

豊島区

Toshima city

# 高齢者 くらしのガイド

Guidebook for senior



令和7年4月

# 目次

## 高齢者の相談窓口 P.2

|               |     |   |
|---------------|-----|---|
| 高齢者総合相談センター   | ・・・ | 2 |
| 豊島区終活あんしんセンター | ・・・ | 5 |
| 葬儀・斎場など       | ・・・ | 5 |

## 介護保険 P.6

|                 |     |    |
|-----------------|-----|----|
| 介護保険サービスのしくみ    | ・・・ | 6  |
| 介護予防・生活支援サービス事業 | ・・・ | 9  |
| 訪問型サービス         | ・・・ | 9  |
| 通所型サービス         | ・・・ | 10 |

## 予防と医療 P.11

|              |     |    |
|--------------|-----|----|
| 救急・休日対応の医療機関 | ・・・ | 11 |
| 高齢者の医療相談や受診  | ・・・ | 12 |
| 健診・検診        | ・・・ | 12 |
| がん検診         | ・・・ | 13 |
| 予防接種         | ・・・ | 13 |

## 介護予防・フレイル予防 P.15

|                 |     |    |
|-----------------|-----|----|
| フレイル予防について      | ・・・ | 15 |
| 各種施設のご案内        | ・・・ | 16 |
| 各種講座・相談事業・イベント  | ・・・ | 17 |
| いきいき100歳健康づくり事業 | ・・・ | 19 |

## 認知症について P.21

|                     |     |    |
|---------------------|-----|----|
| 認知症ってどんな病気？         | ・・・ | 21 |
| 各種パンフレット等のご案内       | ・・・ | 22 |
| 認知症に関するサービス一覧       | ・・・ | 23 |
| 認知症のことを気軽に話したいと思ったら | ・・・ | 24 |
| ヒアリングフレイル           | ・・・ | 25 |

## 生活・住まいの支援 P.26

|              |     |    |
|--------------|-----|----|
| 高齢者の暮らしのサポート | ・・・ | 26 |
| 年金・生活保護、税の控除 | ・・・ | 30 |
| 高齢者の住まい      | ・・・ | 31 |

## いきがいと社会参加 P.35

|                  |     |    |
|------------------|-----|----|
| 就労支援・社会参加・その他の支援 | ・・・ | 35 |
| 区民ひろば            | ・・・ | 37 |

## 成年後見制度など P.38

## 暮らしの手続き一覧 P.39

|           |     |    |
|-----------|-----|----|
| 手続きができる窓口 | ・・・ | 40 |
|-----------|-----|----|

## 索引 P.41

### 『高齢者 暮らしのガイド』の使い方

- ◆ この冊子は、高齢者向けの福祉事業などの案内を掲載しています。  
… 目次や索引で必要な項目を探し、手続き方法などの詳しい内容は各担当へ直接お問合せください。
- ◆ 掲載されている事業などは、原則として豊島区民を対象にしています。
- ◆ 令和7年4月1日時点の内容を掲載しています。

# 高齢者の相談窓口

地域の相談窓口

## 高齢者総合相談センター

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)は、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。お住まいの地域ごとに担当するセンターがあり、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、高齢者ご本人やご家族、地域住民、ケアマネジャーなどからの相談内容を把握し、専門職のネットワークを活用して、支援を行っています。

悩みごとや課題に応じて、行政機関、保健所、医療機関、介護サービス事業所、警察など、適切な機関と連携して課題の解決にあたっています。

高齢者ご本人だけでなく、ご家族や近隣の方など、電話や来所などで受け付け、訪問も行います。ご相談はお住まいの担当のセンターへ。

### 総合相談・支援

介護保険、介護に関することはもちろん、様々な高齢者対象サービスに関する相談や申請などに対応。65歳以上の方の暮らしの困りごと、心身の変化などの不安があれば、こちらにご相談ください。

### 見守りに関する相談

高齢者ご本人やご家族からの相談、地域からの「気になる一報」などに、関係機関とセンターが連携して対応。

心配な高齢者がいたらご一報ください。  
※見守り支援事業担当専用電話番号あり

### 認知症に関する相談

もの忘れ相談、認知症予防、認知症介護者の支援、高齢者のこころの相談など、認知症に関する相談窓口です。

### 自分らしい生活を守るための相談 (権利擁護)

消費者問題、虐待の早期発見、成年後見制度など、多方面から支援。安心して暮らしていけるよう、高齢者の様々な権利を守る活動もしています。

### 介護予防ケアマネジメント

要支援1・2の認定者や、支援や介護が必要になりそうな方に、要介護状態になることを予防し、自立した生活を目指した本人の取り組みを支援します。

# 高齢者総合相談センターのご案内

## 1 菊かおる園 高齢者総合相談センター

**所在地** 西巢鴨2-30-19  
特別養護老人ホーム「菊かおる園」内  
☎03-3576-2245  
FAX 03-3576-2247  
見守り支援事業担当 ☎03-5980-1099

**担当地域** 巢鴨3～5丁目、西巢鴨1～4丁目、北大塚1・2丁目



## 2 東部 高齢者総合相談センター

**所在地** 南大塚2-36-2  
☎03-5319-8703  
FAX 03-5319-8726  
見守り支援事業担当 ☎03-5319-2016

**担当地域** 駒込1～7丁目、巢鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目



令和7年4月開設

東部高齢者総合相談センター こまごめ相談室

**所在地** 駒込2-2-4 区民ひろば駒込内  
詳細は豊島区公式ホームページよりご確認ください。

## 3 中央 高齢者総合相談センター

**所在地** 東池袋1-39-2  
豊島区役所東池袋分庁舎4階  
☎03-5985-2850  
FAX 03-5985-2835  
見守り支援事業担当 ☎03-5985-2836

**担当地域** 北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、東池袋1～5丁目



## 4 ふくろうの杜 高齢者総合相談センター

**所在地** 南池袋3-7-8  
オリナスふくろうの杜1階  
☎03-5958-1208  
FAX 03-5958-1195  
見守り支援事業担当 ☎03-5956-5076

**担当地域** 南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、高田1～3丁目、目白1・2丁目





## 開設時間

月～金 午前8時30分～午後6時30分  
土 午前8時30分～午後4時30分  
<休館日> 日・祝・年末年始(12/29～翌1/3)

## 5 豊島区医師会 高齢者総合相談センター

**所在地** 西池袋3-22-16  
豊島区医師会館2階  
☎03-3986-3993  
FAX 03-3986-3089  
見守り支援事業担当 ☎03-3986-5865

**担当地域** 西池袋1～5丁目、池袋3丁目、  
目白3～5丁目



## 開設時間外の電話相談

夜間緊急・休日電話相談窓口  
☎0120-580-210

## 6 いけよんの郷 高齢者総合相談センター

**所在地** 池袋本町1-29-12  
特別養護老人ホーム「池袋ほんちょうの郷」内  
☎03-3986-0917  
FAX 03-3986-0916  
見守り支援事業担当 ☎03-3986-0922

**担当地域** 池袋1・2・4丁目、池袋本町1～4丁目



## 7 アトリエ村 高齢者総合相談センター

**所在地** 長崎4-23-1  
特別養護老人ホーム「アトリエ村」内  
☎03-5965-3415  
FAX 03-5995-8168  
見守り支援事業担当 ☎03-5965-0300

**担当地域** 南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目



## 8 西部 高齢者総合相談センター

**所在地** 千早2-39-16  
西部区民事務所等複合施設2階  
☎03-3974-0065  
FAX 03-3959-7666  
見守り支援事業担当 ☎03-3959-8500

**担当地域** 長崎1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、  
高松1～3丁目、千川1・2丁目



## 豊島区終活あんしんセンター

終活に関する不安や悩みを解消し、今後の生活をより充実したものにする事を目的に、終活に関する相談窓口を設けています。人生の最終段階に向けて、介護・葬儀・相続などの希望をまとめ、準備を整えるためのお手伝いをします。

豊島区在住のおおむね65歳以上の高齢者の方またはそのご家族が対象です。

### ①終活相談

終活に関する様々な相談に応じ、相談の内容によって必要な情報提供等を行う。

### ②終活専門相談

専門職(弁護士、司法書士)による個別相談。毎月第4火曜日午後、予約制

そのほか

## 葬儀・斎場など

### おくやみコーナー

死亡届を提出後、区役所で行う必要な手続きを案内します(予約優先)。予約希望の方は事前にお問い合わせください。

◎受付時間:平日午前9時～午後4時

問合せ

総合窓口課 管理グループ  
☎03-4566-2331

### 南池袋斎場

区民の葬儀、区民が行う葬儀に利用できる斎場施設(火葬場の併設なし)。式場、休憩室が各2室あり、利用も通夜・告別式57,600円(式場1室、休憩室1室利用)の安心価格。

直接、斎場に申込み。

問合せ

南池袋斎場  
☎03-5396-2873

### ③終活情報登録事業

病気や事故、死亡により意思表示ができなくなった時に備えて、緊急連絡先や医療情報、遺言書の保管場所などの終活に関連する情報と照会可能者を区(センター)に登録しておき、照会請求があった場合に情報を開示する。

### ④講座・講演会

終活の始め方、エンディングノートの書き方など、さまざまなテーマで開催

### ⑤生前契約費用の一部助成

終活にかかる生前契約費用の一部を助成する。

※所得が規定額を超える方は対象外

問合せ

豊島区終活あんしんセンター  
☎03-6863-7830

(生前契約費用一部助成の受付)  
高齢者福祉課 終活支援グループ  
☎03-4566-2430

### 区民葬儀

全東京葬祭業連合会に加盟の区民葬儀取扱店で、簡素で標準的な葬儀を23区統一の協定料金で執り行える。23区内在住の葬儀を行う方が対象 / 利用方法:死亡届を区の窓口へ提出する際に、区民葬儀を利用する旨を申し出。「区民葬儀券」を受け取ったうえ、区民葬儀取扱店に直接、申込み。※詳細は各窓口にある区民葬儀のパンフレットで確認

◎発行窓口:総合窓口課 戸籍グループ、東・西区民事務所(休・祝日、年末年始、夜間は区役所宿直室)

問合せ

総合窓口課 戸籍グループ  
☎03-3981-4737

# 介護保険

高齢期の対策で将来に備える

## 介護保険サービスのしくみ

介護が必要な方を皆で支え合うしくみが介護保険制度です。豊島区が保険者となって運営しています。40歳以上の方々が加入者(被保険者)となって保険料を納めます。介護や支援が必要になったときには申請し、認定を受けることにより、費用の一部を支払って介護保険のサービスを利用することができます。

### ● 自宅で受けるサービス

- ・ 訪問介護
- ・ 訪問リハビリテーション

### ● 日帰りで受けるサービス

- ・ 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)

### ● 宿泊を伴うサービス

- ・ 短期入所生活介護(ショートステイ)
- ・ 短期入所療養介護(ショートステイ)

### ● 施設サービス

- ・ 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
- ・ 介護医療院

### ● 福祉用具の貸与・購入

- ・ 介護ベッド、車いす等の貸与
- ・ 福祉用具(入浴補助具等)の購入費の支給

### ● 住宅改修

- ・ 手すりの取り付け、段差解消
- ・ トイレ洋式化等の改修費の支給

介護保険について詳しくは

介護保険課へ

#### ● 介護保険の概要など

……管理グループ ☎ 03-3981-1942

#### ● 要介護認定申請など

……認定審査グループ ☎ 03-3981-1368

#### ● 要介護認定調査など

……認定調査グループ ☎ 03-3981-1788

#### ● 被保険者の資格、保険料の賦課など

……資格賦課グループ ☎ 03-3981-6376

#### ● 保険料の納付、口座振替など

……収納グループ ☎ 03-3981-4715

#### ● 保険給付、高額介護サービス費など

……給付グループ ☎ 03-3981-1387

#### ● 介護保険に関する相談・苦情・審査請求など

……相談グループ ☎ 03-3981-1318

パンフレット

「みんなの介護保険利用ガイドブック」

介護保険課窓口、東・西区民事務所、各高齢者総合相談センター等で配布しています。ホームページからもダウンロード可能です。





加齢による心身の状態変化は目に見えないところで進行します。  
人生100年時代を健やかで豊かなものにするために、元気なうちから

## 利用の流れ

あなたの今の状態にあわせたサ

### あなたの状態を調べます

まだまだ元気!



介護や支援は必要ない。  
介護予防・認知症予防したい!

ちょっと不安!



介護は必要ないけど  
少し助けが欲しい!

介護が必要!



毎日の生活に介護や  
支援が明らかに必要

まずは、高齢者総合相談センターにご相談ください

### 基本チェックリストを 実施します

介護予防が必要かどうか、  
どんなサービスが必要かを  
チェックします。

※高齢者総合相談センター  
または高齢者福祉課で実施

必要に応じて高齢者総合相談センターへ相談

要介護認定の申請

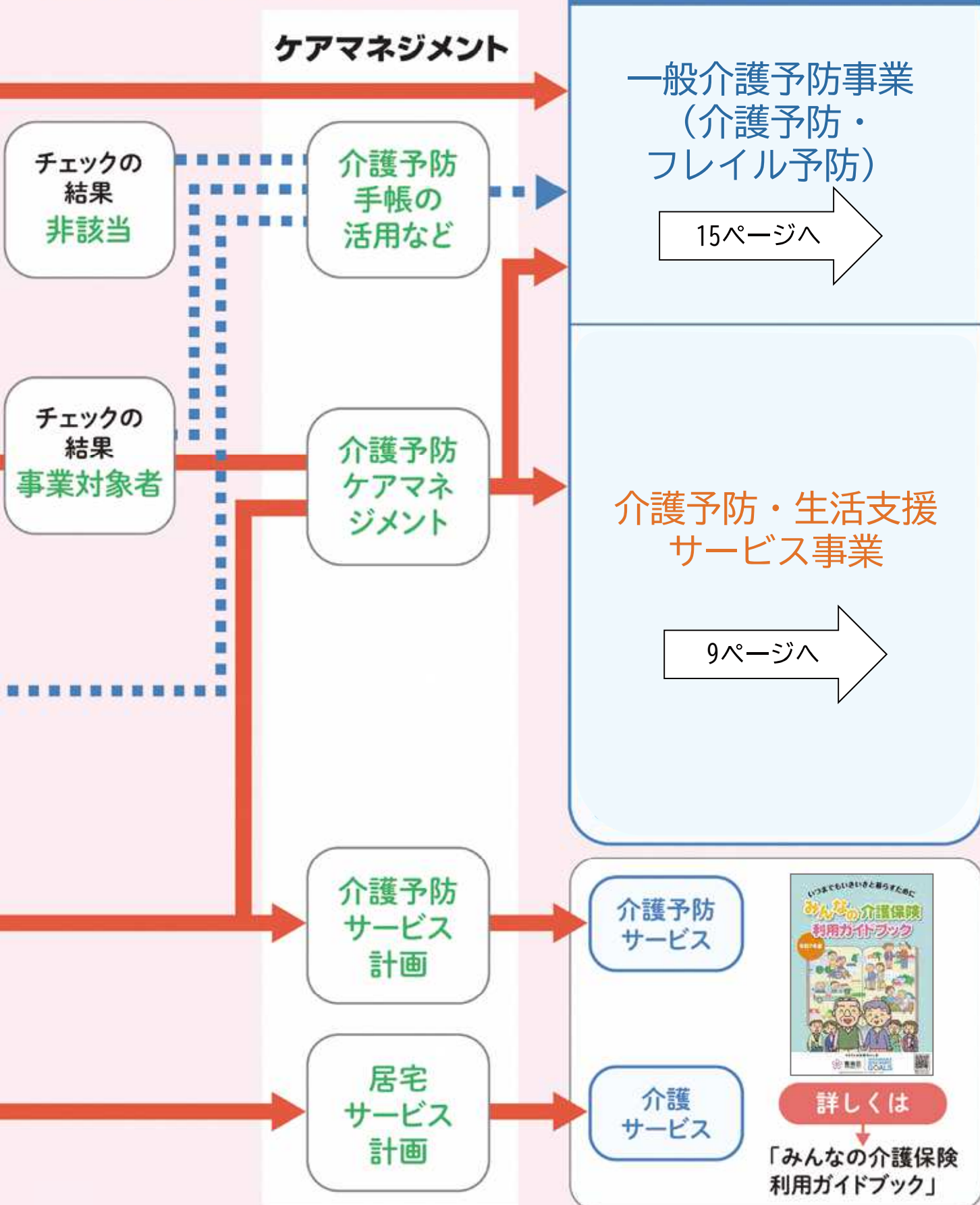
要介護認定の結果  
非該当

要介護認定の結果  
要支援1・2の方

要介護認定の結果  
要介護1～5の方



フレイル対策をはじめましょう！  
サービスや支援が受けられます



ちょっと前の自分を取り戻そう！

## 介護予防・生活支援サービス事業

住み慣れた豊島区で、いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、要支援1・2の方と基本チェックリストで事業対象者と判定された65歳以上の方が利用できます。

問合せ

高齢者福祉課 総合事業グループ

☎ 03-4566-2435

### 自宅で受けられる 訪問型サービス

| サービス名         | 内容                                                                  | 利用料                            | 利用できる方       |           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|-----------|
|               |                                                                     |                                | 要支援<br>1・2の方 | 事業<br>対象者 |
| 介護予防訪問事業      | ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴や排せつなどの身体介護や生活援助を行う                                | 328円<br>(1回あたりのめやす)<br>※1      | ○            | —         |
| としま介護予防訪問サービス | ホームヘルパーが自宅を訪問し、見守り程度の簡易な身体介護や生活援助を行う                                | 300円<br>(1回あたりのめやす)<br>※1      | ○            | —         |
| としまいきいき訪問サービス | ホームヘルパーまたは家事援助スタッフ(区で実施の研修修了者)が自宅を訪問し、掃除・洗濯・買い物・調理・薬の受け取りなどの生活援助を行う | 300円<br>(1回あたりのめやす)<br>※1      | ○            | —         |
| 生活支援お助け隊      | 生活支援お助け隊(区で実施の研修修了者)が自宅を訪問し、掃除・洗濯・買い物など(調理及び薬の受け取りを除く)の家事援助を行う      | 30分<br>1回300円<br>60分<br>1回600円 | ○            | ○         |
| 短期集中訪問型サービス   | 3～6か月の期間で、リハビリ専門職等からリハビリテーション、口腔ケア、低栄養改善などのアドバイスを受けて、日常生活機能の向上に取り組む | 無料                             | ○            | ○         |

※1 利用料は、利用者負担額が1割の方のサービスにかかる基本的な金額です。利用者負担額が2・3割の方は利用料が異なります。また、利用料は利用内容や回数などによって増減することがあります。

パンフレット  
令和7年度 「いつまでもイキイキ生活」

高齢者福祉課、各高齢者総合相談センター、高田介護予防センター、東池袋フレイル対策センター等で配布しています。

ホームページからもダウンロード可能です。



施設に通って受ける 通所型サービス

| サービス名             | 内容                                                                  | 利用料                                | 利用できる方       |           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|-----------|
|                   |                                                                     |                                    | 要支援<br>1・2の方 | 事業<br>対象者 |
| 介護予防通所事業          | デイサービス等で、介護予防を目的とした運動器(筋肉・関節・骨等)の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上等の選択的なサービスを受けられる  | 476円<br>(1回あたりのめやす)<br>※1          | ○            | ※2        |
| としまリハビリ<br>通所サービス | デイサービスで、リハビリ専門職等による指導のもと、日常生活の動作で必要な運動機能の早期改善を目的としたサービスが受けられる       | 月額<br>1,200円<br>(週1回の場合のめやす)<br>※1 | ○            | ○         |
| としま入浴<br>通所サービス   | 自宅での入浴が困難な方が、必要な介助や見守りのもと入浴に特化したサービスを受けられる                          | 1回500円<br>※1                       | ○            | ○         |
| つながるサロン           | 区の施設等で体操や会食などを行う自主グループの活動(サロン)に参加し、心身の活力の低下を予防する                    | サロン<br>による<br>(実費程度)               | ○            | ○         |
| 短期集中<br>通所型サービス   | リハビリ専門職による面談を受けながら、栄養や口腔のミニ講座、としまる体操等グループ運動を行い、短期集中的に日常生活機能の向上に取り組む | 無料                                 | ○            | ○         |

※2 令和7年10月から「介護予防通所事業」の対象者が要支援1・2の方のみになり、事業対象者は利用できません。



# 予防と医療

病気を予防しよう

## 医療サポート活用で治療と予防

健康長寿の鍵は予防と早めの対策です。区では病気やケガの早期発見・早期治療のための様々な事業やサポートを行っています。

### 救急・休日対応の医療機関

| 医療機関名                                                                       | 内容                                                                                                                                                 | 連絡先                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 救急車を呼ぶか迷ったら<br>東京消防庁<br>救急相談センター                                            | 救急車を呼ぶべきか<br>迷ったときの相談<br>〔24時間受付〕                                                                                                                  | 電話#7119<br>(携帯電話、プッシュ回線)<br>☎03-3212-2323<br>(ダイヤル回線)                                                           |
| 医療情報が見つかる！<br>東京都<br>保健医療情報センター<br>医療機関案内サービス<br>「ひまわり」<br><br>医療情報ネット「ナビイ」 | 都内の医療機関や診療科、人間<br>ドック実施機関や薬局等の情報<br>を提供<br>医療情報ネット「ナビイ」<br><br> | ☎03-5272-0303<br>(24時間受付)<br>聴覚障害者向け専用FAX<br>FAX 03-5285-8080<br>(24時間受付)<br>外国語 ☎03-5285-8181<br>(毎日午前9時～午後8時) |
| 休みの日の受診<br>(内科・小児科)<br>池袋休日診療所<br><br>下記 ※1～4参照                             | 〔診療〕<br>電話予約制<br>日曜日・祝日・年末年始<br>午前9時～午後9時30分<br>土曜日 午後5時～9時30分                                                                                     | 〔所在地〕<br>東池袋4-42-16<br>池袋保健所 1階<br>☎050-3146-4578<br>☎03-3982-0198                                              |
| 休みの日の受診<br>(内科・小児科)<br>長崎休日診療所<br><br>下記 ※1・2参照                             | 〔診療〕<br>電話予約制<br>日曜日・祝日・年末年始<br>午前9時～午後4時30分                                                                                                       | 〔所在地〕<br>長崎2-27-18 1階<br>☎050-3146-4577<br>☎03-3959-3385                                                        |
| 休みの日の受診(歯科)<br>池袋歯科休日応急診療所<br>(あぜりあ歯科診療所内)                                  | 〔診療〕<br>電話予約制<br>日曜日・祝日・年末年始<br>午前9時～午後4時30分                                                                                                       | 〔所在地〕<br>東池袋4-42-16<br>池袋保健所 1階<br>☎03-5985-5577                                                                |

※1 正午～午後1時は受付時間から除く

※2 午前中の混雑状況により午後の診療開始が遅れる場合あり

※3 極度に混み合っている際は、夜間の診療受付時間を短縮する場合あり

※4 午後5時に担当医師等の交代があるため、症状によっては午後5時以降に再度お電話をおかけ直しいただく場合があります。

## 高齢者の医療相談や受診

| 医療機関名                            | 内容                                                   | 連絡先                                                                        |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 安心できる在宅医療をサポートします<br>豊島区在宅医療相談窓口 | 在宅での療養を希望するご本人、ご家族、事業者等からの相談に対応するワンストップ型の相談窓口        | 豊島区在宅医療相談窓口<br>☎ 03-5956-8586<br>月～金 午前9時～午後5時<br>(祝日・年末年始除く)              |
| 歯科受診をあきらめないで<br>豊島区歯科相談窓口        | 在宅療養者や障がい者、がん患者等の方々に適切な歯科医療を提供できるように、専門スタッフが相談に対応します | 豊島区歯科相談窓口<br>☎ 03-3987-2370<br>月～土 午前9時～午後4時30分<br>(祝日・年末年始除く)             |
| 在宅療養でも歯科医療を受診できる<br>在宅高齢者歯科訪問診療  | 病気等により、通院による歯科医療を受けることが困難な場合に、歯科医師が家庭を訪問して診療を行います    | 豊島区口腔保健センター<br>あぜりあ歯科診療所<br>☎ 03-3987-2425<br>月～土 午前9時～午後5時<br>(祝日・年末年始除く) |

予防と医療

## 健診・検診

※対象に記載の年齢は年度末時点  
※いずれも費用は無料

問合せ

地域保健課 保健事業グループ  
☎ 03-3987-4660

| 健(検)診名                         | 対象(区民)                                                              | 内容                                            | その他                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 75歳以上になったら<br>長寿健診             | 後期高齢者医療制度加入者                                                        | 後期高齢者医療制度の加入者に対する健康診査                         | 対象者には受診券を送付。8～11月、12～1月(予備期間)に区内実施医療機関で受診 |
| メタボ対策のために<br>特定健診              | 40～74歳の国民健康保険加入者                                                    | 国保加入者に対し、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣を見直してもらうための健康診査 | 対象者には受診券を送付。6～11月、12～1月(予備期間)に区内実施医療機関で受診 |
| 歯の健康で<br>フレイル予防<br>歯周病検診       | 20歳・25歳・<br>30歳・35歳・<br>40歳・45歳・<br>50歳・55歳・<br>60歳・65歳・<br>70歳・75歳 | 歯周病等を早期に発見し、快適な食生活を送っていたくための歯の健康診査            | 対象者には受診券を送付。区内指定歯科医療機関で受診                 |
| 口腔機能チェックで<br>フレイル予防<br>高齢者歯科健診 | 76歳・78歳・<br>80歳・82歳・<br>84歳                                         | 後期高齢者を対象とした、おもに口腔内機能をチェックする歯の健康診査             | 対象者には受診券を送付。区内指定歯科医療機関で受診。条件により自宅でも受診可    |

※年度途中に後期高齢者医療保険制度や国民健康保険に加入された方、転入された方は申し出が必要です。

## がん検診

※対象に記載の年齢は年度末時点  
※いずれも費用は無料

問合せ

地域保健課 保健事業グループ  
☎03-3987-4660

| 検診名     |          | 対象                 | 内容                                 | その他                                                                                                                                           |
|---------|----------|--------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 胃がん検診   | ① 胃部X線検査 | 40歳以上              | 胃部X線撮影(バリウム検査)                     | <p>■79歳までの対象者区から「検診チケット」と「検診のご案内」を送付<br/>※大腸がん検診のみ、30～39歳の方は上記問合せ先に検診チケットの申込みが必要</p> <p>■80歳以上の方、年度途中に豊島区に転入された方<br/>上記問合せ先に検診チケットの申込みが必要</p> |
|         | ② 胃内視鏡検査 | 50歳以上の偶数年齢(①か②を選択) | 胃部内視鏡検査                            |                                                                                                                                               |
| 肺がん検診   |          | 40歳以上              | 胸部X線撮影・胸部CT撮影(偶数年齢のみ)・喀たん検査(該当者のみ) |                                                                                                                                               |
| 大腸がん検診  |          | 30歳以上              | 便潜血反応検査(検便・2回法)                    |                                                                                                                                               |
| 子宮頸がん検診 |          | 20歳以上偶数年齢の女性       | 視診・内診・頸部の細胞診(30・36・40歳はHPV検査を同時実施) |                                                                                                                                               |
| 乳がん検診   |          | 40歳以上偶数年齢の女性       | ①視診・触診<br>②乳房X線撮影(マンモグラフィ検査)       | <p>上記問合せ先に検診チケットの申込みが必要<br/>※ 特定健診(前頁)の受診者で対象年齢の方は、特定健診と同時に受診できるため、申込み不要</p>                                                                  |
| 前立腺がん検診 |          | 50～74歳偶数年齢の男性      | 前立腺特異抗原(PSA)検査<br>※血液検査            |                                                                                                                                               |

豊島区歯科医師会では、毎月第3水曜日に無料で口腔がん検診を実施しています。  
【申込み】あぜりあ歯科診療所(☎03-3987-2425) 歯科相談窓口(☎03-3987-2370)

## 予防接種

| 予防接種名                           | 内容                                                                   | 連絡先                                   |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 高齢者インフルエンザ<br>新型コロナワクチン<br>予防接種 | 65歳以上の方に期間中1回の接種を助成。<br>対象者には9月末に予診票を個別送付<br>(10月以降に65歳以上になる方には順次発送) | 保健予防課<br>予防接種グループ<br>☎03-4566-4115    |
| 高齢者肺炎球菌<br>ワクチン予防接種             | 初めて接種する65歳の方。誕生月末に予診票を<br>個別送付                                       | 長崎健康相談所<br>管理・事業グループ<br>☎03-3957-1191 |

带状疱疹ワクチン予防接種は、令和7年度から定期接種化される予定です。  
詳細につきましては、対象者の方に送付される通知をご参照ください。  
【問合せ】保健予防課 予防接種グループ(☎03-4566-4115)

75歳になると、それまで加入していた医療保険  
(会社の健康保険や国民健康保険等)から

## 「後期高齢者医療保険制度」に自動的に変わります

### ●対象者

- ・ 75歳以上の方(75歳の誕生日から)
- ・ 65歳～74歳で一定の障害があり申請し認定された方(認定を受けた日から)

### ●保険証

令和6年12月2日以降、新規交付はありません。現在利用している紙の健康保険証は、令和7年7月31日まで利用できます。便利なマイナ保険証への移行をおすすめします。

#### 【移行方法】

- ①セブン銀行ATM
- ②医療機関窓口のカードリーダー
- ③マイナポータル(ご自身のスマートフォンもしくはパソコン+カードリーダー)

### ●保険料

#### (前年の所得に応じて決まります)

毎年7月に、1年間の保険料額決定通知が届き、一人ひとりが保険料を納付します。(原則、公的年金からの天引き「特別徴収」または納付書や口座振替による「普通徴収」で納付します。)

### ●受診時の自己負担割合

- 1割 … 同じ世帯の被保険者全員がいずれも住民税課税所得145万円未満の場合
- 2割 … 以下の①②の両方に該当する場合
  - ① 同じ世帯の被保険者の中に課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる
  - ② 「年金収入※1」+「その他の合計所得金額※2」の合計額が
    - ・ 被保険者が1人…200万円以上
    - ・ 被保険者が2人以上…合計320万円以上
- 3割 … 同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得145万円以上の方がいる場合

※1 「年金収入」とは、公的年金控除額等を差し引く前の、公的年金等の収入金額です。遺族年金や障害年金は含みません。

※2 「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額(給与所得は給与所得控除後さらに10万円を控除した額、長期(短期)譲渡所得は特別控除が受けられる場合は特別控除後の額)から公的年金等に係る雑所得を差し引いた後の金額です。

●令和6年12月1日時点でお手元にある有効な保険証は、令和7年7月31日までご利用いただけます。

●令和6年12月2日から令和7年7月31日は、マイナ保険証登録の有無に関わらず、新規で資格取得及び資格異動のある方を対象に「資格確認書」を交付します。また、令和7年8月1日以降については、マイナ保険証保有者には「資格情報のお知らせ」、未保有者には「資格確認書」をそれぞれ交付する予定です。

問合せ

高齢者医療年金課 後期高齢者医療グループ

☎03-3981-1332(保険証・減額証など) / ☎03-3981-1937(保険料など)

## ＼ 70歳になったら、窓口での自己負担割合が2割または3割になります ／

70歳になった翌月(1日生まれの方は当月)から利用する、自己負担割合を記載した資格確認書または資格情報通知書(資格情報のお知らせ)を交付します。

| マイナンバーカードの<br>保険証利用登録 | 交付物                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|
| あり                    | ・ 資格確認書<br>→従来の保険証と同様、医療機関の窓口へ提示                            |
| なし                    | ・ 資格情報通知書(資格情報のお知らせ)<br>→医療機関でカードリーダーが使用できない際にマイナ保険証と合わせて提示 |

※有効期限は、毎年7月31日です。(有効期限までに75歳になる方は、75歳の誕生日の前日まで)

※自己負担割合は、世帯内の所得に応じて毎年判定します。

問合せ

国民健康保険課 資格・保険料グループ ☎03-4566-2377

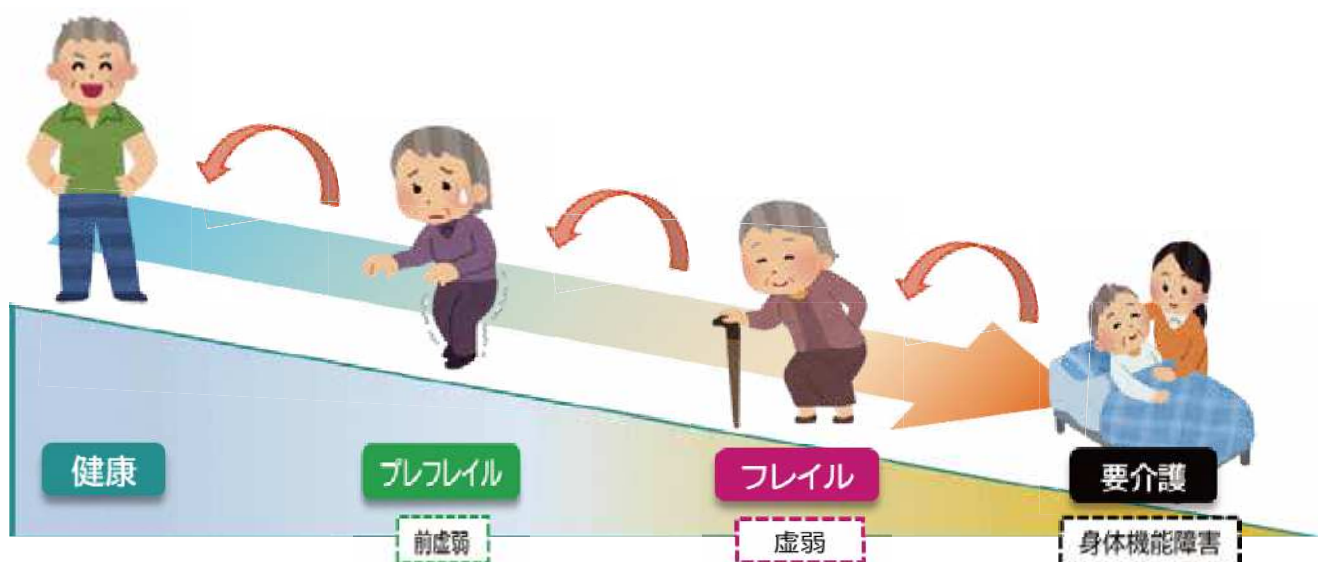


# 介護予防・フレイル予防

元気な「健康長寿」生活のために

## フレイル予防について

年を取るとだんだん身体の力が弱くなったり、外出の機会が減って活動性が低下したり、判断力や認知機能、筋力などが衰えてきたりします。そのような、心と身体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルは「健康」と「要介護」の中間の状態であり、この状態が続くと、介護が必要な状態になってしまうおそれがあります。そこで、早めにフレイルの兆候に気づき、日常生活を見直すなどの適切な対応により、健康な状態に戻ることができます。



### 1. 身体的フレイル

ロコモティブシンドローム、サルコペニア、骨粗しょう症など  
オーラルフレイル

※サルコペニア … 筋肉減少症

### 2. 精神・心理的フレイル

意欲・判断力低下、  
認知機能低下 など

### 3. 社会的フレイル

閉じこもり・孤食、困窮など

# 各種施設のご案内

区には介護予防・フレイル予防のための場所があります。

| 施設名                                      | 内容                                                                                                                                                           | 連絡先                                           |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 区民ひろばで専門職と対策<br>まちの相談室                   | 専門職(保健師、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、認知症地域支援推進員)による区民ひろば等での巡回相談会(事前予約制)。<br>気軽にフレイル自己チェックができる<br>フレイル対策機器も設置されている                                                       | 高齢者福祉課<br>介護予防・認知症対策<br>グループ<br>☎03-4566-2434 |
| 食事や会話を通じた<br>フレイル対策<br>東池袋<br>フレイル対策センター | フレイルチェックやフレイル予防に大切な食事や会話、口腔機能維持に関することを中心に取り組む多機能型介護予防センター。<br>フレイル予防のきっかけとなるセミナーの開催や専門職による相談事業、認知症対策事業、高齢者の居場所としてのカフェやおとな食堂等も開催                              | 東池袋<br>フレイル対策センター<br>☎03-5924-6212            |
| 自主グループの<br>活動もサポート<br>高田介護予防センター         | 地域に介護予防の視点を広げ定着させ、個人や地域がより元気になり、健康寿命がのびることを目標にしている介護予防センター。自主グループの活動で施設等を利用できるほか各種講座やイベントに参加可能。<br>また、ボランティアスタッフとともに、体力測定を行い、自分の目標に合わせて、認知機能と体力の両方を鍛えることができる | 高田介護予防センター<br>☎03-3590-8116                   |

## フレイル予防が楽しくなる

### 介護予防手帳を活用！

介護予防のポイントや取り組みの記録等、介護予防の実践に役立つ手帳です。  
高齢者福祉課、高田介護予防センター、東池袋フレイル対策センター、  
各高齢者総合相談センターにて配布しています。

問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ  
☎03-4566-2434



定期的に参加して健康寿命を延ばそう

## 各種講座・相談事業・イベント

豊島区在住の65歳以上の方が利用できる、様々な内容のプログラムです。

日程などは広報としま等でお知らせします。

### フレイル対策講座いろいろ

問合せ

高齢者福祉課  
介護予防・認知症対策グループ  
☎03-4566-2434

| プログラム名                             | 内容                                                                    | その他                                         |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| あなたの今の状態は？<br>フレイルチェック             | フレイルに関する測定と質問紙でフレイル度をチェック                                             | 東池袋フレイル対策センター、高田介護予防センター、区民ひろばで実施<br><br>無料 |
| マシンで運動の楽しさを<br>高齢者マシントレーニング<br>体験会 | 筋力・筋持久力・柔軟性を高める高齢者用トレーニングマシンを使用する体験会を行う                               | 定員15名<br>池袋スポーツセンターで実施<br><br>無料            |
| 実習も！正しい歩きを学ぶ<br>シニアウォーキング教室        | ウォーキングが脳の活動や身体にもたらす効果について学び、正しい姿勢と身体にやさしいウォーキング方法を実践(屋外での実習あり)        | 定員20名<br><br>全4回 1,200円                     |
| 身近な地域で学べる<br>介護予防講座                | 歯科衛生士や管理栄養士、リハビリテーション専門職による口腔ケアや栄養、転倒予防等の各種講座                         | 東池袋フレイル対策センター、高田介護予防センター、区民ひろばで実施<br><br>無料 |
| 脳のトレーニング<br>シナプソロジー                | 「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで適度な刺激を与え、「脳機能」や「認知機能」等の活性化を図ります | 定員20名<br><br>全3回 無料                         |

## そのほかのプログラムいろいろ

| プログラム名                  | 内容                                                                                                                                                        | その他(連絡先等)                                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 基本操作から分かる<br>スマートフォン相談会 | スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安解消のためのマンツーマンの相談会。<br>ご自身のスマートフォンをご持参ください                                                                                         | ①東池袋フレイル対策センター<br>☎03-5924-6212<br>②高田介護予防センター<br>☎03-3590-8116<br><br>無料 不定期開催 |
| ポイントでおトク！<br>としま健康チャレンジ | 様々なプログラムで健康づくりをサポート。講演会や運動などのプログラムに参加し、ポイントを獲得。規定のポイントが貯まったら「としま健康マイレージカード」と交換。協賛店のサービスを受けられる。18歳以上の区内在住・在学・在勤の方が対象。プログラムやサービス内容は、「健康チャレンジ！だより」やホームページで案内 | 地域保健課<br>保健事業グループ<br>☎03-3987-4660                                              |

## 「としまる体操」をやってみませんか

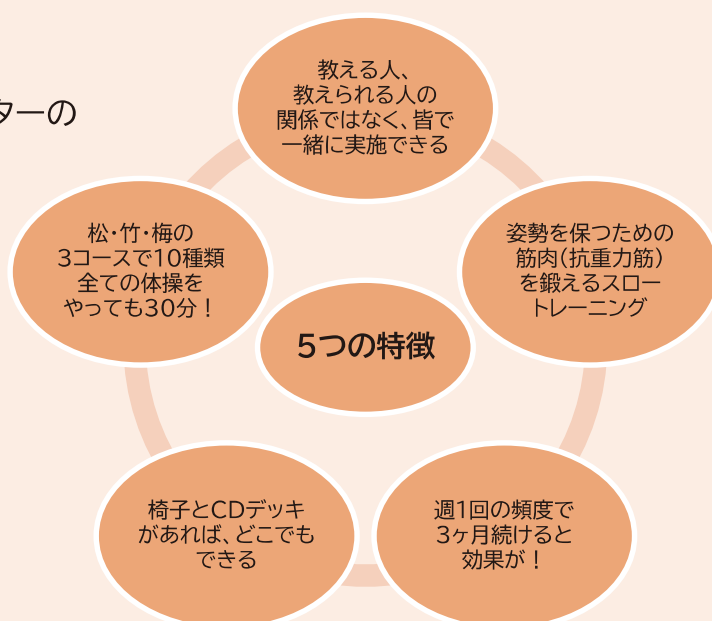
としまる体操とは、東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターの方の協力のもと作成された豊島区の介護予防体操です。

としまる体操の動画を  
YouTubeで公開しています



問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ  
☎03-4566-2434



## スポーツ施設もご利用いただけます

区民の健康増進およびスポーツ振興を図るため、区立スポーツ施設では様々なプログラムを開催しています。区内在住で65歳以上の方は、個人使用料が減額となります。※事前に申請が必要です。

使用料減免に関する

詳細はこちら



問合せ

生涯学習・スポーツ課 スポーツ推進グループ  
☎03-4566-2764



# いきいき100歳健康づくり事業

令和3年度より豊島区では国の方針を受け、健診結果等を活用した保健と介護予防の連携事業を、高齢者医療年金課、高齢者福祉課、地域保健課等の関係部局が一体となり、東京都後期高齢者医療広域連合と連携しながら実施しています。

健康・医療・介護の情報に基づき、事業の対象者を選定し、リスクに応じた支援を行います。

問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ  
☎ 03-4566-2434

## 事業のプログラム

### 1. フレイル、低栄養、高血圧、糖尿病重症化予防

|        |                                                                                                                     |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象     | 区内在住の75歳以上の方で、長寿健診(後期高齢者健診)の結果に基づき判定します。<br>※年齢や要介護度等を考慮したうえで、保健師・管理栄養士等が支援が必要な方を判定                                 |
| 内容     | 高齢期の特徴に合わせて、医療専門職が「区民ひろば」または「介護予防センター」において、集団セミナー、個別支援を行います。<br>また、疾患だけではなく、フレイル予防も考慮しながら、生活の中で気軽に取り組める工夫について提案します。 |
| 日時・場所等 | 対象の方にはご案内を郵送します。<br>詳しい日時は、ご案内をご確認ください。<br><br>参加費:無料                                                               |

## 2. 口腔機能低下状態重症化予防

|        | ①個別支援                                                                                     | ②集団支援                                                                                         |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象     | 問診に基づき、個別の支援が必要だと<br>歯科衛生士が判断した方                                                          | 左記以外の方                                                                                        |
|        | 区内在住の76,78,80,82,84歳の方で、高齢者歯科健診の結果「要指導」と判定された方<br>※介護施設入所中の方、後期高齢医療保険でない方、介護認定を受けている方は対象外 |                                                                                               |
| 内容     | 「区民ひろば」または「介護予防センター」において、歯科衛生士が個別に支援を実施します。<br>滑舌測定(パタカラ)などで評価を行います。                      | 「区民ひろば」または「介護予防センター」において、歯科衛生士によるセミナーを実施します。<br>滑舌測定(パタカラ)、口腔乾燥度の測定、咀嚼力チェックを実施し、口腔機能の評価を行います。 |
| 日時・場所等 | 対象の方にはご案内を郵送します。<br>詳しい日時は、ご案内をご確認ください。<br><br>参加費：無料                                     |                                                                                               |

## 3. 長寿健診未受診の方へ

|    |                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 対象 | 一定期間、長寿健診や医療・介護のご利用がない方                                                           |
| 内容 | 対象の方にアンケートを郵送します。<br>アンケートの結果やアンケートの返信がなかった方に、医療専門職がご自宅を訪問し、支援を行います。<br><br>費用：無料 |

# 認知症について

認知症基本法では、新しい認知症観として、一人一人ができること、やりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方が示されました。

高齢者なら誰でも起こる可能性のある

## 認知症ってどんな病気？

脳の変性や血管障害、感染症、あるいは内分泌疾患など、様々な疾患を原因として、記憶・判断力などの障害が起こり、普通の社会生活に支障をきたした状態と定義されます。認知症は、誰にでも起こる可能性があります。

### 認知症のおもな症状

認知症はその原因となる病気やタイプによって、また進行具合によって症状の種類や程度、出かたは異なります。

もの忘れ  
が増える

時間・場所  
が分から  
なくなる

理解力・  
判断力が  
低下する

実行機能  
が低下  
する

人柄が  
変わる

意欲が  
低下する

### 加齢に伴う「ふつうのもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違い

| ふつうのもの忘れ                        | 認知症のもの忘れ                             |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 体験したことの一部を忘れる<br>(朝食に何を食べたか忘れる) | 体験したこと自体を忘れる                         |
| 目の前の人の名前が思い出せない                 | 目の前の人を知っているはずなのに<br>知らないと言い、誰だかわからない |
| もの忘れの自覚がある<br>(財布をどこに置いたか忘れる)   | もの忘れの自覚に乏しい<br>(財布を盗まれたと言う)          |
| もの覚えが悪くなったように感じる                | 数分前の記憶が残らない                          |
| 日常生活に支障はない                      | 日常生活に支障をきたす                          |
| きわめて徐々にしか進行しない                  | 進行性である                               |

認知症のこと、もっと知りたい！

## 各種パンフレット等のご案内

### 「認知症ケアパス～認知症になっても 安心できるまち豊島区」

サービスや地域の支援などの情報が  
わかりやすい冊子



### 『もしも』 気になるようでしたら お読みください」

自分で「相談に行こう」と思ってもらえる  
ように作られた冊子



### 「若年性認知症の方・ご家族の方へ」

若年性認知症の方やご家族の方が  
利用できるサービスについてまとめた  
パンフレット



### オレンジポスト～知ろう認知症～

認知症にかかわる様々な情報を発信する  
厚生労働省のフェイスブックアカウント  
(右の二次元コードを読み取ってください)



問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ ☎ 03-4566-2433



## 認知症に関するサービス一覧

| 相談の場                                         | 内容                                                                                                             | 連絡先                                                                                                |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>専門病院でしっかり！</b><br>認知症<br>疾患医療センター         | 専門医療機関がもの忘れや認知症について、面接・電話・訪問による相談を行っている。<br>受付時間：月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）<br>相談料：無料                         | [地域拠点型]<br>東京都健康長寿医療センター<br>☎03-3964-1141<br>（内線3256）<br><br>[地域連携型]<br>豊島長崎クリニック<br>☎03-6905-8015 |
| <b>豊島区医師会認定の登録専門医</b><br>認知症かかりつけ医           | 豊島区医師会が認定した、認知症に関する所定の研修を終了した「認知症かかりつけ医」を紹介する                                                                  | 豊島区医師会<br>☎03-3986-2321                                                                            |
| <b>セルフチェックと検診</b><br>もの忘れチェック<br>（認知症検診）     | 70歳・75歳・80歳になる方にセルフチェックリスト、問診票等（検診医療機関一覧等）を配布。<br>希望者は直接検診医療機関に申し込み、検査を行う                                      | 高齢者福祉課<br>介護予防・認知症対策グループ<br>☎03-4566-2433                                                          |
| <b>高齢者総合相談センターでもの忘れ相談</b>                    | もの忘れが心配な高齢者やそのご家族に、豊島区医師会より派遣された「認知症かかりつけ医」が高齢者総合相談センター等で相談に対応する                                               | 高齢者総合相談センター<br>（P3～4）                                                                              |
| <b>家庭訪問で対応！</b><br>初期集中支援チーム                 | 医療や介護の専門職と認知症サポート医のチームが、認知症が心配なご本人やご家族を訪問。生活の工夫や認知症対応のアドバイスを行う                                                 |                                                                                                    |
| <b>認知症の電話相談</b><br>認知症の人と家族の会<br>「認知症てれほん相談」 | 認知症の人とご家族の悩みや相談を受け付ける<br>＊東京都支部／火・金曜日<br>（祝日・年末年始を除く）<br>午前10時～午後3時<br>＊本部／月～金曜日<br>（祝日・年末年始を除く）<br>午前10時～午後3時 | 東京都支部<br>☎03-5367-2339<br><br>本部<br>☎0120-294-456（無料）<br><br>携帯、PHSの場合は<br>☎050-5358-6578（有料）      |

認知症になっても住み慣れた地域で生活するために

## 認知症のことを気軽に話したいと思ったら

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」を目指す  
「認知症バリアフリー」の社会。そのための支援やサポートがたくさんあります。

| 事業名                                                         | 会場                                                          | 日時                                           |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>認知症の人が話し合う場</b><br>本人ミーティング                              | ①区民ひろば千早<br>②高田介護予防センター<br>③認知症疾患医療センター<br>豊島長崎クリニック        | ①毎月第3火曜日<br>②毎月第3金曜日<br>③不定期開催               |
| <b>認知症に関する<br/>「ちょっと気になること」を<br/>気軽に楽しく話す場</b><br>認知症カフェ    | 区内19か所<br>（区ホームページ参照）                                       | 各会場月1回程度<br>（区ホームページ参照）                      |
| <b>認知症の人と家族が話し合い、<br/>活動を楽しむ</b><br>認知症の人と家族の<br>一体的支援プログラム | ①IKE・SUNPARK<br>（イケ・サンパーク）<br>②会場未定                         | 随時開催                                         |
| <b>介護に関する悩みの共有や<br/>情報交換する介護者同士の<br/>支え合いの場</b><br>認知症介護者の会 | ①すみれ<br>②青空の会<br>③ひまわり<br>④土曜日の会<br>各会場月1回程度<br>（区ホームページ参照） | ①毎月第3火曜日<br>②毎月第4木曜日<br>③毎月第2金曜日<br>④毎月第2土曜日 |

認知症について

問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ  
☎03-4566-2433

そのほか、介護者のためのこんなサービスもあります

| 事業                                                | 対象                                        | 内容                                                                                                   | 連絡先                       |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>家族の負担を軽減する</b><br>高齢者あんしん<br>位置情報サービス<br>利用料助成 | 65歳以上の行方不明となる<br>恐れのある認知症高齢<br>者を在宅で介護する方 | 行方不明となる恐れのある認<br>知症高齢者の所在を、GPS機<br>能により探索し、家族に連絡<br>するサービスの利用料を助成<br>します。<br>※対象高齢者の所得に応じて<br>自己負担あり | 高齢者総合<br>相談センター<br>（P3～4） |

あなたの聞こえは大丈夫？

## ヒアリングフレイル

ヒアリングフレイルとは、聞き取る機能の衰え(耳の虚弱)のことで、自分では気付きにくいものです。そのままにしておくと会話が減り、認知機能の低下につながる可能性があります。ヒアリングフレイルチェックで早めにチェックしましょう。

### ヒアリングフレイルチェック

#### アプリで早期発見

専用のアプリを用い、どれくらい言葉が聞き取れているかを簡易的にチェックします。東池袋フレイル対策センターや高田介護予防センター、区民ひろば等において、定期的の実施しています。

聞き取れた音が60%未満の方には、豊島区医師会の耳鼻咽喉科を案内しています。



「みんなの聴脳力チェック」

ユニバーサル・サウンドデザイン

### ヒアリングフレイル(補聴器)講演会・相談会

加齢による難聴は補聴器などを使うことで、聞こえにくさを補うことができます。

ただ、補聴器は高額であることに加え、使用に慣れるまでに時間がかかります。

そんな悩みや疑問を解決するために、「補聴器や難聴、認知症」をテーマとして、医師による講演会を開催しています。

また、医師と補聴器技能者による相談会も実施し、個別の相談に応じています。

問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ  
☎ 03-4566-2433

### 「補聴器購入費助成」

65歳以上で医師から補聴器の必要性を認められている方に対して、補聴器購入費用の一部を助成します。詳細はP27をご覧ください。

問合せ

各高齢者総合相談センター(P3～4)

# 生活・住まいの支援

ちょっとしたお手伝いで快適に

## 高齢者の暮らしのサポート

サポートが必要な一人暮らし、高齢者のみ世帯の方々を支援するサービスや事業などがあります。  
そんな取り組みを上手に利用して、自立した自分らしい生活を楽しんで。

### 生活の中のサポート

| 事業                                                          | 対象                                                | 内容                                                                                                     | 連絡先                                        |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 家事等のお手伝いを<br>頼みたい<br>リボンサービス                                | 高齢や障害、病気や<br>ケガ、子育て等で援<br>助を必要としている<br>方          | 地域の方々の協力による会員<br>制の有料在宅福祉サービスで家<br>事等のお手伝いが受けられる                                                       | 豊島区民<br>社会福祉協議会<br>共生社会課<br>☎ 03-3981-9250 |
| 日常生活でのちょっ<br>とした困りごとに<br>困りごと<br>援助サービス<br>(ちょこっと<br>お助け活動) | 障害者または65歳<br>以上の高齢者世帯<br>(一人暮らし・高齢者<br>のみ世帯)      | 電球・蛍光灯の交換、軽量家具<br>や荷物の移動など、自力で解決<br>することが難しい日常生活の<br>ちょっとした困りごとを地域の<br>協力員が訪問してお手伝い<br>(30分500円)※部品代別途 | 豊島区民<br>社会福祉協議会<br>共生社会課<br>☎ 03-3981-3166 |
| 車椅子でも<br>お出かけしたい<br>ハンディキャブ                                 | 日常外出時に車いす<br>などを利用し、バス・<br>タクシーなどの利用<br>が困難な方     | 車いすでの外出時、車いす等の<br>まま乗り降りできるリフト<br>付き自動車が頼める                                                            | 豊島区民<br>社会福祉協議会<br>共生社会課<br>☎ 03-5396-4954 |
| おうちに<br>お弁当を配達<br>配食サービス                                    | どなたでも<br>※安否確認につい<br>ては65歳以上の区民                   | 自宅に弁当を届ける事業者を紹<br>介。事業者に直接申し込み。<br>弁当代は自己負担                                                            | 高齢者総合相談<br>センター(P3~4)                      |
| 介護保険対象外でも<br>大丈夫<br>車いす短期貸出                                 | 介護保険の車椅子レ<br>ンタル対象外の方で、<br>歩行困難である区内<br>在住65歳以上の方 | 一時的に車いすを必要とする方<br>へ、無料で車いすの貸出しを行<br>う(最長3か月)                                                           |                                            |
| 電話のない方に<br>福祉電話貸出                                           | 65歳以上の一人暮<br>らしや高齢者のみ世<br>帯<br>(所得制限あり)           | 電話のない方に電話の加入権<br>の貸出しを行っている<br>※電話料金等は自己負担<br>※令和7年度より新規受付終了                                           |                                            |

## 生活の中のサポート

| 事業                       | 対象                                                             | 内容                                                                                                                                    | 連絡先                            |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 要支援者等を対象とした<br>訪問型サービス   | P9「訪問型サービス」<br>参照                                              | ホームヘルパー、区実施の研修修了者が自宅を訪問し、生活や家事の援助をする。日常生活で困ったことが増えてきたら総合事業のサービスを受けることも視野に相談を                                                          | 高齢者総合相談センター<br>(P3～4)          |
| ごみを集積所に運べない方に<br>出前ごみ収集  | 一人暮らし世帯や高齢者のみ世帯で、自力でごみ集積所まで運び出すことが困難な方(おおむね要介護2以上、または障害程度1・2級) | 清掃事務所職員が戸別に訪問して、ごみを収集                                                                                                                 | 豊島清掃事務所<br>☎03-3984-9681       |
| 粗大ごみの運び出しで困ったら<br>粗大ごみ収集 | 65歳以上の一人暮らし世帯や高齢者のみ世帯、障害者のみ世帯で、自力で粗大ごみを運び出すことが困難な方             | 清掃事務所職員が家の中から粗大ごみを運び出し収集。運び出しが困難な方は相談を                                                                                                |                                |
| 月2回の訪問<br>見守り訪問事業        | 65歳以上で介護保険サービスなどを利用していない一人暮らしや高齢者世帯                            | 月2回訪問し、声かけによる安否確認を行うとともに広報紙等を配付                                                                                                       | 高齢者総合相談センター<br>見守り支援事業担当(P3～4) |
| ボタンで安心<br>救急通報システム       | 65歳以上の一人暮らし、高齢者のみ世帯、日中独居の65歳以上の世帯が対象<br>※事業者に自宅の合鍵を預ける必要あり     | 家庭内に通報機器を設置。急病時にボタンを押すと、看護師などの専門スタッフが音声で対応し、状況に応じて救急車の出動を要請。緊急時以外には看護師による健康相談が受けられ、最寄りの医療機関、夜間・休日診療の医療機関も案内<br>※要証明書・身体状況や所得により自己負担あり | 高齢者総合相談センター<br>(P3～4)          |
| 聞こえづらくなったら<br>補聴器購入費助成   | 65歳以上で医師から補聴器の必要性を認められている方                                     | 補聴器を購入する費用を一人1台、1回限り助成<br>※申請前の購入は対象外<br><上限額><br>住民税本人非課税(介護保険料所得段階1～5)の方<br>…5万円<br>住民税本人課税(介護保険料所得段階6～16)の方<br>…2万円                |                                |



| 事業                            | 対象                                         | 内容                                                                                                              | 連絡先                       |
|-------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 在宅生活を快適に<br>寝具類の洗濯<br>乾燥サービス  | 要介護3以上かつ、65歳以上の高齢者のみ世帯の方<br>(一人暮らし含む)      | 在宅の高齢者が使用中の寝具を、月1回乾燥または洗濯<br>※所得により自己負担あり                                                                       | 高齢者総合<br>相談センター<br>(P3～4) |
| 在宅で<br>ヘアカット<br>出張<br>理美容サービス | 65歳以上で要介護3～5の在宅の方かつ歩行または外出の困難な方            | 外出できない高齢者のために理美容店から自宅へ出張する散髪サービス<br>※所得により自己負担あり                                                                |                           |
| 毎日の介護の<br>必需品<br>紙おむつ等支給      | 要介護1以上の方(第2号被保険者含む)のうち、在宅で常時紙おむつ等が必要な方     | 紙おむつ等を自宅へ月1回配送<br>※支給上限あり<br>※所得制限あり<br>※注                                                                      |                           |
| ご入院中の方へ<br>おむつ購入費等<br>助成      | 要介護1以上の方(第2号被保険者含む)のうち、介護保険施設を除く医療機関に入院中の方 | おむつ購入費等を申請月から助成<br>※助成上限あり<br>※所得制限あり<br>※注                                                                     |                           |
| まさかのときに<br>救急情報医療<br>キット      | 配付を希望する区内在住で65歳以上の方                        | 高齢者が自宅で救急車を呼び、医療行為を受ける際に必要となる情報などを専用の容器に入れて自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、救急隊が迅速に適切な救急活動が行えるように備える。<br><br>高齢者総合相談センターにて無料で配付 |                           |

※注「おむつ購入費等助成」と「紙おむつ等支給」との同一月の併給は不可

| 事業                                    | 対象                                                                                                                     | 内容                                                                                | 連絡先                                                     |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>介護者の急な不在に対応</b><br>緊急ショートステイに関する相談 | 区内在住のおおむね65歳以上の方で、(1)または(2)に該当し、かつ「利用の理由」(※)が要件に該当する方。<br>(1)介護保険の要支援1～要介護5の方<br>(2)介護保険非該当・未申請で特別な理由がある方<br>(※)要件は問合せ | 介護をする家族や介護者が急病や急用で出かけるなど、区内に住む高齢者が一時的に介護を受けられなくなったとき、緊急ショートステイの対応について相談できる        | 高齢者総合相談センター<br>(P3～4)                                   |
| <b>熱中症に備える</b><br>熱中症予防訪問             | 75歳以上の一人暮らし高齢者<br>※介護保険サービス利用者、生活保護受給者等、除外要件あり                                                                         | 民生・児童委員または高齢者総合相談センターの職員、見守り支援事業担当職員が対象者のご自宅を訪問し、熱中症予防リーフレットおよび熱中症予防グッズを配付        | 高齢者総合相談センター<br>見守り支援事業担当<br>(P3～4)                      |
| <b>特殊詐欺の防止</b><br>自動通話録音機の貸出し         | 区内在住のおおむね65歳以上の方                                                                                                       | 区で購入した自動通話録音機を警察署の窓口で貸出中(無料)。電話機に接続すると「この通話は録音されています」と警告メッセージが流れるので、詐欺被害の予防に効果がある | 巣鴨警察署<br>☎03-3910-0110<br><br>池袋警察署<br>☎03-3986-0110    |
| <b>運転に自信が無い方は</b><br>運転免許証の自主返納       | ・運転免許が不要になった方<br>・加齢に伴う身体機能の低下等で運転に不安を感じる方                                                                             | 相談・手続きは最寄りの警察署へ                                                                   | 目白警察署<br>☎03-3987-0110                                  |
| <b>転倒事故に備える</b><br>自転車ヘルメット購入費の割引     | 区内在住の全ての方                                                                                                              | 自転車用ヘルメット購入補助事業取扱店でヘルメットを購入すると、最大2,000円の割引が受けられる                                  | 土木管理課<br>交通安全対策グループ<br>☎03-3981-4856                    |
| <b>女性の一般相談</b><br>電話と面談による相談          | 区内在住・在勤の方等                                                                                                             | 女性をとりまく“夫婦・親子・男女・人間関係”などの相談ができる                                                   | 男女平等推進センター<br>☎03-3980-7830                             |
| <b>男性専門相談ダイヤル</b><br>カウンセラーによる電話相談    | 区内在住・在勤の方等                                                                                                             | 仕事のこと、家庭のこと、人間関係や生き方等、男性の様々な悩みを奇数月は女性・偶数月は男性カウンセラーに相談できる                          | 豊島区男性専門相談ダイヤル<br>毎月第2火曜<br>17:30～20:30<br>☎03-6842-0055 |

# 年金・生活保護、税の控除

## 年金・生活の支援

| 事業   | 内容                                                                                                                             | 連絡先                                                                                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 国民年金 | 保険料納付期間(免除期間を含む)が10年以上の方が原則65歳から受給できる。加入者や受給権者の死亡により遺族が給付を受けられる場合あり。詳細等は問合せ                                                    | 池袋年金事務所<br>☎ 03-3988-6011<br>高齢者医療年金課 国民年金グループ<br>☎ 03-3981-1952                                                                                                                                       |
| 生活保護 | 病気や高齢、働き手の死亡、失業等様々な事情で生活に困ったときに最低限度の生活を保障し、自分の力やほかの方法で生活できるよう援助する制度。国で定める基準で計算された最低生活費と世帯収入とを比較し、収入が最低生活費を下回る場合、その不足分を保護費として支給 | 生活福祉課 相談グループ<br>☎ 03-3981-1842<br>担当地区:駒込、巣鴨、西巣鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、西池袋1・3丁目、池袋1・2・4丁目、池袋本町、雑司が谷、高田、目白1・2丁目<br>西部生活福祉課 相談グループ<br>☎ 03-5917-5762<br>担当地区:西池袋2・4・5丁目、池袋3丁目、目白3・4・5丁目、南長崎、長崎、千早、要町、高松、千川 |

## 高齢者に関する税の控除

※確定申告は豊島税務署へ ☎ 03-3984-2171

| 事業        | 内容                                                                                                                            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 配偶者控除     | 本人に控除対象配偶者がいる場合                                                                                                               |
| 扶養控除      | 本人に扶養親族がいる場合                                                                                                                  |
| 同居老親等扶養控除 | 本人または配偶者の70歳以上の直系尊属で、同居している扶養親族がいる場合                                                                                          |
| 障害者控除     | 身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者福祉手帳等の交付者<br>上記手帳等を交付されていないが、65歳以上で寝たきりや認知症など一定の障害状況にあり、要介護認定等を受けている方<br>詳しくは 高齢者福祉課地域ケアグループ ☎ 03-4566-2430 |

暮らしやすいスタイルを考える

## 高齢者の住まい

賃貸できない、費用の負担・維持管理が大変、段差を解消したい、住み替えたい…

といった高齢者の住まいの課題。区の相談窓口や様々な支援を活用して解決を目指して。

### 住まいにかかるお金の支援

| 事業                                       | 対象                                                                     | 内容                                                                                                                                      | 連絡先                                    |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 立ち退きなどの事情にも<br>住み替え家賃助成                  | 2年以上豊島区在住の<br>60歳以上の一人暮らし<br>や60歳以上の世帯の方<br>※条件、詳細等は<br>問合せ            | 家主から取り壊し等による<br>立ち退きの要求などを受け、区<br>内民間アパートへ住み替えな<br>ければならない場合、転居後家<br>賃の一部を補助                                                            | 自立支援担当課<br>入居相談グループ<br>☎03-3981-2683   |
| 自宅の修繕や<br>リフォームなどは<br>住宅修繕・<br>リフォーム資金助成 | ①区内に引き続き2年<br>以上居住している方<br>②前年の月額所得が<br>所得要件以下の方<br>※条件、詳細等は<br>問合せ    | 自身が所有し、自己の居住の<br>用に供する住宅の修繕・<br>リフォームに要する費用の<br>一部を助成<br>①修繕:工事費の30%かつ<br>10万円まで<br>②リフォーム:工事費の30%<br>かつ20万円まで。<br>※前年の月額所得が所得要件        | 住宅・マンション課<br>施策推進グループ<br>☎03-3981-2655 |
| 段差の改修などは<br>自立支援住宅改修<br>費助成              | 65歳以上<br>※詳細等は問合せ                                                      | ①手すりの取り付け、段差の<br>解消、洋式便器への取替え等、<br>②浴槽、流し等の取替え、<br>③便器の洋式化等に対して<br>助成する。<br>※助成上限、自己負担あり<br>※内容により要介護認定<br>非該当、要介護認定該当、<br>障害の程度などの要件あり | 高齢者総合相談<br>センター(P3~4)                  |
| 住宅内の安全確保に<br>耐震シェルター等<br>設置助成            | 昭和56年5月31日<br>以前に建築された<br>木造住宅にお住まいで、<br>世帯全員が65歳以上<br>※要件、詳細等は<br>問合せ | 耐震シェルター・耐震ベッド・<br>防災ベッド設置費用の一部を<br>助成(60万円まで)                                                                                           | 建築課<br>許可・耐震グループ<br>☎03-3981-0590      |

## 高齢者の入居支援、住まいのあっせんなど

| 事業          | 対象                                                                                     | 内容                                                             | 連絡先                                       |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 高齢者等の入居支援   | ①住宅に困っている高齢者<br>②区内に引き続き2年以上居住し、住宅を確保することが困難な高齢者                                       | ①不動産情報の提供(区内協力不動産店を紹介)<br>②家賃債務保証制度の紹介<br>③区と協力関係にある不動産事業所等が支援 | 自立支援担当課<br>入居相談グループ<br>☎ 03-3981-2683     |
| 安心住まい提供     | 65歳以上(世帯用は同居者も65歳以上)で2年以上豊島区居住等、対象資格者の条件あり                                             | 立ち退きの要求を受けている等、緊急に住宅を必要としている方に、区が借りている民間アパートを提供                |                                           |
| 高齢者向け優良賃貸住宅 | 区内在住年数、年齢・同居者、世帯所得等の全要件を満たす方。抽選順・空室発生順にあっせん。<br>基本家賃78,700円～116,400円(所得により月額4万円まで補助あり) | 公的補助で建設された良質なバリアフリー民間賃貸住宅を供給。<br>年に一度、待機者を募集                   |                                           |
| 区営住宅        | 1年以上豊島区居住、同居する親族があること等、対象資格者の条件あり                                                      | 所得が基準以下で、住宅にお困りの方を対象に区が供給している住宅。<br>年に一度の待機者募集のため場所は選べません      |                                           |
| 福祉住宅        | 65歳以上(世帯用は同居者も65歳以上)で5年以上豊島区居住等、対象資格者の条件あり                                             | 高齢で所得が基準以下で、住宅にお困りの方を対象に区が供給している住宅。<br>年に一度の待機者募集のため場所は選べません   |                                           |
| 都営住宅        | 申込資格等詳細は募集案内を参照。申込用紙(募集案内)は募集期間中に区役所・区民事務所等で配布                                         | 所得が基準以下で、住宅にお困りの方を対象に都が供給している住宅                                | 東京都住宅供給公社<br>都営住宅募集センター<br>☎ 03-3498-8894 |



## ケア付き住まい 高齢者福祉施設

| 施設名                           | 対象                                                                                      | 内容                                                                             | 申し込み・問い合わせ                                                       |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 特別養護老人ホーム<br>(介護老人福祉施設)       | 原則、介護保険の要介護度「要介護3～5」と認定された方が対象                                                          | 常時介護が必要で、家庭での生活が困難な方が、介護や身の回りの世話を受けながら生活する施設                                   | 各施設へ直接申込(P34)                                                    |
| 養護老人ホーム                       | 65歳以上／住居がない等居宅での生活が困難／区民税所得割非課税世帯／すべてに該当する対象者<br>※収入による自己負担あり(利用者／扶養義務者)                | 経済的理由および環境上の理由により、自宅での生活が困難な方が対象の施設。食事の提供、その他の日常生活上必要なサービスを提供                  | 高齢者福祉課<br>地域ケアグループ<br>☎03-4566-2430                              |
| 軽費老人ホーム<br>(ケアハウス)・都市型軽費老人ホーム | 区内在住年数、年齢・同居者、世帯所得等の全要件を満たす方。抽選順・空室の発生順にあっせん。<br>基本家賃78,700円～116,400円(所得により月額4万円まで補助あり) | 60歳以上で自炊ができない程度の健康状態にあり、独立して生活することに不安のある方が対象                                   | 軽費老人ホーム<br>都市型軽費老人ホーム<br>各施設(P34)                                |
| 有料老人ホーム                       | 有料老人ホームの類型によって対象者・利用条件が異なる                                                              | おもに民間企業が運営し、都道府県に届出を行った施設。介護保険制度の「特定施設入居者生活介護」の指定施設の場合、施設に介護報酬が給付され、1～3割が自己負担に | 公益社団法人全国<br>有料老人ホーム協会<br>☎03-3548-1077                           |
| 認知症高齢者グループホーム                 | 原則65歳以上で介護保険「要支援2」「要介護1～5」と認定された方が対象                                                    | 認知症の高齢者の方が少人数で家庭的な雰囲気の中、共同生活を送りながら介護を受けられる施設                                   | ※高齢者総合相談センター(P3～4)等で配布している「介護保険ハートページ」(介護サービス事業者ガイドブック)にてご確認ください |

※申込み・問い合わせは各施設へ

## 特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)

| 施設名称      | 所在地         | 電話           |
|-----------|-------------|--------------|
| 菊かおる園     | 西巣鴨2-30-19  | 03-3576-2266 |
| 山吹の里      | 高田3-37-17   | 03-3981-5051 |
| 風かおる里     | 南長崎6-15-6   | 03-5982-1021 |
| アトリエ村     | 長崎4-23-1    | 03-5965-3400 |
| 池袋ほんちょうの郷 | 池袋本町1-29-12 | 03-3971-6541 |
| ゆたか苑      | 長崎3-26-4    | 03-3959-2129 |
| シオンとしま    | 池袋1-4-11    | 03-3984-7477 |
| 池袋敬心苑     | 南池袋3-7-8    | 03-5958-1165 |
| 千川の杜      | 要町3-54-9    | 03-5917-0370 |
| 東池袋桑の実園   | 東池袋5-39-18  | 03-5928-1360 |

生活・住まいの支援

## 介護老人保健施設

| 施設名称    | 所在地        | 電話           |
|---------|------------|--------------|
| 池袋えびすの郷 | 池袋本町2-34-1 | 03-3980-0165 |
| 安寿      | 南池袋3-7-8   | 03-5956-8200 |
| 南池袋アバンセ | 南池袋4-6-1   | 03-5955-7370 |

## 軽費老人ホーム(ケアハウス)／都市型軽費老人ホーム

| 施設名称         | 所在地        | 電話           |
|--------------|------------|--------------|
| 菊かおる園(ケアハウス) | 西巣鴨2-30-19 | 03-3576-2266 |
| 千川の杜(都市型)    | 要町3-54-9   | 03-5917-0370 |

### パンフレット

「介護保険 ハートページ(介護サービス事業者ガイドブック)」

介護保険課窓口、各高齢者総合相談センター等で配布



# いきがいと社会参加

自立した自分らしい生活を楽しんで！

## 就労支援・社会参加・その他の支援

ご自身の生きがいや社会参加につながる活動と、そのほかの各種支援をご紹介します。

### ボランティア

| 事業名                     | 内容                                                                                                                                                                                 | 連絡先                                       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 認知症サポーター養成講座            | 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)になるための講座<br><br>★さらにスキルアップしたいなら…<br>認知症サポーター養成講座の修了者は、スキルアップ講座でパーソン・センタード・ケアや認知症の人への声かけ方法を学べる。認知症の人が安心して生活できるよう、スキルアップ講座修了者による地域での具体的な活動もあり | 高齢者福祉課<br>介護予防・認知症対策グループ<br>☎03-4566-2434 |
| 介護予防サポーター・フレイルサポーター養成講座 | 区の介護予防事業やフレイルチェック等、地域での介護予防活動をサポートするのに必要な知識や技術などを身につけるための講座                                                                                                                        |                                           |
| 介護予防リーダー養成講座            | 介護予防や健康づくりの知識を身につけ、地域課題を発見し、自身の健康づくりだけではなく地域に根差した活動を行うための講座                                                                                                                        |                                           |
| 高齢者元氣あとし事業              | 60歳以上の方および、介護予防サポーター養成講座等を受講し、介護予防サポーター等に登録した方が対象。ボランティア活動をして得たスタンプを換金することができる                                                                                                     |                                           |

### 入浴

| 事業名               | 内容                                                                     | 連絡先                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 敬老入浴              | 区内在住で65歳以上の方を対象に、年間最大40回、区が指定する銭湯に100円の自己負担で入浴できる<br>「としま・おたっしやカード」を発行 | 高齢者福祉課<br>高齢者事業グループ<br>☎03-4566-2432 |
| 浴場ミニデイサービス(湯友サロン) | 区内在住で65歳以上の方を対象に、営業開始前の銭湯を利用し、高齢者向けの健康体操プログラムと入浴を実施。参加費は100円           |                                      |

## 就労支援・社会参加

| 事業名                                  | 内容                                                                                                                                 | 連絡先                                                                                                     |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ハローワーク池袋:<br>シニア応援コーナー               | 求人情報の提供・職業相談・職業紹介・応募書類添削等、就職活動に関する各種アドバイスを実施                                                                                       | ハローワーク<br>池袋サンシャイン庁舎<br>☎03-5911-8609(42#)                                                              |
| 東京しごとセンター                            | これまでの職業経験や経歴、希望に応じた仕事探しのアドバイスや適職診断、シニアならではの相談にも対応                                                                                  | 東京しごとセンターシニア<br>コーナー<br>☎03-5211-2335                                                                   |
| シルバー人材<br>センター                       | 人生100年時代に高齢者が生きがいをもって社会参加し、活躍できるよう、高齢者にふさわしい仕事を提供しています。<br>●主な仕事:駐輪場管理、集会室等の施設管理、公園・マンション等の清掃、家事援助サービス、植木剪定、除草、毛筆・筆耕、チラシ封入等の手作業 など | 豊島区シルバー人材センター<br>☎03-3982-9533                                                                          |
| 介護に関する<br>入門的研修・<br>家事援助スタッフ<br>育成研修 | 介護の資格が無くても、「介護に関する入門的研修(4日間)」または「家事援助スタッフ育成研修(3日間)」を受講することで、掃除・洗濯・買い物などの家事援助のみのサービスに従事できる修了証を交付                                    | 【介護に関する入門的研修】<br>介護保険課 管理グループ<br>☎03-3981-1942<br>【家事援助スタッフ育成研修】<br>高齢者福祉課<br>総合事業グループ<br>☎03-4566-2435 |
| 高齢者クラブ                               | 地域の高齢者が生きがいをもって楽しく生活するために自主的に組織されたクラブ。区内の各地域で、ボランティア活動や運動、文化活動等を行い交流を深める。各クラブの会員も募集中                                               | 豊島区高齢者クラブ連合会<br>☎03-5950-2511<br>[火・木曜日/午前9時30分<br>～午後4 時]<br>高齢者福祉課 管理グループ<br>☎03-4566-2429            |
| つながるサロン                              | 区施設等で体操や会食等をしている自主グループによる活動(サロン)に参加して心身の活力低下を予防します。<br>利用対象者:要支援1・2、事業対象者(一般の方も利用可能)                                               | 高齢者総合相談センター<br>(P3～4)<br>高齢者福祉課<br>総合事業グループ<br>☎03-4566-2435                                            |

## その他の支援

| 事業名     | 内容                                                                                                        | 連絡先                                  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| シルバーパス  | 都内に住民登録している満70歳以上の方(寝たきりの方は除く)が、都営バス、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等を利用できるパス(有料)<br>満70 歳になる月の初日から申込みが可能 | 東京バス協会<br>☎03-5308-6950              |
| 敬老祝い品贈呈 | 長寿を記念し、77・88・100 歳以上の方にお祝い品を贈呈(申請不要)                                                                      | 高齢者福祉課<br>高齢者事業グループ<br>☎03-4566-2432 |

## 区民ひろば

地域コミュニティの拠点施設。サークル活動や各種イベント、季節行事、文化祭・展覧会、高齢者の健康活動支援、安全プログラム等も開催しています。個人、団体ともに、利用時は利用者登録が必要です。

問合せ

地域区民ひろば課 管理グループ ☎ 03-3981-1479  
各区民ひろば(下記参照)

### 区民ひろば一覧

| 施設名称       | 所在地                                             | 電話           |
|------------|-------------------------------------------------|--------------|
| 区民ひろば仰高    | 駒込4-12-3                                        | 03-5907-3471 |
| 区民ひろば駒込    | 駒込2-2-4                                         | 03-3917-9873 |
| 区民ひろば南大塚   | 南大塚2-36-1                                       | 03-5976-4399 |
| 区民ひろば清和第一  | 巣鴨3-15-20                                       | 03-5974-5464 |
| 区民ひろば西巣鴨第一 | 西巣鴨2-35-3                                       | 03-3918-4197 |
| 区民ひろば豊成    | 上池袋1-28-7                                       | 03-5961-3494 |
| 区民ひろば朋有    | 東池袋2-38-10                                      | 03-3971-0781 |
| 区民ひろば朝日    | 西巣鴨4-10-12                                      | 03-5974-0566 |
| 区民ひろば上池袋   | 上池袋3-13-5                                       | 03-3576-6916 |
| 区民ひろば池袋本町  | 池袋本町3-9-4<br>※R7年秋頃より<br>池袋本町4-36-1             | 03-3986-0041 |
| 区民ひろば西池袋   | 西池袋2-37-4                                       | 03-3980-0088 |
| 区民ひろば池袋    | 池袋4-21-10                                       | 03-3982-9658 |
| 区民ひろば南池袋   | 南池袋3-5-12                                       | 03-3984-5896 |
| 区民ひろば高南第一  | 高田2-11-2                                        | 03-3988-8601 |
| 区民ひろば目白    | 目白2-20-26                                       | 03-5956-5871 |
| 区民ひろば長崎    | 長崎2-27-18<br>※R7年春頃まで仮施設<br>(長崎2-29-19 ハイツ東洋1階) | 03-3554-4411 |
| 区民ひろば要     | 要町1-5-1                                         | 03-3972-6338 |
| 区民ひろば椎名町   | 南長崎4-29-10                                      | 03-3950-3042 |
| 区民ひろば富士見台  | 南長崎1-6-1                                        | 03-3950-6871 |
| 区民ひろば千早    | 要町3-7-10                                        | 03-3959-2281 |
| 区民ひろば高松    | 高松2-25-9                                        | 03-3973-0032 |
| 区民ひろばさくら第一 | 南長崎6-20-15                                      | 03-3950-8676 |

※各区民ひろばの「第二(子育てひろば)」は掲載していません。



# 成年後見制度など ～自分らしい生活を守る～

お金の管理や契約に関する不安、高齢者を狙った悪質な訪問販売、詐欺行為に関する相談など、高齢者の自分らしい生活を守るため、豊島区には様々な制度があります。

## 成年後見制度(※)利用支援

成年後見制度にかかわる相談や申立ての方法など、制度の利用についての手伝いを行います。また、希望により、成年後見制度の利用を支援する団体を紹介します。

## 福祉サービス利用援助事業 (地域福祉権利擁護事業)

福祉サービスの利用手続きや利用料の支払い、日常生活における金銭管理等で困っている高齢者や障害のある方などを対象に、利用者ご本人との契約に基づき職員(専門員、生活支援員)が定期的に訪問し、お金の管理の手伝いや通帳等大切な書類の預かりなどを行います。

(有料)

### 問合せ

豊島区民社会福祉協議会  
福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」  
☎03-3981-2940

## ※成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害などにより物事を判断する能力が不十分な方の権利や財産を守り、法律的に支援するための制度です。援助者である成年後見人等が、本人に代わって福祉サービスに関する契約を結んだり財産管理を行ったりすることで、本人の生活を支援します。成年後見制度には「任意後見制度」「法定後見制度」の2つの制度があります。

## 福祉サービスの相談・苦情に対応

福祉サービスの利用や権利擁護のための相談、苦情を受け、対応・調整を行います。ご本人、ご家族のほか、関係者からのご相談も受け付けます。

### (相談例)

福祉サービスの利用方法がわからない／家賃や公共料金、福祉サービス利用料などの支払いが困難／預金の出し入れができない、通帳等をよく紛失する／無理やり不要なものを購入するよう勧められて困っているようだ／一人暮らしの生活が不安／福祉サービス利用に関して苦情を申し立てたい…など。

## 専門相談

複雑で専門的な助言を得る必要がある相談内容は、弁護士などによる専門相談につなげます(事前に内容を聞き、日程調整)。原則毎月第2水曜日(要予約)

## 高齢者虐待に気づいたら

認知症などで、十分な判断ができない高齢者の方が、不利益をこうむったり、ご家族の介護負担が重くなることで、虐待につながることがあります。心配ごとや気になる場面を見かけた場合は、迷わず相談を！

# 暮らしの手続き一覧

| 手続き内容           | 転入 | 転出 | 期限・必要なもの                                                                                           | 問合せ先                                                                                       |
|-----------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 住民記録            | ○  | ○  | 転入…14日以内に転出証明書を持参<br>※外国人は在留カード等または<br>特別永住者証明書も持参<br>転出…転出届を提出                                    | 総合窓口課<br>住民記録グループ<br>☎03-3981-4782<br>東部区民事務所<br>☎03-3915-9961<br>西部区民事務所<br>☎03-4566-4021 |
| 印鑑登録            | ○  | —  | 転入…必要な方は申請<br>転出…転出(予定)日に自動的に登録抹消                                                                  |                                                                                            |
| 国民健康保険          | ○  | ○  | 転入…対象の方は加入手続き<br>転出…資格確認書の返却<br>保険料の清算(後日通知を郵送)                                                    | 国民健康保険課<br>資格・保険料グループ<br>☎03-4566-2377                                                     |
| 後期高齢者<br>医療保険制度 | ○  | ○  | 転入…都外かつ資格確認書の即日発行<br>希望の場合のみ負担区分証明書<br>を持参<br>転出…都外かつ資格確認書の即日発行<br>希望の場合のみ負担区分証明書の<br>発行、住所地特例手続き等 | 高齢者医療年金課<br>後期高齢者医療グループ<br>☎03-3981-1332                                                   |
| 国民年金            | ○  | ○  | 年金受給権者は転出入の際に手続きが<br>必要な場合あり                                                                       | 高齢者医療年金課<br>国民年金グループ<br>☎03-3981-1952<br>池袋年金事務所<br>☎03-3988-6011                          |
| 介護保険            | ○  | ○  | 転入…要介護認定を受けていた方は<br>14日以内に介護保険課で手続き<br>転出…保険証等を返却、保険料の納付<br>または還付(後日通知を郵送)                         | 介護保険課<br>認定審査グループ<br>☎03-3981-1368<br>資格賦課グループ<br>☎03-3981-6376                            |

「広報としま」と「としま区議会だより」をご希望の方に無料でお届けします

- ◆ 対 象 : 区内在住で新聞を購読していない世帯(企業などは除く)
- ◆ 発 行 日 : 広報としま … 特集版:毎月1日発行 / 情報版:毎月15日発行  
としま区議会だより … 随時発行
- ◆ 配送方法 : 発行日の翌日までにご自宅のポストへ投函
- ◆ 申込方法 : 電話、ファクス、Eメール(氏名・ふりがな・住所・電話番号を記入)で  
広報課広報グループへ申込み

問合せ

広報課 広報グループ  
☎03-4566-2532 FAX 03-3981-1375  
Eメール A0010509@city.toshima.lg.jp



広報としま

ほかにも区政情報をお届けしています

区政情報や子育て情報、  
防災情報へ簡単にアクセス  
することができます！



区公式LINE

## 手続きができる窓口

### 池袋駅（東口方面）周辺地図



#### ◆庁舎案内

#### 豊島区役所本庁舎

南池袋2-45-1

☎ 03-3981-1111(代)

### ●豊島区役所本庁舎へのアクセス●

#### <電車>

- ・池袋駅…徒歩9分
- ・東池袋駅…改札から徒歩3分  
(地下通路で直結)
- ・都電雑司が谷駅…徒歩3分
- ・東池袋四丁目駅…徒歩4分

#### <バス>

- ・「豊島区役所」バス停…徒歩2分  
(国際興業バス「池07系統」)
- ・「東池袋一丁目」バス停…徒歩4分  
(都バス「都02乙系統」「草63-2系統」)
- ・「豊島区役所」バス停…徒歩0分  
(IKEBUS「池袋駅東口循環(A)ルート」  
「池袋駅東西循環(B)ルート」)

### 千川駅周辺地図



### 大塚駅周辺地図



#### ◆庁舎案内

#### 西部区民事務所

千早2-39-16

☎ 03-4566-4021

#### 東部区民事務所

北大塚1-15-10

☎ 03-3915-9961

※令和7年秋以降、  
南大塚2-36-2へ  
移転予定。電話番号  
は変更なし。



# 索引

|   |                            |    |
|---|----------------------------|----|
| あ | 安心住まい提供                    | 32 |
|   | いきいき100歳健康づくり事業            | 19 |
|   | 池袋休日診療所                    | 11 |
|   | 池袋歯科休日応急診療所<br>(あぜりあ歯科診療所) | 11 |
|   | 印鑑登録                       | 39 |
|   | インフルエンザ予防接種                | 13 |
|   | 運転免許証自主返納                  | 29 |
|   | おくやみコーナー                   | 5  |
|   | おたっしゅカード                   | 35 |
|   | おむつ<br>(紙おむつ等支給)           | 28 |
|   | (おむつ購入費等助成)                | 28 |

|   |                 |        |
|---|-----------------|--------|
| か | 介護保険            | 6, 39  |
|   | 介護予防・生活支援サービス事業 | 9      |
|   | 介護予防講座          | 17     |
|   | 介護予防サポーター養成講座   | 35     |
|   | 介護予防通所事業        | 10     |
|   | 介護予防手帳          | 16     |
|   | 介護予防訪問事業        | 9      |
|   | 介護予防リーダー養成講座    | 35     |
|   | 介護老人保健施設        | 34     |
|   | 家事援助スタッフ育成研修    | 36     |
|   | 紙おむつ等支給         | 28     |
|   | がん検診            | 13     |
|   | 虐待              | 38     |
|   | 救急・休日対応の医療機関    | 11     |
|   | 救急情報医療キット       | 28     |
|   | 救急通報システム        | 27     |
|   | 緊急ショートステイ       | 29     |
|   | 区営住宅            | 32     |
|   | 区民葬儀            | 5      |
|   | 区民ひろば           | 37     |
|   | グループホーム         | 33     |
|   | 車いす短期貸出         | 26     |
|   | ケアハウス           | 33, 34 |
|   | 軽費老人ホーム         | 33, 34 |
|   | 敬老祝い品贈呈         | 36     |
|   | 敬老入浴            | 35     |
|   | 健診・検診<br>(長寿健診) | 12     |
|   | (特定健診)          | 12     |
|   | (歯周病検診)         | 12     |
|   | (高齢者歯科健診)       | 12     |
|   | 後期高齢者医療保険制度     | 14, 39 |
|   | 口腔機能低下状態重症化予防   | 20     |
|   | 高血圧予防           | 19     |

|  |                 |         |
|--|-----------------|---------|
|  | 広報としま           | 39      |
|  | 高齢者あんしん位置情報サービス | 24      |
|  | 高齢者クラブ          | 36      |
|  | 高齢者元気あとし事業      | 35      |
|  | 高齢者歯科健診         | 12      |
|  | 高齢者総合相談センター     | 2, 3, 4 |
|  | 高齢者等の入居支援       | 32      |
|  | 高齢者マシントレーニング体験会 | 17      |
|  | 高齢者向け優良賃貸住宅     | 32      |
|  | 国民健康保険          | 39      |
|  | 国民年金            | 30, 39  |
|  | 困りごと援助サービス      | 26      |

|   |                               |        |
|---|-------------------------------|--------|
| さ | 在宅高齢者歯科訪問診療                   | 12     |
|   | 資格確認書(国民健康保険および<br>後期高齢者医療保険) | 14, 39 |
|   | 歯周病検診                         | 12     |
|   | 自転車ヘルメット購入費の割引                | 29     |
|   | 自動通話録音機の貸出し                   | 29     |
|   | シナプソロジー                       | 17     |
|   | シニアウォーキング教室                   | 17     |
|   | 終活                            | 5      |
|   | 住宅修繕・リフォーム資金助成                | 31     |
|   | 住民記録                          | 39     |
|   | 出張理美容サービス                     | 28     |
|   | 障害者控除                         | 30     |
|   | 女性の一般相談                       | 29     |
|   | 自立支援住宅改修費助成                   | 31     |
|   | シルバー人材センター                    | 36     |
|   | シルバーパス                        | 36     |
|   | 新型コロナワクチン接種                   | 13     |
|   | 寝具類の洗濯乾燥サービス                  | 28     |
|   | スポーツ施設                        | 18     |
|   | スマートフォン相談会                    | 18     |
|   | 住まい<br>(住み替え家賃助成)             | 31     |
|   | (住宅修繕・リフォーム資金助成)              | 31     |
|   | (自立支援住宅改修費助成)                 | 31     |
|   | (耐震シェルター等設置助成)                | 31     |
|   | (高齢者等の入居支援)                   | 32     |
|   | (安心住まい提供)                     | 32     |
|   | (高齢者向け優良賃貸住宅)                 | 32     |
|   | (区営住宅)                        | 32     |
|   | (福祉住宅)                        | 32     |
|   | (都営住宅)                        | 32     |
|   | 住み替え家賃助成                      | 31     |
|   | 生活支援お助け隊                      | 9      |
|   | 生活保護                          | 30     |

|        |    |
|--------|----|
| 成年後見制度 | 38 |
| 税の控除   | 30 |
| 専門相談   | 38 |
| 葬儀     | 5  |
| 粗大ごみ収集 | 27 |

## た

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 带状疱疹ワクチン予防接種            | 13     |
| 耐震シェルター等設置助成            | 31     |
| 耐震ベッド                   | 31     |
| 高田介護予防センター              | 16     |
| 短期集中通所型サービス             | 10     |
| 短期集中訪問型サービス             | 9      |
| 男性専門相談ダイヤル              | 29     |
| 長寿健診                    | 12, 20 |
| 通所型サービス                 | 10     |
| つながるサロン                 | 10, 36 |
| 低栄養予防                   | 19     |
| 出前ごみ収集                  | 27     |
| 東京しごとセンター               | 36     |
| 同居老親等扶養控除               | 30     |
| 糖尿病重症化予防                | 19     |
| 都営住宅                    | 32     |
| 特定健診                    | 12     |
| 特別養護老人ホーム<br>（介護老人福祉施設） | 33, 34 |
| 都市型軽費老人ホーム              | 33, 34 |
| としまいきいき訪問サービス           | 9      |
| としま介護予防訪問サービス           | 9      |
| としま区議会だより               | 39     |
| 豊島区在宅医療相談窓口             | 12     |
| 豊島区歯科相談窓口               | 12     |
| としま健康チャレンジ              | 18     |
| としま入浴通所サービス             | 10     |
| としまりハビリ通所サービス           | 10     |
| としまる体操                  | 18     |

## な

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 長崎休日診療所                 | 11 |
| 入門的研修                   | 36 |
| 入浴<br>（敬老入浴）            | 35 |
| （浴場ミニデイサービス（湯友<br>サロン）） | 35 |
| 認知症                     | 21 |
| 認知症介護者の会                | 24 |
| 認知症かかりつけ医               | 23 |
| 認知症カフェ                  | 24 |
| 認知症サポーター養成講座            | 35 |
| 認知症疾患医療センター             | 23 |
| 認知症初期集中支援チーム            | 23 |
| 認知症てれほん相談               | 23 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 認知症の人と家族の<br>一体的支援プログラム | 24 |
| 熱中症予防訪問                 | 29 |

## は

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| 肺炎球菌ワクチン予防接種                 | 13     |
| 配偶者控除                        | 30     |
| 配食サービス                       | 26     |
| ハローワーク                       | 36     |
| ハンディキャブ                      | 26     |
| ヒアリングフレイル                    | 25     |
| 東池袋フレイル対策センター                | 16     |
| 福祉サービス利用援助事業<br>（地域福祉権利擁護事業） | 38     |
| 福祉住宅                         | 32     |
| 福祉電話貸出                       | 26     |
| 扶養控除                         | 30     |
| フレイルサポーター養成講座                | 35     |
| フレイル対策講座<br>（フレイルチェック）       | 17     |
| （高齢者マシントレーニング体験会）            | 17     |
| （シニアウォーキング教室）                | 17     |
| （介護予防講座）                     | 17     |
| （シナプソロジー）                    | 17     |
| フレイルチェック                     | 17     |
| フレイル予防                       | 15, 19 |
| 防災ベッド                        | 31     |
| 訪問型サービス                      | 9, 27  |
| 補聴器購入費助成                     | 25, 27 |
| ボランティア                       | 35     |
| 本人ミーティング                     | 24     |

## ま

|                 |      |
|-----------------|------|
| まちの相談室          | 16   |
| 南池袋斎場           | 5    |
| 見守り支援事業担当       | 3, 4 |
| 見守り訪問事業         | 27   |
| もの忘れ相談          | 23   |
| もの忘れチェック（認知症検診） | 23   |

## や

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 有料老人ホーム                            | 33 |
| 要介護認定                              | 6  |
| 養護老人ホーム                            | 33 |
| 養成講座                               | 35 |
| 浴場ミニデイサービス（湯友サロン）                  | 35 |
| 予防接種<br>（高齢者インフルエンザ・新型コロナ<br>ワクチン） | 13 |
| （高齢者肺炎球菌ワクチン）                      | 13 |
| （带状疱疹ワクチン）                         | 13 |

## ら

|         |    |
|---------|----|
| リボンサービス | 26 |
|---------|----|



慌てずに  
落ち着いて

## 緊急連絡先

連絡先、「誰が、どういう状況か」をはっきりと伝えましょう

警察



110

救急



119

救急車を呼ぶか迷ったら  
相談できます



東京消防庁救急相談センター



#7119

### もしもに備える情報メモ

緊急連絡先① 家族／友人 続柄（ ）

名前：

住所：



緊急連絡先② 家族／友人 続柄（ ）

名前：

住所：



【令和7年4月発行】

編集・発行／豊島区 福祉部 高齢者福祉課

SDGs未来都市としま



豊島区  
TOSHIMA CITY

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。