

## 目次

<b>① 相談窓口</b> .....	8
高齢者あんしん相談センター .....	8
高齢者あんしん相談センター以外の主な相談窓口 .....	11
民間団体による相談窓口（電話相談） .....	12
民生委員・児童委員 .....	12
権利擁護センター あんしんサポート文京 .....	12
<b>② いきがいくくり・社会参加</b> .....	13
文の京フレイル予防プロジェクト .....	13
高齢者クラブ .....	13
ふれあいいきいきサロン .....	14
いきいきシニアの集い .....	14
ふれあいサロン .....	14
おたのしみ講座 .....	14
長寿お祝い金品の贈呈 .....	15
文京いきいきアカデミア .....	15
文京アカデミア講座・特別公開講座 .....	16
シビックシネマサロン .....	16
文京ふるさと歴史館 .....	17
各種文化事業 .....	17
囲碁・将棋交流会 .....	18
寿カラオケ教室 .....	18
元気ではつらつカラオケ体操教室 .....	18
元気でいきいき教室 .....	19
シニア世代スマホデビュー応援補助金 .....	19
スマホ使い方教室 .....	19
<b>●カラダを動かして楽しみたい</b> .....	
各種スポーツ教室 .....	20
スポーツ施設（個人利用） .....	22
マッサージサービス .....	22
各種入浴サービス .....	23
<b>●仕事や地域貢献をしたい</b> .....	
シルバー人材センター .....	24
介護施設就業体験セミナー .....	24
介護に関する入門的研修 .....	25
セカンドステージサポートゼミ .....	25
ミドル・シニア講座 .....	25
高齢者施設ボランティア講座 .....	26

絵本の読み聞かせ講座 .....	26
<b>●活動場所を探したい</b>	
シルバーセンター .....	26
文京福祉センター江戸川橋 .....	26
文京福祉センター湯島 .....	27
交流館 .....	27
<b>●でかけよう</b>	
東京都シルバーパス .....	27
区立公園等で健康づくり .....	28
コラム フレイルって何だろう？ .....	29
<b>③ 介護予防・日常生活支援総合事業</b> .....	30
<b>●介護予防・日常生活支援総合事業</b>	
介護予防・日常生活支援総合事業の種類 .....	30
総合サービス事業 .....	32
一般介護予防事業 .....	33
講演会など .....	39
その他介護予防に関すること .....	40
いきいきシニアの元気力マップ .....	40
訪問指導 .....	40
介護予防と地域の支え合いの場“かよい〜の” .....	40
<b>④ 保健・医療・健康保険</b> .....	41
休日診療 .....	41
救急相談・医療機関案内 .....	41
高齢者健康相談 .....	41
高齢受給者証 .....	42
後期高齢者医療制度 .....	42
がん検診 .....	43
歯周疾患検診 .....	43
在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導 .....	44
特定健康診査 .....	44
後期高齢者医療健康診査 .....	44
高齢者インフルエンザ予防接種 .....	44
带状疱疹予防接種 .....	45
高齢者用肺炎球菌予防接種 .....	45
<b>⑤ 介護保険のサービス</b> .....	46
介護保険制度のしくみ .....	47
介護保険サービス利用までの流れ .....	48
介護保険サービス利用の申請・相談 .....	48

●介護保険サービスの種類	
居宅サービス .....	50
地域密着型サービス .....	52
施設サービス .....	53
その他、介護保険で利用できる施設 .....	53
利用者の負担 .....	54
<b>6 介護保険以外のサービス</b> .....	<b>56</b>
●日常生活でお困りの方へ	
シルバーカー（歩行補助車）の給付 .....	56
敬老杖の支給・車椅子の貸出 .....	56
車いすステーション事業 .....	58
高齢者自立生活支援事業（一時家事支援） .....	58
院内介助サービス（医療機関内での付き添い） .....	58
いきいきサポート（ホームヘルプ） .....	59
福祉車両（リフト付ワゴン車両等）の貸出 .....	59
軽度障害の方の入浴 .....	59
●身体状況が低下した方のために	
理美容サービス .....	60
紙おむつの支給 .....	60
おむつ代の費用助成 .....	60
高齢者補聴器購入費用助成 .....	61
緊急ショートステイ .....	61
在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導 .....	61
●ひとり暮らし等の方のために	
緊急連絡カードの設置 .....	62
話し相手が必要な方へ一話し合い員の派遣 .....	62
救急通報システム .....	63
みまもり訪問事業 .....	63
文京ユアストーリー .....	64
シルバーお助け隊 .....	64
ごみの訪問収集 .....	65
高齢者等見守りあんしん電話事業 .....	65
高齢者見守り電球サービス .....	66
高齢者見守り扉センサーサービス .....	66
<b>7 入所施設（特別養護老人ホーム等）</b> .....	<b>67</b>
特別養護老人ホームとは .....	67
<b>8 認知症について</b> .....	<b>69</b>
認知症に関する相談と対応 .....	70

成年後見人等への報酬助成 .....	71
コラム 認知症のご本人の気持ち .....	72
認知症に関するパンフレット .....	73
認知症のご本人やご家族の集いの場など .....	73
外出が心配な方やご家族のために .....	74
<b>9 住まい</b> .....	75
住まいの協力店 .....	75
すまいる住宅登録事業 .....	75
シルバーピア（高齢者住宅）の提供（低所得者層向け） .....	76
すみかえサポート事業（連帯保証人の確保が困難な方） .....	76
移転費用等の助成 .....	76
高齢者住宅設備等の改造 .....	77
高齢者等住宅修築資金助成 .....	77
<b>10 防犯・交通安全・災害時の備え</b> .....	78
特殊詐欺被害防止のための「自動通話録音機」の無償貸出 .....	78
高齢者を狙う悪質商法にご注意を .....	78
高齢者の交通安全について .....	79
災害が起きる前に .....	80
災害が発生したら .....	81
避難行動要支援者名簿登録制度 .....	83
家具転倒防止器具設置助成事業 .....	83
<b>11 国民年金・税控除等</b> .....	84
国民年金 .....	84
所得税・住民税の障害者控除対象者認定等 .....	85
生活福祉資金の貸付 .....	86
選挙における郵便等投票制度（一定の障害、要介護区分該当の方） .....	87
<b>12 関係施設一覧</b> .....	88
文京シビックセンター .....	88
高齢者あんしん相談センター .....	88
地域活動センター .....	89
交流館 .....	91
文京福祉センター .....	92
特別養護老人ホーム .....	92
介護老人保健施設 .....	93
その他の施設 .....	94
<b>13 索引</b> .....	95