高齢者の生活ガイド

令和4年（2022年）7月

練馬区

©2011練馬区 ねり丸

♠♡◇♣相談先一覧♠♡◇♣

詳しくは、該当ページをご覧ください。

総合相談窓口（24～29ページ）

地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）　24～29ページ

健康に関すること（30～32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（23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（40～47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（62～78ページ）

介護保険課　☎3993-1111（代表）
地域包括支援センター（24～29ページ）

国民年金に関すること（101・102ページ）

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

税金に関すること（102・103ページ）

税務課　区税第一～第四係　☎5984-4537
練馬東税務署　☎6371-2332（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（34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
㈱国民生活センターの休日相談（土・日・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（16～20ページ）などで、必要なサービスを探してください。
- **このガイドは、令和４年（2022年）6月1日現在の情報で編集しています。内容に変更があるときは、ねりま区報・練馬区ホームページ（https://www.city.nerima.tokyo.jp/）などでお知らせします。**
- 各事業・サービスについては、主な情報を掲載しています。詳しくお知りになりたいときは、問合せ先までお尋ねください。
- 「ねりま区報」の発行日は毎月1日、11日、21日です。

お手元においてご活用ください。

目　次

特　集
対象者別サービス一覧　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
高齢者施設など　10
さくいん　11

目　次

特　集

高齢者みんな健康プロジェクト…… 7
もの忘れ検診…… 7
自分でできる認知症の気づきチェックリストをやってみましょう…… 8
高齢者補聴器購入費用助成事業（加齢性難聴対策）…… 9
街かどケアカフェ…… 10～12
オンラインツールを活用した介護予防・フレイル予防事業…… 12
スマホ教室・相談会…… 12
ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業…… 13
高齢者在宅生活あんしん事業…… 13
練馬区シルバー人材センター…… 14
シニア職場体験事業…… 15

1　対象者別サービス一覧　16～20

コラム「高齢者の権利を守りましょう」…… 17

2　相　談

総合福祉事務所…… 21・22
民生・児童委員…… 23
区民相談…… 23
コラム「成年後見制度とは」…… 23
地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）…… 24
コラム「地域包括支援センターとは」…… 24
地域包括支援センター　一覧…… 25～29
保健所・保健相談所…… 30～32
権利擁護センター　ほっとサポートねりま…… 33
保健福祉サービス苦情調整委員…… 34
消費生活相談…… 34
相談情報ひろば…… 35・36
コラム「悪質商法には強い態度で断りましょう」…… 36
障害のある方へのサービス…… 37・38
コラム「必要な手助けを伝えやすくなります」…… 38

3　健康・医療

国民健康保険…… 39
後期高齢者医療制度…… 40～44
後期高齢者医療の保険料について…… 45・46
後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業…… 47

入院資金の貸付 …… 47
健康・医療相談 …… 47
健康づくり …… 48
コラム「いつでも どこでも すこしでも ねりま ゆる×らく体操」 …… 49
コラム「結核は過去の病気ではありません！」 …… 49
コラム「はつらつライフ手帳」 …… 50
健康診査・がん検診 …… 51・52
歯科診療 …… 52・53
予防接種の費用の助成 …… 53
もの忘れ相談医の案内 …… 54
医療機関の案内 …… 54
かかりつけ医の案内 …… 54
コラム「『お薬手帳』と『かかりつけ薬局』」 …… 55
三療サービス …… 55
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 …… 56～58
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業） …… 59・60
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」 …… 61

4 介護保険

介護保険とは …… 62
介護保険料 …… 63～65
コラム「すぐわかる介護保険」 …… 65
介護保険サービス利用の流れ …… 66

5 介護保険のサービス

介護保険サービスの自己負担 …… 67
要介護1～5の方が利用できるサービス …… 67～70
コラム「地域密着型サービスとは」 …… 71
コラム「地域密着型サービスってなんだろう！？」 …… 72
コラム「介護職員と良好な関係を築き、サービスを利用しましょう」 …… 72
コラム「介護保険の手続きが電子申請でできます」 …… 72
要支援1・2の方が利用できるサービス …… 73
自己負担の軽減（補足給付など） …… 74・75
自己負担の軽減（高額介護サービス費など） …… 75・76
介護保険の利用・相談・苦情に関する問合せ …… 76
コラム「共生型サービスについて」 …… 76
医療・介護連携シート …… 77
コラム「医療と介護の情報サイト」 …… 77
コラム「人生会議（ACP）とは」 …… 78

目次

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……79～81
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）……81
　コラム「高齢期はフレイルに気をつけましょう」……81

7　練馬区の福祉サービス

自立支援用具の給付……82
福祉用具の相談……82
車いす・介護用ベッドの貸し出し……83
見守り配食事業……83
住宅改修給付……84・85
ひとりぐらし高齢者入浴証の交付……85
火災予防のための設備の給付……86
寝具のクリーニング……86
出張調髪……87
布団の乾燥消毒……87
紙おむつなどの支給……87
リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）……88
緊急一時宿泊……88
家族介護慰労金……88
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成……89
ごみ出しが困難な世帯への支援……89
高齢者お困りごと支援事業……90
　コラム「インフルエンザを予防しましょう！」……91
避難行動要支援者名簿　制度のご案内……92
　コラム「火災の発生に気をつけましょう！」……92
　コラム「災害に備えて」……93
防犯ブザーの配布……94
　コラム「ひったくり、空き巣などの犯罪被害に遭わないために！」……94
タウンサイクル（貸自転車）の利用……95
　コラム「運転免許証の自主返納について」……95
　コラム「自転車利用中の対人賠償事故に備えた保険等に加入する必要があります！」……95
運転時認知障害早期発見チェックリスト30……96
認知症の理解を深めるための講座……97
チームオレンジに参加しませんか……98
　コラム「『本人ミーティング』を知っていますか」……98
　コラム「認知症ガイドブック　令和4年度（2022年度）版」……98
　コラム「介護する人がひとりで悩まないために」……99

コラム「自立支援医療（精神通院医療）について」 100
コラム「認知症を遠ざけるためには」 100

8 くらしと住まい

国民年金 101・102
税金 102・103
コラム「障害者控除について」 102
くらしにお困りの方 103・104
高齢者向け民間賃貸住宅の申込み 104
居住支援（保証機関利用による保証） 104・105
住まい確保支援事業（空き室情報の提供） 105
住宅修築資金融資のあっせん 105
住宅改修事業者の情報提供 106
住宅の耐震診断・工事経費助成 106
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成 106
コラム「選挙　郵便等による不在者投票（郵便等投票）」 107
公的住宅の申込み 108・109
コラム「高齢期の住まいについて考えてみませんか」 109
養護老人ホーム 110
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム） 110
都市型軽費老人ホーム 110
有料老人ホーム 111
コラム「特殊詐欺にご注意ください！」 111

9 いきがいと社会参加

東京都シルバーパス 112
老人クラブ 113
高齢者向けホームページ「シニア ナビ ねりま」 114
高齢者サークル助成 115
縁ジョイ倶楽部 ～趣味と仲間づくり講座～ 115
寿大学通信講座 115
はつらつシニア活躍応援塾事業 115
シニアセカンドキャリア応援セミナー 116
生涯学習団体の公開 116
「区民発」生涯学習出前講座 116
美術館（高齢者の割引等） 117
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等） 117
高齢者体力テスト 117
コラム「事故防止アドバイス」 117

練馬区バリアフリーマップ（あんしんおでかけマップ）…… 118
スポーツ施設優待利用者確認証…… 119・120
スポーツ教室…… 120
スポーツガイドブック…… 121
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）…… 121
高齢者いきいき健康事業…… 122
練馬区シルバー人材センター…… 123
仕事の紹介・相談…… 123
ボランティア・市民活動情報…… 124
敬老祝品の贈呈…… 124
敬老の日の催し…… 124

10 高齢者施設など

はつらつセンター…… 125
敬老館…… 126・127
地域集会所…… 128～132
地区区民館…… 133～136
厚生文化会館…… 137
図書館…… 138～140
文化交流ひろば…… 141

11 さくいん 142～149

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」「マスク着用」「こまめな換気」「3密の回避」です。

●手洗い
手洗いは感染予防の基本です。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

●マスク着用
外出時、屋内にいる時や、会話をする時は、症状がなくてもマスクを着用しましょう。

●こまめな換気
部屋のウイルス量をへらすために、こまめな換気を行い、部屋の空気を新鮮に保ちましょう。

●3密の回避
人との距離を取る、密集する場面を避ける等、3密（密集・密接・密閉）を避けて行動しましょう。

※新型コロナウイルスに関する最新の情報は区ホームページでご確認ください。

高齢者みんな健康プロジェクト

区が保有する医療・健診・介護などのデータを活用し、管理栄養士・歯科衛生士・保健師の資格を持つ高齢者保健指導専門員が地域包括支援センターと連携して、後期高齢者の糖尿病重症化予防やフレイル（※）予防の支援、健診未受診者へのはたらきかけを個別訪問により行っています。また、地域の教室事業等を行い、高齢者の健康の保持・増進を支援しています。

※フレイルとは、加齢により心身の働きが弱くなり、活力が低下してきた状態のことです。健康と介護が必要な状態の間の段階で、生活習慣の見直しなどで健康な状態に戻すことが可能です。

内　　容　① データを活用して高齢者保健指導専門員が個別に訪問

高齢者保健指導専門員が医療機関の受診記録や健診の結果を活用して、対象となる方を個別訪問します。

法改正により、区が医療・健診・介護などのデータを活用して訪問できるようになりました。個別訪問の際には、事前にお知らせします。

② 一人ひとりに合わせて医療機関や介護予防教室などを案内

高齢者保健指導専門員が地域包括支援センターと連携して、医療機関への受診や、地域で開催する介護予防・健康づくりに関する教室などを案内します。

◇介護予防に関する教室　→ 事業内容は、59・60ページをご覧ください。

◇健康づくりに関する教室 → 事業内容は、48ページをご覧ください。

③ その後も関係機関と連携して継続的に支援

地域で継続的に介護予防に取り組めるよう、高齢者保健指導専門員がかかりつけ医や地域包括支援センターなどの関係機関と連携し、街かどケアカフェなどの健康教室を案内します。

◇街かどケアカフェ → 事業内容は、10ページをご覧ください。

費　　用　無料

問 合 せ　**高齢者支援課　高齢者健康支援係　☎5984-1189**

もの忘れ検診

70歳・75歳の方で下記の条件にあてはまる方を対象に、もの忘れ検診を実施しています。

普段の生活の中では特に不便を感じていなかった方も、検診により自覚していなかった心身の変化に気づくこともあります。もの忘れ検診を活用し、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けましょう。

対　　象　70歳・75歳の方全員に、受診券と「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」（8ページ参照）等をお送りします。チェックリストが20点以上または心配な方は、所定の医療機関でもの忘れ検診を受けることができます。

地域包括支援センター（25 ～ 29ページ参照）では、チェックリストの書き方や検診結果についてのご相談に応じています。

費　　用　無料

問 合 せ　**高齢者支援課　在宅介護支援係　☎5984-4597**

自分でできる認知症の気づきチェックリストをやってみましょう

最もあてはまるところに○をつけてください。

番号	質問項目	点数			
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、1から10の合計を計算 ▶ **合計点** □ **点**

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。20点未満でも、なにか気になる症状があれば早めに相談しましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関の受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症（令和３年11月発行）」

このページの無断掲載はご遠慮ください。

高齢者補聴器購入費用助成事業（加齢性難聴対策）

「難聴」は認知症になる大きな危険因子です！
「聞こえの問題」を放置していませんか？

難聴は認知症の大きな危険因子ですが、同時に予防できる最も大きな要因とも言われています。補聴器を付けるなどして、適切に「聞こえ」を維持し、脳を活性化し、人との交流を楽しむことが認知症の予防になります。

「テレビの音が聞きにくい」「家族にテレビの音が大きいと言われる」「会話が聞き取りづらい」「聞き返すことがよくある」などの場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診し相談しましょう。

補聴器の使用はよい「聞こえ」の維持に役立ちます。補聴器の購入前に耳鼻咽喉科を受診し相談しましょう。

●高齢者補聴器購入費用助成事業

耳あな型
補聴器

対　　象　つぎの①～④すべてに該当する方

①練馬区にお住まいの65歳以上の方

②住民税非課税世帯の方または生活保護受給者の方等

③耳鼻咽喉科医の診断結果（意見書）を得られる方

※申請後に医師が作成する意見書の用紙を送付しますので、その用紙が届いてから耳鼻咽喉科医の診断を受けてください。

※受診に係る費用、意見書作成の費用は自己負担となります。

（両耳の聴力レベルが40dB以上70dB未満の方）

④身体障害者手帳（聴覚障害）をお持ちでない方で、身体障害者手帳の対象（高度難聴以上）とならない方

内　　容　管理医療機器である補聴器本体および付属品（故障・修理・メンテナンスは対象外）の購入費用として、25,000円を上限に助成します（購入費用が25,000円に満たない場合は購入額を助成）。

利用方法　①申請書を区に提出（※）

⇒区で課税状況等調査の上、対象の方には、医師が作成する意見書の用紙を申請者に送付

対象とならない方へは、その旨を連絡します。

②耳鼻咽喉科に受診　⇒対象の方には、医師が意見書を作成します。

対象とならない方へは、医師は意見書を作成しません。

③医師の意見書を区に提出（※）

⇒区で意見書を確認し、申請者に助成決定通知を送付（★）

④補聴器販売店で補聴器を購入。（必ず領収書を書いてもらってください）

⑤補聴器購入の領収書と助成金請求書を区に提出（※）

⇒区が指定された口座に助成金の振込

耳かけ型
補聴器

★助成決定前に購入した補聴器は対象となりません。

※提出先は下記問合せ先（郵送可：〒176-8501　高齢者支援課　高齢給付係　宛）または、お近くの地域包括支援センター（25 ～ 29ページ参照）

問 合 せ　高齢者支援課　高齢給付係　☎5984-2774

「補聴器は購入したら終わり」ではありません！

補聴器は購入後のフィッティングが重要です。思ったほど効果がないとあきらめるのではなく、使用環境や場面に合わせて細かいフィッティングを繰り返し、自分に合ったものに調整していくことが必要です。販売店や耳鼻咽喉科医師と相談しながら調整していきましょう。

※医師等による診療や治療を受けるために直接必要な補聴器の購入費用については、医療費控除の対象となる場合があります。購入前に耳鼻咽喉科学会が認定した補聴器相談医にご相談ください。

街かどケアカフェ

「街かどケアカフェ」は、高齢者など地域住民が気軽に集い、介護予防について学んだり、相談をしたりすることができる地域の拠点です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前予約をお願いする場合があります。

●街かどケアカフェ

対　　象　どなたでもご参加できます。

内　　容　地域包括支援センターを併設する一部の区立施設で、街かどケアカフェを運営しています。専門スタッフによる健康相談、介護予防体操のほか、地域団体が日替わりで認知症カフェや薬の講座など、「交流」・「相談」・「介護予防」に関する様々な事業を実施しています。

また、地域団体や介護事業者が運営する地域の集いの場や認知症カフェにおいても、街かどケアカフェとして、「交流」・「相談」・「介護予防」に関する事業を実施しています。

実施場所

	名　称	場　所
1	街かどケアカフェ　こぶし	練馬高野台駅前地域集会所（高野台1-7-29）
2	街かどケアカフェ　けやき	南大泉地域集会所（南大泉5-26-19）
3	街かどケアカフェ　つつじ	中村橋区民センター　2階（貫井1-9-1）
4	街かどケアカフェ　さくら	桜台地域集会所（桜台1-22-9）
5	街かどケアカフェ　はるのひ	北保健相談所（北町6-35-7）

☎5372-6300

☎3923-5556

☎3577-8815

☎5946-2311

☎5399-5347

●街かどケアカフェ（地域のサロン）

	名　称	場所	問合せ先
1	たむら薬局 街かどケアカフェ	小竹町1-76-17 たむら薬局小竹町店内	☎03-5926-9911
2	江古田しゃべり場カフェ	羽沢1-22-11 メディカルホームくらら練馬江古田内	☎03-5912-3831
3	澪（みお）の会	桜台1-29-20 喫茶・軽食チャミー内	☎03-3992-8316
4	薬師堂まごころカフェ	向山1-14-16 小規模多機能ホーム薬師堂内	☎03-5987-5666
5	認知症予防・氷川台3丁目カフェ	氷川台3-19-7 ほっと・氷川台デイサービスセンター内	☎090-8772-9157
6	地域の集いの場「心つなぐ」	平和台2-50-1 もみの樹・練馬内	☎03-5921-1005
7	カフェすてきな笑顔	平和台4-23-22 ケアサービス伊東内	☎03-3934-1282
8	Coもれび～光と風が通る場所～	（現在は、他会場で別事業を実施中）	☎090-1761-7866
9	満咲（まんさ）くの会	早宮3-37- 9 都営住宅集会所内	☎03-3992-8316
10	くすりと健康の広場	高松1-42-18 ファーコス薬局 高松内	☎03-5971-5910
11	ふれあいルーム☆彡かがやき	北町8-3-20 あいケアハウス練馬北町内	☎03-6915-7731
12	フォーシーズン☆彡かがやき	北町８－12－16	☎03-5809-4312
13	コミュニティカフェ チャイハナ光が丘	田柄5-14-19	☎070-6559-3933
14	むすび	光が丘3-9-3-206	☎03-6904-3275
15	たまり場ふくろう	富士見台1-22-4 富士見台特別養護老人ホーム内	☎03-5241-6010
16	みんなのドア	富士見台2-47-14	☎03-5393-4856
17	オレンジカフェ金のまり	石神井台8-8-8	☎03-6766-8660
18	エプロン関町	関町北2-33-12-101	☎03-5991-7132
19	しゃくじいの庭～オープンガーデン	上石神井2-20-13　小規模多機能／ グループホームしゃくじいの庭内	☎03-3594-7011
20	虹のカフェ大泉	東大泉2-11-21 大泉特別養護老人ホーム内	☎03-5387-2201
21	つながるサロン	東大泉7-36-15	☎080-6757-1965
22	サンライズすまいる	西大泉4-20-17 特別養護老人ホームサンライズ大泉内	☎03-5935-7401
23	喫茶陽だまり	西大泉5-21-2 特別養護老人ホーム光陽苑内	☎03-3923-5264
24	大泉ケアカフェ	大泉町5-2-5 そんぽの家Ｓ大泉北内	☎03-5947-5657

地域団体などが運営する街かどケアカフェは、区と協定を締結した団体が実施しており、順次拡大しています。詳しい実施場所や実施内容は、区ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

問 合 せ　高齢者支援課　地域包括支援係　☎5984-1187

●出張型街かどケアカフェ事業

対　　象　地域の高齢者の方など

内　　容　地域集会所や地区区民館などで、「交流」・「相談」・「介護予防」を目的に、認知症カフェ、出張相談会、介護予防体操など様々なテーマでイベントを開催しています。

問 合 せ　**お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ**

オンラインツールを活用した介護予防・フレイル予防事業

コロナ禍にあっても、自宅で他者と交流しながら心身機能の維持に取り組めるよう、オンラインによる介護予防・フレイル予防の講座を実施します。オンラインツール(ZOOM)の使い方もサポートします。はつらつセンターや敬老館で受講することもできます。

対　　象　60歳以上で区内在住の方

内　　容　リハビリ専門職による介護予防・フレイル予防の講座（講義・運動）を実施します。自宅からスマートフォンやパソコンを使って、オンラインで参加、またははつらつセンターや敬老館で受講することもできます。

募　　集　「ねりま区報」等でお知らせします。

問 合 せ　**はつらつセンターおよび敬老館　☎125～127ページ**

スマホ教室・相談会

コロナ禍を契機に、行政サービスをはじめ様々な手続きのオンライン化が進んでいます。これからスマートフォンの使用をお考えの方や、操作に不慣れな方が楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる「スマホ教室・相談会」を実施します。スマートフォンの便利な機能を体験してみましょう。

対　　象　60歳以上で区内在住の方

内　　容　スマホの基本操作や便利な機能を体験できる教室や、個別の疑問や使用するうえでの不安について解消する相談会を実施します。

募　　集　「ねりま区報」等でお知らせします。

問 合 せ　**はつらつセンターおよび敬老館　☎125～127ページ**

ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業

地域包括支援センターの訪問支援員がひとり暮らし高齢者等の自宅を訪問し、必要な支援につなげます。

対　　象　区内のひとり暮らし高齢者および高齢者のみ世帯のうち、介護保険サービスの利用または生活保護の受給をしていない方等

内　　容　認知症の方を含むひとり暮らし高齢者などが地域で孤立することのないよう、訪問支援員と区民ボランティアが自宅を訪問し、介護予防など、個々の状況に応じた支援につなげます。

問 合 せ　**お近くの地域包括支援センター　☎25 ～ 29ページ**

高齢者在宅生活あんしん事業

対　　象　ひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯の高齢者で、慢性疾患がある等の日常生活を営む上で常時注意を要する方または要介護・要支援・総合事業対象者の方
※その他にもサービスにより個別の利用要件があります。

内　　容　(1) 緊急通報システム
緊急時に無線発信機のボタンを押すことにより、警備員の駆けつけと救急車の要請ができます。

緊急通報システム

(2) 生活リズムセンサー
自宅での動きの回数が一定に満たない場合に、警備員が自宅に駆けつけ状況を確認します。

(3) 区民ボランティアによる定期訪問
区民ボランティアが週1回程度、自宅に訪問し安否確認をします。

(4) 電話訪問
コールセンターより週１回、安否確認のためお電話します。

(5) 見守り配食
区に登録した配食業者が食事を配達します。事故発生のおそれがあると思われる場合は、あらかじめ利用者が指定した緊急連絡先に連絡します。

※(1)、(2)、(4) について、住まい確保支援事業（105ページ）をご利用される方は、対象の要件に該当しない場合でも利用することができます。

※(2)生活リズムセンサー、(5)見守り配食は(1)緊急通報システムと併用してご利用いただきます。なお、見守り配食のみをご希望の場合は、83ページを参照してください。

※(1) 緊急通報システムをご利用いただいている方は、(3)～(5)のサービス利用時において事故発生のおそれがあると確認された場合、通報がなくても警備員が自宅に駆けつけ状況確認し、必要に応じて救急車による救援を行います。

※(3) 定期訪問と (4) 電話訪問は併用できません。

費　　用

	住民税課税世帯	住民税非課税世帯	生活保護世帯
緊急通報システム	月額　400円	月額　300円	無料
生活リズムセンサー	月額　600円	月額　200円	無料
定期訪問	無料	無料	無料
電話訪問	無料	無料	無料
見守り配食	弁当代実費（料金は配食業者により異なります）。		

問 合 せ　**お近くの地域包括支援センター　☎25 ～ 29ページ**

練馬区シルバー人材センター

会員募集中！

働く喜び・仲間づくり・地域デビュー、シルバー人材センターで実現しませんか？

練馬区シルバー人材センターは、高齢者の豊かな経験と能力を活かし、健康増進・生きがいづくりのため、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、会員がその希望と経験・技能に応じた仕事に就業することを支援する公益団体です。

会員資格　区内にお住まいの60歳以上の健康で働く意欲のある方

入会説明会　毎月「入会説明会」を開催しています。説明会終了後、入会受付をします。（事前予約制）

会　　費　年額2,000円

● 仕事について

シルバー人材センターが発注者から様々な仕事を受注し、会員は希望する仕事に従事します。このほか、経験や技能を活かしてセンターが主催する教室事業の講師に従事する会員もいます。

就業の形態は、請負と派遣です。

会員の働き方は、「生きがい就業」であり、「分かち合い就業」が基本です。「分かち合い就業」とは、例えば１人１日８時間就業、１か月20日間で処理する仕事を、２～３人で分担して処理することです。

※1人の会員の就業は、週20時間以内、または月に10日以内が原則です。就業場所は区内です。

主な仕事

公共関係	児童通学案内、学校施設管理、自転車駐輪場受付・整理、高齢者お困りごと支援事業、元気高齢者介護施設業務補助事業、高齢者いきいき健康事業等
民間関係	マンション清掃、屋内外軽作業、家事援助サービス、除草等
技能系	植木の剪定、大工、筆耕、訪問着付等

植木剪定

平和台事業所　会員が、印刷物等の折り・貼りなどの軽作業をしています。
☎3933-2819　平和台1-27-17

● 独自事業

シルバー人材センターでは、会員が講師となる教室事業や刃物研ぎ事業など受注を待たずに働く独自事業を実施しています。教室事業は、書道教室、英語・英会話教室などがあります。

● 地域貢献活動

地域ごとに班を組み、地域清掃ボランティア活動や、会員以外の方も参加できる「講習会」や「体操会」を開催し、地域貢献を進めています。

地域清掃ボランティア活動

問 合 せ　**（公社）練馬区シルバー人材センター**　**☎3993-7168**　豊玉北5-29-8練馬センタービル5階

シニア職場体験事業

高齢者が長年培ってきた技能や知識・経験を活かして働けるよう、高齢者と中小企業をマッチングする「シニア職場体験事業」を実施しています。

ハローワークと連携して、職場の見学・体験を行う企業を開拓し、就職支援セミナーの開催など、希望に合った多様な働き方の実現を支援します。

●シニア職場体験事業

対　　象　おおむね60歳以上で区内在住の方

内　　容　ハローワークで就職に向けた面談を行い、高齢者の雇用を希望する中小企業から、職場体験をしたい企業を選びます。（1回3時間以内、3回程度）
職場体験当日は、事業担当者が同行します。

申 込 み　ハローワーク池袋またはワークサポートねりま（123ページ）で申し込んでください。

費　　用　無料（自宅から体験先までの交通費などは自己負担となります。）

●シニア就職支援セミナー

対　　象　おおむね60歳以上で区内在住の方

内　　容　就職を支援するセミナーを開催するほか、個別面談を行います。

募　　集　「ねりま区報」でお知らせします。

費　　用　無料

シニア職場体験受入企業の募集

シニア人材（おおむね60歳以上）の採用をお手伝いします！

事業のながれ

①**事業のご案内**
②**管轄ハローワークへ求人申込書と職場体験実施計画書を提出**
③**マッチング**　登録いただいた求人と、当事業に参加を希望する求職者の職場体験のマッチングをハローワーク池袋・ワークサポートねりまが実施
④**職場体験・見学の実施**　事業担当者が体験希望者に同行
⑤**採用選考**

問 合 せ　高齢社会対策課　いきがい係　☎5984-4763

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。

❶　主に元気な高齢者向け

区分 / サービス等	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	
練馬区シルバー人材センター		○	○	○	○	14
シニア就職支援セミナー		○	○	○	○	15
シニア職場体験事業		○	○	○	○	15
後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業					○	47
三療サービス			○	○	○	55
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）		事業により異なります				59・60
東京都シルバーパス				○	○	112
老人クラブ		○	○	○	○	113
高齢者サークル助成		○	○	○	○	115
縁ジョイ倶楽部						115
寿大学通信講座		○	○	○	○	115
はつらつシニア活躍応援塾事業		○	○	○	○	115
シニアセカンドキャリア応援セミナー		○	○	○	○	116
生涯学習団体の公開						116
「区民発」生涯学習出前講座						116
美術館（高齢者の割引等）			○	○	○	117
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）			○	○	○	117
高齢者体力テスト		○	○	○	○	117
スポーツ施設優待利用者確認証		○	○	○	○	119・120
スポーツ教室		○	○	○	○	120
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）			○	○	○	121
高齢者いきいき健康事業					○	122
仕事の紹介・相談						123
ボランティア・市民活動情報						124
敬老祝品の贈呈		最高齢者・100歳以上・白寿・米寿				124
敬老の日の催し		○	○	○	○	124
はつらつセンター		○	○	○	○	125
敬老館		○	○	○	○	126・127

❷　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 60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	掲載ページ
高齢者補聴器購入費用助成事業（加齢性難聴対策）	☆		○	○	○	9
入院資金の貸付			○	○	○	47
健康・医療相談						47
もの忘れ相談医の案内						54
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）		事業により異なります				59・60
食のほっとサロン						80
自立支援用具の給付			○	○	○	82
福祉用具の相談						82
車いす・介護用ベッドの貸し出し						83
自立支援住宅改修（予防給付）			○	○	○	85
電磁調理器の給付			○	○	○	86
緊急一時宿泊		おおむね65歳以上の方				88
避難行動要支援者名簿						92
養護老人ホーム	☆		○	○	○	110
都市型軽費老人ホーム		○	○	○	○	110
有料老人ホーム		施設により異なります				111

コラム

高齢者の権利を守りましょう

地域包括支援センターでは、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、地域包括支援センターにご連絡ください。

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。地域包括支援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、ひとり暮らし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い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　地域包括支援センター　☎25 ～ 29ページ

❸ 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

区分 / サービス等			所得制限	対象要件 60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	掲載ページ
高齢者在宅生活あんしん事業					○	○	○	13
健康・医療相談								47
介護保険サービス	介護予防支援		要支援１・２					73
	介護予防サービス	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						
		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（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						
		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	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（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						
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）				要支援1・2	•要支援１・２ •健康長寿チェックシート事業対象者			79～81
訪問サービス								
シルバーサポート事業								
通所サービス								
食のほっとサロン								
高齢者筋力向上トレーニング								
自立支援用具の給付（一部）					○	○	○	82
見守り配食事業					○	○	○	83
自立支援住宅改修（設備給付）（要支援１・２）					○	○	○	84
電磁調理器の給付					○	○	○	86
緊急一時宿泊				おおむね65歳以上の方				88
避難行動要支援者名簿								92
有料老人ホーム				施設により異なります				111

❹ 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 60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	掲載ページ
健康・医療相談								47
歯科診療								52・53
介護保険サービス	居宅サービス	居宅介護支援		要介護1 ～ 5				67
		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）						68
		福祉用具貸与（要介護度により対象とならないものがあります。）						
		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	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）						69
		介護老人保健施設						
		介護療養型医療施設						
		介護医療院						
	地域密着型サービス	定期巡回・随時対応型訪問介護看護						
		夜間対応型訪問介護						
		地域密着型通所介護（地域密着型デイサービス）						
		認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）						
		小規模多機能型居宅介護						
		看護小規模多機能型居宅介護						70
		認知症対応型共同生活介護（グループホーム）						
自立支援用具の給付（一部）					○	○	○	82
自立支援住宅改修（設備給付）					○	○	○	84
自動消火器の給付・火災警報器の給付					○	○	○	86
電磁調理器の給付					○	○	○	86
寝具のクリーニング（要介護3 ～ 5）					○	○	○	86
出張調髪（要介護3 ～ 5）					○	○	○	87
紙おむつなどの支給（要介護1 ～ 5の第2号被保険者の方を含む）			☆	要介護1 ～ 5				87
リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）（要介護3 ～ 5）					○	○	○	88
緊急一時宿泊				おおむね65歳以上の方				88
避難行動要支援者名簿								92
有料老人ホーム				施設により異なります				111

❺ ひとり暮らし・高齢者のみ世帯向け

区分 / サービス等	所得制限	対象要件 60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	掲載ページ
ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業						13
高齢者在宅生活あんしん事業			○	○	○	13
見守り配食事業			○	○	○	83
ひとりぐらし高齢者入浴証の交付（ひとり暮らしの方のみ）			○	○	○	85
自動消火器の給付・火災警報器の給付（ひとり暮らしの方のみ）			○	○	○	86
布団の乾燥消毒（要介護1 ～ 5）			○	○	○	87
ごみ出しが困難な世帯への支援			○	○	○	89
高齢者お困りごと支援事業					○	90
避難行動要支援者名簿						92
防犯ブザーの配布			○	○	○	94
不動産担保型生活資金の貸付	☆		○	○	○	104
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				104
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				104
住まい確保支援事業（空き室情報の提供）			○	○	○	105

❻ その他

区分 / サービス等	所得制限	対象要件 60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	掲載ページ
もの忘れ検診		70歳・75歳の方				7
街かどケアカフェ						10～12
相談情報ひろば						35・36
健康づくり		事業により異なります				48
健康診査・がん検診		事業により異なります				51・52
予防接種の費用の助成		※	○	○	○	53
医療機関の案内						54
かかりつけ医の案内						54
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						56～58
家族介護慰労金	☆	介護者				88
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成		介護者				89
生活福祉資金の貸付	☆					103
生活保護	☆					103
応急小口資金の貸付	☆					103
住宅修築資金融資のあっせん	☆					105
住宅改修事業者の情報提供						106
住宅の耐震診断・工事経費助成						106
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成	☆		○	○	○	106

※対象となる条件があります。

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。

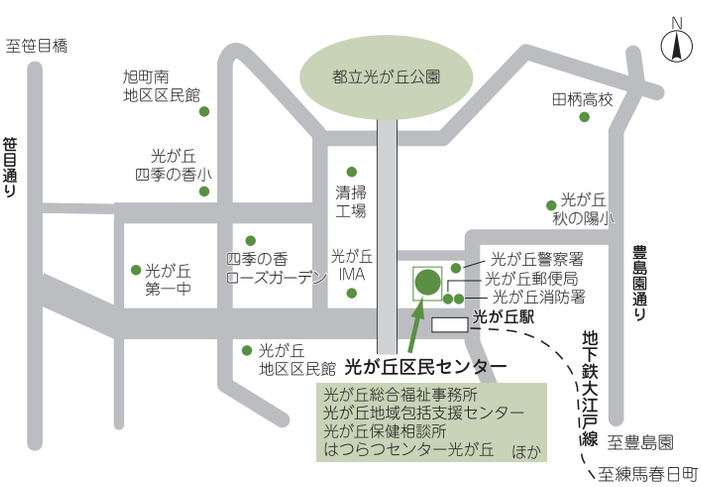
●練馬総合福祉事務所（〒176の地域にお住まいの方）
〔豊玉北6-12-1　練馬区役所西庁舎2階〕

- ●相談係　☎5984-4742
- ●高齢者支援係　☎5984-1670
- ●福祉事務係　☎5984-4612
- ●障害者支援係　☎5984-4609

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〕

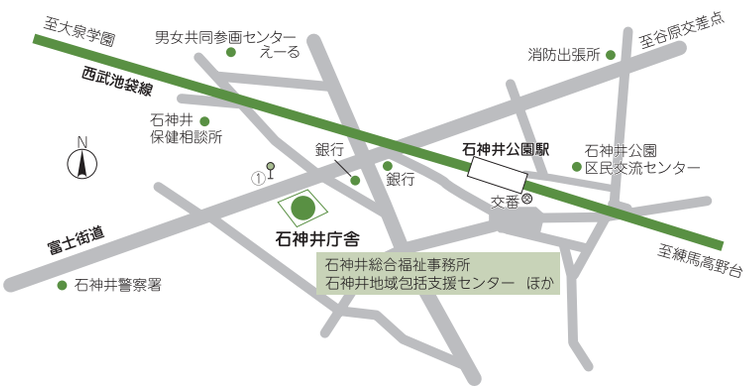
- ●相談係　☎5997-7714
- ●高齢者支援係　☎5997-7762
- ●福祉事務係　☎5997-7060
- ●障害者支援係　☎5997-7796



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〕

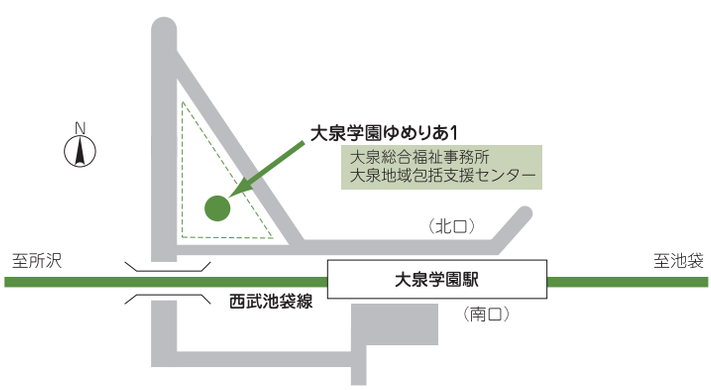
- ●相談係（3階）　☎5393-2802
- ●高齢者支援係（4階）　☎5393-2818
- ●福祉事務係（4階）　☎5393-2817
- ●障害者支援係（4階）　☎5393-2816



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・9階〉

- ●相談係（4階）　☎5905-5263
- ●高齢者支援係（9階）　☎5905-5275
- ●福祉事務係（4階）　☎5905-5274
- ●障害者支援係（4階）　☎5905-5272



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・児童委員

民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、地域でボランティアとして活動しています。生活に困っている方や高齢の方などの相談を受け、関係機関へつなぐなどの支援を行っています。

区では、約570人の民生・児童委員が活動しています。各地区の委員の名前や連絡先は、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

区民相談

日常生活のさまざまな悩みや問題について、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・知的障害・精神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　☎33ページ

地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

地域包括支援センターは、高齢者のみなさまが、いつまでも住み慣れた地域で生活できるよう支援するための総合的な相談窓口です。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のサービス〉

- ●高齢者補聴器購入費用助成事業（9ページ）
- ●高齢者在宅生活あんしん事業（13ページ）
- ●三療サービス（55ページ）
- ●健康長寿チェックシートに関する相談（56ページ）
- ●いきがいデイサービス（60ページ）
- ●介護保険サービス利用の相談（66ページ）
- ●介護保険福祉用具購入費の支給申請（68ページ）
- ●高額介護（介護予防）サービス費の支給申請（75ページ）
- ●自立支援用具の給付（82ページ）
- ●車いす・介護用ベッドの貸し出し（83ページ）
- ●介護保険住宅改修（84ページ）
- ●自立支援住宅改修（設備給付）（84ページ）
- ●自立支援住宅改修（予防給付）（85ページ）
- ●ひとりぐらし高齢者入浴証の交付（85ページ）
- ●火災予防のための設備の給付（86ページ）
- ●寝具のクリーニング（86ページ）
- ●出張調髪（87ページ）
- ●布団の乾燥消毒（87ページ）
- ●リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）（88ページ）
- ●緊急一時宿泊（88ページ）
- ●認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成（89ページ）
- ●高齢者いきいき健康事業（122ページ）

〈医療と介護の相談窓口〉

医療と介護の両方が必要な状態になったときにも、住み慣れた場所で安心して生活できるよう、医療や介護、認知症に関するご相談を受け付けています。

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、退院に際しての準備に関する支援や、もの忘れが気になったときの相談先の案内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行います。

コラム

地域包括支援センターとは

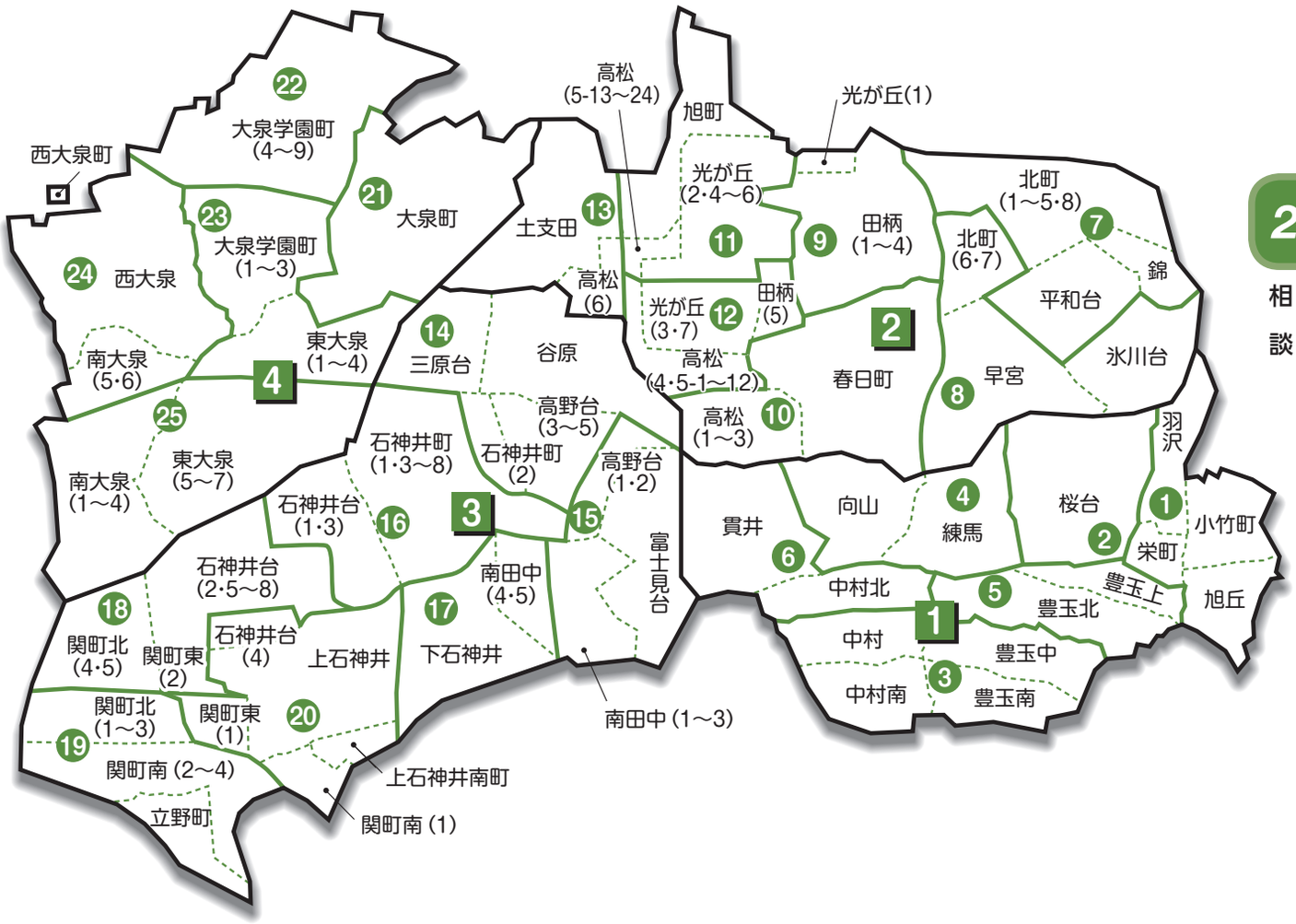
地域包括支援センターは、保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が連携をとりながら、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介護だけではなく、福祉・健康・医療など、さまざまな分野から総合的に高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。高齢者本人はもちろん、ご家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けた悩みや相談を、適切な機関と連携して支援します。

地域包括支援センターの業務は『こんにちは　地域包括支援センターです！』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　●地域包括支援センター（25 ～ 29ページ）
●高齢者支援課、介護保険課
●区民事務所（練馬を除く）、はつらつセンター、敬老館

地域包括支援センター　一覧

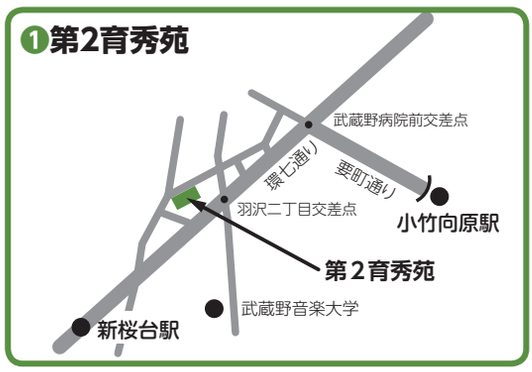
●地域包括支援センター配置図



●開所時間　地域包括支援センター　月～土曜　午前8時30分～午後5時15分
（祝休日および12月29日～ 1月3日を除く）

○上記の時間外でも、高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。

1 練馬圏域



羽沢2-8-16（特別養護老人ホーム内）
☎5912-0523
担当地域：旭丘、小竹町、羽沢、栄町

桜台1-22-9（桜台地域集会所内）
☎5946-2311
担当地域：桜台

豊玉南3-9-13　2階（デイサービスセンター内）
☎3993-1450
担当地域：中村、中村南、豊玉中、豊玉南

練馬2-24-3（デイサービスセンター内）
☎5984-1706
担当地域：向山、練馬

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

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
光が丘圏域

⑦北　町

北町2-26-1（北町地区区民館内）
☎3937-5577
担当地域：錦、北町1～5・8、平和台

⑧北町はるのひ

北町6-35-7（北保健相談所内）
☎5399-5347
担当地域：氷川台、早宮、北町6・7

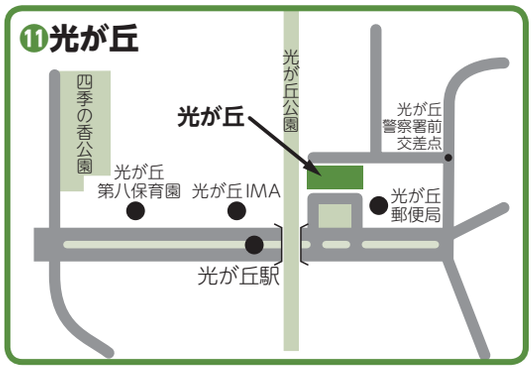
⑨田　柄

田柄4-12-10（特別養護老人ホーム内）
☎3825-2590
担当地域：田柄1～4、光が丘1

⑩練馬高松園

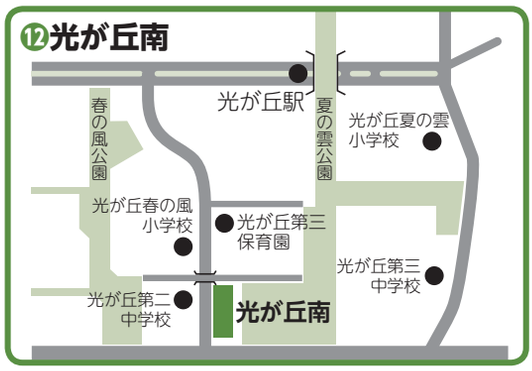
高松2-9-3（特別養護老人ホーム内）
☎3926-7871
担当地域：春日町、高松1～3

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：光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24

⑫光が丘南



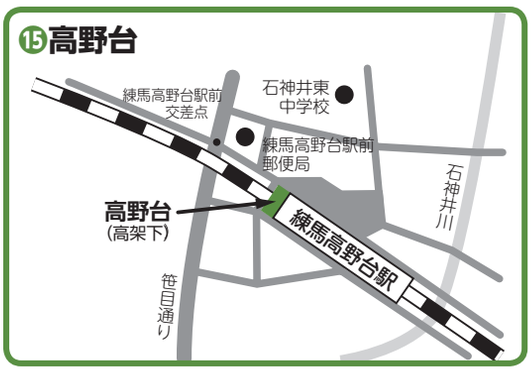
光が丘3-3-1-103
☎6904-0312
担当地域：高松4・5-1～12、田柄5、光が丘3・7

⑬第3育秀苑

土支田1-31-5（特別養護老人ホーム内）
☎6904-0192
担当地域：土支田、高松6

3 石神井圏域

⑮高野台



高野台1-7-29（練馬高野台駅前地域集会所内）
☎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

下石神井3-6-13（特別養護老人ホーム内）
☎3996-0330
担当地域：下石神井、南田中4・5

⑲関　町

関町南4-9-28（特別養護老人ホーム内）
☎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

大泉町2-17-1（病院内）
☎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

関町北5-7-22（特別養護老人ホーム内）
☎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1-6-16（上石神井南地域集会所内）
☎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 大泉圏域

大泉町4-24-7（特別養護老人ホーム内）
☎5905-1190
担当地域：大泉町

大泉学園町4-21-1（大泉北地域集会所内）
☎3924-2006
担当地域：大泉学園町4 ～ 9

大泉学園町2-20-21（デイサービスセンター内）
☎5933-0156
担当地域：大泉学園町1 ～ 3、
東大泉1 ～ 4

南大泉5-26-19（南大泉地域集会所内）
☎3923-5556
担当地域：西大泉、西大泉町、
南大泉5･6

東大泉1-29-1（大泉学園ゆめりあ1－9階）
☎5387-2751
担当地域：東大泉5 ～ 7、南大泉1 ～ 4

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担当区域が決まっています。

問合せ

①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
②豊玉保健相談所	☎3992-1188 FAX 3992-1187	豊玉北5-15-19豊玉すこやかセンター内
③北保健相談所	☎3931-1347 FAX 3931-0851	北町6-35-7
④光が丘保健相談所	☎5997-7722 FAX 5997-7719	光が丘2-9-6光が丘区民センター内
⑤石神井保健相談所	☎3996-0634 FAX 3996-0590	石神井町7-3-28
⑥大泉保健相談所	☎3921-0217 FAX 3921-0106	大泉学園町5-8-8
⑦関保健相談所	☎3929-5381 FAX 3929-0787	関町東1-27-4

保健相談所の担当区域

	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	3・5・6丁目	光が丘
		1・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
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

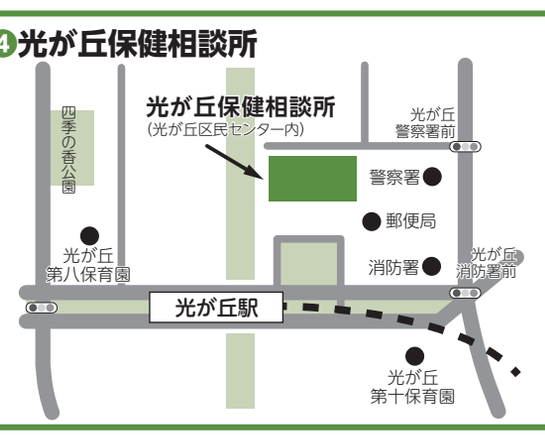
	町　　名	丁　　目	担当保健相談所
た行	高野台	1～5丁目	石神井
	高松	1～6丁目	光が丘
	田柄	1・2丁目	北
		3～5丁目	光が丘
	立野町		関
	土支田	1～4丁目	光が丘
	豊玉上	1・2丁目	豊玉
	豊玉北	1～6丁目	豊玉
	豊玉中	1～4丁目	豊玉
	豊玉南	1～3丁目	豊玉
な行	中村	1～3丁目	豊玉
	中村北	1～4丁目	豊玉
	中村南	1～3丁目	豊玉
	西大泉	1～6丁目	大泉
	西大泉町		大泉
	錦	1・2丁目	北
	貫井	1～5丁目	豊玉
	練馬	1～4丁目	豊玉
は行	羽沢	1～3丁目	豊玉
	早宮	1～4丁目	北
	氷川台	1～4丁目	北
	東大泉	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

❶練馬区保健所

❷豊玉保健相談所

❸北保健相談所

❹光が丘保健相談所



❺石神井保健相談所

❻大泉保健相談所

❼関保健相談所

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・成年後見人等を受任している方の相談をお受けしています。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、23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）

対　　象　区内で在宅生活をされている方で、もの忘れや認知症の症状がある高齢者や障害のある方など

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（①の利用が前提となります）
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（①の利用が前提となります）
日常的に使用しない通帳や権利証などの大切な書類の預かり

利 用 料　①②　１回１時間まで1,000円
②で通帳をお預かりする場合は、１回１時間まで1,500円
（１時間を超えた場合は、30分ごとに500円加算）
③　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

対　　象　区内で在宅生活をされている方で、身体障害や病気などのために、財産の保管や預金の払戻し、各種手続きを自ら行うことが困難な方

内　　容　**①財産保全サービス**
日常的に使用しない通帳や権利証などの大切な書類の預かり
②手続き代行サービス
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・預入れなどの援助、日常的に利用する通帳の預かり

利 用 料　①　１か月につき500円
②　１回１時間まで1,000円
②で通帳をお預かりする場合は、１回１時間まで1,500円
（１時間を超えた場合は、30分ごとに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
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
高齢消費者見守りホットライン　☎3235-1334

◇（独）国民生活センターの休日相談
相談時間　土・日曜・祝休日（年末年始等を除く）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（12月29日～ 1月4日を除く）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

「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。

例えば、「ひとり暮らしの悩みがあって、相談に乗ってくれないかな…」「生きがいになる教室や講座に参加したいな…」「この地域で活動している団体やサークルについて知りたいな…」「少しだけ立ち寄って、休憩できる場所はないかな…」といった相談やご要望は、相談情報ひろばへどうぞ。

他にも、ひろばが企画したイベントや教室、講座などを通じて地域の方々と交流できます。

ひろばを運営しているのは、地域の皆さまのために活動している団体です。

ちょっとした休憩から相談まで、皆さまの利用をお待ちしております。

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

	名　称	開催場所	連　絡　先
1	ほのぼの館・関	関町北3-27-1-101号	5903-8381
2	ハーモニー北町	北町2-17-16	3934-2878
3	まちの駅大泉学園	大泉学園町5-6-17	3978-0207
4	ちょっと・ホッと	石神井町8-53-24	5910-7080
5	光が丘きずなサロン	光が丘3-9-1 光が丘大通り中央1号棟集会室	090-4828-3910（※）
6	おちゃ福	東大泉5-35-12	6904-6654
7	きっさ えん	土支田3-4-20	3978-0801
8	らくぜん	旭町1-31-4	6915-6300
9	ふろしき・ねこの手	練馬4-17-2 グリンデル豊島園102	5999-1030
10	ハッピーひろば	石神井町2-15-15	6796-8080

（※）ひろばの開催時間帯のみ通話可〔毎週水曜（祝日除く）午前11時～午後4時〕

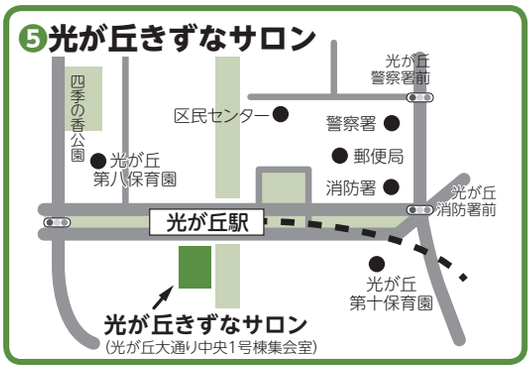
❶ほのぼの館・関

❷ハーモニー北町

❸まちの駅大泉学園

❹ちょっと・ホッと

❺光が丘きずなサロン



❻おちゃ福

❼きっさ えん

❽らくぜん

❾ふろしき・ねこの手

❿ハッピーひろば

コラム

悪質商法には強い態度で断りましょう

- いらない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）
- うますぎる話には気をつけましょう！

困ったときは、家族や練馬区消費生活センターなどに相談しましょう。

問 合 せ　消費生活相談　☎34ページ

障害のある方へのサービス

高齢で障害のある方は、障害福祉サービス等を利用できる場合があります。障害があるため日常生活に支援が必要で、サービスごとの要件を満たすときは、障害福祉サービス等の利用が可能です。ただし、介護保険と共通するサービスは、介護保険のサービス利用が優先となります。

障害がある方へのサービスの詳細は「障害者福祉のしおり」をご覧ください。

配布場所　総合福祉事務所、保健相談所、図書館、中村橋福祉ケアセンター、こども発達支援センター、障害者地域生活支援センター、障害者施策推進課、区民事務所（練馬を除く）

問 合 せ　障害者施策推進課　管理係　☎5984-4598
FAX 5984-1215

●おもなサービス

◇補装具費の支給

対　　象　身体障害者手帳を持っている方。区民税所得割額が46万円以上の方が世帯（本人含む）にいる場合は対象外になります。介護保険の被保険者の方（65歳以上の方、40歳から64歳で特定疾病の方）は、介護保険と共通する種目（下表参照）については、介護保険の福祉用具貸与サービスをご利用ください（68ページ参照）。

種目一覧

障害種別	種　　目
視覚障害	視覚障害者安全つえ
	義眼・眼鏡・コンタクトレンズ
聴覚障害	補聴器、人工内耳（人工内耳用音声信号処理装置の修理に限る）
肢体不自由	義手・義足
	上肢装具・下肢装具・体幹装具・靴型装具
	座位保持装置
	車椅子・電動車椅子（※2）
	歩行器・歩行補助つえ（※2）
	重度障害者用意思伝達装置
内部障害（※1）	車椅子（※2）

※1　心臓・じん臓・呼吸器・直腸・ぼうこう・小腸・免疫・肝臓が対象（支給条件があります）
※2　介護保険に同一種目の装具があります。

費　　用　区民税課税世帯の方は、補装具ごとに決められている基準額の範囲内の１割が負担額となります。費用がその基準額を超えた場合にはその差額を合わせた額になります。区民税非課税世帯の方は、基準額を超えた場合の差額分が負担額となります。

問 合 せ　各総合福祉事務所　障害者支援係　☎21・22ページ

●障害者地域生活支援センター

障害者（児）が、自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、必要な支援を行い、障害者の福祉の増進を図ることを目的とした施設です。障害者地域生活支援センターでは、障害のある方とその家族を対象として、主に、相談支援、講座等を行っています。

問 合 せ　障害者施策推進課　事業計画担当係　☎5984-4602
FAX5984-1215

施設名	所在地	電話	FAX
豊玉障害者地域生活支援センター（きらら）　A	豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター 6階	3557-9222	3557-2090
光が丘障害者地域生活支援センター（すてっぷ）　B	光が丘2-9-6 光が丘区民センター 6階	5997-7858	5997-7857
石神井障害者地域生活支援センター（ういんぐ）　B	石神井町7-3-28 石神井保健相談所内併設	3997-2181	3997-2182
大泉障害者地域生活支援センター（さくら）　A	東大泉5-35-2 地域子ども家庭支援センター大泉併設	3925-7371	3925-7386

各センターの利用時間は、平日は午前9時～午後8時、土・日曜は正午～午後8時です。
休業日は、A は水曜、祝休日、年末年始、B は火曜、祝休日、年末年始

コラム

必要な手助けを伝えやすくなります

「ヘルプカード」

障害のある方が災害時や緊急時、または日常で困りごとが起こった時に、周りの方へ手助けや配慮が必要であることを伝えるためのものです。カードの中には手助けしてほしい内容が記入されています。「ヘルプカード」は東京都全域で利用できます。

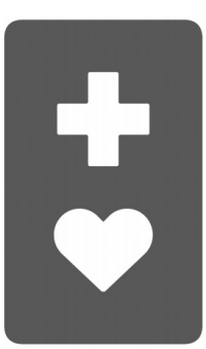
配付場所　総合福祉事務所、保健相談所、障害者地域生活支援センター、障害者施策推進課　など

問 合 せ　障害者施策推進課　管理係　☎5984-4598　FAX5984-1215

「ヘルプマーク」

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々がいます。そうした方々が周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう作成されたマークです。

カバンなどに下げて使うことができます。



配付場所　都営地下鉄各駅　駅務室（一部の駅では配布していません）
都営バス各営業所、総合福祉事務所、
保健相談所、障害者施策推進課　など

問 合 せ　東京都　福祉保健局　障害者施策推進部　計画課　☎5320-4147　FAX5388-1413
障害者施策推進課　管理係　☎5984-4598　FAX5984-1215

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を含む）で、つぎの①～④を除くすべての方

①職場の健康保険（健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など）の加入者とその被扶養者

②後期高齢者医療制度の加入者（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

④医療目的で入国した方やその介助の方、観光・保養目的で入国した方やその同行の方、在留期間が満了し更新手続をしていない外国籍の方

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、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　納付相談係（納付案内センター）　☎5984-4547

◇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
- 保健事業の実施（受託）など

〈広域連合が行うこと〉

- 被保険者の認定
- 保険料率の決定
- 医療の給付
- 保健事業の実施（委託）　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）

●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とマイナンバー（個人番号）が確認できる書類（マイナンバーカード等）の提示が必要です。

●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歳になる方には、誕生月の前月中旬に保険証を簡易書留郵便でお送りします。

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郵送します。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（現役並み所得の方は3割　42ページ「高額療養費」参照）になります。

●限度額適用・標準負担額減額認定証

【自己負担割合が1割の方】

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※1		
		食費（1食当たり）	食費（1食につき）		居住費（1日当たり）
			入院医療の必要性が低い方	入院医療の必要性が高い方	
現役並み所得・一般（下記以外の方）		460円※1	460円※2	460円※2	370円
住民税非課税等（区分Ⅱ）		210円	210円	210円（160円※3）	370円
	長期（90日を超える入院）	160円			
住民税非課税等（区分Ⅰ）		100円	130円	100円	370円
	老齢福祉年金受給者	100円	100円	100円	0円

※1　指定難病患者の方は1食260円となります。
※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。
※3　入院日数が、過去12か月で90日（他の健康保険加入期間も区分Ⅱ相当の認定を受けていれば入院日数に通算できます）を超える場合は、申請により、入院時の食費が1食あたり210円から160円に減額されます。
なお、減額認定証の交付がなくても、区分Ⅱの減額認定期間における入院日数を長期入院該当の判定に算入できます。

●限度額適用認定証

【自己負担割合が3割の方】

同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得が145万円以上690万円未満の方（現役並み所得Ⅰ・Ⅱ　42ページ「高額療養費」参照）は、申請により限度額適用認定証の交付を受けることができます。限度額適用認定証を医療機関等の窓口に提示すると、保険適用分の医療費が自己負担限度額までになります。手続については、お問い合わせください。

問 合 せ　国保年金課　後期高齢者資格係　☎5984-4587

●高額療養費

月の1日から末日までの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、その超過額が払い戻されます。

該当する方には、事前に申請をしなくても、診療月からおおよそ4か月後に広域連合から申請書をお送りします。申請できる期間は通知が届いてから2年間です。

医療費の一部負担割合・自己負担限度額（月額）

<table>
<tr><th>負担割合</th><th colspan="2">所得区分</th><th>外来（個人ごと）</th><th>外来＋入院（世帯ごと）</th></tr>
<tr><td rowspan="3">3割</td><td colspan="2">現役並み所得Ⅲ
課税所得690万円以上</td><td colspan="2">252,600円＋（10割分の医療費－842,000円）×1%
〈140,100円※2〉</td></tr>
<tr><td colspan="2">現役並み所得Ⅱ
課税所得380万円以上</td><td colspan="2">167,400円＋（10割分の医療費－558,000円）×1%
〈93,000円※2〉</td></tr>
<tr><td colspan="2">現役並み所得Ⅰ
課税所得145万円以上</td><td colspan="2">80,100円＋（10割分の医療費－267,000円）×1%
〈44,400円※2〉</td></tr>
<tr><td rowspan="3">1割</td><td colspan="2">一般</td><td>18,000円
〈144,000円※1〉</td><td>57,600円
〈44,400円※2〉</td></tr>
<tr><td rowspan="2">住民税
非課税等※3</td><td>区分Ⅱ</td><td rowspan="2">8,000円</td><td>24,600円</td></tr>
<tr><td>区分Ⅰ</td><td>15,000円</td></tr>
</table>

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　1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の外来の自己負担額の合計144,000円を超える場合にその超える分を支給します。

※2　過去12か月間に、高額療養費の支給が3回あった場合の4回目以降から適用になる限度額（多数回該当）

※3　区分Ⅱ…世帯全員が住民税非課税である方のうち、区分Ⅰに該当しない方
区分Ⅰ…ア 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円の方（公的年金収入の控除額は80万円、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算）
イ 住民税非課税世帯であり、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、減額認定証を保険証と一緒に医療機関窓口に提示すると、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）。申請できる期間は医療費を支払った日の翌日から2年間です。

申請に必要な書類の一覧	
申請に必要なもの（共通） ・保険証　・口座の確認ができるもの	
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	・診療報酬明細書と同様の内容がわかる書類 ・内訳等の内容がわかる領収書
医師の指示により、コルセット等の治療用装具を作ったとき	・補装具を必要とする意見書（診断書） ・内訳等の内容がわかる領収書 ・装具の写真（靴型装具のみ）
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。	・診療内容明細書 ・領収明細書 ・翻訳文 ・渡航の事実がわかるパスポートの写し ・調査に関わる同意書
骨折や脱臼などで柔道整復師の施術を受けたとき（受領委任を除く） ※保険の適用範囲内に限ります。 ※医師の同意を得て治療を受けた場合に認められます。 ※入院中の施術は認められません。	・施術料金領収書
医師が必要と認め、はり・きゅう・あん摩・マッサージなどを受けたとき（受領委任を除く） ※医師の同意を得て治療を受けた場合に認められます。 ※入院中の施術は認められません。	・施術料金領収書 ・医師の同意書
移動が困難な重病人が緊急的にやむを得ず医師の指示により移送され、広域連合が必要と認めた場合 ※医師の同意を得て治療を受けた場合に認められます。	・移送を必要とする意見書 ・内訳等の内容がわかる領収書

●高額介護合算療養費

1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の後期高齢者医療制度と介護保険制度のそれぞれの自己負担額（保険適用分）の世帯での合計額が、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後期高齢者医療制度と介護保険制度のそれぞれから払い戻されます。支給対象となる方には申請書をお送りします。申請できる期間は通知が届いてから2年間です。

負担割合	所得区分		後期高齢者医療制度＋介護保険制度
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上		212万円
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		141万円
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		67万円
1割	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ケガをしたとき

交通事故や傷害など第三者の行為によってケガをしたときは、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。保険証を使って診療を受ける場合は、交通事故などによるケガであることを医療機関に伝えてください。交通事故の場合、「事故証明書」が必要となりますので、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に必ず届出をしてください。

届出に必要な書類（被害届など）は、事故の状況などをお聞きしたうえでご案内します。

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。申請できる期間は葬儀を行った日の翌日から2年間です。

〈支給額〉

70,000円（原則）

申請された方の口座へ振込みます。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できません。

※郵送での手続については、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（喪主のフルネームが記載されているもの）

※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）

・申請される方の金融機関の口座が確認できるもの

●マイナンバーについて

平成28年1月から各種手続きの際に、マイナンバー（個人番号）の記入が必要となりました。本人確認のため、身元確認書類とマイナンバーが確認できる書類の提示が必要です。

手続については、お問い合わせください。

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、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）、前年中の所得をもとに計算されます。令和4・5年度の計算方法（保険料率）はつぎのとおりです。

【令和4・5年度の保険料】（年間保険料は100円未満切捨て）

均等割額
被保険者1人当たり
46,400円

＋

所得割額
賦課のもととなる所得金額（※）
×所得割率9.49%

＝

年間保険料
（限度額66万円）

※「賦課のもととなる所得金額」とは、前年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地方税法に定める基礎控除額（合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円）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）。

◇保険料の軽減制度

●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」をもとに、均等割額を軽減します。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円+(年金または給与所得者の合計数−1)×10万円以下	**7割**
43万円+(年金または給与所得者の合計数−1)×10万円+28.5万円×(被保険者数)以下	**5割**
43万円+(年金または給与所得者の合計数−1)×10万円+52万円×(被保険者数)以下	**2割**

※65歳以上（令和4年1月1日時点）の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円（高齢者特別控除額）を差し引いた額で判定します。

※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。

※軽減判定は、当該年度の4月1日（年度途中に東京都で資格取得した方は資格取得時）における世帯状況により行います。

●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」をもとに、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
15万円以下	5割
20万円以下	2.5割

●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5割軽減となります（加入から2年を経過する月まで）。また、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。

※お支払いいただいた保険料は保険料控除の対象です。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。

◇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**		
	前年の所得が確定するまでの間、前年度の保険料額を基に仮算定された保険料を引き落とします（基本は前年度の2月引き落とし額と同額になります）。			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（※1、※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	**年間保険料**											
	4月から6月までの納付はありません。			年間保険料を、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。								

※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。

※2 口座は、本人名義の他、ご家族の口座等を指定することができます。

◇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

後期高齢者医療制度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、関東近郊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、区ホームページや下記の問合せ先・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）で配布している案内をご覧ください。

問 合 せ　国保年金課　保健事業担当係　☎5984-4551

入院資金の貸付

対　　象　区内に1か月以上住み、入院中の療養費などの支払いが困難で、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　お住まいの地域を担当する総合福祉事務所　相談係　☎21・22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、歯やお口についての相談を保健師、管理栄養士、歯科衛生士が個別にお受けします（予約制）。

問 合 せ　お住まいの地域を担当する保健相談所　☎30～32ページ

●専門相談

◇精神保健相談

不眠、無気力、こころの病気などでお困りの方や家族を対象として、精神科医が個別に相談に応じます。詳しくは、毎月21日号の「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ　お住まいの地域を担当する保健相談所　☎30～32ページ

◇もの忘れや認知症の相談

もの忘れや認知症でお困りの方は、まずはかかりつけ医に相談してください。

かかりつけ医がいない等の場合は、地域包括支援センターでも相談を受け付けています。必要があれば、専門医の相談を行います。

詳しくは、地域包括支援センターにお問い合わせください。

また、もの忘れ相談医のご案内は54ページをご覧ください。

問 合 せ　お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ

健康づくり

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
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。	保健相談所 ☎30～32ページ
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	女性に特有な病気などについて学ぶ講座です。	
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。	健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624
ねりま ゆる×らく体操	骨や関節、筋肉の衰えによって足腰が弱るロコモティブシンドロームの予防を目的とした体操です。 また、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映像を視聴できます。	
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、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映像を視聴できます。	
お口とカラダの元気を引き出すトレーニング～ねりまお口すっきり体操講習会～	お口の周囲の筋肉をストレッチすることで、食べ物をかんで飲み込む、話をするという動作をなめらかに行うことができるようにする体操です。保健相談所等を会場に、講習会を開催します。 また、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ダウンロードできます。	健康推進課 歯科保健担当係 ☎5984-4682
すこやか健口教室（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。	

コラム

いつでも どこでも すこしでも　ねりま ゆる×らく体操

「ねりま ゆる×らく体操」は、ひざを痛めにくい曲げ方や、身体に負担の掛からない立ち座りの方法など、日常動作を楽にする動きが多く含まれた練馬区オリジナルの体操です。

◆いつでも・どこでも・すこしでも

体操は、最初から最後まで行わなくても効果があります。

いつでも、どこでも、すこしでも毎日の生活のちょっとしたすきま時間に体操動作を取り入れてみましょう。

◆体操をやってみたい方は

区ホームページから映像をご覧になることができます。また、下記の施設で DVD の販売・貸出、パンフレットの配布をしています。

	区役所西庁舎10階 区民情報ひろば	区役所東庁舎6階 健康推進課	保健相談所	図書館	地区区民館 敬老館
DVD 販売	○	×	×	×	×
DVD 貸出	×	○	○	○	×
パンフレット配布	○	○	○	○	○

問 合 せ　健康推進課　健康づくり係　☎5984-4624

コラム

結核は過去の病気ではありません！

練馬区では、毎年約70人が結核を発症しています。

その中でも70歳以上の高齢者が過半数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、典型的な咳、痰のような症状ではなく、「体重が減った」「どことなく元気がない」といった一見結核とは分かりにくい症状で現れることも多いので、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、元気がないなど、日ごろと違う状態に気づいたら、早めに受診し、胸部エックス線（レントゲン）検査を受けましょう。

◆結核の予防

①糖尿病などの持病がある方は、病状をコントロールしましょう。

②他人に感染させないために、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！」（91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年に一回は健診で胸部エックス線（レントゲン）検査を受けましょう。

問 合 せ　保健予防課　感染症対策係　☎5984-4671

コラム

人生100年時代を私らしく輝き続けるためのヒントがここにあります

はつらつライフ手帳

元気なうちから介護予防に取り組めるよう、健康状態の記録ができるほか、将来の変化に備え自分の希望を書き留められる手帳です。

健康づくりや介護予防事業についての案内も掲載されておりますので、ぜひご自身の介護予防にお役立てください。

主な内容

高齢期の健康課題がわかります	感染症予防とフレイル予防など、高齢期にはどのようなことに気をつければよいかがわかります。
毎日の健康状態の記録ができます	毎日の血圧、体重、歩数などの記録が付けられます。日々の健康管理にお役立てください。
健康づくりのポイントがわかります	高齢期の健康づくりのための運動方法、健康的な食事のとり方など、健康づくりに関する情報が掲載されています。
将来について考えるきっかけになります	これからの人生を生き生きと生活するためにはどのように過ごしたいかを計画したり、大切な人に伝えたいこと、将来の介護や医療についての希望を記録したりすることができます。
練馬区の健康づくり・介護予防事業がわかります	区で実施している健康づくり・介護予防事業や運動施設などの案内が掲載されています。

配布期間

令和4年3月下旬から令和5年3月末日まで

※ただし、部数が無くなりましたら配布終了となります。

配布方法

医療機関の窓口等で配布

※65歳になる方には、誕生月に送付します。

問 合 せ　高齢社会対策課　介護予防係　☎5984-2094　FAX5984-1214

健康診査・がん検診

文中の年齢は、令和5年3月31日時点の年齢です。

●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を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歳以上の方は無料）

問 合 せ　健康推進課　成人保健係　☎5984-4669

●がん検診

75歳以上の方の検診費用は無料です。

①胃がん検診（胃部エックス線検査）

対　　象　40歳以上で前年度に区の胃がん検診（胃内視鏡検査）を受診していない方

費　　用　1,000円

②胃がん検診（胃内視鏡検査）

対　　象　50歳以上で偶数年齢の方

費　　用　2,000円

③肺がん検診

対　　象　40歳以上の方

費　　用　胸部エックス線検査　300円　（喀痰（かくたん）細胞診検査も実施　＋300円）

④大腸がん検診

対　　象　40歳以上の方

費　　用　100円

⑤子宮がん検診

対　　象　20歳以上で前年度に区の子宮がん検診を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）

⑥乳がん検診

対　　象　40歳以上で前年度に区の乳がん検診を受診していない女性

費　　用　900円

⑦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のない方を対象に実施します。
申込方法など、詳しくはお送りする健康診査・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

●骨粗しょう症検診

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性を対象に、協力医療機関で実施します。
対象となる方には、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

●成人歯科健康診査

30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方を対象に、協力歯科医療機関で実施します。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

●長寿すこやか歯科健診

76歳・80歳の方を対象に、協力歯科医療機関で実施します。
対象となる方には、受診券をお送りします。

費　　用　無料
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）。事前に電話予約が必要です。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5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・えん下リハビリテーション診療

対　　象　要介護高齢者で、摂食・えん下機能に障害のある方

内　　容　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。事前に電話予約が必要です。

診 療 日　外来診療　第2、第4火曜およびその他の火曜のうち1回（ただし3月は除く。）
午前9時～午後1時
訪問診療　水曜（月間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5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・えん下機能支援事業

対　　象　原則、要介護高齢者で、食事中にむせることが多い方や食べたり飲んだりすることに不安を感じている方

内　　容　申込書兼チェックシートをご提出いただいた方で、摂食・えん下機能の低下が疑われる場合は、原則、歯科医師がご自宅まで訪問し、検査を行います。

費　　用　無料

受　　付　火・水曜　午前9時～午後5時

問 合 せ　**練馬区摂食・えん下機能支援センター　☎5984-5843　FAX3993-2500**

予防接種の費用の助成

●肺炎球菌

対　　象　過去に肺炎球菌ワクチン（23価）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（接種日時点で、練馬区に住民登録があることが必要です。）
①令和4年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳の各年齢になる方
②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害のある方（身体障害者手帳等証明できるものが必要です。）

実施期間　4月1日～翌年3月31日

接種費用　1,500円
※脾臓を摘出した方は、23価肺炎球菌予防接種に対して、健康保険が適用されます。接種を受ける前に医療機関にご相談ください。

接種場所　**予防接種協力医療機関**

問 合 せ　**保健予防課　予防係　☎5984-2484**

●インフルエンザ

対　　象　つぎのいずれかに該当する方（接種日時点で、練馬区に住民登録があることが必要です。）
①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害のある方（身体障害者手帳等証明できるものが必要です。）

実施期間　10月1日～翌年1月31日

接種費用　2,500円

接種場所　**予防接種協力医療機関**

問 合 せ　**保健予防課　予防係　☎5984-2484**

もの忘れ相談医の案内

もの忘れが気になりはじめたら、まず、かかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がいない、あるいは、お近くのもの忘れ相談医を知りたい場合は、下記にお問い合わせください。

問 合 せ　（一社）練馬区医師会　医療連携・在宅医療サポートセンター　☎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）

医療機関の案内

●区内の医療機関案内

「わたしの便利帳」に医療機関名簿が掲載されています。また、電話等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　※祝休日、年末年始を除く

※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　※裏表紙の裏面もご参照ください。

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）	#7119（プッシュ回線、携帯から） ☎3212-2323
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・在宅医療サポートセンターで「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　（一社）練馬区医師会　医療連携・在宅医療サポートセンター　☎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

コラム

「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」

「お薬手帳」は、薬局などで入手することができます。服用した薬の種類や効果、副作用などの情報などが書き込めるので、調剤してもらうときのほかに、医師の診察を受けるときにも「お薬手帳」が参考になります。何冊もお持ちの場合は、１冊にまとめましょう。

また、薬局を１か所に決めておくと、薬の飲み残しや重複などの状況を、薬局で継続的にチェックしてもらえます。こうした「かかりつけ薬局」を持つようにしましょう。

問 合 せ　生活衛生課　医務薬事係　☎5984-1352

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）

申 込 み　お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ

問 合 せ　高齢者支援課　高齢給付係　☎5984-2774

練馬区ホームページから電子申請でもお申込みいただけます。スマートフォンからは、右の二次元コードからもご申請いただけます。

【二次元コード】

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お近くの地域包括支援センター（25～29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	□はい	□いいえ	4
2	日用品の買い物をしていますか	□はい	□いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	□はい	□いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	□はい	□いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	□はい	□いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	□はい	□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	□はい	□いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	□はい	□いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	□はい	□いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	□はい	□いいえ	
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	□はい	□いいえ	2
12	ＢＭＩが、18.5未満ですか ［ＢＭＩ＝体重（　）kg÷身長（　）m÷身長（　）m］	□はい	□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	□はい	□いいえ	3
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	□はい	□いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	□はい	□いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	□はい	□いいえ	4
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	□はい	□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	□はい	□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	□はい	□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	□はい	□いいえ	
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	□はい	□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	□はい	□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	□はい	□いいえ	
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	□はい	□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	□はい	□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）

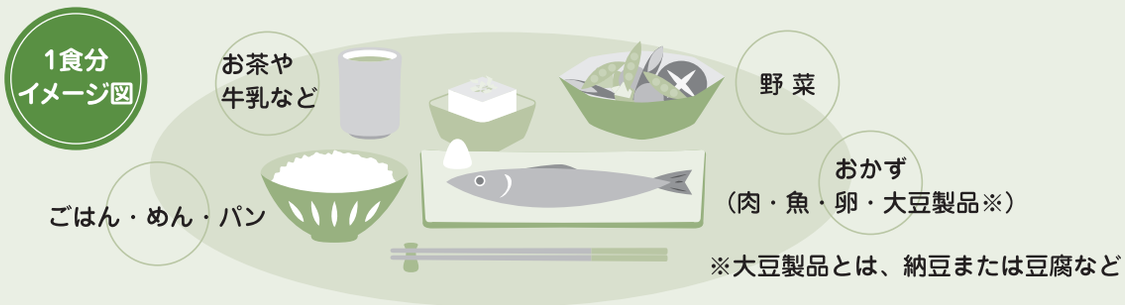
いくつになっても筋力はアップします。足腰を中心に筋力を高めましょう。

- ●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。

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。



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48ページをご覧ください。

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。112～124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け？」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。
＊もの忘れなどが心配なときは、お気軽にお近くの地域包括支援センター（25～29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。

問 合 せ　高齢社会対策課　介護予防係　☎5984-2094

健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）

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。対象は65歳以上の区民の方です。

◇はつらつシニアクラブ

内　　容　18か所の区立施設で、体力・体組成・血管年齢・骨硬度などの測定会を実施し、身体状況へのアドバイスや、運動や文化活動を行っている地域団体の紹介を行います。

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**

◇健康長寿はつらつまつり

内　　容　いつまでもいきいきと元気に生活するための講座や体験などができるイベントです。

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　自分で通うことができ、プログラム終了後も新しい仲間とグループ活動ができる方（介護保険の要介護認定を受けている方を除く）

内　　容　① SNS交流編（インターネット・LINE）【全12回、約3か月間】
②絵本読み聞かせ編【全17回、約4か月間】
③脳活体操編（デュアルタスク〈二重課題〉トレーニングと有酸素運動）
【全10回　約4か月間】
①～③のいずれかに参加し、終了後も自主グループ活動を通じてそれぞれが主体的に認知機能の低下予防に取り組むことを目指します。

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**

◇認知症予防講演会

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

内　　容　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等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

内　　容　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、①～③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　介護予防係　☎5984-2094**

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2か月間（全6回）
実施場所　民間スポーツクラブ、区立施設など
利 用 料　500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2か月間（全8回）
実施場所　民間スポーツクラブ、区立体育館
利 用 料　500円

③ねりまちウォーキングクラブ

内　　容　認知機能の低下予防にも効果的なウォーキングの基礎、実技を学び、継続するためのコツを学びます。リハビリ専門職のアドバイスも受けられます。
期　　間　約2か月間（全7回）
実施場所　はつらつセンター 4か所
利 用 料　500円

④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　区立施設4か所
利 用 料　500円

◇いきがいデイサービス

対　　象　65歳以上でご自分で通える方
内　　容　外出の機会として、週1回午前中、体操や趣味活動、会食を行います。
費　　用　1回600円
実施場所　はつらつセンターなど区立施設35か所
問 合 せ　**高齢社会対策課　介護予防係　☎5984-2094**

ほかにも「ねりま ゆる×らく体操」「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48ページをご覧ください。

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

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」といつまでもおいしく食事を楽しむために噛む力を衰えさせない「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。

料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」は、図書館、はつらつセンター、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、高齢者向けホームページ（114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10階）にて、販売しております。（1冊300円）**

作ってみませんか

豚肉ともやしのレンジ蒸し

【食材量　(2人分)】

豚もも薄切り肉	120ｇ
にんじん	3cm
もやし	1袋
にら	1/2束

【調味料】

ポン酢しょうゆ	適宜

【栄養価】
１人分　129kcal、たんぱく質16.9g、脂質3.6g、塩分1.2g

皿に野菜・豚肉をのせ、
チンするだけでできる一品

【作り方】

① 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、にらは４cm 長さに切る。
② 耐熱皿に、もやし、にら、にんじんの順にのせ、豚肉を上に広げる。
③ ラップをして電子レンジで５分（600W）加熱する。ポン酢しょうゆでいただく。

問 合 せ　高齢社会対策課　介護予防係　☎5984-2094　FAX5984-1214

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住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、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（税金）を財源に、練馬区が保険者となって運営しています。

●加入者（被保険者）

◇65歳以上の方（第1号被保険者）

区に介護や支援などが必要と認定された方がサービスを利用できます。

被保険者証は65歳になる前の月に交付します。（65歳到達は誕生日の前日です。）

※介護が必要になった原因が、どんな病気やけがかは問われません。

◇40歳から64歳の医療保険に加入している方（第2号被保険者）

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

被保険者証は要介護・要支援認定を受けた方に交付します。

※特定疾病以外の原因の場合は、介護保険の対象にはなりません。

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
- 後縦靱帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 多系統萎縮症
- 初老期における認知症
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 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
- パーキンソン病関連疾患
- 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　被保険者証については　介護保険課　資格保険料係　☎5984-4592　FAX3993-6362
特定疾病については　介護保険課　介護認定第一係　☎5984-2867　FAX3993-6362

介護保険料

●65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料

介護保険料は、練馬区で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17段階に分かれます。令和3年度から5年度までの3年間の基準額（第5段階）は、79,200円（年額）です。

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。

◇令和4年度の所得段階別の年間保険料

<table>
<tr><th>所得段階</th><th colspan="4">対象となる方</th><th>保険料（年額）</th></tr>
<tr><td rowspan="3">第１段階</td><td colspan="4">生活保護受給の方</td><td rowspan="3">19,800円※4</td></tr>
<tr><td rowspan="4">本人が特別区民税非課税</td><td rowspan="4">同じ世帯にいる全員が特別区民税非課税</td><td colspan="2">老齢福祉年金受給の方</td></tr>
<tr><td rowspan="3">本人の前年の課税対象年金収入額※1とその他の合計所得金額※3の合計が</td><td>80万円以下の方</td></tr>
<tr><td>第２段階</td><td>80万円を超えて120万円以下の方</td><td>25,440円※4</td></tr>
<tr><td>第３段階</td><td>120万円を超える方（本人が特別区民税未申告の方を含みます）</td><td>49,200円※4</td></tr>
<tr><td>第４段階</td><td rowspan="2">同じ世帯に特別区民税課税の方がいる</td><td rowspan="2">本人の前年の課税対象年金収入額※1とその他の合計所得金額※3の合計が</td><td>80万円以下の方</td><td>60,240円</td></tr>
<tr><td>第５段階</td><td>80万円を超える方（本人が特別区民税未申告の方を含みます）</td><td>79,200円（基準額）</td></tr>
<tr><td>第６段階</td><td rowspan="12">本人が特別区民税課税</td><td rowspan="12">本人の前年の合計所得金額※2が</td><td colspan="2">125万円未満の方</td><td>84,840円</td></tr>
<tr><td>第７段階</td><td colspan="2">125万円以上210万円未満の方</td><td>97,440円</td></tr>
<tr><td>第８段階</td><td colspan="2">210万円以上320万円未満の方</td><td>117,240円</td></tr>
<tr><td>第９段階</td><td colspan="2">320万円以上400万円未満の方</td><td>132,360円</td></tr>
<tr><td>第10段階</td><td colspan="2">400万円以上600万円未満の方</td><td>158,400円</td></tr>
<tr><td>第11段階</td><td colspan="2">600万円以上800万円未満の方</td><td>182,160円</td></tr>
<tr><td>第12段階</td><td colspan="2">800万円以上1,000万円未満の方</td><td>213,840円</td></tr>
<tr><td>第13段階</td><td colspan="2">1,000万円以上1,500万円未満の方</td><td>245,520円</td></tr>
<tr><td>第14段階</td><td colspan="2">1,500万円以上2,000万円未満の方</td><td>277,200円</td></tr>
<tr><td>第15段階</td><td colspan="2">2,000万円以上3,500万円未満の方</td><td>308,880円</td></tr>
<tr><td>第16段階</td><td colspan="2">3,500万円以上5,000万円未満の方</td><td>340,560円</td></tr>
<tr><td>第17段階</td><td colspan="2">5,000万円以上の方</td><td>372,240円</td></tr>
</table>

※1　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額です。

※2　合計所得金額　年金・給与等の収入から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、所得控除（扶養控除や社会保険料控除等）や損失の繰越控除をする前の金額です。
ただし、給与所得または公的年金などに係る雑所得が含まれている場合には、当該給与所得の金額または公的年金などに係る雑所得の合計額から10万円を控除した金額を用います。なお、当該所得金額が0円を下回った場合は0円とみなします。
また、土地売却等に係る特別控除がある場合は、長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した後の金額を用います。

※3　その他の合計所得金額　税法上の合計所得金額から公的年金等に係る雑所得を除いた金額です。0円を下回った場合は0円とみなします。
なお、その他の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、当該給与所得の金額（所得金額調整控除がある場合は控除前の金額）から10万円を控除した金額を用います（0円を下回った場合は0円とみなします）。

※4　第1～第3段階の保険料については、公費負担による軽減を実施しています。

◇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 ●年金が一時差し止めになった方 ●年度途中で65歳になった方 ●年度途中で他の区市町村から転入した方 ●年度途中で保険料が変更となった方	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

要介護・要支援認定時において、その滞納期間に応じてつぎのような措置が行われます。

●保険料の滞納期間が１年以上の場合（支払い方法の変更）

利用したサービス費用は全額自己負担となります。その後、利用者からの申請により保険給付費（本来の自己負担を除く費用）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）

利用したサービス費用は全額自己負担となります。保険給付費（本来の自己負担を除く費用）についても、一部または全部が一時的に差し止めとなります。

●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、利用したサービス費用の自己負担割合が、一定期間３割（本来の自己負担割合が３割の場合は４割）に引き上げられます。また、高額介護（介護予防）サービス費などの支給が受けられなくなります。【被保険者証に記載されます】

●滞納処分（差し押え）の対象となることがあります。

◇まずは納付相談を

納期限を過ぎた保険料は、原則一括払いでの納付です。一括での納付が困難な場合は、納付方法のご相談をお受けします。詳しくはお問い合わせください。

◇生計困難な方の介護保険料の減額

つぎの全ての要件に該当する方の介護保険料額を第1段階の保険料額に減額します。

申請が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。（申請受付は、6月にお送りする決定通知書が届いてから各年度の3月末日まで）

⑴介護保険料の所得段階が、第2段階または第3段階の方

⑵世帯の前年の年間収入（収入には遺族年金などの非課税年金や仕送りを含みます）の合計額が、ひとり世帯で150万円以下の方（世帯員が1人増えるごとに50万円加算）

⑶世帯の預貯金、有価証券、債券などの合計額が、ひとり世帯で150万円以下の方（世帯員が1人増えるごとに50万円加算）

⑷介護保険料を滞納していない方

◇災害など特別な事情があるときの介護保険料の減免

災害など特別な事情で一時的に収入が減少し、保険料を納めることが困難な方を対象に、保険料を減免できる制度があります。対象の要件や申請方法など詳しくはお問い合わせください。

問 合 せ　介護保険課　資格保険料係　☎5984-4592　FAX3993-6362

●40 ～ 64歳の方（第2号被保険者）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」

を配布しています。

主な配布場所

- 地域包括支援センター（25～29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（30 ～ 32ページ）、はつらつセンター（125ページ）、敬老館（126・127ページ）などでも配布しています。

問 合 せ　介護保険課　管理係　☎5984-2863　FAX3993-6362

介護保険サービス利用の流れ

相談する

生活する上でなにか困ることが出てきたら、地域包括支援センターで相談し、希望するサービスを伝えます。

健康長寿はつらつ事業への参加を希望　など

介護予防・生活支援サービス事業の利用を希望　など

要介護・要支援認定が必要なサービスを希望　など

※40～64歳の方（第2号被保険者）は、健康長寿チェックシートで、介護予防・生活支援サービス事業の対象者となることはなく、要介護・要支援認定の申請が必要です。

健康長寿チェックシート（基本チェックリスト）

25の質問項目で日常生活に必要な生活機能が低下していないかどうかを調べます。
介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合には、健康長寿チェックシートによる判断だけで、サービスを利用できます。

要介護・要支援認定の申請

調査～審査・判定

非該当

認　定

介護予防・生活支援サービス事業対象者

要支援
要支援１・２

要介護
要介護１～5

介護予防・生活支援サービス事業
79～81 ページ

介護予防サービス
地域密着型介護予防サービス
73 ページ

要支援1・2の認定を受けた方は、「介護予防サービス」、「地域密着型介護予防サービス」、「介護予防・生活支援サービス事業」の利用が可能です。
介護予防・生活支援サービス事業対象者は、「介護予防・生活支援サービス事業」のみを利用できます。

介護サービス
地域密着型サービス

を利用できます。

居宅サービス
地域密着型サービス
67～70 ページ

施設サービス
69 ページ

健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）（65歳以上のすべての区民の方が利用可能）59・60ページ

練馬区の福祉サービス（受けられる場合があります）82～98ページ

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、サービス費用の1割～3割を利用者が負担し、残りの費用は介護保険から事業者に支払われます。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は自己負担となります。また、介護保険の居宅サービスなどを利用する際には、要介護状態区分別に介護保険から給付される支給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　FAX3993-6362

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。

※ケアプランの作成および相談は無料です（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、食事・入浴・排せつなどの身体介護や調理・掃除などの生活援助を行います。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

●訪問入浴介護

介護職員と看護職員が自宅を訪問して、浴槽を提供し、入浴介護を行います。

●訪問看護

看護師などが自宅を訪問して、主治医と連絡をとりながら、床ずれの手当てや点滴の管理など療養上の世話や診療の補助を行います。

●訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などの専門家が自宅を訪問して、リハビリテーションを行います。

●居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などが自宅を訪問して、薬の飲み方や食事など、療養上の管理・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人以上のデイサービスセンターで、食事・入浴など日常生活の支援や機能訓練、レクリエーションなどを、日帰りで行います。

●通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や病院・診療所などで、リハビリテーションを日帰りで行います。

●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）などに短期間入所する方に、食事・入浴・排せつなどの介護や機能訓練などを行います。

●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する方に、医療によるケアや食事・入浴・排せつなどの介護や機能訓練などを行います。

〈生活環境を整えるサービス〉

●福祉用具貸与

自立した生活をするため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（つり具の部分を除く）★	⑬自動排せつ処理装置（交換可能部品を除く）	

※★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「尿のみを自動的に吸引できるもの」を除き、要支援1・2、要介護1～3の方は原則、対象外となります。ただし、条件により借りることができる場合がありますので、ケアマネジャーなどにご相談ください。

●特定福祉用具購入費の支給

入浴用や排せつ用など、貸与になじまない福祉用具の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、自己負担分を差し引いて支給します）。

①腰掛便座（和洋変換、補高、昇降、ポータブル便座）
②自動排せつ処理装置の交換可能部品（レシーバー・チューブ・タンク等）
③入浴補助用具
（入浴用いす・浴槽用手すり・浴槽内いす・入浴台・浴室内すのこ・浴槽内すのこ・入浴用介助ベルト）
④簡易浴槽　⑤移動用リフトのつり具の部分　⑥排せつ予測支援機器

※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

介護予防・介護の軽減等の効果を得ることを目的として、生活環境を整えるための住宅改修費を支給します（支給対象となる工事費の20万円を上限に自己負担分を差し引いて支給します）。

①段差の解消（スロープの設置、浴室の床のかさ上げ（浴槽の取替を含む））
②便器の洋式化　③床材の変更（滑りにくい床材への変更）
④扉の変更（開き戸から引き戸への変更等）　⑤手すりの取付

※工事前の申請が必要です。
※この他に、65歳以上の要介護・要支援認定を受けた方を対象とした自立支援住宅改修（設備給付）があります（詳しくは84ページを参照）。
※介護保険住宅改修の「浴槽の取替」と「便器の洋式化」は、自立支援住宅改修（設備給付）と併せて利用できます。

〈施設に入所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）

有料老人ホームなどに入所している方に食事や入浴などの支援や生活機能の維持向上のための機能訓練を行います。

◇**施設サービス**※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）

常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が対象の施設です。食事・入浴など、日常生活の介護支援や健康管理などを行います。本人の状況・介護者の状況・住宅の状況などにより入所判定が行われます。（入所申込書の先着順ではありません）

※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の方も申請が可能です）。

●介護老人保健施設

病状が安定している方のための、医療上のケアやリハビリテーションに重点をおいた施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリテーションなどを行います。

●介護療養型医療施設

急性期の治療を終えて病状は安定しているものの、長期間にわたり療養が必要な方のための施設です。介護体制の整った医療施設で、医療や看護、リハビリテーションなどを行います。

●介護医療院

日常的な医学管理が必要な重度介護の方のための施設です。医療・看護・看取り・ターミナルケアなどを行います。※練馬区内に介護医療院はありません。

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

◇**地域密着型サービス**

要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域の特性に応じた柔軟な体制で、在宅生活を支援するサービスです。

※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

利用者ができるだけ自宅で自立した日常生活を送ることができるように、24時間365日オペレーターが常駐し、定期的な巡回や、利用者の随時通報への対応にあたります（詳しくは71ページを参照）。

※要支援1・2の方は利用できません。

●夜間対応型訪問介護

夜間に、定期的に、または何かあったときに連絡することで、ホームヘルパーが訪問し、介護や日常生活上の世話を行います。

※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18人以下の小規模なデイサービスセンターで、食事・入浴などの日常生活の支援や機能訓練、レクリエーションなどを日帰りで行います。

※要支援1・2の方は利用できません。介護予防・生活支援サービス事業の「通所サービス」（80ページ）をご利用ください。

●認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）

認知症の方を対象とした少人数のデイサービスセンターで、できるだけ自宅で自立した日常生活を送れるように、入浴や食事、機能訓練などを日帰りで行います。認知症の進行の緩和に役立つ目標を設定して、認知症の知識を持ったスタッフによるきめ細かいサービスを行います。

●小規模多機能型居宅介護

施設への「通い」を中心に、利用者の状況や希望などに応じて、「宿泊」や自宅に来てもらう「訪問」サービスを組み合わせて、「自宅で住み続けるため」の必要な支援を行います（詳しくは71ページを参照）。

●看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護（通い・訪問・宿泊）のサービスに加えて、必要に応じて看護職員に自宅に来てもらう「訪問看護」を組み合わせたサービスを提供します（詳しくは71ページを参照）。
※要支援1・2の方は利用できません。

●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症と診断された方が少人数で共同生活をして、日常生活の介護や支援、専門的な機能訓練を受けられます。利用者は家庭的な環境の中で、できる限りこれまでと同じような生活を続けることを目指します。
※要支援1の方は利用できません。

区内の介護保険事業所の情報については、下記担当までお問い合わせください。
また、ホームページ「医療と介護の情報サイト」でも公開しています。
https：//www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/kenko/iryoutokaigosaito.html ⇒77ページ
問 合 せ　介護保険課　事業者指定係　☎5984-1461　FAX3993-6362

コラム

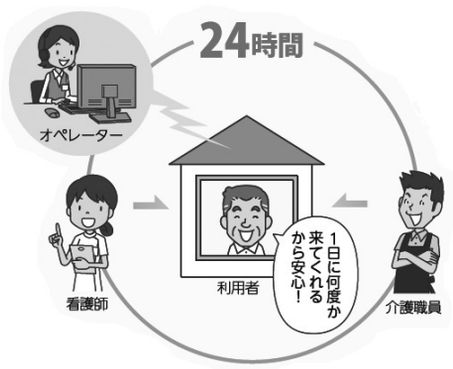
地域密着型サービスとは

地域密着型サービスは、高齢者が要介護状態になっても、可能な限り住み慣れた自宅または地域で生活を継続できるようにするために、身近な区市町村で提供されるサービスです。このサービスは、地域での生活を24時間体制で支えるためのもので、事業者は要介護者等の日常生活圏域内に拠点を置いてサービス提供するため、原則として当該区市町村の住民のみが利用できることになっています。

◆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

自宅で生活しながら、介護と看護のサービスを必要なときに受けられます。介護職員や看護師などによる定期的な巡回や、緊急時に専用の端末を使ってオペレーターに通報し、介護職員などが駆けつける随時対応などがあります。定期巡回と随時対応を組み合わせた24時間365日安心できるサービスです。1か月あたりの利用料は定額（要介護度別）で、必要なサービスを提供します。



◆通い・訪問・宿泊を組み合わせたサービス

●小規模多機能型居宅介護　●看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護は、事業所への「通い」を中心に、利用者の状況や希望に応じて「宿泊」や自宅に来てもらう「訪問」サービスを組み合わせて「自宅で住み続けるため」の必要な支援をします。

少人数の登録制で、施設のスタッフと顔なじみの関係が築けますので、環境の変化に不安を抱きがちな認知症の方なども安心して利用できます。

看護小規模多機能型居宅介護は、事業所への「通い」を中心に、「宿泊」や自宅に来てもらう「訪問」と「訪問看護」サービスを本人の状況や希望に応じて組み合わせて利用できるサービスです。介護と看護の両面から柔軟に組み合わせて提供でき、24時間365日必要なサービスを受けることができます。

いずれのサービスも、料金は月あたりの定額制（要介護度別）で利用できます。

問 合 せ　介護保険課　事業者指定係　☎5984-1461　FAX3993-6362

コラム

練馬区民の方を対象とした地域密着型サービスの内容（１日のサービスの流れや費用、利用例など）を説明したパンフレット

「地域密着型サービスってなんだろう!?」 を配布しています。

主な配布場所

- 地域包括支援センター (25 ～ 29ページ)
- 介護保険課（練馬区役所東庁舎４階）

※区ホームページにも掲載しています。

問 合 せ　介護保険課　事業者指定係　☎5984-1461　FAX3993-6362

コラム

介護職員と良好な関係を築き、サービスを利用しましょう

近年、介護現場では、利用者や家族等による介護職員へのパワーハラスメントやセクシュアルハラスメントなどのハラスメント行為が発生していることについて、様々な調査で明らかとなっています。

具体的なハラスメントの内容としては、

- 身体的暴力（たたく、つねる、物を投げるなど）
- 精神的暴力（大声で怒鳴る、威圧的な態度で文句を言う、理不尽な要求をするなど）
- セクシュアルハラスメント（身体を触るなど）　があげられています。

このような行為は、介護職員の尊厳や心身を傷つけるものであり、あってはならないことです。

介護現場で働く職員が、安心して働き続けられる環境を構築することが良質な介護サービスの安定的な提供につながります。気持ちのよいサービス提供がなされ、また、安心してサービスを利用するためにも、介護職員と良好な関係を築くことが大切です。

コラム

介護保険の手続きが電子申請でできます

マイナンバーカードをお持ちの方が「マイナポータル」のぴったりサービスを活用して、自宅などから電子申請ができます。

対象となる手続きはつぎのとおりです。

- 要介護・要支援認定申請（新規・更新・区分変更）
- 住所移転後の要介護・要支援認定申請
- 負担割合証の再交付申請
- 被保険者証の再交付申請

問 合 せ　介護保険課　管理係　☎5984-2863　FAX3993-6362

要支援1・2の方が利用できるサービス

◇介護予防支援

地域包括支援センターの職員などが、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介護予防ケアプランを作成します。

※介護予防ケアプランの作成および相談は無料です（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（介護予防・生活支援サービス事業）

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」と同様ですので、67・68ページを参照してください。なお、介護予防・生活支援サービス事業の内容については、79～81ページ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
○シルバーサポート事業
●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

〈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
○食のほっとサロン
○高齢者筋力向上トレーニング
●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）

○は介護予防・生活支援サービス事業です。

〈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

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、69・70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（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　FAX3993-6362
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　介護予防係　☎5984-2094　FAX5984-1214
地域密着型介護予防サービスについては
介護保険課　事業者指定係　☎5984-1461　FAX3993-6362

自己負担の軽減（補足給付など）

◇特定入所者介護サービス費（補足給付）〔介護保険負担限度額認定証〕
〔所得が低い方の、居住費（滞在費）・食費の軽減〕

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・介護医療院・短期入所生活介護・短期入所療養介護を利用した際、居住費（滞在費）と食費の自己負担を軽減します。軽減を受けるには申請が必要です。要件に該当する方には、申請後「介護保険負担限度額認定証」を交付します。認定証の適用期間は8月から翌年の7月までです。毎年申請が必要となります。

居住費・食費の自己負担限度額（1日あたり）

利用者負担段階	所得の状況		預貯金などの資産の状況	居住費（滞在費）				食費
				ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
1	生活保護受給者の方等			820円	490円	490円 (320円)	0円	300円 【300円】
	世帯全員が特別区民税非課税	老齢福祉年金※1受給者の方	単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下					
2		課税年金収入額＋その他の合計所得金額※2＋非課税年金収入額が80万円以下の方	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円 【600円】
3-①		課税年金収入額＋その他の合計所得金額※2＋非課税年金収入額が80万円超120万円以下の方	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円 【1,000円】
3-②		課税年金収入額＋その他の合計所得金額※2＋非課税年金収入額が120万円超の方	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	1,360円 【1,300円】

（　）内の金額は、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額です。

【　】内の金額は、短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の額です。

※1　老齢福祉年金とは、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、一定要件を満たしている方が受けている年金です。

※2　その他の合計所得金額は、合計所得金額から公的年金等に係る雑所得を除いた金額です。０円を下回った場合は０円とみなします。なお、その他の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、当該給与所得の金額（所得金額調整控除がある場合は控除前の金額）から10万円を控除した金額を用います（０円を下回った場合は０円とみなします）。

※第2号被保険者は、利用者負担段階に関わらず、預貯金などの資産が単身1,000万円以下、夫婦2,000万円以下であれば軽減対象となります。

※介護保険料滞納による保険給付の制限を受けている場合は、対象外です。

※上記利用者負担段階のいずれにも該当しない場合で、高齢夫婦などの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により、在宅の方の生活費が一定額以下となる場合には、居住費や食費が減額される場合があります。この場合、申請が必要です。

◇**生計困難者に対する自己負担額の軽減**

一定の要件に該当する方が、軽減制度を実施している事業者で対象のサービスを利用した場合、サービス費や居住費、食費の自己負担額が3/4になります（老齢福祉年金受給者は1/2）。申請が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

◇**災害など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いが困難になった場合には、サービス費の自己負担額が減額・免除される場合があります。対象の要件や申請方法など詳しくはお問い合わせください。

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

自己負担の軽減（高額介護サービス費など）

◇**高額介護（介護予防）サービス費〔1か月の自己負担が高額になったとき〕**

・同一月内に利用したサービスの自己負担額が高額になり、一定額（上限額＝下表）を超えたときは、超えた分を後から支給します。

・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、区からお知らせしますので手続きをしてください。

自己負担の上限額（1か月）

区分	限度額
課税所得が690万円以上の方	140,100円（世帯）
課税所得が380万円から690万円未満の方	93,000円（世帯）
上記以外で特別区民税課税世帯の方	44,400円（世帯）
世帯全員が特別区民税非課税の方	24,600円（世帯）
世帯全員が特別区民税非課税の方のうち、 ・老齢福祉年金受給者の方 ・課税年金収入額※1＋その他の合計所得金額※2が80万円以下の方等	※3 24,600円（世帯） 15,000円（個人）
生活保護受給者の方等	15,000円（個人）

※1　非課税年金（障害年金、遺族年金など）以外の年金の総支給額です。

※2　その他の合計所得金額は、合計所得金額から公的年金等に係る雑所得を除いた金額です。０円を下回った場合は０円とみなします。なお、その他の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、当該給与所得の金額（所得金額調整控除がある場合は控除前の金額）から10万円を控除した金額を用います（０円を下回った場合は０円とみなします）。

※3　「世帯」とは住民基本台帳上の世帯で、介護サービスを利用した世帯員全員の負担の合計の上限額を指し、「個人」とは、介護サービスを利用したご本人の負担の上限額を指します。

◇**高額医療・高額介護（介護予防）合算制度〔介護保険と医療保険の自己負担が高額になったとき〕**

医療保険上の同一世帯において、8月1日から翌年7月31日までの1年間の医療保険と介護保険のそれぞれの自己負担額を合算し、限度額（次ページ参照）を超えたときは、申請により超えた分を後から支給します。対象となる方には、加入している医療保険者または東京都後期高齢者医療広域連合からお知らせします。

自己負担限度額（年額：8月～翌年7月分）

所得区分	70歳未満の方
年間所得901万円超	212万円
年間所得600万円超　901万円以下	141万円
年間所得210万円超　600万円以下	67万円
年間所得210万円以下	60万円
特別区民税非課税世帯	34万円

所得区分	70歳以上の方
課税所得690万円以上	212万円
課税所得380万円以上　690万円未満	141万円
課税所得145万円以上　380万円未満	67万円
課税所得145万円未満	56万円
特別区民税非課税世帯	31万円
特別区民税非課税世帯（所得が一定以下）	19万円

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
- お近くの地域包括支援センター　☎25～29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
- お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ
- 練馬区保健福祉サービス苦情調整委員　☎34ページ
- 東京都国民健康保険団体連合会　☎6238-0177

◇契約などの相談
練馬区消費生活センター　☎34ページ

◇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
  https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/kaigohoken/index.html
- 医療と介護の情報サイト
  https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/kenko/iryoutokaigosaito.html
  ⇒77ページ
- 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/

コラム

共生型サービスについて

平成30年度の制度改正により、介護保険と障害福祉の両方を担う「共生型サービス」が創設されました。

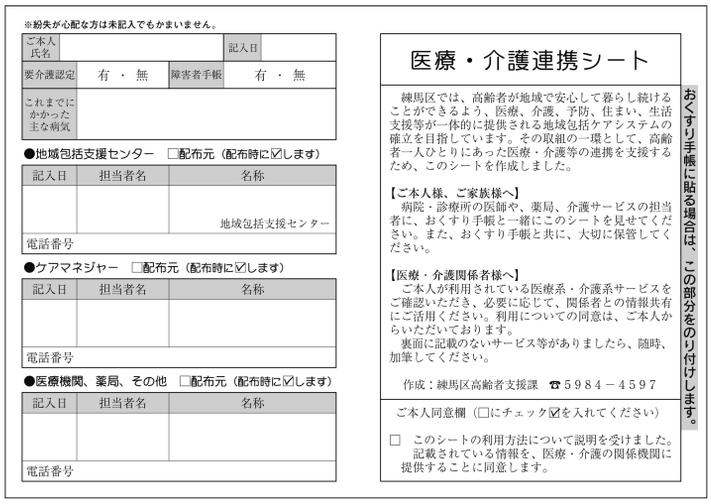
例えば、障害福祉サービス事業所が、共生型サービス事業所の指定を受けることにより、介護保険サービスを提供でき、障害福祉サービスの利用者が65歳になっても、引き続き同じ事業所の利用ができるようになるものです。

対象となる介護保険サービスは「訪問介護」「通所介護」「地域密着型通所介護」「短期入所生活介護」「訪問サービス（総合事業）」「通所サービス（総合事業）」です。

医療・介護連携シート

本人の医療・介護に関する関係者が一目でわかる「医療・介護連携シート」を配布しています。

認知症などのために、ご自身を支援する関係者を忘れてしまっても、医療機関や介護サービスを利用する際にこのシートを見せることで、関係者の円滑な連携が図れます。



※紛失が心配な方は未記入でもかまいません。

ご本人氏名		記入日	
要介護認定	有 ・ 無	障害者手帳	有 ・ 無
これまでにかかった主な病気			

●地域包括支援センター　□配布元（配布時に☑します）

記入日	担当者名	名称
		地域包括支援センター
電話番号		

●ケアマネジャー　□配布元（配布時に☑します）

記入日	担当者名	名称
電話番号		

●医療機関、薬局、その他　□配布元（配布時に☑します）

記入日	担当者名	名称
電話番号		

医療・介護連携シート

練馬区では、高齢者が地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援等が一体的に提供される地域包括ケアシステムの確立を目指しています。その取組の一環として、高齢者一人ひとりにあった医療・介護等の連携を支援するため、このシートを作成しました。

【ご本人様、ご家族様へ】
病院・診療所の医師や、薬局、介護サービスの担当者に、おくすり手帳と一緒にこのシートを見せてください。また、おくすり手帳と共に、大切に保管してください。

【医療・介護関係者様へ】
ご本人が利用されている医療系・介護系サービスをご確認いただき、必要に応じて、関係者との情報共有にご活用ください。利用についての同意は、ご本人からいただいております。
裏面に記載のないサービス等がありましたら、随時、加筆してください。

作成：練馬区高齢者支援課　☎５９８４－４５９７

ご本人同意欄（□にチェック☑を入れてください）

□　このシートの利用方法について説明を受けました。記載されている情報を、医療・介護の関係機関に提供することに同意します。

おくすり手帳に貼る場合は、この部分をのり付けします。

こちらの二次元コードからもダウンロードできます。

【二次元コード】

普段使用しているお薬手帳に添付して利用したり、カバーに挟んでおくと便利です。

⇒コラム「『お薬手帳』と『かかりつけ薬局』」55ページ

配布場所　地域包括支援センター（25 ～ 29ページ）、薬局、居宅介護支援事業所

問 合 せ　高齢者支援課　在宅介護支援係　☎5984-4597

コラム

医療と介護の情報サイト

医療と介護の情報サイトでは、高齢者やその家族、医療・介護関係者などが、医療や介護、生活支援に関する 情報をまとめてご覧いただけます。

このサイトは､厚生労働省が運用する「介護サービス情報公表システム」を活用しています。

【閲覧方法】

①区ホームページ「関連サイト」のバナー（＝右図）をクリック

②内容を確認し、「医療と介護の情報サイト」をクリック

③「介護事業所検索」「地域包括支援センター検索」「生活支援等サービス検索」「住まい（サービス付き高齢者向け住宅）検索」「認知症に関する相談窓口検索」「医療機関検索」「薬局検索」から調べたい項目をクリック

④地域の中から「練馬区」を選択

二次元コードからもご覧になれます。

【二次元コード】

問 合 せ　高齢者支援課　在宅介護支援係　☎5984-4597

コラム

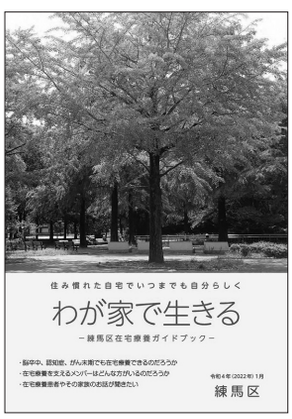
人生会議（ACP）とは
～人生の最期まで、あなたは、どのように生きたいですか？～

命の危険が迫った状態になると約７割の方が、これからの治療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。また、人生100 年時代と言われる昨今、90 歳の２人に１人が認知症になると推計されています。

人生の最終段階の医療・ケアについて、本人が家族等や、医療・ケアチームと事前に繰り返し話し合うプロセスを「人生会議（ACP：Advance Care Planning)」と言います。

将来の人生をどのように生きて、どのような医療・介護を受けて（あるいは受けないで）最期を迎えるのかを、自分が意思表示できなくなる前に、家族や大切な人、医師やケアマネジャーと共有することは、最期までに自分らしく生きるために、とても大切なことです。

自分の「今の気持ち」を見つめてみませんか？



人生会議（ACP）については在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」に掲載しています。

こちらの二次元コードからご覧いただけます。

【二次元コード】

また、お近くの地域包括支援センター（25 ～ 29ページ）で配布しております。

6　介護予防･日常生活支援総合事業

介護予防･日常生活支援総合事業は、「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（56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

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行い、利用者自身ができる事が増えるよう支援します。

◇サービス内容

◆生活援助

・掃除や整理整頓　・生活必需品の買い物　・食事の準備や調理
・衣類の洗濯や補修　・薬の受け取り　など

◆自立支援のための見守り的援助（身体介護）

・服薬の介助　・入浴の介助（見守り）
・外出の介助（介護は必要時のみで事故がないように常に見守る）　など

◇対象にならないサービス

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ことなどは対象になりません。

（例）×本人以外の家族のための家事　×模様替え
×草むしり、花木の手入れ　×来客の応対
×ペットの世話　×洗車
×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

問 合 せ　高齢社会対策課　介護予防係　☎5984-2094

●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家事援助（複数利用も可）を年６回利用できます。

① 電球・蛍光灯の交換
② 軽易な家具や荷物の移動
③ 軽易な屋内清掃
④ 軽易な庭の掃除・除草
⑤ 生活用品の買い物
⑥ 荷物の整理　　など

費　　用　１回につき500円の自己負担があります。

問 合 せ　高齢社会対策課　介護予防係　☎5984-2094

●通所サービス

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。

◇主なサービス内容

・機能訓練を目的とした体操や筋力向上トレーニング　　・脳トレ
・趣味活動や創作活動　　・生活機能の向上を目指したグループ活動
・運動器の機能向上プログラム　・栄養改善プログラム
・口腔機能向上プログラム　　・食事　　・入浴　など

※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。
※人員、設備、運営の事業所の指定基準を緩和して実施している場合に、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　介護予防係　☎5984-2094

●食のほっとサロン

民家や店舗などを会場として、月２回から週１回程度、会食を中心にお口の体操や食に関するミニ講座などを行います。

費　　用　食費相当分（会場により異なります。）
実施場所　小学校、民家など区内13か所
問 合 せ　高齢社会対策課　介護予防係　☎5984-2094

●高齢者筋力向上トレーニング

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。区の委託を受けた民間事業者等が提供するサービスです。

◇主なサービス内容

高齢者用に開発された機器（マシン）を使って行う筋力向上トレーニングや、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か月間の教室です。

実施場所　はつらつセンターなど10か所
利 用 料　1,000円
問 合 せ　**高齢社会対策課　介護予防係　☎5984-2094**

健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）

対象者は、65歳以上のすべての方とその支援のための活動に関わる方です。

◇健康長寿はつらつ事業

→事業内容は59・60ページをご覧ください。

◇出張型街かどケアカフェ事業

→事業内容は12ページをご覧ください。

コラム

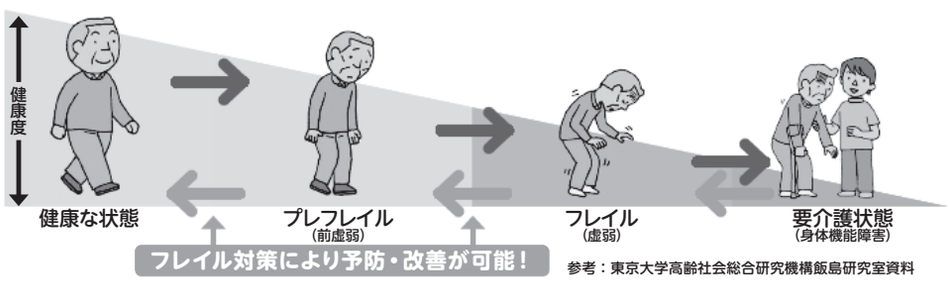
高齢期はフレイルに気をつけましょう

◇フレイルの状態が続かないように

フレイルとは、年齢を重ねることで、心身の活力（筋力や認知機能など）や、社会的な側面（人との交流など）の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態をいいます。

フレイルに陥りやすい原因の一つとして、高齢期になると筋肉と筋力が減少しやすいことが挙げられます（筋肉減少症＝サルコペニア）。

フレイルもサルコペニアも、毎日積極的に体を動かすことと、しっかり栄養をとることなどで予防・改善ができます。



練馬区はつらつライフ手帳　東京大学高齢社会総合研究機構の研究より

7 練馬区の福祉サービス

自立支援用具の給付

対　　象　65歳以上の介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方で、日常生活動作に何らかの困難があり、自立支援用具の使用が必要と認められる方（⑦は認知症等で火の消し忘れがあるなど防災上必要な方）
介護保険の要支援･要介護認定を受けている方でも、本人の日常生活動作能力等によって、必要と認められる方には、下記⑤～⑦は対象になります。

対象品目　①腰掛便座
②入浴補助用具
③歩行支援用具（手すり）（取り付け工事不要のもの）
④スロープ（取り付け工事不要のもの）
⑤シルバーカー
⑥安全つえ（一点つえ）
⑦電磁調理器

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　お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ

福祉用具の相談

車いすや入浴補助用具などの介護機器、補助用具の紹介、使用方法などについて相談に応じます。

問 合 せ　お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ

車いす・介護用ベッドの貸し出し

対　　象　つぎの①または②に該当する方
（年齢制限はありません。貸し出し期間は最長6か月間です。）
①けが・病気などにより一時的に居宅において介護用具の使用を必要とする方
②その他特別な事情により、介護用具の使用を必要とする方
※つぎの場合は対象になりません。
ア　介護保険の要介護・要支援と認定された方
イ　身体障害者手帳の交付を受け、身体障害者福祉サービスで同種用具（補装具）の支給を受けている方
ウ　介護保険の施設に入所・生活している方、有料老人ホーム等に入所している方

貸与品目　①車いす（自操式、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　お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ

※この他、緊急時に1週間程度無料で車いすを貸し出すサービスもあります。詳しくはお住まいの地域を担当する総合福祉事務所高齢者支援係（☎21・22ページ）、または、はつらつセンター関（☎3928-1987　FAX3928-1800）にお問い合わせください。

見守り配食事業

対　　象　65歳以上のひとり暮らしなどの方で、安否確認など見守りが必要な方

内　　容　「見守り配食のご案内」（地域包括支援センター（25～29ページ参照）で配布）に掲載された事業者に直接連絡してください。

費　　用　各事業者により異なります。

問 合 せ　高齢者支援課　地域包括支援係　☎5984-1187

住宅改修給付

◇介護保険の要介護・要支援認定を受けている方

●介護保険住宅改修

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

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

問 合 せ　お近くの地域包括支援センター　☎25 ～ 29ページ
「受領委任払い」に対応する事業者については
介護保険課　給付係　☎5984-4591　FAX3993-6362

●自立支援住宅改修（設備給付）

対象工事	支給対象上限額	給付限度額	自己負担額 (限度額まで利用した場合)
浴槽の取替（浅型浴槽等への取替）※	25万円	22万5,000円	２万5,000円
便器の洋式化※	10万6,000円	9万5,400円	1万600円
流し・洗面台の取替	15万6,000円	14万400円	1万5,600円
玄関の造作物撤去	10万円	9万円	1万円
階段昇降機などの設置	100万円	90万円	10万円

●要介護・要支援の認定を受けている65歳以上の方が対象です。
●工事前の申請が必要です。
●自己負担割合は改修費用の１割です（受領委任払い）。ただし、工事費が上限額を超える場合は、上限額を超えた費用は全額自己負担になります。
●施工業者は、区と協定を締結している事業者になります。
※自立支援住宅改修（設備給付）の「浴槽の取替」と「便器の洋式化」は、介護保険住宅改修と併せて利用できます。

問 合 せ　お近くの地域包括支援センター　☎25 ～ 29ページ

◇介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方

●自立支援住宅改修（予防給付）

対象工事	給付限度額	自己負担額 （限度額まで利用した場合）
段差の解消	18万円	2万円
便器の洋式化		
床材の変更		
扉の変更		
手すりの取付		

●要介護・要支援認定審査の結果、非該当の判定を受け、身体状況などに関する一定の要件を満たす65歳以上の方が対象です。
●工事前の申請が必要です。
●支給対象となる工事は、介護保険の住宅改修と同じです（「段差の解消」の浴槽の取替は対象外）。
●支給対象となる工事費の上限額は20万円です。
●自己負担割合は１割です（受領委任払い）。
●工事費が上限を超える場合は、超える分の全額が自己負担になります。
●施工業者は、区と協定を締結している事業者になります。

問 合 せ　お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ

ひとりぐらし高齢者入浴証の交付

対　　象　65歳以上でひとり暮らしの方
※居住形態によっては、対象にならない場合があります。

内　　容　東京都公衆浴場業生活衛生同業組合に加入している区内の公衆浴場で利用できる入浴証（利用できる回数分のシールが付いた利用証）を交付します。
※年間52枚以内（申請月によりシールの交付枚数が異なります。）

費　　用　入浴1回につき200円

申 込 み　お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ

問 合 せ　高齢者支援課　高齢給付係　☎5984-2774

火災予防のための設備の給付

●自動消火器の給付・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　ひとり暮らしの方

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）
※居住する住宅に同種の火災予防設備を設置している場合は対象となりません。

内　　容　自動消火器は、火災時に自動的に消火液を散布します。（居室用、台所用いずれか1本）
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　**お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ**

●電磁調理器の給付

対　　象　65歳以上の方で、認知症等のため調理等で火を扱う際に消し忘れがあるなど、防災上必要と認められる方

内　　容　電磁調理器（取り付け工事不要のもの）を給付します。

費　　用　給付に要する費用の1割相当額（限度額があります。）
※生活保護受給者および住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者等は、本人負担はありません。

問 合 せ　**お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ**

寝具のクリーニング

対　　象　介護保険の要介護3 ～ 5と認定された65歳以上の在宅の方

内　　容　シーツ、毛布、タオルケット、寝巻、ベッドパッドなどをクリーニングできる利用券を交付します。
※品物、大きさ、素材の材質・厚さなどにより利用券の必要枚数は異なります。また、利用券1枚につき100円の自己負担があります。
※集配サービスを希望する場合は、1回200円の集配料がかかります。

申 込 み　**お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ**

問 合 せ　**高齢者支援課　高齢給付係　☎5984-2774**

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　**お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ**
問 合 せ　**高齢者支援課　高齢給付係　☎5984-2774**

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　**お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ**
問 合 せ　**高齢者支援課　高齢給付係　☎5984-2774**

紙おむつなどの支給

対　　象　介護保険の要介護1～5と認定された常時紙おむつ等を必要とする65歳以上の方および介護保険の第2号被保険者における要介護認定を受けている方で、本人の特別区民税（市町村民税）が非課税の方
※要介護1～3の方は要介護認定における「排尿」または「排便」の項目において、「全介助・一部介助」または「見守り等」に該当していることが要件となります。
※介護保険の施設（特別養護老人ホームなど）に入所している方は対象になりません。
※支給は申請月から開始します（注文の連絡が21日以降の場合、翌月分となります）。
内　　容　月1回、区の指定する紙おむつや尿とりパッドの中から必要に応じた数量を自宅などに配達します。
区の支給する紙おむつなどを使用できない病院に入院している方には、おむつ代として月額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5,000円までは1割の自己負担があります。
また、5,000円以上の場合は、総額から4,500円を引いた差額分が自己負担となります。
申 込 み　**お住まいの地域を担当する総合福祉事務所　高齢者支援係　☎21・22ページ**
問 合 せ　**高齢者支援課　高齢給付係　☎5984-2774**

リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）

対　　象　介護保険の要介護3～5と認定された65歳以上の方で、外出するときに車いすやストレッチャー（寝台）を使用する方

内　　容　車いすやストレッチャーのまま乗車することのできるリフト付タクシーの迎車・予約料金に相当する料金を区が負担します（申込は練馬区との契約業者に限ります）。

費　　用　乗車してからの運賃や事業者が別に定める料金（ストレッチャー使用料等）は、利用者負担となります。

問 合 せ　**高齢者支援課　高齢給付係　☎5984-2774**
お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ

緊急一時宿泊

対　　象　つぎの⑴または⑵に該当する方

⑴緊急ショートステイ利用

介護保険の要介護・要支援認定を受けた方（第２号被保険者を含む）、または健康長寿チェックシートで総合事業の対象者と判定された方で、つぎの①②のいずれにも該当する方

①介護する家族の急病、けが、親族等の葬儀への参加等のため家族からの介護を受けられない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

⑵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（介護保険の要介護・要支援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　⑴緊急ショートステイ利用　１泊3,000円　食費等の利用者負担あり
⑵緊急保護利用　宿泊料の利用者負担なし　食費等の利用者負担あり

問 合 せ　**お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ**

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、1年間継続して介護保険の要介護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　**お住まいの地域を担当する総合福祉事務所　高齢者支援係　☎21・22ページ**

問 合 せ　**高齢者支援課　高齢給付係　☎5984-2774**

認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成

対　　象　区内在住で、認知症により家に戻れなくなる症状のある高齢者（若年性認知症の方も対象）を介護している方

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1,500円（別途消費税がかかります）
※生活保護受給世帯は、費用負担はありません。

問 合 せ　**お近くの地域包括支援センター　☎25～29ページ**

ごみ出しが困難な世帯への支援

対　　象　つぎの条件をすべて満たす世帯
①65歳以上の方のみの世帯または障害がある方のみの世帯
②集積所まで自らごみを運び出せない方
③身近な人の協力を得られない方

内　　容　**●戸別訪問収集**
門前や玄関先などに収集に伺います。また、災害時には対象者の安否確認を行います。職員が訪問調査（ご家族や介護担当者の立ち会いが必要）を行い、状況などを確認したうえで収集の可否をお知らせします。

●戸別訪問収集の利用に伴う見守りサービス
「戸別訪問収集」の利用者のうち希望する方が、1週間以上ごみを出さなかった場合に、清掃事務所から担当部署に安否確認を依頼します。訪問介護などのサービスを利用していないことが条件となります。詳しくは、お問い合わせください。

そ の 他　**●粗大ごみ運び出し収集**
練馬区資源循環センターの職員が粗大ごみを屋内から運び出します。いくつか要件がありますので事前に訪問調査を行います。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
※要支援１・２と認定された方、または、65歳以上で健康長寿チェックシートにより生活機能が低下していると認められる方は、シルバーサポート事業（80ページ）をご利用ください。

内　　容　シルバーサポーター（練馬区シルバー人材センター会員）が、1時間以内に行うことができる、下記の項目にある軽易な日常生活上の支援（複数利用も可）を、年６回利用できます。

① 電球・蛍光灯の交換
② 軽易な家具や荷物の移動
③ 軽易な屋内清掃
④ 軽易な庭の掃除・除草
⑤ 生活用品の買い物
⑥ 荷物の整理　　など

費　　用　1回につき500円の自己負担があります。

問 合 せ　**(公社)練馬区シルバー人材センター　☎3993-7168**　豊玉北5-29-8練馬センタービル5階

コラム

インフルエンザを予防しましょう！

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。感染症に対する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がある方は、発病した場合、重症化しやすいため、特に予防が重要です。

◆インフルエンザの予防のポイント

●外出後の手洗いを日ごろからの習慣にしましょう

手洗いの徹底は、手についたウイルスを取り除き、体内に入り込むことを防ぎます。帰宅後、すぐに石鹸を使って流水でしっかり手洗いをしましょう。外出先など、手洗いができない時はアルコール入り消毒剤を使うこともやむを得ませんが、石鹸を使った流水での手洗いが最も効果的です。

●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。

●乾燥する季節には、湿度にも気を配りましょう

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器や濡れタオルを干すなどで適度な湿度（50 ～ 60%）を保ちましょう。

●流行前に予防接種を受けましょう

予防接種は、インフルエンザが発病した場合の重症化を防ぐといわれています。しかし、予防接種から効果が現れるまでに2週間ほど必要ですので、例年の流行が始まる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。（53ページ参照）

◆他人に感染させないために「咳エチケット」を守りましょう！

咳･くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、人から顔をそむけましょう。咳･くしゃみが続くときはマスクをしましょう。

◆かかったかなと思ったら、早めの受診を

具合が悪いときは早めに医療機関を受診しましょう。

問 合 せ　保健予防課　感染症対策係　☎5984-4671

避難行動要支援者名簿　制度のご案内

「避難行動要支援者名簿」とは、災害対策基本法に基づき、大地震などの災害が起こったときに、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方々をあらかじめ登録しておく名簿です。災害時には、登録内容（名簿情報）を活用し、地域全体で避難行動要支援者の安否確認、避難支援を行います。

対　　象　⑴区で自動登録する方…①介護保険の要介護3以上の認定を受けている方
②身体障害者手帳（1級～ 2級）をお持ちの方
③愛の手帳（1度～ 4度）をお持ちの方
⑵そのほか、上記に準ずる方で、名簿への登録を希望する方

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

配布場所　区民事務所（練馬を除く）、地区区民館、敬老館、はつらつセンター、保健相談所、総合福祉事務所、中村橋福祉ケアセンター、地域包括支援センター、厚生文化会館、防災学習センター、区民防災課（練馬区役所本庁舎7階）、国保年金課（後期高齢者医療制度）（本庁舎2階）、保健予防課（東庁舎6階）、福祉部管理課（西庁舎3階）
※区のホームページから出力することもできます。

問 合 せ　福祉部　管理課　庶務係　☎5984-2706　FAX5984-1214
https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/saigaiji.html

この避難行動要支援者名簿は、行政機関等が要支援者の方々への支援・協力を円滑に行うための手段となりますが、災害時、最も早く支援ができるのは近隣にお住まいの方々です。日ごろから、近隣同士でお互いの無事を確認しあえる関係を作ることが大切です。

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主な原因〕

■たばこ
寝たばこは絶対やめましょう。
灰皿に吸いがらをためないようにしましょう。

■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。

■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。

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

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・移動防止対策をしましょう。また、ガラスには飛散防止フィルムを貼る、観音開きの扉には止め金具を付けるなど、飛散防止対策もしておきましょう。

◆家庭での備え

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

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

◆通電火災を防ぐために

大地震が起こると、停電する可能性が高くなります。

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

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

◆避難は最後の手段

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

◆避難が必要な場面

火災が広がったり、建物が倒壊する恐れがあるなど、危険が身近に迫ったとき、または、区から避難指示が出されたときです。

◆避難する場所の確認

地震で自宅が倒壊したり、火災によって自宅に戻れなくなったときのため、練馬区は区立の小・中学校を避難拠点（避難所＋防災拠点）に指定しています。いざという時に備えて、避難する場所や経路を確認しておきましょう。また、家族が離ればなれになった時の集合場所を日頃から決めておきましょう。

防犯ブザーの配布

対　　象　65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上の高齢者のみの世帯の方
※既に配布した方を除きます。

内　　容　防犯目的のほか、地震や火災などの被害に遭ったときに、居場所を周囲に知らせることができるよう防犯ブザーを配布しています。

配布場所　各総合福祉事務所（21・22ページ）、危機管理課（本庁舎7階）

コラム

ひったくり、空き巣などの犯罪被害に遭わないために！

ひったくりや空き巣などの犯罪被害に遭わないようにするためには、日ごろからの注意が必要です。

◆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「近所の人の目」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。近所の人の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

タウンサイクル（貸自転車）の利用

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利用が無料になります。

対　　象　運転免許を自主返納された75歳以上の方

施　　設

練馬タウンサイクル	練馬1-17-39	☎3992-5445
石神井公園タウンサイクル	石神井町3-20-3	☎5372-0809
大泉学園駅北口タウンサイクル	東大泉1-33-6	☎3867-4545
大泉学園駅南口タウンサイクル	東大泉5-43-1	☎5387-9777
上石神井タウンサイクル	上石神井2-34-13	☎5991-8225
練馬春日町タウンサイクル	春日町5-31-2-102	☎5241-9555
東武練馬タウンサイクル	北町2-39-3	☎5399-4545

利用方法
- 各タウンサイクルの窓口で「運転経歴証明書」または「申請による運転免許の取消通知書」および年齢の確認できるものを提示して申込
- 利用後は借りた施設に返却（他の施設への返却はできません）

問 合 せ　**〈タウンサイクルに関すること〉**

（公財）練馬区環境まちづくり公社自転車問い合わせセンター　☎3993-5100

交通安全課　交通施設係　☎5984-1996

〈運転免許の自主返納に関すること〉

交通安全課　安全対策係　☎5984-1309

コラム

運転免許証の自主返納について

運転に自信がなくなってきたり、家族から「運転が心配」と言われたりしたときは、運転免許証の自主返納をお考えください。

自主返納すると、運転経歴証明書を申請することができます。詳しくは、最寄りの警察署にお問い合わせください。運転経歴証明書は運転免許証と同様に本人確認書類として使えるほか、文化施設や店舗を利用する際や、タクシーに乗車する際などに提示することで特典を受けることができる場合があります。詳しくは、警視庁のホームページをご覧ください。

問 合 せ

練馬警察署　☎3994-0110　光が丘警察署　☎5998-0110　石神井警察署　☎3904-0110

警視庁ホームページ

https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotsu/jikoboshi/koreisha/shomeisho/support.html

コラム

自転車利用中の対人賠償事故に備えた保険等に加入する必要があります！

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

【二次元コード】

東京都ホームページ

https://www.tomin-anzen.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/kakusyutaisaku/jitensha/anzennriyou-sokushin/jitenshahoken/index.html

運転時認知障害早期発見チェックリスト30

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

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

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

認知症の理解を深めるための講座

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

認知症サポーター養成講座

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

≪講師の派遣≫

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

◇派遣対象

・区内在住、在勤、在学の方で構成されている団体など

・小学生以上の方

◇要件

受講者が10人以上で、開催場所が用意できること

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

認知症サポーターカード

N-impro（ニンプロ）

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

N-impro「3つの**ねらい**」

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

N -impro
キャラクター
「N-ico(ニコ)」

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

問 合 せ　高齢者支援課　在宅介護支援係　☎5984-4597

チームオレンジに参加しませんか

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

問 合 せ　高齢者支援課　在宅介護支援係　☎5984-4597

コラム

「本人ミーティング」を知っていますか

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

出典：一般社団法人長寿社会開発センター
「本人ミーティング開催ガイドブック」（平成29年3月）

コラム

認知症ガイドブック　令和4年度（2022年度）版

認知症になったときにも、住み慣れた場所で安心して暮らしつづけられるよう、もの忘れが気になるときや認知症の経過に応じて利用できるサービスなどをまとめた認知症ガイドブック令和4年度（2022年度）版を配布しています。

配布場所　●地域包括支援センター（25 ～ 29ページ）
●高齢者支援課（練馬区役所西庁舎３階）

【二次元コード】

問 合 せ　高齢者支援課　在宅介護支援係　☎5984-4597

コラム

介護する人がひとりで悩まないために

介護する人にもサポートが必要です。
サロンやカフェ、家族会など、気軽に話せる場所やつながりを見つけてみませんか。
これから介護をする人、介護を終えた人、関心のある人など、どなたでも参加できます。

◆介護学べるサロン

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

◆認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人や家族、地域の方、支援者、専門家など誰でも気軽に参加できます。
【場　所】 街かどケアカフェ、介護施設など

◆介護家族の会

介護している人、介護を終えた人などが集まって情報交換などをします。
【場　所】 介護施設、区立施設など

◆介護相談・交流カフェ

介護経験のある支援者がストレスや悩みのサポートをします。
【場　所】 街かどケアカフェ

◆認知症介護家族による介護なんでも電話相談

日常の介護の悩みに経験者がお応えします。
毎週水曜日10時～ 15時（12月29日から1月3日を除く）
☎０３－６９０４－５０８０

介護家族の会や認知症カフェは、団体などの自主活動や街かどケアカフェ（10ページ）などで行われています。
介護する人へのサポートについては下記サイトでまとめてご覧いただけます。

練馬区トップページ▶保健・福祉▶高齢者▶介護者支援事業

問 合 せ　高齢者支援課　在宅介護支援係　☎5984-4597

【二次元コード】

コラム

自立支援医療（精神通院医療）について

◆認知症の方が自立支援医療（精神通院医療）を利用することはできますか？

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

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

申請窓口は、保健予防課精神保健係および保健相談所（30 ～ 32ページ）です。

問 合 せ　保健予防課　精神保健係　☎5984-4764

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、果物に含まれるビタミン C、ビタミン E、ベータカロチンには抗酸化作用があり、認知症の予防に効果的といわれています。

◆魚を食べる

サバやイワシなどの青魚に含まれている DHA（ドコサヘキサエン酸）や EPA（エイコサペンタエン酸）という脂肪酸には、脳の若さを保つ働きがあると考えられています。

◆よく体を動かす

ウォーキング、体操やサイクリングなどの有酸素運動を続けると、認知症になる危険度が下がると言われています。

◆脳に知的な刺激を与える

旅行の計画を立てて出かけたり、映画館や博物館に出かける、知的なゲームをするなどの刺激を与えると、認知機能の低下を遅らせる可能性があると考えられています。

◆人と楽しく会う

楽しく会話をすると脳が活発に働き、認知症になる危険度が下がると考えられています。

問 合 せ　高齢社会対策課　介護予防係　☎5984-2094

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、年金の種類により異なりますので、年金事務所へ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お手続き先は、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

種　類	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（※）を満たした方などが、65歳になったときに支給されます。
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（※）を満たした方が、65歳になったときに支給されます。
③老齢福祉年金	明治44年4月1日以前に生まれた方など 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。

※受給資格期間（年金を受けるために必要な期間）は年金の種類により異なります。平成29年8月以降は一律10年（120月）です。

●支給の繰上げ・繰下げ

国民年金の支給開始年齢は原則として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

上記①②の方　住民基本台帳ネットワークシステムにより日本年金機構が現況を確認できない方には「現況届」が日本年金機構から送付されます。誕生月の末日までに、日本年金機構本部へ「現況届」を提出してください。提出の際に住民票の添付、もしくはマイナンバー（個人番号）の記入が必要です。マイナンバー（個人番号）を記入した場合は、個人番号や身元の確認のための書類なども必要になります。

なお、住民基本台帳ネットワークシステムで現況を確認できる方には「現況届」が送付されず提出も不要です。

上記③の方　毎年8月はじめに日本年金機構から送付される「所得状況届」を、日本年金機構東京広域事務センターへ提出してください。

●年金を受けている方が亡くなったとき

上記①②の方　請求される方がお住まいの地域の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。

●高齢任意加入

60歳の誕生日の前日から国保年金課国民年金係または年金事務所で加入手続きをすることができます。

①60歳以上 65歳未満	●60歳になるまでに老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方 ●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 （厚生年金加入者を除く。）
②65歳以上 70歳未満	●昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になるまでに受給資格期間（120月）を満たしていない方（厚生年金加入者を除く。） （受給資格期間を満たすまで）

問 合 せ　上記①の方　国保年金課　国民年金係　☎5984-4561
上記①②の方　練馬年金事務所　☎3904-5491（代表）

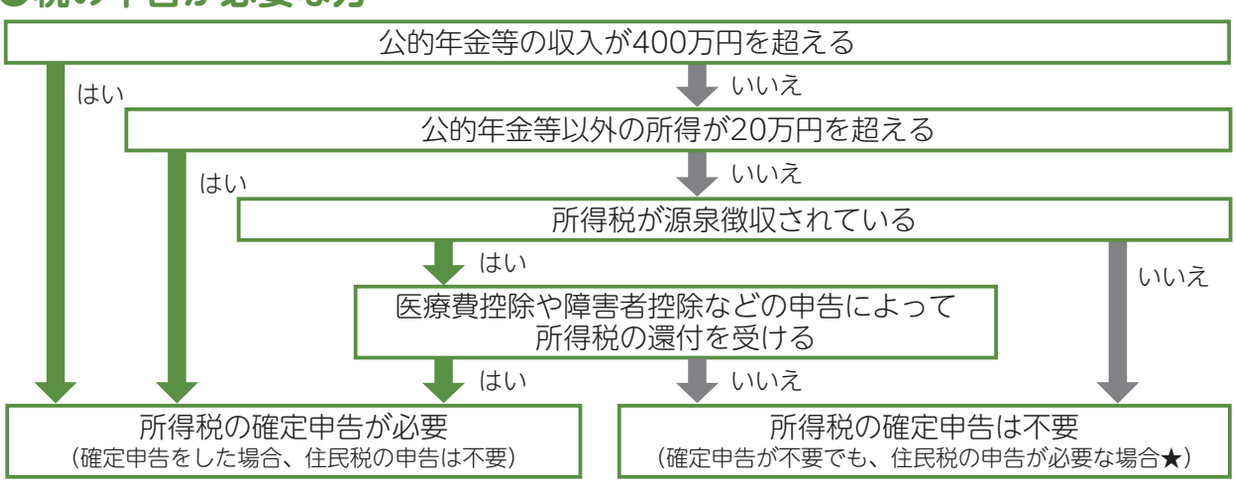
税　　金

●所得税と特別区民税・都民税（住民税）

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

いずれも申告が必要な方は、3月15日までに申告書を提出する必要があります。

●税の申告が必要な方



★確定申告が不要でも、住民税の申告が必要な場合

- 公的年金等以外の所得（20万円以下）がある方
- 医療費控除や障害者控除などの申告によって住民税が減額となる方

※1月1日現在で、65歳以上の方は公的年金等の収入が155万円以下、65歳未満の方は105万円以下の場合は非課税となります。

コラム

障害者控除について

身体障害者手帳などをお持ちでない方でも、65歳以上の方で、介護保険の要介護1～5（相当の方を含む）に該当し「障害者控除対象者認定書」の交付を受けた方は、障害者控除の申告ができます。認定書の交付については、管轄の総合福祉事務所高齢者支援係（21・22ページ参照）にお問い合わせください。

●税金の内容についての問合せ

• 所得税について

税務署　練馬東　☎6371-2332　　練馬西　☎3867-9711

• 特別区民税・都民税（住民税）について

税務課　区税第一～第四係　☎5984-4537

●特別区民税・都民税（住民税）の納付についての問合せ

• 特別区民税・都民税（住民税）の納付方法について

収納課　個人収納係　☎5984-4542

• 特別区民税・都民税（住民税）の納付相談について

収納課　納付相談係（納付案内センター）　☎5984-4547

くらしにお困りの方

●生活保護

病気やケガ、離別や死別など、やむを得ない事情により生活費や医療費の支払いに困ることがあります。

生活保護はこのようなとき、健康で文化的な最低限度の生活を保障し、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　お住まいの地域を担当する総合福祉事務所　相談係　☎21・22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　お住まいの地域を担当する総合福祉事務所　相談係　☎21・22ページ

●生活福祉資金の貸付

内　　容　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　生活福祉係　☎3991-5560　FAX3994-1224

●不動産担保型生活資金の貸付

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

⑴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。

⑵世帯の構成員が原則として65歳以上

⑶世帯の構成がつぎ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

⑷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）

⑴賃借権等の利用権および抵当権等の担保権が設定されていない

⑵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）

ただし、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にできない場合があります。

問合せ　練馬区社会福祉協議会　生活福祉係　☎3991-5560　FAX3994-1224

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歳以上のひとり暮らしの方、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　民間の賃貸住宅を紹介し、家賃等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。

※公営住宅へ転居が決まらなくても、一定の期間が経過した場合は、家賃等の補助が終了します。

※単身世帯は入居後原則、高齢者在宅生活あんしん事業（13ページ）をご利用いただきます。

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（65歳以上の単身世帯または65歳以上を含む60歳以上の方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、支払った保証料の1／2の金額（上限2万円・千円未満切り捨て）を助成します。また、所得制限があります。

問 合 せ　お住まいの地域を担当する総合福祉事務所

【高齢者世帯の方】

〒176の方	☎5984-1670	〒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

住まい確保支援事業（空き室情報の提供）

対　　象　つぎのいずれかに該当する世帯
①65歳以上の方のみで構成される世帯
②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳の交付を受けた方を含む世帯
③子ども（高校生相当の年齢まで）と母または父のみで構成される母子および父子世帯

内　　容　高齢等を理由に民間賃貸住宅への入居を断られるなど、住まい探しでお困りの方に区内不動産団体の協力により、入居を拒まない民間賃貸住宅の空き室情報を提供します。
※転居先の希望条件によっては、空き室情報が提供できない場合があります。

問 合 せ　住宅課　管理係　☎5984-1289　FAX5984-1237

申 込 み　住宅課　管理係、お住まいの地域を担当する総合福祉事務所

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公道に面していて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。貸付の審査および決定は、この制度にご協力いただいている取扱金融機関が行います。世帯の総所得区分に応じ、区が利子補給します。（金融機関へ直接支給します。）

申込資格　償還完了時に70歳未満であること。前年の世帯総所得が1,200万円以下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）
※工事に着手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）（84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

住宅改修事業者の情報提供

内　　容　区ホームページにて、区に登録している住宅改修事業者を一覧にして情報提供しています。事業者選定にご活用ください。

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31日以前に新築の工事に着手した住宅（戸建住宅、小規模な長屋および共同住宅）

助 成 額　①住宅（戸建住宅、小規模な長屋および共同住宅）

- 簡易耐震診断は無料で行っています
- 耐震診断は費用の3/4で限度額12万円
- 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130万円※
- 簡易補強工事は費用の2/3で限度額50万円

※住民税非課税世帯の場合、または区が指定した緊急道路障害物除去路線沿いで、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150万円

②分譲マンション

- アドバイザー派遣および簡易耐震診断は費用の10/10で限度額あり
- 耐震診断は費用の5/6で限度額150万円
- 耐震実施設計は費用の5/6で限度額200万円
- 耐震改修工事は費用の2/3で限度額3,000万円

※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　**防災まちづくり課　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します。

対　　象　練馬区内にあり、昭和56年5月31日以前に新築の工事に着手した2階建て以下の木造住宅に居住していて、世帯全員が住民税非課税の方でつぎの①か②のどちらかに該当する場合

①世帯内に65歳以上の方がいる

②地震時に避難が困難と認められる身体障害の方(障害等級2級以上) または乳幼児(小学校に就学する前の方）がいる

助 成 額　設置費用の9割で限度額50万円

問 合 せ　**防災まちづくり課　耐震化促進係　☎5984-1938　FAX5984-1225**

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

一定の障害がある方や、介護を必要とされる方で、その障害の区分・等級が下表に当てはまる方は、郵便等を利用しご自宅等から投票することができます。ただし、自書できることが必要です。

郵便等投票をするには、あらかじめ選挙管理委員会へ申請し「郵便等投票証明書」の交付を受ける手続きが必要です。

●郵便等投票による代理記載制度

下表に当てはまり、「上肢または視覚の障害」が身体障害者手帳１級、または戦傷病者手帳特別項症から第２項症の方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た代理記載人に、投票用紙の記載をさせることができます。

対象者一覧

区　分		等級
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	両下肢・体幹	特別項症から第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	特別項症から第3項症
介護保険被保険者証		要介護5

◇投票所への移動に関する支援

介護保険の要支援および要介護の認定を受けている方、健康長寿チェックシートで事業対象となった方で、訪問介護等のサービスを受けている方は、ご自宅等から投票所への移動について支援が受けられる場合があります。

介護保険サービスを利用している方➡担当のケアマネジャーへ
介護予防･日常生活支援総合事業を利用している方➡地域包括支援センター（25～29ページ）
または担当ケアマネジャーへ

問 合 せ　選挙管理委員会事務局　☎5984-1399　FAX5984-1226

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
	二人世帯向け	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歳以上の親族の二人世帯		
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、所得など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。
区立高齢者集合住宅、区営住宅の入居者募集は、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
	二人世帯向け	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つぎ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歳未満の方 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		
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	5月 11月	申込日現在居住
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、所得など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）
練馬区地元割当の募集は、該当がある場合のみ行います。
問 合 せ　東京都公募分：東京都住宅供給公社　都営住宅募集センター
☎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　都営住宅募集センター ☎3498-8894
公社施行・借上型	東京都住宅供給公社　公社住宅募集センター ☎3409-2244
指定法人管理型（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 ☎0120-411-363
公社一般賃貸住宅	東京都住宅供給公社　公社住宅募集センター ☎3409-2244

コラム

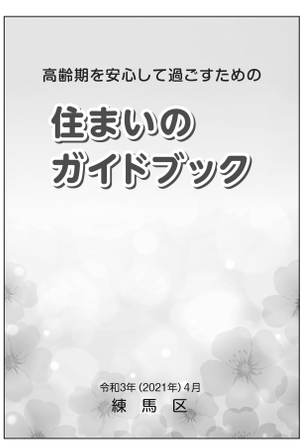
高齢期の住まいについて考えてみませんか

「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、令和3年4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）、地域包括支援センター、はつらつセンター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　**お住まいの地域を担当する総合福祉事務所　高齢者支援係　☎21・22ページ**

大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）

※現在、入居者の募集は行っておりません。

費　　用　利用料は、入居者の収入により異なります。

内　　容　①居室はすべて個室（洋室）
②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

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。（113,510円～258,610円）

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　お近くの地域包括支援センターにて入所の相談、申込を受け付けます。

問 合 せ　**お近くの地域包括支援センター　☎25～29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　公益社団法人全国有料老人ホーム協会　☎3548-1077

コラム

特殊詐欺にご注意ください！

令和3年の練馬区での特殊詐欺の被害は125件、被害総額約２億３千万円です。
特殊詐欺の手口はますます巧妙化しています。
事例を知り対策しておきましょう。

還付金詐欺は、区役所の職員をかたり、「医療費の還付金がある。今日中にATMに行って手続きをしてください。」などと言って金融機関等のATMに行かせ、機械を操作させて、犯人の口座にお金を振り込ませるものです。

最近では、ATM機を使わず、直接現金やキャッシュカードを受け取りに来る手口も急増しています。十分ご注意ください。

特殊詐欺に有効な対策

●常に留守番電話に設定しておきましょう。
●自動通話録音機を設置するか、迷惑電話防止機能付き電話機にしましょう。

区では自動通話録音機の貸出を行っています。
詳しくは下記問合せまたは、区ホームページでご確認ください。

問 合 せ
危機管理課　安全安心係　☎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住民税が課税で、③以外の方	20,510円 (4月～9月は10,255円)	本人確認書類※2
②住民税が非課税の方	1,000円	本人確認書類※2 所得確認書類※3
③住民税が課税で合計所得金額※1が135万円以下の方		

※1　合計所得金額とは、税法上の合計所得金額を指し、収入から公的年金控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や医療費控除等を控除する前の所得金額。
不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除して得た額。

※2　本人確認書類（住所、氏名、生年月日を確認できる書類）
健康保険被保険者証、運転免許証、マイナンバーカードなど

※3　所得確認書類（下記のいずれか1つ）
・令和4年度介護保険料決定通知書
・令和4年度住民税課税または非課税証明書
・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案内所（石神井町4-3-17）	3867-2525 （上石神井営業所）
	西武バス大泉学園駅北口案内所（東大泉1-28-1）	3867-2525 （上石神井営業所）
	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

会員募集中！

老人クラブは、おおむね60歳以上の方が、趣味活動を通じて生きがい・健康づくりに取り組む自主的な組織です。ひとり暮らしや寝たきりの高齢者の方を訪問するなど、社会奉仕活動も行っています。

現在、区内には116の老人クラブがあります。それぞれのクラブごとに、様々な活動に取り組んでいます。

区では老人クラブに対して活動費を助成しているほか、紹介や結成の相談も行っています。（区内の老人クラブは、高齢者向けホームページ「シニア ナビ ねりま」（114ページ）でも、紹介しています。）

仲間づくり・健康づくり

いきいきクラブ体操やレクリエーションダンス、輪投げ、グラウンド・ゴルフなど体を動かす活動のほか、体力測定や医師による講演等幅広い活動をしています。

区内の老人クラブが集まって「グラウンド・ゴルフ大会」「輪投げ大会」なども行っています。

友愛・ボランティア活動

公園などのボランティア清掃、特別養護老人ホームなど地域の福祉施設への訪問、ひとり暮らし高齢者への訪問活動や見守り活動など、地域を豊かにする活動に取り組んでいます。

楽しい趣味・教養・学習

自らの生きがいを高める活動として、歌謡や舞い、コーラス、書道などの各種教養講座や農園活動などがあります。また、日頃の活動の発表の場として「寿文化祭」などがあります。

興味がある方は、お気軽にご連絡ください！

問 合 せ　練馬区老人クラブ連合会　☎6914-5125
開所時間　平日10時～16時
高齢社会対策課　いきがい係　☎5984-4763

高齢者向けホームページ「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。

●シニアサークル・シニア向けサービス団体の情報を発信できます！

「シニア ナビ ねりま」に団体登録すると、「サークル・サービス団体」のコーナーで団体の活動内容や活動場所などをご紹介できます。また、「シニア ナビ ねりま」の「新着情報」「イベント」のコーナーへ団体が主催する催し物等の開催情報も掲載できます。

登録できる団体は、シニアサークルまたはシニア向けサービス団体です。皆さまの団体の活動をPR するチャンスです。ぜひ、ご登録ください。

登録できる団体の要件の詳細や登録方法については、本サイトの「サークル・サービス団体」のページをご覧いただくか、または担当へお問い合わせください。

●メールマガジンの登録募集中！

区内のシニアサークル・シニア向けサービス団体のイベント情報や、区民サポーターが取材・執筆するサポーター体験記の情報など、「シニア ナビ ねりま」の更新情報を毎月２回お届けします。

“地域で活動したい”、“気のあう仲間を見つけたい”という皆さま、ぜひご登録ください。

◇「シニア ナビ ねりま」を見るには？

●ホームページ URL　https://snavi-nerima.jp/

●検索サイトより

シニアナビねりま　検索

【二次元コード】

問 合 せ　高齢社会対策課　いきがい係　☎5984-4763　FAX5984-1214

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**

縁ジョイ倶楽部　～趣味と仲間づくり講座～

対　　象　区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
内　　容　同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。
募　　集　「ねりま区報」でお知らせします。
費　　用　受講料は無料です。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　FAX3991-0056**

寿大学通信講座

対　　象　区内在住の60歳以上の方
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、初夏、秋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　FAX3991-0056**

はつらつシニア活躍応援塾事業

対　　象　おおむね60歳以上で、地域での活躍を希望または検討している方
内　　容　趣味や特技を効果的に教える手法を学ぶ講座を実施します。受講者のうち、希望者には講師の体験ができる機会を設けています。
修了者は、はつらつセンター等から依頼を受けて講座・教室等の講師として活躍しています。
募　　集　「ねりま区報」等でお知らせします。
費　　用　無料
問 合 せ　**高齢社会対策課　管理係　☎5984-1068**

シニアセカンドキャリア応援セミナー

対　　象　おおむね60歳以上で、地域でどのような活動をするか検討している方
内　　容　高齢期においてもいきいきと生活できるよう、就職や起業、地域活動などを学び、今後のキャリアについて考えます。
募　　集　「ねりま区報」でお知らせします。
費　　用　無料
問 合 せ　**高齢社会対策課　いきがい係　☎5984-4763**

生涯学習団体の公開

新たに文化・スポーツ活動を始めたい方のため、区民が自主的に組織し、運営を行う「生涯学習団体」の名簿を公開しています。

問 合 せ　文 化 活 動　生涯学習センター　☎3991-1667　FAX3991-0056
スポーツ活動　スポーツ振興課　振興係　☎5984-1948　FAX5984-1228

「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。講師料を受け取ることはできません。登録方法はお問い合わせください。
問 合 せ　生涯学習センター　☎3991-1667　FAX3991-0056

●「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、ボランティアとして講座を出前します。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、「学びと文化の情報サイト」（https://asobiosentoya.jp）でご覧いただけます。講師の連絡先に直接お問い合わせください。
（講座例：ちぎり絵・玉すだれ・体操・音楽など）
問 合 せ　生涯学習センター　☎3991-1667

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（月曜が祝休日のときは、その翌平日）
年末年始（12月29日～ 1月3日）、展示準備期間、臨時休館日

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　FAX3577-1824**

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（月曜が祝休日のときは、その翌平日）
年末年始（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　FAX3996-4061**

高齢者体力テスト

対　　象　60歳以上の方

内　　容　光が丘体育館で、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（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　FAX5383-6615**

コラム

事故防止アドバイス

◆車の運転者は、歩行者、自転車の皆さんに気付いていない場合があります。青信号でもドライバーと目と目を合わせて、車が止まったことを確認してから渡りましょう。

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

練馬区バリアフリーマップ（あんしんおでかけマップ）

区立施設等のバリアフリー設備情報（入口の段差、車いす対応トイレ、オストメイト、エレベーター、ベビーベッド、授乳スペース、車いす使用者用駐車場の有無等）を掲載しています。

◇「あんしんおでかけマップ」を見るには？

●ホームページ URL

https://nerimaku-bfmap.jp/machikado/nerima_city/barrierfree/index.html

●検索サイトより

練馬区バリアフリーマップ

検 索

クリック

◇「あんしんおでかけマップ」の特徴

●パソコン、スマートフォン、タブレットからご利用いただけます。

●外出される際に、安心してお出かけできるよう、事前に区立施設等のバリアフリー設備情報を確認することができます。

●外出先で困ったときに、車いす対応トイレなど必要な機能を備えた近くの区立施設等を検索することができます。

練馬区バリアフリーマップ
ホームページ
【二次元コード】

問 合 せ　福祉部　管理課　ひと・まちづくり推進係　☎5984-1296　FAX5984-1214

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。なお、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。

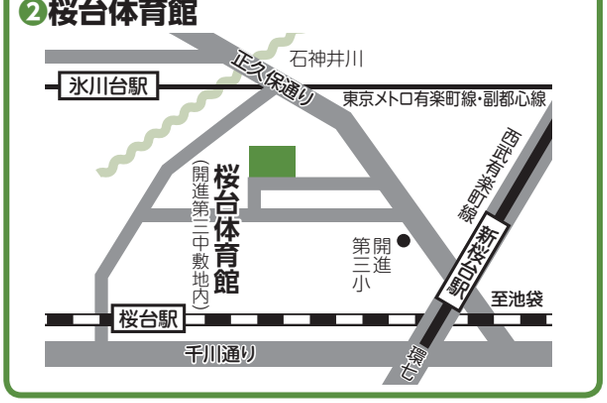
休 館 日　毎月第2月曜（祝休日のときはその翌日）・年末年始（12月29日～ 1月3日）・臨時休館日

問 合 せ

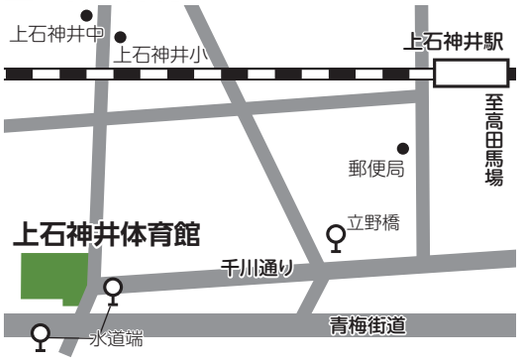
①総合体育館	☎3995-2805 FAX3995-8613	②桜台体育館	☎3992-9612 FAX3992-9612
③上石神井体育館	☎5991-6601 FAX5991-6604	④平和台体育館	☎5920-3411 FAX5920-3855
⑤大泉学園町体育館	☎5905-1161 FAX5905-1166	⑥光が丘体育館	☎5383-6611 FAX5383-6615
⑦中村南スポーツ交流センター	☎3970-9651 FAX3970-9653	⑧三原台温水プール	☎3924-8861 FAX3924-8100
スポーツ振興課　運営調整係	☎5984-1660 FAX5984-1228		

❶総合体育館

❷桜台体育館

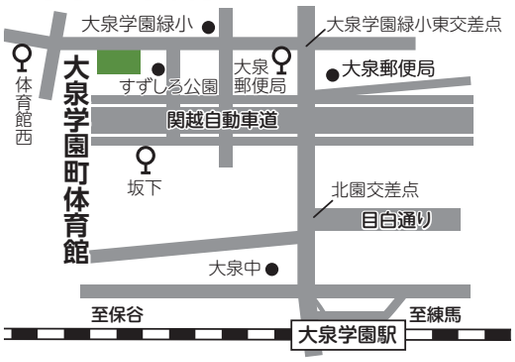


❸上石神井体育館

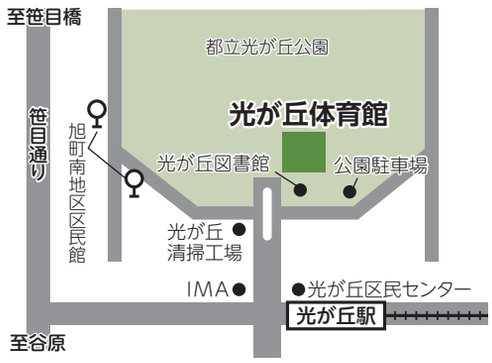


❹平和台体育館

❺大泉学園町体育館



❻光が丘体育館



❼中村南スポーツ交流センター

❽三原台温水プール

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）	65歳以上の方
初心者水泳（春、秋）	60歳以上の方

問 合 せ　スポーツ振興課　事業係　☎5984-1947　FAX5984-1228

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、練馬総合運動場公園、石神井松の風文化公園、区民情報ひろば（区役所西庁舎10階）、区民事務所（練馬を除く）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）、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　子供1,300円
個室利用料金（1室あたり）	65歳以上の方は1,500円～ 2,000円（通常料金：3,000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」（122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は、個室利用料金の割引制度が適用されます。
・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（事前申込みが必要）。

申 込 み　利用月の3か月前の1日午前8時30分から電話またはベルデ宿泊予約サイトで受付けます。
パソコンからは、**https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/**
スマートフォンからは、右の二次元コードでベルデ宿泊予約サイトへ

【二次元コード】

※春休み・ゴールデンウィーク・夏休み・冬休みの特別期間は抽選となります。
特別期間の申込みは、「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　ベルデ軽井沢　☎0267-46-4141　FAX0267-46-4145
問 合 せ　ベルデ武石本館　☎0268-86-2526　FAX0268-86-2022
問 合 せ　ベルデ武石新館　☎0268-86-2525　FAX0268-86-2025
問 合 せ　ベルデ岩井　☎0470-57-4141　FAX0470-57-4143

※ベルデ下田は施設の老朽化などのため、令和4年3月31日をもって一般利用と団体利用を終了しました。
※旅行サービスコーナーは令和4年3月31日をもって営業終了しました。

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できるように支援するため、ご希望のメニューに利用できる「いきいき健康券」を交付します。

対　　象　令和5年3月31日現在75歳以上（生年月日が昭和23年4月1日以前）で、練馬区に住民登録のある方
※ご利用はお申込みいただいたご本人様に限ります。
※お誕生日前でもお申込みできます。

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区内公衆浴場〔7回補助券・自己負担額1回50円〕
②区内理容店・美容店〔3千円補助券〕
③区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所〔1回補助券・自己負担額300円〕
④豊島園庭の湯〔平日2回無料券〕
⑤練馬区立少年自然の家『ベルデ』（121ページ）〔3千円食事補助券〕
⑥区内スポーツクラブ〔2回無料券〕
⑦練馬区いきがいデイサービス（60ページ）〔5回無料券〕

※①～③・⑥は、区指定の店舗等でご利用できます。
※⑦は週1回、区の施設で体操や趣味活動、昼食の提供を実施しています（送迎はありません）。
事前にいきがいデイサービスの利用申請をされている方に限りご利用できます。
いきがいデイサービスの内容や申請は、高齢社会対策課（☎5984-2094直通）までお問い合わせください。

申 込 み　〔郵送で〕
区役所、区民事務所（練馬を除く）、地域包括支援センター、地区区民館、敬老館、はつらつセンター、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」の専用はがきで、令和5年2月28日（消印有効）までにお申込みください。
〔パソコン・スマートフォンで〕
区ホームページや下の二次元コードからお申込み専用ページへアクセスし、令和5年2月28日までにお申込みください。
なお、お申込みは期間内に1人1回です。

利用期限　令和4年度いきいき健康券のご利用は、令和5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　☎6758-1722**

【二次元コード】

練馬区シルバー人材センター

⇒特集14ページをご覧ください。

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	☎5211-1571	千代田区飯田橋3-10-3

ボランティア・市民活動情報

●練馬ボランティア・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、練馬ボランティア・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、ボランティア情報誌「ぽけっと」の発行など情報提供をしています。

- **●練馬ボランティア・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
  FAX3994-1224
- **●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
  FAX5997-7721
- **●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
  FAX3922-2412
- **●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
  FAX3929-1497

ホームページ　https://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月に自宅へ届けます。

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、はつらつセンター・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　**はつらつセンター・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　各地区区民館　☎133 ～ 136ページ

10　高齢者施設など

はつらつセンター

対　　象　練馬区に住所を有する60歳以上の個人・団体

利用時間　光が丘・関：午前9時～午後5時
※お風呂は月～金曜の午後1時～午後4時
豊玉・大泉：午前9時～午後9時30分
※お風呂は月・火・木・金曜の午後1時～午後4時

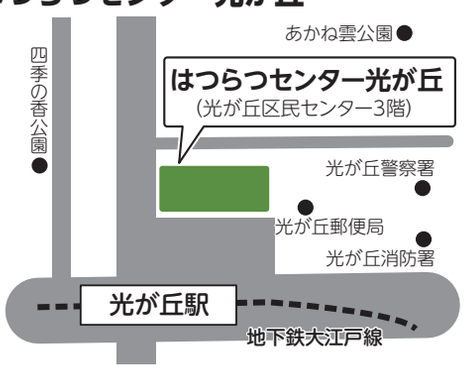
休 館 日　光が丘・関：日曜・祝休日（ただし、敬老の日は開館）および年末年始
豊玉・大泉：年末年始

施　　設　機能回復訓練室、娯楽室、お風呂（新型コロナウイルス感染症　感染拡大防止のため休止中）など

主催事業　各種講座・教室など

	施　設　名	所　在　地	電　話
1	はつらつセンター光が丘	光が丘2-9-6　光が丘区民センター 3階	5997-7717
2	はつらつセンター関	関町北1-7-2　関区民センター 1・2・3階	3928-1987
3	はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	5912-6401
4	はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	3867-3180

❶はつらつセンター光が丘



❷はつらつセンター関

❸はつらつセンター豊玉

❹はつらつセンター大泉

敬　老　館

対　　象　練馬区に住所を有する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

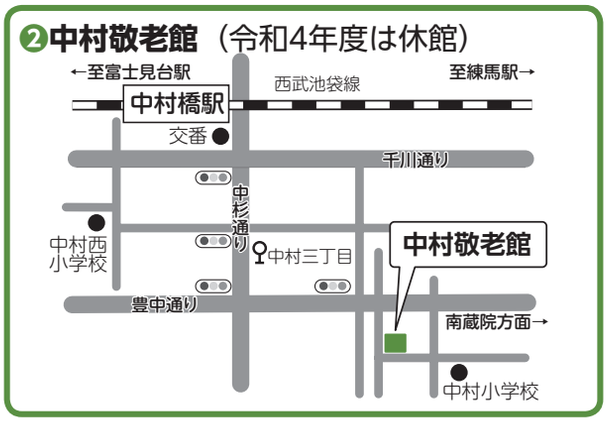
施　　設　娯楽室、休養室、お風呂（新型コロナウイルス感染症　感染拡大防止のため休止中）など

主催事業　各種講座・教室など

	施　設　名	所　在　地	電　話
1	栄町敬老館	栄町40-7	3994-3286
2	中村敬老館	中村2-25-3（令和4年度は機能転換工事のため休館）	
3	南田中敬老館	南田中5-15-25	3995-5538
4	高野台敬老館	高野台2-25-1	3996-5135
5	三原台敬老館	三原台2-11-29	3924-8834
6	石神井敬老館	石神井町7-28-21	3996-2900
7	石神井台敬老館	石神井台2-18-13	3995-8270
8	上石神井敬老館	上石神井1-6-16	3928-8623
9	東大泉敬老館	東大泉7-20-1	3921-9129
10	西大泉敬老館	西大泉3-21-16	3924-9545
11	大泉北敬老館	大泉学園町4-21-1	3925-7105

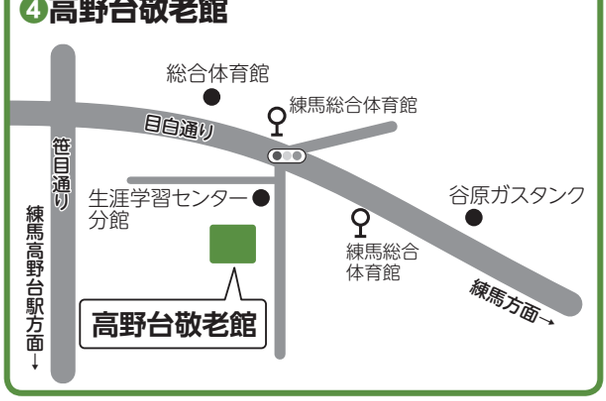
❶栄町敬老館

❷中村敬老館（令和4年度は休館）



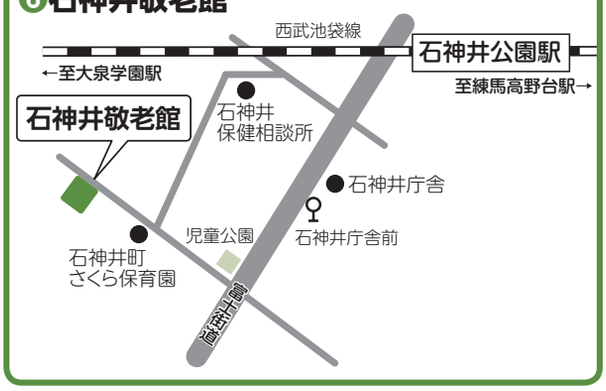
❸南田中敬老館

❹高野台敬老館

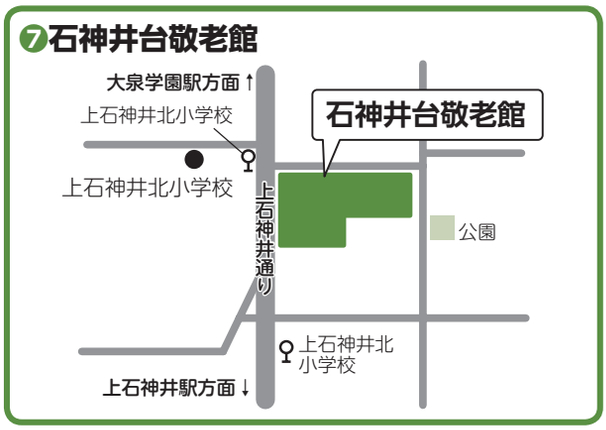


⑤三原台敬老館

⑥石神井敬老館

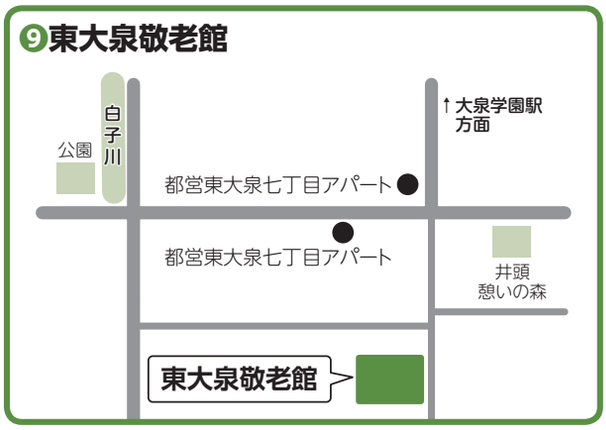


⑦石神井台敬老館

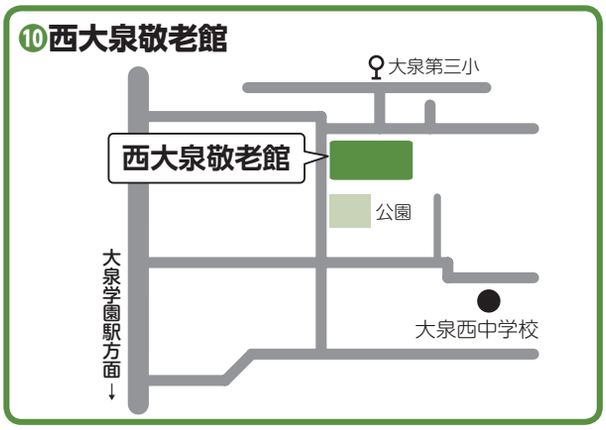


⑧上石神井敬老館

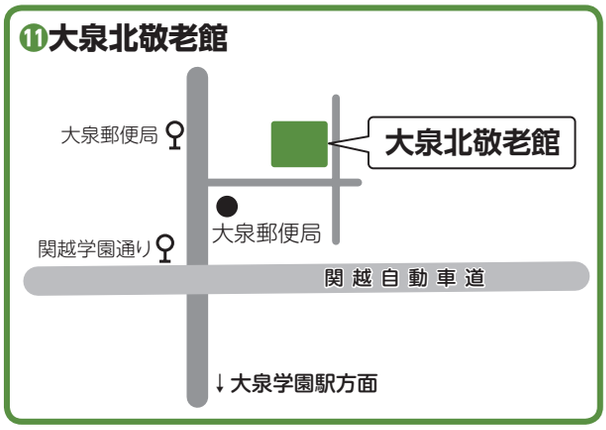
⑨東大泉敬老館



⑩西大泉敬老館



⑪大泉北敬老館



地域集会所

対　　象　（個人利用）　練馬区内に在住・在勤または在学している方
（団体利用）　練馬区内に在住・在勤または在学している方を含む団体
利用時間　午前9時～午後9時30分
休 館 日　12月29日～ 1月3日
施　　設　集会室、会議室、和室など

	施　設　名	所　在　地	電　話
1	桜台地域集会所	桜台1-22-9	3993-6699
2	小竹地域集会所	小竹町1-63-2	3554-3100
3	旭丘地域集会所	旭丘1-58-10	3950-4842
4	豊玉地域集会所	豊玉中4-13-6	3991-7857
5	向山地域集会所	向山4-21-12	3999-9696
6	中村地域集会所	中村南2-23-12	3999-9560
7	三原台地域集会所	三原台3-13-17	3925-4790
8	谷原地域集会所	谷原5-6-7	3997-5673
9	練馬高野台駅前地域集会所	高野台1-7-29	3995-2457
10	高野台地域集会所	高野台3-28-11	5372-1277
11	南田中地域集会所	南田中2-18-36	3997-5700
12	上石神井南地域集会所	上石神井1-6-16	3920-0620
13	上石神井北地域集会所	上石神井2-36-18	5991-3600
14	石神井台みどり地域集会所	石神井台2-13-6	5393-5200
15	石神井台地域集会所	石神井台4-5-14	3594-1203
16	関町地域集会所	関町南4-22-1	5991-0555
17	大泉北地域集会所	大泉学園町4-21-1	3922-0191
18	大泉学園町地域集会所	大泉学園町6-20-36	5387-6315
19	大泉町地域集会所	大泉町4-35-17	5387-5490
20	東大泉中央地域集会所	東大泉3-18-9	3922-1260
21	東大泉地域集会所	東大泉7-27-51	3923-3037
22	南大泉地域集会所	南大泉5-26-19	3922-1130
23	旭町地域集会所	旭町3-11-6	3939-8960
24	田柄地域集会所	田柄2-6-22	3939-6735
25	春日町地域集会所	春日町5-30-1	3990-4680
26	土支田中央地域集会所	土支田2-32-8	3924-1990
27	土支田地域集会所	土支田2-40-21	3978-8190
28	北町地域集会所	北町8-28-10	3550-7719
29	早宮地域集会所	早宮1-44-19	3994-6977

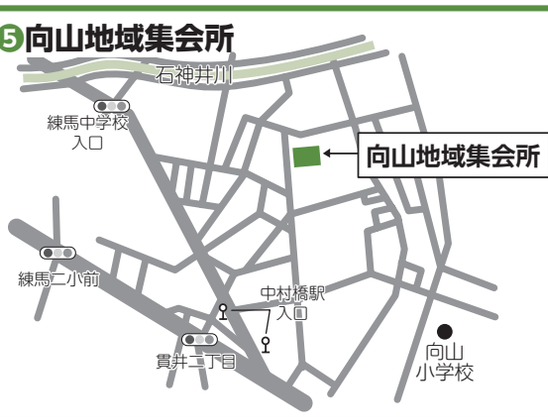
❶桜台地域集会所

❷小竹地域集会所

❸旭丘地域集会所

❹豊玉地域集会所

❺向山地域集会所



❻中村地域集会所

❼三原台地域集会所

❽谷原地域集会所

⑨練馬高野台駅前地域集会所

⑩高野台地域集会所

⑪南田中地域集会所

⑫上石神井南地域集会所

⑬上石神井北地域集会所

⑭石神井台みどり地域集会所

⑮石神井台地域集会所

⑯関町地域集会所

⑰大泉北地域集会所

⑱大泉学園町地域集会所

⑲大泉町地域集会所

⑳東大泉中央地域集会所

㉑東大泉地域集会所

㉒南大泉地域集会所

㉓旭町地域集会所

㉔田柄地域集会所

㉕春日町地域集会所

㉖土支田中央地域集会所

㉗土支田地域集会所

㉘北町地域集会所

㉙早宮地域集会所

地区区民館

対　　象　（個人開放）練馬区内に在住・在勤または在学している方
（団体利用）練馬区内に在住・在勤または在学している方を含む団体または個人

利用時間　（個人開放）午前9時～午後5時
（団体利用）午前9時～午後9時30分

休 館 日　12月29日～１月3日

施　　設　（個人開放）児童図書室、レクルーム等の児童施設、大広間、和室等の敬老施設
（団体利用）会議室、レクルーム、多目的室、大広間、和室など

主催事業　各館にて縁日、敬老の日などのイベント、手作りの講習会などを実施しています。
詳しくは、各館にお問い合わせください。

	施　設　名	住　　所	電　話
1	桜台地区区民館	練馬区桜台3-39-17	3993-5461
2	豊玉北地区区民館	練馬区豊玉北3-7-9	3948-3061
3	貫井地区区民館	練馬区貫井1-9-1	3926-7217
4	富士見台地区区民館	練馬区富士見台3-10-1	3926-1091
5	下石神井地区区民館	練馬区下石神井6-8-15	3904-5061
6	関町北地区区民館	練馬区関町北4-12-21	3594-2603
7	立野地区区民館	練馬区立野町15-42	3928-6216
8	大泉学園地区区民館	練馬区大泉学園町8-9-5	3922-4101
9	北大泉地区区民館※1	練馬区大泉町2-41-26	3978-0324
10	東大泉地区区民館	練馬区東大泉3-53-1	3921-8296
11	南大泉地区区民館	練馬区南大泉2-19-26	3978-9791
12	西大泉地区区民館	練馬区西大泉5-3-32	3921-6493
13	旭町北地区区民館	練馬区旭町2-30-16	5998-0511
14	光が丘地区区民館	練馬区光が丘3-9-4	3979-6911
15	田柄地区区民館	練馬区田柄3-28-13	3926-4932
16	春日町南地区区民館	練馬区春日町5-20-25	3926-4971
17	高松地区区民館※2	練馬区高松3-24-27	3999-7911
18	旭町南地区区民館	練馬区高松5-23-15	3904-5191
19	北町地区区民館	練馬区北町2-26-1	3937-1931
20	北町第二地区区民館	練馬区北町6-24-101	3931-1270
21	氷川台地区区民館	練馬区氷川台2-16-14	3932-3656
22	早宮地区区民館	練馬区早宮4-14-5	3994-7961

※１　北大泉地区区民館は、令和5年6月30日まで改修工事を行っています。
※２　高松地区区民館は、大広間、和室等の敬老室はありません。

❶桜台地区区民館

❷豊玉北地区区民館

❸貫井地区区民館

❹富士見台地区区民館

❺下石神井地区区民館

❻関町北地区区民館

❼立野地区区民館

❽大泉学園地区区民館

⑨北大泉地区区民館

令和5年6月30日まで休館

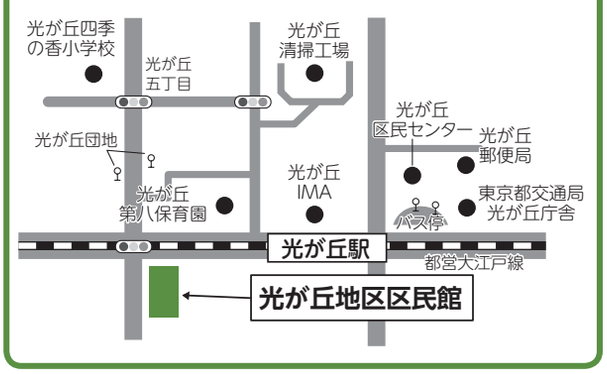
⑩東大泉地区区民館

⑪南大泉地区区民館

⑫西大泉地区区民館

⑬旭町北地区区民館

⑭光が丘地区区民館

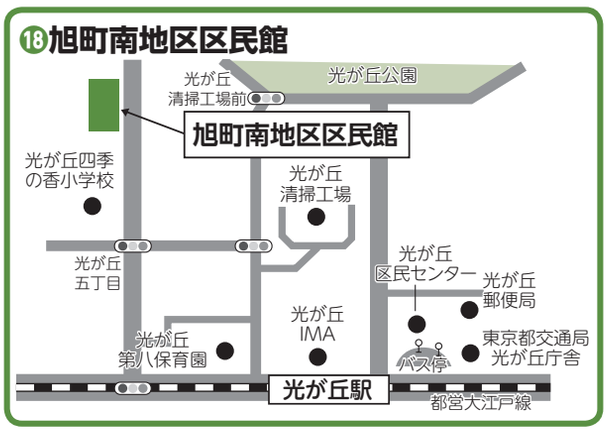


⑮田柄地区区民館

⑯春日町南地区区民館

⑰高松地区区民館

⑱旭町南地区区民館



⑲北町地区区民館

⑳北町第二地区区民館

㉑氷川台地区区民館

㉒早宮地区区民館

厚生文化会館

厚生文化会館には、敬老室、集会室、児童室があります。

◇敬老室

対　　象　60歳以上の区民の方
利用時間　午前9時～午後5時
休 館 日　日曜・祝休日、年末年始（12月29日～ 1月3日）
施　　設　娯楽室、和室、お風呂（新型コロナウイルス感染症　感染拡大防止のため休止中）
利用方法　利用登録が必要です。 住所・年齢を確認できるもの（健康保険証など）をお持ちください。
主催事業　各種講座など

◇集会室

サークル活動や文化活動などを推進するために、活動場所を提供しています。利用料金は有料です。

利用時間　午前9時～午後9時30分
休 館 日　年末年始（12月29日～ 1月3日）
施　　設　大会議室、小会議室、視聴覚室、和室、料理実習室
利用方法　公共施設予約システムの利用登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

◇児童室

0歳から18歳の方がご利用になれます。（小学校入学前のお子さんは保護者同伴でご利用ください。）遊戯室で体を動かしたり、図書室で本を読んだりできます。利用料金は無料です。詳しくはお問い合わせください。

施　設　名	所　在　地	電　話	FAX
厚生文化会館	練馬4-2-3	3991-3080	3991-3060

図　書　館

開館時間　平日午前9時～午後8時　土・日・祝休日午前9時～午後7時
（貫井図書館・春日町図書館は、平日、土・日・祝休日ともに午前9時～午後9時）

休 館 日　下表のほか、12月29日～ 1月4日、各館の特別館内整理期間

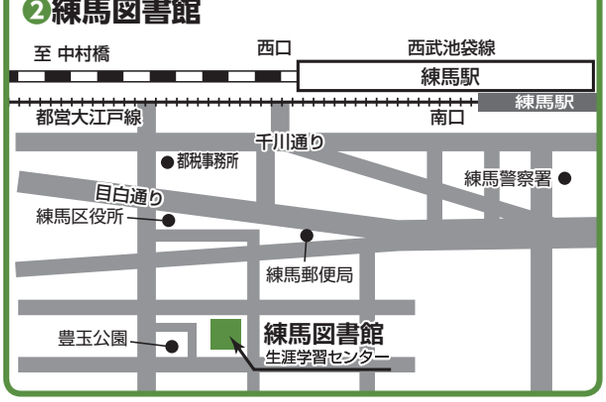
	施　設　名	所　在　地	週の休館日	電話（FAX）
1	光が丘図書館	光が丘4-1-5	月曜（第2月曜除く）	5383-6500 (5383-6505)
2	練馬図書館	豊玉北6-8-1	月曜（第2月曜除く）	3992-1580
3	石神井図書館	石神井台1-16-31	月曜（第2月曜除く）	3995-2230
4	平和台図書館	平和台1-36-17	月曜（第1月曜除く）	3931-9581
5	大泉図書館	大泉学園町2-21-17	月曜（第3月曜除く）	3921-0991
6	関町図書館	関町南3-11-2	月曜（第1月曜除く）	3929-5391
7	貫井図書館	貫井1-36-16	月曜（第3月曜除く）	3577-1831
8	稲荷山図書館	大泉町1-3-18	月曜（第1月曜除く）	3921-4641
9	小竹図書館	小竹町2-43-1	月曜（第2月曜除く）	5995-1121
10	南大泉図書館	南大泉1-44-7	月曜（第1月曜除く）	5387-3600
11	南大泉図書館分室	南大泉3-17-20	月曜（第1月曜除く）	3925-4151
12	春日町図書館	春日町5-31-2-201 エリム春日町2階	月曜（第3月曜除く）	5241-1311
13	南田中図書館	南田中5-15-22	月曜（第3月曜除く）	5393-2411

※休館日に祝休日が当たるときは開館し、直後の祝休日でない日が休館日になります。
※上記以外にも、図書館資料受取窓口（高野台・豊玉・石神井公園駅・大泉学園駅・北町・上石神井）があります。詳細はホームページをご覧ください。

図書館ホームページ：http://www.lib.nerima.tokyo.jp/

❶光が丘図書館

❷練馬図書館



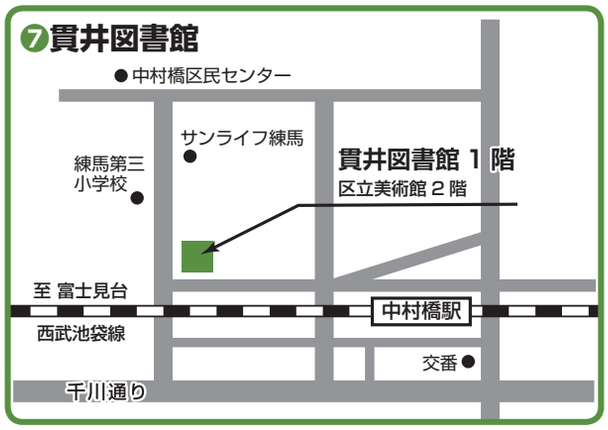
❸石神井図書館

❹平和台図書館

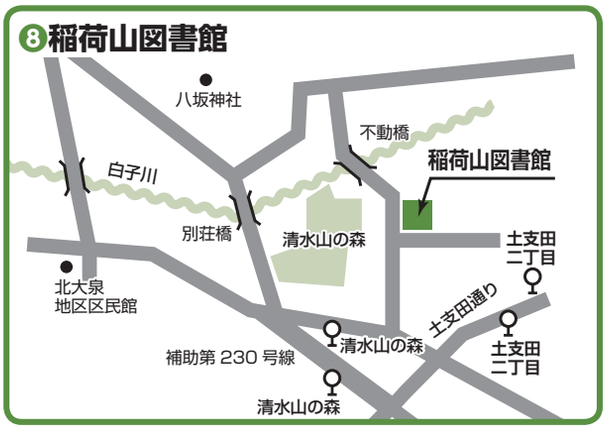
❺大泉図書館

❻関町図書館

❼貫井図書館

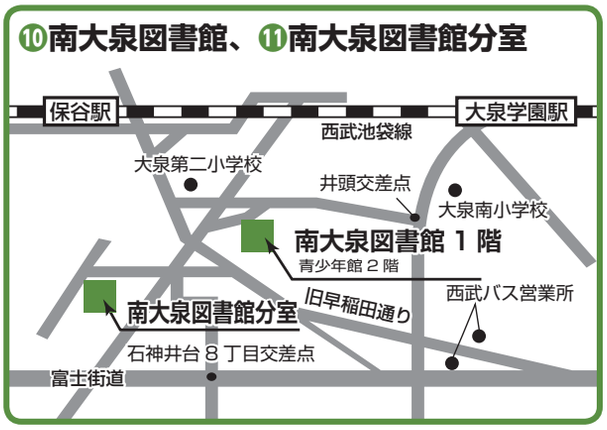


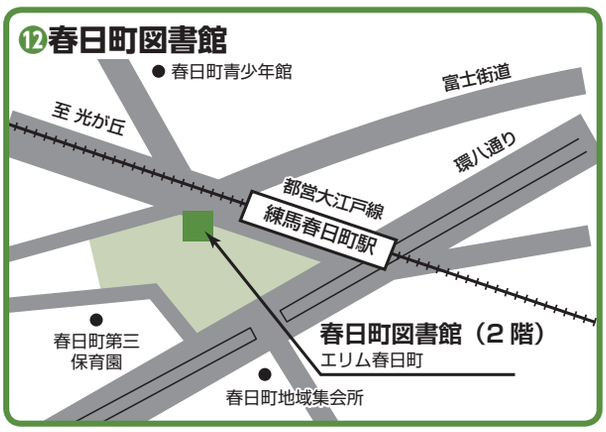
❽稲荷山図書館



❾小竹図書館

❿南大泉図書館、⓫南大泉図書館分室




⑫春日町図書館
春日町青少年館
富士街道
至 光が丘
環八通り
都営大江戸線
練馬春日町駅
春日町図書館（2 階）
エリム春日町
春日町第三
保育園
春日町地域集会所

⑬南田中図書館
ピアレス
西武池袋線
石神井公園駅
順天堂
練馬病院
石神井東
中学校
練馬高野台駅
公園
公園
石神井川
山下橋
南田中図書館
かいだん
南田中
児童館・
敬老館
南田中小学校
笹目通り

文化交流ひろば

利用時間　午前9時～午後9時30分
休 館 日　年末年始（12月29日～ 1月3日）
費　　用　下表のとおり

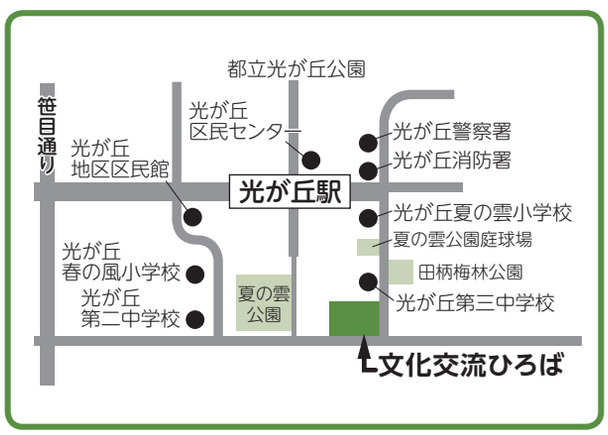
	利用単位			1時間単位
	午前9時～正午	午後1時～ 5時	午後6時～ 9時30分	
演劇練習室1	2,700円	3,600円	3,200円	900円
演劇練習室2	2,700円	3,600円	3,200円	900円
音楽練習室1	2,700円	3,600円	3,200円	900円
交流室1	2,100円	2,800円	2,500円	700円
交流室2	2,100円	2,800円	2,500円	700円
交流室1・2を合わせて利用した場合	4,200円	5,600円	5,000円	1,400円
実習室	3時間の場合2,400円			800円

	午前9時～午後9時で、2時間1単位	1時間単位
音楽練習室２	400円	200円

申 込 み　公共施設予約システムの利用者登録が必要です。音楽練習室２については事前に利用者講習会を受講したうえで、別途登録が必要です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

問 合 せ　**地域振興課　事業推進係　☎5984-1523**

施　設　名	所　在　地	電　話
文化交流ひろば	光が丘3-1-1（3F）	3975-1251



11 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」 …… 36
足腰しゃっきりトレーニング教室 …… 60
あんしんおでかけマップ …… 118
（高齢者）いきいき健康事業 …… 122
いきがいデイサービス …… 60
《コラム》「いつでも どこでも すこしでも　ねりま ゆる×らく体操」 …… 49
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 …… 54・裏表紙裏面
《コラム》「医療と介護の情報サイト」 …… 77
医療・介護連携シート …… 77
医療と介護の相談窓口 …… 24
《コラム》「インフルエンザを予防しましょう！」 …… 91
ウォーキング講座 …… 60
運転時認知障害早期発見チェックリスト30 …… 96
《コラム》「運転免許証の自主返納について」 …… 95
縁ジョイ倶楽部 …… 115
応急小口資金の貸付 …… 103
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム） …… 110
《コラム》「『お薬手帳』と『かかりつけ薬局』」 …… 55
（高齢者）お困りごと支援事業 …… 90
オレンジカフェ …… 99
オンラインツールを活用した介護予防・フレイル予防事業 …… 12

か行

介護医療院 …… 69
介護家族の会 …… 99
《コラム》「介護職員と良好な関係を築き、サービスを利用しましょう」 …… 72
《コラム》「介護する人がひとりで悩まないために」 …… 99
介護保険 …… 62～78
介護保険住宅改修 …… 84
《コラム》「介護保険の手続きが電子申請でできます」 …… 72
介護保険料 …… 63～65
介護学べるサロン …… 99
介護予防居宅療養管理指導 …… 73
介護予防サービス …… 73
介護予防支援 …… 73
介護予防事業　⇒　健康長寿はつらつ事業

介護予防住宅改修費の支給 …… 73
介護予防小規模多機能型居宅介護 …… 73
介護予防・生活支援サービス事業 …… 79～81
介護予防短期入所生活介護（ショートステイ） …… 73
介護予防短期入所療養介護（医療型ショートステイ） …… 73
介護予防通所リハビリテーション（デイケア） …… 73
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） …… 73・111
介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム） …… 73
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） …… 73
（特定）介護予防福祉用具購入費の支給 …… 73
介護予防福祉用具貸与 …… 73
介護予防訪問看護 …… 73
介護予防訪問入浴介護 …… 73
介護予防訪問リハビリテーション …… 73
介護療養型医療施設 …… 69
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） …… 69
介護老人保健施設 …… 69
かかりつけ医 …… 54
火災警報器の給付 …… 86
《コラム》「火災の発生に気をつけましょう！」 …… 92
火災予防のための設備の給付 …… 86
貸自転車（タウンサイクル） …… 95
家族介護慰労金 …… 88
紙おむつなどの支給 …… 87
加齢性難聴対策 …… 9
肝炎ウイルス検診 …… 52
眼科（緑内障等）健康診査 …… 52
がん検診 …… 51
看護小規模多機能型居宅介護 …… 70
基本チェックリスト ⇒ 健康長寿チェックシート
虐待 ⇒ 《コラム》「高齢者の権利をまもりましょう」
《コラム》「共生型サービスについて」 …… 76
居住支援（保証機関利用による保証） …… 104
居宅介護支援 …… 67
居宅サービス …… 67・68
居宅療養管理指導 …… 67
緊急一時宿泊 …… 88
緊急通報システム …… 13
（日常的）金銭管理サービス …… 33
区営住宅 …… 108
区民相談 …… 23
「区民発」生涯学習出前講座 …… 116

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　…… 83
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　…… 124
敬老館　…… 126・127
敬老の日の催し　…… 124
《コラム》「結核は過去の病気ではありません！」　…… 49
健康・医療相談　…… 47
健康診査　…… 51
健康相談　…… 47
健康長寿チェックシート　…… 56～58
健康長寿はつらつ教室　…… 60
健康長寿はつらつ事業　…… 59・60
健康長寿はつらつまつり　…… 59
健康づくり　…… 48
権利擁護センター　ほっとサポートねりま　…… 33
公営住宅・公的住宅　…… 108・109
後期高齢者医療制度　…… 40～44
後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業　…… 47
後期高齢者医療の保険料　…… 45・46
公社一般賃貸住宅　…… 109
厚生文化会館…… 137
《コラム》「高齢期の住まいについて考えてみませんか」…… 109
《コラム》「高齢期はフレイルに気をつけましょう」　…… 81
高齢者いきいき健康事業　…… 122
高齢者お困りごと支援事業　…… 90
高齢者筋力向上トレーニング　…… 81
高齢者サークル助成　…… 115
高齢者在宅生活あんしん事業…… 13
（区立）高齢者集合住宅　…… 108
高齢者体力テスト　…… 117
《コラム》「高齢者の権利を守りましょう」…… 17
高齢者補聴器購入費用助成事業（加齢性難聴対策）　…… 9
高齢者みんな健康プロジェクト　…… 7
高齢者向け民間賃貸住宅　⇒　民間賃貸住宅
国民健康保険　…… 39
国民年金　…… 101・102
骨粗しょう症検診　…… 52
寿大学通信講座　…… 115
ごみ出しが困難な世帯への支援　…… 89

さ行

（高齢者）サークル助成 …… 115
《コラム》「災害に備えて」 …… 93
財産保全サービス …… 33
三療サービス …… 55
歯科診療 …… 52・53
仕事の紹介・相談 …… 123
《コラム》「事故防止アドバイス」 …… 117
施設サービス …… 69
《コラム》「自転車利用中の対人賠償事故に備えた保険等に加入する必要があります！」 …… 95
自動消火器の給付 …… 86
自動通話録音機 ⇒ 《コラム》「特殊詐欺にご注意ください！」
シニア就職支援セミナー …… 15
シニア職場体験事業 …… 15
シニアセカンドキャリア応援セミナー …… 116
シニア ナビ ねりま …… 114
自分でできる認知症の気づきチェックリスト …… 8
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等） …… 117
住宅改修給付 ⇒ 介護保険住宅改修、自立支援住宅改修
住宅改修事業者の情報提供 …… 106
住宅改修費の支給 …… 68
住宅修築資金融資のあっせん …… 105
住宅の耐震診断・工事経費助成 …… 106
宿泊保養施設 ⇒ 後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業
出張調髪 …… 87
生涯学習団体 …… 116
生涯学習出前講座 ⇒ 「区民発」生涯学習出前講座
《コラム》「障害者控除について」 …… 102
障害者地域生活支援センター …… 38
障害のある方へのサービス …… 37・38
小規模多機能型居宅介護 …… 69
少年自然の家 ⇒ ベルデ
消費生活相談 …… 34
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
食のほっとサロン …… 80
書類預かりサービス …… 33
《コラム》「自立支援医療（精神通院医療）について」 …… 100
自立支援住宅改修 …… 84・85
自立支援用具の給付 …… 82
シルバーサポート事業 …… 80
（練馬区）シルバー人材センター …… 14
（東京都）シルバーパス …… 112

シルバーピア …… 108
寝具のクリーニング …… 86
《コラム》「人生会議（ACP）とは」 …… 78
《コラム》「すぐわかる介護保険」 …… 65
スポーツガイドブック …… 121
スポーツ教室 …… 120
スポーツ施設優待利用者確認証 …… 119・120
住まい確保支援事業（空き室情報の提供） …… 105
スマホ教室・相談会 …… 12
生活福祉資金の貸付 …… 103
生活保護 …… 103
生活リズムセンサー …… 13
税金 …… 102・103
成人歯科健康診査 …… 52
精神保健相談 …… 47
成年後見制度 …… 33
《コラム》「成年後見制度とは」 …… 23
摂食・えん下機能支援事業 …… 53
摂食・えん下リハビリテーション診療 …… 53
《コラム》「選挙　郵便等による不在者投票（郵便等投票）」 …… 107
総合福祉事務所 …… 21・22
相談情報ひろば …… 35・36

た行

耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成 …… 106
（高齢者）体力テスト …… 117
タウンサイクル …… 95
短期入所生活介護（ショートステイ） …… 67
短期入所療養介護（医療型ショートステイ） …… 68
地域集会所 …… 128～132
地域福祉権利擁護事業 …… 33
地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口） …… 24～29
《コラム》「地域包括支援センターとは」 …… 24
地域密着型介護予防サービス …… 73
地域密着型サービス …… 69・70
《コラム》「地域密着型サービスってなんだろう！？」 …… 72
《コラム》「地域密着型サービスとは」 …… 71
地域密着型通所介護（地域密着型デイサービス） …… 69
地域リハビリテーション自主活動支援事業 …… 59
チームオレンジ …… 98
地区区民館 …… 133～136
長寿すこやか歯科健診 …… 52

通所介護（デイサービス） …… 67
通所サービス（総合事業） …… 80
通所リハビリテーション（デイケア） …… 67
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 …… 69
定期訪問 …… 13
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
手続き代行サービス …… 33
電磁調理器の給付 …… 86
電話訪問 …… 13
東京しごとセンター …… 123
東京都シルバーパス …… 112
都営住宅 …… 108
《コラム》「特殊詐欺にご注意ください！」 …… 111
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 …… 110
都市再生機構（旧公団）賃貸住宅 …… 109
図書館 …… 138～140
都民住宅 …… 109

な行

入院資金の貸付 …… 47
（高齢者）入浴証 ⇒ ひとりぐらし高齢者入浴証
《コラム》「認知症ガイドブック 令和4年度（2022年度）版」 …… 98
認知症カフェ …… 99
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成 …… 89
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
認知症サポーター養成講座 …… 97
認知症対応型共同生活介護（グループホーム） …… 70
認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス） …… 69
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
（自分でできる）認知症の気づきチェックリスト …… 8
（もの忘れや）認知症の相談 …… 47
認知症予防講演会 …… 59
認知症予防プログラム …… 59
《コラム》「認知症を遠ざけるためには」 …… 100
N-impro（ニンプロ） …… 97
練馬区シルバー人材センター …… 14
ねりまちウォーキングクラブ …… 60

ねりま ゆる×らく体操　⇒　《コラム》「いつでもどこでもすこしでも ねりま ゆる×らく体操」
脳活プログラム（認知症予防プログラム）　…… 59

は行

（健康長寿）はつらつ事業　…… 59・60
はつらつシニア活躍応援塾事業　…… 115
はつらつシニアクラブ　…… 59
はつらつセンター　…… 125
《コラム》「はつらつライフ手帳」　…… 50
（練馬区）バリアフリーマップ　⇒　あんしんおでかけマップ
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）　…… 123
美術館（高齢者の割引等）　…… 117
《コラム》「ひったくり、空き巣などの犯罪被害に遭わないために！」　…… 94
ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業　…… 13
ひとりぐらし高齢者入浴証　…… 85
避難行動要支援者名簿　…… 92
福祉サービス利用援助　…… 33
福祉事務所　⇒　総合福祉事務所
（特定）福祉用具購入費の支給　…… 68
福祉用具貸与　…… 68
福祉用具の相談　…… 82
不動産担保型生活資金の貸付　…… 104
布団の乾燥消毒　…… 87
フレイル　…… 81
文化交流ひろば　…… 141
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）　…… 121
ヘルプカード　…… 38
ヘルプマーク　…… 38
防犯ブザーの配布　…… 94
訪問介護（ホームヘルプサービス）　…… 67
訪問看護　…… 67
訪問サービス（総合事業）　…… 79
訪問入浴介護　…… 67
訪問リハビリテーション　…… 67
ホームヘルプサービス　⇒　訪問介護
保健所・保健相談所　…… 30～32
保健福祉サービス苦情調整委員　…… 34
補装具費の支給　…… 37
（高齢者）補聴器購入費用助成事業　…… 9
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　…… 124
《コラム》「『本人ミーティング』を知っていますか」　…… 98

ま行

街かどケアカフェ …… 10～12
見守り配食 …… 13・83
（高齢者向け）民間賃貸住宅 …… 104
民生・児童委員 …… 23
もの忘れ検診 …… 7
もの忘れ相談医 …… 54
もの忘れや認知症の相談 …… 47

や行

夜間対応型訪問介護 …… 69
（介護付）有料老人ホーム …… 68・111
要介護高齢者歯科診療 …… 52
養護老人ホーム …… 110
予防接種の費用の助成 …… 53

ら行

リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成） …… 88
療養病床 ⇒ 介護療養型医療施設
《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」 …… 61
老人クラブ …… 113
老人保健施設 ⇒ 介護老人保健施設

わ行

わかわか かむかむ 元気応援教室 …… 60
ワークサポートねりま …… 123

広告ページ　掲載されている広告内容については、直接各事業者にお問い合わせください。

これからのあなたの日々に、24時間の安心を。　**随時、施設見学ご予約受付中!**

NEXUS COURT

介護付有料老人ホーム
ネクサスコート練馬

イメージ写真

日々、安心して健やかにお過ごしいただくために

介護職員はもちろん看護師による24時間常勤体制を整え、ご入居者様の健康と安心を支えます。

イメージ写真

24時間 看護師常勤

専任のPT、STによる充実のリハビリ体制

専任の理学療法士(PT)による個別リハビリを受けることができ、ご入居者様に最適なリハビリ体制を整えています。また、言語聴覚士(ST)を配置し、嚥下障害、失語症、難聴などの障害を持つ方へのケアにも取り組みます。

イメージ写真

専任の 理学療法士　**専任の 言語聴覚士**

意欲や関心を理解し、認知症の方にも喜びを

ご本人様の〈自分らしさ〉をスタッフ全員が理解し接することで、それぞれ違う認知症の症状に対応し、心豊かで穏やかな生活をお送りいただけるよう取り組んでいます。

認知症 受け入れ

最善のお看取りのために、最大の信頼関係を築く

ご入居者様やご家族様のお気持ちに寄り添い、看護師と介護職員が情報交換を行い、訪問診療医と密に連携を取りながら最善の医療処置やケアに取り組んでいます。併せてご家族様の心理的なケアにも力を入れています。

安心の 看取りケア

現地案内図／アクセス

【バスをご利用の場合】
西武バス「練馬」駅北口4番のりばより、「成増町」行(練馬42)乗車、「高松二丁目」バス停下車(所要7分)
バス停より徒歩3分(約170m)

【電車をご利用の場合】
都営大江戸線「練馬春日町」駅より
徒歩16分(約1,240m)
西武池袋線「富士見台」駅より
徒歩17分(約1,300m)
西武池袋線「中村橋」駅より
徒歩17分(約1,360m)
西武池袋線「練馬高野台」駅より
徒歩18分(約1,410m)
都営大江戸線「光が丘」駅より
徒歩20分(約1,580m)

※徒歩分数は、1分80m以下で算出しております。
※バスの表示分数は日中平常時の標準時間です。
時間帯により多少、異なります。

所在地／〒179-0075 東京都練馬区高松3丁目1番18号

施設概要

【有料老人ホームの類型及び表示事項】(NC=ネクサスコート)NC練馬●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)●居住の権利形態／利用権方式●入居時の要件／NC練馬:概ね65歳以上で入居時要支援・要介護●利用料の支払い方式／選択方式●介護保険／NC練馬:東京都指定介護保険特定施設(一般型特定施設)●居室区分／全室個室●介護に関わる職員体制／2.5:1以上●入居一時金は、ご入居者様が終身にわたって居住する居室及び共用施設等の家賃相当額の一部であり返還制度があります。
※概要は令和4年3月15日現在のものです。

お問い合わせ・施設見学ご予約はこちらまで。

携帯 PHS OK **0120-75-1165**(なごやかないいろうご)
[電話受付時間：無休・午前9時～午後7時]
ホームページアドレス **www.nexuscare.co.jp**　ネクサスコート　検索

※フリーダイヤルは、「050」で始まるIP電話からは、おつなぎできません。お手数ですが☎045(412)6055(土日祝日を除く午前9時～午後6時)へおかけ直しください。

おかげさまで1000床の実績 1000 全施設24時間看護師常勤 信頼と実績のネクサスコート

NEXUS **株式会社ネクサスケア**
〒220-0024 神奈川県横浜市西区西平沼町4番1号 ヨコハマタワーリングスクエアEAST
TEL.045(412)6055(代表) FAX.045(314)6320

入居金
0円

月額利用料 11万9790円~25万3390円

※対象収入（年間の収入から租税、社会保険料及び医療費等を除いた額）によって、利用料が変わります。

入居に関するご質問・お問合せはお気軽にどうぞ。

ケアハウス上石神井（仮称）

開設予定地 / 東京都練馬区上石神井3-27

アクセス

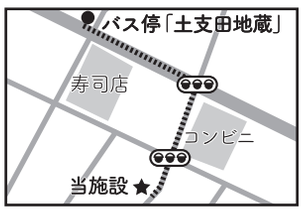
- 早稲田高等学院 徒歩3分
- 石神井公園駅 車10分

ケアハウス土支田（仮称）

開設予定地 / 東京都練馬区土支田2-36

アクセス

- 土支田地蔵 徒歩2分
- 高松幼稚園西 徒歩3分



お問合せはこちら　☎03-3578-3329　株式会社パッカード

既存施設でも入居者募集中

ケアハウス石神井公園	住所	練馬区石神井台3-27-35	周辺施設	石神井公園の北側付近
ケアハウス上石神井北	住所	練馬区石神井台2-18-4	周辺施設	上石神井北小学校前付近

ミモザ MIMOSA

ミモザ上石神井

看護小規模多機能型居宅介護・グループホームのご案内

安心 看護小規模多機能型居宅介護

通い　泊まり　訪問　＋　看護

『高齢者の幸せな暮らしに貢献する』を理念に掲げ
住み慣れたご自宅・地域で
自分らしく生きる事を支援します

グループホーム お悩みの方へ

認知症の進行　在宅介護への不安　重度化対応

認知症を患っていても
『自分らしく生きる事』をサポートします。
自身の役割・選択の自由・自己表現を叶えます。

写真・イラストはイメージです

お気軽にお問い合わせください

〒177-0044
東京都練馬区上石神井三丁目 28 番 2 号
●西武新宿線『上石神井』駅下車徒歩8分

03-5927-5330

公式　ミモザ上石神井　検索
http://www.mimoza-care.jp/

2022 年5月1日 OPEN

【訪問介護】
ミモザヘルパーステーション東武練馬

患者さま・ご家族の彩りのあるくらしをささえます

JOSAI HOME CARE CLINIC NERIMA

医療と介護、そしてご家族の力で最善の在宅医療を提供するために・・・
「入院させておくと安心」って本当でしょうか?
高齢者の方が入院すると、認知機能や体力が低下するなど退院後に自力で生活することが難しくなることがあります。
これは病院という特殊な生活環境の変化や治療によるストレスが高齢者の心身にさまざまな影響を及ぼすからと考えられています。
在宅医療に関わるようになって、患者さまが住み慣れた自宅や施設(在宅)に戻り、回復していく姿をたくさん見てきました。
病院は治療を行う場所であり、生活する場所ではありません。
美しい装飾品や美味しい食事、思い出の数々、家族やペットとのふれあい、趣味、これらは在宅でこそ得ることができる生きがいです。
私たちは在宅で最善の医療を行い、必要な時だけ入院をする医療をお勧めいたします。介護に携わる方々と一緒に、患者さまが住み慣れた環境で『彩りのあるくらし』を営むお手伝いをいたします。

1 社会福祉士がスムーズな連携に努めます

2 施設における入院患者数減に努めます

3 未契約の患者さまの緊急往診も対応します

4 がんをはじめ、さまざまな疾患に対応します

特色のある対応

1 ポータブルレントゲンの24時間撮影
2 超音波ガイド下の処置、胸水・腹水穿刺、中心静脈カテーテル挿入、残尿測定
3 胃ろう交換
4 がんによる痛みを抑える麻薬持続投与
5 褥瘡(じょくそう)(床ずれ)管理、デブリードマン※、持続陰圧療法
6 巻き爪の根治的手術
7 小外科手術(針による膿の排出や傷の縫合など)
8 夜間無呼吸症候群の診断・治療
9 認知症の対応
10 新型コロナPCR検査、軽症患者さまの対応
11 肺炎・尿路感染症の対応
12 在宅のお看取り
13 独居の患者さまの対応

その他ご要望があればご相談ください

※ 傷まわりを清浄にする外科処置

院長
川原林(かわらばやし)　伸昭(のぶあき)

訪問時間

月～金曜日(祝日を含む)9:00～18:00

- 外来診療にも対応しています 予約制
- 初めての患者さまでも24時間・365日対応します
- 土日の訪問診療についてはご相談ください
- 社会福祉士による介護相談も可能です

訪問エリア

練馬区・中野区・杉並区・豊島区・板橋区・新宿区
西東京市・武蔵野市、和光市・朝霞市・新座市(埼玉県)は一部
詳細はお問い合わせください

※ 往診可能エリアは原則、当院から16km圏内です

城西在宅クリニック・練馬　03-4560-1122　nerima@josai-clinic.com
〒176-0012 東京都練馬区豊玉北 5-4-3　FAX 03-4560-1123　https://josai-clinic.com

株式会社 ケアシステムネットワーク

リハビリテーションデイサービス

葵
練馬区大泉学園町6-9-21-1F
TEL:03-3978-0919

かたかごの花
練馬区谷原2-8-3-1F
TEL:03-6915-9439

・豊富なトレーニングマシン
主に下肢筋力強化に効果のある機種をそろえており、ご自分のタイミングでトレーニングができます。

・生活動作に則したリハビリ
トレーニングマシンではなく動作を繰り返すことでADLの維持・向上を図ります。

・自主性を尊重した活動
葵通信の編集、俳句、パソコンなど

・ワクワクSunday
少人数制で社会参加や活動範囲の拡大を目的とした外出を中心に実施中！

・葵友の会
カラオケ、麻雀、旅行などの活動を、企画段階からご利用者様が主体となり実施しています。

・言語聴覚士による訓練
火曜・木曜・金曜は言語聴覚士が滞在します。言語、嚥下、口腔機能などお困りごとがあれば対応いたします。

・五感で楽しめる食事
目の前のキッチンから、調理中のにおいや音があふれ出てきて、みなさんお昼まで待ちきれなくなります！

連携　～生活機能向上連携加算～　連携

（療法士による評価、自主トレのアドバイス、福祉用具や住宅改修の相談など）

医療法人社団かたかごの花
大泉はなわクリニック 訪問リハビリテーション
練馬区東大泉1-28-7-6F　TEL:03-5933-3879
≪理学療法士、作業療法士、言語聴覚士　在籍≫

・住み慣れた家で過ごしたいが自分でできることが減ってきた
・退院直後で在宅生活が不安
・個別でのリハビリをしっかりやりたい　等々

リハビリ特化型 半日デイサービス

POWER REHABILI SWALLOW

わずか１日３時間のリハビリで「自分の目標をかなえましょう！」

介護予防
運動機能回復
認知症予防
通所介護

7つの安心

1 介護保険が使えるから安心！

2 １日わずか３時間！休憩をとりながらの負担の少ないリハビリだから安心！

3 看護師が常時いるので安心！
機能回復訓練も兼ねているので、体調に合わせた個別のプログラムを提供します！

4 お風呂に入るよりも軽い負担で運動できます！
トレーニングマシンの実力は本物！
リハビリ＆医療先進国ドイツの認証（TUV/ZAT）を取得しているメディカルトレーニングマシンを採用しております。

5 ３ヶ月に１度体力測定を実施！

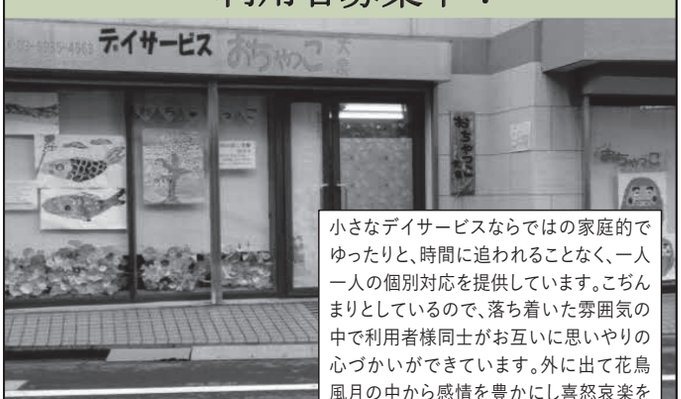
6 介護認定のお手伝いをします！

7 お電話で見学・説明会のお申込みができます！

パワーリハビリスワロー
ココロもカラダも自信がつく場所　介護保険適用
随時見学受付中。送迎いたします。お気軽にお電話ください！

TEL 03-6904-6280
〒178-0062　東京都練馬区大泉町 4-38-13
フォンテーヌ・ヨコヤマ 103
mail power@ostc.jp　FAX 03-6904-6460

利用者募集中！



小さなデイサービスならではの家庭的でゆったりと、時間に追われることなく、一人一人の個別対応を提供しています。こぢんまりとしているので、落ち着いた雰囲気の中で利用者様同士がお互いに思いやりの心づかいができています。外に出て花鳥風月の中から感情を豊かにし喜怒哀楽を表現できるようにします。

梅漬け　公園で合唱　歩行訓練の散歩

お問い合わせ・ご相談お待ちしております！
TEL ０３－５９３５－４５６３
デイサービス　おちゃっこ大泉
練馬区大泉学園町２－７－１２ハイム大泉１階

練馬区民の皆様にお得なお知らせ!!

外出しても安心 携帯できるおまもりアイテム！

緊急連絡先　居住地
服薬情報 血液型 病歴
ワクチン接種の記録
▶ さまざまな情報が QRコード 確認できます！
特許システム

QRコードを読み込んだ方が、コールセンターを介さずに直接連絡可能な仕組みです。 有効期限：3年間（初期登録日より）

安否確認システム おまもりくんヘルプマーク

1日たったの 3.6円

希望小売価格 **3,960円**（税込）

室内でも安心 在宅時のみまもりアイテム！

検知するとご家族の携帯、スマートフォンに外出時の「時間」や「服装」を画像付メールでお届け!! 録画機能付き

離れて暮らす家族を見守るカメラ

［サイズ：幅 9× 奥行 10× 高さ 9cm　専用アダプタ：AC100V 使用］

徘徊感知機器 ラムロックアイズ みまもりCUBE

介護保険適用		実費オプション（インターネット料金）	
	単位数（月額レンタル料）	初期費用	回線使用料
1台	1,000単位（10,000円/月）	3,850円	1GBあたり（1,100円/月額）　超過時1GBあたり（+3,300円）

おすすめ車いす 2 タイプ！

サイズ：全幅 56cm、座幅 44cm 重量：11.4kg
耐荷重：75kg　フレーム素材：アルミ製
○JIS 走行試耐久性試験 134,000 回転クリア！
○後輪はノンパンクタイヤを装着
○スタイリッシュなバギータイプ
○片手で簡単折りたたみ
○シート柄（背・座）を 4 パターンから選べます。
○折り畳みが可能。
カラー：A 背●黄緑 × 座●アイボリー、B 背●赤 × 座●赤
C 背●青 × 座●赤 、D 背●黄色 × 座●緑

ちょっとした外出に最適！ アクティブONE

介護保険対応商品　保証期間 1年

TAISコード 01496-000022

希望小売価格 **36,000円**（非課税）

サイズ：全幅 68cm、座幅 44cm 重量：13.7kg
耐荷重：100kg　フレーム素材：アルミ製
○後輪はノンパンクタイヤを装着
○ベーシックタイプ車いす / 大柄な方でも安心のサイズ
○取り扱いの煩わしさを軽減し、実用的な使いやすさを実現
カラー：A●黒 ×●青 、B●黒 ×●オレンジ

体格の大きな方に最適！ ファームリー

介護保険対応商品　保証期間 1年

TAISコード 01496-000020

希望小売価格 **29,000円**（非課税）

○車いすは送料 2,420 円（税込）別途ご負担いただきます。

車いすから立ち上がりをお知らせ！

簡単に誰でもすぐに設置が可能！

車いすから立ち上がるとメロディーが鳴り続け座ると止まります！

［サイズ］・検知シート：幅 20× 長さ 40× 厚み 0.4cm
・コントローラー：幅 6.9× 高さ 2.8× 奥行 11.5cm
［電　源］単三アルカリ電池 2 本

車いす見守りセンサー メルコル（MelCal）

保証期間 1年

希望小売価格 **55,000円**（税込）

介護用品の事ならスペースケアに なんでも お気軽に相談してください！

■スペースケアはNHKサービスセンター等主催の「新・介護百人一首」を協賛しています。

SpaceCare
www.spacecare.co.jp

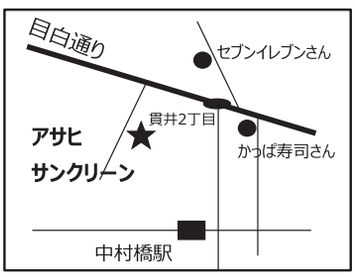
株式会社スペースケア 練馬営業所
〒179-0075 東京都練馬区高松 6-19-25
TEL 03-6913-3192
FAX 03-6913-3193

いつもの安心を、ずっと。

アサヒサンクリーン

★令和4年７月１日で開設１周年を迎えます！

福祉用具レンタル　介護用品販売　住宅改修



西武池袋線「中村橋」駅徒歩10分

«サービス紹介»　創業47年の実績／訪問入浴のパイオニア

- 練馬区「自立支援用具」「自立支援住宅改修」登録
- オムツ無料宅配、補聴器販売、いす式階段昇降機レンタル
- 豊富な商品ラインナップ、即日納品、万全のアフターフォロー

アサヒサンクリーン福祉用具センター練馬

- 住所 ： 〒176-0021　練馬区貫井2-28-4 リスタアビル1階
- ＴＥＬ ： 03-5848-8762 ／ ＦＡＸ ： 03-5848-8763
- 営業時間 ： 月曜～土曜　午前9時～午後6時

足こぎ車いす「COGY」取扱

メ モ 欄

みんなのかいご

- 居宅介護支援（ケアプラン作成）
- 訪問介護（ヘルパー派遣）

ヘルパーさん・サ責・ケアマネ募集中

株式会社 みんなのかいご
〒176-0012
東京都練馬区豊玉北5−6−8 小林ビル1階

☎ 03-5912-2720
FAX：03-5912-2721

西武池袋線・大江戸線　練馬駅 徒歩3分

詳しい情報はホームページでもご覧いただけます！
http://www.minnanokaigo.net/

メ モ 欄

メ モ 欄

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＊

※54ページもご参照ください。

◆休日急患診療所

［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

診療科目を当日事前に電話で確認してください

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。	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

令和４年（2022年）7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　3993－1111

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　－　－	
地域の地域包括支援センター		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	03－3993－1111		

◆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 #7119

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK