

8

くらしと住まい

国民年金

●年金を受ける時

年金を受けるために必要な書類は、年金の種類により異なりますので、年金事務所へお問い合わせください。

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

●国民年金の種類

種類	対象
① 老齢年金 通算老齢年金	大正15年4月1日以前の生まれで、受給資格期間(※)を満たした方などが、65歳になったときに支給されます。
② 老齢基礎年金	大正15年4月2日以降の生まれで、受給資格期間(※)を満たした方が、65歳になったときに支給されます。
③ 老齢福祉年金	明治44年4月1日以前に生まれた方など 所得による制限や他の公的年金を受けている場合の制限があります。

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

●支給の繰上げ・繰下げ

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

●年金の支給月

上記①②の方 2月、4月、6月、8月、10月、12月

上記③の方 4月、8月、12月

●引き続き年金を受けるために

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

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

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

●年金を受けている方が亡くなったとき

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。

●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。

①60歳以上 65歳未満	●60歳になるまでに老齡基礎年金の受給資格期間を満たしていない方 ●年金を受ける資格はあるが、年金額を満額に近づけたい方 (厚生年金加入者を除く。)
②65歳以上 70歳未満	●昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になるまでに受給資格期間(120月)を満たしていない方(厚生年金加入者を除く。) (受給資格期間を満たすまで)

問 合 せ 上記①の方 国保年金課 国民年金係 ☎5984-4561
 上記①②の方 練馬年金事務所 ☎3904-5491 自動音声応答②
 →②の番号選択

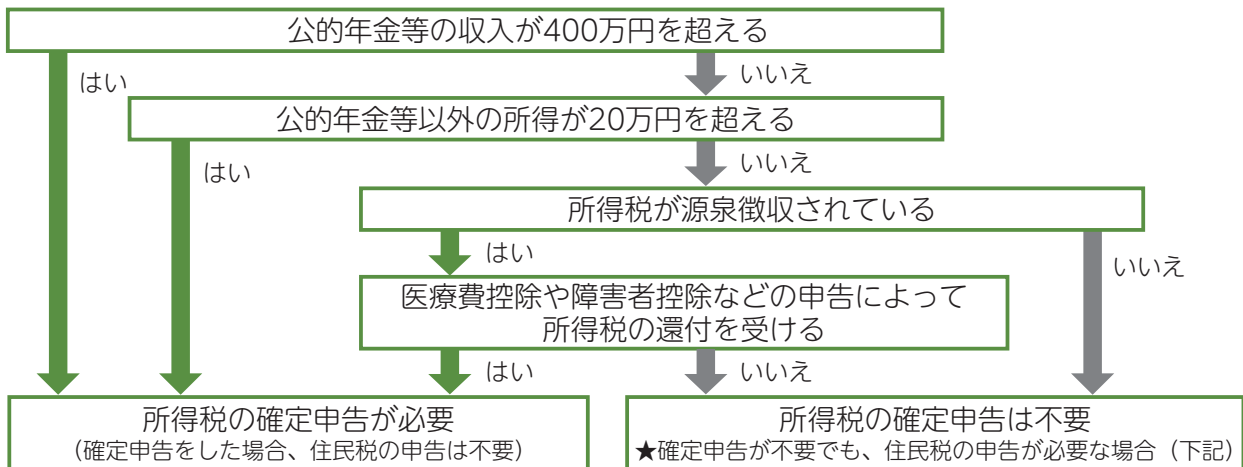
税 金

●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（21・22ページ参照）にお問い合わせください。

●税金の内容についての問合せ

- ・所得税について

税務署 練馬東 ☎6371-2332 練馬西 ☎3867-9711

- ・特別区民税・都民税（住民税）について

税務課 区税第一～第四係 ☎5984-4537

●特別区民税・都民税（住民税）の納付についての問合せ

- ・特別区民税・都民税（住民税）の納付方法について

収納課 個人収納係 ☎5984-4542

- ・特別区民税・都民税（住民税）の納付相談について

収納課 納付相談係（納付案内センター） ☎5984-4547

くらしにお困りの方

●生活保護

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

生活保護はこのようなとき、健康で文化的な最低限度の生活を保障し、ご自身の力で生活できるように援助するものです。

問 合 せ お住まいの地域を担当する総合福祉事務所 相談係 ☎21・22ページ

●応急小口資金の貸付

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

※連帯保証人が必要です。（資金により取扱いが異なります。）

内 容

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

問 合 せ お住まいの地域を担当する総合福祉事務所 相談係 ☎21・22ページ

●生活福祉資金の貸付

内 容 世帯の自立を図ることを目的に資金の貸付をします。

福祉資金（福祉用具購入、住宅改修、転宅、療養、介護サービス等を受けるのに必要な経費）

※連帯保証人が原則必要です。貸付要件等、詳しくはお問い合わせください。

問 合 せ 練馬区社会福祉協議会 生活福祉係 ☎3991-5560 FAX 3994-1224

●不動産担保型生活資金の貸付

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

◇対象世帯

- (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 生活福祉係 ☎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** 民間の賃貸住宅を紹介し、家賃等の一部を補助します。（現在お住まいの住宅への補助ではありません。）
※入居期間中は対象となる公営住宅の募集にすべてお申し込みいただくことになります。
※公営住宅へ転居が決まらなくても、一定の期間が経過した場合は、家賃等の補助が終了します。
※単身世帯は入居後原則、高齢者在宅生活あんしん事業（14ページ）の利用に同意をしていただきます。
- 募 集** 年1回「ねりま区報」で申込登録者の募集をお知らせします。
- 問 合 せ 高齢社会対策課 施設係 ☎5984-4586

居住支援（保証機関利用による保証）

- 対 象** 区内に引き続き2年以上お住まいで、下記の①～③のいずれかに該当し保証人が見つからないために、民間賃貸住宅への入居が困難な方
- ①高齢者世帯（65歳以上の単身世帯または65歳以上を含む60歳以上の方のみで構成されている世帯）
 - ②障害者世帯（身体障害者手帳1～4級、または愛の手帳1～3度、または精神障害者保健福祉手帳1・2級の方がいる世帯）
 - ③ひとり親世帯（18歳未満の児童と母または父のみで構成される母子および父子世帯）
- 内 容** 保証人の代わりに、区と協定を締結した民間保証会社と保証委託契約を結び、支払った保証料の1/2の金額（上限2万円・千円未満切り捨て）を助成します。また、所得制限があります。

問 合 せ お住まいの地域を担当する総合福祉事務所

【高齢者世帯の方】

〒176の方 ☎5984-1670

〒179の方 ☎5997-7762

〒177の方 ☎5393-2818

〒178の方 ☎5905-5275

【障害者世帯（身体）の方】

〒176の方 ☎5984-4609

〒179の方 ☎5997-7796

〒177の方 ☎5393-2816

〒178の方 ☎5905-5272

【障害者世帯（知的）の方】

〒176の方 ☎5984-4611

〒179の方 ☎5997-7075

〒177の方 ☎5393-2815

〒178の方 ☎5905-5273

【障害者世帯（精神）の方、ひとり親世帯の方】

〒176の方 ☎5984-4742

〒179の方 ☎5997-7714

〒177の方 ☎5393-2802

〒178の方 ☎5905-5263

住まい確保支援事業（空き室情報の提供）

対 象 つぎのいずれかに該当する世帯

①65歳以上の方のみで構成される世帯

②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳の交付を受けた方を含む世帯

③子ども（高校生相当の年齢まで）と母または父のみで構成される母子および父子世帯

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

問 合 せ 住宅課 管理係 ☎5984-1289 FAX5984-1237

申 込 み 住宅課 管理係、お住まいの地域を担当する総合福祉事務所

住宅修築資金融資のあっせん

対象工事 ①住宅の修築、リフォーム

②公道に面していて危険なブロック塀などの改良、アスベスト対策工事、耐震改修工事

内 容 自己資金だけでは住宅の修繕が困難な方に対し、区内の金融機関（信用金庫・農協）に融資のあっせんを行います。貸付の審査および決定は、この制度にご協力いただいている取扱金融機関が行います。世帯の総所得区分に応じ、区が利子補給します。（金融機関へ直接支給します。）

申込資格 償還完了時に70歳未満であること。前年の世帯総所得が1,200万円以下であること等の一定の要件があります。

融 資 額 10万円～500万円（工事見積り額以内で、1万円単位）

※工事に着手する前にお申し込みください。

※自立支援住宅改修（設備給付）（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

住宅改修事業者の情報提供

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

問 合 せ 住宅課 管理係 ☎5984-1289 FAX5984-1237

住宅の耐震診断・工事経費助成

対 象 区内にある昭和56年5月31日以前に新築の工事に着手した住宅（戸建住宅、小規模な長屋および共同住宅）

※第三者へ転売する目的のために、住宅を取得し、当該住宅の耐震改修工事等を行う不動産業者、建築業者を除く。

助 成 額 ①住宅（戸建住宅、小規模な長屋および共同住宅）

- 簡易耐震診断は無料で行っています
- 耐震診断は費用の3/4で限度額12万円
- 耐震実施設計は費用の2/3で限度額22万円
- 耐震改修工事は費用の2/3で限度額130万円※
- 簡易補強工事は費用の2/3で限度額50万円

※住民税非課税世帯の場合、または区が指定した緊急道路障害物除去路線沿いで、高さが一定以上の住宅にお住まいの場合は費用の4/5で限度額150万円

②分譲マンション

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

※上記のほかに延べ面積による限度額の制限があります。

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

耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成

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

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

- ①世帯内に65歳以上の方がいる
- ②地震時に避難が困難と認められる身体障害の方(障害等級2級以上) または乳幼児(小学校に就学する前の方) がいる

助 成 額 設置費用の9割で限度額50万円

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



コラム

選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）

◇郵便等投票

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

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

●郵便等投票による代理記載制度

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

対象者一覧

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

◇投票所への移動に関する支援

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

介護保険サービスを利用している方➡担当のケアマネジャーへ

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

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

公的住宅の申込み

●公営住宅の申込み

区立高齢者集合住宅、区営住宅、都営住宅の申込方法・申込資格など詳しくはお問い合わせください。
募集の概要については、募集月に発行する「ねりま区報」でお知らせします。
都営住宅のポイント方式を除き、住宅あっせん対象者は公開抽選で決定します。

◇区立高齢者集合住宅、区営住宅

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

この他にも、所得などの申込資格があります。
居住年数は、申込日現在、引き続き区内に居住している年数です。
区立高齢者集合住宅、区営住宅の入居者募集は、空き部屋がある場合にのみ行います。
問合せ 住宅課 住宅係 ☎5984-1619 FAX5984-1237

◇都営住宅

募集区分		主な申込資格	募集月	都内居住年数
シルバーピア	単身者向け	65歳以上の単身者（原則として、申込時に同居している親族がいない方）	2月 8月	3年
	二世帯向け	申込者、同居親族（パートナーを含む）ともに65歳以上の世帯（配偶者はおおむね60歳以上）		
高齢者世帯向け (ポイント方式)	家族向け	申込者が60歳以上で同居している親族全員が下記のいずれかに該当する方 ①配偶者（内縁、婚約者、パートナーを含む） 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（パートナーを含む）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。

問合せ 東京都公募分：東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター
☎3498-8894 ☎6418-5571（テレホンサービス）
練馬区地元割当分：住宅課 住宅係 ☎5984-1619 FAX5984-1237

●その他の公的住宅の申込み

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

◇都民住宅

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

区 分	問合せ先
東京都施行型	東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター ☎3498-8894
公社施行・借上型	東京都住宅供給公社 公社住宅募集センター ☎3409-2244
指定法人管理型（民間建設）	

◇都市再生機構（旧公団）賃貸住宅・公社一般賃貸住宅

家賃補助制度はありませんが、礼金・更新料・仲介手数料はかかりません。

区 分	問合せ先
UR賃貸住宅（旧公団住宅）	独立行政法人都市再生機構東日本賃貸住宅本部 ☎0120-411-363
公社一般賃貸住宅	東京都住宅供給公社 公社住宅募集センター ☎3409-2244

コラム

高齢期の住まいについて考えてみませんか

「高齢社会の到来」「少子化」……

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

今いる家に住み続けることはできるだろうか？

高齢期のリフォームって、何をしたらいいのだろうか？

介護が必要になったときは、どうしたらいいのだろうか？

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

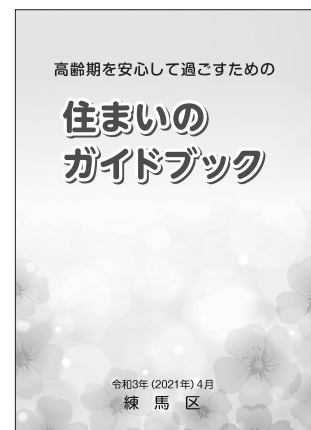
今すぐ何かをするのではなくても、今後の住まいについてイメージして、いろいろ調べておくことは、将来の安心につながります。あなたも高齢期の住まいについて考えてみませんか？

※練馬区では、令和3年4月に

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

区民事務所（練馬を除く）、地域包括支援センター、はつらつセンターなどの区立施設で配布しています。

問 合 せ 高齢社会対策課 施設係 ☎5984-4586 FAX5984-1214



養護老人ホーム

対 象 経済的理由や家庭の状況などにより、自宅での生活が困難なおおむね65歳以上の方で、生計中心者が住民税の所得割を課されていない世帯の方

費 用 本人の収入および扶養義務者の課税額に応じた費用負担があります。
※練馬区内に養護老人ホームはありません。

問 合 せ お住まいの地域を担当する総合福祉事務所 高齢者支援係 ☎21・22ページ

大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）

※現在、入居者の募集は行っていません。

費 用 利用料は、入居者の収入により異なります。

内 容 ①居室はすべて個室（洋室）
②食事（1日3回）とお風呂の準備、緊急時の対応、生活相談などのサービス提供

所 在 地 東大泉2-11-21

問 合 せ 大泉ケアハウス ☎5387-3699

都市型軽費老人ホーム

対 象 つぎの①～⑥のすべてに該当する方

①練馬区に住民票を有する60歳以上で低所得の方

②自炊ができない程度の身体機能の低下により、自立した日常生活を営むことについて不安がある方

③感染症がなく、かつ、医療について自己管理できる方

④問題行動を伴わない方で共同生活が可能なる方

⑤確実な保証能力を有する保証人を立てることができる方

⑥家族による援助を受けることが困難な方

※生活保護受給者の方も入所できます。

費 用 利用料は、入所者の収入および施設により異なります。(113,510円～258,610円)

内 容 ①定員 10～20名（施設により異なります）

②居室はすべて個室

③食事（1日3回）とお風呂の準備、緊急時の対応、生活相談などのサービス提供

募 集 お近くの地域包括支援センターにて入所の相談、申込を受け付けます。

問 合 せ お近くの地域包括支援センター ☎25～29ページ
高齢社会対策課 施設係 ☎5984-4586

有料老人ホーム

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

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

問 合 せ 公益社団法人全国有料老人ホーム協会 ☎3548-1077

コラム

特殊詐欺にご注意ください！

令和4年の練馬区での特殊詐欺の被害は154件、被害総額約2億4千万円です。特殊詐欺の手口はますます巧妙化しています。事例を知り対策しておきましょう。

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

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

特殊詐欺に有効な対策

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

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

問 合 せ

危機管理課 安全安心係 ☎5984-1027

