齢者虐待は、早期に発見し、第三者が関わることで深刻化を防ぐことができます。虐待に気づいたときは、高齢者相談センターなど専門機関にご連絡ください。

地域で力を合わせて、高齢者虐待を防ぎましょう。

また、悪質商法による高齢者の被害が増加しています。高齢者相談センターでは高齢者の消費者被害も高齢者の権利擁護の問題として対応していますので、ご相談ください。

消費者被害の背景には、単独または夫婦のみで暮らす高齢者が増加し、身近に適切な相談相手がないという問題があります。高齢者の家族や、地域の人々、民生委員、介護事業者などの第三者が日ごろから、高齢者とコミュニケーションをとって、何でも相談しあえる環境を作っていきましょう。

問合せ 高齢者相談センター・同支所 ☎15～19ページ



### ③ 要支援1・2高齢者等／健康長寿チェックシート事業対象者向け

1

対象者別サービス一覧

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
健康・医療相談							33
<b>介護予防サービス</b>							53
介護予防訪問入浴介護							
介護予防訪問看護							
介護予防訪問リハビリテーション							
介護予防居宅療養管理指導							
介護予防通所リハビリテーション（デイケア）							
介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）							
介護予防短期入所療養介護（医療型ショートステイ）							
介護予防福祉用具貸与※							
特定介護予防福祉用具購入費の支給							
介護予防住宅改修費の支給							
介護予防特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）							
<b>地域密着型介護予防サービス</b>							
介護予防認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）							
介護予防認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム） （要支援1の方は利用できません。）							
介護予防小規模多機能型居宅介護							
<b>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）</b>							58~60
訪問サービス							
通所サービス							
自立支援用具の給付（一部）				○	○	○	61
民間緊急通報システム				○	○	○	62
福祉電話				○	○	○	63
見守り訪問				○	○	○	63
食事サービス（会食）				○	○	○	63
高齢者在宅生活支援事業				○	○	○	64
食のほっとサロン				○	○	○	64
自立支援住宅改修給付 設備改修給付（要支援1・2）				○	○	○	65
電磁調理器の給付・ガス安全システムの給付				○	○	○	67
緊急一時宿泊				おおむね65歳以上の方			69
ねずみ防除工事費用の助成				○	○	○	70
災害時要援護者名簿の登録							73
チェアキャブ運行							75
介護援助サービス		☆					75
ショートステイサービス		☆					75
有料老人ホーム				施設により異なります			87

#### ④ 要介護高齢者向け（介護保険の認定を受けている方等）

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ	
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上		
健康・医療相談							33	
歯科診療							36	
介護保険サービス	居宅介護支援						50	
	訪問介護（ホームヘルプサービス）							
	訪問入浴介護							
	訪問看護							
	訪問リハビリテーション							
	居宅療養管理指導							
	通所介護（デイサービス）							
	通所リハビリテーション（デイケア）							
	短期入所生活介護（ショートステイ）							
	短期入所療養介護（医療型ショートステイ）							
	福祉用具貸与 ※							
	特定福祉用具購入費の支給							
	住宅改修費の支給							
	特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）							
	施設サービス						51	
	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）							
	介護老人保健施設（老人保健施設）							
	地域密着型サービス							52
	介護療養型医療施設（療養病床）							
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護							
認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）								
認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）								
小規模多機能型居宅介護								
夜間対応型訪問介護								
看護小規模多機能型居宅介護								
地域密着型通所介護（地域密着型デイサービス）								
自立支援用具の給付（一部）				○	○	○	61	
自立支援住宅改修給付 設備改修給付				○	○	○	65	
自動消火器の給付・火災警報器の給付				○	○	○	66	
電磁調理器の給付・ガス安全システムの給付				○	○	○	67	
寝具のクリーニング（要介護3～5）				○	○	○	67	
出張調髪（要介護3～5）				○	○	○	67	
紙おむつなどの支給	☆			○	○	○	68	
リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）（要介護3～5）				○	○	○	68	
緊急一時宿泊				おおむね65歳以上の方			69	
ねずみ防除工事費用の助成				○	○	○	70	
災害時要援護者名簿の登録							73	
チェアキャブ運行							75	
介護援助サービス	☆						75	
ショートステイサービス	☆						75	
有料老人ホーム				施設により異なります			87	

要介護1～5  
※要介護度により対象とならない品目があります。

## ⑤ ひとりぐらし・高齢者のみ世帯向け

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
民間緊急通報システム				○	○	○	62
福祉電話				○	○	○	63
見守り訪問（ひとりぐらしのみ）				○	○	○	63
食事サービス				○	○	○	63
高齢者在宅生活支援事業		☆		○	○	○	64
ひとりぐらし高齢者入浴証の交付（ひとりぐらしのみ）				○	○	○	66
自動消火器の給付・火災警報器の給付（ひとりぐらしのみ）				○	○	○	66
家具転倒防止器具の取付費助成				○	○	○	67
布団の乾燥消毒（要介護1～5）				○	○	○	68
ごみ収集での高齢者等支援				○	○	○	70
高齢者お困りごと支援事業						○	71
災害時要援護者名簿の登録							73
防犯ブザーの配布				○	○	○	74
不動産担保型生活資金		☆		○	○	○	80
高齢者向け民間賃貸住宅の申込み		☆	世帯構成により異なります				81
居住支援（保証機関利用による保証）		☆	世帯構成により異なります				81

## ⑥ その他

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
相談情報ひろば							24
健康教育			事業により異なります				34
健康診査・がん検診			事業により異なります				35・36
予防接種費の助成				○	○	○	37
医療機関の案内							38
かかりつけ医の案内							38
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							39～41
家族介護者教室			介護者等				69
家族介護慰労金		☆	介護者				69
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成			介護者				70
生活福祉資金貸付		☆		○	○	○	75
生活保護		☆					80
応急小口資金の貸付		☆					80
住宅修築資金融資のあっせん							82
住宅改修支援事業							82
住宅の耐震診断・工事経費助成							82
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成		☆		○	○	○	83

# 2 相 談

## 総合福祉事務所

福祉の総合相談窓口です。高齢者の福祉の相談、保健・医療の専門機関の紹介などを行います。

### ●練馬総合福祉事務所（〒176の地域にお住まいの方） 〔豊玉北6-12-1 練馬区役所西庁舎2階〕

- 相談係 ☎5984-4742
- 高齢者相談センター ☎5984-2774
- 福祉事務係 ☎5984-4612

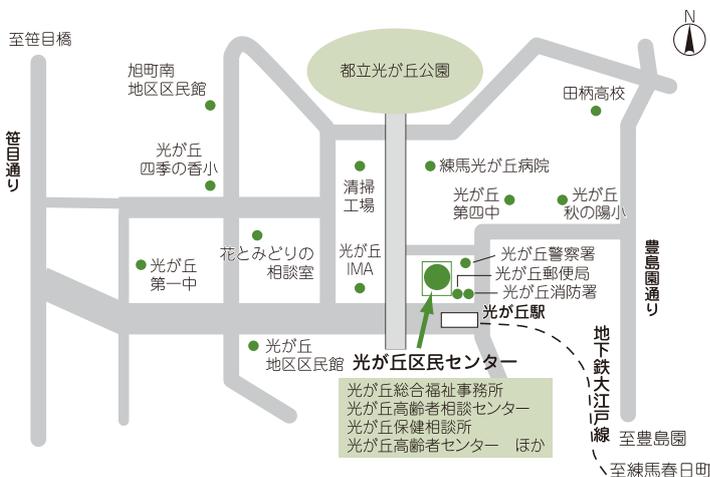


#### 主な交通機関

- 西武池袋線、西武有楽町線、都営地下鉄大江戸線練馬駅から徒歩5分

### ●光が丘総合福祉事務所（〒179の地域にお住まいの方） 〔光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階〕

- 相談係 ☎5997-7714
- 高齢者相談センター ☎5997-7716
- 福祉事務係 ☎5997-7060



#### 主な交通機関

- 都営地下鉄大江戸線光が丘駅から区民センター連絡口に直結

## ●石神井総合福祉事務所（〒177の地域にお住まいの方）

〔石神井町3-30-26 石神井庁舎3・4階〕

- 相談係（3階） ☎5393-2802
- 高齢者相談センター（4階） ☎5393-2814
- 福祉事務係（4階） ☎5393-2817



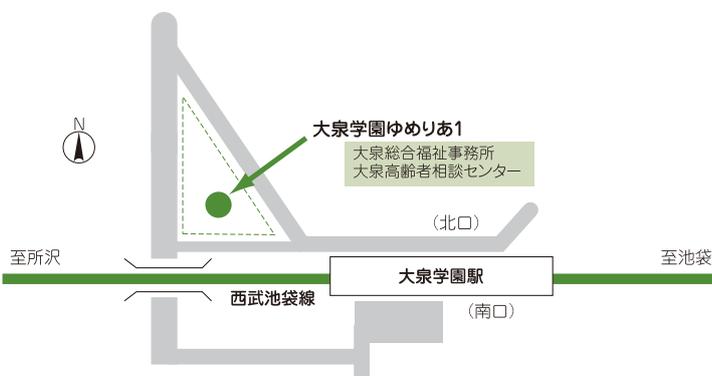
### 主な交通機関

- 西武池袋線石神井公園駅西口から徒歩5分
- JR 吉祥寺駅北口から成増町行バス（西武バス）で、石神井庁舎前①下車

## ●大泉総合福祉事務所（〒178の地域にお住まいの方）

〔東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ1〈4階〉〕

- 相談係 ☎5905-5263
- 高齢者相談センター ☎5905-5271
- 福祉事務係 ☎5905-5274



### 主な交通機関

- 西武池袋線大泉学園駅北口から徒歩1分

## 民生委員（児童委員）

民生委員は、民生委員法に基づいて、厚生労働大臣が委嘱しています。  
区内には、571人の民生委員がおり、生活に困っている方や高齢の方などの相談に応じます。  
担当の民生委員がわからないときは、下記へお問い合わせください。

問合せ 練馬総合福祉事務所 管理係 ☎5984-2768  
光が丘総合福祉事務所 管理係 ☎5997-7713  
石神井総合福祉事務所 管理係 ☎5393-2801  
大泉総合福祉事務所 管理係 ☎5905-5262

2

相  
談

## 区民相談

日常生活のさまざまな悩みや相談について、各種専門相談員が相談に応じます。内容は、法律相談、交通事故相談、身の上相談などです。予約制です。詳しくはお問い合わせください。

問合せ 練馬区区民相談所 ☎5984-4523 豊玉北6-12-1練馬区役所東庁舎5階  
石神井庁舎区民相談室 ☎3995-1100 石神井町3-30-26石神井庁舎2階

### コラム

#### 成年後見制度とは

成年後見制度は、認知症・精神障害・知的障害などによって判断能力が十分でない方のために、成年後見人等が本人の意思決定を助け、生活や財産などの権利を守る制度で、「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

「法定後見制度」は、現在判断能力が十分でない方を対象に、成年後見人等が代理権等の権限に基づいて、計画的な財産管理や本人の安心した生活のための環境整備を行い、法律的に本人を支援する制度です。判断能力の状況に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの類型があり、類型により成年後見人等に与えられる権限は異なります。申し立てにより家庭裁判所が選任した成年後見人等は、本人の意思の決定を支援し、心身の状況に配慮しながら、財産を適正に管理します。

また、「任意後見制度」は、将来、判断能力が十分でなくなった時に備えて、「誰」に「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく制度です。

問合せ 練馬区社会福祉協議会 権利擁護センター ほっとサポートねりま ☎22ページ



# 高齢者相談センター

高齢者相談センターは、高齢者のみなさまが、いつでも住み慣れた地域で生活できるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みやご心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。

## 〈利用申請を受け付ける区サービス〉

- 自立支援用具給付 (61ページ)
- 車いす・介護用ベッドの貸し出し (62ページ)
- 民間緊急通報システム (62ページ)
- 福祉電話 (63ページ)
- 見守り訪問 (63ページ)
- 食事サービス (63ページ)
- 高齢者在宅生活支援事業 (64ページ)
- 自立支援住宅改修給付 (65・66ページ)
- 火災予防のための設備の給付 (66・67ページ)
- 家具転倒防止器具の取付費助成 (67ページ)
- 寝具のクリーニング (67ページ)
- 出張調髪 (67ページ)
- 布団の乾燥消毒 (68ページ)
- 紙おむつなどの支給 (68ページ)
- リフト付タクシー (迎車・予約料金の助成) (68ページ)
- 緊急一時宿泊 (69ページ)
- 家族介護慰労金 (69ページ)
- 認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成 (70ページ)

## 〈医療と介護の相談窓口〉

高齢者等が医療と介護の両方が必要な状態になっても、住み慣れた自宅で安心して生活できるよう、医療や介護、認知症に関する相談に応じます。

窓口では、医療・介護連携推進員と認知症地域支援推進員が、専門的な視点から退院に際しての準備に関する支援や、物忘れが気になったときの医師の紹介などを行っています。状況に応じ、認知症専門医による訪問相談も実施します。(窓口の場所は15ページ参照)

## コラム

### 高齢者相談センターとは

区内を総合福祉事務所の管轄区域ごとに4つのブロックに分け、地域での身近な相談窓口としての支所を区内に25か所、ブロックの取りまとめを行う4か所の本所を各総合福祉事務所内に設置し、本所と支所が一体となって業務を行っています。

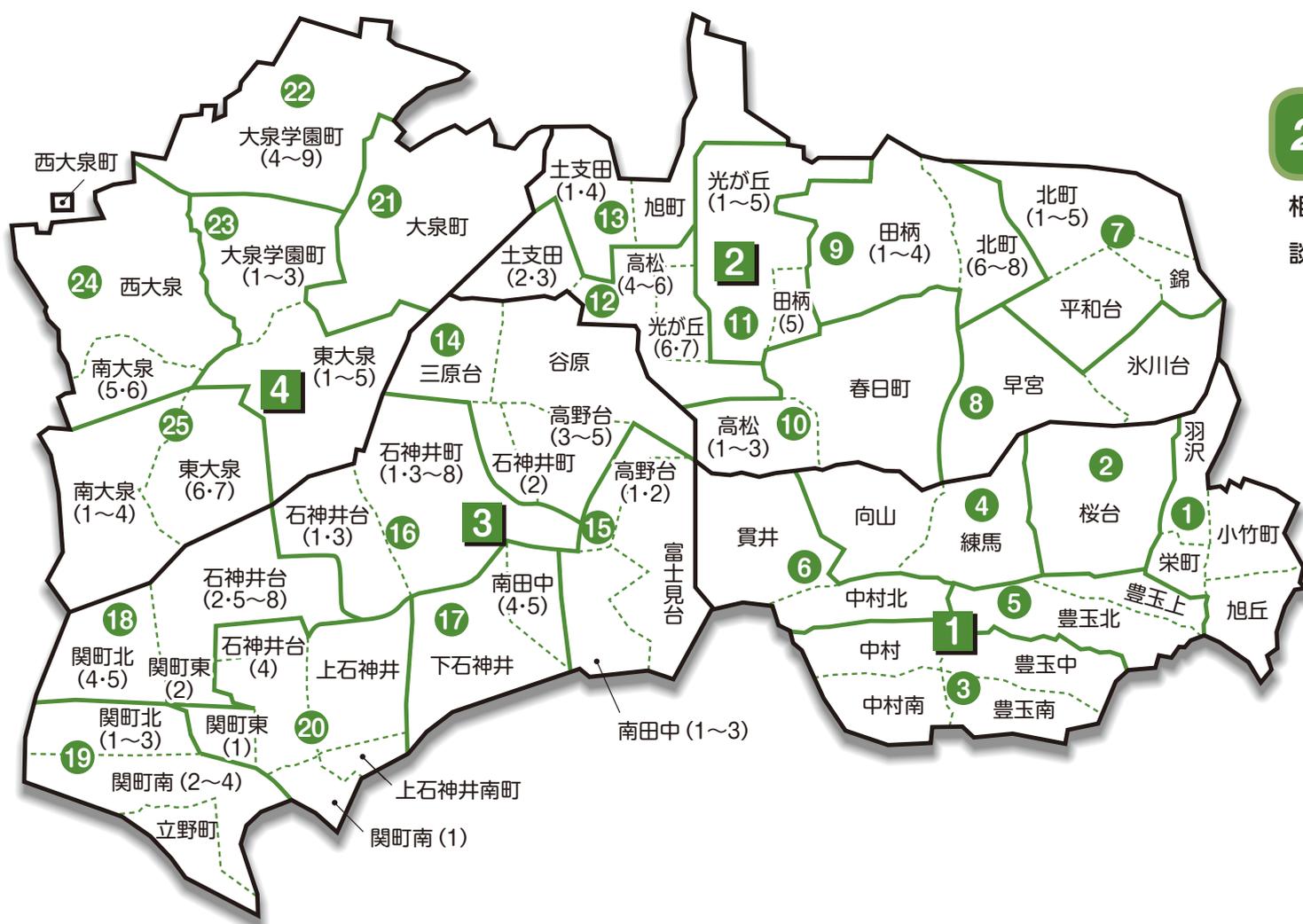
高齢者相談センターの業務は『こんにちは 高齢者相談センターです!』のパンフレットにおいて詳しく説明しています。

- 配布場所 ● 高齢者相談センター・同支所 (15～19ページ)  
● 介護保険課  
● 区民事務所、出張所、高齢者センター



# 高齢者相談センター・同支所 一覧

## ● 高齢者相談センター・同支所配置図



2  
相  
談

- 開所時間 高齢者相談センター 月～金曜 午前8時30分～午後5時15分  
高齢者相談センター支所 月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

○上記の開所時間外における高齢者虐待の通報や緊急の連絡は、

高齢者相談センター休日・夜間専用電話 ☎3993-7474

※受付業務は委託事業者が行っています。

※内容によっては翌日以降の対応となります。

- |                       |                            |            |
|-----------------------|----------------------------|------------|
| <b>1</b> 練馬高齢者相談センター  | 豊玉北6-12-1 (練馬区役所西庁舎2階)     | ☎5984-2774 |
| <b>2</b> 光が丘高齢者相談センター | 光が丘2-9-6 (光が丘区民センター 2階)    | ☎5997-7716 |
| <b>3</b> 石神井高齢者相談センター | 石神井町3-30-26 (石神井庁舎4階)      | ☎5393-2814 |
| <b>4</b> 大泉高齢者相談センター  | 東大泉1-29-1 (大泉学園ゆめりあ1 (4階)) | ☎5905-5271 |

※地図詳細は11・12ページをご覧ください。

※各高齢者相談センターに「医療と介護の相談窓口」設置

1

## 練馬地区

## ①第2育秀苑

(特別養護老人ホーム内)



羽沢2-8-16 ☎5912-0523

担当地域：旭丘、小竹町、羽沢、栄町

## ②桜台



桜台2-2-4 ☎5946-2311

担当地域：桜台

## ③豊玉

(デイサービスセンター内)



豊玉南3-9-13 ☎3993-1450

担当地域：中村、中村南、豊玉中、豊玉南

## ④練馬

(デイサービスセンター内)



練馬2-24-3 ☎5984-1706

担当地域：向山、練馬

## ⑤練馬区役所



豊玉北6-12-1

(練馬区役所東庁舎5階) ☎5946-2544

担当地域：豊玉上、豊玉北

## ⑥中村橋



貫井1-9-1

(中村橋区民センター2階) ☎3577-8815

担当地域：貫井、中村北

## 2 光が丘地区

### 7 錦 (デイサービスセンター内)



錦2-6-14 ☎3937-5577  
担当地域：錦、北町1～5、平和台

### 8 練馬キングス・ガーデン (特別養護老人ホーム内)



早宮2-10-22 ☎5399-5347  
担当地域：氷川台、早宮

### 9 田柄 (特別養護老人ホーム内)



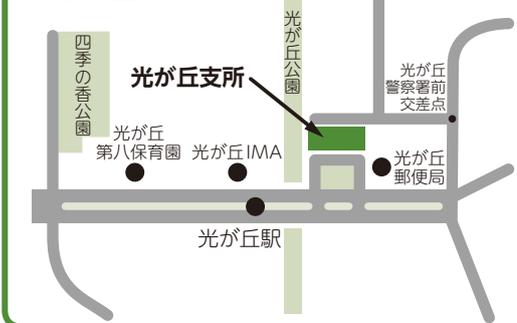
田柄4-12-10 ☎3825-2590  
担当地域：北町6～8、田柄1～4

### 10 練馬高松園 (特別養護老人ホーム内)



高松2-9-3 ☎3926-7871  
担当地域：春日町、高松1～3

### 11 光が丘



光が丘2-9-6  
(光が丘区民センター2階) ☎5968-4035  
担当地域：田柄5、光が丘1～5

### 12 高松 (デイサービスセンター内)



高松6-3-24 ☎5372-6064  
担当地域：高松4～6、土支田2・3、  
光が丘6・7

### 13 第3育秀苑 (特別養護老人ホーム内)



土支田1-31-5 ☎6904-0192  
担当地域：旭町、土支田1・4

3

## 石神井地区

## 15 富士見台 (谷原出張所内)



高野台1-7-29 ☎5372-6300  
担当地域：富士見台、高野台1・2  
南田中1～3

## 17 フローラ石神井公園

(特別養護老人ホーム内)



下石神井3-6-13 ☎3996-0330  
担当地域：南田中4・5、下石神井

## 19 関町 (特別養護老人ホーム内)



関町南4-9-28 ☎3928-5222  
担当地域：関町北1～3、関町南2～4、  
立野町

## 14 練馬ゆめの木 (介護老人保健施設内)



大泉町2-17-1 ☎3923-0269  
担当地域：谷原、高野台3～5、三原台、  
石神井町2

## 16 石神井



石神井町3-30-26  
(石神井庁舎4階) ☎5923-1250  
担当地域：石神井町1・3～8、石神井台1・3

## 18 第二光陽苑 (特別養護老人ホーム内)



関町北5-7-22 ☎5991-9919  
担当地域：石神井台2・5～8、  
関町東2、関町北4・5

## 20 上石神井 (上石神井出張所内)



上石神井1-6-16 ☎3928-8621  
担当地域：上石神井、関町東1、関町南1、  
上石神井南町、石神井台4

4

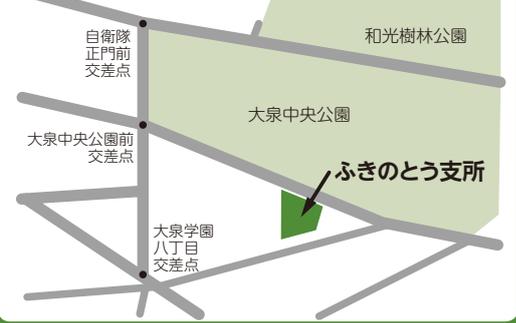
# 大泉地区

## 21 やすらぎミラージュ (特別養護老人ホーム内)



大泉町4-24-7 ☎5905-1190  
 担当地域：大泉町

## 22 ふきのとう (介護老人保健施設内)



大泉学園町8-24-25 ☎3924-2006  
 担当地域：大泉学園町4～9

## 23 大泉学園 (デイサービスセンター内)



大泉学園町2-20-21 ☎5933-0156  
 担当地域：大泉学園町1～3、  
 東大泉1～5

## 24 光陽苑 (特別養護老人ホーム内)



西大泉5-21-2 ☎3923-5556  
 担当地域：西大泉、西大泉町、  
 南大泉5・6

## 25 大泉



東大泉1-29-1  
 (ゆめりあ1〈4階〉) ☎5387-2751  
 担当地域：東大泉6・7、南大泉1～4

2

相  
談

## 街かどケアカフェこぶし

- 対 象** どなたでもご参加できます。
- 内 容** 地域住民が気軽に立ち寄れる「街かどケアカフェこぶし」において、介護予防や健康増進のために、様々な講座や体操などを実施します。また、看護師が、医療や介護の相談を受け付けます。
- 場 所** 高野台1-7-29 谷原出張所内
- 問 合 せ** 高齢者支援課 生活支援体制整備係 ☎5984-1465

2

相  
談

## 保健所・保健相談所

保健所・保健相談所は、健康に関する相談窓口です。町丁目ごとに保健相談所の受け持ち区域が決まっています。

- 問 合 せ** 練馬区保健所 ☎3993-1111 (代表) 豊玉北6-12-1練馬区役所東庁舎6階
- 豊玉保健相談所 ☎3992-1188 豊玉北5-15-19豊玉すこやかセンター内  
FAX 3992-1187
- 北保健相談所 ☎3931-1347 北町8-2-11  
FAX 3931-0851
- 光が丘保健相談所 ☎5997-7722 光が丘2-9-6光が丘区民センター内  
FAX 5997-7719
- 石神井保健相談所 ☎3996-0634 石神井町7-3-28  
FAX 3996-0590
- 大泉保健相談所 ☎3921-0217 大泉学園町5-8-8  
FAX 3921-0106
- 関保健相談所 ☎3929-5381 関町東1-27-4  
FAX 3929-0787

### 保健相談所の受け持ち区域

	町 名	丁 目	担当保健相談所
あ行	旭丘	1・2丁目	豊玉
	旭町	1～3丁目	光が丘
	大泉学園町	1～9丁目	大泉
	大泉町	1・3～6丁目	大泉
2丁目		石神井	
か行	春日町	1・3・5・6丁目	光が丘
		2・4丁目	北
	上石神井	1～4丁目	関
	上石神井南町		関
	北町	1～8丁目	北
	向山	1～4丁目	豊玉
	小竹町	1・2丁目	豊玉

	町名	丁目	担当保健相談所
さ行	栄町		豊玉
	桜台	1~6丁目	豊玉
	下石神井	1~6丁目	石神井
	石神井台	1~3・5・6丁目	石神井
		4・7・8丁目	関
	石神井町	1~8丁目	石神井
	関町北	1~5丁目	関
	関町東	1・2丁目	関
関町南	1~4丁目	関	
た行	高野台	1~5丁目	石神井
	高松	1~6丁目	光が丘
	田柄	1~3丁目、4丁目1~40番	北
		4丁目41~49番、5丁目	光が丘
	立野町		関
	土支田	1~4丁目	光が丘
	豊玉上	1・2丁目	豊玉
	豊玉北	1~6丁目	豊玉
	豊玉中	1~4丁目	豊玉
	豊玉南	1~3丁目	豊玉
な行	中村	1~3丁目	豊玉
	中村北	1~4丁目	豊玉
	中村南	1~3丁目	豊玉
	西大泉	1~6丁目	大泉
	西大泉町		大泉
	錦	1丁目	豊玉
		2丁目	北
	貫井	1~5丁目	豊玉
	練馬	1~4丁目	豊玉
は行	羽沢	1~3丁目	豊玉
	早宮	1~4丁目	豊玉
	氷川台	1~4丁目	豊玉
	東大泉	1~7丁目	石神井
	光が丘	1~7丁目	光が丘
	富士見台	1~4丁目	石神井
	平和台	1~4丁目	北

ま行	南大泉	1～6丁目	石神井
	南田中	1～5丁目	石神井
	三原台	1～3丁目	石神井
や行	谷原	1～6丁目	石神井

## 権利擁護センター ほっとサポートねりま

### ●成年後見制度の相談など

制度の説明や情報提供・利用に関する相談をお受けしています。後見人等を受任している人の相談もお受けしています。また、制度の利用を具体的に検討されている方を対象に、司法書士による個別の専門相談を月1回開催しています。詳しくはお問い合わせください。

※成年後見制度の内容については、13ページのコラムをご参照ください。

### ●地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）

福祉サービスの利用などに関わる相談や日常生活に必要な生活費の払戻し、各種支払いなどをお手伝いし、本人の希望に添いながら、住みなれた地域で安心して生活していくためのご相談をお受けしています。

**対 象** 区内で在宅生活をされている、高齢者、知的障害、精神障害のある方など

**内 容** ①福祉サービス利用援助

福祉サービスを利用するための手続きや支払いなどの支援

②日常的金銭管理サービス

年金・福祉手当などの受領手続き、公共料金・医療費・家賃などの支払い、日常生活に必要な預金の払戻し、預け入れなどの援助、日常的に利用する通帳の預かり

③書類預かりサービス

日常的に使用しない通帳や権利証など大切な書類の預かり

※②③のサービスは①のサービス利用が前提となります。

### 利用料

支援内容	利用料金
①福祉サービス利用援助 ②日常的金銭管理サービス (①の利用が前提となります)	1回1時間まで1,000円 日常的金銭管理サービスで通帳をお預かりする場合には1回1時間まで1,500円 (1時間を超えた場合は30分までごとに500円加算)
③書類預かりサービス (①の利用が前提となります)	1か月につき500円

## ●財産保全サービス・手続き代行サービス

身体障害や病気などのために財産の保管、預金の払戻しや各種手続きを自ら行うことが困難な方が対象となります。

●財産保全サービス 1か月500円

●手続き代行サービス 1回1時間まで1,000円（1時間を超えると30分までごとに500円加算）

問 合 せ 練馬区社会福祉協議会

権利擁護センター ほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX3994-1224

## 保健福祉サービス苦情調整委員

介護保険を含む保健福祉サービス（医療に関する事項等を除く）の利用について、区や事業者に対して苦情や不満がある場合に、区から独立した第三者の立場で苦情を調整する機関です。

苦情や相談は専門相談員がお聞きしますが、苦情調整委員（弁護士など）に直接相談することもできます（第1～4火曜日午後1時30分～午後4時 要予約）。詳しくはお問い合わせください。

相 談 日 月～金曜（祝休日、12月29日～1月3日を除く）

相談時間 午前8時30分～午後5時15分

問 合 せ 保健福祉サービス苦情調整委員事務局（練馬区役所西庁舎3階） ☎3993-1344

電子メール chousei@smile.ocn.ne.jp

## 消費生活相談

消費生活に関する苦情や相談について、専門の相談員が解決のためにお手伝いします。

### ◇練馬区消費生活センター

相談時間 月～金曜（祝休日、12月29日～1月3日を除く）午前9時～午後4時30分

問 合 せ 練馬区消費生活センター 相談専用電話 ☎5910-4860

### ◇東京都消費生活総合センター

相談時間 月～土曜（祝休日、12月29日～1月3日を除く）午前9時～午後5時

問 合 せ 東京都消費生活総合センター 消費生活相談 ☎3235-1155

高齢者被害110番 ☎3235-3366

### ◇（独）国民生活センターの休日相談

相談時間 日曜・祝休日（年末年始を除く）午前10時～午後4時

問 合 せ 消費者ホットライン ☎188

### ◇（公社）全国消費生活相談員協会

相談時間 土・日曜（年末年始を除く）午前10時～正午、午後1時～午後4時

問 合 せ （公社）全国消費生活相談員協会 ☎5614-0189

### ◇（公社）日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会

相談時間 日曜（年末年始を除く）午前11時～午後4時

問 合 せ （公社）日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 ☎6450-6631

## 相談情報ひろば

「練馬区相談情報ひろば」は、どなたでも、気軽に立ち寄ることができる地域の集いの場です。「相談情報ひろば」では、様々な活動を通して地域の方と交流できたり、ちょっとした相談ができたり、地域の情報を知ることができます。

運営しているのは、区内で地域福祉活動を行っている団体で、それぞれに地域の特色にあった独自の活動をしています。

また、区民のみなさまに参加していただくことで、より地域に密着したアイデア溢れる活動に広がっていきます。

相談情報ひろばは、平成28年4月現在で、区内に11か所あります。

お近くの相談情報ひろばに、ぜひ足を運んでみてください。

相談情報ひろば一覧（開所日・時間については、各ひろばにお問い合わせください。）

名称	所在地	電話
ウェルカム石神井公園	石神井町3-17-14	3995-8789
ハーモニー北町	北町2-17-16	3934-2878
ほのぼの館・関	関町北3-27-1-101号	5903-8381
まちの駅大泉学園	大泉学園町5-6-17	3978-0207
ちょっと・ホッと	石神井町8-53-24	6915-9315
食遊	上石神井3-9-2	090-3081-8283
おちゃ福	東大泉5-31-2-105	6904-6654
光が丘きずなサロン	光が丘3-9-1 大通り中央1号棟集会所	090-4828-3910（※）
らくぜん	旭町1-31-4	6915-6300
きっさえん	土支田3-4-20	3978-0801
ふるしき・ねこの手	練馬4-17-2 グリンデル豊島園102	5999-1030

（※）ひろばの開所日のみ通話可〔毎水曜日（祝日除く）午前10時～午後5時（12月～2月は午後4時まで）〕

### コラム

#### 悪質商法には強い態度で断りましょう

- むやみに販売員を家に入れない！
- いらぬものはキッパリ断る！
- その場で契約しない！（ハンコやサインは慎重に）
- うますぎる話は家族や知人に、よく相談して！

困ったときは、練馬区消費生活センターや東京都消費生活総合センターなどに相談しましょう。 問合せ ☎23ページ消費生活相談のとおり



# 3 健康・医療

## 国民健康保険

### ●対象者（被保険者）

練馬区にお住まいの方（住民登録をしている外国籍の方で在留期間が3カ月を超える方を含む。ただし、医療目的やその介助の方、観光・保養目的で入国した方は除く。）で、つぎの①～③を除くすべての方

- ①他の公的な健康保険（健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など）の加入者とその扶養家族
- ②後期高齢者医療制度への加入者（75歳以上および一定の障害のある65歳以上の方）
- ③生活保護を受けている方

問 合 せ 国保年金課 こくほ資格係 ☎5984-4554

### ●保険証（被保険者証）、高齢受給者証

#### ◇保険証

保険証は被保険者1人に1枚交付されます。

加入の届出日から1週間程度で住民登録地の世帯主の方あてに、簡易書留で郵送します。

即日交付をご希望の場合は、こくほ資格係またはこくほ石神井係の窓口で本人確認および居住確認のうえ保険証を交付します。詳細については、事前にお問い合わせください。

#### ◇高齢受給者証

70歳から74歳までの加入者の方に交付されます。

高齢受給者証は70歳になる誕生日の翌月（1日生まれの方は誕生月）から75歳の誕生日の前日までが対象となります。

医療機関などにかかる時は、保険証と合わせて提示してください。

なお、一部負担金の割合には2割（昭和19年4月1日までに生まれた方のうち、基準を満たす方は1割）と3割があります。負担割合は住民税の課税状況などにより、毎年8月1日を基準日に見直し、新しい高齢受給者証を交付します。

問 合 せ 国保年金課 こくほ資格係 ☎5984-4554

### ●各種問合せ

#### ◇保険給付に関すること

国保年金課 こくほ給付係 ☎5984-4553

#### ◇加入・脱退の手続き、保険証、保険料に関すること

国保年金課 こくほ資格係 ☎5984-4554

#### ◇保険料の納付方法に関すること

収納課 こくほ収納係 ☎5984-4559

#### ◇保険料の納付相談に関すること

収納課 こくほ整理係 ☎5984-4560

#### ◇保養施設事業などに関すること

国保年金課 保健事業担当係 ☎5984-4551

# 後期高齢者医療制度

## ●後期高齢者医療制度の運営

後期高齢者医療制度は、原則として75歳以上の方が加入する公的な医療保険制度です。東京都内の全ての区市町村が加入する「東京都後期高齢者医療広域連合（以下「広域連合」という）」が運営主体となります。練馬区と広域連合は、つぎの業務を分担して行っています。

### 〈練馬区が行うこと〉

- 保険証等の引渡し
- 保険料の徴収・納付相談
- 転入などによる加入や資格喪失の届け出の受付
- 各種申請の受付 など

### 〈広域連合が行うこと〉

- 被保険者の認定
- 保険料の決定
- 医療の給付
- 健康事業の実施 など

制度に関する問合せ 東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター

☎0570-086-519（一般電話、携帯電話から）

☎03-3222-4496（PHSやその他の電話から）

## ●対象者（被保険者）

### ◇75歳以上の方

75歳の誕生日当日から対象となります。

### ◇65歳から74歳までの一定の障害がある方

練馬区に申請し、広域連合の認定を受けた日から対象となります。障害の認定を受けようとする方は、身体障害者手帳、国民年金証書、保険制度専用の医師の診断書など、障害の状態を明らかにするための書類が必要となります。

## ●保険証（被保険者証）

保険証は被保険者1人に1枚交付されます。

75歳となる方には、誕生月の前月中旬に保険証が交付されます。

紛失・破損した場合等は、再交付の申請をしてください。交付は原則として簡易書留郵便で行います。お急ぎの場合はご相談ください。

### 〈再交付申請窓口〉

- 国保年金課 後期高齢者資格係（区役所本庁舎2階）
- 国保年金課 こくほ石神井係（石神井庁舎2階）
- 区民事務所（練馬・石神井を除く）

※こくほ石神井係、区民事務所での即日交付はできません。

## ●医療機関にかかるとき

医療機関の窓口で保険証を提示してください。

## ●医療費の一部負担金

保険診療などを受けた場合の医療機関窓口での支払いは、外来・入院・薬剤ともに、かかった医療費の1割（現役並み所得者（27ページ「高額療養費」参照）は3割）になります。

## ●限度額適用・標準負担額減額認定証

世帯の全員が住民税非課税の場合には、申請により限度額適用・標準負担額減額認定証（以下、減額認定証という。）が交付されます。

減額認定証は、医療機関に提示することにより入院時の食事代が減額されるものです。また、医療機関の窓口での支払い（月額）が、高額療養費の自己負担限度額までの負担に軽減されます。

減額認定証の有効期間は、申請した月の初日から7月末日までです。交付を受けている方は、翌年度も世帯の全員が住民税非課税の場合は自動的に更新されます（翌年7月末日までの減額認定証が交付されます）。

### 減額認定証を提示した場合の入院時の食費と居住費

負担区分	一般病床	療養病床 <sup>※1</sup>	
	食費 (1食あたり)	食費 (1食あたり)	居住費 (1日あたり)
一般（下記以外の方）	360円	460円 <sup>※2</sup>	320円
住民税非課税等（区分Ⅱ）	210円	210円	320円
	長期（90日を超える入院）		
住民税非課税等（区分Ⅰ）	100円	130円	320円
	老齢福祉年金受給者	100円	100円

※1 一部、療養病床の基準が適用されない場合もあります。

※2 医療機関の施設基準などにより、420円となる場合もあります。

## ●高額療養費

1か月の医療にかかる自己負担額の合計が、下表の限度額を超過した場合は、申請によりその超過額が払い戻されます。

該当する方には、広域連合から「支給申請のご案内」をお送りします。

### 医療費の一部負担割合・自己負担限度額（月額）

負担区分	負担割合	外来の限度額 (個人ごと)	外来+入院の限度額 (世帯ごと)	
現役並み所得者 <sup>※1</sup> また同じ世帯の被保険者	3割	44,400円	80,100円（医療費が267,000円を超えた場合は、この額に超えた分の1%を加算）	
一般	1割	12,000円	44,400円	
住民税非課税等 <sup>※2</sup>		区分Ⅱ	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ		15,000円

注）入院時の食事代や保険が適用されない差額ベッド料などは高額療養費の対象になりません。

※1 現役並み所得者

住民税課税所得金額が145万円以上の方とその同じ世帯にいる被保険者の方。

ただし、収入が一定額より低い方は申請により負担区分が一般（1割）に変更となります。対象となる方にはご案内をお送りしますので、申請してください。

※2 住民税非課税等（区分Ⅱ）世帯全員が住民税非課税である方。

住民税非課税等（区分Ⅰ）世帯全員が住民税非課税であり、年金収入が80万円以下でその他の所得がない方。または老齢福祉年金を受給している方。

住民税非課税等（区分Ⅱ・区分Ⅰ）の方は、限度額適用・標準負担額減額認定証を保険証と一緒に医療機関窓口で提示すると、窓口での負担が上表の「住民税非課税等」の自己負担限度額までの負担になります。

## ●療養費等

つぎのような場合には、かかった医療費を本人が全額負担します。ただし、後日申請をすることで自己負担分以外の部分について払い戻しを受けることができます（郵送での申請方法についてはお問い合わせください）。

申請に必要な書類の一覧	
診療の種類	申請に必要なもの
やむを得ず保険証を持たずに診療を受けたとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・診療報酬明細書と同様の内容がわかる書類</li> <li>・内訳等の内容がわかる領収書</li> <li>・保険証</li> <li>・朱肉を使用する認印</li> <li>・口座の確認ができるもの</li> </ul>
医師の指示により、コルセット等の補装具を作ったとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補装具を必要とする意見書（診断書）</li> <li>・内訳等の内容がわかる領収書</li> <li>・保険証</li> <li>・朱肉を使用する認印</li> <li>・口座の確認ができるもの</li> </ul>
海外に渡航中、診療を受けたとき ※ただし、日本の保険の適用範囲内に限ります。 診療目的で渡航した場合は対象外となります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・診療内容明細書</li> <li>・領収明細書</li> <li>・翻訳文</li> <li>・保険証</li> <li>・朱肉を使用する認印</li> <li>・口座の確認ができるもの</li> <li>・渡航の事実がわかるパスポート</li> </ul>
骨折や捻挫等で柔道整復師の施術を受けたとき (受領委任を除く)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・施術料金領収書</li> <li>・保険証</li> <li>・朱肉を使用する認印</li> <li>・口座の確認ができるもの</li> </ul>
医師が必要と認め、はり・灸・あんま・マッサージの施術を受けたとき（代理受領を除く）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・施術料金領収書</li> <li>・医師の同意書</li> <li>・保険証</li> <li>・朱肉を使用する認印</li> <li>・口座の確認ができるもの</li> </ul>
移動が困難で、緊急にやむを得ず医師の指示により移送され、広域連合が認めた場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・移送を必要とする意見書</li> <li>・内訳等の内容がわかる領収書</li> <li>・保険証</li> <li>・朱肉を使用する認印</li> <li>・口座の確認ができるもの</li> </ul>

## ●高額介護合算療養費

医療保険と介護保険のそれぞれの自己負担額（保険適用分）の合計額が、下表の基準額を超過した場合は、申請によりその超過額が払い戻されます。支給対象となる方にはご案内をお送りしますので、申請してください。

負担区分		後期高齢者医療制度＋介護保険 世帯単位の自己負担限度額（年額）
現役並み所得		67万円
一般		56万円
住民税非課税等	区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ	19万円

※75歳になって新たに加入された方や、転出された方など、支給のご案内ができない場合があります。自己負担限度額を超えていると思われる場合には、お問い合わせください。

## ●第三者の行為による交通事故や傷害などで怪我をしたとき

交通事故や傷害など第三者の行為によって怪我をしたときは、広域連合の承諾を得て、保険診療を受けることができます。第三者行為による傷病届や事故証明書が必要です。このため、交通事故の場合には必ず警察に届け出てください。また、保険証を使用して受診する前に担当窓口へ必ず届け出をしてください。

この制度は、事故等の相手方が支払うべき医療費を広域連合が一時的に立て替えるものです。相手方には、後日広域連合から返還請求されます。

## ●葬祭費

被保険者がお亡くなりになり葬儀を行ったときは、申請により葬儀を行った方（喪主）に葬祭費を支給します。

### 〈支給額〉

70,000円（原則）

申請された方の口座へ振込みします。ただし、保険料に未納があると、事前に納付相談をしていただく場合があります。

### 〈申請窓口〉

国保年金課 後期高齢者資格係（区役所本庁舎2階）

国保年金課 こくほ石神井係（石神井庁舎2階）

※区民事務所では手続きできません。

※郵送での手続きについてはお問い合わせください。

### 〈申請に必要なもの〉

- ・会葬礼状または葬祭費用に関する領収書
  - ※会葬礼状は喪主名がわかるもの。
  - ※領収書はただし書きに「葬祭費用として」等の記載があるもの（記載がないものは内訳書等が必要です）。
- ・亡くなった被保険者の保険証（後期高齢者医療被保険者証）
- ・申請される方の認印
  - ※朱肉を使用するもの。
- ・申請される方の金融機関の口座番号が確認できるもの

問 合 せ 国保年金課 後期高齢者資格係 ☎5984-4587

## 後期高齢者医療の保険料について

保険料は、被保険者1人ひとりに納めていただきます。保険料率は2年ごとに見直され、東京都内は同率です。

保険料は被保険者となった月からかかります。年度途中で75歳になった方は75歳になった月から、練馬区外から転入された方は転入の月から、練馬区外へ転出した方は転出した前月分まで、保険料がかかります。

### ●保険料の計算方法

保険料は、年度（4月から翌年3月）ごとに、被保険者ひとりずつ（個人単位）、前年中の所得を基に計算されます。平成28・29年度の計算方法（保険料率）はつぎのとおりです。

**【平成28・29年度の保険料】（年間保険料は100円未満切捨て）**

$$\begin{array}{ccc}
 \begin{array}{c} \text{均等割額} \\ \text{被保険者1人当たり} \\ \text{42,400円} \end{array} & + & \begin{array}{c} \text{所得割額} \\ \text{賦課のもととなる所得金額（※）} \\ \times \text{所得割率9.07\%} \end{array} = \begin{array}{c} \text{年間保険料} \\ \text{（限度額57万円）} \end{array}
 \end{array}$$

※「賦課のもととなる所得金額」とは、前年中の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期（短期）譲渡所得金額等の合計から基礎控除額33万円を控除した額です（ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません）。

### ◇保険料の軽減

#### ●均等割額の軽減

同一世帯の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等の合計」を基に、均等割額を軽減します。

※65歳以上の方の公的年金所得については、高齢者特別控除15万円を差し引いて計算します。

総所得金額等の合計が下記の基準を超えない世帯	軽減割合
33万円	8.5割
8.5割軽減を受ける世帯のうち、後期高齢者医療制度の被保険者全員が、年金収入80万円以下（その他の所得がない）	9割
33万円+（26.5万円×被保険者の数）	5割
33万円+（48万円×被保険者の数）	2割

#### ●所得割額の軽減

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」を基に、所得割額を軽減します。

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円まで	全額
20万円まで	7.5割
58万円まで	5割

※全額および7.5割の軽減は、東京都独自の軽減措置です。

#### ●被扶養者だった方の保険料の軽減

後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など（国民健康保険・国保組合を除く）の被扶養者だった方は、均等割額が9割軽減となり、所得割額はかかりません。

## ●保険料の納め方

保険料の納付方法は、原則として介護保険料が引かれている年金からの引き落としとなります(特別徴収といいます)。ただし、その年金受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が対象年金額の2分の1を超える方などは、口座振替や納付書で納めていただきます(普通徴収といいます)。

※特別徴収の対象となる方でも、新たに後期高齢者医療制度の対象となった方や、練馬区外から転入された方、修正申告等で年間保険料が変更となり特別徴収ができなくなった方などは、当分の間、普通徴収になります。

※口座振替を希望される方は、後期高齢者保険料係にお問い合わせください。特別徴収の対象となる方でも、口座振替に変更することができます。

### ◇特別徴収(年金からの引き落とし)での納め方

年金の支給月に、2か月分(当月分と翌月分)の保険料を引き落とします。

#### <特別徴収の方の保険料の納付>

	4月	6月	8月	10月	12月	2月
保険料	仮徴収保険料			年間保険料－仮徴収保険料		
	前年度の保険料を基に納めていただく仮の保険料(前年度の2月引き落とし額と同額)を4、6、8月の3回に分けて引き落とします。			年間保険料と仮徴収保険料との差額を10、12、翌年2月の3回に分けて引き落とします。		

### ◇普通徴収(口座振替・納付書)での納め方

口座振替は毎月末に、お申込みいただきました口座から引き落とします(注1、注2)。なお、月末が金融機関休業日の場合は、翌営業日が口座からの引き落とし日となります。

納付書の場合は、納付書記載の各納期限までに納めてください。

#### <普通徴収の方の保険料の納付>

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
保険料	暫定保険料			年間保険料－暫定保険料								
	前年度の保険料を基に計算した仮の保険料を、4月から6月までの3回に分けて納めていただきます。			年間保険料と暫定保険料との差額を、7月から翌年3月までの9回に分けて納めていただきます。								

注1) 国民健康保険料の口座振替は、後期高齢者医療保険料の口座振替には自動的に移行しません。75歳になられた方は、金融機関窓口であらためてお手続きが必要です。

注2) 口座は、本人名義の他、ご家族の口座を指定することができます。また、納付した保険料の社会保険料控除は、口座名義人に適用されます。社会保険料控除の詳細は、お近くの税務署にお問い合わせください。

### ◇保険料の納付が困難なとき

事情により保険料の納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。また、災害など特別な事情により保険料の納付が困難なときには、保険料の減免制度があります。

問 合 せ 国保年金課 後期高齢者保険料係 ☎5984-4588

## 後期高齢者医療の宿泊保養施設事業

区では、後期高齢者医療制度に加入の方が、一般より安い料金で利用できるよう、関東近県の宿泊施設と協定を結んでいます。年間何回でも利用できます。詳しくは、下記の問合せ先・こくほ石神井係（石神井庁舎2階）・区民事務所（練馬・石神井を除く）で配布しているご案内やホームページをご覧ください。

**問 合 せ** 国保年金課 保健事業担当係 ☎5984-4551

※この事業とは別に、区内在住の方が利用できる「練馬区指定保養施設」があります。（93ページ）

### 3

#### 健康・医療

## 入院資金の貸付

**対 象** 区内に1か月以上お住まいで、つぎの①～③のいずれかに該当する方

①65歳以上の方

②身体障害者手帳をお持ちの方

③東京都愛の手帳をお持ちの方

**貸付金額** 120万円まで（無利子）。連帯保証人が必要です。

**問 合 せ** 受け持ちの総合福祉事務所 相談係 ☎11・12ページ

## 健康・医療相談

### ●健康相談

病気の相談や健診結果の見方、自分に合った食事のとり方、歯のことやお口の渇きなどの相談に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が個別に相談をお受けします（予約制）。

問 合 せ 受け持ちの保健相談所 ☎20～22ページ

### ●専門相談

相談はすべて予約制です。事前に各問合せ先へ予約してください。

#### ◇認知症（もの忘れ）相談

もの忘れなどでお困りの方や家族を対象として、専門の医師が個別に相談に応じます。状況に応じ、訪問相談も実施します。

問 合 せ 受け持ちの高齢者相談センター ☎15ページ

#### ◇きこえの相談

補聴器等の「きこえ」に関する相談を行います。（予約制）

実施日時 水曜 午前9時30分～午後4時30分

問 合 せ 中村橋福祉ケアセンター（心身障害者福祉センター）貫井1-9-1 ☎3926-7211  
FAX 3970-5676

#### ◇精神保健相談

不眠、無気力、こころの病気などでお悩みの方や家族の方を対象として、専門の精神科医が個別に相談に応じます。

毎月21日号の「ねりま区報」で募集しています。

問 合 せ 受け持ちの保健相談所 ☎20～22ページ

### コラム

#### 結核を予防しましょう！

平成27年に練馬区で発生した結核患者数は105人でした。

その中でも70歳以上の高齢者が過半数以上を占めている状況です。

「長引く咳は、結核を疑え」といいますが、高齢者の場合は典型的な咳、痰のような症状ではなく、体重の減少や活気の無さといった一見結核とは分かりにくい症状で現れることが多いので、注意が必要です。

#### ◆高齢者の早期発見のポイント

熱（微熱も含む）、食欲低下、体重減少、活気の無さなど、日ごろと違う状態に気づいたら、胸部エックス線検査や痰の検査を受け、周囲の方に感染が広がる前に見つけましょう。

#### ◆結核の予防

- ①糖尿病などの持病をお持ちの方は、病状をコントロールしましょう。
- ②咳エチケットを心がけましょう。  
（コラム「インフルエンザを予防しましょう！」（72ページ）をご覧ください。）
- ③体調管理を行い、体力の低下を防ぎましょう。
- ④年に一回は胸部エックス線検査を受けましょう。

問 合 せ 保健予防課 感染症指導係 ☎5984-4671



# 健康教育

いきいきと健康で活動的な生活を送るための講演会や教室を随時開催しています。詳しくは「ねりま区報」でお知らせします。

講座名等	内 容	問合せ
健康長寿講演会	高齢期に見られやすい病気をテーマに、知識や予防法について学ぶ講演会です。	受け持ちの 保健相談所 ☎20～22ページ
骨量測定会	年齢・性別に関係なく、骨量測定が受けられます。	
生活習慣病予防教室	生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動の実技や食生活について学ぶ教室です。	
睡眠・休養についての講演会	睡眠や休養の大切さについて学ぶ講演会です。	
禁煙に関する相談	禁煙に関する相談、禁煙外来を行っている医療機関などを案内します。	
女性の健康づくり講座	女性に特有な更年期などについて学ぶ講座です。	
食生活応援講習会	健康に過ごすための食生活について学ぶ講習会です。	
はつらつシニアの ロコモ体操	ロコモティブシンドローム予防を目的として、自宅で取り組める、安全で簡単な運動を学ぶ教室です。	健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624
がん予防講演会	がんについての知識や予防法について、学ぶ講演会です。	
健康づくりのための 講習会	運動などをテーマにした講習会です。	
練馬区健康いきいき 体操	「練馬区の歌～わが街・練馬～」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操です。保健相談所を会場に、講習会を開催します。 また、ビデオ・DVDの貸し出しを図書館、保健相談所、健康推進課で行っています。 区ホームページからもダウンロードできます。	健康推進課 歯科保健担当係 ☎5984-4682
ねりま お口すっきり 体操	お口の周囲の筋肉や肩、首などをストレッチして食べ物を飲み込みやすくしたり、むせや口の渇きを予防する体操です。保健相談所を会場に、講習会を開催します。 また、ビデオ・DVDの貸し出しを図書館、保健相談所、健康推進課で行っています。 区ホームページからもダウンロードできます。	
お口の健康まつり	「ねりま お口すっきり体操」の実演や歯科相談、お口の力を使ったゲームなど、お口の健康と介護予防について学べるイベントです。	
食育推進講演会	「ねりまの食育」に関する講演会を年1回テーマを決めて開催します。	
		健康推進課 栄養指導担当係 ☎5984-4679

# 健康診査・がん検診

文中の年齢は、平成29年3月31日現在の年齢です。

## ●健康診査

対象となる方には、受診券とご案内を誕生月に応じてお送りします。

### ①練馬区国民健康保険特定健康診査

対 象 練馬区国民健康保険加入の40～74歳の方  
費 用 300円（住民税非課税の国保世帯の方は無料）

### ②医療保険未加入者健康診査

対 象 40歳以上で生活保護の医療給付受給中の方または中国・樺太残留邦人の方で医療支援給付を受給中の方

### ③75歳健康診査

対 象 75歳の方

### ④後期高齢者健康診査

対 象 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

※②～④の健康診査の受診費用はすべて無料です。

※健康診査と同時に実施する一般胸部エックス線検査は別途費用200円がかかります。（65歳以上は無料）

問 合 せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

## ●がん検診

30歳以上の方には、ご案内をお送りします。75歳以上の方の検診費用は無料です。

### ①胃がん検診

対 象 30歳以上の方  
費 用 400円

### ②肺がん検診

対 象 40歳以上の方  
費 用 胸部エックス線撮影 300円（かくたん喀痰細胞診検査も実施 +300円）

### ③大腸がん検診

対 象 30歳以上の方  
費 用 100円

### ④子宮がん検診

対 象 20歳以上で前年度に受診していない女性  
費 用 頸部細胞診検査 700円（体部細胞診検査も実施 +300円）

### ⑤乳がん検診

対 象 40歳以上で前年度に受診していない女性  
費 用 900円

### ⑥前立腺がん検診

対 象 60歳・65歳の男性  
費 用 300円

問 合 せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

## ●肝炎ウイルス検診

30歳以上で今まで受診したことがない方を対象に実施しています。  
申込方法など、詳しくは健康診査・がん検診のご案内の中でお知らせします。

費用 無料

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

## ●成人歯科健康診査

30歳、40歳、45歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に、協力歯科医療機関で実施しています。  
対象となる方には、健康診査・がん検診のご案内と一緒に受診券をお送りします。

費用 500円

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

## ●眼科（緑内障等）健康診査

50歳、55歳、60歳、65歳の方を対象に、指定眼科専門医療機関で実施しています。  
対象となる方には、健康診査・がん検診のご案内と一緒に受診券をお送りします。

費用 900円

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

# 歯科診療

## ●要介護高齢者歯科診療

対象 要介護高齢者

内容 一般の歯科診療所では診療が困難な要介護高齢者を対象に練馬つつじ歯科診療所で診療します（必要に応じてリフト付きバスでの送迎をしています）。また、通院が困難な方には、訪問診療が可能な歯科医師を紹介します。

診療日 木曜 午前9時～午後1時 午後2時～午後5時  
土曜 午前9時～正午 午後1時～午後5時

費用 医療保険が適用されます。

受付 火～土曜（祝休日、12月29日～1月3日は除く）午前9時～午後5時

問合せ 練馬つつじ歯科診療所（練馬区役所東庁舎3階）☎3993-9956 FAX3993-2500

## ●摂食・えん<sup>げ</sup>下<sup>げ</sup>リハビリテーション診療

対象 要介護高齢者で、摂食・えん<sup>げ</sup>下<sup>げ</sup>機能に障害のある方

内容 要介護高齢者で摂食・えん<sup>げ</sup>下<sup>げ</sup>機能に障害のある方を対象に練馬つつじ歯科診療所での外来診療および訪問診療を行います。

診療日 外来診療 第2、第4火曜およびその他の火曜日のうち1回（ただし3月は除く。）  
午前9時～午後1時

訪問診療 水曜（月4回）午前9時～午後1時

費用 医療保険が適用されます。

受付 火～土曜（祝休日、12月29日～1月3日は除く）午前9時～午後5時

問合せ 練馬つつじ歯科診療所（練馬区役所東庁舎3階）☎3993-9956 FAX3993-2500

## 予防接種費の助成

**内 容** インフルエンザおよび肺炎球菌予防接種費用の一部を助成します。

**対 象** インフルエンザ：①65歳以上の区民の方

②60歳以上65歳未満の区民の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルス (HIV) による免疫機能に障害 (身体障害者手帳1級程度の障害) のある方

肺炎球菌：過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方で、つぎのいずれかに該当する方

①平成28年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳の各年齢になる区民の方

②60歳以上65歳未満の区民の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルス (HIV) による免疫機能に障害 (身体障害者手帳1級程度の障害) のある方

※肺炎球菌の上記対象以外の区民の方 (65歳以上) で、前回の接種から5年以上経過しているときは、練馬区独自の助成制度の対象となる場合があります。接種を希望される場合は、お問い合わせください。

**実施期間** インフルエンザ：10月1日～翌年1月31日／肺炎球菌：4月1日～翌年3月31日

**接種費用** インフルエンザ：2,500円／肺炎球菌：4,000円

**実施場所** 予防接種協力医療機関

**問 合 せ** 保健予防課 予防係 ☎5984-2484

### 予防接種サポートシステム

携帯電話やスマートフォン、パソコンから予防接種の案内や感染症流行情報を確認できるシステムです。

生年月日などを登録することで、予防接種履歴の管理や予防接種票の発行申請が出来ます。また、インフルエンザや感染症胃腸炎などの流行や予防法の情報が確認できます。

ご家族や介護をしている方が代理で登録することも出来ます。登録・利用は無料です。

ぜひ、ご登録ください。

※通信費・パケット代は、自己負担になります



【ご登録はこちらから】

## もの忘れ相談医の案内

●認知症の疑いや不安があるが、どこに受診したらいいのかわからない方に、「もの忘れ相談医」や医療機関などのご案内を行っています。

**問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター・同支所 ☎15～19ページ

●練馬区医師会「もの忘れ相談医」のご案内を行っています。

**問 合 せ** (社) 練馬区医師会 医療連携センター ☎3997-0121

月～金曜 午前9時～午後5時、土曜 午前9時～正午 (祝休日、年末年始、4月1日を除く)

## 医療機関の案内

### ●区内の医療機関案内

区内の医療機関名簿を、保健所、保健相談所、区民事務所（練馬を除く）、出張所、区民情報ひろば（練馬区役所西庁舎1階）で配布しています。また、電話により医療機関をご案内します。

月～金曜 午前8時30分～午後5時15分

※区民情報ひろばのみ 月～金曜 午前8時30分～午後5時

※東京都医療機関案内サービス「ひまわり」でも電話とインターネットで都内・区内の医療機関をご案内します。

問 合 せ 生活衛生課 医務薬事係 ☎5984-1352 FAX5984-1211

### ●休日の医療機関案内 ※裏表紙もご参照ください。

都内の医療機関を毎日24時間ご案内しています。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	☎5272-0303
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(聴覚障害者向け専用)	FAX5285-8080
東京消防庁救急相談センター(救急車を呼ぶべきか迷った時など)	☎3212-2323 #7119(プッシュ回線、携帯、PHSから)
練馬消防署(東京消防庁救急病院案内)	☎3994-0119
光が丘消防署(東京消防庁救急病院案内)	☎5997-0119
石神井消防署(東京消防庁救急病院案内)	☎3995-0119

## かかりつけ医の案内

かかりつけ医をお持ちでない方に、練馬区医師会医療連携センターで「かかりつけ医」のご案内を行っています。

※かかりつけ医とは、風邪などの日常的診療などを行ってくれる身近な「行きつけ」のお医者さんのことです。

問 合 せ 練馬区医師会 医療連携センター ☎3997-0121

月～金曜 午前9時～午後5時

土曜 午前9時～正午(祝休日、年末年始を除く)

## 三療サービス

対 象 65歳以上の方

内 容 はり、きゅう、マッサージ、指圧のいずれかを受けられる利用券をお送りします。申請月により、利用券の交付枚数が異なります。申請は、年度1回のみです。

【協力：練馬区三療師会】

※申請月 3～12月 交付枚数4枚

申請月 1～2月 交付枚数3枚

費 用 1回1,500円(出張は別に出張料金1,000円が必要です)

問 合 せ 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

## 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

いつまでもいきいきと元気に生活するために、健康長寿チェックシート (基本チェックリスト) で定期的に自分の体の状況を確認し、気になる傾向が見られたら医療機関や高齢者相談センター・同支所 (15~19ページ) などに早めに相談しましょう。

### 健康長寿チェックシートで用いられる「基本チェックリスト」

番号	質問項目	回答		対策
1	バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	4
2	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	1
7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	2
12	BMIが、18.5未満ですか [BMI = 体重 ( ) kg ÷ 身長 ( ) m ÷ 身長 ( ) m]	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	3
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	4
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると 言われますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	5
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	6
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくな った	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに 感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	

\* 回答欄の色枠にチェックがついている数が多いほど、要注意です。

\* 1つでも色枠にチェックがついたら、心と体の老化を防ぐために、介護予防に取り組みましょう。

\* 次ページで対策のポイントをご紹介します。

### 対策1 筋力を高めましょう！（番号6番～10番で色枠にチェックがついた方）

いくつになっても筋力はアップします。足腰を中心に筋力を高めましょう。

- ポイント1 生活の中で体を動かす習慣をつけましょう。（買い物も掃除も運動！）
- ポイント2 毎日できるだけ歩きましょう。（ウォーキング）
- ポイント3 足腰の筋力トレーニングを行いましょう。



3

健康・医療

### 対策2 1日3食バランス良く食べましょう！（番号11番・12番で色枠にチェックがついた方）

食は、健康の源。元気で長生きの秘訣は、きちんと食べることです。

- ポイント1 主食（ご飯、めん類、パン）と主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）と副菜（野菜のおかず）を毎食きちんと食べましょう。
- ポイント2 牛乳、乳製品（チーズ・ヨーグルト）を毎日とりましょう。
- ポイント3 水分を十分にとりましょう。

1食分  
イメージ図



### 対策3 お口の健康を保ちましょう！（番号13番～15番で色枠にチェックがついた方）

口腔ケアでお口の老化も予防できます。おいしい食事や楽しい会話のために、お口の健康は欠かせません。

- ポイント1 寝る前、食後の歯磨きを習慣にしましょう。義歯のお手入れも大切です。
- ポイント2 しっかりよくかんで食べましょう。お口の体操も効果的です。
- ポイント3 かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けましょう。



区では「ねりま お口すっきり体操」を作成し、区民の皆様におすすめしています。くわしくは34ページをご覧ください。

パタカラ



#### 対策4 外出の楽しみを見つけましょう！（番号1～5番、16番・17番で色枠にチェックがついた方）

疫学調査の結果によると、よく外出している人の方が、あまり外出していない人よりも、元気で長生きしています。88～97ページのいきがいと社会参加のページを参考に、こまめに出かける習慣を身につけましょう。

- ポイント1 地域の活動や催しなどに参加しましょう。  
\*「ねりま区報」や区ホームページで、最新の情報をご案内しています。
- ポイント2 近くの商店街などに、こまめに出かけて顔なじみになりましょう。
- ポイント3 生涯現役！家庭や地域で仕事（役割）を持ちましょう。

#### 対策5 認知症を予防しましょう！（番号18番～20番で色枠にチェックがついた方）

研究の進歩から、食べ物に気をつけたり、運動をしたり、頭を使う生活をすると、認知機能の低下を防ぐ効果や認知症になる時期を遅らせる可能性があることがわかってきました。

- ポイント1 頭を使う生活をしましょう。  
例）「昨日の夕食は何だった？」と体験した記憶を思い出す、洗濯しながら料理をするなど複数のことに注意を配る、旅行の計画を自分でたてるなど。
- ポイント2 有酸素運動（ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなど）をしましょう。
- ポイント3 ビタミンEやC、βカロテンを含む野菜や果物、青背の魚（イワシ、サバ、サンマ、カツオなど）を食べましょう。  
\*なお、もの忘れなどが心配なときは、お気軽に高齢者相談センター・同支所（15～19ページ）にご相談ください。

#### 対策6 こころの健康に注意しましょう！（番号21番～25番で色枠にチェックがついた方）

老化による体の変化、退職、親しい人との別れなど、高齢者には、うつにかかる要因が多くあります。うつを原因とした閉じこもりや食欲低下は足腰の筋力低下にすすむことも少なくありません。長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。

- ポイント1 質のよい睡眠をとりましょう。  
\*日中の活動に支障がなければ、短い時間でも質のよい睡眠がとれている証拠です。  
\*短い昼寝（午後1時～3時の間で30分程度）とウォーキングなどの有酸素運動は、脳の健康と質の良い睡眠に効果があります。
- ポイント2 散歩など日のあたる場所で適度な運動をしましょう。
- ポイント3 つらい気持ちを話してみましょう。  
\*つらい気持ちを言葉にすることが、解決への第一歩になります。身近な人やかかりつけ医など信頼のおける人に相談してみましょう。

# 健康長寿事業（介護予防事業）

## ●健康長寿はつつ事業

活動的で生きがいのある生活を送ることができるよう、主に介護予防についてわかりやすくお伝えするための講演や講習会などを行います。

### ◇はつつシニアクラブ

対 象 65歳以上の方

内 容 体力・体組成・血管年齢・骨密度・脳年齢などの測定会を実施し、身体状況へのアドバイスを行います。また、健康長寿に向けた活動の相談に応じ、体操や文化活動等を行っている地域団体を紹介します。

申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

### ◇健康長寿はつつフェスティバル講演会・まつり

対 象 どなたでも参加できます。

内 容 健康長寿のための対策や日常生活での取り組みなどを紹介します。

申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

### ◇脳活プログラム（認知症予防プログラム）

対 象 65歳以上で、自分で通うことができ、グループ活動ができる方

内 容 認知機能の維持・改善を目指すため、インターネットや絵本読み聞かせを活用したプログラムを行います。終了後は自主グループとして活動の継続を目指します。

申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

費 用 教材等の実費負担があります。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

### ◇認知症を予防するためのウォーキング講座

対 象 医師から運動を止められていない方で、2日間とも参加できる方

内 容 認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの方法やウォーキングを習慣化するコツなどを学びます。

申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

### ◇認知症予防講演会

対 象 どなたでも参加できます。

内 容 認知機能の低下予防に効果のある生活習慣について学び、毎日の生活に取り入れる工夫を学びます。

申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

## ◇地域リハビリテーション自主活動支援事業

地域の自主グループに対し、リハビリテーションの専門職を講師として派遣し、介護予防の取り組みを支援します。

問合せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

## ◇健康長寿はつらつ教室

介護予防のために、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上などを目的とした教室です。

対象 65歳以上の区民の方で、①②④は医師から運動を止められていない方

申込み 「ねりま区報」等でお知らせします。

問合せ 高齢社会対策課 総合事業係 ☎5984-4596

### ①足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

内容 ひざや腰の痛みを軽減・予防するために筋力や柔軟性を向上させるトレーニング

期間 約3か月間（全12回）

実施場所 高齢者センターなど区立施設3か所

利用料 1,000円

### ②足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

内容 水の特性（浮力によるひざ・腰への負担軽減、抵抗による筋力強化、水圧による血液の循環を促進）を活用したトレーニング

期間 約3か月間（全12回）

実施場所 民間スポーツクラブ、区立体育館など4か所

利用料 1,000円

### ③わかわか かむかむ元気応援教室（栄養・口腔）

内容 栄養と口腔について学ぶことのできる教室

期間 約2か月間（全6回）

実施場所 高齢者センターなど区立施設4か所

利用料 500円

### ④まる得！若がえり教室（複合型介護予防事業）

内容 運動、栄養、口腔すべてを学ぶことのできる教室

期間 約2か月（全8回）

実施場所 民間スポーツクラブ、特別養護老人ホームなど8か所

利用料 500円

## ◇いきがいデイサービス

対象 65歳以上で介護保険の要介護認定を受けていない方で、外出する機会が少ない方

内容 週1回、会食を中心に閉じこもり等を改善するための、健康体操、趣味活動など  
※送迎はありませんので自己通所になります。

費用 1回600円

実施場所 敬老館など区立施設34か所

問合せ 高齢社会対策課 総合事業係 ☎5984-4596

ほかにも「健康長寿講演会」「はつらつシニアのロコモ体操」「ねりま お口すっきり体操」「お口の健康まつり」があります。問合せ先や内容については34ページをご覧ください



## 料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」で健康長寿

いきいきとしたシニア世代を送るためには、健康が基本です。その健康を支えているのが、毎日の食事と、それをしっかり噛みくだき、安全に飲み込む口の力です。

区では、高齢者の健康長寿を応援する、料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」を作成しました。料理は全部で71種類。若さを保つためにたんぱく質を摂る「わかわかごはん」と老化予防のために噛む力を鍛える「かむかむごはん」です。「簡単・おいしい・経済的」な料理を通して健康長寿を目指しましょう。



### こちらで閲覧できます

料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」は、図書館、高齢者センター、敬老館、地区区民館等の区立施設や、区内医療機関、区ホームページ、シニア向けホームページ（97ページ）でご覧になれます。

また、区民情報ひろば（練馬区役所西庁舎1階）にて、販売しております。（1冊300円）



### 作ってみませんか

#### 厚揚げと豚肉の巻き物

##### 【食材量（2人分）】

豚肉しゃぶしゃぶ用肉	120g
厚揚げ	1丁
サラダ油	小さじ1

##### 【合わせ調味料】

しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
しょうが汁	大さじ1



##### 【栄養価】

1人分 314kcal、たんぱく質21.4g、脂質21.3g、塩分2.0g

厚揚げに肉を巻いて、あっと驚く美味しさ  
味付けは市販の焼肉のたれを使ってもOK



##### 【作り方】

- ① 厚揚げは縦に半分に切る。
- ② 豚肉の半量で、半分の厚揚げの全体に巻きつける。残りも同様に巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を弱火で熱し、厚揚げの中まで火が通るよう、ゆっくりと焼き上げる。
- ④ 仕上げに合わせ調味料を回しかけ、汁気がなくなるまで焼き、一口大に切る。

問合せ 高齢社会対策課 総合事業係 ☎5984-4596

# 4 介護保険

## 介護保険とは

介護保険は、介護が必要な状態になっても、できるかぎり住み慣れた地域で安心して生活ができるようにするため、必要な介護サービスを総合的に利用できる社会保険制度です。

被保険者(40歳以上の方)の介護保険料と公費を財源に、練馬区が保険者となって運営しています。

### ●被保険者(加入者)

#### ◇第1号被保険者(65歳以上の方)

区から介護や支援などが必要と認定された方はサービスを利用できます。

被保険者証は65歳になる月の前月に郵送します。

#### ◇第2号被保険者(40～64歳の医療保険に加入している方)

下記の特定疾病が原因で区から介護や支援などが必要と認定された方は、サービスを利用できます。

被保険者証は要介護認定を受けた方など、必要に応じて交付します。

**特定疾病** 医学的に、加齢による心身の変化に起因すると考えられる疾病で、16種類が指定されています。

- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 関節リウマチ
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。)

問 合 せ 介護保険課 資格係 ☎5984-4592 FAX3993-6362

特定疾病については 介護保険課 認定審査会担当係 ☎5984-2867 FAX3993-6362

# 介護保険料

## ●第1号被保険者（65歳以上の方）の保険料

介護保険料は、練馬区が必要な介護サービス費用などを見込んで3年ごとに決めます。

本人や世帯の特別区民税課税状況（前年の所得・収入状況）などに応じて下表のとおり15段階に分かれます。

年度途中で65歳になられた方や、区外から転入された方は、月割りで算定します。

### ◇平成27年度から29年度までの所得段階別の年間保険料額

所得段階	対象者	保険料年額
第1段階	・生活保護受給の方 ・世帯全員が特別区民税非課税で、老齢福祉年金 <sup>※1</sup> 受給の方 ・世帯全員が特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額 <sup>※2</sup> と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が80万円以下の方	31,460円
第2段階	世帯全員が特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額 <sup>※2</sup> と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が80万円を超え120万円以下の方	41,940円
第3段階	世帯全員が特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額 <sup>※2</sup> と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が120万円を超える方 (本人が特別区民税未申告の方も含まれます)	48,930円
第4段階	同じ世帯に課税者がいる方のうち、本人は特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額 <sup>※2</sup> と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が80万円以下の方	55,920円
第5段階	同じ世帯に課税者がいる方のうち、本人は特別区民税非課税で、前年の課税対象年金収入額 <sup>※2</sup> と合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が80万円を超える方 (本人が特別区民税未申告の方も含まれます)	69,900円
第6段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が125万円未満の方	78,990円
第7段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が125万円以上200万円未満の方	89,480円
第8段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が200万円以上300万円未満の方	104,160円
第9段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が300万円以上400万円未満の方	117,440円
第10段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が400万円以上600万円未満の方	131,420円
第11段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が600万円以上800万円未満の方	146,790円
第12段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が800万円以上1,000万円未満の方	162,870円
第13段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が1,000万円以上1,500万円未満の方	181,740円
第14段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が1,500万円以上2,000万円未満の方	195,720円
第15段階	本人が特別区民税課税で、前年の合計所得金額 <sup>※3</sup> の合計が2,000万円以上の方	209,700円

※1 老齢福祉年金

明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。

※2 課税対象年金収入額

非課税年金（障害年金、遺族年金など）以外の年金の総支給年額です。

※3 合計所得金額

年金、給与等の収入から必要経費を差し引いた所得額の合計で、扶養控除や社会保険料控除等の所得控除をする前の金額です。土地建物等の譲渡所得がある場合は特別控除前の金額、繰越損失がある場合は繰越控除前の金額をいいます。

## ◇保険料の納め方

●老齢・退職年金、遺族年金、障害年金のうち、いずれか一つの年金の年額が18万円以上の方	年金から徴収 (特別徴収)
●年金の年額が18万円未満の方 ●年金を受給していない方 ●年金の支払いが停止された方 ●65歳になって間もない方 ●練馬区外から転入して間もない方 ●年度途中で所得段階が変更となった方	納付書や口座振替により納付 (普通徴収)

※保険料の納め方は選択できません。一定の条件に当てはまると、特別徴収が開始されます。

## ◇介護保険料を納めないでいると

地方税法の例により財産の差押えを行う場合があります。また、将来、介護保険サービスを利用する際に、給付制限を行います。

## ●保険料の滞納期間が1年以上の場合 (支払い方法の変更)

介護保険サービスを利用したとき、いったん利用料の全額を自己負担することがあります。後から申請にもとづいて9割または8割分を返還します。

## ●保険料の滞納期間が1年6か月以上の場合 (保険給付の一時差止)

利用している介護保険サービスの給付費(9割または8割)の一部または全部を、一時的に差し止められる場合があります。それでも滞納している場合、差し止めた給付費から滞納保険料を差し引きます。

## ●保険料の滞納期間が2年以上の場合 (給付額減額)

介護保険料を滞納している期間に応じて、本来1割または2割である本人負担の割合が3割に引き上げられます。また、高額介護サービス費・高額医療合算介護サービス費の支給が受けられなかったり、居住費(滞在費)・食費の減額が受けられなくなります。

## ◇災害などで一時的に保険料が支払えないときは

災害など特別な事情で、一時的に介護保険料が支払えなくなったときには、介護保険料の徴収猶予や減免を受けられることがありますのでご相談ください。現在の生活状況や、災害状況により減免等を行います。

## ◇生計困難な方の保険料を減額します

下記のすべての条件に該当する方は、介護保険料を第1段階の保険料額に減額します。

平成28年度分は平成29年3月31日まで、介護保険課で受け付けています。来庁できない方は、ご相談ください。

(1)介護保険料の所得段階が、第2段階または第3段階の方

(2)世帯全員の平成27年中の年間収入(収入には遺族年金や障害年金、手当、仕送りなどの非課税収入も含まれます。)の合計額が、ひとり世帯で150万円以下、ふたり世帯で200万円(世帯の中でひとり増えるごとに50万円加算)以下の方

(3)世帯全員の預貯金、有価証券、債券等の合計額が、ひとり世帯で150万円以下、ふたり世帯で200万円(世帯の中でひとり増えるごとに50万円加算)以下の方

(4)介護保険料を滞納していない方

## 【申請に必要なもの】

- 平成27年中の世帯全員の収入がわかるもの(年金の支給額決定通知書・源泉徴収票など)
- 世帯全員の現在(申請時)の預貯金等のわかるもの(預貯金通帳、有価証券、債券の写しなど)
- 平成28年度の介護保険料通知書

※条件および必要書類は年度ごとに異なりますので、お問い合わせください。

問 合 せ 介護保険課 資格係 ☎5984-4592 FAX3993-6362

給付制限については 介護保険課 収納係 ☎5984-4593 FAX3993-6362

## ●第2号被保険者（40～64歳までの方）の保険料

加入している医療保険の算定方法により決められ、医療保険料の一部として納めていただきます。詳しくは加入している医療保険者にお問い合わせください。

なお、65歳の誕生日を迎えられる方は、算定方法が切り替わります。誕生日の前日の月分から医療保険から切り離し、練馬区へ個別に保険料を納めていただきます。納付書は後日、介護保険課から送付いたします。※医療保険料は引き続き加入している医療保険者へ納めていただきます。

問 合 せ 各医療保険者

### コラム

介護保険の利用方法やサービス内容などを説明したパンフレット

#### 「すぐわかる介護保険」 「介護サービスの正しい利用法」

を配布しています。



#### 主な配布場所

- 高齢者相談センター・同支所(15～19ページ)
- 介護保険課（練馬区役所東庁舎4階）
- ※「すぐわかる介護保険」は、この他に区民事務所（練馬を除く）、保健相談所などでも配布しています。
- ※「介護サービスの正しい利用法」は、この他に区民事務所（練馬を除く）などでも配布しています。



問合せ 「すぐわかる介護保険」については

介護保険課 管理係 ☎5984-2863

FAX 3993-6362

「介護サービスの正しい利用法」については

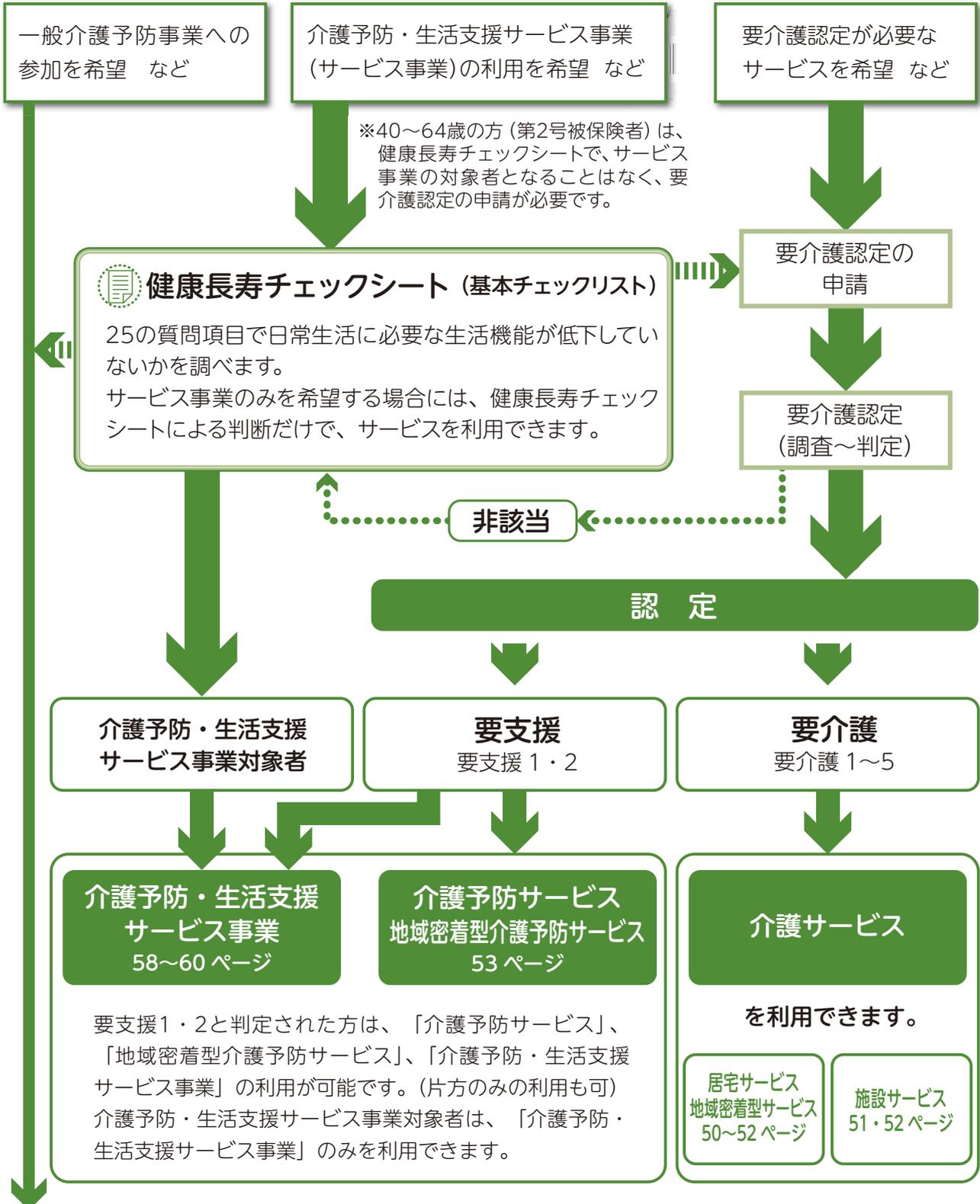
介護保険課 給付係 ☎5984-4591

FAX 3993-6362

# 介護保険サービス利用の流れ

## 相談する

高齢者相談センター・同支所または介護保険課窓口で、目的や希望するサービスを伝えます。



# 5 介護保険のサービス

## 介護保険サービスの自己負担

介護保険のサービスを利用した場合、原則としてサービス費用の1割または2割を利用者が負担し、残りの費用は保険から事業者を支払われます。ただし、施設へ入所・通所・宿泊して利用するサービスについては、居住費（滞在費）・食費や日常生活費などが自己負担となります。また、認定された要介護度等に応じて介護保険から給付される利用限度額が設定されています。限度額を超えてサービスを利用した場合は、超えた分のサービス費用は全額自己負担となります。

問合せ 介護保険課 給付係 ☎5984-4591 FAX 3993-6362

## 要介護1～5の方が利用できるサービス

### ◇居宅介護支援

介護支援専門員（ケアマネジャー）が本人の心身や生活の状況を調査して、どのようなサービスをどのくらい利用するかなどを決める居宅サービス計画（ケアプラン）を作成します。

※居宅介護支援には自己負担がありません。全額を介護保険で負担します。

### ◇居宅サービス

#### 〈自宅で利用するサービス〉

#### ●訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが自宅を訪問して、身体介護（食事、排せつ、入浴等の世話）や生活援助（部屋の掃除や洗濯、食事の準備や調理等）を行います。

#### ●訪問入浴介護

浴槽を積んだ入浴車などが自宅を訪問して、入浴サービスを行います。

#### ●訪問看護

看護師などが自宅を訪問して、主治医の指示により病状の観察や床ずれの手当などの療養上の世話をします。

#### ●訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が自宅を訪問して、主治医の指示によりリハビリテーション（機能回復訓練）を行います。

#### ●居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師などが自宅を訪問して、療養上の管理や指導を行います。

#### 〈施設に通ったり、宿泊して利用するサービス〉

#### ●通所介護（デイサービス）

定員19名以上のデイサービスセンターに通い、日帰りで入浴や食事の提供、機能訓練などを受けます。

#### ●通所リハビリテーション（デイケア）

医療機関や介護老人保健施設に通い、日帰りでリハビリテーションを受けます。

#### ●短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けます。

#### ●短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

介護老人保健施設などに短期間入所して、医学的な管理のもとでの医療・介護・機能訓練を受けます。

## 〈生活環境を整えるサービス〉

### ●福祉用具貸与

13種類の福祉用具が借りられます。

- |                   |                        |         |
|-------------------|------------------------|---------|
| ①車いす☆             | ②車いす付属品☆               | ③特殊寝台☆  |
| ④特殊寝台付属品☆         | ⑤床ずれ防止用具☆              | ⑥体位変換器☆ |
| ⑦手すり（取り付け工事不要のもの） | ⑧スロープ（取り付け工事不要のもの）     | ⑨歩行器    |
| ⑩歩行補助つえ           | ⑪認知症老人徘徊感知機器☆          |         |
| ⑫移動用リフト（つり具を除く）☆  | ⑬自動排せつ処理装置（交換可能な部品を除く） |         |

※☆の品目については要支援1・2、要介護1の方、⑬については要支援1・2、要介護1～3の方は原則、給付対象外となります。ただし、例外的に借りることができる場合がありますので、ケアマネジャー等にご相談ください。

### ●特定福祉用具購入費の支給

入浴用など貸与になじまない、5種類の福祉用具を対象として購入費用を支給します。（4月～翌年3月の1年間で10万円を上限にその購入費の9割（一定以上の所得のある方は8割）を支給します。）

- |                |                   |         |       |
|----------------|-------------------|---------|-------|
| ①腰掛便座          | ②自動排せつ処理装置の交換可能部品 | ③入浴補助用具 | ④簡易浴槽 |
| ⑤移動用リフトのつり具の部分 |                   |         |       |

※指定を受けた事業所で購入した場合のみ、介護保険の適用になります。

### ●住宅改修費の支給

住み慣れた自宅で安心して暮らすために、改修費用の9割（一定以上の所得のある方は8割）を支給します。（上限20万円）

- |                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| ①手すりの取り付け                         | ②段差・傾斜の解消       |
| ③滑りの防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更 |                 |
| ④扉の撤去または引き戸等への扉の取り替え              | ⑤洋式便器等への便器の取り替え |
| ⑥その他、①～⑤に付帯して必要な工事                |                 |

※工事を始める前に、区の承認を受ける必要があります。

※この他に、65歳以上の要支援・要介護認定を受けた方を対象とした自立支援住宅改修給付設備改修給付（65ページ）があります。

## 〈施設に入居して利用する居宅サービス〉

### ●特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）（事業所一覧は101・102ページ）

指定を受けた有料老人ホームなどに入居して、食事や入浴などの介護や機能訓練などを受けます。

### ◇施設サービス（事業所一覧は100・101ページ）※要支援1・2の方は利用できません。

#### ●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

※平成27年4月から、要介護3以上の方が対象です。（やむを得ない事情がある場合は、要介護1・2の方でも対象になります。）

常に介護が必要で、居宅での介護が難しい方が入所して、日常生活の介護などを受けます。

#### ●介護老人保健施設（老人保健施設）

病状の安定している方が入所して、家庭への復帰を支援し、医療上のケアやリハビリテーション、日常的な介護を受けます。

**●介護療養型医療施設（療養病床）**

病状が安定し、長期間の療養が必要な方が入所して、医療・看護・介護・リハビリテーションなどを受けます。

**◇地域密着型サービス（事業所一覧は103～105ページ）**

高齢者の方が住みなれた場所での生活を続けるために、身近な地域ごとに拠点をつくり、支援していくサービスです。

※原則として他区市町村の事業所のサービスは利用できません。

**●定期巡回・随時対応型訪問介護看護**

日中・夜間を通じて、定期巡回および随時対応の訪問介護と訪問看護サービスを提供します。

※要支援1・2の方は利用できません。

**●認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）**

認知症の方が日帰りでデイサービスセンターに通い、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けます。

**●認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）**

認知症の方が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練を受けます。

※要支援1の方は利用できません。

**●小規模多機能型居宅介護**

「事業所への通い」を中心として、利用者の様態や希望などに応じ、随時「利用者宅への訪問」や「事業所での泊まり」を組み合わせ、入浴、排せつ、食事等の介護や機能訓練などを受けます。

**●夜間対応型訪問介護**

夜間において、定期巡回または利用者の要望や通報に応じて、訪問介護サービス等を提供します。

※要支援1・2の方は利用できません。

**●看護小規模多機能型居宅介護（複合型サービス）**

「小規模多機能型居宅介護（通い・宿泊・訪問）」と「訪問看護」の一体的なサービスを提供します。

※要支援1・2の方は利用できません。

**●地域密着型通所介護（地域密着型デイサービス）**

定員19名未満のデイサービスセンターに通い、日帰りで食事・入浴などの介護や機能訓練を受けます。

※要支援1・2の方は利用できません。

問 合 せ 介護保険課 給付係 ☎5984-4591 FAX 3993-6362

## 要支援1・2の方が利用できるサービス

### ◇介護予防支援

高齢者相談センター・同支所(15～19ページ)の保健師などや委託を受けた居宅介護支援事業者のケアマネジャーに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、利用者が安心して介護予防サービスを利用できるよう支援してもらいます。

※介護予防支援には自己負担がありません。全額を介護保険で負担します。

### ◇介護予防サービス、介護予防・日常生活支援総合事業

サービスの内容については、介護予防を目的としていますが、おおむね「居宅サービス」と同様です。50・51ページを参照してください。なお、介護予防・日常生活支援総合事業の「訪問サービス」と「通所サービス」の内容については、58ページ以降を参照してください。

〈自宅で利用するサービス〉

#### ○訪問サービス

- 介護予防訪問入浴介護
- 介護予防訪問看護
- 介護予防訪問リハビリテーション
- 介護予防居宅療養管理指導

○は介護予防・日常生活支援総合事業です。

〈施設に通ったり、宿泊して利用するサービス〉

#### ○通所サービス

- 介護予防通所リハビリテーション(デイケア)
- 介護予防短期入所生活介護(ショートステイ)
- 介護予防短期入所療養介護(医療型ショートステイ)

〈生活環境を整えるサービス〉

#### ●介護予防福祉用具貸与

※要支援の方は対象とならないものがあります。

- 特定介護予防福祉用具購入費の支給
- 介護予防住宅改修費の支給

〈施設に入所して利用する居宅サービス〉

#### ●介護予防特定施設入居者生活介護 (介護付有料老人ホーム等)

### ◇地域密着型介護予防サービス(事業所一覧は103～105ページ)

サービスの内容については、介護予防を目的としていますが、おおむね「地域密着型サービス」と同様ですので、52ページを参照してください。

#### ●介護予防認知症対応型通所介護(認知症対応型デイサービス)

#### ●介護予防認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)

※要支援1の方は利用できません。

#### ●介護予防小規模多機能型居宅介護

問 合 せ 介護保険課 給付係 ☎5984-4591 FAX 3993-6362

介護予防・日常生活支援総合事業については 高齢社会対策課 総合事業係 ☎5984-4596

FAX 5984-1214

## 自己負担の軽減

### ◇居住費（滞在費）・食費の減額（※平成27年8月以降の内容です。）

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）・介護老人保健施設・介護療養型医療施設および短期入所生活介護（療養介護）を利用した際、下記の対象者に該当する場合には、居住費（滞在費）と食費の自己負担が軽減されます。軽減を受けるには申請が必要です。

利用者負担段階	対象者	食費の負担 限度額 (1日)	居住費（滞在費）の負担限度額（1日）			
			ユニット型 個室	ユニット型 準個室	従来型 個室	多床室
第1段階	生活保護を受給している方 老齢福祉年金受給者で、世帯全員が特別区民税非課税の方	300円	820円	490円	490円 (320円)	0円
第2段階	世帯全員が特別区民税非課税で、本人の合計所得金額と課税対象年金収入額の合計が80万円以下の方	390円	820円	490円	490円 (420円)	370円
第3段階	世帯全員が特別区民税非課税で、本人の合計所得金額と課税対象年金収入額の合計が80万円を超える方等	650円	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円

※介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は（ ）内の金額となります。

※利用者負担段階第1～3段階に該当する方でも、単身で1,000万円超、夫婦で2,000万円超の預貯金等がある場合、もしくは世帯分離している（住民票上世帯が異なる）配偶者が住民税を課税されている場合には、利用者負担段階は第4段階とし、減額の対象外となります。

※平成28年8月1日から、利用者負担段階の判定に、非課税年金（遺族年金、障害年金）が所得として含まれます。

### ◇利用者負担第4段階（特別区民税課税世帯および世帯分離している配偶者が住民税を課税されている場合）の方に対する特例減額措置

利用者負担第4段階の方のうち、高齢夫婦等の2人以上の世帯で、1人が施設に入所し費用を負担したことで、在宅の方の生活費が一定額以下となってしまう場合などに、居住費や食費が減額されることがあります。申請が必要です。

◇高額介護（介護予防）サービス費

- ・世帯内で同じ月に利用したサービスにかかる自己負担額が、一定の上限額を超えたときは申請により超えた分が払い戻されます。
- ・対象となる方には、サービス利用月から、おおむね2～3か月後に、区からお知らせをしますの  
で手続きをしてください。
- ・同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は、全員の利用者負担を合計します。

自己負担の限度額（月額）

区分	限度額
医療保険制度における 現役並み所得者相当の方※	44,400円
特別区民税課税世帯の方	37,200円
世帯全員が、特別区民税非課税で	24,600円
<ul style="list-style-type: none"> <li>・老齢福祉年金受給者の方</li> <li>・前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80万円以下の方等</li> </ul>	24,600円（世帯） 15,000円（個人）
生活保護の受給者の方等	15,000円

※同一世帯内に65歳以上（第1号被保険者）で課税所得145万円以上の方がいる方。  
ただし、単身世帯で収入が383万円未満、2人以上世帯で収入の合計が520万円未満の場合は、  
申請することにより、「特別区民税課税世帯の方」と同様の世帯限度額になります。

◇高額医療・高額介護合算療養費制度

医療保険と介護保険サービスの自己負担の合計が年間の限度額を超えたときは、申請により超えた分があとから支給されます。申請については、加入している医療保険者からお知らせがあります。  
(自己負担の限度額は世帯で計算し、年齢・所得によって変わります。)

※同じ世帯でも、それぞれが異なる医療保険に加入している家族の場合は合算できません。

区分	70歳未満の方		区分	70歳以上の方※2
	平成26年8月～ 平成27年7月	平成27年 8月～		
※1 基準総所得額	901万円超	176万円	現役並み所得者（課税所得145万円以上の方）	67万円
	600万円超～901万円以下	135万円	一般（特別区民税課税世帯の方）	56万円
	210万円超～600万円以下	67万円	低所得者（特別区民税非課税世帯の方）	31万円
	210万円以下	63万円	世帯の各収入から必要経費・控除を差し引いた時に所得が0円になる方（年金収入のみの場合80万円以下の方）	19万円
特別区民税非課税世帯	34万円	34万円		

※1 基準総所得額＝前年の総所得金額等－基礎控除33万円。

※2 後期高齢者医療制度の対象者も含まれます。

#### ◇生計困難者に対する自己負担額の軽減

一定の条件に該当する方が、軽減を実施している事業者で対象となるサービスを利用した場合には自己負担額（サービス費用の自己負担分、食費、居住費（滞在費））が3/4になります（老齢福祉年金受給者は1/2）。申請が必要です。

#### ◇災害等特別な事情があるときの自己負担の減額・免除

災害などの特別な理由により自己負担の支払が困難になった場合には、負担額が減額・免除されることがあります。申請が必要です。

問 合 せ 介護保険課 給付係 ☎5984-4591 FAX3993-6362

## 介護保険の利用・相談・苦情に関する問合せ

#### ◇介護保険に関する問合せ

- 受け持ちの高齢者相談センター・同支所 ☎15～19ページ
- 介護保険課 ☎3993-1111（代表）FAX3993-6362

#### ◇介護サービスに対する相談・苦情

- 居宅介護支援事業所、サービス提供事業所へ直接
- 受け持ちの高齢者相談センター・同支所 ☎15～19ページ

#### ◇サービスの利用に関する苦情・改善要望

保健福祉サービス苦情調整委員 ☎23ページ

#### ◇契約などの相談

練馬区消費生活センター ☎23ページ

#### ◇認定結果や保険料などに不服があるとき

まずは、介護保険課にご相談ください。 ☎3993-1111（代表）

相談した結果、納得できない場合には、通知を受け取った日の翌日から起算して3月以内に東京都に設置されている「介護保険審査会」に審査請求をすることができます。

#### ◇その他介護サービスや事業者等に関する情報

- 練馬区ホームページ <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>
- 練馬区介護事業者情報検索システム <http://www.u-system.com/u-wins/nerimaku/>
- とうきょう福祉ナビゲーション <http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>
- WAM NET（ワムネット（独立行政法人福祉医療機構）） <http://www.wam.go.jp/>



### 地域密着型サービスとは

認知症の方をはじめ、高齢者が要支援・要介護状態になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるよう、平成18年4月から創設された介護保険のサービスです。

地域密着型サービスは、区がサービス提供事業者の指定を行い、原則として区民の方のみが利用できます。

練馬区では、この地域密着型サービスの整備を計画的に進めていきます。  
(事業所一覧は103～105ページ)

#### ◆24時間対応の訪問サービス

##### ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中夜間を通し定期的な巡回または随時の通報により、自宅を訪問し、入浴、排せつ等の介護と、医師の指示に基づく訪問看護を行います。

※要支援の方は利用できません。

#### ◆夜間の訪問サービス

##### ●夜間対応型訪問介護

夜間において、①定期巡回の訪問介護サービス②利用者の求めに応じた随時の訪問サービス③利用者の通報に応じて調整・対応するオペレーションサービスを組み合わせて行います。

※要支援の方は利用できません。

#### ◆通い・訪問・泊まりを組み合わせたサービス

##### ●小規模多機能型居宅介護

小規模な住居型の事業者への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問介護」、施設に「泊まる」サービスを柔軟に受けられます。

#### ◆認知症の方向けのデイサービス

##### ●認知症対応型通所介護（介護予防認知症対応型通所介護）

認知症の方が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

#### ◆認知症の方向けのグループホーム

##### ●認知症対応型共同生活介護（介護予防認知症対応型共同生活介護）

認知症の方が少人数で共同生活をしながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

※要支援1の方は利用できません。

#### ◆小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせたサービス

##### ●看護小規模多機能型居宅介護（複合型サービス）

小規模な住居型の事業者への「通い」、自宅に来てもらう「訪問介護」、施設に「泊まる」サービスに加え、医師の指示に基づく「訪問看護」を行います。

※要支援の方は利用できません。

#### ◆施設に通うサービス

##### ●地域密着型通所介護

定員19名未満のデイサービスで、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

※要支援の方は利用できません。

問 合 せ 介護保険課 事業者係 ☎5984-4589 FAX 3993-6362

# 6 介護予防・日常生活支援総合事業

平成27年4月から、介護予防・日常生活支援総合事業がスタートとし、区独自のサービスが提供できるようになりました。

総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されており、高齢者の皆さまの介護予防と日常生活の自立を支援することを目的としています。

## 介護予防・生活支援サービス事業

対象者は要支援1・2の認定を受けた方、健康長寿チェックシート（39ページ）で事業の対象者と判定された方になります。介護予防ケアマネジメントの結果、自立支援や介護予防に向けて必要なサービスをケアプランに位置付ける必要があります。

### ●訪問サービス

#### ◇区が指定する指定事業者による提供サービス

ホームヘルパー等が訪問し、調理や掃除などを利用者と共にいき、利用者自身ができる事が増えるよう支援します。

サービスの提供は区が指定する訪問介護事業者が行います。介護予防訪問介護を標準とした国基準による訪問介護を継続して提供するとともに、区独自基準型の訪問サービスを実施します。

	共に行う国基準相当型訪問サービス	共に行う区独自基準型訪問サービス
サービス内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掃除や整理整頓</li> <li>・生活必需品の買い物</li> <li>・食事の準備や調理</li> <li>・衣類の洗濯や補修</li> <li>・薬の受け取り など</li> <li>・入浴の介助（見守り）</li> <li>・外出の見守り など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・掃除や整理整頓</li> <li>・生活必需品の買い物</li> <li>・食事の準備や調理</li> <li>・衣類の洗濯や補修</li> <li>・薬の受け取り など</li> </ul> <p>入浴・外出・排泄・服薬介助は原則対象になりません ※緊急に必要な場合は提供します。</p>
提供時間	1回60分以上利用できる場合があります。（事業者により異なります。）	1回60分以内です。
対象にならないサービス	<p>本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超える事は対象になりません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人以外の家族のための家事</li> <li>・草むしり、花木の手入れ</li> <li>・ペットの世話</li> <li>・大掃除や家屋の修理など日常的な家事の範囲を超えるもの など</li> </ul>	

※区独自基準型の場合、ヘルパーの資格を持たない一定の研修を受けた従事者がサービスを提供することもあります。

問 合 せ 高齢社会対策課 総合事業係 ☎5984-4596

## ◇シルバーサポート事業

**内 容** 地域の元気高齢者が行う、訪問型サービス事業です。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時間以内で行うことの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）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** 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

## ●通所サービス

## ◇区が指定する指定事業者による提供サービス

デイサービスセンターで生活機能の維持向上のための体操や筋力向上トレーニング、食事・入浴などのサービスなどが、日帰りで受けられます。

サービスの提供は区が指定する通所介護事業者が行います。介護予防通所介護を標準とした国基準による通所介護を継続して提供するとともに、区独自基準型の通所サービスを実施します。

	国基準相当型通所サービス	区独自基準型通所サービス
<b>内 容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操（生活機能向上）</li> <li>・レクリエーション</li> <li>・入浴</li> <li>・食事 など</li> </ul>	
<b>送 迎</b>	・自宅からデイサービスの間の送迎を行う事を基本としています。	・送迎を基本としていますが、本人の選択により送迎しないことがあります。

※施設ごとに提供するサービスが異なります。詳しくは各サービス提供事業者にお問い合わせください。

※区独自基準型通所サービスでは、看護職員や機能訓練指導員、生活相談員等を配置していない場合があります。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 総合事業係 ☎5984-4596

## ◇健康長寿若がえり教室

短期間集中して専門職のアドバイスを受ける通所サービスです。区が事業者に委託し民間事業者等が提供するサービスです。

## ●高齢者筋力向上トレーニング

高齢者用に開発された機器（マシン）を使って行う筋力トレーニングや、柔軟性、バランス能力を向上させるトレーニングを行います。

全23回、週2回、約3ヶ月間の教室です。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 総合事業係 ☎5984-4596

## <練馬区の福祉サービス>

つぎのサービスは、現在区の事業として実施しています。

事業内容を充実し、これまでと同様にサービスをご利用できます。

### ◇食事サービス（会食）

→事業内容は63ページ

### ◇食のほっとサロン

→事業内容は64ページ

## 一般介護予防事業

対象者は、65歳以上のすべての高齢者とその支援のための活動に係る方

### ◇健康長寿はつらつ事業

→事業内容は42ページ

### ◇よりあいひろば事業

**対 象** 地域の高齢者の方など

**内 容** 「転倒予防」、「認知症予防」、「閉じこもり予防」など様々なテーマでイベントを開催しています。また、地域のお祭りでの介護予防相談会や町会・老人クラブとの介護予防勉強会も行っています。

**問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ



# 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** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19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** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19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** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19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。詳しくは受け持ちの高齢者相談センター支所、または関高齢者センター(☎3928-1987 FAX3928-1800)にお問い合わせください。

7

練馬区の福祉サービス

## 民間緊急通報システム

- 対 象** 慢性疾患(脳血管疾患、心臓疾患、発作性の呼吸器疾患等で病状の急変により生命の危険や障害が残ることが予想される疾患)、急激な出血や痛みの恐れがある疾患等で緊急の対応が予想され、再発の恐れのある既往がある方。または、老衰、事故もしくは疾患の後遺症や障害等により、日常生活が非常に困難であり、緊急事態における自助活動に大きな不安がある方  
上記の要件にあてはまる方で、つぎの①～④いずれかに該当する方  
① 65歳以上のひとり暮らし高齢者  
② 65歳以上の高齢者のみの世帯に属する者  
③ 65歳以上の日中または夜間に独居の高齢者  
④ 65歳以上の高齢者であって、その同居者全員が介護保険要介護度1～5、身体障害者手帳1～4級、愛の手帳1～4度または精神障害者保健福祉手帳1～3級の世帯に属する者
- 内 容** 急病などの緊急事態のときに、無線発信機(本体・ペンダント型)により民間受信センターを経由して救急車の要請、救援等を行います。また、月1回のお伺い電話を行うほか、不安になったときはいつでも受信センターの看護師等に心身等の相談をすることもできます。  
※区が指定する事業者が自宅の鍵を預かります。
- 費 用** 月額400円  
※生活保護受給者または住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者等は、無料です。
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ

## 福祉電話

- 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世帯の方で、他の福祉サービス等による見守りが得られない方
- 内 容** 安否確認のため、原則として週1回の電話訪問を行います。
- 費 用** 無料
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ

## 見守り訪問

- 対 象** 65歳以上のひとり暮らしの方で、他の福祉サービス等による見守りが得られない方
- 内 容** 地域のボランティア（見守り訪問員）が週1回程度訪問し、声かけや戸外からの見守りを行います。見守り訪問員は、地域の高齢者相談センター支所と連携して活動します。
- 費 用** 無料
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ

## 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410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 総合事業係 ☎5984-4596

## 高齢者在宅生活支援事業

- 対 象** 住民税が非課税世帯の方で介護保険の要支援・要介護認定を受けた方、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①～④のいずれかに該当する方
- ①65歳以上のひとりぐらし高齢者
  - ②65歳以上の高齢者のみの世帯に属する方
  - ③65歳以上の日中または夜間に独居の高齢者
  - ④65歳以上の高齢者であって、その同居者全員が介護保険要介護度1～5、身体障害者手帳1～4級、愛の手帳1～4度または精神障害者保健福祉手帳1～3級の世帯に属する方
- 内 容** (1)緊急通報システム (2)生活リズムセンサー (3)見守り訪問 (4)福祉電話 (5)配食サービスのうち、必要なサービスをケアプランに位置づけたうえで、介護保険サービス等と組み合わせて利用できます。※(3)見守り訪問と(4)福祉電話の併用はできません。
- 費 用** サービスの組み合わせにより異なります。
- ・(1)、(2) 緊急通報システム (月額300円) 生活リズムセンサー (月額200円)  
※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無料。
  - ・(3)、(4) 見守り訪問・福祉電話 (無料)
  - ・(5) 配食サービス (1食あたり410円～670円※事業者により異なります。)
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ

7

練馬区の福祉サービス

## 食のほっとサロン

- 対 象** 65歳以上のふだん1人で過ごすことが多い方等で、地域での交流を希望する方
- 内 容** 月2回～週1回 (実施会場によって異なります。)  
会食を中心に、お口の体操や歯みがき等健康を保つための活動を提供します。
- 費 用** 1回500円～1,000円 (食事代、実施会場によって異なります。)
- 実施場所** 高齢者センター、小学校、民家など区内15か所
- 問 合 せ** 高齢社会対策課 総合事業係 ☎5984-4596

# 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

内容	改修限度額
①手すりの取り付け	200,000円 (数回に分けて使うこともできます)
②段差の解消（浴槽の取り替えを含む）	
③滑りの防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更	
④引き戸等への扉の取り替え	
⑤洋式便器等への便器の取り替え	
⑥その他、①～⑤に付帯する工事	

**費用** 自己負担は1割または2割です。改修限度額を超える額は利用者負担となります。  
※着工前に練馬区への申請が必要です。

### ●自立支援住宅改修給付 設備改修給付

内容	改修限度額
①浴槽の取り替えおよびこれに付帯して必要な給湯設備等の工事 ※介護保険サービスの段差解消とあわせて利用できます。	379,000円
②台所の流し・洗面台の取り替えおよびこれに付帯して必要な給湯設備等の工事 ※車いす利用等で立位困難な方のみ対象。	156,000円
③便器の洋式化およびこれに付帯して必要な工事 ※介護保険サービスの便器の洋式化とあわせて利用できます。	106,000円
④昇降機（玄関・階段）、ホームエレベーターの設置およびこれに付帯して必要な工事 ※特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設の介護保険施設を退所した方（予定を含む）のみ対象。	1,000,000円

**費用** 費用の1割相当額。改修限度額を超える額は、利用者負担となります。  
※着工前に練馬区への申請が必要です。  
※施工業者は練馬区と協定を結んでいる業者からお選びください。  
※生活保護受給者および特別区民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者は、本人負担はありません。

## ◇介護保険要支援・要介護認定を受けていない方

### ●自立支援住宅改修給付 予防改修給付

**対 象** 介護保険要支援・要介護認定非該当の方で、身体状況などに関する一定の要件を満たす方

**内 容** 介護保険住宅改修と同じ（浴槽の取り替えは対象外）

**費 用** 費用の1割相当額。改修限度額を超える額は、利用者負担となります。

※着工前に練馬区への申請が必要です。

※施工業者は練馬区と協定を結んでいる業者からお選びください。

※生活保護受給者および特別区民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者は、本人負担はありません。

**問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ

## ひとりぐらし高齢者入浴証の交付

**対 象** 65歳以上でひとりぐらしの方

※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 ひとりぐらしの方

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** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19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** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19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（ひとりぐらし世帯を含む）  
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。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になります。
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19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** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ
- 問 合 せ** 練馬総合福祉事務所 福祉事務係 ☎11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
- 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** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ
- 問 合 せ** 練馬総合福祉事務所 福祉事務係 ☎11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。
- 申 込 み** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ
- 問 合 せ** 練馬総合福祉事務所 福祉事務係 ☎11ページ

## 紙おむつなどの支給

- 対 象** 介護保険の要介護1～5と認定された常時失禁状態にある65歳以上の方  
※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円以上の場合は、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** 受け持ちの高齢者相談センター ☎15ページ
- 問 合 せ** 練馬総合福祉事務所 福祉事務係 ☎11ページ

## 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** 練馬総合福祉事務所 福祉事務係 ☎11ページ  
受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19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** 受け持ちの高齢者相談センター ☎15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 FAX 5984-1214

## 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** 受け持ちの高齢者相談センター ☎15ページ
- 問 合 せ** 練馬総合福祉事務所 福祉事務係 ☎11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、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** 受け持ちの高齢者相談センター支所 ☎16～19ページ

## ねずみ防除工事費用の助成

- 対 象** つぎの①または②に該当する方  
①介護保険の要介護・要支援認定を受けている方のみで構成されている世帯  
②介護保険の要介護・要支援認定を受けている方と同居されている方が65歳以上で構成されている世帯
- 助成金額** 工事費用の半額（ただし上限3万円）  
※練馬害虫防除協同組合に加盟している事業者へ工事を依頼する場合に限りです。  
また、工事終了後では助成金の申請は行えませんが、事前に必ずご相談ください。
- 問 合 せ** 生活衛生課 環境衛生監視担当係 ☎5984-2485 FAX5984-1211

## ごみ収集での高齢者等支援

- 対 象** つぎのいずれかに該当し、自らごみを集積所まで持ち出すことが困難で、身近な方の協力が得られない世帯の方  
①65歳以上の方のみの世帯  
②障害がある方のみ世帯
- 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。  
ご家族や介護担当者の立会いのもと、職員が事前調査を行います。
- 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受けていないことが条件となります。
- 粗大ごみ運び出し収集  
公益財団法人練馬区環境まちづくり公社（資源循環センター）の社員が粗大ごみを屋内から運び出します。その際、事前に訪問調査を行う場合があります。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回まで利用できます。

- 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** 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。感染への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をお持ちの方は、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

#### ●外出後の手洗いは日ごろからの習慣にしましょう

手洗いの徹底は、手や身体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、流水での手洗いが一番効果的です。

#### ●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。糖尿病や腎臓病などの持病の状態が悪いと発病し、重症化しやすくなります。日ごろから検査や治療で良い状態にコントロールしておきましょう。

#### ●流行前に予防接種を受けましょう

予防接種は、インフルエンザにかかった場合にも重症化を防ぐといわれています。しかし、ワクチン接種から効果が発揮されるまでに2週間ほど必要ですので、例年流行が始まる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。(37ページ参照)

#### ●乾燥する季節には、湿度にも気を配りましょう

寒い季節は温度に気をとられがちですが、インフルエンザの予防には適度な湿度(50～60%)も有効です。加湿器を使用する場合は、水を足すだけでは肺炎の原因となる菌を室内に撒き散らしてしまう恐れがあります。水を入れる容器をこまめに洗いましょう。また、濡れタオルや洗濯物を室内に干すだけでも、部屋を加湿することはできます。

### ◆お互いのために「咳エチケット」を守りましょう！

咳やくしゃみが出る時は、市販の使い捨てのマスクをすきまの無いように着けましょう。外出先などでマスクが無い時はティッシュで口と鼻を覆い、人から顔をそむけましょう。

使用したマスクやティッシュは、燃えるごみとして、ふた付きのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて口をしぼって捨てましょう。

### ◆かかったかなと思ったら、早めの受診を

身体が弱っている時は、はっきり症状が出ない場合もあります。食欲が落ちて体重が減った、極端に元気が無い、などの場合も受診が必要です。

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・避難拠点運営連絡会など）、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）、出張所、国保年金課（後期高齢者医療制度）、地区区民館、敬老館、高齢者センター、中村橋福祉ケアセンター、総合福祉事務所、高齢者相談センター、高齢者相談センター支所、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…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。

##### ■3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。



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歳以上のひとりぐらし、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、飛散防止もしておきましょう。（67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）

#### ◆飲食等の備蓄

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。

また、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。

#### ◆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、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（3km未満）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** 介護を必要とする高齢者のいる世帯で、その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同じ地域に住む方で、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。詳しく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。	施設により1人1泊 (一般料金の1割引でご利用可能)

**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22ページをご覧ください。

## タウンサイクル（貸自転車）の当日利用

「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当日利用（24時間以内）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証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

<b>施設</b> 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	☎5241-9555

**問 合 せ** 公益財団法人練馬区環境まちづくり公社 ☎3993-5100  
交通安全課安全対策係 ☎5984-1309





## 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

野菜や果物の摂取が少ない人は、認知症を発症する人が比較的多いといわれています。

#### ◆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、知的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

# 8

# くらしと住まい

## 国民年金

### ●年金を受ける時

年金を受けるために必要な書類は、それぞれ異なりますので、お問い合わせください。

国民年金のほかに、厚生年金や共済組合等の加入期間のある方の手続きは、年金事務所および各共済組合になります。

### ●国民年金の種類

区 分	対 象
①老齢年金 通算老齢年金	大正15年4月1日以前の生まれで、受給資格期間(25年)を満了した方が、65歳になったときに支給されます。 (受給資格期間は生年月日により短縮される場合があります)
②老齢基礎年金	大正15年4月2日以降の生まれで、受給資格期間(25年)を満了した方が、65歳になったときに支給されます。 (受給資格期間は生年月日により短縮される場合があります)
③老齢福祉年金	明治44年4月1日以前に生まれた方 所得による制限や他の公的年金を受けている場合の制限があります。

### ●支給の繰上げ・繰下げ

国民年金の支給開始年齢は65歳ですが、本人の希望により繰上げ、繰下げ請求ができます。

### ●年金の支給月

上記①②の方 2月、4月、6月、8月、10月、12月

上記③の方 4月、8月、12月

### ●引き続き年金を受けるために（現況届の提出）

上記①②の方 住民基本台帳ネットワークシステムにより住民票コードが確認できる方は、「現況届」の提出が不要です。

住民票コードが確認できない方、海外に居住している方は、誕生日の属する月の末日までに、日本年金機構へ「現況届」を提出してください。

上記③の方 毎年8月に日本年金機構東京事務センターへ「現況届」を提出してください。

### ●年金を受けている方が亡くなったとき

上記①②の方 ご遺族の方が、年金事務所へお問い合わせください。

上記③の方 ご遺族の方が、国保年金課国民年金係へお問い合わせください。

## ●高齡任意加入

60歳の誕生日の前日から国保年金課国民年金係で加入手続きをすることができます。

60歳～65歳未満	●60歳になるまでに年金を受けるために必要な期間を満たせなかった方 ●年金を受ける資格はあるが、年金額を満額に近づけたい方 (第2号被保険者を除きます)
65歳～70歳未満	●昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になるまでに年金を受けるために必要な期間を満たせなかった方 (受給できる資格期間を満たすまで)

問合せ 国保年金課 国民年金係 ☎5984-4561  
練馬年金事務所 ☎3904-5491

## 税金

### ●住民税と所得税

住民税は1月1日現在住んでいる区市町村によって前年の所得に対して課税される地方税で、所得税はその年の所得に対して課税される国税です。

申告をすると、医療費控除や障害者控除などを受けられる場合があります。詳しくは税務課にお問い合わせください。

なお、身体障害者手帳などをお持ちでない方でも障害者控除を受けられることがありますので、受け持ちの高齢者相談センター・同支所（15～19ページ）にお問い合わせください。

### ●公的年金等に係る雑所得がある方の申告について

公的年金等の収入金額が400万円以下でそれ以外の所得金額が20万円以下の場合、確定申告は不要です。(医療費控除等を受ける場合を除く。) また、公的年金等以外の所得がある場合は住民税の申告が必要です。

※外国の法令に基づく公的年金等を受給している場合は、平成27年分から確定申告が必要です。

### ●税金の内容についての問合せ

#### ●住民税について

税務課 〒176・179の地域にお住まいの方 区税第一係 ☎5984-4537 FAX5984-1223  
〒177・178の地域にお住まいの方 区税第二係 ☎5984-4538 FAX5984-1223

#### ●所得税について

練馬東税務署 ☎3993-3111 (代表) 練馬西税務署 ☎3867-9711 (代表)

### ●住民税の納付についてのご相談

- 納付を口座振替にする手続き 収納課 個人収納係 (納税案内センター) ☎5984-4547  
FAX5984-1229
- 納付のご相談 収納課 個人徴収係 (納税案内センター) ☎5984-4547  
FAX5984-1229

## くらしにお困りの方

### ●生活保護

生活にお困りの方に、最低限度の生活を保障し、あわせてご自身の力で生活できるように援助するものです。

問 合 せ 受け持ちの総合福祉事務所 相談係 ☎11・12ページ

### ●応急小口資金の貸付

**対 象** 区内に1か月以上住み、災害、病気などで緊急に資金を必要とする方で、返済の見込みが確実な方。ただし、生活保護を受けている方は除きます。

※連帯保証人が必要です。(資金により取扱いが異なります。)

**内 容**

- 貸付限度額 20万円(特別貸付：区内転居30万円、災害40万円、医療60万円)
- 利 子 無利子(ただし、期限までに返済されない場合は延滞金がかかります。)
- 返 済 20万円までは20か月(40万円までは40か月、60万円までは60か月)以内の均等返済

問 合 せ 受け持ちの総合福祉事務所 相談係 ☎11・12ページ

### ●不動産担保型生活資金

現在お住まいの自己所有の不動産(土地・建物)に将来にわたって住み続けることを希望する低所得の高齢者世帯に対し、その不動産を担保として生活資金を貸付ける制度です。

#### ◇対象世帯

##### (1)借入申込者が単独で所有している不動産に居住している世帯

同居の配偶者が連帯借受人となる場合は、配偶者と共有している不動産も対象となります。

##### (2)世帯の構成員が原則として65歳以上

##### (3)世帯の構成が下記のいずれかであること

①：単身 ②：夫婦のみ ③：①または②と借入申込者もしくは配偶者の親が同居

##### (4)世帯員の収入が区市町村民税非課税または均等割課税程度の低所得世帯

#### ◇対象不動産(土地・建物)

##### (1)賃借権等の利用権及び抵当権等の担保権が設定されていない

##### (2)土地の評価額がおおむね1,500万円以上の一戸建て住宅(マンション等の集合住宅は不可)

但し、貸付月額によっては1,000万円程度でも貸付対象となる場合があります。

不動産の状況によっては担保とできない場合があります。

問 合 せ 練馬区社会福祉協議会 福祉資金担当 ☎3991-5560 FAX 3994-1224

## 高齢者向け民間賃貸住宅の申込み

- 対 象** 公営住宅への入居を希望し、区内に3年以上居住している65歳以上のひとりぐらしの方、または65歳以上を含む60歳以上の2人世帯の方  
※所得制限があります。また、生活保護を受給されている方は対象となりません。
- 内 容** 公営住宅への転居が決まるまでの期間（原則として10年間まで）、民間の賃貸住宅を紹介し、家賃の一部を補助します。（現在お住まいの住宅への補助ではありません。）  
※入居期間中は対象となる公営住宅の募集にすべてお申し込みいただくことになります。
- 募 集** 年1回「ねりま区報」で申込登録者の募集をお知らせします。
- 問 合 せ** 高齢社会対策課 施設係 ☎5984-4586

## 居住支援（保証機関利用による保証）

- 対 象** 区内に引き続き2年以上お住まいで、つぎの①～③のいずれかに該当し保証人が見つからないために、民間賃貸住宅への入居が困難な方  
①高齢者世帯の方（65歳以上の単身世帯または65歳以上を含む60歳以上の者のみで構成されている世帯）  
②障害者世帯（身体障害者手帳1～4級、または愛の手帳1～3度、または精神障害者保健福祉手帳1・2級の方がいる世帯）  
③ひとり親世帯（18歳未満の児童と母または父のみで構成される母子および父子家庭世帯）
- 内 容** 保証人の代わりに、区と協定を締結した民間保証会社と保証委託契約を結び、支払った保証料1/2の金額（上限2万円）を助成します。所得制限があります。
- 問 合 せ** 受け持ちの総合福祉事務所

### 【高齢者世帯の方】

〒176の方 ☎5984-2774                      〒179の方 ☎5997-7762

〒177の方 ☎5393-2818                      〒178の方 ☎5905-5275

### 【障害者世帯（身体）の方】

〒176の方 ☎5984-4609                      〒179の方 ☎5997-7796

〒177の方 ☎5393-2816                      〒178の方 ☎5905-5272

### 【障害者世帯（知的）の方】

〒176の方 ☎5984-4611                      〒179の方 ☎5997-7075

〒177の方 ☎5393-2815                      〒178の方 ☎5905-5273

### 【障害者世帯（精神）の方、ひとり親世帯の方】

〒176の方 ☎5984-4742                      〒179の方 ☎5997-7714

〒177の方 ☎5393-2802                      〒178の方 ☎5905-5263

## 住宅修築資金融資のあっせん

- 対象工事** ①住宅の修築、リフォーム  
②危険なブロック塀などの改良、アスベスト対策工事、耐震改修工事
- 内 容** 自己資金だけでは住宅の修繕が困難な方に対し、区内の金融機関（信用金庫・農協）に融資のあっせんを行います。世帯の総所得区分により、区が利子を補給します。
- 申込資格** 償還完了時に70歳未満であること等の一定の要件があります。
- 融 資 額** 10万円～500万円（工事見積り額以内で、1万円単位）  
※工事を着工する前にお申し込みください。  
※自立支援住宅改修設備給付（65ページ）もあわせてご覧ください。
- 問 合 せ** 住宅課 管理係 ☎5984-1289 FAX5984-1237

## 住宅改修支援事業

- 対象工事** 一般的な改修、修繕・模様替えなどの住宅リフォーム
- 内 容** ①住宅改修事業者の情報提供  
区に登録している住宅改修事業者を区ホームページにより、一覧にして情報提供しますので事業者選定にご活用ください。  
②融資紹介  
上記の区に登録している事業者に改修工事を依頼した場合は、住宅改修費用について区と協定した金融機関から優遇金利適用などを受けることができます。取扱金融機関については、区ホームページをご覧ください。
- 問 合 せ** 住宅課 管理係 ☎5984-1289 FAX5984-1237

## 住宅の耐震診断・工事経費助成

- 対 象** 区内にある昭和56年5月以前に建築された木造建築物、または建築確認を受けた非木造建築物
- 助 成 額** ①戸建住宅（下記のほかに、簡易耐震診断は無料でおこなっています。）  
●耐震診断は費用の2/3で限度額8万円  
●耐震実施設計は費用の2/3で限度額22万円  
●耐震改修工事は費用の2/3で限度額100万円※  
●簡易補強工事は費用の2/3で限度額50万円  
※世帯所得が一定以下の方、または区が指定した緊急道路障害物除去路線沿いで住宅の高さが一定以上の住宅にお住まいの場合は費用の4/5で限度額120万円
- ②分譲マンション（下記のほかに、アドバイザー派遣および簡易耐震診断を無料でおこなっています。）  
●耐震診断は費用の2/3で限度額150万円  
●耐震実施設計は費用の2/3で限度額200万円  
●耐震改修工事は費用の1/3で限度額2,000万円  
※上記のほかに延べ面積による限度額の制限があります。
- 問 合 せ** 建築課 耐震化促進係 ☎5984-1938 FAX5984-1225

# 耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成

東京都で指定された耐震シェルター、防災ベッドの設置費用の一部につき助成いたします。

- 対 象**
- ①区内にある昭和56年5月以前に建築された木造2階以下の住宅にお住まいの方（賃貸住宅の場合は1階にお住まいの方※）
  - ②65歳以上の方、その他地震時に避難することが困難の方（身体障害者等級2級以上、乳幼児など）が世帯にいて、住民税を滞納していない方
  - ③世帯所得が一定以下の方
- ※賃貸住宅にお住まいの方は、住宅の所有者の承諾が必要です。

**助 成 額** 設置費用の9割で限度額50万円

**問 合 せ** 建築課 耐震化促進係 ☎5984-1938 FAX 5984-1225

## コラム

### 選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）

郵便等投票は、一定の障害のある方が郵送で投票できる制度です。

郵便等投票の対象者は、ご自分で字が書け、下表に該当する方です。郵便等投票をするには、事前に選挙管理委員会に申請し、「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。

#### ●ご自身で投票用紙に記載するのが難しい方は

下表に該当する方のうち、身体障害者手帳に記載されている障害の程度が上肢1級または視覚1級の方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た代理記載人に、投票用紙への記入を代理させることができます。

#### 郵便等投票ができる方

区 分		等級
介護保険被保険者証		要介護5
身体障害者手帳	両下肢 体幹 移動機能	1級または2級
	心臓 じん臓 呼吸器 ぼうこう 直腸 小腸	1級または3級
	免疫 肝臓	1級から3級

※戦傷病者手帳で一定の要件にあてはまる方を含む。

**問 合 せ** 選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399 FAX 5984-1226



# 公的住宅の申込み

## ●公営住宅の申込み

区立高齢者集合住宅、区営住宅、都営住宅の申込方法・申込資格など詳しくはお問い合わせください。

募集の概要については、募集月に発行する「ねりま区報」でお知らせします。  
都営住宅のポイント方式を除き、住宅あっせん対象者は公開抽選で決定します。

### ◇区立高齢者集合住宅、区営住宅

募 集 区 分		主な申込資格	募集月	区内居住年数
区立高齢者集合住宅	単身者向け	65歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	11月	3年
	二世帯向け	65歳以上の申込者と、現に同居しているまたは同居しようとする60歳以上の親族の二世帯		
区営住宅	単身者向け※	60歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	5月	1年
	家族向け	成年者で、現に同居しているまたは同居しようとする親族がいる方		

この他にも、所得等の申込資格があります。

居住年数は、申込日現在、引き続き区内に居住している年数です。

※区営住宅単身者向けの入居者募集は、空き部屋がある場合にのみ行います。

問 合 せ 住宅課 住宅係 ☎5984-1619 FAX5984-1237

### ◇都営住宅

募 集 区 分		主な申込資格	募集月	都内居住年数
シルバーピア	単身者向け	65歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	2月 8月	3年
	二世帯向け	申込者、同居親族ともに65歳以上の世帯（配偶者はおおむね60歳以上）		
高齢者世帯向け (ポイント方式)	家族向け	申込者が60歳以上で同居している親族全員が下記のいずれかに該当する方 ①配偶者 ②おおむね60歳以上の方 ③18歳未満の児童 ④身体障害者手帳1～4級の方 ⑤愛の手帳1～3度の方 ⑥精神障害者保健福祉手帳1・2級の方	5月 11月	申込日 現在居住
家族向け	高齢者世帯の方は、優遇抽選制度があります。	成年者で、現に同居しているまたは同居しようとする親族がいる方		
単身者向け		60歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	2月 5月 8月 11月	3年

この他にも、所得等の申込資格があります。

居住年数は、申込日現在、引き続き都内に居住している年数です。（練馬区地元割当については、引き続き区内に居住している年数）

問 合 せ 東京都公募分：東京都住宅供給公社募集センター

☎3498-8894 ☎6418-5571（テレホンサービス）

練馬区地元割当分：住宅課 住宅係 ☎5984-1619 FAX5984-1237

## ●その他の公的住宅の申込み

一定所得額を超える収入のある方向けの住宅です。申込方法・申込資格など詳しくはお問い合わせください。一部、単身者向けの住宅もあります。

### ◇都民住宅

家賃補助が受けられる場合があります。礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。

区 分	問合せ先
東京都施行型	東京都住宅供給公社募集センター ☎3498-8894 ☎6418-5571 (テレホンサービス)
公社施行・借上型	東京都住宅供給公社募集センター ☎3409-2244
法人管理型 (民間建設)	

### ◇都市再生機構 (旧公団) 賃貸住宅・公社一般賃貸住宅

家賃補助制度はありませんが、礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。

区 分	問合せ先
UR賃貸住宅 (旧公団住宅)	独立行政法人都市再生機構東日本賃貸住宅本部 ☎3347-4375
公社一般賃貸住宅	東京都住宅供給公社募集センター ☎3409-2244

## コラム

### 高齢期の住まいについて考えてみませんか

「高齢社会の到来」「少子化」……………

かつては、子どもや孫とともに暮らすことが普通でした。今は、高齢者だけで暮らすことが珍しくない社会です。

今いる家に住み続けることはできるだろうか？

高齢期のリフォームって、何をしたらいいのだろうか？

介護が必要になったときは、どうしたらいいのだろうか？

住まいは、豊かでいきいきとした高齢期を過ごすための重要な場です。高齢者にとって安全で安心な住まいは、同居している家族、離れている家族を問わず大切です。

今すぐ何かをするのではなくても、今後の住まいについてイメージして、いろいろ調べておくことは、将来の安心につながります。あなたも高齢期の住まいについて考えてみませんか？

※練馬区では、平成27年3月に

『高齢期を安心して過ごすための住まいのガイドブック』の更新版を発行しました。

区民事務所 (練馬を除く)、出張所、高齢者センター・地区区民館などの区立施設で配布しています。

問合せ 高齢社会対策課 施設係 ☎5984-4586 FAX5984-1214



## 養護老人ホーム

- 対 象** 経済的理由や家庭の状況などにより、自宅での生活が困難なおおむね65歳以上の方で、生計中心者が住民税の所得割を課されていない世帯の方
- 費 用** 本人の収入および扶養義務者の課税額に応じた費用負担があります。  
※練馬区内に養護老人ホームはありません。
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター ☎15ページ

## 大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）

- 対 象** つぎの①～⑤のすべてに該当する方
- ①練馬区に住民票を有する60歳以上の方
  - ②自炊ができない程度の身体機能の低下、または独立して生活するには不安があり、家族による支援を受けることが困難な方
  - ③月収が利用料を超え、利用料を支払うことができる方
  - ④確実な保証能力を有する保証人を立てられる方
  - ⑤生活保護受給者ではない方
- 費 用** 利用料は、入居者の収入により異なります。(24,400円～ 127,170円)
- 内 容** ①定員50名  
②居室はすべて個室（洋室）  
③食事（1日3回）とお風呂の準備、緊急時の対応、生活相談などのサービス提供
- 募 集** 年に1回程度「ねりま区報」で入居待機登録者の募集をお知らせします。
- 所 在 地** 東大泉2-11-21
- 問 合 せ** 大泉ケアハウス ☎5387-3699

## 都市型軽費老人ホーム

- 対 象** つぎの①～⑥のすべてに該当する方
- ①練馬区に住民票を有する60歳以上で低所得の方
  - ②自炊ができない程度の身体機能の低下により、自立した日常生活を営むことについて不安がある方
  - ③感染症がなく、かつ、医療について自己管理できる方
  - ④問題行動を伴わない方で共同生活が可能なる方
  - ⑤確実な保証能力を有する保証人を立てることができる方
  - ⑥家族による援助を受けることが困難な方
- ※生活保護受給者の方も入所できます。
- 費 用** 利用料は、入所者の収入および施設により異なります。詳しくは各施設にお問合せください。
- 内 容** ①定員 10～20名（施設により異なります）  
②居室はすべて個室  
③食事（1日3回）とお風呂の準備、緊急時の対応、生活相談などのサービス提供
- 募 集** 受け持ちの高齢者相談センターにて入所の相談、申込を受け付けます。
- 問 合 せ** 受け持ちの高齢者相談センター ☎15ページ（施設一覧は105ページ）  
高齢社会対策課 施設係 ☎5984-4586

# 有料老人ホーム

入居の条件、サービス内容などは、施設によって異なりますので、各施設に直接お問い合わせください。

介護保険の居宅サービス事業者（特定施設入居者生活介護）として、介護保険サービスを提供する施設もあります。

問合せ 社団法人全国有料老人ホーム協会 ☎3548-1077

※区内の特定施設入居者生活介護施設（介護付有料老人ホーム）については101・102ページの施設一覧をご覧ください。

## コラム

### 振り込み詐欺にご注意ください！



「振り込み詐欺」は、近年増加し、平成27年の区内の「振り込み詐欺・還付金詐欺」被害発生件数は、73件、被害総額は約3億9,000万円にもなります。

被害者は高齢者が多く、手口が巧妙化している振り込み詐欺ですが、事例や対策を知れば防ぐことができます。

### 振り込み詐欺に注意！

- 区役所・税務署などを名乗って…  
「医療費の還付金があります」  
行政機関がATMの操作を指示することはありません
- 子や孫などを名乗って…  
「携帯の電話番号が変わった」  
すぐに元の番号にかけ直しましょう
- 警察や裁判所を名乗って…  
「あなたの口座が振り込み詐欺に利用されています」  
警察などが通帳・キャッシュカードを預かることはありません。暗証番号は絶対に教えないでください



上記のような電話がかかってきたら、一人に対応せず、必ず家族や下記問合せ先に相談しましょう！

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

# 9

# いきがいと社会参加

## 東京都シルバーパス

**対 象** 満70歳以上の都民で希望される方（寝たきりの方は除く）

**内 容** 申込みにより、都営交通（都バス・都営地下鉄・都電、日暮里・舎人ライナー）、都内を走行する民営バス、みどりバス（練馬区コミュニティバス）に乗車できる「東京都シルバーパス」が発行されます。

**有効期限** 発行日から9月30日まで

**費用・必要書類**

	費用	必要書類
①住民税が非課税の方 （介護保険料決定通知書の所得段階を表示する欄に「1～5段階」の記載がある方）	1,000円	本人確認書類※1 所得確認書類※2
②住民税が課税で合計所得金額が125万円以下の方 （介護保険料決定通知書の所得段階を表示する欄に「6段階」の記載がある方）		
③住民税が課税で合計所得金額が125万円を超える方 （介護保険料決定通知書の所得段階を表示する欄に「7段階」以上の記載がある方）	20,510円 （4月～9月は10,255円）	本人確認書類※1

※1 本人確認書類（住所、氏名、生年月日を確認できる書類）

健康保険証、運転免許証、住民基本台帳カード（写真付）、マイナンバーカード（個人番号カード）など

※2 所得確認書類（下記のいずれか1つ）

- ・平成28年度介護保険料決定通知書
- ・平成28年度住民税非課税 / 課税証明書
- ・生活保護受給証明書（生活扶助の記載があるもの）

**申 込 み** 下記の発行窓口で直接申し込んでください。

発行窓口		電 話
バス営業所・案内所	都バス北自動車営業所練馬支所（豊玉上2-7-1）	3993-0432
	関東バス青梅街道営業所（関町南1-9-3）	3928-2121
	西武バス練馬営業所（南田中1-13-5）	3996-2525
	西武バス上石神井営業所（石神井台6-16-1）	3867-2525
	西武バス石神井公園駅案内所（石神井町4-3-17）	6913-3257
	西武バス大泉学園駅北口案内所（東大泉1-26-11）	3925-5103
	西武観光バス練馬営業所（高野台1-19-7）	5910-6867
	国際興業バス練馬営業所（北町1-13-28）	3934-1123
都営大江戸線 練馬駅定期券発売所（豊玉北5-17-12 駅構内）	5999-8712	

**問 合 せ** 一般社団法人東京バス協会 ☎5308-6950（シルバーパス専用電話）

## 老人クラブ

おおむね60歳以上の方が、いきがいや健康づくりのためのいろいろな社会活動を行い、生活を豊かにするために同一地域内で自主的にクラブをつくっています。

区では、老人クラブに対して活動費を助成しています。

また、クラブの紹介や結成の相談なども行っていますので、詳しくはお問い合わせください。

**活動内容** ①社会奉仕活動、友愛活動、いきがい活動、健康増進活動

②老人クラブ農園の運営

③ゲートボール場の運営

④寿文化祭（毎年9月予定）の開催

※クラブにより活動内容は異なります。

**問合せ** 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

## 高齢者サークル助成

**対象** 会員がおおむね60歳以上のサークル

**内容** 高齢者サークルが主催する事業（会員以外の区民の方の参加が中心の事業やボランティア団体）に対して、年間4万円、助成対象経費の1 / 2を限度に助成します。

**募集** 毎年4月ごろに「ねりま区報」でお知らせします。

※他にも要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

**問合せ** 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

## 寿大学・寿大学通信講座

### ●寿大学 ～わいわく倶楽部

**対象** 65歳以上で在住の方

**内容** 春と秋の2期開催し、講演会とクラブ活動（6種類の中から1つを選択）を行います。

**募集** 毎年3月と8月に「ねりま区報」でお知らせします。

**費用** 受講は無料ですが、クラブ活動材料費などは実費負担です。

**問合せ** 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX 3991-0056

### ●寿大学通信講座

**対象** 60歳以上で在住の方

**内容** 地区区民館や敬老館などの区立施設を受付窓口として、俳句と書道の添削指導を毎月行います。春、秋、冬に直接指導を行うスクーリングもあります。書道では、学習の成果発表として年1回書初め展を行っています。

**募集** 随時

**問合せ** 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX 3991-0056

## 練馬 En カレッジ

さまざまな地域の課題について学んだ成果を、地域で活用していただけるように、練馬 En カレッジがお手伝いをします。

練馬 En カレッジには、18の分野別専門講座のほか、幅広いテーマで練馬の魅力を知り、活動へのきっかけづくりとする地域講座があります。また、ボランティア活動の基本を学ぶ共通講座や地域活動の現場で役立つコミュニケーション技術などを学ぶフォローアップ講座も開催します。

対象、費用、場所などは、講座により異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

問 合 せ 生涯学習センター分館 ☎3904-4881 FAX 3904-4883

## 生涯学習団体の紹介

文化活動、スポーツ活動を始めたい方に、地域の団体やサークル活動をご紹介します。

問 合 せ 文化活動 文化・生涯学習課 管理係 ☎5984-1285 FAX 5984-1228

スポーツ活動 スポーツ振興課 振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228

## 学習・文化ガイドブック

区が行う講座や催し物、学習・文化活動に利用できる区立施設などを紹介する「学習・文化ガイドブック」を発行しています。区ホームページでもご覧になれます。詳しくはお問い合わせください。

問 合 せ 文化・生涯学習課 管理係 ☎5984-1285 FAX 5984-1228

## 「区民発」生涯学習出前講座

### ● 「区民発」生涯学習出前講座の登録

対 象 区内在住・在勤・在学の個人、または区内を中心に活動する団体・サークル

内 容 さまざまな趣味や特技を持つ方に、地域の団体・サークルからの求めに応じ、講師として講座を出前していただくものです。謝礼は交通費・資料代等の実費程度です。登録の申込方法は、お問い合わせください。

問 合 せ 文化・生涯学習課 管理係 ☎5984-1285 FAX 5984-1228

### ● 「区民発」生涯学習出前講座の依頼

対 象 区内の学校・地域の団体・サークル・施設などが行う学習会

内 容 「区民発」生涯学習出前講座に講師登録した方が、講座を出前します。実施日時、場所、費用などの必要な調整は、当事者間で行っていただきます。登録講座の一覧は、生涯学習センター、生涯学習センター分館、図書館、青少年館、美術館、石神井公園ふるさと文化館、区民情報ひろば、文化・生涯学習課で閲覧できます。また、区ホームページでもご覧いただけます。講師の連絡先などは、電話でお問い合わせください。  
(講座例：ちぎり絵・お手玉・玉すだれ・太極拳・体操・音楽など)

問 合 せ 文化・生涯学習課 管理係 ☎5984-1285

## 美術館（高齢者の割引等）

練馬区立美術館の展覧会の観覧料が、割引または無料になります。

※観覧料は展覧会により異なります。展覧会の詳細については、お問い合わせください。

**休館日** 月曜日（月曜日が祝休日のときは、その翌平日）、  
年未年始（12月29日～1月3日）、展示準備期間

**内 容** ①65歳以上75歳未満の方 観覧料の割引あり  
②75歳以上の方 観覧料は無料 ※①、②ともに年齢を確認できるものが必要です。

**問 合 せ** 練馬区立美術館 ☎3577-1821 FAX 3577-1824

## 石神井公園 ふるさと文化館（高齢者の割引等）

練馬区立石神井公園ふるさと文化館の特別展観覧料が、割引または無料になります。

※特別展の時期については、お問い合わせください。

**休館日** 月曜日（月曜日が祝休日のときは、その翌平日）、  
年未年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

**内 容** ①65歳以上75歳未満の方 観覧料の割引（300円→150円）  
②75歳以上の方 観覧料は無料 ※①、②ともに年齢を確認できるものが必要です。

**問 合 せ** 練馬区立石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 FAX 3996-4061

## 高齢者体力テスト

**対 象** 60歳以上の方

**内 容** 無理なく楽しみながらできる体力測定です。結果をもとに、健康維持のためのアドバイスをします。内容は、血圧・脈拍の測定、医師による問診、体力測定です。  
毎月第4土曜日（予約制）に行っています。

**費 用** 無料

**問 合 せ** 光が丘体育館 ☎5383-6611 FAX 5383-6615

### コラム

#### 交通ルールをしっかりと守りましょう

◆青信号でも周囲の状況を確認して、安全に横断してください。  
「青だけど 車は私を見てるかな」



◆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。



## スポーツ施設優待利用者確認証

スポーツ施設優待利用者確認証を提示することにより、スポーツ施設の優待利用ができます。

**対 象** 60歳以上の区内在住・在勤・在学の方

**内 容** 75歳以上の方は、区立体育館・プールを無料で利用することができます。

65歳以上75歳未満の方は、区立体育館・プールを半額で利用することができます。

60歳以上75歳未満の方は、プールの利用が割安になる回数券（100円券14枚つづりで、販売価格1,000円）を購入することができます。

※プールの回数券は各プールでご購入ください。ただし、ご購入後の払戻しはできませんので、ご注意ください。

**手 続 き** 住所（区内在住・在勤・在学）、氏名、生年月日を確認できるもの（健康保険証、運転免許証など）をお持ちのうえ、各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プールまたはスポーツ振興課で申請してください。スポーツ施設優待利用者確認証を発行します。

（注）すでにスポーツ施設優待利用者確認証をお持ちの方が、65歳または75歳になったときは、新たな年齢区分でのスポーツ施設優待利用者確認証の発行を受けてください。また、スポーツ施設優待利用者確認証をお持ちでなくても、住所（区内在住・在勤・在学）、氏名、生年月日を確認できるもの（健康保険証・運転免許証等）をお持ちいただければスポーツ施設の優待利用ができます。

**休 館 日** 毎月第2月曜日（祝休日のときはその翌日）・年末年始（12月29日～1月3日）

<b>問 合 せ</b> 総合体育館	☎3995-2805 FAX 3995-8613	桜台体育館	☎3992-9612 FAX 3992-9612
上石神井体育館	☎5991-6601 FAX 5991-6604	平和台体育館	☎5920-3411 FAX 5920-3855
大泉学園町体育館	☎5905-1161 FAX 5905-1166	光が丘体育館	☎5383-6611 FAX 5383-6615
中村南スポーツ交流センター	☎3970-9651 FAX 3970-9653	三原台温水プール	☎3924-8861 FAX 3924-8100
スポーツ振興課 管理係	☎5984-1372 FAX 5984-1228		

## スポーツ教室

約1か月前の「ねりま区報」でお知らせします。

教 室 名	対 象
健やか体操（春）	60歳以上の方
初心者水泳（春、秋、冬）	60歳以上の方

**問 合 せ** スポーツ振興課 事業係 ☎5984-1947 FAX 5984-1228

## スポーツガイドブック

スポーツ施設の利用方法、区が実施するスポーツ事業を紹介する「スポーツガイドブック」を体育館、中村南スポーツ交流センター、三原台温水プール、庭球場、野球場、練馬総合運動場、石神井松の風文化公園、区役所本庁舎アトリウム、区民事務所（練馬区民事務所を除く）、出張所などで配布しています。

問 合 せ スポーツ振興課 管理係 ☎5984-1372 FAX5984-1228

## ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）

軽井沢（長野県軽井沢町）、武石（長野県上田市武石〈たけし〉地域）、下田（静岡県下田市）、岩井（千葉県南房総市）にある練馬区立少年自然の家（ベルデ）は、広く区民の方にご利用いただいている宿泊施設です。高齢者の方への割引制度があります。四季折々の豊かな自然を満喫されてみてはいかがでしょうか。

### ◇利用料金（1泊あたり）

基本料金	65～74歳の方は750円、75歳以上の方は無料です。 (通常料金：1泊大人1,500円 小・中学生750円)
食事料金（夕・朝食）	大人3,000円 小人1,300円
個室利用料金（1室あたり）	65歳以上の方は250円～2,000円（通常料金：500円～4,000円） (広さは施設により異なります。8人定員の大部屋は無料です。)

- ・「いきいき健康券」（94ページ）は、食事料金に限り利用できます。食事料金が3,000円に満たない場合は利用できません。
- ・65歳以上の方が半数以上のグループが個室を利用する場合も、個室利用料金は半額になります。
- ・ベルデ岩井は10名以上の少年・障害者・生涯学習団体利用のみになります。個人利用はできません。
- ・ベルデ武石は温泉です。（入湯税：中学生以上1人1泊150円）

ベルデへお越しの際は、高速バス・鉄道・車などをご利用ください。

なお、最寄りの駅、高速バスの停留所からベルデまでの送迎を行っています。

**申 込 み** 利用月の3か月前の月初めから電話で受け付けます。希望者多数の場合は抽選になります。

※夏休み・年末年始などの特別期間の申込みについては、「ねりま区報」および区ホームページで随時お知らせします。

問 合 せ 旅行サービスコーナー（練馬区役所本庁舎1階） ☎5984-1234 FAX3993-5234

## 指定保養施設

指定保養施設は契約料金から区の補助金を差し引いた割安な料金で利用できる民間のホテル・旅館です。区内に住民登録のある方が、年度内2回まで、1回につき2泊まで利用できます。詳しくは区役所旅行サービスコーナー、各区民事務所等で配布している練馬区指定保養施設の案内冊子「旅」やホームページをご覧ください。

ホームページ：<http://www.city.nerima.tokyo.jp/manabu/hoyo/shiteihoyo/>

問 合 せ 旅行サービスコーナー ☎5984-1234

## 高齢者いきいき健康事業

高齢期を迎えられた方が、ますます健康でいきいきと社会参加ができるように支援するため、ご希望の事業に利用できる「いきいき健康券」を交付しています。

**対 象** 生年月日が昭和27年4月1日以前の方（平成29年3月31日現在65歳以上）で、練馬区に住民登録のある方

**券の種類** つぎの「いきいき健康券」から1つお選びいただきます。

- ①練馬区指定保養施設〔3千円補助券〕
- ②区内公衆浴場〔7回無料券〕
- ③区内理容店・美容店〔3千円補助券〕
- ④区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所〔1回無料券〕
- ⑤豊島園庭の湯〔2回無料券〕
- ⑥練馬区立体育館・プール、練馬区立美術館〔3千円分プリペイドカード〕
- ⑦区内映画館〔3回無料券〕
- ⑧練馬区立少年自然の家『ベルデ』（93ページ）〔3千円補助券〕
- ⑨区内スポーツクラブ〔2回無料券〕
- ⑩練馬区いきがいデイサービス〔5回無料券〕（64ページ）

※①⑥⑧の所在地などは、わたしの便利帳「文化、スポーツ、余暇」をご覧ください。

※②～④・⑨は、区指定の店舗等でご利用できます。

※⑥は、75歳以上の方は、「いきいき健康券」がなくても練馬区立体育館・プール、練馬区立美術館を無料でご利用できます。

※⑩は介護保険の要介護の認定を受けていない方のみご利用できます。

**申 込 み** 区役所、区民事務所、地区区民館、総合福祉事務所などで配布している「練馬区高齢者いきいき健康事業のご案内」の専用ハガキで、平成29年2月28日（消印有効）までにお申込みください。

なお、お申込みは年度内に1人1回です。

**利用期限** 平成28年度いきいき健康券のご利用は、平成29年3月31日までです。

**問 合 せ** 高齢者いきいき健康事業担当 ☎3993-3711

## 練馬区シルバー人材センター

高齢者の豊かな経験と能力を生かし、健康増進やいきがいくりのため、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、会員の経験・技能に応じた仕事に従事する公益団体です。

**会員資格** おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方  
※入会には、毎月開催する「入会説明会」に出席することが必要です。(事前予約制)

**会費** 年額2,000円

**仕事内容** 植木のせん定、除草、マンション清掃、屋内外軽作業、建物管理、大工、塗装、襖・障子・網戸・クロスの張替え、畳の表替え、毛筆筆耕、宛名書き、学習教室、英会話教室など

**入会相談・就業相談**

相談日	時間	場所
第1火曜	午前10時～午後3時	光が丘高齢者センター(光が丘2-9-6 光が丘区民センター3階)
第1・第3火曜	午後1時～午後3時30分	関高齢者センター(関町北1-7-2 関区民センター内)

※施設の休館日を除きます。

**事業所** 会員が、事業所で印刷物等の折り・貼りなどの簡単な手加工業をしています。  
平和台事業所 ☎3933-2819 平和台1-27-17

**問合せ** 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

## シニアしごと支援コーナー

おおむね60歳以上の方の就職に役立つさまざまな講座やセミナーを開催するほか、社会参加に関する情報提供を行っています。

**利用日時** 月～金曜 午前9時～午後5時(祝休日、年末年始を除く)

**場所** 石神井町2-14-1 石神井公園区民交流センター  
ワークサポートねりま内

**問合せ** シニアしごと支援コーナー ☎5910-3455

## 仕事の紹介・相談

### ●区内での紹介・相談

ハローワーク池袋 ワークサポートねりま ☎3904-8609	内 容	常時雇用およびパート雇用についての職業紹介・相談 ※年齢制限はありません。
	相 談 日	月～金曜（祝休日、年末年始を除く）
	相談時間	午前9時～午後5時
	相談場所	石神井公園区民交流センター (石神井町2-14-1 石神井公園ピアレスA棟2階)

### ●区外での紹介・相談

ハローワーク池袋 (サンシャイン庁舎)	☎5911-8609	豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル3階
東京しごとセンター	☎5211-2335	千代田区飯田橋3-10-3

## ボランティア・市民活動情報

### ●ボランティア・地域福祉推進センター、コーナー

練馬区社会福祉協議会はボランティア・市民活動および地域福祉活動の推進を行うため、ボランティア・地域福祉推進センターやコーナーを設置し、ボランティア・NPO に関する相談をはじめ、ボランティア情報「ぼけっと」の発行などを行っています。

- ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208 豊玉北5-14-6新練馬ビル5階  
FAX 3994-1224
- 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎5997-7721 光が丘2-9-6光が丘区民センター 6階  
FAX 5997-7721
- 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3922-2422 東大泉2-8-7パレス・フォンテン3 1階  
FAX 3922-2412
- 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3929-1467 関町北1-7-14関町リサイクルセンター 1階  
FAX 3929-1497

ホームページ <http://www.neri-shakyo.com/>

## 敬老祝品の贈呈

区内最高齢、100歳以上、白寿(99歳)、米寿(88歳)の方にお祝品を贈呈します。

**贈呈日** 9月に担当地区の民生委員がご自宅にお届けします。

**問合せ** 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

## 敬老の日の催し

敬老の日にちなみ、高齢者センター・敬老館・地区区民館で記念行事を開催します。詳しくは「ねりま区報」でお知らせします。

**問合せ** 高齢者センター・敬老館については 高齢社会対策課 管理係 ☎5984-1068

地区区民館については 地域振興課 地域施設係 ☎5984-4573

FAX 3557-1351

### コラム

#### シニア向けホームページ「シニアナビ ねりま」

練馬区では、シニア世代の社会参加を支援するため、シニア向けサービス、シニアサークル、区内の催し物など、シニアにおススメの情報を発信するホームページ「シニアナビ ねりま」を開設しています。

「これから何かを始めたい!」「もっと地域で活動したい!」という方、ぜひご覧ください。

◇「シニアナビ ねりま」を見るには?

●ホームページ URL <http://snavi-nerima.jp/>

●検索サイトより

シニアナビねりま

検索



**問合せ** 高齢社会対策課 計画係 ☎5984-4584 FAX 5984-1214



# 10 高齢者施設

## 高齢者センター

- 対 象** 60歳以上の個人・団体
- 利用時間** 午前9時～午後5時（豊玉高齢者センターは午後9時30分まで）  
※お風呂は午後1時～午後4時  
ただし、光が丘・関のお風呂は土曜は休み。豊玉は水曜・日曜が休み。
- 休 館 日** 光が丘・関：日曜・祝休日（ただし、敬老の日は開館）および年末年始  
豊 玉：年末年始
- 施 設** 機能回復訓練室、娯楽室、講習室、お風呂など
- 主催事業** 各種講座・教室など。就業相談（豊玉高齢者センターを除く）も行っています。

施設名	所在地	電話
光が丘高齢者センター	光が丘2-9-6 光が丘区民センター 3階	5997-7717
関高齢者センター	関町北1-7-2 関区民センター 2・3階	3928-1987
豊玉高齢者センター	豊玉中3-3-12	5912-6401

## 敬老館

- 対 象** 60歳以上の個人・団体。団体登録をすると一部の敬老館を除き、夜間などの利用もできます。
- 利用時間** 午前9時～午後5時（お風呂は午後1時～午後4時。ただし、木曜は休み）
- 休 館 日** 日曜・祝休日（ただし、敬老の日は開館）および年末年始
- 施 設** 娯楽室、休養室、お風呂など
- 主催事業** 各種講座・教室など

施設名	所在地	電話
栄町敬老館	栄町40-7	3994-3286
中村敬老館	中村2-25-3	3998-2036
春日町敬老館	春日町2-28-3	3998-8798
南田中敬老館	南田中5-15-25	3995-5538
高野台敬老館	高野台2-25-1	3996-5135
三原台敬老館	三原台2-11-29	3924-8834
石神井敬老館	石神井町7-28-21	3996-2900
石神井台敬老館	石神井台2-18-13	3995-8270
上石神井敬老館	上石神井1-6-16	3928-8623
東大泉敬老館	東大泉7-20-1	3921-9129
西大泉敬老館	西大泉3-21-16	3924-9545
大泉北敬老館	大泉学園町4-21-1	3925-7105

## 敬老室

厚生文化会館と地区区民館（高松地区区民館を除く）には、敬老室があります。

**対 象** 60歳以上の方

**利用時間** 午前9時～午後5時

**休 館 日** 日曜・祝休日、12月29日～1月3日

**施 設** 娯楽室、大広間、和室、お風呂など

※1 光が丘地区区民館にはお風呂はありません。

施設名	所在地	電話	FAX
厚生文化会館	練馬4-2-3	3991-3080	3991-3060
豊玉北地区区民館	豊玉北3-7-9	3948-3061	3948-3062
桜台地区区民館	桜台3-39-17	3993-5461	3993-5462
貫井地区区民館	貫井1-9-1	3926-7217	3926-7218
氷川台地区区民館	氷川台2-16-14	3932-3656	3932-2065
早宮地区区民館	早宮4-14-5	3994-7961	3994-7962
春日町南地区区民館	春日町5-20-25	3926-4971	3926-4972
旭町南地区区民館	高松5-23-15	3904-5191	3904-5193
旭町北地区区民館	旭町2-30-16	5998-0511	5998-0512
光が丘地区区民館※1	光が丘3-9-4	3979-6911	3979-6460
北町地区区民館	北町2-26-1	3937-1931	3937-1933
北町第二地区区民館	北町6-24-101	3931-1270	3931-1276
田柄地区区民館	田柄3-28-13	3926-4932	3926-4933
富士見台地区区民館	富士見台3-10-1	3926-1091	3926-1092
下石神井地区区民館	下石神井6-8-15	3904-5061	3904-5062
立野地区区民館	立野町15-42	3928-6216	3928-6217
関町北地区区民館	関町北4-12-21	3594-2603	3594-2604
東大泉地区区民館	東大泉3-53-1	3921-8296	3921-8299
西大泉地区区民館	西大泉5-3-32	3921-6493	3921-6494
南大泉地区区民館	南大泉2-19-26	3978-9791	3978-9790
北大泉地区区民館	大泉町2-41-26	3978-0324	3978-0325
大泉学園地区区民館	大泉学園町8-9-5	3922-4101	3922-4102

# 11 介護保険事業所等一覧

区内の介護保険サービス事業所等の一覧です。詳しくは各事業所にお問い合わせください。

なお、居宅介護支援事業所については、毎月一覧表を作成していますので、介護保険課にお問い合わせください。

※平成28年5月1日現在。

## ◇ 施設サービス

### 1 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

施設名	所在地	電話	定員(人)
育秀苑	桜台2-2-8	3557-7637	60
第2育秀苑	羽沢2-8-16	3991-0523	50
豊玉南しあわせの里	豊玉南2-26-6	5946-2323	63
富士見台	富士見台1-22-4	5241-6010	50
フローラ石神井公園	下石神井3-6-13	3996-6600	90
上石神井	上石神井2-17-23	5903-3051	30
石神井台秋月	石神井台6-1-11	5935-8928	177
第二光陽苑	関町北5-7-22	5991-9917	80
関町	関町南4-9-28	3928-8115	70
こぐれの里	大泉学園町2-26-28	3925-0477	50
こぐれの杜	大泉学園町5-18-41	5935-9158	60
さくらヶ丘	大泉学園町5-30-36	3978-1094	70
やすらぎの里大泉	大泉学園町7-12-32	5387-5577	50
やすらぎグランデ	大泉学園町8-9-30	5947-5580	90
やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7	5905-1191	70
大泉	東大泉2-11-21	5387-2201	120
やすらぎシティ東大泉	東大泉7-27-49	3978-5100	50
南大泉かがやきの里	南大泉3-19-31	3867-2555	47
サンライズ大泉	西大泉4-20-17	5935-7401	50
光陽苑	西大泉5-21-2	3923-5264	60
田柄	田柄4-12-10	3825-1551	100
練馬高松園	高松2-9-3	3926-8341	97
第2練馬高松園	高松2-9-19	5987-2333	62
第3育秀苑	土支田1-31-5	6904-0105	58
土支田創生苑	土支田3-4-20	3978-0801	80
みさよはうす土支田	土支田3-27-27	5947-2555	30
練馬キングス・ガーデン	早宮2-10-22	5399-2201	50

## 2 介護老人保健施設（老人保健施設）

施設名	所在地	電話	定員(人)
ミレニウム桜台	桜台2-1-13	5946-5508	92
リハビリパーク練馬	豊玉北1-20-20	6914-8760	150
カタクリの花	高野台5-32-12	5393-6201	100
神石	上石神井3-33-6	3594-0088	123
エスポワール練馬	関町東1-1-9	5903-5267	94
大泉学園ふきのとう	大泉学園町8-24-25	3924-2215	100
練馬ゆめの木	大泉町2-17-1	3923-0222	98
みんなの笑顔	東大泉5-29-13	3921-2525	100
葵の園・練馬	春日町4-37-30	5971-1166	100
第二橘苑	北町2-32-14	5921-3722	20
橘苑	北町3-7-22	5921-3722	53
平和台アバンセ	平和台1-16-12	5922-2300	150
ライフサポートひなた	氷川台2-14-3	5922-6788	56

## 3 介護療養型医療施設（療養病床）

施設名	所在地	電話	定員(人)
桜台病院	豊玉南1-20-15	3993-7631	70
東京聖徳病院	北町3-7-19	3931-1101	178

## 4 特定施設入居者生活介護・介護予防特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）

施設名	所在地	電話	定員(人)
ニチイケアセンター練馬さくら台（※）	桜台2-28-5	5912-1563	77
ウェルケアテラス氷川台（※）	桜台3-9-17	5912-0661	30
メディカルホームくらら練馬江古田	羽沢1-22-11	0120-17-1165	56
レストヴィラ豊玉（※）	豊玉中2-27-10	5999-6511	70
グランダ中村橋式番館	貫井2-9-9	0120-17-1165	66
グレースメイト中村橋	向山1-15-14	5848-3731	70
リハビリホームグランダ鷺ノ宮（※）	中村3-6-1	3577-8701	56
グレースメイト鷺ノ宮 式番館	中村3-32-2	3577-8771	90
グレースメイト鷺ノ宮	中村3-33-15	3577-8555	100
グランダ中村橋	中村3-36-13	0120-17-1165	40
くらら中村橋	中村3-40-4	0120-17-1165	54
レストヴィラ中村橋	中村南3-23-11	3577-6541	131
グレースメイト鷺ノ宮 参番館	中村南3-24-12	5848-5751	90
しまナーシングホーム光が丘	谷原4-2-1	5910-8733	74
アズハイム光が丘	谷原4-3-23	3904-6490	89
ふれあいの園練馬高野台	高野台3-15-37	5910-7528	67

施設名	所在地	電話	定員(人)
ライフコミュニケーション石神井公園	高野台3-17-18	5393-6090	36
チャームスイート石神井公園	高野台5-13-7	5923-1391	105
メディカル・リハビリホームまどか富士見台	富士見台1-17-22	0120-17-1165	60
ニチイホーム 練馬高野台	南田中3-17-11	0120-555-800	66
アミーユレジデンス石神井公園(※)	石神井町2-34-14	5923-6292	41
グランダ石神井公園	下石神井6-11-3	0120-17-1165	60
ニチイホーム 石神井台	石神井台5-28-19	0120-555-800	50
石神井クラシック・コミュニティ そよ風	石神井台7-16-11	5927-5140	46
グランダ武蔵関	関町北3-11-9	0120-17-1165	46
ファミニュー石神井	関町東1-1-5	5927-4165	58
シルバーシティ石神井 北館	関町東1-15-12	5991-5291	54
シルバーシティ石神井 南館	関町東1-16-14	5991-8151	65
ココファン練馬関町	関町南4-21-21	5903-4121	77
ベストライフ大泉学園	大泉学園町4-21-10	5947-5777	50
あすなろ大泉学園(※)	大泉学園町7-11-21	5933-1941	46
アズハイム大泉学園	大泉町6-7-15	3978-0591	50
メディカルホームくらら大泉学園	東大泉1-17-3	0120-17-1165	60
ベストライフ東大泉(※)	東大泉3-62-13	5947-5255	43
レストヴィラ南大泉(※)	南大泉2-1-28	3978-4165	70
ニチイホーム 南大泉	南大泉3-18-1	5933-3781	46
アシステッドリビング練馬(※)	西大泉2-14-3	3924-2362	62
グランダ西大泉・練馬	西大泉5-31-8	0120-17-1165	57
光が丘パークヴィラ	旭町2-9-13	3977-1731	160
ジョイライフ光が丘(※)	旭町2-21-11	5967-0600	47
ネクサスコート練馬	高松3-1-18	3998-3156	66
有料老人ホーム サニーライフ練馬	高松3-5-19	3825-2700	100
まどか光が丘	高松6-32-5	0120-17-1165	57
アミーユ光が丘	土支田1-15-16	5383-7131	63
練馬やわらぎ苑	錦1-25-5	3559-3600	52
サービス付高齢者向け住宅リンク平和台	平和台1-17-10	3937-1331	61
もみの樹・練馬	平和台2-50-1	5921-1005	85
アミーユレジデンス氷川台	氷川台3-2-6	5922-6644	51
グランフォレスト氷川台(※)	氷川台4-46-12	5922-3187	48
リハビリホームグランダ平和台(※)	早宮2-18-4	5922-1286	51
ライフコミュニケーション豊島園	早宮4-37-26	5999-6092	56

※要介護1以上の方のみが入れる施設

## ◇地域密着型サービス・地域密着型介護予防サービス

### 1 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

施設名	所在地	電話
日生定期巡回サービス練馬	練馬1-6-3 篠田ビル306号室	6914-8456
ジャパンケア 中村橋	貫井1-1-2 YKビル1階D号室	3577-8005
定期巡回 めぐみの会	石神井町5-3-12	6913-1632
ジャパンケア 上石神井	上石神井4-1-5 成昇ビル1階	5927-2231
ジャパンケア 大泉学園	東大泉5-36-12 森川ビル2-B号室	5933-2646
定期巡回 めぐみの会 大泉	東大泉7-38-5-102	6913-1632
ジャパンケア 光が丘	田柄4-13-10 植田ビル	5968-6501

### 2 認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）

施設名	所在地	電話	定員(人)
シルバーハートリハビリデイサービス練馬	練馬3-25-11	5946-6727	12
シルバーハート練馬 デイサービスセンター	練馬4-24-15 コーナス豊島園	6915-8844	12
第2育秀苑 デイサービスセンター	羽沢2-8-16	3991-0523	24
デイサービスセンター和～やわらぎ～	豊玉北1-12-16	6767-6517	10
セントケア練馬中村デイサービスセンター	中村北1-5-9 第2永崎ビル1階	3577-9020	12
練馬区立高野台デイサービスセンター	高野台5-24-1	5923-0831	10
富士見台デイサービスセンター	富士見台1-22-4	5241-6010	12
第二光陽苑デイサービスセンター	関町北5-7-22	5991-9917	10
大泉学園デイサービスセンター	大泉学園町2-20-21	5933-0742	12
やすらぎミラージュ こころ	大泉町4-24-7	5905-1191	12
大泉デイサービスセンター	東大泉2-11-21	5387-2201	12
光陽苑デイサービスセンター	西大泉5-21-2	3923-5264	10
いずみ通所介護事業部（※）	田柄5-14-12	3998-0772	10
デイ・サービス太陽	春日町5-33-29-105	5987-2900	10
練馬高松園デイサービスセンター	高松2-9-3	3926-3026	12
第3育秀苑デイサービスセンター レインボー	土支田1-31-5	6904-0105	24
老人デイサービスセンター 土支田創生苑	土支田3-4-20	3978-0854	10

※認知症対応型通所介護（要介護1～5の方が対象）のみ実施している事業者

### 3 認知症対応型共同生活介護・介護予防認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）

施設名	所在地	電話	定員(人)
グループホーム遊宴桜台	桜台2-29-11	5912-6751	18
グループホームゆりの花 羽沢	羽沢3-25-5	5999-6721	18
グループホームゆりの花 旭丘	旭丘2-34-14	6909-5012	18
(株) さかえケアサービスめだかの学校	豊玉北5-11-4	3993-7312	18
グループホーム希望・練馬	豊玉南2-27-4	3557-5570	26

施設名	所在地	電話	定員(人)
薬師堂グループホーム	貫井4-25-25	3998-3311	9
薬師堂グループホーム澄	向山1-14-16	5987-5665	9
グループホーム ふあいん	富士見台1-17-3 TOビル2階	3825-2058	18
薬師堂グループホーム キミ	富士見台4-4-18 薬師堂ビル	3577-8767	18
グループホーム すずらん	南田中4-10-19	3995-2125	18
ニチイケアセンター石神井公園	石神井町7-17-16	5910-2281	18
セントケアホーム下石神井	下石神井2-8-13	5923-1090	18
グループホーム しゃくじいの庭	上石神井2-20-13	3594-7012	9
優っくりグループホーム石神井台沿辺	石神井台2-7-5	5923-7100	18
石神井クラシック・コミュニティそよ風	石神井台7-16-11	5927-5140	18
ミニケアホーム きみさんち	関町北3-36-12	3929-2208	6
大泉学園高齢者グループホーム まささんの家	大泉学園町2-20-22	5933-3317	9
ニチイケアセンター大泉学園	大泉学園町5-35-1	5947-6570	18
大泉学園さくらの家	大泉学園町7-19-17	5933-0849	18
エスケアホーム練馬	大泉町2-41-2	5947-5171	18
とちの実	東大泉1-12-19	3978-6955	9
ぐるーぷほーむ・ハクビ・南大泉	南大泉2-1-46	5933-3612	18
はなまるホーム西大泉	西大泉2-16-23	5935-8511	18
愛の家グループホーム練馬西大泉	西大泉2-17-20	5947-5270	27
第三光陽苑 いずみ	西大泉4-10-6	5905-7881	18
グループホーム ルミエール光が丘	田柄5-26-3	5848-2851	18
グループホーム東京練馬の家	春日町4-6-3	3970-2500	18
せらび光が丘	土支田3-1-22	5935-9718	18
せらび練馬	北町2-15-10	6915-7622	18
あすかの里	北町3-3-24	5922-5085	18
グループホーム第二あすかの里	北町3-7-1	3931-0112	27
愛の家 グループホーム練馬早宮	早宮4-14-7	5999-5221	18

#### 4 小規模多機能型居宅介護・介護予防小規模多機能型居宅介護

施設名	所在地	電話	定員(人)
ニチイケアセンター練馬さくら台	桜台2-28-5	5912-1565	29
小規模多機能ホーム希望・練馬	豊玉南2-27-4	3557-5570	25
小規模多機能ホーム薬師堂	向山1-14-16	5987-5666	25
小規模多機能ホーム薬師堂ふじみ	富士見台4-4-18	3577-8768	25
セントケア下石神井	下石神井2-8-13	5923-1087	29
小規模多機能 しゃくじいの庭	上石神井2-20-13	3594-7011	25
優っくり小規模多機能介護石神井台沿辺	石神井台2-7-5	5923-7100	29

施設名	所在地	電話	定員(人)
やすらぎガーデン・石神井台	石神井台6-13-2	5947-5660	25
ニチイケアセンター大泉学園	大泉学園町5-35-1	5947-5180	29
大泉学園やまぼうし	大泉学園町7-19-17	5933-0848	29
エスケアライフ練馬	大泉町2-41-2	5947-5172	25
愛の家小規模多機能型居宅介護練馬西大泉	西大泉2-17-20	5947-6820	29
小規模多機能型居宅介護 たがらの家	田柄4-10-25	3998-8767	25
小規模多機能型居宅介護 ルミエール光が丘	田柄5-26-3	5848-2852	29
せらび練馬	北町2-15-10	6915-7622	29
胡桃苑	北町3-7-1	3931-0111	25

## 5 夜間対応型訪問介護

施設名	所在地	電話
ジャパンケア中村橋	貫井1-1-2 YKビル	5987-5361
24時間 めぐみの会	石神井町5-3-12	6913-1593

## ◇その他

### 都市型軽費老人ホーム

施設名	所在地	電話	定員(人)
ハートフルコート石神井	下石神井4-34-7	6761-1122	20
ケアハウス石神井台	石神井台6-19-3	5947-5717	20
ハートフルコート大泉	大泉学園町2-23-65	6767-2100	20
やすらぎグランデ	大泉学園町8-9-30	5947-5590	10
ケアハウス大泉中央	大泉町1-58-36	5947-5891	20
橋戸の丘	大泉町2-9-37	5947-6621	20
ケアハウス光が丘公園	田柄4-39-17	5968-8288	20
あいケアハウス練馬北町	北町8-3-20	5945-7882	20
ほっと・ハウス・仲町	平和台1-2-7	3932-1123	20

# 12 さくいん

## あ行

《コラム》「悪質商法には強い態度で断りましょう」	24
足腰しゃっきりトレーニング教室	43
(高齢者) いきいき健康事業	94
いきがいデイサービス	43
医療型ショートステイ ⇒ 短期入所療養介護・介護予防短期入所療養介護	
医療機関	38・裏表紙
医療と介護の相談窓口	14
《コラム》「インフルエンザを予防しましょう！」	72
ウォーキング講座	42
応急小口資金の貸付	80
大泉ケアハウス(軽費老人ホーム)	86
(高齢者) お困りごと支援事業	71

## か行

介護援助サービス	75
介護保険	45～57
介護保険料	46～48
介護予防居宅療養管理指導	53
介護予防サービス	53
介護予防小規模多機能型居宅介護	53・104
介護予防支援	53
介護予防事業 ⇒ 健康長寿事業	
介護予防住宅改修費の支給	53
介護予防短期入所生活介護(ショートステイ)	53
介護予防短期入所療養介護(医療型ショートステイ)	53
介護予防通所リハビリテーション(デイケア)	53
介護予防特定施設入居者生活介護(介護付有料老人ホーム等)	53・87・101・102
介護予防認知症対応型通所介護(認知症対応型デイサービス)	53・103
介護予防認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)	53・103・104
介護予防福祉用具購入費の支給	53
介護予防福祉用具貸与	53
介護予防訪問看護	53
介護予防訪問入浴介護	53
介護予防訪問リハビリテーション	53
介護療養型医療施設(療養病床)	52・101
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	51・100

介護老人保健施設（老人保健施設）	51・101
かかりつけ医	38
家具転倒防止器具の取付費助成	67
学習・文化ガイドブック	90
《コラム》「火災の発生に気をつけましょう！」	73
火災予防のための設備の給付	66・67
家事援助サービス	75
家族介護慰労金	69
家族介護者教室	69
紙おむつなどの支給	68
がん検診	35
肝炎ウイルス検診	36
眼科（緑内障等）健康診査	36
虐待 ⇒ 《コラム》「高齢者の権利をまもりましょう」	
きこえの相談	33
基本チェックリスト ⇒ 健康長寿チェックシート	
居住支援（保証機関利用による保証）	81
居宅サービス	50
居宅介護支援	50
居宅療養管理指導	50
緊急一時宿泊	69
（民間）緊急通報システム	62
（日常的）金銭管理サービス	22
区営住宅	84
区民相談	13
「区民発」生涯学習出前講座	90
グループホーム ⇒ 認知症対応型共同生活介護 ⇒ 介護予防認知症対応型共同生活介護	
車いす・介護用ベッドの貸し出し	62
軽費老人ホーム ⇒ 大泉ケアハウス ⇒ 都市型軽費老人ホーム	
敬老祝品の贈呈	97
敬老館	98
敬老室	99
敬老の日の催し	97
《コラム》「結核を予防しましょう」	33
健康・医療相談	33
健康教育	34
健康診査	35
健康相談	33
健康長寿事業	42・43
健康長寿チェックシート	39～41

健康長寿はつらつ事業	42
健康長寿はつらつ教室	43
健康長寿はつらつフェスティバル講演会・まつり・講座	42
権利擁護センター ほっとサポートねりま	22
公営住宅・公的住宅	84・85
後期高齢者医療の宿泊保養施設	32
後期高齢者医療の保険料	30・31
後期高齢者医療制度	26～31
公社一般賃貸住宅	85
《コラム》「交通ルールをしっかりと守りましょう」	91
《コラム》「高齢期の住まいについて考えてみませんか」	85
高齢者いきいき健康事業	94
高齢者お困りごと支援事業	71
《コラム》「高齢者の権利を守りましょう」	7
高齢者在宅生活支援事業	64
高齢者サークル助成	89
(区立) 高齢者集合住宅	84
高齢者センター	98
高齢者相談センター・同支所	14～19
《コラム》「高齢者相談センターとは」	14
高齢者体力テスト	91
高齢者向け民間賃貸住宅 ⇒ 民間賃貸住宅	
国民健康保険	25
国民年金	78・79
寿大学・寿大学通信講座	89
ごみ収集での高齢者等支援	70

## さ行

(高齢者) サークル助成	89
災害時要援護者名簿の登録	73
《コラム》「災害に備えて」	74
財産保全サービス	23
三療サービス	38
歯科診療	36
仕事の紹介・相談	96
施設サービス	51・100・101
指定保養施設	93
自動消火器の給付・火災警報器の給付	66
シニアしごと支援コーナー	95
《コラム》「シニア向けホームページ『シニア ナビ ねりま』」	97
(練馬区) 社会福祉協議会	75

石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）	91
住宅改修給付 ⇒ 自立支援住宅改修給付	
住宅改修支援事業	82
住宅改修費の支給	51
住宅修築資金融資のあっせん	82
住宅の耐震診断・工事経費助成	82
宿泊保養施設 ⇒ 後期高齢者医療の宿泊保養施設	
出張調髪	67
生涯学習団体	90
生涯学習出前講座 ⇒ 「区民発」生涯学習出前講座	
小規模多機能型居宅介護	52・104・105
少年自然の家 ⇒ ベルデ	
消費生活相談	23
ショートステイ ⇒ 短期入所生活介護	
⇒ 介護予防短期入所生活介護	
ショートステイサービス（練馬区社会福祉協議会）	75
食事サービス	63
食のほっとサロン	64
書類預かりサービス	22
《コラム》「自立支援医療（精神通院医療）の利用について」	77
自立支援住宅改修給付	65・66
自立支援用具の給付	61
シルバーサポート事業	59
（練馬区）シルバー人材センター	95
（東京都）シルバーパス	88
シルバーピア	84
寝具のクリーニング	67
《コラム》「すぐわかる介護保険」「介護サービスの利用法」	48
スポーツガイドブック	93
スポーツ教室	92
スポーツ施設優待利用者確認証	92
生活福祉資金貸付	75
生活保護	80
税金	79
成人歯科健康診査	36
精神保健相談	33
成年後見制度	22
《コラム》「成年後見制度とは」	13
摂食・えん下りハビリテーション診療	36
《コラム》「選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）」	83
総合福祉事務所	11・12
相談情報ひろば	24

## た行

耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成	83
(高齢者) 体力テスト	91
タウンサイクル	76
短期入所生活介護 (ショートステイ)	50
短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)	50
地域福祉権利擁護事業	22
地域包括支援センター ⇒ 高齢者相談センター・同支所	
地域密着型介護予防サービス	53・103～105
地域密着型サービス	52・103～105
《コラム》「地域密着型サービスとは？」	57
チャアキャブ運行	75
通所介護 (デイサービス)	50
通所リハビリテーション (デイケア)	50
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	52
デイケア ⇒ 通所リハビリテーション	
⇒ 介護予防通所リハビリテーション	
デイサービス ⇒ 通所介護	
⇒ 介護予防通所介護	
手続き代行サービス	23
電磁調理器の給付・ガス安全システムの給付	67
東京しごとセンター	96
東京都シルバーパス	88
都営住宅	84
特定施設入居者生活介護 ⇒ 有料老人ホーム	
特別養護老人ホーム ⇒ 介護老人福祉施設	
都市型軽費老人ホーム	86
都市再生機構 (旧公団) 賃貸住宅	85
都民住宅	85

## な行

入院資金の貸付	32
(高齢者) 入浴証 ⇒ ひとりぐらし高齢者入浴証	
認知症 (もの忘れ) 相談	33
認知症対応型デイサービス ⇒ 認知症対応型通所介護	
⇒ 介護予防認知症対応型通所介護	
認知症高齢者グループホーム ⇒ 認知症対応型共同生活介護	
⇒ 介護予防認知症対応型共同生活介護	
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	70
認知症対応型共同生活介護 (認知症高齢者グループホーム)	52・103・104

認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）	52・103
認知症予防講演会	42
認知症予防プログラム	42
《コラム》認知症を遠ざけるためには	77
ねずみ防除工事費用の助成	70
練馬区社会福祉協議会	75
練馬区シルバー人材センター	95

## は行

(健康長寿) はつらつ事業	42
はつらつシニアクラブ	42
ハローワーク池袋（ワークサポートねりま・サンシャイン庁舎）	96
美術館（高齢者の割引等）	91
《コラム》「ひったくり、空き巣などの犯罪に遭わないために！」	71
ひとりぐらし高齢者入浴証	66
福祉サービス利用援助	22
福祉事務所 ⇒ 総合福祉事務所	
福祉電話	63
(特定) 福祉用具購入費の支給	51
福祉用具貸与	51
福祉用具の相談	61
不動産担保型生活資金	80
布団の乾燥消毒	68
《コラム》「振り込め詐欺にご注意ください！」	87
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）	93
防犯ブザーの配布	74
訪問介護（ホームヘルプサービス）	50
訪問看護	50
訪問入浴介護	50
訪問リハビリテーション	50
ホームヘルプサービス ⇒ 訪問介護	
保健所・保健相談所	20～22
保健福祉サービス苦情調整委員	23
ほっとサポートねりま ⇒ 権利擁護センター ほっとサポートねりま	
ボランティア・市民活動情報	96

## ま行

まる得！若がえり教室（複合型介護予防事業）	43
見守り訪問	63
民間緊急通報システム	62

(高齢者向け) 民間賃貸住宅	81
民生委員(児童委員)	13
もの忘れ相談医	37

## や行

夜間対応型訪問介護	52・105
(介護付) 有料老人ホーム	51・87・101・102
養護老人ホーム	86
予防接種費の助成	37

## ら行

リフト付タクシー(迎車・予約料金の助成)	68
療養病床 ⇒ 介護療養型医療施設	
老人クラブ	89
老人保健施設 ⇒ 介護老人保健施設	
《コラム》「料理本『練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん』」	44

## わ行

わかわかかむかむ元気応援教室	43
ワークサポートねりま	96



## <在宅介護についてのご相談はお気軽に当社まで>

ステ木な笑顔咲かせたい...

# ケアサービス伊東

本社(代表) 03-3934-1282 練馬営業所: 03-5984-7636  
 早宮営業所: 03-3934-1247 福祉用具貸与・販売: 03-3934-1322  
 大泉営業所: 03-5947-3301 通所 ステ木な笑顔: 03-6915-7541  
<http://www.careservice-ito.com/>

- 練馬区で創業20年  
 地域に根差した確かな実績で  
 「ステ木な笑顔」咲かせます
- ケアプラン作成
  - ホームヘルパー派遣
  - デイサービス
  - 福祉用具レンタル・販売



### 練馬・平和台のサービス付き高齢者向け住宅

- 自立・要介護どちらでも
- 食事サービス・カフェあり
- あんしんな24時間体制
- 医療機関のバックアップ

お一人の場合...月額219,000円(税別) ご夫婦の場合...月額327,000円(税別)  
 ※月額には(家賃・管理費・食費)が含まれます。※管理費・食費には別途消費税がかかります。  
 ※入居時に敷金が家賃3ヶ月分必要です。

**Link HEIWADAI** サービス付高齢者住宅 リンク平和台  
**☎ 03-3937-1331**  
 〒179-0083 東京都練馬区平和台1-17-10  
 東京メトロ有楽町線・副都心線「平和台駅」より徒歩15分

【ご見学・体験入居】随時受付中。まずはご相談を。

## 介護付有料老人ホーム

# グレースメイト 練馬桜台

2016年3月1日  
NEW OPEN

東京都指定介護保険特定施設

わが家のように、家族のように。

わが家にいるように、より自由に。  
 家族にいるように、より細やかに。  
 豊富な経験と実績に培われた  
 介護付有料老人ホーム  
 「グレースメイト」の新しいカタチです。



グレースメイトの笑顔のヒミツ  
 ご入居者さまやご家族さまのうれしいお声もたくさん。

グレースメイトの笑顔のヒミツはこちら...

グレースメイト  検索

<http://www.gracemate.jp>

- ホーム内でつくるできたてのお食事
- ホーム長が看護師の安心介護体制
- 理学療法士による機能訓練体制

※お客様の入居時の年齢により異なる前払金プランと、前払金の必要ない月払いプランがあります。

ご入居時年齢	前払金 <sup>(※1)</sup>	月額利用料
65歳~74歳 償却年数8年	1,200万円	207,960円
75歳~89歳 償却年数6年	900万円	内 家賃相当額 73,500円(伊調税) 管理費 69,660円(税込) 食費 64,800円(税込)
90歳以上 償却年数4年	600万円	
前払金	月額利用料	
0円	457,460円	内 家賃相当額 323,000円(伊調税) 管理費 69,660円(税込) 食費 64,800円(税込)

※年齢別の区分はありません。

上記の他に介護保険自己負担分が毎月かかります。(※2)



外観写真 ※土地・事業主体非所有 建物・借家(平成28年契約(30年契約))

西武池袋線「練馬」駅より徒歩10分  
 都営大江戸線 (約787m)



【グレースメイト練馬桜台 施設概要】開設/平成28年3月1日●所在地/〒176-0002東京都練馬区桜台5丁目17番17号●土地・建物の権利関係/土地・事業主体非所有、建物・借家(30年契約)●類型/介護付有料老人ホーム(一般型)●特定施設入居者生活介護●介護保険/東京都指定介護保険特定施設入居者生活介護・指定介護予防特定施設入居者生活介護●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払方式・選択方式●入居時要件/入居時要支援・要介護●職員体制/要介護者3名に対し常勤職員1名以上の直接処遇職員●理学療法士常勤1名●敷地面積/2,603.78㎡●建物面積/1,033.55㎡、延床面積2,753.65㎡、鉄筋コンクリート造地上3階●居室数/全室個室72室(18.07㎡)●定員/72名●共用設備/ロビーラウンジ、相談室、食堂兼機能別個室、風呂、特別浴室、理美容室、健康管理室、スタッフルーム兼ダンス室、談話コーナー、屋上庭園、さくら(予定)、思いがけずダンスルーム、ジム、事務室、ランドリールーム、図書・倉庫・リフト庫、サンタールーム、緊急コール設備、スプリングラウンジ、エレベーター2基(ストレッチャー対応)※1終身に渡って支払うべき家賃相当額の一部を前払金としてお支払いいただく費用です。ご入居日より日割りにて均等償却いたします。(償却期間は入居時の年齢により異なります。)※2 要介護度により金額が異なります。【自己負担1割の方の場合、7,344円(要支援1)~29,167円(要介護5)(30日の月の場合)】●ご入居者様個人のオムツ代、医療費、嗜好品購入費等は記載価格に含まれておりません。●記載価格には消費税が含まれています。(前払金、家賃相当額、介護保険自己負担分は非課税)

運営 株式会社 オールライフメイト 株式会社オールライフメイトは株式会社カーメイト(ジャスダック上場)のグループ企業です。

# 見学受付中!!

お問い合わせは

**☎ 0120-656-658**

☐受付時間/9:00~18:00(土・日・祝日のお電話も承ります)

# 住み慣れた街で、ご家族様のそばで安心の暮らしを ベネッセの有料老人ホーム 練馬区に13ホーム

首都圏以外にも  
東海・関西エリアなど、  
全国で  
**280ヶ所以上**  
有料老人ホームを  
展開しております。

●ご希望の地域、シリーズをお問い合わせください。



※1 リハビリホームグランダ鷺ノ宮、リハビリホームグランダ平和台は介護専用型です。  
※2 グランダ井荻は住宅型有料老人ホームです。その他は介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）です。

## ご希望にあわせて自由に選べる3つのシリーズ

お身体の状態、ライフスタイル、ホームの立地、お支払い方法などから、ご希望のサービスに合わせて、お好きなタイプを選べます。

### グランダ

個性あふれるホームで過ごす彩りある暮らし



### くらら

少人数のグループケアで温かい家庭的な暮らし



### まどか

開放的なリビング中心の安心で居心地よい暮らし



# ご見学・入居相談 随時受付中

お近くのご興味のあるホームに、お気軽にお問い合わせください。

●掲載写真は「ベネッセスタイルケア」施設の一例およびイメージです。また、家具などは参考事例になります。

お一人おひとり、お客様の細かなご希望にお応えします。何でもお気軽にご相談ください。

ベネッセスタイルケア  
お客様窓口



0120-17-1165

受付時間  
9:00~18:00  
(土・日・祝日含む)

詳しくはWEBで! ▶ [ベネッセの介護](https://kaigo.benesse-style-care.co.jp)

◎お電話で、申込番号 **Y6032260** とおっしゃってください。

(株)ベネッセスタイルケア 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリスビル

(株)ベネッセスタイルケアは、「進研ゼミ」や「こどもちゃれんじ」など、教育・生活事業を全国に展開する(株)ベネッセコーポレーションと同じベネッセグループの会社です。 ※記載情報は、2016年3月現在のものです。 [Y6032260]  
下記、「個人情報の取扱いについて」をご確認の上、ご承諾くださる方は、お名前およびご連絡先をご提供ください。  
〈個人情報の取扱いについて〉お客様の個人情報は、お申し込みいただいた資料送付、見学対応等のほか、弊社およびその関連会社の営む介護その他の高齢者事業、保育等の子育て支援事業、健康促進事業、配食事業およびそれらに付帯する事業に関するご案内・メールマガジンの送付等、および各種の統計調査に利用することがあります。個人情報の開示・訂正・利用停止等をご希望の場合は、フリーダイヤル0120-924-540(受付時間9:00~18:00)までご連絡ください。私どもは預かった個人情報を大切に取り扱わせていただきます。

## 落ちついた住宅街に新規開設した 高齢者専用の介護施設です。

西武池袋線・都営地下鉄大江戸線・東京メトロ副都心線 練馬駅より徒歩 1 2分



敷地面積：264.93㎡  
建築延べ床面積：719.88㎡  
建物：地上4階建鉄骨造り×鋼管杭打ち

主な設備：  
全館個別冷暖房設備  
全館24時間換気システム  
自動火災通報装置、自動火災報知装置  
全館特定施設水道連結型スプリンクラー装置  
エレベーター、非常灯・電磁式（IH）炊飯・他

### グループホーム希望・練馬

【介護保険／地域密着型サービス・認知症対応型共同生活介護 事業所番号139200699】

### 小規模多機能ホーム希望・練馬

【介護保険／地域密着型サービス・小規模多機能型居宅介護 事業所番号139200681】

所在地：練馬区豊玉南2-27-4 東京福祉練馬センタービル  
電話：3557-5570 FAX：3557-5605  
メール：info@tokyo-kibou.jp  
URL <http://www.tokyo-kibou.jp>

介護のことや入居・利用について、お気軽にご相談下さい。

## 住み慣れたまちでいつもの笑顔 お一人での通院が難しくなったら 訪問診療・訪問看護をご検討下さい ねりま西クリニック

外来・訪問診療・通所リハビリ

【診療科目】内科・整形外科  
循環器内科・漢方内科・皮膚科

【対象患者】病気や加齢による体力の低下、認知症などでお一人での通院が難しくなった患者様のご自宅に、医師が訪問し診療します。難病や末期のがんの患者様も24時間体制でケアしますので、ご自宅で安心の療養生活を送れます。

【対応地域】練馬区・和光市・西東京市など

【申し込み】練馬区大泉町3-2-9 TEL03-6904-5477



## 訪問看護ステーション星の砂



ご自宅で療養している患者様を看護師、PT・OTが訪問し、医療処置、健康チェック、生活援助、リハビリをします。

【申し込み】

TEL 03-5947-4601

## 練馬区氷川台リハビリテーション施設 「ライフサポートひなた」



経験豊富な理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が専門的な個別リハビリを提供します



ゆったりとした大浴槽にて、くつろぎのサービスを提供いたします



管理栄養士監修のもと、栄養学に基づいた食事メニューを提供いたします



介護についてのご相談はお気軽にお電話下さい！！

TEL:03-5922-6788

医療法人社団 健育会  
介護老人保健施設

ライフサポートひなた

住所：東京都練馬区氷川台2-14-3  
FAX：03-3933-1088 最寄駅：上板橋駅・氷川台駅から徒歩15分  
入所・短期入所・通所リハビリ・訪問リハビリ・居宅介護支援事業



地域密着・迅速、丁寧な対応  
福祉用具の販売・レンタル・住宅改修

# (有)オークステーション

TEL:03-5912-5639

FAX:03-5912-5640

〒176-0001

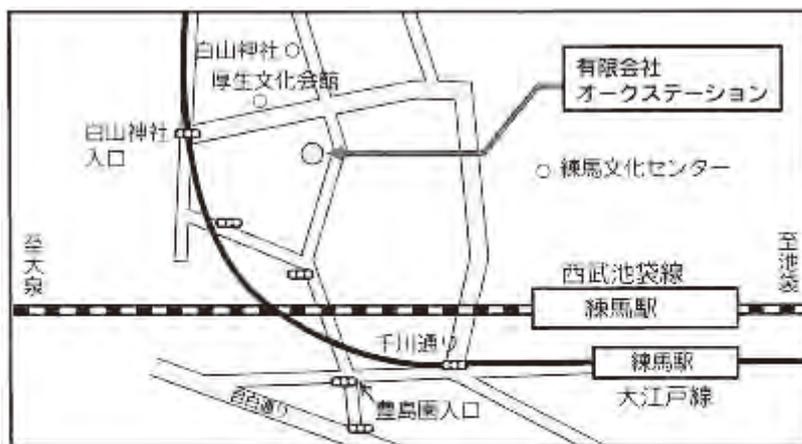
練馬区練馬3-21-20

営業時間●9:00~17:30

9:00~12:00(土曜)

休日 ●日曜祭日(随時夜間及び休日対応可)

営業地域●練馬区全域及び隣接地域



練馬駅西口より徒歩6分 白山神社より南方向50m

●メモ欄

# 休日診療医療機関の案内

\*必ず健康保険証・各種医療証をご持参ください\*

## ◆休日急患診療所

※38ページもご参照ください。

[内科] 予約は不要です

場 所	診療受付日・受付時間
練馬休日急患診療所 ☎ 3994-2238 (豊玉北6-12-1 練馬区役所東庁舎2階)	○土曜 午後6時～午後9時30分 ○日曜、祝休日 12月30日～1月4日 午前10時～午前11時30分 午後1時～午後4時30分 午後6時～午後9時30分
石神井休日急患診療所 ☎ 3996-3404 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階)	

[歯科] 当日事前に電話で連絡してください

場 所	診療受付日・受付時間
練馬歯科休日急患診療所 ☎ 3993-9956 (豊玉北6-12-1 練馬区役所東庁舎3階)	日曜、祝休日 12月29日～1月3日 午前10時～午前11時30分 午後1時～午後4時30分

## ◆休日当番医療関係機関

[内科] 当日事前に電話で連絡してください

場 所	診療受付日・受付時間
当番医療機関（日曜、祝休日ごとに5か所）は、「ねりま区報」毎月1日号、区ホームページでご案内しています。	日曜、祝休日 12月29日～1月3日 午前9時～午後7時

[歯科] 当日事前に電話で連絡してください

場 所	診療受付日・受付時間
当番歯科医院（診療実施日ごとに2か所）は、実施する月の「ねりま区報」1日号、区ホームページでご案内しています。	ゴールデンウィーク (4月28日～5月6日の日曜・祝休日) 12月29日～1月3日 午前9時～午後5時

[接骨院] 認め印を持参してください

場 所	診療受付日・受付時間
当番接骨院（日曜、祝休日ごとに3か所）は、「ねりま区報」毎月1日号、区ホームページでご案内しています。	日曜、祝休日 12月29日～1月3日 午前9時～午後5時

## 高齢者の生活ガイド

平成28年（2016年）6月発行

編集・発行 練馬区 高齢施策担当部 高齢社会対策課  
〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1  
電話 5984-4584  
FAX 5984-1214

# あらかじめ書き込んで、電話の近くに置いてください

緊急時は、おちついて、あなたの情報を伝えてください。

名 前	ふりがな		
性 別	男 ・ 女	血液型	型
住 所	〒 _____ (家の近くの目印)		
生年月日	明治 ・ 大正 ・ 昭和	年	月 日
電 話	_____	_____	

## お困りのときに連絡するところ

親戚・友人等の 連絡先	名前	電話	—	—
	名前	電話	—	—
	名前	電話	—	—
地域の 高齢者相談センター		電話	—	—
地域の 保健相談所		電話	—	—
地域の民生委員	名前	電話	—	—
練馬区役所	<b>03-3993-1111</b>			

### ◆医療機関案内(テレホンサービス) ※毎日24時間対応

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| ○東京都医療機関案内サービスひまわり              | ☎ 5272-0303 (自動応答)   |
| ○練馬消防署(東京消防庁救急病院案内)             | ☎ 3994-0119          |
| ○光が丘消防署(東京消防庁救急病院案内)            | ☎ 5997-0119          |
| ○石神井消防署(東京消防庁救急病院案内)            | ☎ 3995-0119          |
| ○東京消防庁救急相談センター(救急車を呼ぶべきか迷った時など) | ☎ 3212-2323<br>#7119 |