

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(17～21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6年(2024年)9月1日現在の情報で編集しています。最新の情報は、「ねりま区報」や練馬区ホームページ(<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>)でご確認いただくか、お問い合わせください。
- 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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

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
スマホ相談窓口・教室	12
フロ・マエ・フィットネス～ひと汗かいてひとつ風呂～	13
フレイル予防アプリ『フィット＆ゴー』	13
ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業	13
高齢者在宅生活あんしん事業	14
高齢者聞こえのコミュニケーション支援事業（高齢者補聴器購入費用助成事業）	15
練馬区シルバー人材センター	16

① 対象者別サービス一覧 17～21

コラム「高齢者の権利を守りましょう」	18
--------------------	----

② 相談

総合福祉事務所	22・23
民生・児童委員	24
区民相談	24
コラム「成年後見制度とは」	24
地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）	25
コラム「地域包括支援センターとは」	25
地域包括支援センター 一覧	26～30
保健所・保健相談所	31～33
権利擁護センター ほっとサポートねりま	34
保健福祉サービス苦情調整委員	35
消費生活相談	35
相談情報ひろば	36・37
コラム「悪質商法には強い態度で断りましょう」	37
障害のある方へのサービス	38・39
コラム「必要な手助けを伝えやすくなります」	39

③ 健康・医療

国民健康保険	40
後期高齢者医療制度	41～43
コラム「熱中症にご注意ください！」	43
後期高齢者医療の保険料について	44

後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業	44
入院資金の貸付	44
健康・医療相談	45
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」	45
健康づくり	46
コラム「はつらつライフ手帳」	47
健康診査・がん検診	48・49
歯科診療	49・50
予防接種の費用の助成	50・51
もの忘れ相談医の案内	51
医療機関の案内	51
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	52
三療サービス（施設内サービス）	53
コラム「結核は過去の病気ではありません！」	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利用者負担	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ってなんだろう!？」	68
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」	68
コラム「地域密着型サービスとは」	69
要支援1・2の方が利用できるサービス	70
利用者負担の軽減（補足給付など）	71・72
利用者負担の軽減（高額介護サービス費など）	72・73
介護保険の利用・相談・苦情に関する問合せ	73
コラム「共生型サービスについて」	73
医療・介護連携シート	74
コラム「医療と介護の情報サイト」	74

コラム「ACP：アドバンス ケア プランニング（人生会議）」	75
--------------------------------	----

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	76～78
健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）	78
コラム「高齢期はフレイルに気をつけましょう」	78

7 練馬区の福祉サービス

自立支援用具の給付	79
福祉用具の相談	79
車いす・介護用ベッドの貸し出し	80
見守り配食事業	80
住宅改修給付	81・82
ひとりぐらし高齢者入浴証の交付	82
火災予防のための設備の給付	83
寝具のクリーニング	83
出張調髪	84
布団の乾燥消毒	84
紙おむつなどの支給	84
リフト付タクシー（迎車・予約料金の助成）	85
緊急一時宿泊	85
認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	85
ごみ出しが困難な世帯への支援	86
高齢者お困りごと支援事業	86
コラム「インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！」	87
避難行動要支援者名簿・個別避難計画 制度のご案内	88
コラム「火災の発生に気をつけましょう！」	89
コラム「災害に備えて」	90
防犯ブザーの配布	91
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！」	91
コラム「事故防止アドバイス」	91
タウンサイクル（貸自転車）の利用	92
コラム「運転免許証の自主返納について」	92
コラム「自転車利用中の対人賠償事故に備えた保険に加入する必要があります！」	92
運転時認知障害早期発見チェックリスト30	93
認知症の理解を深めるための講座	94
チームオレンジに参加しませんか	95
コラム「『本人ミーティング』を知っていますか」	95
コラム「認知症ガイドブックを配布しています」	95

コラム「介護する人がひとりで悩まないために」	96
コラム「認知症の発症を遅らせるためには」	97
コラム「自立支援医療（精神通院医療）について」	97
コラム「命を守る『ゲートキーパー』になってみませんか」	98
コラム「あなたの悩みを相談してみませんか」	98

8 くらしと住まい

国民年金	99	100
税金	100	101
コラム「障害者控除について」		101
くらしにお困りの方	101	102
高齢者向け民間賃貸住宅の申込み		102
居住支援（保証機関利用による保証）	102	103
住まい確保支援事業（空き室情報の提供）		103
住宅修築資金融資のあっせん		103
住宅改修事業者の情報提供		104
住宅の耐震診断・工事経費助成		104
耐震シェルター・防災ベッドの設置経費助成		104
コラム「選挙 郵便等による不在者投票（郵便等投票）」		105
公的住宅の申込み	106	107
養護老人ホーム		107
都市型軽費老人ホーム		108
有料老人ホーム		108
サービス付き高齢者向け住宅		109
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
高齢者サークル助成		113
縁ジョイ倶楽部 ～趣味と仲間づくり講座～		113
寿大学通信講座		113
はつらつセンター地域活動フォローアップ事業		113
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		114
生涯学習団体の公開		114
「区民発」生涯学習出前講座		114
美術館（高齢者の割引等）		115
石神井公園ふるさと文化館（高齢者の割引等）		115
高齢者体力テスト		115

練馬区バリアフリーマップ（あんしんおでかけマップ）	116
スポーツ施設優待利用者確認証	117・118
スポーツ教室	118
スポーツガイドブック	119
ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）	119
高齢者いきいき健康事業	120
シニアセカンドキャリア応援事業	121
仕事の紹介・相談	122
ボランティア・市民活動情報	122
敬老祝品の贈呈	122
敬老の日の催し	122
10 高齢者施設など	
はつらつセンター	123
敬老館	124・125
地域集会所	126～130
地区区民館	131～134
厚生文化会館	135
図書館	136～138
文化交流ひろば	139
11 さくいん	140～147