



# 福祉

## 高齢者

### 相談

#### 地域包括支援センター(医療と介護の相談窓口)

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

**受付時間** 月～土曜午前8時30分～午後5時15分(祝休日および12月29日～1月3日を除く)

センター名	所在地	電話番号	担当地域
第2育秀苑	羽沢2-8-16 特別養護老人ホーム内	☎5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
桜台	桜台1-22-9 桜台地域集会所内	☎5946-2311	桜台
豊玉	豊玉南3-9-13 2階 デイサービスセンター内	☎3993-1450	豊玉中、豊玉南
練馬	練馬2-24-3 デイサービスセンター内	☎5984-1706	練馬
練馬区役所	豊玉北6-12-1 区役所内東庁舎5階	☎5946-2544	豊玉上、豊玉北
中村橋	貫井1-9-1 中村橋区民センター2階	☎3577-8815	貫井、向山
中村かしわ	中村2-25-3	☎5848-6177	中村、中村南、中村北
北町	北町2-26-1 北町地区区民館内	☎3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
北町はるのひ	北町6-35-7 北保健相談所内	☎5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
田柄	田柄4-12-10 特別養護老人ホーム内	☎3825-2590	田柄1～4、光が丘1
練馬高松園	高松2-9-3 特別養護老人ホーム内	☎3926-7871	春日町、高松1～3
光が丘	光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階	☎5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
光が丘南	光が丘3-3-1-103号	☎6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
第3育秀苑	土支田1-31-5 特別養護老人ホーム内	☎6904-0192	土支田、高松6
練馬ゆめの木	大泉町2-17-1 病院内	☎3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
高野台	高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所内	☎5372-6300	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
石神井	石神井町3-30-26 石神井庁舎4階	☎5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
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	下石神井、南田中4・5
第二光陽苑	関町北5-7-22 特別養護老人ホーム内	☎5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
関町	関町南4-9-28 特別養護老人ホーム内	☎3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
上石神井	上石神井1-6-16 上石神井南地域集会所内	☎3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7 特別養護老人ホーム内	☎5905-1190	大泉町1～4
大泉北	大泉学園町4-21-1 大泉北地域集会所内	☎3924-2006	大泉学園町4～9
大泉学園	大泉学園町2-20-21 デイサービスセンター内	☎5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番・3-58～66番
南大泉	南大泉5-26-19 南大泉地域集会所内	☎3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
大泉	東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ1-9階	☎5387-2751	東大泉1・2・3-1～51番・3-56～57番・4～6
やすらぎシティ	東大泉7-27-49 特別養護老人ホーム内	☎5935-8321	東大泉7、南大泉1～4



福祉

## 高齢者の生活ガイド

### 問 高齢社会対策課計画係

☎5984-4584

区が実施している高齢者向けの保健・福祉サービスの概要をまとめた冊子を発行しています。

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



## その他相談窓口

### 認知症介護家族による介護なんでも電話相談

☎6904-5080

介護経験の豊富な相談員が日常の介護の悩みに対応します。

**相談日** 水曜(年末年始除く)

**相談時間** 午前10時～午後3時

### 権利擁護センターほっとサポートねりま

(練馬区社会福祉協議会)

☎5912-4022

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

### 地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)

→67p参照

### 財産保全・手続き代行サービス →67p参照

## 健康

### 成人歯科健康診査 →52p参照

### 要介護高齢者歯科診療

#### 問 練馬つつじ歯科診療所

☎3993-9956

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

**対象** 要介護高齢者

**診療日** 木・土曜

**予約受付** 火～土曜午前9時～午後5時

### 摂食・えん下リハビリテーション診療

#### 問 練馬つつじ歯科診療所

☎3993-9956

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

**対象** 要介護高齢者であって、摂食・えん下機能に障害のある方

**外来診療日** 第2・4火曜およびその他の火曜のうち1回(ただし3月は除く)

**訪問診療日** 水曜(月4回)

**予約受付** 火～土曜午前9時～午後5時

### 摂食・えん下機能支援事業

#### 問 摂食・えん下機能支援センター

☎5984-5843

申込書兼チェックシートをご提出いただいた方で、摂食・えん下機能の低下が疑われる場合は、歯科医師が原則ご自宅まで訪問し、検査を行います。

**対象** 原則、要介護高齢者で、食事中にむせることが多い方や食べたり飲んだりすることに不安を感じている方

**費用** 無料

**受付** 火・水曜午前9時～午後5時

### 三療サービス

#### 問 地域包括支援センター→54p参照

#### 問 高齢者支援課高齢給付係

☎5984-2774

はり、きゅう、マッサージ、指圧のいずれかを受けられる利用券をお送りします。(出張は別途1,000円負担あり)。

**対象** 65歳以上の方

**交付枚数** 年間4枚以内(申請月により交付枚数が異なります)

**費用** 1回1,500円の自己負担

### 高齢者体カテスト →97p参照

### 高齢者みんな健康プロジェクト

#### 問 高齢者支援課高齢者健康支援係 ☎5984-1189

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

## 介護予防

### ● 街かどケアカフェ事業

問 地域包括支援センター→54p参照

問 高齢者支援課地域包括支援係 ☎5984-1187

### □ 街かどケアカフェ

地域包括支援センターを併設する一部の区立施設や地域団体などが運営する集いの場で、高齢者などが気軽に集い、介護予防について学べる「街かどケアカフェ」を区内35か所で運営しています。

### □ 出張型街かどケアカフェ

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

## 🌿 介護予防・日常生活支援総合事業

問 高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094

### ● 介護予防・生活支援サービス事業

介護予防と自立した日常生活を送れるよう支援することを目的としています。訪問型サービス、シルバーサポート事業、通所型サービス、食のほっとサロン、高齢者筋力向上トレーニングがあります。

対象 ①要支援1・2の認定を受けた方  
②65歳以上の方で健康長寿チェックシートで生活機能の低下があると判定された方

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

### ● 健康長寿はつらつ事業(一般介護予防事業)

いつまでも元気であるための運動、口腔、認知機能の低下予防、栄養摂取のポイントなどのイベントや講座、講習会といった介護予防普及啓発事業などを開催します。詳しくは「ねりま区報」でお知らせします。

### □ はつらつシニアクラブ

### □ 認知症予防 脳活プログラム

### □ 地域リハビリテーション活動支援

### □ 健康長寿はつらつ教室

### □ いきがいデイサービス

## 各種福祉サービス

## 🌿 暮らしの援助

● 福祉資金の貸付 →73p参照

● 入院資金の貸付 →73p参照

### ● 入浴証の交付

問 地域包括支援センター→54p参照

問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

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

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

※自己負担があります。

### ● 高齢者お困りごと支援事業

問 練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

シルバーサポーター(練馬区シルバー人材センター会員)が、電球の交換や生活用品の買い物など、1時間以内に行うことができる軽易な日常生活上の支援を行います。年6回まで利用できます。

対象 75歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者のみの世帯

※自己負担があります。

● ごみの戸別訪問収集 →86p参照

### ● 布団の乾燥消毒

問 地域包括支援センター→54p参照

毎月1回専門業者が実施します。6月は薬品消毒、11月または12月は水洗い、その他の月は乾燥消毒です。

対象 要介護1～5で、65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上の高齢者のみの世帯の方

※自己負担があります。

### ● 紙おむつなどの支給

問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係→25・123p参照

問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

区指定の紙おむつ製品から利用者が選んだものを、月1回配送します。区指定の紙おむつなどが持ち込めない病院に入院している場合は、申請月から月額4,800円のおむつ代を支給します。

対象 常時紙おむつなどを必要とする要介護1～5の方で、住民税が非課税の方

※自己負担があります。

### ● 寝具のクリーニング

問 地域包括支援センター→54p参照

ひと月あたり2枚クリーニング利用券を交付します。

対象 65歳以上で要介護3～5の方

※自己負担があります。

## 出張調髪

### 問 地域包括支援センター→54p参照

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

**対象** 65歳以上の要介護3～5の方で外出が困難な方  
※自己負担があります。

## 外出するとき

### 問 地域包括支援センター→54p参照

### 問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

## リフト付タクシー

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

※運賃などは本人負担となります。

**対象** 65歳以上の要介護3～5の方で外出時に車いすなどを利用する方

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

## 福祉用具などの給付・貸し出し

### 車いす・介護用ベッドの貸し出し →72p参照

### 緊急用車いすの貸し出し →72p参照

## 福祉用具の相談・展示

### 問 地域包括支援センター→54p参照

介護機器・補助用具の紹介、使用方法の相談に応じています。

## 自立支援用具給付

### 問 地域包括支援センター→54p参照

65歳以上で、日常生活の動作に何らかの困難があり、自立支援用具の使用が必要と認められる方に給付します。

#### 対象品目

①腰掛便座、入浴補助用具、歩行支援用具(手すり)、スロープ

②シルバーカー、安全つえ、電磁調理器

※原則として要介護・要支援と認定された方を除きます。

※②は要介護・要支援認定を受けている方も対象となる場合があります。

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

※自己負担があります。

## 安心のために

## 高齢者在宅生活あんしん事業

### 問 地域包括支援センター→54p参照

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯などの在宅生活を支援するため、見守り事業や見守り配食と緊急時の自宅への駆けつけサービスを一体的に提供します。

#### 対象

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

①ひとり暮らし高齢者 ②高齢者のみの世帯

③日中または夜間に独居の高齢者

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

#### 内容

①緊急通報システム ②生活リズムセンサー

③定期訪問 ④電話訪問 ⑤見守り配食

※③と④の併用はできません。②は①との併用になります。⑤で警備員の駆けつけを希望する場合は、①との併用になります。なお、⑤のみを希望する場合は、高齢者支援課高齢給付係(☎5984-2774)までお問い合わせください。

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

#### 費用

	住民税課税世帯	住民税非課税世帯	生活保護世帯
緊急通報システム	400円	300円	無料
生活リズムセンサー	600円	200円	無料
定期訪問	無料	無料	無料
電話訪問	無料	無料	無料
見守り配食	弁当代実費 (料金は配食業者により異なります)		

## ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業

### 問 地域包括支援センター→54p参照

認知症の方を含むひとり暮らし高齢者などが地域で孤立することのないよう、地域包括支援センターの訪問支援員とボランティアが自宅を訪問し、介護予防など、個々の状況に応じた支援につなげます。

#### 対象

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

## 認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成

### 問 地域包括支援センター→54p参照

区と協定を結ぶ事業者の位置情報提供サービスの利用料の半額を助成します。

#### 対象

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

※自己負担があります。

## ● もの忘れ検診

**問 高齢者支援課在宅介護支援係** ☎5984-4597

70歳以上の方で条件にあてはまる方を対象に、もの忘れ検診を実施しています。検診を受けるには受診券が必要です。

**対象** ①70歳・75歳の方  
②70歳以上の①以外の方で、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」が20点以上の方

**費用** 無料

## ● 高齢者補聴器購入費用の助成

**問 地域包括支援センター→54p参照**

**問 高齢者支援課高齢給付係** ☎5984-2774

医師により補聴器の必要性が認められた方に補聴器の購入費用を助成します。

**対象** 次の①～③のすべてに該当する方  
①65歳以上の住民税非課税世帯である方  
②医師の診断結果を得られる方  
③身体障害者手帳(聴覚障害)をお持ちでない方で、身体障害者手帳の対象(高度難聴)とならない方

**助成額** 25,000円を限度(受診料、文書料などは自己負担)

## ● 防犯ブザーの配布

**問 危機管理課安全安心係** ☎5984-1027

防犯目的のほか、地震や火災などの被害に遭ったときに、居場所を周囲に知らせることができるよう、防犯ブザーを配布しています。

**対象** 65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上のみの世帯の方  
※既に配布した方を除きます。

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

## ● 自動消火器・火災警報器の給付

**問 地域包括支援センター→54p参照**

自動消火器は、火災時に自動的に消火液を散布するものです。1本給付します。また、火災警報器は、火災発生を音などで知らせるものです。煙式・熱式各1台を給付します。

**対象** 次の①～③のすべてに該当する方  
①65歳以上の方  
②自動消火器は、次のア、イ、ウのいずれかに該当する方、火災警報器はア、イいずれかに該当し、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で火の消し忘れなどを起こすおそれのある認知症と診断された方  
ウ ひとり暮らしの方  
③心身機能の低下や居住環境から、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)

※居宅に、希望する同種の火災予防設備が設置してある方は除きます。

**費用** 無料

## ● 緊急一時宿泊

**問 地域包括支援センター→54p参照**

区が確保している高齢者施設の居室を提供します(原則9泊10日以内)。

**対象** 次の(1)または(2)に該当する方

(1)緊急ショートステイ利用

介護保険の要介護・要支援認定を受けた方(第2号被保険者含む)、または健康長寿チェックシートで総合事業の対象者と判定された方で、次の①②のいずれにも該当する方  
①介護する家族の急病、けが、親族などの葬儀への参加などのため家族からの介護を受けられない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

生活上の諸問題を抱え、援助または緊急の保護を必要とするおおむね65歳以上の方(介護保険の要介護・要支援認定を受けた方は除く)

**費用** (1)緊急ショートステイ利用

1泊3,000円  
食費などの利用者負担あり

(2)緊急保護利用

宿泊料の利用者負担なし  
食費などの利用者負担あり

## ● その他

### ● 家族介護慰労金

**問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係→25・123p参照**

**問 高齢者支援課高齢給付係** ☎5984-2774

次の条件をすべて満たす介護者に年1回10万円を支給します。

①介護世帯・要介護世帯ともに住民税非課税世帯である  
②継続して1年間要介護4～5の家族を在宅で介護している  
③認定から1年間(3か月以上の入院期間を除く)介護保険サービスを受けていない

### ● 介護学べるサロン

**問 高齢者支援課在宅介護支援係** ☎5984-4597

気軽に足を運べる地域の介護施設などで気分転換や健康に役立つ学習を行います。日時・場所は「ねりま区報」や区ホームページなどでお知らせします。

**対象** 高齢者を介護する家族の方など

### ● はつらつシニア活躍応援塾

**問 高齢社会対策課管理係** ☎5984-1068

趣味や特技を効果的に教える手法を学んでいただく講座を実施します。受講者のうち、希望者には講師の体験ができる機会を設けています。日時・場所は「ねりま区報」でお知らせします。

**対象** おおむね60歳以上で、地域での活動を希望または検討している方

## 在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」の配布 問 地域医療課医療連携担当係 ☎5984-4673

在宅療養を支える仕組みや、自宅で受けられる医療や介護サービスなどをわかりやすく紹介している冊子を配布しています。

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

## 住まい

### 住まいの確保

#### 高齢者向け民間賃貸住宅の提供

##### 問 高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586

公営住宅への入居を希望している方を対象に、民間の賃貸住宅を紹介し、家賃などを補助します。募集は年1回「ねりま区報」でお知らせします。所得制限などがあります。生活保護を受けている方は対象となりません。一定の期間が経過した場合は、家賃などの補助が終了します。

**対象** 公営住宅への入居を希望し、区内に3年以上居住している65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上を含む60歳以上の2人世帯の方

#### 住まい確保支援事業(民間賃貸住宅の物件情報の提供) →81p参照

#### 居住支援制度(保証料の助成) →80p参照

#### 区立高齢者集合住宅・都営住宅・区営住宅 →80p参照

#### 養護老人ホーム

##### 問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係→25・123p参照

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

**費用** 収入に応じた費用負担

※区内に養護老人ホームはありません。

#### 都市型軽費老人ホーム

##### 問 地域包括支援センター→54p参照

全室個室で、身体機能の低下などにより自立した生活に不安がある方のための施設です。詳しくはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

#### 有料老人ホーム

##### 問 全国有料老人ホーム協会 ☎3548-1077

施設により入居条件や費用、サービスが異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

## 住まいの改修など

#### 自立支援住宅改修

##### 問 地域包括支援センター→54p参照

#### ▶ 予防給付

手すりの取付、段差の解消、床材や扉の変更、便器の洋式化を行います。

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

※自己負担があります。

#### ▶ 設備給付

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

**対象** 65歳以上で、要介護・要支援認定を受けている方

※自己負担があります。

※各工事別に上限額や要件などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

#### 住宅修築資金の融資あっせん →81p参照

#### 耐震診断・耐震改修工事などの費用助成 →13p参照

## いきがい・仕事

### 高齢者向けホームページ (シニア ナビ ねりま)

##### 問 高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763

シニア世代の社会参加を支援するため、区内で活動する団体の情報をはじめ、シニア世代が利用・参加できる区内のサービスや催し物などの情報を発信しています。

<https://snavi-nerima.jp/>



### いきがい・余暇

#### 東京都シルバーパス

##### 問 東京バス協会(シルバーパス専用電話)

☎5308-6950

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

※練馬区では、みどりバス(練馬区コミュニティバス)にも乗車できます。

**対象** 70歳以上の方(寝たきりの方は除く)

※自己負担があります。

#### 老人クラブ

##### 問 高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763

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

## 高齢者サークル助成

**問 高齢社会対策課いきがい係** ☎5984-4763

高齢者サークルが主催する特別事業(会員以外の区民参加中心の事業やボランティア事業)に助成します。

**対象** 会員がおおむね60歳以上のサークル(その他要件あり)

**助成額** 年間40,000円を限度(助成対象経費1/2程度)

## 寿大学通信講座

**問 生涯学習センター** ☎3991-1667

俳句と書道の添削指導を行います(スクーリングあり)。

**対象** 60歳以上の方

## 敬老祝品の贈呈

**問 高齢社会対策課いきがい係** ☎5984-4763

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

## スポーツ教室 →97p参照

## 高齢者いきいき健康事業

**問 高齢者いきいき健康事業担当** ☎6758-1722

高齢期を迎えられた方が、ますます健康でいきいきと社会参加できるよう支援するため、ご希望のメニューに利用できる「いきいき健康券」を交付します。

### 対象

当該年度末(3月31日)現在75歳以上で、練馬区に住民登録をしている方

### 内容

次のメニューから1つ利用できます。

- ①区内公衆浴場(6回500円補助券)
- ②区内理容店・美容店(3千円補助券)
- ③区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所(1回補助券・自己負担1回300円)
- ④豊島園庭の湯(平日2回無料券)
- ⑤区立少年自然の家「ベルデ」(3千円食事補助券)
- ⑥区内スポーツクラブ(2回無料券)
- ⑦練馬区いきがいデイサービス(5回補助券・自己負担1回100円)

## 高齢者施設

### はつらつセンター

**問 各はつらつセンター→108p参照**

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

**対象** 60歳以上の個人・団体

**利用時間** 午前9時～午後5時(豊玉・大泉は午後9時30分)

**休館日** 日曜・祝休日(敬老の日除く)、年末年始

※豊玉・大泉は年末年始のみ

### 敬老館

**問 各敬老館→108p参照**

憩いと交流の場と皆さんの健康づくり・趣味活動などを支援する施設です。区内に10館あります。

**対象** 60歳以上の方

**利用時間** 午前9時～午後5時

**休館日** 日曜・祝休日(敬老の日除く)、年末年始

### 敬老室

**問 各地区区民館→119p参照**

**問 厚生文化会館** ☎3991-3080

厚生文化会館と地区区民館(高松を除く21館)にあります。

**対象** 60歳以上の方

**利用時間** 午前9時～午後5時

**休館日** 日曜・祝休日(各館で異なる)、年末年始

詳しくは、各施設までお問い合わせください。



福祉

## 仕事の紹介・相談

問 高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763

### シニア就職支援セミナー

就職を支援するセミナーを、区内2地域で開催するほか、個別相談を行います。

▶ **対象** おおむね60歳以上の方

▶ **費用** 無料

▶ **受講者の募集**

「ねりま区報」で行います。

### シニア職場体験事業

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

▶ **対象** おおむね60歳以上の、就職を希望している方

▶ **費用** 無料

### シニアセカンドキャリア応援セミナー

高齢期においても、いきいきと生活できるよう、就職や起業、地域活動などの選択肢を紹介します。

▶ **対象** おおむね60歳以上の方

▶ **費用** 無料

▶ **受講者の募集**

「ねりま区報」で行います。

### シルバー人材センター

問 練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

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

▶ **会員資格**

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

▶ **会費** 2,000円(年額)

## 介護保険

問 介護保険課 ☎3993-1111(代)

### 介護保険パンフレット

介護保険の仕組みを分かりやすく説明した「すぐわかる介護保険」を発行しています。

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



### 介護保険に関する問合せ

▶ 地域包括支援センター →54p参照

▶ 介護保険課 ☎3993-1111(代)

### 介護サービスの利用に関する相談、苦情、要望

①指定居宅介護支援事業者、サービス提供事業者、地域包括支援センターへ直接

②練馬区保健福祉サービス苦情調整委員(第三者機関)

→91p参照

③東京都国民健康保険団体連合会介護相談窓口

☎6238-0177

▶ **相談時間** 平日 午前9時～午後5時

### 認知症の方の相談

▶ 地域包括支援センター →54p参照

▶ 認知症介護家族による介護なんでも電話相談

→55p参照

### その他の介護サービスや事業者などに関する情報

▶ 練馬区ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/kaigohoken/index.html>

▶ とうきょう福祉ナビゲーション

<https://www.fukunavi.or.jp/>

▶ WAM NET (福祉医療機構)

<https://www.wam.go.jp/>



## 介護保険への加入

### 加入対象者

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

#### 第1号被保険者

65歳以上の方

#### 第2号被保険者

医療保険に加入している40歳から64歳までの方

### 介護保険被保険者証

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

#### 第1号被保険者

65歳になる前の月に交付(郵送)します。

#### 第2号被保険者

要介護・要支援認定を受けた方に交付します。

## 転入・転出の際の手続き

### 転入されてきた方

#### 前住所地で要介護・要支援認定を受けていた方

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

#### 前住所地で負担限度額認定証などをお持ちだった方

介護保険課または管轄の総合福祉事務所(→25・123p参照)で申請をしてください。

### 転出される方

転出後、介護保険被保険者証をお返しく下さい。

なお、転出先が介護保険施設(特別養護老人ホームなど)、養護老人ホーム、特定施設(有料老人ホームなど)の方は別に手続きが必要となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

#### 要介護・要支援認定を受けている方

新しい住所地で転入日から14日以内に要介護・要支援認定申請をしてください。

## 介護保険料

### 保険料の算定方法

#### 第1号被保険者

65歳以上の方の介護保険料は、本人の所得や世帯の特別区民税課税状況などに応じて17段階に分かれます。区では、必要な介護サービス費用をまかなえるように、3年ごとに見直しています。令和3年度から5年度までの3年間の基準額は79,200円(年額)です。

※詳細は、「すぐわかる介護保険」(→61p参照)をご覧ください。

#### 第2号被保険者

40～64歳の方の介護保険料は加入している医療保険ごとの算定方法により計算されます。

### 保険料の納付

#### 第1号被保険者

65歳の誕生日の「前日」の月分から納め始めます。65歳になると、医療保険での納付から区への納付に切り替わります。

##### 納付方法

・ 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 ・ 年金途中で65歳になった方 ・ 年金途中で他の区市町村から転入した方 ・ 年度の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。

#### 第2号被保険者

40歳の誕生日の「前日」の月分から納め始めます。

**納付方法** 加入している医療保険で、医療分と介護分を合わせて納めます。

### 保険料負担の軽減

災害など特別な事情で、一時的に収入が減少し保険料を納めることが困難な方を対象に、保険料を減免できる場合があります。

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

### 保険料を納めないでいると

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

## 要介護・要支援認定

### 認定の対象者

#### 第1号被保険者

病気やけがなど原因にかかわらず介護や支援を要する状態の方

#### 第2号被保険者

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

### 認定の申請

介護保険のサービスを利用するには、区から認定を受ける必要があります。地域包括支援センター(→54p参照)や介護保険課へ直接または指定居宅介護支援事業者などを通して申請してください。

### 認定までの流れ

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

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

## 介護保険のサービス利用

認定を受けた介護の必要な度合いによって利用できるサービスは異なります。→64p参照

### 要支援1・2の認定を受けた方

- ①地域包括支援センターに連絡します。
- ②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ケアプランを作成します。
- ③ケアプランに基づいてサービスを利用します。

### 要介護1～5の認定を受けた方

#### 居宅サービスを利用する場合

- ①居宅介護支援事業者に連絡し、契約します。
- ②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ケアプランを作成します。
- ③ケアプランに基づいてサービスを利用します。

#### 施設サービスを利用する場合

- ①入所を希望する介護保険施設へ連絡し、契約します。
- ②施設のケアマネジャーがケアプランを作成します。
- ③ケアプランに基づいてサービスを利用します。

## サービス費用の自己負担

介護保険のサービスを利用した場合は、サービス費用の1割から3割を利用者が負担します。また、施設を利用するサービスの場合には、1割から3割の負担のほかに食費や居住費(滞在費)、日常生活費などを利用者が負担します。なお、要介護認定などを受けた方には、自己負担の割合を示した「負担割合証」が交付されます。

### 自己負担の軽減

いずれも申請が必要です。軽減の対象や申請について、詳しくは介護保険課給付係にお問い合わせください。

#### 施設利用時の居住費(滞在費)・食費の軽減

世帯全員(別世帯の配偶者を含む)が特別区民税非課税で預貯金額などの資産が一定額以下の場合には、介護保険施設などを利用(入所・短期入所)したときの居住費(滞在費)と食費が減額されます。減額は申請した月の1日から適用になります。

#### 生計が困難な方への自己負担の軽減

一定の要件に該当する方が、軽減を実施している事業者でサービスを利用した場合、自己負担額(サービス費や居住費、食費)が4分の3に軽減されます(高齢福祉年金受給者は2分の1)。減額は申請した月の1日から適用になります。

#### 高額介護(介護予防)サービス費の支給

世帯内で同一月内に利用したサービスの自己負担額の合計が一定額を超えたときは、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、サービス利用月からおおむね2～3か月後に区から申請書をお送りします。

#### 高額医療・高額介護(介護予防)合算制度

医療保険と介護保険サービスの自己負担額の合計が一定の年間限度額を超えた場合に、超えた分のうち介護保険の利用割合に応じた額を申請により後から支給します。自己負担の限度額は世帯で計算し、年齢・所得によって変わります。

対象となる方には、加入している医療保険の保険者または東京都後期高齢者医療広域連合から、2月以降に申請書をお送りします。

#### 特別な事情があるときの自己負担の軽減

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、申請によりサービス費用の自己負担額が減額・免除されることがあります。



福祉

# 介護サービスの種類

## 要支援1・2の方

心身の状態が維持・改善される可能性が高いため、生活機能の維持・向上を目的とした介護予防・日常生活支援総合事業(→56p参照)や介護予防サービスを利用します。

## 要介護1～5の方

食事、入浴、排せつなど、日常生活に何らかの介護を要すると見込まれるため、介護の必要な程度に応じたサービスを利用します。

	サービスの種類	サービスの内容
介護予防・居宅サービス	<input type="checkbox"/> 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行う身体介護や生活援助など
	☆ 訪問入浴介護	介護職員と看護職員が自宅を訪問し浴槽を提供して行う入浴介護
	☆ 訪問看護	看護師などが自宅を訪問して行う療養上の必要なサービスや診療の補助
	☆ 訪問リハビリテーション	理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問して行うリハビリテーション
	☆ 居宅療養管理	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが自宅を訪問して行う療養上の管理や指導
	☆ 福祉用具の貸与	歩行補助つえ、車いす、特殊寝台などの貸与 ※要介護度によっては対象とならない場合があります。
	☆ 福祉用具購入費の支給	腰掛便座、入浴補助用具、簡易浴槽などの購入費の支給(上限あり) ※指定事業所で購入した場合のみ対象。
	☆ 住宅改修費の支給	手すりの取付、段差の解消などの住宅改修費の支給(上限あり) ※工事の着工前に区の承認が必要。
	<input type="checkbox"/> 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に通って受ける生活援助や機能訓練など
	☆ 通所リハビリテーション(デイケア)	介護老人保健施設や医療機関などに通って受けるリハビリテーション
	☆ 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)などに短期入所して受ける生活援助や機能訓練など
	☆ 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入所して受ける看護や機能訓練など
	☆ 特定施設入居者生活介護	指定を受けた有料老人ホームなどに入所して受ける生活援助や機能訓練など
地域密着型サービス	◎ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護	24時間体制の定期巡回および随時の訪問介護や訪問看護サービスなど
	◎ 夜間対応型訪問介護	夜間に受ける定期巡回および随時対応の訪問介護サービス
	<input type="checkbox"/> 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に通って受ける食事・入浴などの介護や機能訓練など
	☆ 認知症対応型通所介護(認知症対応型デイサービス)	認知症の方がデイサービスセンターに通って受ける食事・入浴などの介護や機能訓練など
	☆ 小規模多機能型居宅介護	施設への「通い」を中心に、利用者の状態や希望などに応じて、自宅への「訪問」や施設への「宿泊」を組み合わせる介護や機能訓練など
	◎ 看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護のサービスに加えて、必要に応じて「訪問看護」を組み合わせるサービス
	☆ 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	認知症の方が少人数で共同生活をしながら、家庭的な環境の中で受ける介護や機能訓練など ※要支援1の方は利用できません。
施設サービス	◎ 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、自宅での介護が難しい方が入所して日常生活の介護などを受ける施設 ※新規に入所できるのは原則として要介護3以上の方
	◎ 介護老人保健施設	病状が安定した方が入所して、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受ける施設
	◎ 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、長期間の療養が必要な方が入所して、医療や看護、リハビリテーションなどを受ける施設
	◎ 介護医療院	日常的な医学管理が必要な重度の要介護の方が入所して、医療、看護、看取り、ターミナルケアなどを受ける施設

☆印…要介護・要支援の方が利用できます。

◎印…要介護の方が利用できます。

□印のサービス…要支援1・2の方は介護予防・生活支援サービス事業の「訪問型サービス」「通所型サービス」を利用できます。→56p参照



# 障害のある方

## 相談

### 障害者福祉のしおり

**問 障害者施策推進課管理係**  
☎5984-4598/FAX5984-1215

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



#### 配布窓口

障害者施策推進課、各区民事務所、各保健相談所、各総合福祉事務所など

### 総合的な相談や支援の窓口

#### 各総合福祉事務所

**問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係**→25・123p参照  
手帳や補装具、日常生活用具、介護給付などのサービスについての相談

#### 障害者地域生活支援センター

障害者が自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、必要な支援を行う施設です。相談、日中の活動、各種講座やプログラム、地域との交流を通じた障害理解の促進などの事業を行っています。利用方法など、詳細については各センターにお問い合わせください。

※所在地は→110p参照

**対象** 障害のある方とその家族

**利用時間** 平日:午前9時～午後8時、土・日曜:正午～午後8時

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

#### 虐待に関する相談窓口

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

**問 総合福祉事務所(障害者支援係)**→123p参照

**問 保健相談所**→108p参照

## 各種相談

### 障害を理由とする差別に関する相談

**問 障害者施策推進課事業計画担当係**  
☎5984-4602(FAX5984-1215)

**問 総合福祉事務所障害者支援係/知的障害者担当係**  
→123p参照

**問 保健相談所地域保健係**→108p参照

**相談日** 平日 午前8時30分～午後5時15分

### 障害者相談員

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

※各相談員の連絡先などについては→109・110p参照

### 知的障害者の日常生活・進路・就労・対人関係などの相談

**問 手をつなぐ あんしん相談(東京都手をつなぐ育成会)**  
☎5389-2614

**相談日** 月～木曜 午前10時～午後5時

**相談方法** 電話・来所、来所は要予約

### 成年後見制度についての相談

**問 権利擁護センターほっとサポートねりま**  
(練馬区社会福祉協議会)  
☎5912-4022/FAX3994-1224

**相談日** 平日 午前9時～午後5時

### 精神保健相談、精神障害者の社会復帰の相談

**問 管轄の保健相談所**→25・108p参照

**問 東京都立中部総合精神保健福祉センター** ☎3302-7711

**相談日** 平日 午前9時～午後5時

### 職業相談

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

**相談日** 予約制

平日・第3土曜 午前8時30分～午後5時15分

## 手帳

### 身体障害者手帳

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 → 25・123p参照

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

### 愛の手帳

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 → 25・123p参照

東京都児童相談センター、東京都心身障害者福祉センターで知的障害と判定された方に交付されます。障害の程度によって1～4度に分けられています。

### 精神障害者保健福祉手帳

問 管轄の保健相談所 → 25・108p参照

問 保健予防課精神保健係 ☎5984-4764

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

有効期間は2年です。2年ごとに再認定を受け更新できません。

## 障害福祉サービス(介護給付など)

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

問 管轄の保健相談所(精神障害) → 25・108p参照

身体障害(身体障害者手帳をお持ちの方)や知的障害、精神障害・難病などのある方が自分の意思で福祉サービスを選択し、事業者と対等な立場で契約を結んでサービスを利用できます。

利用者は原則としてサービス利用費用の1割を負担します。

### 対象となるサービス

サービスによって対象が異なります。サービスの詳細や利用できるサービスについては、総合福祉事務所・保健相談所へお問い合わせください。

#### 介護給付

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

#### 訓練等給付

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

#### 児童福祉法のサービス

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

## 手当・年金

### 手当

問 管轄の総合福祉事務所福祉事務係 → 25・123p参照

いずれの手当でも支給制限があります。

手当の種類	対象	手当額
特別障害者手当	20歳以上で身体または精神に著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある方で、手当の判定基準に該当する方 ※専用の診断書による判定があります。	月額27,980円
障害児福祉手当	20歳未満で身体または精神に重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする状態で、手当の判定基準に該当する方 ※専用の診断書による判定があります。	月額15,220円
重度心身障害者手当	①重度の知的障害で常時複雑な配慮を要する程度の精神症状を有する方 ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方 ③重度の肢体不自由で、四肢の機能が失われ座っていることが困難な方	月額60,000円
心身障害者福祉手当	①身体障害者手帳1～3級の方 ②愛の手帳1～4度の方 ③脳性まひ、進行性筋萎縮症の方 ④区の指定する難病の医療受給者証をお持ちの方 ⑤小児慢性疾患のうち区の指定する難病に該当する方 ⑥精神障害者保健福祉手帳1級の方 ※⑥のみ問い合わせは管轄の保健相談所(→25・108p参照)へ。	月額15,500円 ※ただし身体障害者手帳3級、愛の手帳4度、精神障害者保健福祉手帳1級の方は月額10,000円

問 特別児童扶養手当・児童育成手当などについて → 43p参照

問 難病に該当する方の医療費助成について → 53p参照

## 年金

● **障害基礎年金** → 37p参照

● **障害厚生年金**

**問 練馬年金事務所** ☎ **3904-5491(代)**

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

● **心身障害者扶養共済制度**

**問 管轄の総合福祉事務所福祉事務係** → 25・123p参照

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

▶ **掛金**

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

▶ **年金**

一口あたり月額2万円の年金が支給されます。

## 医療

● **心身障害者医療費の助成**

**問 対象①②の方**

管轄の総合福祉事務所福祉事務係 → 25・123p参照

**問 対象③の方**

保健予防課精神保健係 ☎ **5984-4764**

管轄の保健相談所 → 25・108p参照

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

※住民税が課税されている方は一部の助成となります。

※所得の制限があります。

**対象** 原則として65歳未満で、次の手帳を所持している方

- ①身体障害者手帳1・2級(内部障害は1～3級)
- ②愛の手帳1・2度
- ③精神障害者保健福祉手帳1級

● **更生医療**

**問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係** → 25・123p参照

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

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

**対象** 身体障害者手帳をお持ちの方

● **自立支援医療(精神通院医療)** → 53p参照

● **入院資金の貸付** → 73p参照

● **心身障害者(児)の歯科に関すること**

**問 練馬つつじ歯科診療所**

☎ **3993-9956**

▶ **歯科相談**

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

**相談日** 土曜 午後1時～4時30分

**予約受付** 火～土曜 午前9時～午後5時

▶ **歯科診療**

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

**診療日** 木・土曜

**予約受付** 火～土曜 午前9時～午後5時

▶ **摂食・えん下リハビリテーション診療**

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

**外来診療日** 第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)

**訪問診療日** 水曜(月4回)

**予約受付** 火～土曜 午前9時～午後5時

## 各種の給付やサービス

● **日常生活のサービス・助成**

● **地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)**

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

☎ **5912-4022/FAX3994-1224**

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

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

▶ **サービス内容**

①福祉サービスの利用援助

福祉サービスを利用するための手続きや支払いの支援

②日常的金銭管理サービス(①の利用が前提)

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

③書類預かりサービス(①の利用が前提)

日常生活しない通帳・権利証などの預かり、保管

● **財産保全・手続き代行サービス**

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

☎ **5912-4022/FAX3994-1224**

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

## 出張調髪

**問** 管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

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

**対象** 東京都重度心身障害者手当を受給していて、外出困難な方

**費用** 1回 500円

## 重症患者の方への居宅生活支援

**問** 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

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

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

## 緊急通報システム

**問** 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

無線発信機(本体・ペンダント型)を貸与し、緊急時に民間受信センターを経由して救急車の要請などを行います。

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

## 点字シール付き封筒の利用登録

**問** 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296

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

**対象** 区内在住で視覚障害のある方

## 視覚障害者等サービス・図書館資料郵送サービス →101p参照

## 居住支援制度(保証料の助成)

→80p参照

## 住まい確保支援事業(民間賃貸住宅の物件情報の提供) →81p参照

## 交通に関するサービス・助成

### 交通機関など公共料金の割引

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

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

身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方に都営交通の無料パスを交付します(精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、都営地下鉄などの定期券発売所で申請・交付)。また、交通機関の運賃割引制度などがあります。身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方の介護者にも交通機関の運賃割引制度などがあります。

## 自動車燃料費の助成

**問** ①②管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

**問** ③保健予防課精神保健係 ☎5984-4764

**対象**

下記①～④のいずれかに該当する方で、車両を所有している方

①下肢機能、体幹機能、移動機能、視覚、内部障害のその等級が身体障害者手帳1～3級の方

②愛の手帳1・2度の方

③精神障害者保健福祉手帳1級の方

④前述①～③の障害のある方と同居し、同一生計を営む方

※年齢および所得などの制限あり

※福祉タクシー券の交付を受けている方は除く

**助成額** 月額2,500円

## 福祉タクシー券の交付

**問** ①②管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

**問** ③保健予防課精神保健係 ☎5984-4764

**対象**

①下肢機能、体幹機能、移動機能、視覚、内部障害のその等級が身体障害者手帳1～3級の方

②愛の手帳1・2度の方

③精神障害者保健福祉手帳1級の方

※年齢および所得の制限あり

※自動車燃料費の助成を受けている方は除く

**助成額** 月額3,500円

## リフト付タクシー

**問** 管轄の総合福祉事務所福祉事務係→25・123p参照

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

※運賃などは本人負担となります。

**対象** 身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちで、日常外出時に車いすを利用する方または寝たきりの状態の方

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

## 自動車運転教習費、自動車改造費の助成

**問** 管轄の総合福祉事務所障害者支援係→25・123p参照

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

教習費助成の申請期間は免許取得後1年以内です。

### ▶ 教習費の助成

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

### ▶ 改造費の助成

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

## 補装具・日常生活用具などの給付

**問** 管轄の総合福祉事務所福祉事務係 → 25・123p参照

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

**問** 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 → 25・123p参照

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

## 介護や派遣に関するサービス

**問** 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 → 25・123p参照

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

### 移動支援

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

**問** 管轄の保健相談所(精神障害) → 25・108p参照

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

### 手話通訳者・要約筆記者の派遣

**問** 障害者サービス調整担当課障害調整係

☎5984-1456/FAX5984-1215

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

**申込** 東京手話通訳等派遣センター(練馬区派遣担当)  
FAX3341-5635

## 障害者施設

### 中村橋福祉ケアセンター (心身障害者福祉センター)

問 中村橋福祉ケアセンター(心身障害者福祉センター)  
☎3926-7211/FAX3970-5676

区内の障害者の福祉の増進を図るため、相談や自立訓練事業、生活介護事業などの日中活動を支援するサービスを提供するほか、障害のある方や一般の方向けの講座・講習会による教養の向上、活動の場や機器の貸し出しを行います。

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

### こども発達支援センター

問 こども発達支援センター  
☎3975-6251/FAX3975-6252

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

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

### 福祉園など

問 福祉園など→110p参照

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

### 福祉作業所・福祉工房

問 各福祉作業所・福祉工房→110p参照

就労継続支援B型事業、就労移行支援事業などの事業を行っています。

### 短期入所など

問 各事業所の所在地などは→110p参照

短期入所・日中一時支援などの事業を行っています。

### 心身障害者福祉集会所

問 心身障害者福祉集会所  
☎5997-9700/FAX5997-7704

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

費用 無料

利用 午前9時～午後9時30分(年末年始除く)

施設 集会室(和・洋)、視聴覚室、調理室、浴室(平日の午前10時～午後4時)など

## ひとり親家庭

### ひとり親家庭サポートブック

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

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

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



### 相談窓口

#### ひとり親家庭総合相談窓口

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

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

相談時間

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

また、弁護士による法律相談、専門相談員による出張相談、家計相談も行っています。いずれも予約制です。実施日については詳しくはお問い合わせください。

#### 東京都ひとり親家庭支援センター はあと

ひとり親家庭のさまざまな相談に応じています。

はあと ☎6272-8720

生活相談、養育費相談、離婚前後の法律相談、面会交流支援などを行っています。

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

はあと飯田橋 ☎3263-3451

就業相談、職業紹介を行っています。

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

### 子育て

#### 養育費の取り決めに関する公正証書作成やADRなどの費用助成

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

養育費の取り決めに関する次の費用を助成します。

対象

- ①公正証書作成にかかる公証人手数料(強制執行認諾条項付きに限る)
- ②家庭裁判所の調停申し立てまたは裁判に必要な収入印紙代、戸籍謄本取得代、連絡用切手代
- ③ADR(裁判外紛争解決手続)利用の申込料・依頼料および1回目の調停費用

## ひとり親家庭ホームヘルプサービス

問 管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

子どもの見守りや保育園の送迎などに支障があるときに、ホームヘルパーの利用を支援します。派遣回数は原則、月12日までです(区が必要と認めた場合は月24日まで)。所得に応じて費用負担があります。

### 対象

小学生以下のお子さんがあるひとり親家庭

## ひとり親家庭等休養ホーム

問 管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

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

## ひとり親家庭等医療費助成(親医療証)

問 子育て支援課児童手当係 ☎5984-5824

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

## 資格取得の支援

問 ①②管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

問 ①～③生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

①ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金	区内在住で一定の条件を満たすひとり親家庭の父または母が、就労に役立てるため、区の指定を受けて教育訓練講座を受講した場合に、本人が負担した受講費の最大60%(上限・下限あり)に相当する費用を受講修了後に支給します。受講申し込み前の相談が必要です。
②ひとり親家庭高等職業訓練促進等給付金	区内在住で一定の条件を満たすひとり親家庭の父または母が、区が指定した対象資格を取得するため養成機関で修業する間の生活費を支給します(上限あり)。事前の相談が必要です。
③高等学校卒業程度認定試験合格支援	区内在住で一定の条件を満たすひとり親家庭の親またはおさんが、高卒認定試験の対策講座を受講する場合に、受講経費の一部を支給します(上限あり)。受講申し込み前の相談が必要です。

## 住まい

居住支援制度(保証料の助成) → 80p参照

住まい確保支援事業(民間賃貸住宅の物件情報の提供) → 81p参照

### 母子生活支援施設

問 管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

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

区営住宅・都営住宅 → 80p参照

問 区営住宅に関すること

住宅課住宅係

☎5984-1619

問 都営住宅に関すること

東京都住宅供給公社都営住宅募集センター

☎3498-8894

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

### 区営住宅

ひとり親家庭などに限った募集区分があります。

### 都営住宅

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

## その他の制度

児童手当・児童扶養手当などについて → 43p参照

東京都母子及び父子福祉資金 → 73p参照

ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業 → 73p参照

# 生活にお困りのとき

## 生活相談

### 総合福祉事務所

#### 問 管轄の総合福祉事務所 → 25・123p参照

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

### 生活サポートセンター

#### 問 生活サポートセンター ☎3993-9963

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

### 民生・児童委員

#### 問 管轄の総合福祉事務所管理係 → 25・123p参照

生活に困っている方や、高齢者や障害のある方、子育て中の方などの相談を受け、関係機関へつなぐなどの支援を行っています。区では、約570人の民生・児童委員(そのうち40人は主に児童福祉に関して活動している主任児童委員)が活動しています。各地区の委員の名前、連絡先はお問い合わせください。

## 生活保護

#### 問 管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

病気やけが、高齢や障害、離別や死別など、やむを得ない事情により生活費や医療費などの支払いに困ることがあります。生活保護は、このようなとき、憲法第25条で定められた「健康で文化的な最低限度の生活」を保障するとともに、生活の自立を援助することを目的とした制度です。

## その他の相談

#### ● 管轄の総合福祉事務所相談係 → 25・123p参照

#### ● 男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050

#### □ 総合相談 → 90p参照

#### □ 配偶者等の暴力(DV)に対する専門相談(カウンセリング:予約制) → 89p参照

#### ● ねりまDV専用ダイヤル → 89p参照

## 福祉用具の貸し出し

### 車いす・介護用ベッドの貸し出し

#### 問 地域包括支援センター → 54p参照

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

費用 定額の自己負担

### 緊急用車いすの貸し出し

#### 問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係 → 25・123p参照

#### 問 はつらつセンター関 ☎3928-1987

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

## 戦争犠牲者の方に

### 戦争犠牲者の援助

#### 問 福祉部管理課地域福祉係 ☎5984-2716

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

### 戦傷病者の特別援護

#### 問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 → 25・123p参照

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

### 原爆被爆者の援護

#### ▶ 被爆者健康手帳、健康管理手当について

#### 問 豊玉保健相談所 ☎3992-1188

#### 問 石神井保健相談所 ☎3996-0634

#### 問 保健予防課管理係 ☎5984-2484

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

#### ▶ その他の助成について

#### 問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係 → 25・123p参照

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

### 原爆被爆者への見舞金

#### 問 障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598/FAX5984-1215

### 中国残留邦人等への支援

#### 問 練馬総合福祉事務所援護係 ☎5984-4603

## 福祉資金の貸付

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

種類	対象	問合せ
応急小口資金	区内に1か月以上住み、生活保護を受けておらず、災害や病気などで緊急に費用が必要となり、その調達が困難な方で返済が確実な方 ※要保証人(資金により取扱いが異なる)	
入院資金	区内に1か月以上住み、65歳以上または身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちで入院中の療養費・差額ベッド代などの支払いが困難な方 ※要保証人	
東京都母子及び父子福祉資金	都内に6か月以上住み、20歳未満のお子さんを扶養している母子家庭の母または父子家庭の父など ※要保証人(資金により取扱いが異なる)	管轄の総合福祉事務所相談係 →25・123p参照
女性福祉資金	都内に6か月以上住み、現に練馬区内に住所があり、配偶者がいない女性で、親、子、兄弟姉妹などを扶養している方。または、25歳以上の単身者で前年の所得が一定基準以下の方 ※要保証人(資金により取扱いが異なる)	
福祉資金	①収入が少ない世帯 ②「身体障害者手帳」・「愛の手帳」・「精神障害者保健福祉手帳」の交付を受けた方の属する世帯 ③日常生活に介護や療養を必要とする高齢者の属する世帯	
教育支援資金	収入が少ない世帯	
緊急小口資金	収入が少ない世帯	
総合支援資金	失業などで日常生活全般に困難を抱え、生活の建て直しのために継続的な相談支援と生活費および一時的な資金を必要とし、貸付を行うことにより自立が見込める世帯	
不動産担保型生活資金	次の条件をいずれも満たす方 ①申込者が単独所有する不動産に居住していること(土地の評価額がおおむね1,500万円以上の一戸建て住宅) ②世帯構成員が65歳以上であること ③特別区民税非課税および均等割課税程度の低所得世帯 ④配偶者または親以外の同居人がいないこと ⑤不動産に賃借権などの利用権および抵当権などの担保権が設定されていないこと ※原則要保証人	練馬区社会福祉協議会 生活福祉係 ☎3991-5560
ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業	入学準備金 就職準備金	ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金の支給対象者
	住宅支援資金	次の条件をいずれも満たす方 ①児童扶養手当の支給を受けている方(所得が同水準の方を含む) ②原則として東京都に住民登録している方 ③母子・父子自立支援プログラムの策定を受けて、自立を目指している方

※各資金には別に条件があります。詳しくは、お問い合わせください。



福祉