

高齢者の生活ガイド ご利用にあたって

- 高齢者の生活ガイドは、練馬区が行っている高齢者向けの保健・福祉サービスの概要をまとめたものです。
- 目次または対象者別サービス一覧(16～20ページ)などで、必要なサービスを探してください。
- このガイドは、令和5年(2023年)6月1日現在の情報で編集しています。内容に変更があるときは、ねりま区報・練馬区ホームページ(<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>)などでお知らせします。
- 各事業・サービスについては、主な情報を掲載しています。詳しくお知りになりたいときは、問合せ先までお尋ねください。
- 「ねりま区報」の発行日は毎月1日、11日、21日です。

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

お手元においてご利用ください。

目次

特集

高齢者みんな健康プロジェクト	7
もの忘れ検診	7
自分でできる認知症の気づきチェックリストをやってみましょう	8
街かどケアカフェ	9～11
スマホ教室・相談会	12
フロ・マエ・フィットネス～ひと汗かいてひとつ風呂～	12
～60歳からのフレイル予防～『フィット＆ゴー』アプリ	12
高齢者補聴器購入費用助成事業（加齢性難聴対策）	13
ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業	14
高齢者在宅生活あんしん事業	14
練馬区シルバー人材センター	15

① 対象者別サービス一覧 16～20

コラム「高齢者の権利を守りましょう」	17
--------------------	----

② 相談

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

③ 健康・医療

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

入院資金の貸付	47
健康・医療相談	47
健康づくり	48
コラム「いつでも どこでも すこしでも ねりま ゆる×らく体操」	49
コラム「結核は過去の病気ではありません！」	49
コラム「はつらつライフ手帳」	50
健康診査・がん検診	51・52
歯科診療	52・53
予防接種の費用の助成	53
もの忘れ相談医の案内	54
医療機関の案内	54
かかりつけ医の案内	55
コラム「『お薬手帳』と『かかりつけ薬局』」	55
三療サービス	55
健康長寿チェックシート（基本チェックリスト）でお体の状況をチェック	56～58
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）	59・60
コラム「料理本『練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん』で健康長寿」	61

4 介護保険

介護保険とは	62
介護保険料	63～65
コラム「すぐわかる介護保険」	65
コラム「介護保険の手続きが電子申請でできます」	65
介護保険サービス利用の流れ	66

5 介護保険のサービス

介護保険サービスの自己負担	67
要介護1～5の方が利用できるサービス	67～70
コラム「地域密着型サービスってなんだろう!？」	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「地域密着型サービスとは」	71
要支援1・2の方が利用できるサービス	72
自己負担の軽減（補足給付など）	73・74
自己負担の軽減（高額介護サービス費など）	74・75
介護保険の利用・相談・苦情に関する問合せ	75
コラム「共生型サービスについて」	75
医療・介護連携シート	76
コラム「医療と介護の情報サイト」	76
コラム「自分のこれから、考えてみませんか?～人生会議（ACP）について～」	77

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	78～80
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）	80
コラム「高齢期はフレイルに気をつけましょう」	80

目次

7 練馬区の福祉サービス

自立支援用具の給付	81
福祉用具の相談	81
車いす・介護用ベッドの貸し出し	82
見守り配食事業	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	85
寝具のクリーニング	85
出張調髪	86
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）	87
緊急一時宿泊	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
ごみ出しが困難な世帯への支援	88
高齢者お困りごと支援事業	89
コラム「感染症を予防しましょう！」	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
コラム「災害に備えて」	92
防犯ブザーの配布	93
コラム「空き巣、ひったくりなどの犯罪被害に遭わないために！」	93
コラム「事故防止アドバイス」	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
認知症の理解を深めるための講座	96
チームオレンジに参加しませんか	97
コラム「『本人ミーティング』を知っていますか」	97
コラム「認知症ガイドブック 令和5年度（2023年度）版」	97

コラム「介護する人がひとりで悩まないために」	98
コラム「認知症を遠ざけるためには」	98
コラム「自立支援医療（精神通院医療）について」	99
コラム「命を守る『ゲートキーパー』になってみませんか」	99

8 くらしと住まい

国民年金	100	101
税金	101	102
コラム「障害者控除について」	101	
くらしにお困りの方	102	103
高齢者向け民間賃貸住宅の申込み		103
居住支援（保証機関利用による保証）	103	104
住まい確保支援事業（空き室情報の提供）		104
住宅修築資金融資のあっせん		104
住宅改修事業者の情報提供		105
住宅の耐震診断・工事経費助成		105
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成		105
コラム「選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）」		106
公的住宅の申込み	107	108
コラム「高齢期の住まいについて考えてみませんか」		108
養護老人ホーム		109
大泉ケアハウス（軽費老人ホーム）		109
都市型軽費老人ホーム		109
有料老人ホーム		110
コラム「特殊詐欺にご注意ください！」		110

9 いきがいと社会参加

東京都シルバーパス		111
老人クラブ		112
高齢者向けホームページ「シニア ナビ ねりま」		113
高齢者サークル助成		114
縁ジョイ倶楽部 ～趣味と仲間づくり講座～		114
寿大学通信講座		114
はつらつシニア活躍応援塾事業		114
オンラインツールを活用した介護予防・フレイル予防事業		115
生涯学習団体の公開		115
「区民発」生涯学習出前講座		115
美術館（高齢者の割引等）		116
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）		116

高齢者体カテスト	116
練馬区バリアフリーマップ（あんしんおでかけマップ）	117
スポーツ施設優待利用者確認証	118・119
スポーツ教室	119
スポーツガイドブック	120
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）	120
高齢者いきいき健康事業	121
シニア職場体験事業	122
シニアセカンドキャリア応援セミナー	122
仕事の紹介・相談	123
ボランティア・市民活動情報	123
敬老祝品の贈呈	123
敬老の日の催し	123
10 高齢者施設など	
はつらつセンター	124
敬老館	125・126
地域集会所	127～131
地区区民館	132～135
厚生文化会館	136
図書館	137～139
文化交流ひろば	140
11 さくいん	141～148