

高齢者の 生活ガイド

令和2年(2020年)7月

練馬区



練馬区公式アニメキャラクター ねり丸
©練馬区

♠♥◇♣相談先一覧♠♥◇♣

詳しくは、該当ページをご覧ください。

総合相談窓口 (22~27ページ)

地域包括支援センター (医療と介護の相談窓口) 22~27ページ

健康に関すること (28~30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 (21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 (38~45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 (60~76ページ)

介護保険課 ☎ 3993-1111 (代表)
地域包括支援センター (22~27ページ)

国民年金に関すること (103・104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 (104・105ページ)

税務課 区税個人係 ☎ 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 (32ページ)

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

高齢者の生活ガイド ご利用にあたって

- 高齢者の生活ガイドは、練馬区が行っている高齢者向けの保健・福祉サービスの概要をまとめたものです。
- 目次または対象者別サービス一覧(14～18ページ)などで、必要なサービスを探してください。
- 内容は、令和2年(2020年)6月1日現在のものです。今後新型コロナウイルス感染症の影響により、変更になることもありますので、ご了承ください。
- 詳しいサービス内容については、担当までお問い合わせください。
- サービス内容に変更等があった場合は、その都度「ねりま区報」等でお知らせします。
- 「ねりま区報」の発行日は毎月1日、11日、21日です。
- 練馬区ホームページは <http://www.city.nerima.tokyo.jp/> です。

お手元においてご利用ください。

目次

特集

対象者別サービス一覧

相談

健康・医療

介護保険

介護保険のサービス

介護予防・日常生活支援総合事業

練馬区の福祉サービス

くらしと住まい

いきがいと社会参加

高齢者施設など

さくいん

目次

特集

ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業	7
高齢者在宅生活あんしん事業	7
街かどケアカフェ	8～10
はつらつシニアクラブ	11
練馬区シルバー人材センター	12
シニア職場体験事業	13
はつらつシニア活躍応援塾事業	13

1 対象者別サービス一覧 14～18

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

2 相談

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

3 健康・医療

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

コラム「いつでも どこでも すこしでも ねりま ゆる×らく体操」	47
コラム「結核は過去の病気ではありません！」	47
コラム「はつらつライフ手帳」	48
健康診査・がん検診	49・50
歯科診療	50・51
予防接種の費用の助成	51
もの忘れ相談医の案内	51
医療機関の案内	52
かかりつけ医の案内	52
コラム『お薬手帳』と『かかりつけ薬局』	52
三療サービス	53
健康長寿チェックシート（基本チェックリスト）でお体の状況をチェック	54～56
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）	57・58
コラム「料理本『練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん』で健康長寿」	59

4 介護保険

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

5 介護保険のサービス

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

6 介護予防・日常生活支援総合事業

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

7 練馬区の福祉サービス

目次

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

コラム「認知症を遠ざけるためには」	102
8 くらしと住まい	
国民年金	103・104
税金	104・105
コラム「障害者控除について」	104
くらしにお困りの方	105
高齢者向け民間賃貸住宅の申込み	106
居住支援（保証機関利用による保証）	106
住まい確保支援事業（空き室情報の提供）	107
住宅修築資金融資のあっせん	107
住宅改修支援事業	107
住宅の耐震診断・工事経費助成	108
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成	108
コラム「選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）」	109
公的住宅の申込み	110・111
コラム「高齢期の住まいについて考えてみませんか」	111
養護老人ホーム	112
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）	112
都市型軽費老人ホーム	112
有料老人ホーム	113
コラム「特殊詐欺にご注意ください！」	113
9 いきがいと社会参加	
東京都シルバーパス	114
老人クラブ	115
シニア向けホームページ「シニア ナビ ねりま」	116
高齢者サークル助成	117
縁ジョイ倶楽部 ～趣味と仲間づくり講座	117
寿大学通信講座	117
生涯学習団体の紹介	118
「区民発」生涯学習出前講座	118
美術館（高齢者の割引等）	119
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）	119
高齢者体力テスト	119
コラム「事故防止アドバイス」	119
練馬区バリアフリーマップ（あんしんおでかけマップ）	120
スポーツ施設優待利用者確認証	121・122
スポーツ教室	122

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

10 高齢者施設など

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

11 さくいん

144～151

感染症対策へのご協力をお願いします

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

●手洗い

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

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

●咳エチケット

他の人にうつさないために

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

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

※新型コロナウイルスに関する最新の情報は区ホームページでご確認ください。

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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23 ~ 27ページ

特
集

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。

(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) 配食サービス

栄養バランスのとれた食事を、最大週3回配達員が手渡しで提供します。

※(1)、(2)、(4)について 住まい確保支援事業（107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。

※(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) 電話訪問の併用は不可

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

※配食サービスは、収入に関わらず自己負担額があります。

問 合 せ お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23 ~ 27ページ

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、お茶を飲みながら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。

●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、介護予防体操の他、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）



☎5372-6300



☎3923-5556



☎3577-8815



☎5946-2311

●街かどケアカフェ（地域のサロン）

	名 称	場 所	問 合 せ 先
1	オレンジカフェ金のまり	石神井台8-8-8	☎6766-8660
2	寄り合い処（どころ） いこいの場ふくろう	関町北3-3-7	☎3920-5242
3	やすらぎラウンジ大泉学園	大泉学園町6-18-44	☎6794-6645
4	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	☎5241-6010
5	むすび	光が丘3-9-3-206	☎6904-3275
6	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	☎5912-3831
7	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
8	ふれあいルーム☆ かがやき	北町8-3-20 あいケアハウス練馬北町内	☎6915-7731
9	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
10	^{まんさ} 満咲くの会	早宮3-37-9 都営住宅集会所	☎3992-8316
11	エプロン関町	関町北2-33-12-101	☎5991-7132
12	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	☎5387-2201
13	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	☎3923-5264
14	^{みお} 滞の会	桜台1-29-20 喫茶・軽食チャミー内	☎3992-8316
15	笑和の家（ランチとお話を 楽しむ会）	豊玉南3-23-2	☎3994-7605
16	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	☎5987-5666
17	ケアラーズカフェCoもれび	早宮3-31-11	☎090-1761-7866
18	みんなのドア	富士見台2-47-14	☎3990-5578
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	☎3594-7011
20	大泉ケアカフェ	大泉町5-2-5 そんぽの家S 大泉北内	☎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 ☎5984-2774

●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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター 電23～27ページ

いつでも誰でもふらっと交流・相談・介護予防！

街かどケアカフェは、高齢者をはじめとする地域の方がふらっと立ち寄り、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談できる地域の拠点です。現在、区内24か所で開設しており、それぞれ特色のある取り組みを行っています。

街かどケアカフェ紹介冊子「ようこそ！街かどケアカフェ」を練馬区役所内（高齢者支援課）のほか、敬老館、はつらつセンター、地域包括支援センター、区民事務所（練馬を除く）、図書館、保健相談所などで配布しています。



はつらつシニアクラブ

日程は
ねりま区報で
お知らせします

はつらつシニアクラブは、高齢者と地域団体のマッチングを行い、高齢者の社会参加を支援しています。

地区区民館などで体力測定会を開催し、その結果に基づいて健康な生活を送るためのコツをアドバイスします。さらに、体操や水泳などの運動系の活動団体や、合唱やダンスなどの文化系の活動団体をはじめ、幅広い団体をご紹介します。

また、はつらつセンターを拠点としたウォーキング教室（ねりまちウォーキングクラブ）を実施し、地域団体の紹介や自主サークル化を支援します。

体力測定会

地区区民館などで実施（65歳以上の方が対象）

- 血圧測定
- 体力測定
 - ・握力
 - ・歩行速度
 - ・バランス能力 など
- 体組成測定
- 血管年齢測定
- 骨硬度
- 脳年齢測定

※ペースメーカー使用の方は一部の測定ができません。

※生活機能の低下の有無を確認する「健康長寿チェックシート」等も実施します。



個別のアドバイス

測定結果について説明し、その人に合わせたアドバイスを行います。

地域団体を紹介

地域包括支援センターの職員が、本人の意向を踏まえ、測定会場の近隣で体操や音楽などの活動を行っている団体を紹介します。



◆社会参加と介護予防の関係

サークルなどの団体へ積極的に参加している人は、転倒したり、認知症やうつになるリスクが低い傾向にあります。楽しくサークル活動に参加することは何よりの介護予防です！

◆参加者の声

「自分の体力を過信していたのでこれからは気をつけようと思った」「自分に合わせたアドバイスを聞いてよかった」など、今のご自分のからだの状況が分かって良かったという声や、「沢山のサークルがあるのをはじめて知り、参加したいサークルが見つかった」という声をいただきました。また、サークルの方からは、新しいメンバーが入ったことで活気がでたとの報告もありました。

◆登録団体募集中！

はつらつシニアクラブでは、登録団体を募集しています。測定会に参加された高齢者を紹介し、会員増加のお手伝いをします。現在、体操、水中ウォーキングや水泳などの運動系のサークルや、合唱、書道、俳句・短歌、詩吟や囲碁・麻雀など文化・趣味活動を行っているサークルなど200を超えるサークルに登録いただいています。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

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・生きがいを追求するため、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など(独自事業)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
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
技能系	植木の剪定、大工、筆耕、訪問着付等

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



除草

● 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・英会話教室などの講座があります。

● 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。



楽しく学ぶ 英語・英会話教室

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

高齢者が永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、区内4地域で開催するほか、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、当事業参加希望の求職者をハローワーク池袋・ワークサポートねりまが職場体験のマッチングを実施
- 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

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** これまでに得た知識や技術を効果的に伝える手法を学んでいただく講座を行います。
受講者のうち、希望者には体験教室開催の支援を行います。
- 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

① 対象者別サービス一覧

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

☆ … 所得制限により、サービスが受けられないことがあります。

① 主に元気な高齢者向け

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
はつらつシニアクラブ				○	○	○	11
練馬区シルバー人材センター			○	○	○	○	12
シニア就職支援セミナー			○	○	○	○	13
シニア職場体験事業			○	○	○	○	13
はつらつシニア活躍応援塾事業			○	○	○	○	13
後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業						○	45
三療サービス				○	○	○	53
健康長寿はつらつ事業			事業により異なります				57・58
東京都シルバーパス					○	○	114
老人クラブ			○	○	○	○	115
高齢者サークル助成			○	○	○	○	117
縁ジョイ倶楽部							117
寿大学通信講座			○	○	○	○	117
生涯学習団体の紹介							118
「区民発」生涯学習出前講座							118
美術館（高齢者の割引等）				○	○	○	119
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）				○	○	○	119
高齢者体力テスト			○	○	○	○	119
スポーツ施設優待利用者確認証			○	○	○	○	121・122
スポーツ教室			○	○	○	○	122
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）				○	○	○	123
指定保養施設							123
高齢者いきいき健康事業				○	○	○	124
仕事の紹介・相談							125
ボランティア・市民活動情報							126
敬老祝品の贈呈			最高年齢者・100歳以上・白寿・米寿				126
敬老の日の催し			○	○	○	○	126
はつらつセンター			○	○	○	○	127
敬老館			○	○	○	○	128・129

② 支援が必要な高齢者向け（介護保険の認定を受けていない方等）

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
入院資金の貸付				○	○	○	45
健康・医療相談							45
もの忘れ相談医の案内							51
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				57・58
食のほっとサロン							78
自立支援用具の給付				○	○	○	80
福祉用具の相談							80
車いす・介護用ベッドの貸し出し							81
自立支援住宅改修（予防給付）				○	○	○	84
電磁調理器の給付・ガス安全システムの給付				○	○	○	85
緊急一時宿泊			おおむね65歳以上の方				87
避難行動要支援者名簿							91
家事援助サービス		☆					93
介護援助サービス		☆					93
養護老人ホーム		☆		○	○	○	112
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）		☆	○	○	○	○	112
都市型軽費老人ホーム			○	○	○	○	112
有料老人ホーム			施設により異なります				113

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 ☎23～27ページ



③ 要支援1・2高齢者等／健康長寿チェックシート事業対象者向け

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
高齢者在宅生活あんしん事業				○	○	○	7
健康・医療相談							45
介護保険サービス	介護予防サービス	介護予防支援	要支援1・2				71
		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	○	○	○	77~79
訪問サービス							
通所サービス							
自立支援用具の給付（一部）				○	○	○	80
食事サービス（会食）				○	○	○	81
自立支援住宅改修（設備給付）（要支援1・2）				○	○	○	83
電磁調理器の給付・ガス安全システムの給付				○	○	○	85
緊急一時宿泊				おおむね65歳以上の方			87
避難行動要支援者名簿							91
介護援助サービス		☆					93
有料老人ホーム				施設により異なります			113

1

対象者別サービス一覧

④ 要介護高齢者向け（介護保険の認定を受けている方等）

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
健康・医療相談							45
歯科診療							50・51
介護保険サービス	居宅サービス						65
		居宅介護支援					
		訪問介護（ホームヘルプサービス）					
		訪問入浴介護					
		訪問看護					
		訪問リハビリテーション					
		居宅療養管理指導					
		通所介護（デイサービス）					
		通所リハビリテーション（デイケア）					
		短期入所生活介護（ショートステイ）					
		短期入所療養介護（医療型ショートステイ）					
		福祉用具貸与（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）					66
		介護老人保健施設（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					67	
	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						
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）					68		
自立支援用具の給付（一部）				○	○	○	80
自立支援住宅改修（設備給付）				○	○	○	83
自動消火器の給付・火災警報器の給付				○	○	○	84
電磁調理器の給付・ガス安全システムの給付				○	○	○	85
寝具のクリーニング（要介護3～5）				○	○	○	85
出張調髪（要介護3～5）				○	○	○	85
紙おむつなどの支給（要介護1～5の若年性認知症の方を含む）	☆						86
リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）（要介護3～5）				○	○	○	86
緊急一時宿泊				おおむね65歳以上の方			87
避難行動要支援者名簿							91
介護援助サービス	☆						93
有料老人ホーム				施設により異なります			113

⑤ ひとり暮らし・高齢者のみ世帯向け

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業						7	
高齢者在宅生活あんしん事業		☆		○	○	○	7
食事サービス				○	○	○	81
ひとり暮らし高齢者入浴証の交付（ひとり暮らしの方のみ）				○	○	○	84
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）				○	○	○	84
家具転倒防止器具の取付費助成				○	○	○	85
布団の乾燥消毒（要介護1～5）				○	○	○	86
ごみ収集での支援				○	○	○	88
高齢者お困りごと支援事業						○	89
避難行動要支援者名簿							91
防犯ブザーの配布				○	○	○	92
不動産担保型生活資金		☆		○	○	○	105
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				106
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				106
住まい確保支援事業（空き室情報の提供）				○	○	○	107

⑥ その他

サービス等	区分	所得制限	対象要件				掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	
街かどケアカフェ							8～10
相談情報ひろば							33・34
健康づくり			事業により異なります				46
健康診査・がん検診			事業により異なります				49・50
予防接種の費用の助成			※	○	○	○	51
医療機関の案内							52
かかりつけ医の案内							52
健康長寿チェックシート（基本チェックリスト）でお体の状況をチェック							54～56
あんしん居住制度に対する契約事務手数料の半額補助		☆		○	○	○	82
家族介護者教室			介護者等				87
家族介護慰労金		☆	介護者				87
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成			介護者				88
生活福祉資金貸付		☆		○	○	○	93
生活保護		☆					105
応急小口資金の貸付		☆					105
住宅修築資金融資のあっせん							107
住宅改修支援事業							107
住宅の耐震診断・工事経費助成							108
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成		☆		○	○	○	108

※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



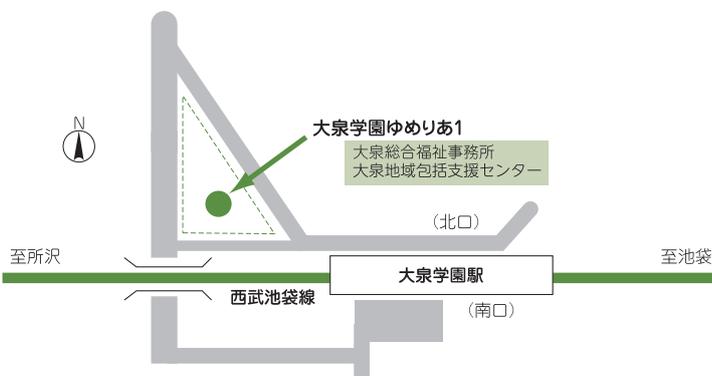
主な交通機関

- 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階〉〕

- 相談係 ☎5905-5263
- 高齢者支援係 ☎5905-5275
- 福祉事務係 ☎5905-5274
- 障害者支援係 ☎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、判断能力が十分でない方を対象に、成年後見人等が代理権等の権限に基づいて、計画的な財産管理や本人の安心した生活のための環境整備を行い、法律的に本人を支援する制度です。判断能力の状況に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの類型があり、類型により成年後見人等に与えられる権限は異なります。申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、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 ☎31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サービス〉

- 高齢者在宅生活あんしん事業（7ページ）
- 健康長寿チェックシートに関する相談（54ページ）
- 介護保険サービス利用の相談（64ページ）
- 高額介護（介護予防）サービス費の支給申請（73ページ）
- 自立支援用具の給付（80ページ）
- 食事サービス（81ページ）
- 自立支援住宅改修（設備給付）（83ページ）
- ひとりぐらし高齢者入浴証の交付（84ページ）
- 家具転倒防止器具の取付費助成（85ページ）
- 出張調髪（85ページ）
- リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）（86ページ）
- 緊急一時宿泊（87ページ）
- 認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成（88ページ）
- 三療サービス（53ページ）
- いきがいデイサービス（58ページ）
- 介護保険福祉用具購入費の支給申請（66ページ）
- 車いす・介護用ベッドの貸し出し（81ページ）
- 介護保険住宅改修（83ページ）
- 自立支援住宅改修（予防給付）（84ページ）
- 火災予防のための設備の給付（84ページ）
- 寝具のクリーニング（85ページ）
- 布団の乾燥消毒（86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ただけるように、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。

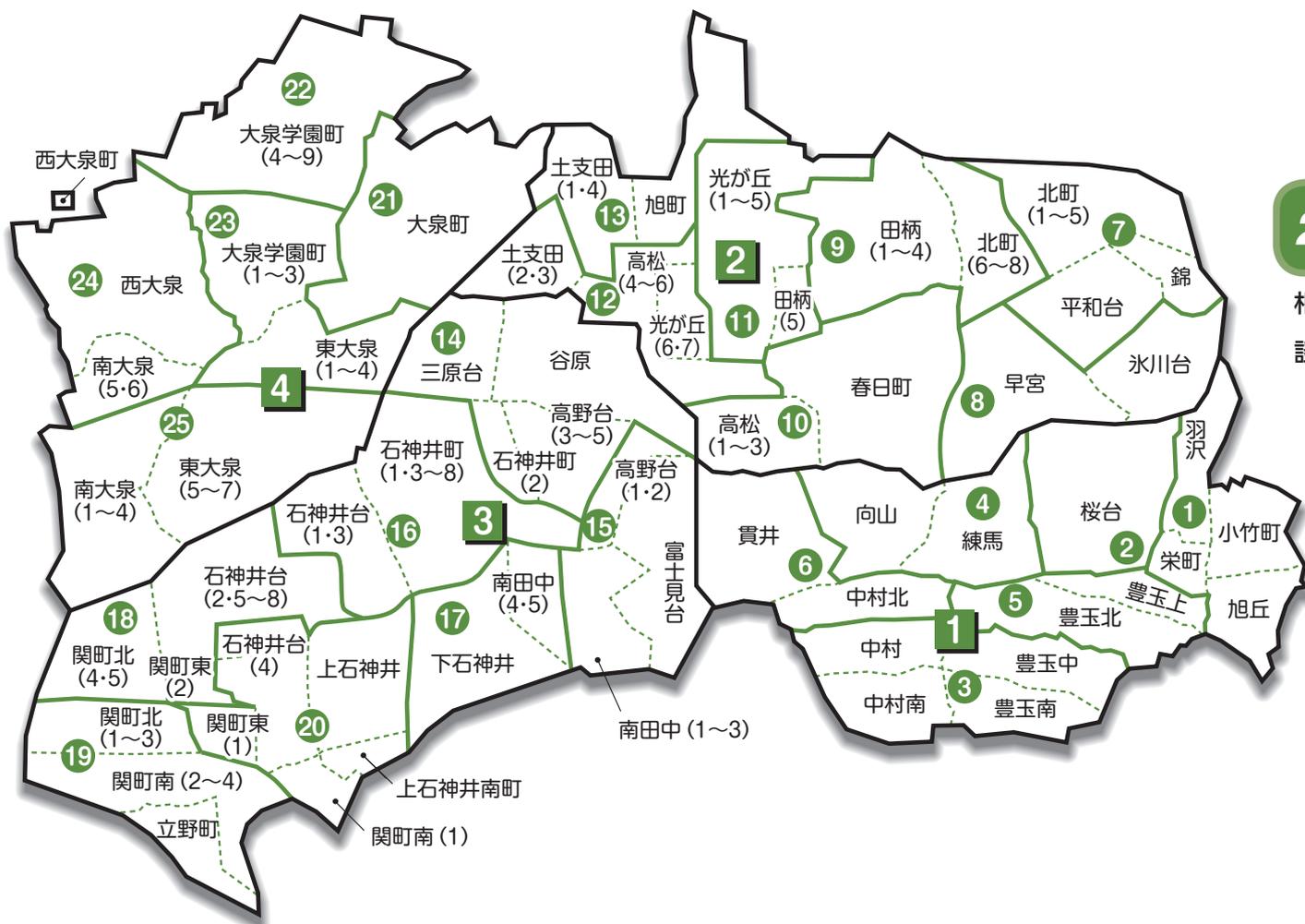
地域包括支援センターの業務は『こんにちは 地域包括支援センターです！』のパンフレットにおいて詳しく説明しています。

- 配布場所
- 地域包括支援センター（23～27ページ）
 - 高齢者支援課、介護保険課
 - 区民事務所、はつらつセンター、敬老館



地域包括支援センター 一覧

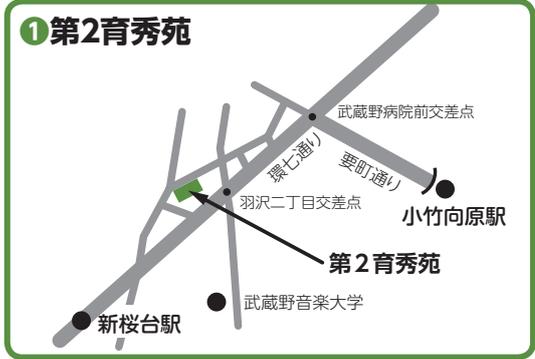
●地域包括支援センター配置図



●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



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



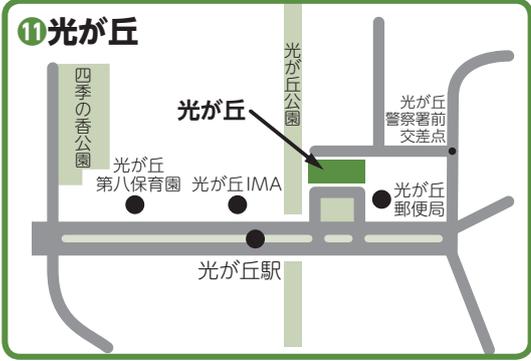
早宮2-10-22 (特別養護老人ホーム内)
☎5399-5347
担当地域：氷川台、早宮



田柄4-12-10 (特別養護老人ホーム内)
☎3825-2590
担当地域：北町6～8、田柄1～4



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



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



高松6-3-24 (デイサービスセンター内)
☎5372-6064
担当地域：高松4～6、土支田2・3、
光が丘6・7



土支田1-31-5 (特別養護老人ホーム内)
☎6904-0192
担当地域：旭町、土支田1・4

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 (介護老人保健施設内)
☎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



22大泉北
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



24南大泉
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



21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
担当地域：大泉町



23大泉学園
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



25大泉
東大泉1-29-1 (大泉学園ゆめりあ1 4階)
☎5387-2751
担当地域：東大泉5～7、南大泉1～4

2

相
談

保健所・保健相談所

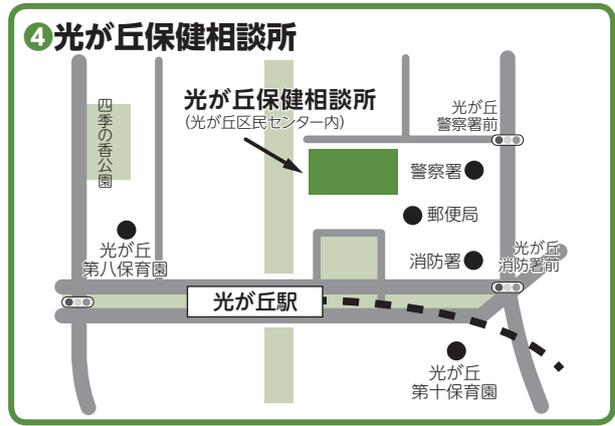
保健所・保健相談所は、健康に関する相談窓口です。町丁目ごとに保健相談所の担当区域が決まっています。

- 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 豊玉北5-15-19豊玉すこやかセンター内
FAX 3992-1187
 - ③北保健相談所 ☎3931-1347 北町8-2-11
FAX 3931-0851
 - ④光が丘保健相談所 ☎5997-7722 光が丘2-9-6光が丘区民センター内
FAX 5997-7719
 - ⑤石神井保健相談所 ☎3996-0634 石神井町7-3-28
FAX 3996-0590
 - ⑥大泉保健相談所 ☎3921-0217 大泉学園町5-8-8
FAX 3921-0106
 - ⑦関保健相談所 ☎3929-5381 関町東1-27-4
FAX 3929-0787

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	1・3・5・6丁目	光が丘
		2・4丁目	北
	上石神井	1～4丁目	関
	上石神井南町		関
	北町	1～8丁目	北
	向山	1～4丁目	豊玉
	小竹町	1・2丁目	豊玉
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	1～3丁目、4丁目1～40番	北
		4丁目41～49番、5丁目	光が丘
	立野町		関
	土支田	1～4丁目	光が丘
	豊玉上	1・2丁目	豊玉
	豊玉北	1～6丁目	豊玉
	豊玉中	1～4丁目	豊玉
	豊玉南	1～3丁目	豊玉
な行	中村	1～3丁目	豊玉
	中村北	1～4丁目	豊玉
	中村南	1～3丁目	豊玉
	西大泉	1～6丁目	大泉
	西大泉町		大泉
	錦	1丁目	豊玉
		2丁目	北
	貫井	1～5丁目	豊玉
	練馬	1～4丁目	豊玉
は行	羽沢	1～3丁目	豊玉
	早宮	1～4丁目	豊玉
	氷川台	1～4丁目	豊玉
	東大泉	1～7丁目	石神井
	光が丘	1～7丁目	光が丘
	富士見台	1～4丁目	石神井
	平和台	1～4丁目	北
	ま行	南大泉	1～6丁目
南田中		1～5丁目	石神井
三原台		1～3丁目	石神井
や行	谷原	1～6丁目	石神井



権利擁護センター ほっとサポートねりま

●成年後見制度の相談など

制度の説明や情報提供・利用に関する相談や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、21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、高齢者、知的障害・精神障害のある方など

内 容 ①福祉サービス利用援助

福祉サービスを利用するための手続きや支払いなどの支援

②日常的金銭管理サービス（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

（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15分

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

電子メール chousei@smile.ocn.ne.jp

2

相
談

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 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…」「少しでも立ち寄って、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。

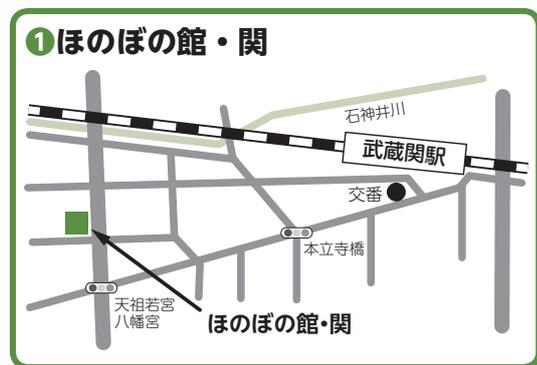
ひろばを運営しているのは、地域の皆さまのために活動している団体です。

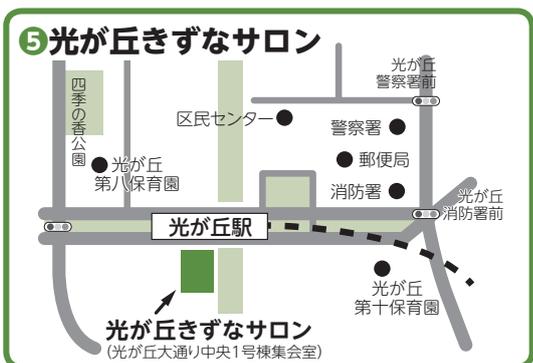
ちょっとした休憩から相談まで、皆さまの利用をお待ちしております。

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10時～午後4時〕





コラム

悪質商法には強い態度で断りましょう

- いらぬものはキッパリ断る！
- その場で契約しない！（ハンコやサインは慎重に）
- うますぎる話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 ☎32ページ消費生活相談のとおり



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、区内の各図書館、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

2

相
談

●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員（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、介護保険から貸与を受けてください。

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
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）
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割です。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 ☎19・20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
FAX 5984-1215

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 大泉子ども家庭支援センター併設	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 FAX 5984-1215

「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あります。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 FAX 5388-1413



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他の公的な健康保険（健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など）の加入者とその扶養家族
- ②後期高齢者医療制度の加入者（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き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日）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・脱退の手続き、保険証、保険料に関すること

国保年金課 こくほ資格係 ☎5984-4554

◇保険料の納付方法に関すること

収納課 こくほ収納係 ☎5984-4559

◇保険料の納付相談に関すること

収納課 こくほ整理係 ☎5984-4560

◇保養施設事業などに関すること

国保年金課 保健事業担当係 ☎5984-4551

後期高齢者医療制度

●後期高齢者医療制度の運営

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

〈練馬区が行うこと〉

- 保険証等の引渡し
- 保険料の徴収・納付相談
- 転入などによる加入や資格喪失の届け出の受付
- 各種申請の受付
- 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）の提示が必要となります。

●保険証（被保険者証）

保険証は被保険者1人に1枚交付されます。

※令和2年8月に更新される保険証からカードのサイズに変わります。

75歳になられる方には、誕生月の前月中旬に保険証が交付されます。

紛失・破損した場合等は、再交付の申請をしてください。交付は原則として簡易書留郵便で郵送します。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 40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

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		居住費 (1日当たり)
	食費 (1食あたり)	食費 (1食につき)		
		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)			
住民税非課税等（区分Ⅰ）	100円	130円	100円	370円
	高齢福祉年金受給者	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 過去12か月で入院日数が90日を超える場合（長期入院該当の場合）は申請により160円になります。

●限度額適用認定証

【自己負担が3割の方】

平成30年8月から、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 40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で提示すると、保険適用分の医療費が自己負担限度額までとなります。手続きについては、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）

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

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

※1 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 12か月間に4回以上高額療養費に該当した場合の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…世帯全員が住民税非課税であり、年金収入が80万円以下でその他の所得がない方。
または老齢福祉年金を受給している方。

住民税非課税等（区分Ⅱ・区分Ⅰ）の方は、減額認定証を保険証と一緒に医療機関窓口に表示すると、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 ・認印（朱肉を使うもの） ・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 ・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。

【平成29年度分まで】

【平成30年度分以降】

負担割合	所得区分		後期高齢者医療制度＋ 介護保険制度	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		67万円	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	一般	56万円	
	住民税 非課税等	区分Ⅱ	31万円	住民税 非課税等	区分Ⅱ	31万円
		区分Ⅰ	19万円	住民税 非課税等	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は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きできません。

※郵送での手続きについては、お問い合わせください。

〈申請に必要なもの〉

- ・ 会葬礼状または葬祭費用に関する領収書（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）
- ・ 申請される方の認印
 - ※ 朱肉を使用するもの
- ・ 申請される方の金融機関の口座番号が確認できるもの

●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、練馬区外へ転出した方は転出した前月分まで、保険料がかかります。

●保険料の計算方法

保険料は、年度（4月から翌年3月）ごとに、被保険者ひとりずつ（個人単位）、前年中の所得を基に計算されます。令和2・3年度の計算方法（保険料率）はつぎのとおりです。

【令和2・3年度の保険料】（年間保険料は100円未満切捨て）

$$\begin{array}{c} \text{均等割額} \\ \text{被保険者1人当たり} \\ \text{44,100円} \end{array} + \begin{array}{c} \text{所得割額} \\ \text{賦課のもととなる所得金額（※）} \\ \times \text{所得割率8.72\%} \end{array} = \begin{array}{c} \text{年間保険料} \\ \text{（限度額64万円）} \end{array}$$

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

◇保険料の軽減制度

●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」を基に、均等割額を軽減します。

本則7割軽減の対象の方は、これまで更に上乗せして軽減されてきましたが、段階的に見直しを行なっています。

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

基準額		軽減割合	
		令和2年度	令和3年度
33万円以下	被保険者全員が年金収入80万円以下（その他の所得がない）	7割（本則）	
	上記以外	7.75割	7割（本則）
33万円+（28.5万円×被保険者の数）以下		5割	
33万円+（52万円×被保険者の数）以下		2割	

●所得割額の軽減

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」を基に、所得割額を軽減します。

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	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。

◇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。また、納付した保険料の社会保険料控除は、口座名義人に適用されます。社会保険料控除の詳細は、お近くの税務署にお問い合わせください。

◇保険料の納付が困難なとき

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

問 合 せ 国保年金課 後期高齢者保険料係 ☎5984-4588

後期高齢者医療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

※この事業とは別に、区内在住の方が利用できる「練馬区指定保養施設」があります（123ページ）。

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 ☎19・20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 ☎28～30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 ☎28～30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。

問 合 せ お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27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
口腔機能向上講演会	お口の健康を保ち、いつまでもおいしく、楽しく安全な食生活を続けるために、知識や方法を学びます。	保健相談所 ☎28~30ページ
生活習慣病予防教室	生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動の実技や食生活について学ぶ教室です。	
睡眠・休養についての講演会	睡眠や休養の大切さについて学ぶ講演会です。	
禁煙に関する相談	禁煙に関する相談、禁煙外来を行っている医療機関などを案内します。	
女性の健康づくり講座	女性に特有な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。	
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。保健相談所、街かどケアカフェを会場に、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。	健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624
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なる体操です。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
お口の健康まつり	「ねりま お口すっきり体操」の実演や歯科相談、お口の力を使ったゲームなど、お口の健康と介護予防について学べるイベントです。	
食育推進講演会	「ねりまの食育」に関する講演会を年1回テーマを決めて開催します。	健康推進課 栄養食育係 ☎5984-4679

3

健康・医療



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。

◆体操をやりたい方は

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1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



結核は過去の病気ではありません！

練馬区では、毎年約100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！」（90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



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

はつらっライフ手帳

元気なうちから介護予防に取り組めるよう、健診や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下さい。



主な内容

健診結果の記録ができます	健康診査、がん検診、予防接種などが記録できます。健診結果票も一緒に保存しておきましょう。
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下さい。
健康づくりのポイントがわかります	生活習慣病予防、介護予防、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2年3月21日から令和3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

区立施設・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 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596 FAX 5984-1214

健康診査・がん検診

文中の年齢は、令和3年3月31日時点の年齢です。

●健康診査

対象となる方には、受診券のご案内をお送りします。

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（かくたん喀痰細胞診検査も実施 +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が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

●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、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 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）。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。事前に電話予約が必要です。

診療日 木曜 午前9時～午後1時 午後2時～午後5時

土曜 午前9時～正午 午後1時～午後5時

費用 医療保険が適用されます。

受付 火～土曜（祝休日、12月29日～1月3日は除く）午前9時～午後5時

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

●摂食・えん^げ下^りハビリ^テーション診療

対象 要介護高齢者で、摂食・えん^げ下^り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3日は除く）午前9時～午後5時

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

●摂食・えん^げ下機能支援事業

- 対 象** 原則、要介護高齢者で、食事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、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 FAX 3993-2500

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2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
- 実施期間** 4月1日～翌年3月31日
- 接種費用** 4,000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
- 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)	FAX 5285-8080
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、PHS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

3

健康・医療

かかりつけ医の案内

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

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

問 合 せ (一社)練馬区医師会 医療連携センター ☎3997-0121

月～金曜 午前9時～午後5時

土曜 午前9時～正午 ※祝休日、年末年始を除く

かかりつけ薬剤師も
持とうねり～!



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）
- 問 合 せ** 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

健康長寿チェックシート (基本チェックリスト) でお体の状況をチェック

いつまでもいきいきと元気に生活するために、健康長寿チェックシート (基本チェックリスト) で定期的に自分の体の状況を確認し、気になる傾向が見られたら医療機関や地域包括支援センター (23~27ページ) などに早めに相談しましょう。

健康長寿チェックシートで用いられる「基本チェックリスト」

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

* 回答欄の色枠にチェックがついている数が多いほど、要注意です。

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

* 次ページで対策のポイントをご紹介します。

対策1 筋力を高めましょう！（番号6番～10番で色枠にチェックがついた方）

いくつになっても筋力はアップします。足腰を中心に筋力を高めましょう。

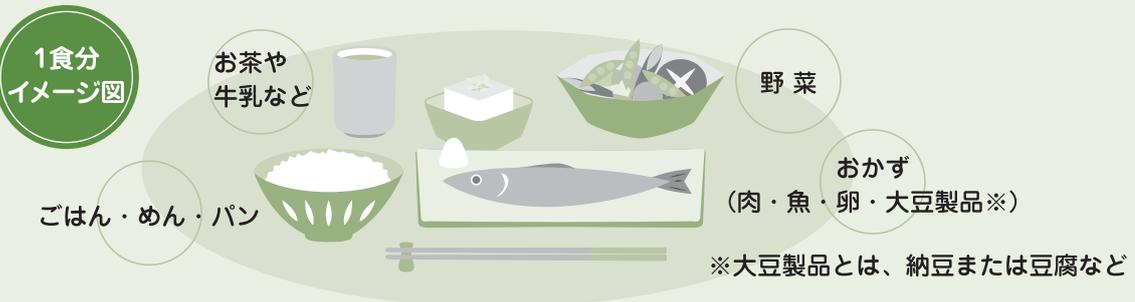
- ポイント1 生活の中で体を動かす習慣をつけましょう。（買い物も掃除も運動！）
- ポイント2 毎日できるだけ歩きましょう。（ウォーキング）
- ポイント3 足腰の筋力トレーニングを行いましょう。



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46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。114～126ページのいきがいと社会参加のページを参考に、こまめに出かける習慣を身につけましょう。

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

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

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

- ポイント1 頭を使う生活をしましょう。
例）「昨日の夕食は何だった？」と体験した記憶を思い出す、洗濯しながら料理をするなど複数のことに注意を配る、旅行の計画を自分でたてるなど。
- ポイント2 有酸素運動（ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなど）をしましょう。
- ポイント3 ビタミンEやC、βカロテンを含む野菜や果物、青背の魚（イワシ、サバ、サンマ、カツオなど）を食べましょう。
*もの忘れなどが心配なときは、お気軽に地域包括支援センター（23～27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

⇒特集11ページをご覧ください。

◇ねりまちウォーキングクラブ

内 容 ウォーキングの基礎、実技を学び、継続するための方法を考えます。リハビリ専門職のアドバイスも受けられます。

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

◇健康長寿はつらつフェスティバル講演会・まつり

内 容 健康長寿のための対策や日常生活での取り組みなどを紹介します。

申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

◇脳活プログラム（認知症予防プログラム）

対 象 65歳以上で、自分で通うことができ、グループ活動ができる方

内 容 認知機能の維持・改善を目指すため、パソコン（インターネット）、絵本読み聞かせ、デュアルタスク（二重課題）トレーニングを活用したプログラムを行います。終了後は自主グループとして活動の継続を目指します。

申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

費 用 パソコンは教材等の実費負担があります。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

◇認知症を予防するためのウォーキング講座【2日制】

対 象 医師から運動を止められていない方で、2日間とも参加できる方

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

申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

◇認知症予防講演会

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

申 込 み 「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

◇地域リハビリテーション自主活動支援事業

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

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

◇健康長寿はつらつ教室

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

対 象 65歳以上の区民の方で、①②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 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

①足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

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

期 間 約2か月間（全6回）

実施場所 民間スポーツクラブ、はつらつセンターなど

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 水の特長（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、区立体育館など

利 用 料 500円

③わかわか かむかむ 元気応援教室（栄養・口腔）

内 容 栄養と口腔について学ぶことのできる教室

期 間 約2か月間（全6回）

実施場所 はつらつセンターなど区立施設

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 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

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46ページをご覧ください。



料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」で健康長寿

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

区では、高齢者の健康長寿を応援する、料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」を作成しました。料理は全部で71種類。若さを保つためにたんぱく質を摂る「わかわかごはん」と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。



こちらで閲覧できます

料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」は、図書館、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、シニア向けホームページ（116ページ）でご覧になれます。

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



作ってみませんか

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、豚肉を上を広げる。
- 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。

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。

※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）

下記の特定期疾病が原因で、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
- 後縦靭帯骨化症
- 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
- パーキンソン病関連疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 脳血管疾患
- 慢性閉塞性肺疾患
- 関節リウマチ
- 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 FAX 3993-6362
特定疾病については 介護保険課 介護認定第一係 ☎5984-2867 FAX 3993-6362
介護認定第二係 ☎5984-4590 FAX 3993-6362

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15段階に分かれます。

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

◇令和2年度の所得段階別の年間保険料

所得段階	対象となる方			保険料（年額）
第1段階	生活保護受給の方			19,440円 ^{※4}
	本人が特別区民税非課税	同じ世帯にいる全員が特別区民税非課税	老齢福祉年金 ^{※1} 受給の方	
本人の前年の課税対象年金収入額 ^{※2} と合計所得金額 ^{※3} の合計が			80万円を超えて120万円以下の方	24,960円 ^{※4}
			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）	48,240円 ^{※4}
第4段階	非課税	同じ世帯に特別区民税課税の方がいる	80万円以下の方	59,880円
第5段階			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）	77,640円（基準額）
第6段階	本人が特別区民税課税	本人の前年の合計所得金額 ^{※3} が	125万円未満の方	83,880円
第7段階			125万円以上200万円未満の方	96,360円
第8段階			200万円以上300万円未満の方	115,800円
第9段階			300万円以上400万円未満の方	130,440円
第10段階			400万円以上600万円未満の方	155,280円
第11段階			600万円以上800万円未満の方	178,680円
第12段階			800万円以上1,000万円未満の方	201,960円
第13段階			1,000万円以上1,500万円未満の方	225,240円
第14段階			1,500万円以上2,000万円未満の方	248,520円
第15段階			2,000万円以上の方	271,800円

- ※1 老齢福祉年金 明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた方、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた方で一定の要件を満たしている方が受けている年金です。
- ※2 課税対象年金収入額 非課税年金（障害年金、遺族年金など）以外の年金の総支給年額です。
- ※3 合計所得金額 年金、給与等の収入から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や社会保険料控除などの所得控除をする前の金額です。平成30年度からの保険料の算定においては、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金額を用います。さらに、所得段階第1～5段階の判定においては、当該合計所得金額から、公的年金等に係る雑所得を除いて計算します。なお、合計所得金額がマイナスの場合は0円とみなします。
- ※4 令和元年10月の消費税増税に伴う税収を財源として、第1～3段階の保険料については負担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】

◇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)

- (1)介護保険料の所得段階が、第2段階または第3段階の方
- (2)世帯の前年の年間収入(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)
- (3)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)
- (4)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
給付制限については同係 ☎5984-4593 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（23～27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、
はつらつセンター、敬老館などでも配布
しています。

問 合 せ 介護保険課 管理係 ☎5984-2863 FAX 3993-6362

介護保険サービス利用の流れ

相談する

地域包括支援センターの窓口で、目的や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
77～79 ページ

介護予防サービス
地域密着型介護予防サービス
71 ページ

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
65～68 ページ

施設サービス
67 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。

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）57・58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）80～97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、残りの費用は保険から事業者を支払われます。ただし、施設へ入所・通所・宿泊して利用するサービスについては、居住費（滞在費）・食費や日常生活費などが自己負担となります。また、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・排せつ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 |
| 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 | |

※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83ページ参照）。

※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。

※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の方も入所が可能です）。

●介護老人保健施設（老人保健施設）

病状が安定している方のための、医療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

日常的な医療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。

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69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します。

※要支援1・2の方は利用できません。

●地域密着型通所介護（地域密着型デイサービス）

定員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」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、利用者の様態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、入浴、排せつ、食事等の介護や機能訓練などを行います（詳しくは69ページ参照）。

●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69ページ参照）。

※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> ⇒75ページ

問 合 せ 介護保険課 事業者指定係 ☎5984-1461 ☎3993-6362



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が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（要介護別）で利用できます。



問 合 せ 介護保険課 事業者指定係 ☎5984-1461 FAX 3993-6362

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（23～27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 FAX 3993-6362



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（大声を発する、怒鳴る、理不尽な要求をするなど）
- ・セクシャルハラスメント（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

介護保険の手続きで電子申請ができます

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 FAX 3993-6362



要支援1・2の方が利用できるサービス

◇介護予防支援

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、65・66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、77～79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、67・68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 FAX 3993-6362

介護予防・日常生活支援総合事業については
高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596 FAX 5984-1214

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 FAX 3993-6362

自己負担の軽減

◇特定入所者介護サービス費（補足給付）

〔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。

居住費（滞在費）・食費の自己負担限度額（1日あたり）

利用者負担段階	所得区分	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	
第1段階	・生活保護受給の方など ・老齢福祉年金受給者で、世帯全員が特別区民税非課税の方	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階	世帯全員および別世帯の配偶者が特別区民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が80万円以下の方など	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円
第3段階	世帯全員および別世帯の配偶者が特別区民税非課税で、上記に該当しない方	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650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金額です。

※預貯金等が単身で1,000万円超、夫婦で2,000万円超の場合には、減額の対象外となります。

※利用者負担段階の判定には、非課税年金（遺族年金、障害年金）を収入として含みます。

※合計所得金額は、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、扶養控除や社会保険控除などの所得控除をする前の金額です。「公的年金等に係る雑所得」および「土地売却等に係る特別控除がある場合の長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

●「特別区民税課税世帯」および「別世帯の配偶者が住民税を課税されている方」に対する特例減額措置

高齢夫婦等の2人以上の世帯で、1人が施設に入所し費用を負担したことで、在宅の方の生活費が一定額以下になってしまう場合には、居住費や食費が減額されることがあります。申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

◇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。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。

◇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、申請により超えた分を後から支給します。
- ・同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合には、利用者全員の負担額を合計します。
- ・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）

所得区分	自己負担の上限額（世帯合計）
現役並み所得相当の世帯の方 ^{※1}	44,400円
特別区民税課税世帯の方	44,400円 ☆自己負担割合が1割の方は、年間（8月～翌年7月）の負担上限額446,400円
世帯全員が特別区民税非課税の方	24,600円
世帯全員が特別区民税非課税で、本人の前年の合計所得金額 ^{※2} と課税年金収入額の合計が80万円以下の方など	24,600円 （個人の場合）15,000円
生活保護受給の方など	15,000円

※1 同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の方がいて、世帯の65歳以上の方の収入が単身の場合383万円以上、2人以上いる場合520万円以上ある世帯の方。

※2 合計所得金額は、年金・給与など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、扶養控除や社会保険控除などの所得控除をする前の金額です。「公的年金等に係る雑所得」および「土地売却等に係る特別控除がある場合の長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

◇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〕

介護保険と医療保険の自己負担の合計が年間の限度額（下表）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。

※同じ世帯でも、世帯員がそれぞれ異なる医療保険に加入している場合は合算できません。

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	所得区分	70歳以上の方 （平成30年7月まで）	70歳以上の方 （平成30年8月から）
年間所得901万円超	212万円	課税所得690万円以上		212万円
年間所得600万円超 901万円以下	141万円	課税所得380万円以上 690万円未満	67万円	141万円
年間所得210万円超 600万円以下	67万円	課税所得145万円以上 380万円未満		67万円
年間所得210万円以下	60万円	課税所得145万円未満 [※]	56万円	56万円
特別区民税非課税世帯	34万円	特別区民税非課税世帯	31万円	31万円
		特別区民税非課税世帯 （所得が一定以下）	19万円	19万円

※年間所得の合計額が210万円以下の場合も含む。

※年間所得は、総所得金額などから基礎控除額33万円を差し引いた額です。

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

介護保険の利用・相談・苦情に関する問合せ

◇介護保険に関する問合せ

- お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ
- 介護保険課 ☎3993-1111 (代表) FAX 3993-6362

◇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
- お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ
- 練馬区保健福祉サービス苦情調整委員 ☎32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 ☎32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>
⇒75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/>

5

介護保険のサービス

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」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。

※紛失が心配な方はお記入でもかまいません。	
ご本人 氏名	記入日
お薬手帳 有・無	お薬手帳 有・無
これまでに 訪れた 主な病名	
●地域包括支援センター <input type="checkbox"/> 配布元 (配布時に☑します)	
記入日	担当名
名称	
地域包括支援センター	
電話番号	
●ケアマネジャー <input type="checkbox"/> 配布元 (配布時に☑します)	
記入日	担当名
名称	
電話番号	
●医療機関、薬局、その他 <input type="checkbox"/> 配布元 (配布時に☑します)	
記入日	担当名
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よう。医療、介護、子育て、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、お薬手帳と一緒にこのシートを見せてください。また、お薬手帳と共に、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ください。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、ご照会ください。

発行：練馬区高齢者支援課 ☎3984-4597

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。

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』』52ページ

配布場所 地域包括支援センター (23～27ページ)、薬局、居宅介護支援事業所

問合せ 高齢者支援課 在宅療養係 ☎5984-4597

FAX 5984-1214

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

こちらのホームページアドレスや、QRコードからもご覧になれます。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/kenko/iryoutokaigosaito.html>

問合せ 高齢者支援課 在宅療養係 ☎5984-4597 FAX 5984-1214



【QRコード】

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

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（あるいは受けずに）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？



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（54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し、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の援助（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
 - ×来客の対応
 - ×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 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

●シルバーサポート事業

内 容 地域の元気高齢者が行う、訪問型サービス事業です。シルバーサポーター（練馬区シルバー人材センター会員）が、1時間以内で行うことのできる下記の項目にある軽易な家事援助（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 いきがい係 ☎5984-4763

●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 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

●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 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

●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 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）

対象者は、65歳以上のすべての高齢者とその支援のための活動に係る方です。

◇健康長寿はつらつ事業

→事業内容は57・58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10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。

高齢期に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。

あなたはサルコペニアではありませんか？

指ワッカテスト 指ワッカでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。

囲めない	ちょうど囲める	隙間ができる
サルコペニアの心配なし	サルコペニアの兆候あり	サルコペニアのリスクが高い

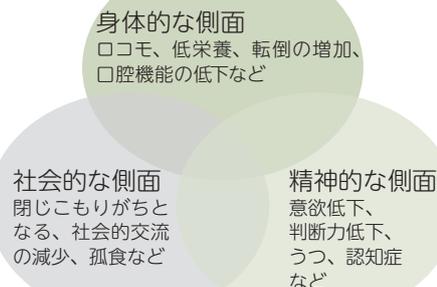
両手の人差し指と親指でワッカをつくり、下腿（ひざから足首までの部分）の最も太いところを囲みます。

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



身体的な側面、社会的な側面、精神的な側面は相互に影響し合っているため、多面的な対策が必要です



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、⑧は認知症等で火の消し忘れがあるなど防災上必要な方）
介護保険の要支援・要介護認定を受けている方でも、本人の日常生活動作能力等によって、必要と認められる方には、下記⑤～⑧は対象になります。

対象品目 ①腰掛便座
②入浴補助用具
③歩行支援用具（手すり）
④スロープ
⑤シルバーカー
⑥安全つえ（一点つえ）
⑦電磁調理器
⑧ガス安全システム

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

問 合 せ お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27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(☎19・20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。

食事サービス

- 対 象** 65歳以上の方で、つぎの①～④のいずれかに該当する方で、心身の状況その他の理由により定期的な食事の確保が困難な方に見守りを兼ねて行います。
①ひとり暮らしの方
②高齢者のみの世帯の方
③日中、高齢者のみになってしまう世帯
④その他特別な事情があることを区長が認めた方
- 内 容** 必要度に応じ週1～3食、つぎの方法で食事を提供します。
①デイサービスセンターへの自己通所による会食
②配食事業者が食事を配達
- 費 用** ①は1食600円
②は1食440円～670円 ※各事業者により異なります。
- 問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

あんしん居住制度に対する契約事務手数料の半額補助

- 対 象** 区内の住所を有し、かつ、居住している65歳以上のひとり暮らしで、前年度の所得が一定額以下の方
- 内 容** あんしん居住制度は、高齢者自身の将来への不安および高齢者が賃貸住宅に入居するときの貸主の不安を解消するために、「見守りサービス」「葬儀の実施」「残存家財の片付け」をあらかじめ居住者が契約しておく制度です。上記対象の方が、「葬儀の実施」「残存家財の片付け」を含む預り金タイプの契約をした場合に、区が契約事務手数料の半額（上限27,000円）を補助します。
- 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 ☎19・20ページ
- 問 合 せ** 補助に関すること 高齢者支援課 管理係 ☎5984-4582
事業内容に関すること (公財) 東京都防災・建築まちづくりセンター
☎5989-1784

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※	自己負担1割の方	
	18万円	2万円
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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ

※「受領委任払い」に対応する事業者については
介護保険課 給付係 ☎5984-4591 FAX 3993-6362

●自立支援住宅改修（設備給付）

対象工事	支給対象上限額	給付限度額	自己負担額 (限度額まで利用した場合)
浴槽の取替※	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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ

◇介護保険要介護・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 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27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100円
- 問 合 せ 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

火災予防のための設備の給付

●自動消火器の給付・火災警報器の給付

- 対 象** つぎの①～③のすべてに該当する方
- ①65歳以上の方
- ②自動消火器は、つぎのア、イ、ウのいずれかに該当する方
火災警報器は、ア、イのいずれかに該当し、かつウに該当する方
- ア 介護保険の要介護3～5と認定された方
- イ 介護保険の要介護1、2で火の消し忘れ等を起こすおそれのある認知症と診断された方
- ウ ひとり暮らしの方
- 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)
- 内 容** 自動消火器は、火災時に自動的に消火液を散布します。(居間用、台所用いずれか1本)
火災警報器は、火災発生を音声等で知らせます。(煙式、熱式各1台)
- 問 合 せ お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ

●電磁調理器の給付・ガス安全システムの給付

- 対 象** 65歳以上の方で、認知症等のため調理等で火を扱う際に消し忘れがあるなど、防災上必要と認められる方
- 内 容** 電磁調理器、ガス安全システム（ガスを自動的に元で遮断するもの）を給付します。ガス安全システムの設置にあたり、賃貸住宅の方は管理者等の同意が必要です。
- 費 用** 給付に要する費用の1割相当額（品目ごとに限度額があります。）
※生活保護受給者および住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者等は、本人負担はありません。
- 問 合 せ** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ

家具転倒防止器具の取付費助成

- 対 象** 世帯全員の方がつぎの①②のいずれかに当てはまる世帯で、器具の取付が困難な方（ひとり暮らし世帯を含む）
①65歳以上の方
②身体障害者手帳1・2級、愛の手帳（※）または精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方
- 内 容** 家具を器具で固定したり、ガラス飛散防止フィルムを貼り付ける場合の取付費（限度額2万円）を助成します。
- 費 用** 器具・フィルム代は、全額自己負担になります。また取付費のうち、助成限度額（2万円）を超える額は自己負担となります。
- 問 合 せ** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ
※愛の手帳とは、知的障害者（児）が各種の支援を受けるために必要な手帳として、東京都が独自に設けているものです。

寝具のクリーニング

- 対 象** 介護保険の要介護3～5と認定された65歳以上の在宅の方
- 内 容** シーツ、毛布、タオルケット、寝巻、ベッドパッドなどをクリーニングできる利用券を交付します。
※品物、大きさ、素材の材質・厚さなどにより利用券の必要枚数は異なります。また、利用券1枚につき50円の自己負担があります。
※集配サービスを希望する場合は、1回200円の集配料がかかります。
- 申 込 み** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎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歳以上の方または要介護1～5と認定された若年性認知症の方
※介護保険の施設（特別養護老人ホームなど）に入所している方は対象になりません。
また、所得制限があります。
※支給開始は申請月からになります（注文の連絡が21日以降になりますと、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8,000円までは1割程度の自己負担があります。
また、8,000円以上の場合は、総額から7,200円を引いた差額分が自己負担となります。
- 申 込 み** 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 ☎19・20ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎5984-2774

リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）

- 対 象** 介護保険の要介護3～5と認定された65歳以上の方で、外出するときに車いすやストレッチャー（寝台）を使用する方
- 内 容** 車いすやストレッチャーのまま乗車することのできるリフト付タクシーの迎車・予約料金の相当する料金を区が負担します（申込は練馬区との契約業者に限ります）。
- 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 地域包括支援係 ☎5984-2774
お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ

緊急一時宿泊

- 対 象** つぎの(1)または(2)に該当する方
- (1)緊急ショートステイ利用
介護保険の要介護・要支援認定を受けた方（第2号被保険者を含む）、または健康長寿チェックシートで総合事業の対象者と判定された方で、つぎの①②のいずれにも該当する方
- ①介護する家族の急病、けが、親族等の葬儀への参加等のため家族からの介護を受けられないまたは介護する家族による虐待が行われている
- ②介護保険による短期入所生活介護（ショートステイ）の空きがない
- (2)緊急保護利用
生活上の諸問題をかかえ、援助または緊急の保護を必要とするおおむね65歳以上の方（介護保険の要介護・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** (1)緊急ショートステイ利用 1泊3,000円 食費等の利用者負担あり
(2)緊急保護利用 宿泊料の利用者負担なし 食費等の利用者負担あり
- 問 合 せ** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ

家族介護者教室

- 対 象** 在宅で高齢者を介護する家族や、テーマに関心のある方
- 内 容** 高齢者の健康や介護についての知識・技術や、介護者自身の健康維持などについて学びます。
- ※テーマ・開催日時・場所等は、随時「ねりま区報」や区ホームページでお知らせします。
- 実施場所** デイサービスセンター、介護老人保健施設、グループホーム等
- 費 用** 無料（食材費等の実費がかかる場合があります。）
- 問 合 せ** 高齢者支援課 在宅療養係 ☎5984-4597 📠5984-1214

家族介護慰労金

- 対 象** つぎの①～③のすべてに該当する介護者
- ①区内在住で、介護保険の要介護4・5と認定された家族と同居（または同居に準じる）し、介護している
- ②要介護4・5の認定を受けてから1年以上（3か月以上の入院期間を除外する）、現在まで介護保険サービス（年7日以内の短期入所利用を除く）を受けていない
- ③介護世帯・要介護世帯ともに住民税非課税世帯である
- 内 容** 介護者に年1回10万円を支給します。
- 申 込 み** 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 ☎19・20ページ
- 問 合 せ** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎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、徘徊行動のある高齢者（若年性認知症の方も対象）を介護している方
- 内 容** 区が協定を結んでいる事業者の位置情報提供サービスを利用する際に、利用料の半額を助成します。
- 費 用** 月額1,500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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27ページ

ごみ収集での支援

- 対 象** つぎの条件をすべて満たす方
- ①65歳以上の方のみの世帯または障害がある方のみ世帯
 - 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）をして、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。
- 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
※65歳以上で要支援1・2と認定された方、または、健康長寿チェックシートにより生活機能が低下していると認められる方は、シルバーサポート事業(⇒78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

ひったくり、空き巣などの犯罪に遭わないために！

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



◆ひったくり

●人通りの多い道を歩く

高齢者を狙った「ひったくり」が多発しています。後方から近づくバイクや自転車に注意し、人通りの多い道を歩きましょう。バッグなどの荷物は建物側に持ちましょう。

●「ひったくり防止カバー」を付ける

自転車のかごには、「ひったくり防止カバー」を付けましょう。



◆空き巣

●ゴミ出し、買い物などで家を出るときは短時間でも鍵を掛けましょう

泥棒は侵入に時間のかかる建物を敬遠します。ドアや窓には2つ以上の鍵を付けましょう。

●泥棒は「近所の人目」を怖がっています

日ごろから近所の人にあいさつを心がけるなど、交流を深めておきましょう。普段見かけない人が不審な行動をとっていたら、「何か御用ですか？」などと一声かけてください。近所の人目ほど泥棒にとって怖いものはないと言われています。

問 合 せ 練馬警察署 ☎3994-0110 光が丘警察署 ☎5998-0110
石神井警察署 ☎3904-0110 危機管理課 ☎5984-1027



インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。38℃以上の高熱に全身の筋肉や関節の痛みを伴う強い症状が急に出る傾向があります。感染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。(51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** (1)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

(2)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、防災学習センター、厚生文化会館、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）、福祉部管理課（西庁舎3階）、保健予防課（東庁舎6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 FAX 5984-1214

<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

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（19・20ページ）、危機管理課（本庁舎7階）

コラム

災害に備えて

地震等に対する日ごろからの備えが重要です。



◆家具の転倒防止等

地震の際に家具等の転倒によるケガや閉じこめを防止するため、家具類の転倒・落下・移動防止対策をしましょう。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。（85ページ「家具転倒防止器具の取付費助成」もご参照ください）

◆食料や水等の備え

家屋が無事であれば、家で生活することになります。

各家庭で最低3日分、可能な限り1週間分程度の食料や飲料水（1人当たり1日、3ℓを目安）を備蓄しておきましょう。日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに買って更新（ローリングストック）して備えましょう。

持病があるなど特別な食事が必要な人については、「治療食」「アレルギー対応食」などを備えておきましょう。電気・ガスが遮断された場合に備えて、缶詰やレトルト・フリーズドライなど調理済みのものや、カセットコンロ等を用意しましょう。

風呂の残り湯を捨てないでとっておけば、断水のときは、トイレの排水などに使用できます。

◆避難は最後の手段

地震が起こったとしても、自宅やその周辺に火災の心配もなく、また建物もしっかりしている場合には、避難する必要はありません。

◆避難する場合は

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

◆避難する場所の確認

自宅が倒壊したり、火災によって自宅に戻れなくなったときのため、練馬区は全区立小・中学校を避難拠点（避難所＋防災拠点）に指定しています。いざという時に備えて、避難する場所や経路を確認しておきましょう。また、家庭内で集合する場所を日ごろから決めておきましょう。

練馬区社会福祉協議会のサービス

●地域福祉事業

◇生活福祉資金貸付

- 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 福祉資金担当 ☎3991-5560 FAX3994-1224

※車いすの貸し出しも行っていきます。ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208

●在宅サービス事業

日常生活を営むうえで、手助けを必要とする方に家事援助を中心とするサービスを提供するものです。手助けを必要としている方が、住み慣れた地域で人と人とのつながりを持ちながら、自立した生活を送れることを目的としています。サービスの担い手は区内に住む方で、社会福祉協議会に登録している協力員です。ご利用にあたっては、所得制限などの条件があります。それぞれの事業の詳細はお問い合わせください。

サービス区分	内 容	利用料
家事援助サービス	食事の準備、衣類の洗濯、住居などの掃除、生活必需品の買物等	1時間700円～1,000円
介護援助サービス	通院・散歩等の外出介助、要介護者の見守り等	1時間1,000円～1,300円

問 合 せ 練馬区社会福祉協議会 在宅サービス担当 ☎3993-4346 FAX3994-1224

●権利擁護センター ほっとサポートねりま

詳しくは31ページをご覧ください。

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

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>



7

練馬区の福祉サービス

コラム

自転車利用中の対人賠償事故に備えた保険等に参加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賠償を補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な賠償事例も発生しています。都内で自転車を利用する方は必ず加入するようにしましょう。詳しくは東京都のホームページをご覧ください。

【QRコード】



東京都ホームページ

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

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

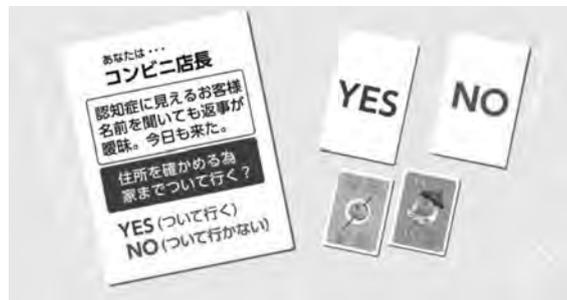
N-impro (ニンプロ) を活用した認知症理解の促進

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役立ちます。

区では、認知症とともに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（※次ページ参照）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、サポーターの証の「オレンジリング」をお渡しします。

講座の開催については、随時、ねりま区報、区ホームページなどでお知らせします。

《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



認知症サポーターキャラバン

※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。

問 合 せ 高齢者支援課 在宅療養係 ☎5984-4597
FAX 5984-1214

コラム

認知症ガイドブック（改訂2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てつづけられるよう、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（改訂2版）を配布しています。

- 配布場所 ●地域包括支援センター（23～27ページ）
●高齢者支援課（練馬区役所西庁舎3階）

問 合 せ 高齢者支援課 在宅療養係 ☎5984-4597 FAX 5984-1214



認知症カフェ※

認知症の人や家族、地域住民、支援者、専門家など、だれでも自由に集まり、お茶を飲みながら交流したり相談できる場を認知症カフェといいます。

各認知症カフェの様子については、表の問い合わせ先にご連絡ください。

※認知症のテーマカラーにオレンジが使われることが多いので、認知症カフェを**オレンジカフェ**と呼ぶこともあります。また、介護をする人が集まるカフェを**ケアラズカフェ**と呼ぶこともあります。

●認知症とともに住み慣れた場所で暮らし続けるために

認知症になったら、なにもかもできなくなるわけではありません。早めに専門家に相談し、周囲の適切なサポートがあれば、住み慣れた場所でおだやかに生活することができます。

地域の人々が認知症について理解を深め、認知症の人が地域に溶け込むための場として、認知症カフェが注目されています。

認知症カフェ・ケアラズカフェ一覧（令和2年4月現在）

名 称	開催場所	問合せ先	開催日時
オレンジカフェ桜台	練馬1-17-1 (区民・産業プラザ ココネリ)	☎090-7635-0300	第2木曜 午前10時～正午
オレンジカフェ茶の間	練馬4-17-2-102 (ふろしきオープンスペース)	☎5999-1030	第4金曜 午後1時30分～ 午後3時
オレンジタイム 認知症カフェ	桜台1-22-9 (街かどケアカフェさくら)	☎5946-2311 (桜台地域包括支 援センター)	第4火曜(祝日を除く) 午後2時～ 午後3時30分
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)	☎5912-3831	原則第2日曜 午後2時～ 午後3時30分
オレンジカフェ ホワイエ えこだ	旭丘1-33-10 (ホワイエ江古田)	☎5367-8853 【火・金曜10時～ 15時】((公社)認 知症の人と家族の 会東京都支部)	奇数月の第2水曜 午後1時30分～ 午後3時30分
オレンジカフェゆとりろ	貫井1-9-1 (中村橋区民センター内)	☎3577-8815 (中村橋地域包括 支援センター)	第3金曜 午後2時～ 午後3時30分
オレンジカフェふらっと	高野台1-7-29 (街かどケアカフェこぶし)	☎5372-6300 (高野台地域包括 支援センター)	第1火曜 午後1時30分～ 午後4時 第3火曜 午後2時～午後4時



名 称	開催場所	問合せ先	開催日時
優っくり村の 認知症カフェ	石神井台2-7-5 (優っくり村石神井台沿辺)	☎5923-7117	原則 第3土曜 午後2時～午後4時
オレンジカフェ金のまり	石神井台8-8-8 (デイサービス金のまり)	☎6766-8660	第2日曜 午前11時～午後1時
オレンジカフェえんがわ	関町南4-14-53 (慈雲堂病院)	☎3928-6511	第4土曜 午後1時～午後3時
虹のカフェ 大泉	東大泉2-11-21 (大泉特別養護老人ホーム)	☎5387-2201	毎週水曜 午後2時～午後4時
オレンジカフェ 練馬認知症介護家族の会 大泉コロナの会	南大泉5-26-19 (街かどケアカフェけやき)	☎3923-5556 (南大泉地域包括 支援センター)	第4水曜 午後1時30分～ 午後3時30分
カイゴ&たまりば こぼす	西大泉1-5-1 1階 (チャコハウス)	cirrostratus@ nifty.com おたが いさまの会 (志寒)	原則第4金曜 午後6時～午後9時
オレンジカフェアリス	光が丘3-9-3-206 (NPOむすび)	☎6904-3275	毎週月曜 午前10時～正午
オレンジカフェたがら	田柄4-12-10 (田柄特別養護老人ホーム)	☎3825-1551	第3土曜 午後1時～ 午後3時30分
認知症予防・ 氷川台3丁目カフェ	氷川台3-19-7 井垣ビル (ほっと・氷川台デイサー ビスセンター)	☎090-8772-9157	第1・3土曜 午後1時30分～ 午後4時
ケアラズカフェ Coもれび	早宮3-31-11	☎090-1761-7866	第2木曜 午後1時～午後4時

介護家族の会

家族の介護している人や介護を終えた人などが集まって、話し合いや情報交換を行っています。会の活動などについては、各会にお問い合わせください。

●介護をひとりで抱え込まないために

家庭で介護を続けていると、悩みや不安をひとりで抱えがちになるものです。介護を続けてゆくためには、介護をする人自身の「こころとからだ」の健康が大切です。

同じような立場の人に悩みを受け止めてもらったり、さまざまな工夫をしながら介護をしている人の体験談を聞くことによって、「気持ちが楽になった」「定期的に気持ちを吐き出すことが大切だと思った」などの声が寄せられています。

介護家族の会一覧（令和2年3月現在）

名 称	開催場所	問合せ先	開催日時
ブーケの会 (練馬認知症の人と家族の会)	大泉保健相談所 (大泉学園町5-8-8)	☎090-6481-7564 FAX 5399-7879	原則第3月曜 午後1時30分～ 午後3時30分
練馬認知症介護家族の会 大泉コロナの会	大泉学園高齢者グループ ホームまささんの家 (大泉学園町2-20-22)	☎090-1841-8591 ☎090-9342-1486	第2火曜 午後1時30分～ 午後3時30分
あかつきの会	第二光陽苑 デイサービスセンター (関町北5-7-22)	☎3929-3477	第3火曜 午後1時～午後3時
ボランティアグループ みちくさ	相談情報ひろば 「[ほのぼの館・関] (関町北3-27-1-101)	☎ FAX 5903-8381	毎週月曜 午前10時30分～ 午後3時
ひまわりの会 (認知症を含む在宅介護 を支える家族の会)	関町ボランティア・地域 福祉推進コーナー会議室 (関町北1-7-14)	☎3929-7451	第3金曜 午後2時～午後4時 (8月、12月を除く)
富士見介護家族の会	練馬高野台駅前 地域集会所 (高野台1-7-29)	☎3994-7605 ☎5934-1136	第4水曜 午後1時30分～ 午後3時30分
銀杏(いちよう)の会	光が丘ボランティア・地 域福祉推進コーナー会議 室(光が丘2-9-6)	☎090-6031-1007 ☎090-5758-0489	第3金曜 午後1時30分～ 午後3時30分



名 称	開催場所	問合せ先	開催日時
貫井介護家族の会	貫井地区区民館 会議室 (貫井1-9-1)	☎3994-7605	第3金曜 午後2時～
木瓜の花 (認知症の人を支える家族 の会)	原則 豊玉保健相談所 (豊玉北5-15-19)	☎FAX3992-8316	第1金曜 午後1時～午後4時
若年認知症ねりまの会 MARINE (マリネ)	練馬区内の公共施設等 http://blog.canpan. info/team_marine/ (ブ ログ)	☎090-8812-5298 nerima_marine @yahoo.co.jp	第3日曜 午後1時30分～ 午後4時30分
小竹介護家族の会	小竹地域集会所 (小竹町1-63-2)	☎3994-7605 ☎090-6031-1007	第4火曜 午後1時30分～ 午後3時30分
一笑会 (いっしょうかい)	光が丘ボランティア・地域 福祉推進コーナー会議室 (光が丘2-9-6)	☎090-3878-3212 ☎6760-0235 ko1-miyamoto @jcom.home. ne.jp	第3日曜 午後2時～ 午後4時
石神井公園さくら会	メディケアクリニック石 神井公園 (石神井町2-8- 21 MJYビル3階)	☎090-6481-7564 FAX 5399-7879	第3木曜 午後1時30分～ 午後3時30分
いちごの会	旭町地域集会所 (旭町3-11-6)	☎080-6521-0949	第2火曜 午前9時30分～ 午前11時30分

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、9月10日までに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。

●高齡任意加入

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

60歳以上65歳未満	<ul style="list-style-type: none"> ●60歳になるまでに受給資格期間を満たせなかった方 ●年金を受ける資格はあるが、年金額を満額に近づけたい方（第2号被保険者を除く。）
65歳以上70歳未満	<ul style="list-style-type: none"> ●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）を満たせなかった方（第2号被保険者を除く。）（受給資格期間を満たすまで）

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

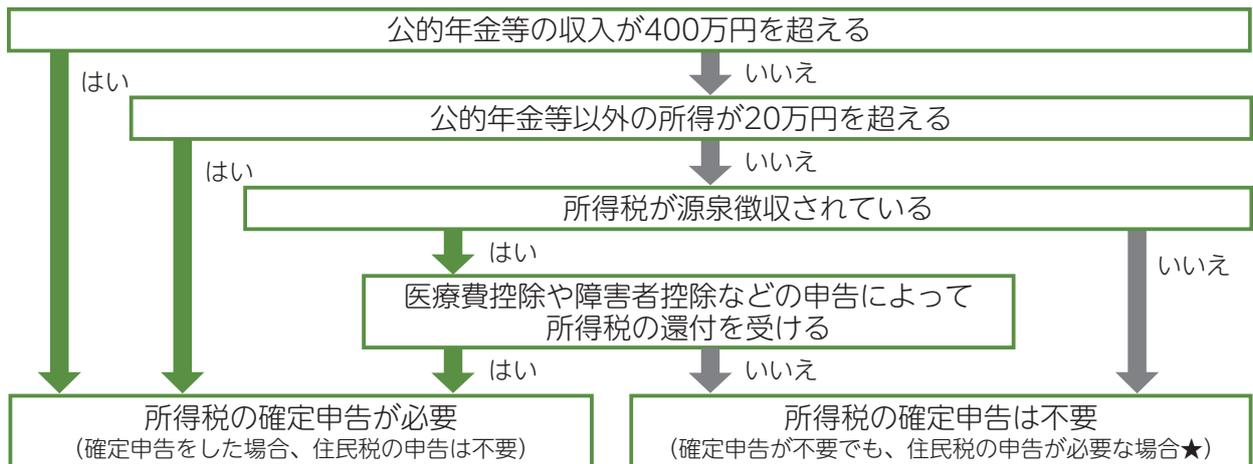
税 金

●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105万円以下の場合に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（電話番号19・20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 区税個人係 ☎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 FAX 5984-1229

- ・特別区民税・都民税（住民税）の納付相談について

収納課 個人徴収第一係（納税案内センター） ☎5984-4547 FAX 5984-1229

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、あわせてご自身の力で生活できるように援助するものです。

問 合 せ お住まいの地域を担当する総合福祉事務所 相談係 ☎19・20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 ☎19・20ページ

●不動産担保型生活資金

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

◇対象世帯

(1)借入申込者が単独で所有している不動産に居住している世帯

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

(2)世帯の構成員が原則として65歳以上

(3)世帯の構成が下記のいずれかであること

①単身 ②夫婦のみ ③①または②と借入申込者もしくは配偶者の親が同居

(4)世帯員の収入が区市町村民税非課税または均等割課税程度の低所得世帯

◇対象不動産（土地・建物）

(1)賃借権等の利用権および抵当権等の担保権が設定されていない

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

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 福祉資金担当 ☎3991-5560 FAX 3994-1224

高齢者向け民間賃貸住宅の申込み

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

居住支援（保証機関利用による保証）

- 対 象** 区内に引き続き2年以上お住まいで、つぎの①～③のいずれかに該当し保証人が見つからないために、民間賃貸住宅への入居が困難な方
①高齢者世帯（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。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家庭
- 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。
- 申 込 み** 受け持ちの総合福祉事務所 ☎19・20・106ページ
- 問 合 せ** 住宅課 管理係 ☎5984-1289 FAX5984-1237

住宅修築資金融資のあっせん

- 対象工事** ①住宅の修築、リフォーム
②危険なブロック塀などの改良、アスベスト対策工事、耐震改修工事
- 内 容** 自己資金だけでは住宅の修繕が困難な方に対し、区内の金融機関（信用金庫・農協）に融資のあっせんを行います。世帯の総所得区分に応じ、区が利子を補給します。
- 申込資格** 償還完了時に70歳未満であること等の一定の要件があります。
- 融 資 額** 10万円～500万円（工事見積り額以内で、1万円単位）
※工事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）（83ページ）もあわせてご覧ください。
- 問 合 せ** 住宅課 管理係 ☎5984-1289 FAX5984-1237

住宅改修支援事業

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

住宅の耐震診断・工事経費助成

対 象 区内にある昭和56年5月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2/3で限度額8万円
- 耐震実施設計は費用の2/3で限度額22万円
- 耐震改修工事は費用の2/3で限度額100万円※
- 簡易補強工事は費用の2/3で限度額50万円

※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120万円

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(小學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・移動機能	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
	二世帯向け	65歳以上の申込者と、現に同居しているまたは同居しようとする60歳以上の親族の二世帯		
区営住宅	単身者向け※1	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 ※2	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。

※1 区営住宅単身者向けの入居者募集は、空き部屋がある場合にのみ行います。

※2 令和2年度は、新型コロナウイルスの感染拡大にともなう影響を踏まえ6月に実施。

問 合 せ 住宅課 住宅係 ☎5984-1619 FAX5984-1237

◇都営住宅

募 集 区 分		主な申込資格	募集月	都内居住年数
シルバーピア	単身者向け	65歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	2月 8月	3年
	二世帯向け	申込者、同居親族ともに65歳以上の世帯（配偶者はおおむね60歳以上）		
高齢者世帯向け (ポイント方式)	家族向け	申込者が60歳以上で同居している親族全員が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	※5月 11月	申込日 現在居住
家族向け	高齢者世帯の方は、優遇抽選制度があります。	成年者で、現に同居しているまたは同居しようとする親族がいる方		
単身者向け		60歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	2月 ※5月 8月 11月	3年

この他にも、所得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。

※ 令和2年度は、新型コロナウイルスの感染拡大にともなう影響を踏まえ6月に実施。

問 合 せ 東京都公募分：東京都住宅供給公社募集センター

☎3498-8894 ☎6418-5571（テレホンサービス）

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

●その他の公的住宅の申込み

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

◇都民住宅

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

区 分	問合せ先
東京都施行型	東京都住宅供給公社募集センター ☎3498-8894
公社施行・借上型	東京都住宅供給公社募集センター ☎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募集センター ☎3409-2244

コラム

高齢期の住まいについて考えてみませんか

「高齢社会の到来」「少子化」……

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

今いる家に住み続けることはできるだろうか？

高齢期のリフォームって、何をしたらいいのだろうか？

介護が必要になったときは、どうしたらいいのだろうか？

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

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

※練馬区では、平成30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 FAX 5984-1214



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 ☎19・20ページ

大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）

- 対 象** つぎの①～⑤のすべてに該当する方
- ①練馬区に住民票を有する60歳以上の方
 - ②自炊ができない程度の身体機能の低下、または独立して生活するには不安があり、家族による援助を受けることが困難な方
 - ③月収が利用料を超え、利用料を支払うことができる方
 - ④確実な保証能力を有する保証人を立てられる方
 - ⑤生活保護受給者ではない方
- 費 用** 利用料は、入居者の収入により異なります。(24,400円～127,170円)
- 内 容** ①定員50名
②居室はすべて個室（洋室）
③食事（1日3回）とお風呂の準備、緊急時の対応、生活相談などのサービス提供
- 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** お住まいの地域を担当する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** お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ☎23～27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！

令和元年中の練馬区での特殊詐欺の被害は178件、被害総額約3億3千万円です。特殊詐欺は手口が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機に行かせ、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、迷惑防止機能付き電話にしましょう

区では自動通話録音機の貸出を行っています。貸出については詳しくは下記問い合わせまたは、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125万円以下の方		

※1 長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除して得た金額

※2 本人確認書類（住所、氏名、生年月日を確認できる書類）

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

※3 所得確認書類（下記のいずれか1つ）

- ・令和2年度介護保険料決定通知書
- ・令和2年度住民税非課税 / 課税証明書
- ・生活保護受給証明書（生活扶助の記載があるもの）

申 込 み 下記の発行窓口で直接申し込んでください。

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

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

老人クラブ

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、区内には約120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」(⇒116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慰問、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、詩吟、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

シニア向けホームページ「シニア ナビ ねりま」

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

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

●シニアサークル・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・サービス団体情報」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」「イベント情報」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・サービス団体情報」のページをご覧ください。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



【QRコード】



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

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** 年2回（3月頃・8月頃）に「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 FAX 3991-0056

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、秋、冬に直接指導を行うスクーリングもあります。書道では、学習の成果発表として年1回書初め展を行っています。
- 募 集** 随時
- 問 合 せ** 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX 3991-0056

生涯学習団体の紹介

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

問合せ 文化活動 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX 3991-0056
スポーツ活動 スポーツ振興課 振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228

「区民発」生涯学習出前講座

● 「区民発」生涯学習出前講座の登録

対象 区内在住・在勤・在学の個人、または区内を中心に活動する団体・サークル
内容 さまざまな趣味や特技を持つ方に、地域の団体・サークルからの求めに応じ、講師として講座を出前していただくものです。謝礼は交通費・資料代等の実費程度です。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 FAX 3991-0056

● 「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」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・お手玉・玉すだれ・手品・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）

年未年始（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が必要です。

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

石神井公園 ふるさと文化館（高齢者の割引等）

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

※特別展の時期については、お問い合わせください。

休館日 月曜（月曜が祝休日のときは、その翌平日）

年未年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

内 容 ①65歳以上75歳未満の方 観覧料の割引（300円→150円）

②75歳以上の方 観覧料は無料 ※①、②ともに年齢を確認できるものがが必要です。

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

高齢者体力テスト

対 象 60歳以上の方

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

費 用 無料

問 合 せ 光が丘体育館 ☎5383-6611 FAX 5383-6615

コラム

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、だれでもトイレ、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、だれでも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 QR コード

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

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。

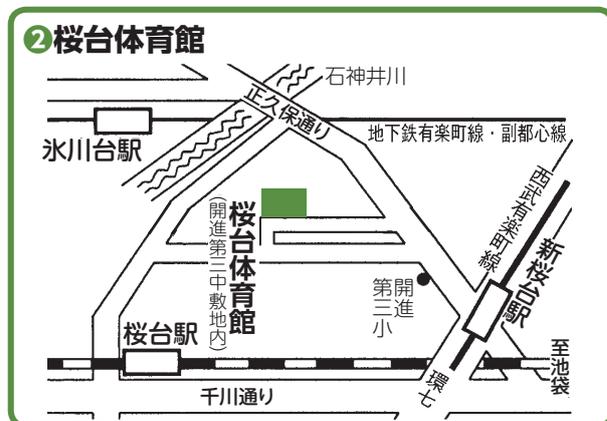
※プールの回数券は各プールでご購入ください。ただし、いきいき健康券を使用している購入やご購入後の払戻しはできませんので、ご注意ください。

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）

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



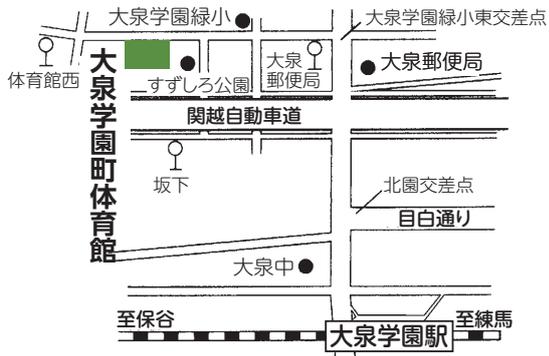
③ 上石神井体育館



④ 平和台体育館



⑤ 大泉学園町体育館



⑥ 光が丘体育館



⑦ 中村南スポーツ交流センター



⑧ 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、冬）	60歳以上の方

問合せ スポーツ振興課 事業係 ☎5984-1947 FAX 5984-1228

スポーツガイドブック

スポーツ施設の利用方法、区が実施するスポーツ事業を紹介する「スポーツガイドブック」を体育館、中村南スポーツ交流センター、三原台温水プール、庭球場、野球場、練馬総合運動場公園、石神井松の風文化公園、区民情報ひろば（区役所西庁舎1階）、区民事務所（練馬区民事務所を除く）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 FAX 5984-1228

ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）

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

◇利用料金（1泊あたり）

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

- ・「いきいき健康券」（124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QRコードでベルデ宿泊予約サイトへ



【QR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 旅行サービスコーナー（練馬区役所本庁舎1階） ☎5984-1234 FAX 3993-5234

指定保養施設

区民の皆さまが安心して利用できるよう、民間のホテル・旅館などを保養施設に指定し、区民の方に対し、宿泊料金を補助しています。区内に住民登録のある方が、年度内2回まで、1回につき2泊まで利用できます。詳しくは区役所内旅行サービスコーナー、各区民事務所等で配布している練馬区指定保養施設の案内冊子「旅」やホームページをご覧ください。

ホームページ：<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/hoyo/shiteihoyo/index.html>

問 合 せ 旅行サービスコーナー ☎5984-1234

高齢者いきいき健康事業

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

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

券の種類 つぎの「いきいき健康券」から1つお選びいただきます。

- ①練馬区指定保養施設（123ページ）〔3千円補助券〕
- ②区内公衆浴場〔7回補助券・自己負担1回10円〕
- ③区内理容店・美容店〔3千円補助券〕
- ④区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所〔1回無料券〕
- ⑤豊島園庭の湯〔平日2回無料券〕
- ⑥練馬区立体育館・プール、練馬区立美術館〔3千円分プリペイドカード〕
- ⑦区内映画館〔3回千円補助券〕
- ⑧練馬区立少年自然の家『ベルデ』（123ページ）〔3千円補助券〕
- ⑨区内スポーツクラブ〔2回無料券〕
- ⑩練馬区いきがいデイサービス（58ページ）〔5回無料券〕

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

※②～④・⑨は、区指定の店舗等でご利用できます。

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

※⑩は週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。

事前には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（☎5984-4596直通）までお問い合わせください。

申 込 み 区役所、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、総合福祉事務所などで配布している「練馬区高齢者いきいき健康事業のご案内」の専用ハガキで、令和3年2月28日（消印有効）までにお申込みください。

なお、お申込みは年度内に1人1回です。

利用期限 令和2年度いきいき健康券のご利用は、令和3年3月31日までです。

問 合 せ 高齢者いきいき健康事業担当 ☎3993-3711

練馬区シルバー人材センター

⇒特集12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

● ボランティア・地域福祉推進センター、コーナー

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

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

ホームページ <http://www.neri-shakyo.com/>

敬老祝品の贈呈

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

贈呈日 9月に担当地区の民生・児童委員がご自宅にお届けします。

問合せ 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

敬老の日の催し

敬老の日にちなみ、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 ☎135ページ

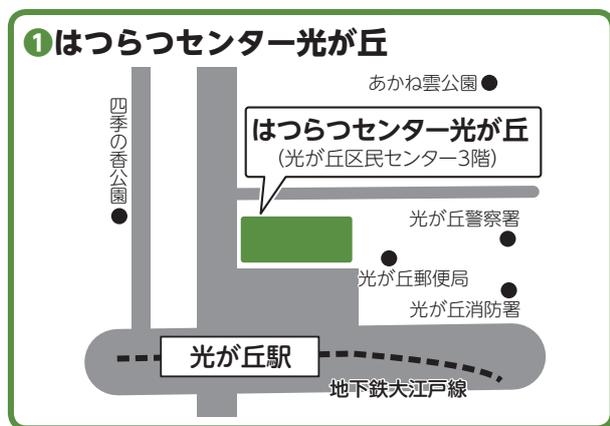
10

高齢者施設など

はつらつセンター

- 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
※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



敬老館

対 象 60歳以上の個人・団体。団体登録をすると一部の敬老館を除き、夜間などの利用もできます。

利用時間 午前9時～午後5時（お風呂は午後1時～午後4時。ただし、木曜は休み）

休 館 日 日曜・祝休日（ただし、敬老の日は開館）および年末年始

施 設 娯楽室、休養室、お風呂など

主催事業 各種講座・教室など

	施設名	所在地	電話
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3年度中に廃止予定）	3998-2036
3	春日町敬老館	春日町2-28-3（令和2年度中に廃止予定）	3998-8798
4	南田中敬老館	南田中5-15-25	3995-5538
5	高野台敬老館	高野台2-25-1	3996-5135
6	三原台敬老館	三原台2-11-29	3924-8834
7	石神井敬老館	石神井町7-28-21	3996-2900
8	石神井台敬老館	石神井台2-18-13	3995-8270
9	上石神井敬老館	上石神井1-6-16	3928-8623
10	東大泉敬老館	東大泉7-20-1	3921-9129
11	西大泉敬老館	西大泉3-21-16	3924-9545
12	大泉北敬老館	大泉学園町4-21-1	3925-7105

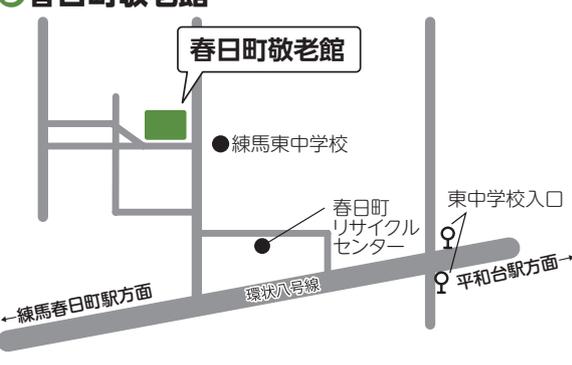
① 栄町敬老館



② 中村敬老館



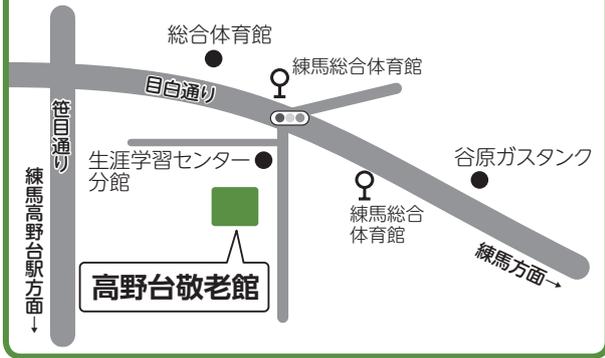
③ 春日町敬老館



④ 南田中敬老館



5 高野台敬老館



6 三原台敬老館



7 石神井敬老館



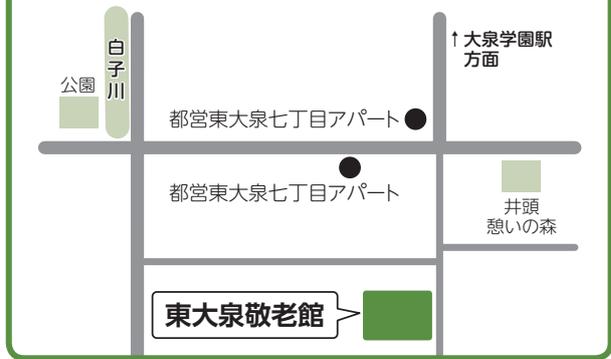
8 石神井台敬老館



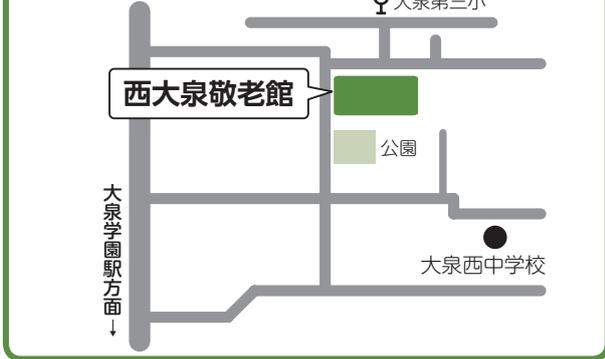
9 上石神井敬老館



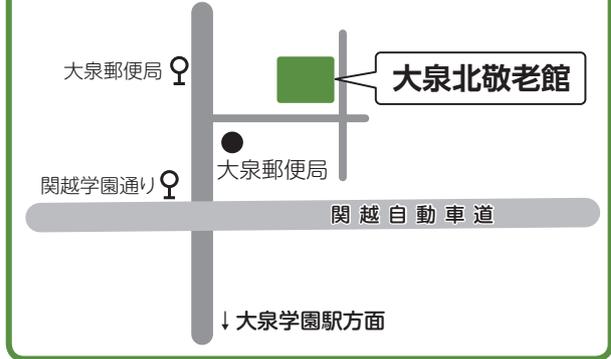
10 東大泉敬老館



11 西大泉敬老館



12 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

① 桜台地域集会所



② 小竹地域集会所



③ 旭丘地域集会所



④ 豊玉地域集会所



⑤ 向山地域集会所



⑥ 中村地域集会所



⑦ 三原台地域集会所



⑧ 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



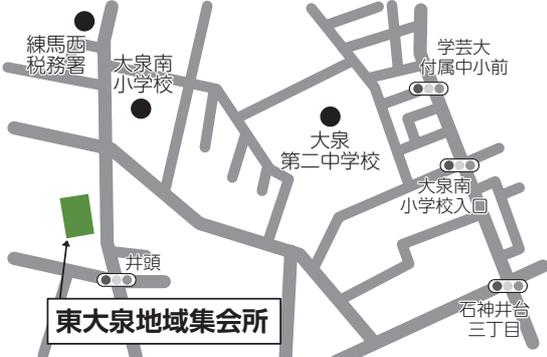
19 大泉町地域集会所



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

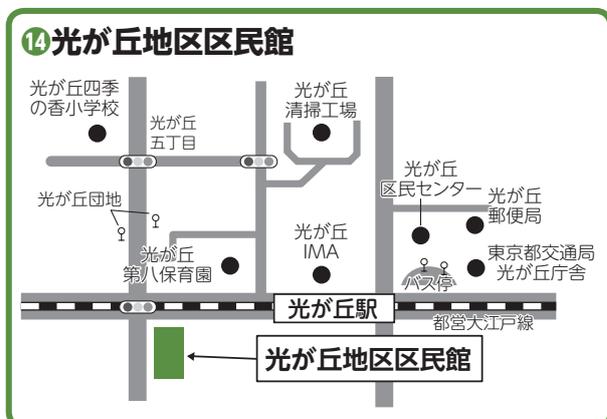
- 対 象** (個人開放) 練馬区内に在住・在勤または在学している方
(団体利用) 練馬区内に在住・在勤または在学している方を含む団体または個人
- 利用時間** (個人開放) 午前9時～午後5時
(団体利用) 午前9時～午後9時30分
- 休 館 日** 12月29日～1月3日
- 施 設** (個人開放) 児童図書室、レクルーム等の児童施設、大広間、和室等の敬老施設
(団体利用) 会議室、レクルーム、多目的室、大広間、和室など
- 主催事業** 各館にて縁日、敬老の日などのイベント、手作りの講習会などを実施しています。
詳しくは、各館にお問い合わせください。

	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	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 ^{※1}	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 ^{※1}	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 田柄、旭町南地区区民館は、令和3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。



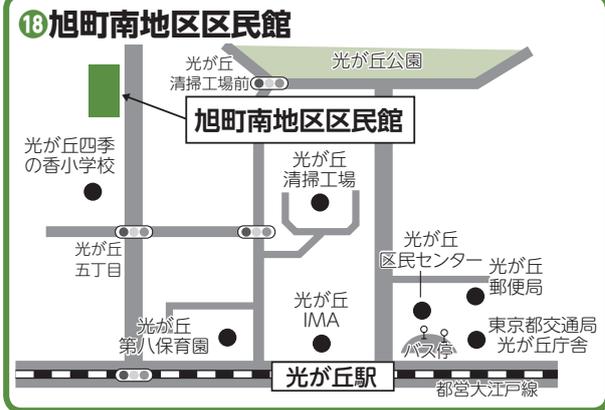


※令和3年6月30日まで休館

17 高松地区区民館



18 旭町南地区区民館



※令和3年6月30日まで休館

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

カラオケ、囲碁・将棋などを楽しんだり、お風呂をご利用になれます。また、館主催の講座や芸能発表会などの行事も行っています。利用料金は無料です。

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、浴室

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。

◇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)

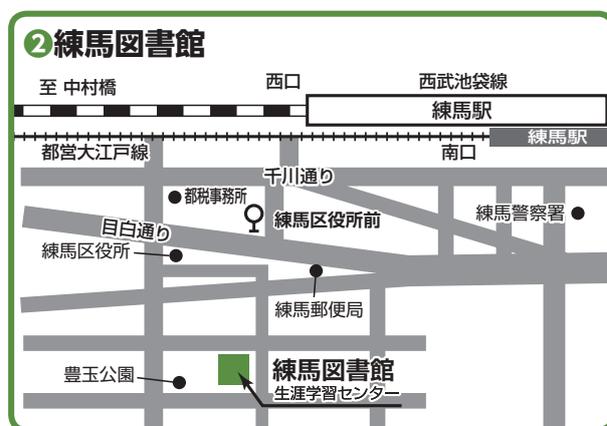
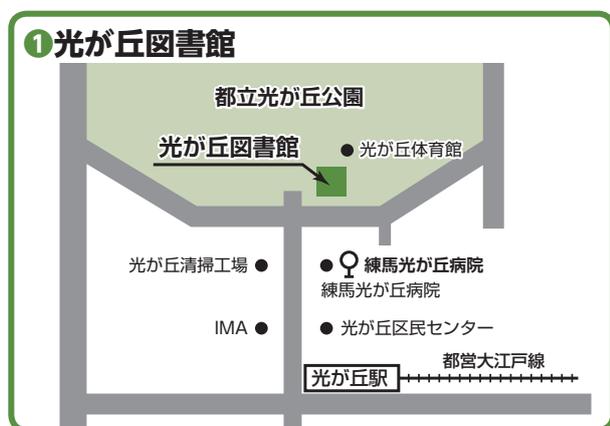
休館日 下表のほか、12月29日～1月4日、各館の特別館内整理期間

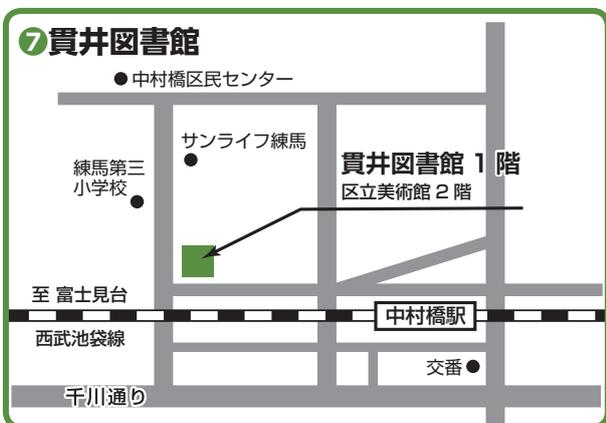
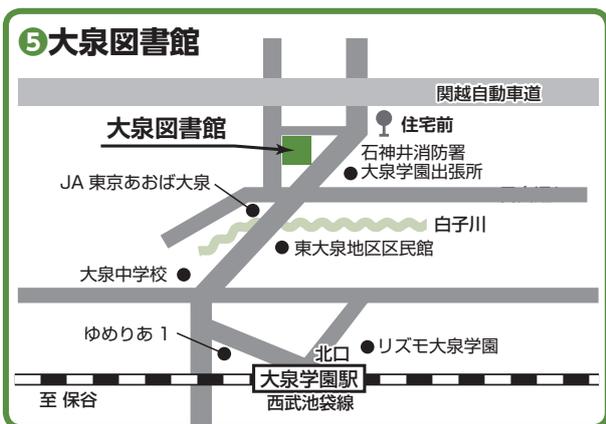
	施設名	所在地	週の休館日	電話 (FAX)
1	光が丘図書館	光が丘4-1-5	月曜 (第2月曜除く)	5383-6500 (5383-6505)
2	練馬図書館	豊玉北6-8-1	月曜 (第2月曜除く)	3992-1580
3	石神井図書館	石神井台1-16-31	月曜 (第2月曜除く)	3995-2230
4	平和台図書館	平和台1-36-17	月曜 (第1月曜除く)	3931-9581
5	大泉図書館	大泉学園町2-21-17	月曜 (第3月曜除く)	3921-0991
6	関町図書館	関町南3-11-2	月曜 (第1月曜除く)	3929-5391
7	貫井図書館	貫井1-36-16	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/index.html>







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

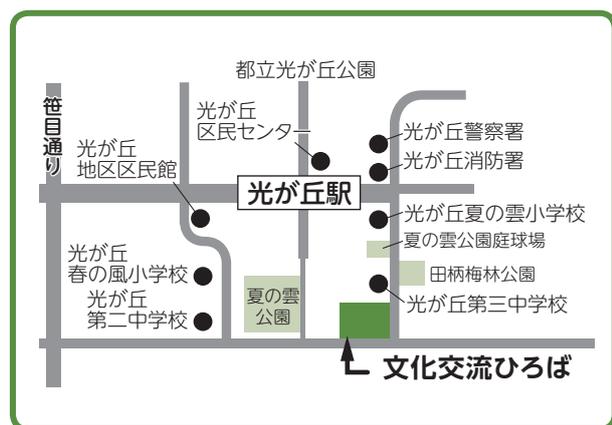
	利用単位			1時間単位
	午前9時～正午	午後1時～5時	午後6時～9時30分	
音楽練習室1	2,700円	3,600円	3,200円	900円
演劇練習室1	2,700円	3,600円	3,200円	900円
演劇練習室2	2,700円	3,600円	3,200円	900円
交流室1	2,100円	2,800円	2,500円	700円
交流室2	2,100円	2,800円	2,500円	700円
交流室1・2を合わせて 利用した場合	4,200円	5,600円	5,000円	1,400円
実習室	3時間の場合2,400円			800円

	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 地域文化部 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	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」	34
足腰しゃっきりトレーニング教室	58
あんしんおでかけマップ	120
あんしん居住制度に対する契約事務手数料の半額補助	82
(高齢者) いきいき健康事業	124
いきがいデイサービス	58
《コラム》「いつでもどこでもすこしでも ねりま ゆる×らく体操」	47
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	52・裏表紙裏面
《コラム》「医療と介護の情報サイト」	75
医療・介護連携シート	75
医療と介護の相談窓口	22
《コラム》「インフルエンザを予防しましょう！」	90
ウォーキング講座	57
運転時認知障害早期発見チェックリスト30	95
《コラム》「運転免許証の自主返納について」	94
縁ジョイ倶楽部	117
応急小口資金の貸付	105
大泉ケアハウス(軽費老人ホーム)	112
《コラム》「『お薬手帳』と『かかりつけ薬局』」	52
(高齢者) お困りごと支援事業	89
オレンジカフェ	98・99

か行

介護医療院	67
介護援助サービス	93
《コラム》「介護家族の会」	100・101
《コラム》「介護職員と良好な関係を築き、サービスを利用しましょう」	70
介護保険	60～76
介護保険住宅改修	83
《コラム》「介護保険の手続きで電子申請ができます」	70
介護保険料	61～63
介護予防居宅療養管理指導	71
介護予防サービス	71
介護予防支援	71
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	71
介護予防小規模多機能型居宅介護	71
介護予防・生活支援サービス事業	77～79
介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）	71
介護予防短期入所療養介護（医療型ショートステイ）	71
介護予防通所リハビリテーション（デイケア）	71
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）	71・113
介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	71
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）	71
（特定）介護予防福祉用具購入費の支給	71
介護予防福祉用具貸与	71
介護予防訪問看護	71
介護予防訪問入浴介護	71
介護予防訪問リハビリテーション	71
介護療養型医療施設	67
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	67
介護老人保健施設（老人保健施設）	67
かかりつけ医	52
家具転倒防止器具の取付費助成	85
火災警報器の給付	84
《コラム》「火災の発生に気をつけましょう！」	91
火災予防のための設備の給付	84・85
家事援助サービス	93
貸自転車（タウンサイクル）	94
ガス安全システムの給付	85
家族介護慰労金	87
家族介護者教室	87
紙おむつなどの支給	86
肝炎ウイルス検診	50
眼科（緑内障等）健康診査	50
がん検診	49
看護小規模多機能型居宅介護	68
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」	74
居住支援（保証機関利用による保証）	106
居宅介護支援	65
居宅サービス	65・66
居宅療養管理指導	65
緊急一時宿泊	87
緊急通報システム	7
（日常的）金銭管理サービス	31
区営住宅	110

区民相談	21
「区民発」生涯学習出前講座	118
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	81
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	126
敬老館	128・129
敬老の日の催し	126
《コラム》「結核は過去の病気ではありません！」	47
健康・医療相談	45
健康診査	49
健康相談	45
健康長寿チェックシート	54～56
健康長寿はつらつ教室	58
健康長寿はつらつ事業	57・58
健康長寿はつらつフェスティバル講演会・まつり	57
健康づくり	46
権利擁護センター ほっとサポートねりま	31
公営住宅・公的住宅	110・111
後期高齢者医療制度	38～42
後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業	45
後期高齢者医療の保険料	43・44
公社一般賃貸住宅	111
厚生文化会館	139
《コラム》「高齢期の住まいについて考えてみませんか」	111
《コラム》「高齢期はフレイルに気をつけましょう」	79
高齢者いきいき健康事業	124
高齢者お困りごと支援事業	89
高齢者筋力向上トレーニング	79
高齢者サークル助成	117
高齢者在宅生活あんしん事業	7
(区立) 高齢者集合住宅	110
高齢者体力テスト	119
《コラム》「高齢者の権利を守りましょう」	15
高齢者向け民間賃貸住宅 ⇒ 民間賃貸住宅	
国民健康保険	37
国民年金	103・104
寿大学通信講座	117
ごみ収集での支援	88

(高齢者) サークル助成	117
《コラム》「災害に備えて」	92
財産保全サービス	31
三療サービス	53
歯科診療	50・51
仕事の紹介・相談	125
《コラム》「事故防止アドバイス」	119
施設サービス	67
指定保養施設	123
《コラム》「自転車利用中の対人賠償事故に備えた保険等に参加する必要があります!」	94
自動消火器の給付	84
シニア就職支援セミナー	13
シニア職場体験事業	13
シニア ナビ ねりま	116
(練馬区) 社会福祉協議会	93
石神井公園ふるさと文化館(高齢者の割引等)	119
住宅改修給付 ⇒ 介護保険住宅改修、自立支援住宅改修	
住宅改修支援事業	107
住宅改修費の支給	66
住宅修築資金融資のあっせん	107
住宅の耐震診断・工事経費助成	108
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	85
生涯学習団体	118
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」	104
障害者地域生活支援センター	36
障害のある方へのサービス	35・36
小規模多機能型居宅介護	67
少年自然の家 ⇒ ベルデ	
消費生活相談	32
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	
食事サービス	81
食のほっとサロン	78
書類預かりサービス	31
《コラム》「自立支援医療(精神通院医療)について」	102
自立支援住宅改修	83・84
自立支援用具の給付	80
シルバーサポート事業	78
(練馬区) シルバー人材センター	12

(東京都) シルバーパス	114
シルバーピア	110
寝具のクリーニング	85
《コラム》「人生会議 (ACP) とは」	76
《コラム》「すぐわかる介護保険」	63
スポーツガイドブック	123
スポーツ教室	122
スポーツ施設優待利用者確認証	121・122
住まい確保支援事業	107
生活福祉資金貸付	93
生活保護	105
生活リズムセンサー	7
税金	104・105
成人歯科健康診査	50
精神保健相談	45
成年後見制度	31
《コラム》「成年後見制度とは」	21
摂食・えん下機能支援事業	51
摂食・えん下リハビリテーション診療	50
《コラム》「選挙 郵便等による不在者投票 (郵便等投票)」	109
総合福祉事務所	19・20
相談情報ひろば	33・34

た行

耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成	108
(高齢者) 体力テスト	119
タウンサイクル	94
短期入所生活介護 (ショートステイ)	65
短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)	66
地域集会所	130～134
地域福祉権利擁護事業	31
地域包括支援センター (医療と介護の相談窓口)	22～27
《コラム》「地域包括支援センターとは」	22
地域密着型介護予防サービス	71
地域密着型サービス	67・68
《コラム》「地域密着型サービスってなんだろう!？」	70
《コラム》「地域密着型サービスとは」	69
地域密着型通所介護 (地域密着型デイサービス)	67
地域リハビリテーション自主活動支援事業	57
地区区民館	135～138
長寿すこやか歯科健診	50
通所介護 (デイサービス)	65

通所サービス（総合事業）	78
通所リハビリテーション（デイケア）	65
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	67
定期訪問	7
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	31
電磁調理器の給付	85
電話訪問	7
東京しごとセンター	125
東京都シルバーパス	114
都営住宅	110
《コラム》「特殊詐欺にご注意ください！」	113
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	112
都市再生機構（旧公団）賃貸住宅	111
図書館	140～142
都民住宅	111

な行

入院資金の貸付	45
（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」	97
《コラム》「認知症カフェ」	98・99
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	88
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）	68
認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）	67
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	
（もの忘れや）認知症の相談	45
認知症予防講演会	57
認知症予防プログラム	57
《コラム》「認知症を遠ざけるためには」	102
N-impro（ニンプロ）	96・97
練馬区社会福祉協議会	93
練馬区シルバー人材センター ⇒ シルバー人材センター	
ねりまちウォーキングクラブ	57

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）	57
---	----

は行

(健康長寿) はつらつ事業	57・58
はつらつシニア活躍応援塾事業	13
はつらつシニアクラブ	11
はつらつセンター	127
《コラム》「はつらつライフ手帳」	48
(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）	125
美術館（高齢者の割引等）	119
《コラム》「ひったくり、空き巣などの犯罪に遭わないために！」	89
《コラム》「必要な手助けを伝えやすくなります」	36
ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業	7
ひとり暮らし高齢者入浴証	84
避難行動要支援者名簿	91
福祉サービス利用援助	31
福祉事務所 ⇒ 総合福祉事務所	
(特定) 福祉用具購入費の支給	66
福祉用具貸与	66
福祉用具の相談	80
不動産担保型生活資金	105
布団の乾燥消毒	86
文化交流ひろば	143
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）	123
防犯ブザーの配布	92
訪問介護（ホームヘルプサービス）	65
訪問看護	65
訪問サービス（総合事業）	77
訪問入浴介護	65
訪問リハビリテーション	65
ホームヘルプサービス ⇒ 訪問介護	
保健所・保健相談所	28～30
保健福祉サービス苦情調整委員	32
補装具費の支給	35
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	126

ま行

街かどケアカフェ	8～10
----------	------

(高齢者向け) 民間賃貸住宅	106
民生・児童委員	21
もの忘れ相談医	51
もの忘れや認知症の相談	45

や行

夜間対応型訪問介護	67
(介護付) 有料老人ホーム	66・113
要介護高齢者歯科診療	50
養護老人ホーム	112
予防接種の費用の助成	51

ら行

リフト付タクシー (迎車・予約料金の助成)	86
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」	59
老人クラブ	115
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	58
ワークサポートねりま	125

休日診療医療機関の案内

※必ず健康保険証・各種医療証をご持参ください※

◆休日急患診療所

※52ページもご参照ください。

[内科] 予約は不要です

場 所	診療受付日・受付時間
練馬休日急患診療所 ☎ 3994-2238 (豊玉北6-12-1 練馬区役所東庁舎2階)	○土曜 午後6時～午後9時30分 ○日曜、祝休日、12月30日～1月4日
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)	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

[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。	ゴールデンウィーク (4月28日～5月6日の日曜・祝休日)、 12月29日～1月3日 午前9時～午後5時

[接骨院] 認め印を持参してください

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

高齢者の生活ガイド

令和2年（2020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 |