



福祉

高齢者

相談

地域包括支援センター(医療と介護の相談窓口)

高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。健康づくり・介護予防の支援、自宅で医療と介護を受ける在宅療養や認知症の相談、成年後見制度の活用支援、区の高齢者サービスや介護保険の要介護認定申請の受付などを行っています。また、高齢者虐待に関する相談・通報窓口となっています。

受付時間 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)

センター名	所在地	電話番号	担当地域
みらい青空	旭丘2-40-1 みらい青空学園複合施設内	☎5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
桜台	桜台1-22-9 桜台地域集会所内	☎5946-2311	桜台
豊玉	豊玉南3-9-13 2階 デイサービスセンター内	☎3993-1450	豊玉中、豊玉南
練馬	練馬2-24-3 デイサービスセンター内	☎5984-1706	練馬
練馬区役所	豊玉北6-12-1 区役所内東庁舎5階	☎5946-2544	豊玉上、豊玉北
中村橋	貫井1-9-1 中村橋区民センター2階	☎3577-8815	貫井、向山
中村かしわ	中村2-25-3	☎5848-6177	中村、中村南、中村北
北町	北町2-26-1 北町地区区民館内	☎3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
北町はるのひ	北町6-35-7 北保健相談所内	☎5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
田柄	田柄4-12-10 特別養護老人ホーム内	☎3825-2590	田柄1～4、光が丘1
練馬高松園	高松2-9-3 特別養護老人ホーム内	☎3926-7871	春日町、高松1～3
光が丘	光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階	☎5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
光が丘南	光が丘3-3-1-103号	☎6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
第3育秀苑	土支田1-31-5 特別養護老人ホーム内	☎6904-0192	土支田、高松6
高野台西	高野台5-24-1 デイサービスセンター内	☎6913-1515	谷原、高野台2～5
高野台	高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所内	☎5372-6300	富士見台、高野台1、南田中1～3
石神井	石神井町3-30-26 石神井庁舎4階	☎5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3
moi(モア)	下石神井3-6-13 特別養護老人ホーム内	☎3996-0330	下石神井、南田中4・5
第二光陽苑	関町北5-7-22 特別養護老人ホーム内	☎5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
関町	関町北1-7-2 関区民センター1階	☎3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
上石神井	上石神井1-6-16 上石神井南地域集会所内	☎3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7 特別養護老人ホーム内	☎5905-1190	大泉町1～4
大泉北	大泉学園町4-21-1 大泉北地域集会所内	☎3924-2006	大泉学園町4～9
大泉学園通り	東大泉3-53-1 東大泉地区区民館内	☎5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番・3-58～66番
南大泉	南大泉5-26-19 南大泉地域集会所内	☎3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
大泉	東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階	☎5387-2751	東大泉1・2・3-1～51番・3-56～57番・4～6
やすらぎシティ	東大泉7-27-49 特別養護老人ホーム内	☎5935-8321	東大泉7、南大泉1～4

高齢者の生活ガイド

問 高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

区が実施し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冊子を3年に1回発行しています。

配布場所 各区民事務所(練馬を除く)、各地域包括支援センター、高齢社会対策課(西庁舎3階)など



その他相談窓口

認知症介護家族による介護なんでも電話相談 ☎6904-5080

介護経験の豊富な相談員が日常の介護の悩みに対応します。

相談日 水曜(年末年始除く)

相談時間 午前10時～午後3時

認知症なんでも相談窓口

問 高齢者支援課在宅介護支援係 ☎5984-4597

認知症ケアの専門家が、アットホームな雰囲気の中で相談をお受けします。

対象 認知症本人、認知症の方を介護している方

場所 区内介護施設2か所

詳しくはお問い合わせください。

権利擁護センターほっとサポートねりま (練馬区社会福祉協議会) ☎5912-4022

物忘れや認知症などのために判断能力が十分でない方が安心して日常生活を送るため、本人の意思を尊重しながら福祉サービス利用援助を基本とした日常生活に必要な預金の出し入れなどの支援(有料)、成年後見制度や終活に関する相談を受け付けています。

地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業) →66p参照

財産保全・手続き代行サービス →66p参照

終活支援・相談

問 終活相談専用ダイヤル ☎6914-7171/FAX3994-1224

終身サポート事業～そなえ・あんしん365

日常生活の見守りや入院時などの手続き、死後事務などの支援を行います。

対象 各種要件がございますので、お問い合わせください。

終活情報登録事業

緊急連絡先や希望する医療行為などの情報を無料で登録できます。登録した情報は意思表示が難しくなった時や死亡した時に、警察や病院、事前に指定した方からの照会に基づき開示します。

対象 区内在住の65歳以上の方または障害などの方

健康

成人歯科健康診査 →52p参照

要介護高齢者歯科診療

問 練馬つつじ歯科診療所 ☎3993-9956

身体状況により、一般の歯科診療所で治療困難な方の歯科治療を行います。事前に電話予約が必要です。

対象 要介護高齢者

診療日 木・土曜

予約受付 火～土曜 午前9時～午後5時

摂食・えん下リハビリテーション診療

問 練馬つつじ歯科診療所 ☎3993-9956

練馬つつじ歯科診療所での外来または歯科医師が自宅に訪問して診療します。事前に電話予約が必要です。

対象 要介護高齢者であって、摂食・えん下機能に障害のある方

外来診療日 第1・2・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)

訪問診療日 水曜(月4回)

予約受付 火～土曜 午前9時～午後5時

摂食・えん下機能支援事業

問 摂食・えん下機能支援センター ☎5984-5843

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、歯科医師が原則ご自宅まで訪問し、検査を行います。

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

費用 無料

受付 火・水曜 午前9時～午後5時

三療サービス

問 地域包括支援センター→54p参照

問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

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(出張は別途1,000円負担あり)。

対象 65歳以上の方

交付枚数 年間4枚以内(申請月により交付枚数が異なります)

費用 1回1,500円の自己負担

※要介護3～5の方と同居し、在宅で介護している満50歳～64歳の親族などの方も上記と同じ内容のサービスを受けられます。

高齢者体力テスト →97p参照

高齢者みんな健康プロジェクト

問 高齢者支援課高齢者健康支援係 ☎5984-1189

高齢者保健指導専門員などが地域包括支援センターなどと連携し、糖尿病の重症化予防やフレイルの予防が必要な方、健診未受診の方および多数の処方薬がある方のご自宅を訪問し、地域で開催する介護予防や栄養講座などを案内します。

介護予防

街かどケアカフェ事業

問 地域包括支援センター→54p参照

問 高齢者支援課生活支援体制整備係

☎5984-1695

常設型・地域サロン型街かどケアカフェ

高齢者などが気軽に集い介護予防を学べる「街かどケアカフェ」を、区内53か所で運営しています。

出張型街かどケアカフェ

地域包括支援センターが、地域集会所やコンビニ、薬局などで、体操や健康相談など、さまざまなイベントを実施する「出張型街かどケアカフェ」を開催しています。

介護予防・日常生活支援総合事業

サービス・活動事業

問 ①②介護保険課事業者運営推進係 ☎5984-4589

問 ③～⑤高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094

介護予防と自立した日常生活を送れるよう支援することを目的としています。

①訪問サービス②通所サービス③シルバーサポート事業④食のほっとサロン⑤高齢者筋力向上トレーニングがあります。

対象 ・要支援1・2の判定を受けた方
・65歳以上の方で健康長寿チェックシートで生活機能の低下があると判定された方

※サービスの利用にあたっては、介護予防ケアプランの作成が必要です。地域包括支援センター(→54p参照)にご相談ください。

健康長寿はつらつ事業(一般介護予防事業)

問 高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094

介護予防への理解を深め、日常生活に取り入れる方法を学べる教室などを開催しています。詳しくは「ねりま区報」や区ホームページをご覧ください。

はつらつシニアクラブ

▶脳トレ囲碁教室・脳トレ体操教室

▶地域リハビリテーション活動支援

▶足腰しゃっきりトレーニング教室

▶いきがいデイサービス

各種福祉サービス

くらしの援助

●福祉資金・入院資金の貸付 →73p参照

入浴証の交付

問 地域包括支援センター→54p参照

問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

ひとり暮らしの高齢者の方に、最大52枚の入浴証を交付します(申請月により交付枚数が異なります)。

対象 65歳以上のひとり暮らしの方(親族・非親族を問わず、同居者がいない方。また、同一敷地内に親族が居住していない方など)

※自己負担があります。

高齢者お困りごと支援事業

問 練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

シルバー人材センター会員が、電球交換や買い物など1時間以内の軽易な生活支援を行い、年6回まで利用できます。

対象 75歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者のみの世帯

※自己負担があります。

●ごみの戸別訪問収集 →86p参照

布団の乾燥消毒

問 地域包括支援センター→54p参照

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。

対象 要介護1～5で、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

※自己負担があります。

寝具のクリーニング

問 地域包括支援センター→54p参照

ひと月あたり2枚クリーニング利用券を交付します。

対象 65歳以上で要介護3～5の方

※自己負担があります。

紙おむつなどの支給

問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係→25・123p参照

問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

区指定の紙おむつ製品から利用者が選んだものを、月1回配送します。区指定の紙おむつなどが持ち込めない場合は、申請月から月額上限5,400円のおむつ代を支給します。

対象 区の介護保険の被保険者で常時紙おむつなどを必要とする要介護1～5の方(別途所得要件あり)

※自己負担があります。

出張調髪

問 地域包括支援センター→54p参照

年5回利用できる出張調髪券を交付します。新規申請の場合は、申請月により枚数が異なります。

対象 65歳以上の要介護3～5の方で外出が困難な方

※自己負担があります。

外出するとき

問 地域包括支援センター→54p参照

問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

リフト付タクシー

車いすやストレッチャー(寝台)のまま乗り降りできる福祉車両のタクシーです。区が予約料と迎車料に相当する料金を負担し利用料金が軽減されます。

※運賃などは本人負担となります。

対象 65歳以上の要介護3～5の方で外出時に車いすなどを利用する方

申込 区が指定するタクシー会社に利用予定日の2週間前から電話で予約してください。

福祉用具などの給付・貸し出し

● 車いす・介護用ベッドの貸し出し →72p参照

● 緊急用車いすの貸し出し →72p参照

● 福祉用具の相談・展示

問 地域包括支援センター→54p参照

介護機器・補助用具の紹介、使用方法の相談に応じています。

● 自立支援用具給付

問 地域包括支援センター→54p参照

65歳以上で、日常生活の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に給付します。

対象品目

①腰掛便座、入浴補助用具、歩行支援用具(手すり)、スロープ

②シルバーカー、安全つえ、電磁調理器

※①は要介護・要支援認定を受けている方や認定申請中の方は対象となりません。

※②は要介護・要支援認定を受けている方も対象となる場合があります。

※電磁調理器については、火の消し忘れがあるなど、防火上必要と認められる方が対象となります。

※自己負担があります。

安心のために

● 高齢者在宅生活あんしん事業

問 地域包括支援センター→54p参照

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の高齢者が在宅で安心して暮らし続けることを支援するため、見守り事業や見守り配食と緊急時の自宅への駆けつけサービスを一体的に提供します。また、区が指定する見守りICT機器の導入費用を助成します。

対象

65歳以上の高齢者で、要介護・要支援・総合事業対象者の方、または慢性疾患などのため日常生活上常に注意を要する方で、次の①～④のいずれかに該当する方

①ひとり暮らし高齢者 ②高齢者のみの世帯

③日中または夜間に独居の高齢者

④同居者全員が介護保険要介護度1～5、身体障害者手帳1～4級、愛の手帳1～4度または精神障害者保健福祉手帳1～3級の世帯に属する方

内容

①緊急通報システム ②生活リズムセンサー

③見守り訪問 ④見守り電話

⑤見守り配食 ⑥見守りICT

※③と④の併用はできません。②は①との併用になります。

⑤と⑥は、対象の要件に該当しない場合でも利用できます。

※住まい確保支援事業(→81p参照)をご利用される方は、対象の要件に該当しない場合でも①、②、④を利用できます。

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	400円	300円	無料
生活リズムセンサー	600円	200円	無料
見守り訪問	無料	無料	無料
見守り電話	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)		
見守りICT	月額利用料など		

● ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業

問 地域包括支援センター→54p参照

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、地域包括支援センターの訪問支援員と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。

対象 65歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者のみ世帯のうち、介護保険サービスを利用していない方や生活保護を受給していない方など

● 認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成

問 地域包括支援センター→54p参照

区と協定を結ぶ事業者の位置情報提供サービスの利用料の半額を助成します。

対象 認知症により外出したまま自宅に戻れない症状のある高齢者(若年性認知症の方を含む)を介護している家族

※自己負担があります。

● もの忘れ検診

問 高齢者支援課在宅介護支援係 ☎5984-4597

次の方を対象にもの忘れ検診を実施しています。検診を受けるには受診券が必要です。

対象 ①70歳以上の希望者の方

②70歳・75歳の方は全員に受診券をお送りします。

費用 無料

● 高齢者補聴器購入費用の助成

(高齢者聞こえのコミュニケーション支援事業)

問 地域包括支援センター→54p参照

問 高齢者支援課在宅介護支援係 ☎5984-4597

医師により補聴器の必要性が認められた方に補聴器の購入費用を助成します。

対象 次の①～④のすべてに該当する方

①65歳以上の方

②中等度難聴で医師が補聴器の必要性を認めた方

③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)とならない方

④過去5年以内に補聴器購入費用の助成を受けていない方

助成額 住民税非課税の方:72,000円を限度

住民税課税の方:36,000円を限度

※受診料、文書料などは自己負担

● 防犯ブザーの配布

問 危機管理課安全安心係

☎5984-1027

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。

対象 65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上のみの世帯の方

※既に配布した方を除きます。

配布場所 各総合福祉事務所、各地域包括支援センター、危機管理課(本庁舎7階)

● 自動消火器の給付

問 地域包括支援センター→54p参照

自動消火器は、火災時に自動的に消火液を散布するものです。1本給付します。

対象 次の①～③のすべてに該当する方

①65歳以上の方

②次のア、イ、ウのいずれかに該当する方

ア 介護保険の要介護3～5と認定された方

イ 介護保険の要介護1、2で火の消し忘れなどを起こすおそれのある認知症と診断された方

ウ ひとり暮らしの方

③居住環境から、防火の配慮が必要な方

※居宅に、希望する同種の火災予防設備が設置してある方は除きます。

費用 無料

● 緊急一時宿泊

問 地域包括支援センター→54p参照

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)。

対象 次の①または②に該当する方

①緊急ショートステイ利用

介護保険の要介護・要支援認定を受けた方(第2号被保険者含む)、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、次のいずれにも該当する方

・介護する家族の急病、けが、親族などの葬儀への参加などのため家族からの介護を受けられない

・介護保険による短期入所生活介護(ショートステイ)の空きがない

②緊急保護利用

生活上の諸問題を抱え、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

費用 ①緊急ショートステイ利用

1泊3,000円

食費などの利用者負担あり

②緊急保護利用

宿泊料の利用者負担なし

食費などの利用者負担あり

● その他

● 介護学べるサロン

問 高齢者支援課在宅介護支援係 ☎5984-4597

身近な介護施設などで気分転換や介護・健康に役立つ学習を行います。日時・場所は「ねりま区報」等でお知らせします。

対象 高齢者を介護する家族の方など

● 在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」

問 地域医療課医療連携担当係 ☎5984-4673

在宅療養を支える仕組みや、自宅で受けられる医療・介護サービスを紹介した冊子を配布しています。

※在宅療養とは、住み慣れた自宅で医療や介護を受けながら療養生活を送ることです。

配布場所 地域医療課(東庁舎6階)、地域包括支援センターなど

住まい

● 住まいの確保

● 高齢者向け民間賃貸住宅の提供

問 高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586

公営住宅入居希望者に民間賃貸住宅を紹介し、家賃などを補助します。募集は年1回「ねりま区報」でお知らせします。所得制限などがあります。生活保護受給者は対象外です。一定期間後、補助は終了します。

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歳以上の単身世帯または65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯

● 住まい確保支援事業(民間賃貸住宅の物件情報の提供) →81p参照

● 居住支援制度(保証料の助成) →80p参照

● 区立高齢者集合住宅・都営住宅・区営住宅 →80p参照

● 養護老人ホーム

問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係→25・123p参照

対象 経済的理由・家庭の状況により、自宅での生活が困難なおおむね65歳以上の方(生計中心者が住民税の所得割非課税であること)

費用 収入に応じた費用負担

※区内に養護老人ホームはありません。

● 都市型軽費老人ホーム

問 地域包括支援センター→54p参照

全室個室で、身体機能の低下などにより自立した生活に不安がある方のための施設です。ご相談は、担当地域にかかわらず、地域包括支援センターへお問い合わせください。

● 有料老人ホーム

問 全国有料老人ホーム協会(有老協) ☎5207-2763

有料老人ホームに関する相談・苦情の窓口です。

有料老人ホームは、居住機能と食事などの日常生活支援を一体で提供する高齢者向けの住まいです。施設により入居条件や費用、サービスが異なるため、詳細は各施設にお問合せください。

🌿 住まいの改修など

● **介護保険の住宅改修 →62p参照**

● **自立支援住宅改修**

問 地域包括支援センター→54p参照

□ 予防給付

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。))、便器の洋式化、床材や扉の変更、手すりの取付を行います。

対象 65歳以上で、要介護・要支援認定審査の結果、非該当の判定を受け、身体状況などに關する一定の要件を満たす方

※自己負担があります。

□ 設備給付

浴槽の取替、便器の洋式化、流し・洗面台の取替、玄関の造作物の撤去、階段昇降機などの設置を行います。

対象 65歳以上で、要介護・要支援認定を受けている方

※自己負担があります。

※各工事別に上限額や要件などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

● **住宅修築資金の融資あっせん →81p参照**

● **耐震診断・耐震改修工事などの費用助成 →13p参照**

いきがい・仕事

🌿 いきがい・余暇

● **東京都シルバーパス**

問 東京バス協会(シルバーパス専用電話)

☎5308-6950

都営バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー、都内民営の路線バスに乗車できます。

※練馬区では、みどりバス(練馬区コミュニティバス)にも乗車できます。

対象 70歳以上の方(寝たきりの方は除く)

※自己負担があります。

● **老人クラブ**

問 高齢社会対策課いきがい係

☎5984-4763

問 練馬区老人クラブ連合会

☎6914-5125

おおむね60歳以上の方が地域で自主的にクラブをつくり活動しています。区は活動費を助成しています。

● 高齢者サークル助成

問 高齢社会対策課いきがい係

☎5984-4763

高齢者サークルが行うボランティア活動および会員以外の区民等の参加を中心とする事業に対して、事業費の一部を補助します。

対象 会員がおおむね60歳以上のサークル(その他要件あり)

助成額 年間40,000円を限度(助成対象経費1/2)

● **団体向け出張スマホ相談**

問 練馬区シルバー人材センター

☎3993-7168

受講団体が手配した会場にシルバー人材センターの相談員が出張し、スマホの基本操作に関する相談を無料で受け付けます。

対象 団体の活動として、60歳以上の区民を対象としたスマホ相談会を実施する団体

内容 1回の相談会は2時間までで、相談時間は1人あたり30分以内です。なお、シルバー人材センターが用意した会場での個人向けスマホ相談会も開催しています。詳しくは、お問い合わせください。

● **寿大学通信講座**

問 生涯学習センター

☎3991-1667

俳句と書道の添削指導を行います(スクーリングあり)。

対象 60歳以上の方

● **敬老祝品の贈呈**

問 高齢社会対策課いきがい係

☎5984-4763

区内最高齢の方、100歳以上の方、白寿(99歳)、米寿(88歳)の方にお祝品を贈呈します。祝品は9月に自宅へ届けます。

● **初心者スポーツ教室 →97p参照**

● **高齢者いきいき健康事業**

問 高齢者いきいき健康事業担当

☎6758-1722

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 当該年度末(3月31日)現在75歳以上で、練馬区に住民登録をしている方

内容 次のメニューから1つ利用できます。

- ・区内公衆浴場(6回500円補助券)
- ・区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- ・区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所(1回補助券・自己負担500円(出張施術の場合は別途1,000円))
- ・豊島園庭の湯(平日2回無料券)
- ・区立少年自然の家「ベルデ」(3,000円食事補助券)
- ・区内スポーツクラブ(2回無料券)
- ・練馬区いきがいデイサービス(5回補助券・自己負担1回100円)

高齢者施設

はつらつセンター

問 各はつらつセンター→108p参照

スマートフォン相談窓口・教室、健康づくり・レクリエーションなどの事業や活動・交流の場を総合的に提供する施設です。区内に4か所(光が丘・関・豊玉・大泉)あります。

対 象 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
豊玉・大泉 午前9時～午後9時30分
(毎月第3日曜日は午後5時まで)

休館日 日曜・祝休日(敬老の日除く)、年末年始
※豊玉・大泉は年末年始のみ

敬老館

問 各敬老館→108p参照

スマートフォン相談会・教室や、憩いと交流の場と皆さんの健康づくり・趣味活動などを支援する施設です。区内に7館あります。

対 象 60歳以上の方

利用時間 午前9時～午後5時

休館日 日曜・祝休日(敬老の日除く)、年末年始

敬老室

問 各地区区民館→119p参照

問 厚生文化会館 ☎3991-3080

厚生文化会館と地区区民館(高松を除く20館)にあります。

対 象 60歳以上の方

利用時間 午前9時～午後5時

休館日 日曜・祝休日(各館で異なる)、年末年始
詳しくは、各施設までお問い合わせください。

仕事の紹介・相談

問 高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763

シニア就業支援セミナー

就業を支援するセミナーを、区内3地域で開催するほか、個別相談を行います。

対 象 おおむね60歳以上の方

費 用 無料

受講者の募集 「ねりま区報」等で行います。

おしごと説明会

シニアの積極採用を行う企業による説明会を開催します。

対 象 おおむね60歳以上の方

費 用 無料

受講者の募集 「ねりま区報」等で行います。

職場体験事業

ハローワークで就業に向けた面談を行い、事業担当者が同行して高齢者の雇用を希望する中小企業などで職場体験を実施します。

対 象 おおむね60歳以上の、就業を希望している方

費 用 無料

シルバー人材センター

問 練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

高齢者にふさわしい仕事を受注して、会員の経験・技能に応じた就業の機会を提供します。入会には、毎月開催する「入会説明会」に出席することが必要です(事前予約制)。

令和8年3月からHP上で公開されている動画を視聴することでも、入会可能となりました。

会員資格 原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方で、センターの趣旨に賛同される方

会 費 2,000円(年度額)

介護保険

相談

介護保険に関する相談窓口

■ 地域包括支援センター

→54p参照

■ 介護保険課

☎3993-1111(代)

介護サービスの利用に関する相談、苦情、要望

・ 居宅介護支援、サービス提供事業所、地域包括支援センターへ直接

・ 練馬区保健福祉サービス苦情調整委員(第三者機関)

→91p参照

・ 東京都国民健康保険団体連合会介護相談窓口

☎6238-0177 相談時間 平日 午前9時～午後5時

認知症の方の相談

■ 地域包括支援センター→54p参照

■ 認知症介護家族による介護なんでも電話相談

→55p参照

■ 認知症なんでも相談窓口→55p参照

すぐわかる介護保険

問 介護保険課管理係

☎5984-2863

介護保険の仕組み、相談窓口や介護サービスなどを紹介しています。

配布場所 介護保険課(東庁舎4階)、各地域包括支援センター、各区民事務所(練馬を除く)など



介護保険への加入

問 介護保険課資格保険料係(資格担当) ☎5984-4592

加入対象者

区にお住まいの方(在留期間が3か月以下または入国が医療目的や観光・保養目的の外国籍の方を除く)で、次のいずれかに該当する方全員が加入します。原則として加入の届出は不要です。

■ 第1号被保険者

65歳以上の方

■ 第2号被保険者

医療保険に加入している40歳から64歳までの方

介護保険被保険者証

介護保険の要介護・要支援認定の申請をするときやサービスを利用するときに必要となります。大切に保管してください。

■ 第1号被保険者

65歳になる前の月に交付(郵送)します。

■ 第2号被保険者

要介護・要支援認定を受けた方に交付します。

転入・転出の際の手続き

問 介護保険課介護認定第一係

☎5984-2867

転入されてきた方

■ 前住所地で要介護・要支援認定を受けていた方

地域包括支援センター(→54p参照)または介護保険課で、転入日から14日以内に要介護・要支援認定申請をしてください。

転出される方

■ 要介護・要支援認定を受けている方

新しい住所地で転入日から14日以内に要介護・要支援認定申請をしてください。

※転出後、介護保険被保険者証をお返しください。

なお、転出先が介護保険施設(特別養護老人ホームなど)、養護老人ホーム、特定施設(有料老人ホームなど)の方は別に手続きが必要となる場合があります。詳しくは、介護保険課資格保険料係資格担当(☎5984-4592)までお問い合わせください。

介護保険料

保険料の算定方法

問 介護保険課資格保険料係(資格担当) ☎5984-4592

■ 第1号被保険者

本人の所得や世帯の特別区民税課税状況などに応じて19の段階に区分されます。

区は、必要な介護サービス費用などの見込に基づき、3年ごとに保険料を見直しています。令和6年度から8年度までの3年間の基準額(第5段階)は80,040円(年額)です。

■ 第2号被保険者

加入している医療保険の算定方法により決まります。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。

保険料の納付

問 介護保険課資格保険料係(資格担当) ☎5984-4592

第1号被保険者

・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)

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

第2号被保険者

加入している医療保険に、医療分と介護分を合わせて納めます。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。

保険料負担の軽減

問 介護保険課資格保険料係(資格担当) ☎5984-4592

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場合があります。

また、所得段階が第2段階または第3段階に該当する方のうち、一定の要件を満たす生計困難な方には、第1段階の保険料額に減額します。

詳しくはお問い合わせください。

保険料を納めないでいると

問 介護保険課資格保険料係(収納担当) ☎5984-4593

滞納が続くと、介護保険サービスを利用する際に給付制限を行います。また、財産の差押えを行う場合があります。納期限を過ぎた保険料の一括納付が困難な場合はご相談ください。

要介護・要支援認定

問 介護保険課介護認定第一係 ☎5984-2867

認定の対象者

第1号被保険者

病気やけがなどの原因にかかわらず介護や支援を要する状態の方

第2号被保険者

脳血管疾患など、加齢による心身の変化に伴う16の特定疾病が原因で介護や支援を要する状態の方

特定疾病

- ・筋萎縮性側索硬化症 ・後縦靭帯骨化症
- ・骨折を伴う骨折性しょう症 ・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。)

認定の申請

介護サービスを利用するには、区から認定を受ける必要があります。地域包括支援センター(→54p参照)または介護保険課へ直接申請してください。

認定までの流れ

調査員が自宅などを訪問し、心身の状態や日頃の生活、家族、居住環境などについて聞き取りや動作確認の調査をします。その結果と主治医の意見書をもとに、専門家が審査・判定し、介護が必要な度合いを区が認定します。

※非該当と認定された方は、介護保険サービスは利用できませんが、区の福祉サービスや介護予防・日常生活支援総合事業(→56p参照)を利用できる場合があります。

介護サービスの利用

問 地域包括支援センター

→54p参照

問 介護保険課給付係

☎5984-4591

要支援1・2の認定を受けた方

地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業所が、本人の心身や生活の状況を調査し、作成したケアプランに基づいてサービスを利用します。

※サービス・活動事業のみの利用を希望する場合は、認定を受けずに、健康長寿チェックシートの活用により利用できます(→56p参照)。

要介護1～5の認定を受けた方

居宅サービスを利用する場合

居宅介護支援事業所が、本人の心身や生活の状況を調査し、作成したケアプランに基づいてサービスを利用します。

施設サービスを利用する場合

施設のケアマネジャーが作成したケアプランに基づいて、サービスを利用します。

介護サービスの種類

介護予防・居宅サービス

居宅介護支援、訪問介護、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、福祉用具貸与、福祉用具購入、住宅改修、通所介護、通所リハビリテーション、短期入所生活介護、短期入所療養介護、特定施設入居者生活介護

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、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

施設サービス(介護保険施設)

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、介護医療院

介護サービスの利用者負担

問 介護保険課給付係

☎5984-4591

サービス費用の利用者負担

介護サービスを利用した場合は、サービス費用の1割から3割を利用者が負担します。要介護・要支援認定を受けた方には介護保険負担割合証を交付します。

なお、施設サービス利用時には、1割から3割のサービス費用のほかに、居住費（滞在費）、食費、日常生活費などがかかります。

利用者負担の軽減

いずれも申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

施設利用時の居住費（滞在費）・食費の軽減

介護保険施設などを利用（入所・短期入所）した場合に、世帯全員（別世帯の配偶者を含む）が特別区民税非課税で預貯金などの資産が一定額以下の場合に、居住費（滞在費）と食費が減額されます。

生計が困難な方に対する利用者負担の軽減

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所で対象の介護サービスを利用した場合に、利用者負担額（サービス費、居住費、食費）が4分の3に軽減されます。

高額介護（介護予防）サービス費の支給

世帯内で同一月内に利用した介護サービスの利用者負担額の合計が一定額を超えた場合に、超えた分を後から支給します。対象者には、サービス利用月から2～3か月後に区から申請書を送付します。

高額医療合算介護（介護予防）サービス費の支給

医療保険と介護保険の利用者負担額の合計が年間限度額を超えた場合に、超えた分のうち介護保険の利用割合に応じた額を、後から支給します。対象者には、加入している医療保険から3月以降に申請書を送付します。

特別な事情があるときの利用者負担の軽減

災害など特別な理由により利用者負担の支払いが困難になった場合に、サービス費の利用者負担額が減額・免除される場合があります。

障害のある方

相談

障害者福祉のしおり

問 障害者施策推進課管理係

☎5984-4598/FAX5984-1215

障害のある方に関するさまざまな福祉施策、相談窓口や各種サービスを紹介しています。点字版・デージー版のしおりも配布しています。

配布場所

障害者施策推進課（西庁舎1階）、各区民事務所、各保健相談所、各総合福祉事務所など



総合的な相談や支援の窓口

各総合福祉事務所

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

手帳や補装具、日常生活用具、介護給付などのサービスについての相談

障害者地域生活支援センター

障害のある方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、必要な支援を行う施設です。相談、日中の活動、各種講座やプログラム、地域との交流を通じた障害理解の促進などの事業を行っています。利用方法など、詳細については各センターにお問い合わせください。

※所在地は→110p参照

対象 障害のある方とその家族

利用時間 平日：午前9時～午後8時、土・日曜：正午～午後8時

センター名	休業日	問合せ
豊玉障害者 地域生活支援センター きらら	水曜・祝休日、年末年始	☎3557-9222 FAX3557-2090
光が丘障害者 地域生活支援センター すてっぷ	火曜・祝休日、年末年始	☎5997-7858 FAX5997-7857
石神井障害者 地域生活支援センター ういんぐ	火曜・祝休日、年末年始	☎3997-2181 FAX3997-2182
大泉障害者 地域生活支援センター さくら	水曜・祝休日、年末年始	☎3925-7371 FAX3925-7386

虐待に関する相談窓口

▶ 障害者虐待防止センター 虐待通報専用ダイヤル（24時間受付） ☎5984-1334/FAX5984-4721

▶ 総合福祉事務所（障害者支援係・知的障害者担当係）→123p参照

▶ 保健相談所→108p参照

各種相談

障害を理由とする差別に関する相談

問 障害者施策推進課事業計画係

☎5984-4602/FAX5984-1215

問 総合福祉事務所障害者支援係／知的障害者担当係
→123p参照

問 保健相談所→108p参照

相談日 平日 午前8時30分～午後5時15分

障害者相談員

身体障害者、知的障害者および精神障害者の生活、就学、就職などに関する相談に応じ、助言や指導を行う民間の協力者です。

※各相談員の連絡先などについては→109・110p参照

知的障害者の日常生活・対人関係などの相談

問 手をつなぐ あんしん相談(東京都手をつなぐ育成会)
☎5389-2600/FAX5389-4090

相談日 平日 午前10時～午後4時(来所相談は要予約)

成年後見制度についての相談

問 権利擁護センターほっとサポートねりま
(練馬区社会福祉協議会)

☎5912-4022/FAX3994-1224

相談日 平日 午前9時～午後5時

精神保健相談、精神障害者の社会復帰の相談

問 管轄の保健相談所→25・108p参照

問 東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711

相談日 平日 午前9時～午後5時

職業相談

問 練馬区障害者就労支援センター(レインボーワーク)
☎3948-6501/FAX3994-1224

相談日 平日・第3土曜 午前8時30分～午後5時15分

発達に心配のあるお子さん・医療的ケア児などに関する相談

問 こども発達支援センター

☎3975-6251/FAX3975-6252

相談日 平日 午前9時～午後5時

手帳

身体障害者手帳

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

手や足、目や耳、言語、心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓および免疫の機能などに障害のある方に交付されます。障害の種類と程度によって1～6級に分けられています。

愛の手帳

問 (18歳未満の方)東京都練馬児童相談所

☎6915-8253

問 (18歳以上の方)東京都心身障害者福祉センター

☎3235-2961

知的障害者(児)が各種サービスを受けるために、東京都が交付している手帳です。お問い合わせや交付申請先は年齢により異なります。住所変更・紛失などの際の手続きは、管轄の総合福祉事務所障害者支援係(→25・123p参照)で受け付けます。

精神障害者保健福祉手帳

問 保健相談所→108p参照

問 保健予防課精神保健係 ☎5984-4764

精神疾患による障害のため、長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方に交付されます。障害の程度によって1～3級に分けられています。

有効期間は2年です。2年ごとに再認定を受け更新できます。

障害福祉サービス(介護給付など)

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係(身体障害・難病等・知的障害)→25・123p参照

問 管轄の保健相談所(精神障害)→25・108p参照

障害や難病などのある方が自分の意思で福祉サービスを選択し、事業者と対等な立場で契約を結んでサービスを利用できます。

利用者は原則としてサービス利用費用の1割を負担します。

対象となるサービス

サービスによって対象が異なります。利用できるサービスや詳細については、お問い合わせください。

▶介護給付

居宅介護(ホームヘルプ)、重度訪問介護、同行援護、行動援護、重度障害者等包括支援、短期入所(ショートステイ)、療養介護、生活介護、施設入所支援

▶訓練等給付

自立訓練、就労移行支援、就労継続支援A型・B型、就労定着支援、就労選択支援、自立生活援助、共同生活援助

▶児童福祉法のサービス

児童発達支援、放課後等デイサービス、居宅訪問型児童発達支援、保育所等訪問支援

手当・年金

手当

問 管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

いずれの手当も支給制限があります。

手当の種類	対象	手当額
特別障害者手当	20歳以上で身体または精神に著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある方で、手当の判定基準に該当する方 ※専用の診断書による判定があります。	月額30,450円
障害児福祉手当	20歳未満で身体または精神に重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする状態で、手当の判定基準に該当する方 ※専用の診断書による判定があります。	月額16,560円
重度心身障害者手当	①重度の知的障害で常時複雑な配慮を要する程度の精神症状を有する方 ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方 ③重度の肢体不自由で、四肢の機能が失われ座っていることが困難な方	月額60,000円
心身障害者福祉手当	①身体障害者手帳1～3級の方 ②愛の手帳1～4度の方 ③脳性まひ、進行性筋萎縮症の方 ④区の指定する難病の医療受給者証をお持ちの方 ⑤小児慢性疾患のうち区の指定する難病に該当する方 ⑥精神障害者保健福祉手帳1級の方 ※⑥のみ問い合わせは保健予防課精神保健係(☎5984-4764)へ	月額15,500円 ※ただし身体障害者手帳3級、愛の手帳4度、精神障害者保健福祉手帳1級の方は月額10,000円

▶ 特別児童扶養手当・児童育成手当などについて→43p参照

▶ 難病に該当する方の医療費助成について→53p参照

年金

● 障害基礎年金 →37p参照

● 障害厚生年金

問 練馬年金事務所

☎3904-5491(代)

在職中に初診のある病気・けががもとで、体に障害が残ったとき、または1年6か月経っても治らないときで一定の障害に該当する場合に支給されます。

● 心身障害者扶養共済制度

問 管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

障害者を扶養する保護者が死亡または重度障害になったとき、残された障害者の生活の安定を図るため、保護者が加入する制度です。

▶ 掛金

一口あたり9,300円～23,300円(加入時の年齢によって異なります)、障害者一人につき二口まで加入できます。

▶ 年金

一口あたり月額2万円の年金が支給されます。

【電話代理支援サービス】

聴覚や言語機能などに障害のある方が、スマートフォンなどのビデオ通話機能を利用して、手話、筆談、文字チャットで区役所や区立施設へリアルタイムに問合せができるサービスがあります。

問合せが可能な区立施設や時間など、詳細については区ホームページをご覧ください。



利用者
(聴覚障害者等)

手話・筆談
文字チャット



通訳コールセンター

音声



区職員など



医療

心身障害者医療費の助成(受給者証)

問 対象①②の方

管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

問 対象③の方

保健予防課精神保健係

☎5984-4764

保健相談所→108p参照

健康保険で医療を受けたときの自己負担額(高額療養費を除く)、薬剤自己負担金が助成されます。対象の方には受給者証が交付されます。

※住民税が課税されている方は一部の助成となります。

※所得の制限があります。

対象 原則として65歳未満で、次の手帳を所持している方

①身体障害者手帳1・2級(内部障害は1～3級)

②愛の手帳1・2度

③精神障害者保健福祉手帳1級

更生医療

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

人工透析、人工関節置換術、心臓のペースメーカー埋め込み手術、抗HIV療法など、障害の軽減や進行を防ぐための医療費を助成します。事前に申請が必要です。

本人負担額は対象医療費用の1割(原則)となります。ただし、所得や疾病による負担上限額があります。

対象 身体障害者手帳をお持ちの方

自立支援医療(精神通院医療)→53p参照

入院資金の貸付→73p参照

心身障害者(児)の歯科に関すること

問 練馬つつじ歯科診療所

☎3993-9956

▶ 歯科相談

心身に障害のある方を対象に、歯磨きの指導や食事療法の相談などを行い、歯の病気の予防を図っています。相談は事前に電話予約が必要です。

相談日 土曜 午後1時～4時30分

予約受付 火～土曜 午前9時～午後5時

▶ 歯科診療

一般の歯科診療所で診療が困難な心身障害者(児)を対象に、歯科診療を行います。事前に電話予約が必要です。

診療日 木・土曜

予約受付 火～土曜 午前9時～午後5時

▶ 摂食・えん下リハビリテーション診療

心身障害者(児)で、摂食・えん下機能に障害のある方の外来および訪問診療を行います。事前に電話予約が必要です。

外来診療日 第1・2・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)

訪問診療日 水曜(月4回)

予約受付 火～土曜 午前9時～午後5時

各種の給付やサービス

日常生活のサービス・助成

地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)

問 権利擁護センターほっとサポートねりま
(練馬区社会福祉協議会)

☎5912-4022/FAX3994-1224

本人との契約に基づいて定期的に訪問し、福祉サービスの利用援助や日常生活に必要な預金の出し入れなどの支援を行います(有料)。

対象 物忘れや認知症状がある高齢者や障害のある方などで、判断能力が十分でない方

▶ サービス内容

①福祉サービスの利用援助

福祉サービスを利用するための手続きや支払いの支援

②日常的金銭管理サービス(①の利用が前提)

医療費・公共料金などの支払い、年金などの受領手続き、日常生活に必要な預金の出し入れなどの支援

③書類預かりサービス(①の利用が前提)

日常使用しない通帳・権利証などの預かり、保管

財産保全・手続き代行サービス

問 権利擁護センターほっとサポートねりま
(練馬区社会福祉協議会)

☎5912-4022/FAX3994-1224

身体障害や病気などのため、財産の保管、預金の払戻しや各種手続きを行うことが困難な方を対象に、財産の保管や手続き代行を有料で行います。

出張調髪

問 管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

年6回利用できる出張調髪券を交付します。新規申請の場合、申請月により枚数が異なります。

対象 東京都重度心身障害者手当を受給していて、外出困難な方

費用 1回 500円

重症患者の方への居宅生活支援

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

事業者からのホームヘルパーの派遣を受けた場合や、ポータブルトイレなどの日常生活用品を購入した際の費用を助成します。

対象 医師から、末期の悪性腫瘍またはこれに準ずる状態と診断がなされていて居宅で生活している方(介護保険法、障害者総合支援法の制度の対象者、東京都難病医療費等助成制度の対象者を除く)



障害者在宅生活あんしん事業

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

障害者の在宅生活を支援するため、見守り事業や緊急時の自宅への駆けつけサービスを一体的に提供します。

対象 18歳以上のひとり暮らしなどで、身体に重度の障害がある方、または障害者総合支援法の対象となる疾病のある方

内容 ①緊急通報システム ②生活リズムセンサー
③見守り電話 ④温湿度センサー
※②③④は、①との併用です。

点字シール付き封筒の利用登録

問 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296

区が送付する封筒の一部に、通知名や問合せ先などの点字を付けて送付しています。通知を発送する旨を電子メールでお知らせすることもできます。

対象 区内在住で視覚障害のある方

視覚障害者等サービス・図書館資料郵送サービス→101p参照

居住支援制度(保証料の助成)→80p参照

住まい確保支援事業(民間賃貸住宅の物件情報の提供)→81p参照

交通に関するサービス・助成

交通機関など公共料金の割引

問 管轄の総合福祉事務所 障害者支援係
(身体障害・知的障害)→25・123p参照

問 東京都福祉局障害者施策推進部精神保健医療課(精神障害) ☎5320-4464

身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方に都営交通の無料パスを交付します(精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、都営地下鉄などの定期券発売所で申請・交付)。また、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方および介護者には交通機関の運賃割引制度などがあります(割引制度の内容は交通機関により異なります)。

自動車燃料費の助成

問 ①②管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

問 ③保健予防課精神保健係 ☎5984-4764

対象

下記①～④のいずれかに該当する方で、車両を所有している方

①身体障害者手帳の障害種別が下肢機能、体幹機能、移動機能、視覚、内部障害でその等級が1～3級の方

②愛の手帳1・2度の方

③精神障害者保健福祉手帳1級の方

④前述①～③の障害のある方と同居し、同一生計を営む方

※年齢、所得などの制限あり(所得制限は20歳以上の方のみ)

※福祉タクシー券の交付を受けている方は除く

助成額 月額2,800円

福祉タクシー券の交付

問 ①②管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

問 ③保健予防課精神保健係 ☎5984-4764

対象

①身体障害者手帳の障害種別が下肢機能、体幹機能、移動機能、視覚、内部障害でその等級が1～3級の方

②愛の手帳1・2度の方

③精神障害者保健福祉手帳1級の方

※年齢、所得などの制限あり(所得制限は20歳以上の方のみ)

※自動車燃料費の助成を受けている方は除く

助成額 月額3,500円

リフト付タクシー

問 ①②管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

問 ③保健予防課精神保健係 ☎5984-4764

車いすやストレッチャー(寝台)のまま乗り降りできる福祉車両のタクシーです。区が予約料と迎車料に相当する費用を負担し利用料金が軽減されます。また、福祉タクシー券が利用できます。

※運賃などは本人負担となります。

対象 下記①～③のいずれかに該当する方で、日常外出時に車いすを利用する方または寝たきりの状態の方

①身体障害者手帳をお持ちの方

②愛の手帳をお持ちの方

③精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

申込 区が契約しているタクシー会社に利用予定日の2週間前から電話で予約してください。

自動車運転教習費、自動車改造費の助成

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

自動車運転免許の取得や、自動車の改造に要する費用の一部を助成します。所得制限があります。

教習費助成の申請期間は免許取得後1年以内です。

▶教習費の助成

対象 運転免許適性試験に合格した身体障害者手帳1～3級(内部障害は1～4級、下肢、体幹機能の障害で歩行困難な方は1～5級)の方、愛の手帳1～4度の方

▶改造費の助成

対象 身体障害者手帳1・2級(上肢、下肢、体幹機能の障害)で就労などに伴い自らが運転する車を所有している方、または取得しようとしている方

補装具・日常生活用具などの給付

問 管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

サービス	内容
紙おむつの支給	区指定の紙おむつから利用者が選んだものを、月1回配送します。8,000円まで1割の自己負担で注文できます(8,000円を超えた部分は全額自己負担)。 対 象 常時紙おむつを必要とする在宅の3歳から65歳未満で、身体障害者手帳1・2級の方、愛の手帳1・2度の方(20歳以上の方は所得制限あり)

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

サービス	内容
補装具費の支給	視覚障害者安全つえ、補聴器、義肢、車椅子などの補装具の製作、修理などのための費用を支給します。世帯の所得により費用負担があります。介護保険サービスを受けることができる方は、介護保険と共通する種目(車椅子など)は介護保険を優先します。18歳以上の方は、所得制限があります。 対 象 身体障害者手帳をお持ちの方、難病などのある方(一定所得以上の方がいる世帯の方は除く)
日常生活用具の給付	日常生活に必要な用具を給付します。世帯の所得により費用負担があります。介護保険サービスを受けることができる方は、介護保険と共通する種目(特殊寝台など)は介護保険を優先します。18歳以上の方は所得制限があります。 対 象 障害のある方(品目により対象要件が異なります)(一定所得以上の方がいる世帯の方は除く) 給付種目 屋内信号装置、特殊マット、体重計、会話補助装置、ファクス、拡大読書器、音響案内装置、蓄電池、点字図書、特殊尿器、特殊寝台、入浴補助具、ストマ装具など
小児慢性特定疾病児童等日常生活用具の給付	疾患に応じた便器、特殊マット、特殊寝台など、日常生活に必要な用具を給付します。利用者の世帯の所得により費用負担があります。 対 象 在宅の小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの方で、障害者総合支援法などの用具給付を受けられない方
補聴器購入費用の助成	補聴器購入費用の一部を助成します。 対 象 身体障害者手帳の交付対象とならない区内在住の18歳未満の難聴の児童
補助犬の給付	盲導犬、介助犬、聴導犬を給付します。所得制限があります。 対 象 視覚障害1級、肢体不自由1・2級、聴覚障害2級で、都内におおむね1年以上住んでいる18歳以上の方

介護や派遣に関するサービス

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

重度脳性まひ者の介護	対象となる障害者の方が推薦する介護人(家族に限る)を派遣し、介護料を支給します。 対 象 20歳以上の身体障害者手帳1級の重度脳性まひの方で、単独で屋外活動をするのが困難な方 ※介護給付や移動支援などのサービス(短期入所を除く)を受けている方は対象外です。
緊急一時保護	障害者(児)の保護者または家族の方が、入院、事故、出産などで急に介護が困難となったときに、ほかの家庭に保護を委託します。 対 象 身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1〜4度、脳性まひ、進行性筋萎縮症の方
訪問入浴サービス	巡回入浴車による訪問入浴サービスを行います。 対 象 入浴が困難な身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度の方(介護保険の要介護・要支援の認定を受けている方を除く)

移動支援

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係(身体障害・難病等・知的障害)→25・123p参照

問 管轄の保健相談所(精神障害)→25・108p参照

社会生活上必要不可欠な外出および社会参加を目的とした外出の移動を支援します。

手話通訳者・要約筆記者の派遣

問 障害者サービス調整担当課障害調整係

☎5984-1456/FAX5984-1215

聴覚障害者の社会生活や聴覚障害者で組織する団体の活動などに手話通訳者や要約筆記者を派遣します。無料で月に2回まで利用できます。なお、通院や官公庁での手続きには回数制限はありません。

申込 東京手話通訳等派遣センター(練馬区派遣担当)

☎/FAX3341-5635

メール nerima@tokyo-shuwacenter.or.jp

障害者施設

こども発達支援センター

問 こども発達支援センター

☎3975-6251/FAX3975-6252

発達に心配のある18歳までのお子さんを対象に、発達相談や医療相談を行い、必要に応じて適切な支援につなげます。

また、通所支援事業・訪問支援事業(居宅訪問型児童発達支援事業、保育所等訪問支援事業)や障害児一時預かり事業を行っているほか、家族対象の講習会、区民対象の啓発事業および関係団体などへ活動の場の提供などを行っています。

福祉園など

問 福祉園など→110p参照

生活介護事業などの事業を行っています。

また、谷原フレンド・Leaves練馬高野台では、生活介護事業のほか、日中一時支援事業を行っています。

問 中村橋福祉ケアセンター

☎6904-0145/FAX6904-0140

障害者福祉の増進を図るため、相談や自立訓練事業、生活介護事業などの日中活動を支援するサービスを提供しています。また、講座・講習会の開催や活動の場の提供、機器の貸し出しを行っています。

障害者ICT相談窓口では、障害のある方の意思疎通を助けるICT(情報支援)機器の相談、体験や操作方法をサポートしています。

福祉作業所・福祉工房

問 各福祉作業所・福祉工房→110p参照

就労継続支援B型事業、就労移行支援事業などの事業を行っています。

短期入所など

問 各事業所→110p参照

短期入所・日中一時支援などの事業を行っています。

障害者支援施設(入所施設)

問 各事業所→110p参照

施設に入所する方に、夜間や休日、入浴、排せつ、食事の介護などを行います。また、日中活動として、生活介護事業などを行っています。

心身障害者福祉集会所

問 心身障害者福祉集会所

☎5997-9700/FAX5997-7704

障害者(児)とその家族および障害者団体などに、活動の場を提供するための施設です。

費用 無料

利用 午前9時～午後9時30分(年末年始除く)

施設 集会所(和・洋)、視聴覚室、調理室など

ひとり親家庭

ひとり親家庭サポートブック

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

相談窓口や、各種支援制度をまとめた「ひとり親家庭サポートブック」を2年に1回発行しています。

配布場所 生活福祉課ひとり親家庭支援係(本庁舎10階)、各総合福祉事務所、各保健相談所、各地域子ども家庭支援センター、男女共同参画センターえーる など



相談窓口

ひとり親家庭総合相談窓口

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

ひとり親家庭からのさまざまな相談に応じています。ひとり親になる前の方もご相談ください。各種相談は予約制です。

相談時間

平日午前8時30分～午後8時(午後5時15分以降は当日午後5時まで要予約)、第2・4土曜午前10時～午後4時(1週間前の金曜午後5時まで要予約)

また、弁護士による法律相談、家計相談、メンタルヘルス相談、ピア相談、専門相談員による出張相談も行っています。詳しくはお問い合わせください。

東京都ひとり親家庭支援センター はあと

ひとり親家庭のさまざまな相談に応じています。

はあと ☎6272-8720

生活相談、養育費相談、離婚前後の法律相談、親子交流支援などを行っています。

受付時間 火～金曜 午前9時～午後8時30分、
月・土・日・祝休日 午前9時～午後5時30分

はあと飯田橋 ☎3263-3451

就業相談、職業紹介を行っています。

受付時間 月・水・木・土・日・祝休日(日・祝休日は電話相談のみ) 午前9時～午後5時30分
火・金曜 午前9時～午後8時30分

子育て

養育費の取り決めに係る公正証書作成やADRなどの費用助成

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

養育費の取り決めに係る次の費用を助成します。

- ・公正証書作成にかかる公証人手数料(強制執行認諾条項付きに限る)
- ・家庭裁判所の調停申し立てまたは裁判に必要な収入印紙代、戸籍謄本取得代、連絡用切手代
- ・ADR(裁判外紛争解決手続)利用に要する費用

ひとり親家庭ホームヘルプサービス

問 管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

育児または家事の日常生活にお困りで支援が必要なときに、ホームヘルパーの利用を支援します。所得に応じて費用負担があります。

対象

小学生以下のお子さんがいるひとり親家庭など

ひとり親家庭等休養ホーム

問 管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

ひとり親家庭または寡婦の方を対象に、国民宿舎などの利用料の一部を助成しています。

学習支援

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

ひとり親家庭向け訪問型学習支援事業

ひとり親家庭向け学習クーポン事業

詳しくはお問い合わせください。

ひとり親家庭等医療費助成(親医療証)

問 子育て支援課児童手当係 ☎5984-5824

ひとり親家庭、またはこれに準ずる家庭の方に、(親)医療証を交付し、健康保険で医療を受けたときの自己負担金(食事療養費を除く)を助成します。ただし、所得制限があります。また、住民税課税世帯の方は一部自己負担金があります。

資格取得の支援

問 ①②管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

問 ①～③生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

支給には条件があります。

また、受講前に事前の相談が必要です。

①ひとり親家庭自立支援 教育訓練給付金	ひとり親家庭の父または母が、就労に役立てるため、区の指定を受けて教育訓練講座を受講した場合に、受講費の一部を支給します(上限・下限あり)。
②ひとり親家庭高等職業 訓練促進給付金等	ひとり親家庭の父または母が、対象資格を取得するため養成機関で修業する間の生活費を支給します。
③ひとり親家庭学び直し 支援事業	ひとり親家庭の親またはお子さんが、高卒認定試験の対策講座を受講する場合または、ひとり親家庭の親が大学に入学した場合に、受講経費の一部を支給します(上限あり)。

住まい

居住支援制度(保証料の助成) → 80p参照

住まい確保支援事業(民間賃貸住宅の物件情報の提供) → 81p参照

ひとり親家庭転宅支援給付金

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

家賃負担を軽減するため、今より安い家賃の住宅へ転宅を希望する世帯に対し、敷金・礼金などの契約費用と引越し費用を助成します(上限あり)。

母子生活支援施設

問 管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

18歳未満の児童を養育しているさまざまな事情を抱えた母子家庭やこれに準ずる母子が利用できる児童福祉施設です。居室の提供や、自立に向けた母子への支援をします。

ミドルステイ(一時的な住まいの提供)

問 管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

区が指定する施設内の居室(住居)を提供します。離婚前後などにおいて、離婚後の住まい・就業の支援や親子関係の再構築を含めた家庭・生活環境を整えるための支援を行います。

区営住宅・都営住宅 → 80p参照

問 区営住宅に関すること

住宅課住宅係 ☎5984-1619

問 都営住宅に関すること

東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
☎3498-8894

入居者の募集について優遇などの制度があります(ただし所得や年齢などの要件があります)。

区営住宅

ひとり親家庭などに限った募集区分があります。

都営住宅

ひとり親家庭などに限った「ポイント方式」の募集があります。また、一般募集では抽せんの際に優遇を受けられる場合があります。

その他の制度

▶ 児童手当・児童扶養手当などについて → 43p参照

▶ 東京都母子及び父子福祉資金 → 73p参照

▶ ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業 → 73p参照

生活にお困りのとき

生活相談

総合福祉事務所

問 管轄の総合福祉事務所→25・123p参照

生活保護、ひとり親世帯、高齢者、障害者の方などの生活上の問題について、相談を行っています。

生活サポートセンター

問 生活サポートセンター ☎3993-9963

生活保護に至る前の段階にある、生活や仕事、住まいや家計のやりくりなどさまざまな理由で経済的に困りの方に対して、抱えている課題をいっしょに整理し、関係機関と連携しながら自立に向けた支援を行っています。

民生・児童委員

問 管轄の総合福祉事務所管理係→25・123p参照

生活に困っている方や、高齢者や障害のある方、子育て中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(そのうち40人は主に児童福祉に関して活動している主任児童委員)が活動しています。各地区の委員の名前、連絡先はお問い合わせください。

各種居場所事業

あすはステーション

問 あすはステーション練馬 ☎5912-5022

開所日時 平日の午前9時～午後4時30分

問 あすはステーション大泉 ☎6904-4035

開所日時 月～水曜、金・土曜の午前9時～午後4時30分

ひきこもりや社会参加が難しい方に向け、社会参加のきっかけとなる居場所支援を実施しています。

ねりま若者サポートステーション

問 ねりま若者サポートステーション ☎5848-8341

開所日時 月～水曜、金・土曜の午前10時～午後5時

15歳～49歳のひきこもりや自立に不安を抱える方を対象に、社会とのつながりを支援するため居場所を開設しています。

まるく

問 人権・男女共同参画課相談支援担当係

☎5984-1497

開所日時

毎月第1水曜の午後3時～午後7時(男女共同参画センターえーる)、第3水曜の午後3時～午後7時(区内飲食店2か所)実施日が祝日の場合は、原則翌週に変更となります。

10～20代の女性のための自由に過ごせる居場所です。

ねりま羽ばたく若者応援プロジェクト

問 子ども家庭支援センター若者支援係

☎3993-1051

開所日時

毎週金曜の午後5時～午後8時30分(春日町青少年館)、毎月第3土曜の午前11時30分～午後3時または午後5時～午後8時30分(民間カフェ)

社会的養護経験者が孤立しないよう、定期的に若者が交流できる場を提供します。

生活保護

問 管轄の総合福祉事務所相談係→25・123p参照

病気やけが、高齢や障害、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など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、憲法第25条で定められた「健康で文化的な最低限度の生活」を保障するとともに、生活の自立を援助することを目的とした制度です。

その他の相談

● 管轄の総合福祉事務所相談係 →25・123p参照

● 男女共同参画センターえーる相談室

☎3996-9050

▶ **総合相談 →90p参照**

▶ **配偶者等の暴力(DV)に関する専門相談(カウンセリング:予約制) →89p参照**

● **ねりまDV専用ダイヤル →89p参照**

● **練馬区ささえーるLINE**

▶ **配偶者等の暴力(DV)に関するLINEでの相談**

相談日 毎週水曜・土曜 午後4時～9時
(受付は午後8時30分まで)

▶ **若年女性のための相談～「まるく」LINEでの相談**

相談日 毎週火曜・日曜 午後4時～8時
(受付は午後7時30分まで)



友だち登録はこちらから

福祉用具の貸し出し

車いす・介護用ベッドの貸し出し

問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

一時的なけがや病気によって、居宅で介護用具を必要とする方に6か月を限度として貸し出します。年齢制限はありません。介護保険の要介護・要支援認定を受けた方、障害者福祉施策で同種のサービスを受けられた方、介護保険の施設に入所・生活をしている方、有料老人ホームなどに入所している方は対象外です。

費用 定額の自己負担

緊急用車いすの貸し出し

問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係 →25・123p参照

問 はつらつセンター関 ☎3928-1987

年齢にかかわらず、けがや病気によって緊急に車いすを必要とする方に無料で貸し出します。貸与期間は1週間です。

戦争犠牲者の方に

戦争犠牲者の援助

問 福祉部管理課地域福祉係 ☎5984-2716

戦没者の遺族への特別弔慰金、戦傷病者の妻などへの特別給付金の受付を行っています。

戦傷病者の特別援護

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 →25・123p参照

戦傷病者手帳をお持ちの方に、都営交通の無料パス、補装具などの交付を行っています。

原爆被爆者の援護

▶ 被爆者健康手帳、健康管理手当について

問 豊玉保健相談所 ☎3992-1188

問 石神井保健相談所 ☎3996-0634

問 保健予防課管理係 ☎5984-2484

被爆者健康手帳の住所変更、再交付、健康管理手当の受給継続などの受付を行っています。

▶ その他の助成について

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 →25・123p参照

被爆者健康手帳をお持ちの方に都営交通の無料パスの交付などの受付を行っています。

原爆被爆者への見舞金

問 障害者施策推進課管理係
☎5984-4598/FAX5984-1215

中国残留邦人等への支援

問 練馬総合福祉事務所援護係 ☎5984-4603

福祉資金の貸付

貸付は、相談・審査の上、可否を決定します。資金によっては別に条件がある場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

種類	対象	問合せ
応急小口資金	区内に1か月以上住み、生活保護を受けておらず、災害や病気などで緊急に費用が必要となり、その調達が困難な方で返済が確実な方 ※要保証人(資金により取扱いが異なる)	管轄の総合福祉事務所相談係 ➡25・123p参照
入院資金	区内に1か月以上住み、65歳以上または身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちで入院中の療養費・差額ベッド代などの支払いが困難な方 ※要保証人	
東京都母子及び父子福祉資金	都内に6か月以上住み、20歳未満のお子さんなどを扶養している母子家庭の母または父子家庭の父など ※要保証人(資金により取扱いが異なる)	
女性福祉資金	都内に6か月以上住み、現に練馬区内に住所があり、配偶者がいない女性で、親、子、兄弟姉妹などを扶養している方。または、25歳以上の単身者で前年の所得が一定基準以下の方 ※要保証人(資金により取扱いが異なる)	
受験生チャレンジ支援貸付事業	中学3年生、高校3年生またはこれに準じる方で、次の条件をいずれも満たす方 ・申込者は、現に要支援者(対象となる受験生)を養育する世帯の生計中心者(18歳以上)であること ・世帯(父母等養育者)の総収入または合計所得金額が一定の基準以下であること ・世帯の預貯金など資産の保有額が600万円以下であること ・土地・建物を所有していないこと(現在居住している場所などは除く) ・申込者および要支援者(対象となる受験生)が都内に在住(住民登録)していること ・生活保護受給世帯の世帯主または構成員でないこと	練馬区社会福祉協議会 生活福祉係 ☎3991-5560
福祉資金	・収入が少ない世帯 ・「身体障害者手帳」・「愛の手帳」・「精神障害者保健福祉手帳」の交付を受けた方の属する世帯 ・日常生活に介護や療養を必要とする高齢者の属する世帯	
教育支援資金	収入が少ない世帯	
緊急小口資金	収入が少なく、緊急かつ一時的に困窮している世帯	
総合支援資金	失業などで日常生活全般に困難を抱え、生活の建て直しのために継続的な相談支援と生活費および一時的な資金を必要とし、貸付を行うことにより自立が見込める世帯	
不動産担保型生活資金	次の条件をいずれも満たす方 ・申込者が単独所有する不動産に居住していること(土地の評価額がおおむね1,500万円以上の一戸建て住宅) ・世帯構成員が65歳以上であること ・特別区民税非課税および均等割課税程度の低所得世帯 ・配偶者または親以外の同居人がいないこと ・不動産に賃借権などの利用権および抵当権などの担保権が設定されていないこと ※原則要保証人	
ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業	入学準備金	ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金の支給を受ける方
	就職準備金	ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金の支給を受け、養成機関の課程を修了し、資格を取得した方
	住宅支援資金	次の条件をいずれも満たす方 ・児童扶養手当の支給を受けている方(所得が同水準の方を含む) ・原則として東京都に住民登録している方 ・母子・父子自立支援プログラムの策定を受けて、自立を目指している方 ・免除要件に該当し、返済免除となる見込みがある方

