# 介護予防•日常生活支援総合事業

## 介護予防・生活支援サービス事業

住み慣れたまちで自立した日常生活を送れることを目的とした事業を実施しています。

対象となる方 要支援 1・2 と認定された方と、基本チェックリストによって要支援状態と判定され た方

費 用 サービスに応じた費用負担があります

	介護予防訪問事業	身体機能や認知機能の低下により、家事などを行うのに専門的 な支援が必要な方に提供するサービスです。	
訪問型サービス	自立支援訪問事業	身体機能の低下などにより、本人が行えなくなった日常の家事 などを支援するサービスです。	
	訪問型短期集中 プログラム	自宅に看護師、理学療法士、作業療法士などの専門職が訪問し、 相談指導等を行います。(おおむね3カ月)	
	介護予防通所事業	身体機能や認知機能の低下があり、専門的な支援が必要な方に デイサービスを提供します。	
通所型サービス	自立支援通所事業	専門的な支援の必要性はないが、地域活動に参加するのに少し の支援が必要な方のサービスです。	
	通所型短期集中 プログラム	中 理学療法士、作業療法士などにより、心身の機能向上や栄養 改善等のプログラムを実施します。(原則3カ月)	
介護予防 ケアマネジメント	介護予防・生活支援サービス事業のサービスが適切に利用できるよう、地域包括 支援センター(ケア 24)がケアプランの作成を行います。		

問い合わせ

介護保険課 (短期集中プログラムについては高齢者在宅支援課)

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (3312) 2339

## 地域の集いの場を探したいとき(生活支援体制整備事業)

高齢者が、自主的に運営している団体をはじめ、気軽に参加できる身近な地域の「集いの場」を紹介しています。

また、杉並区公式ホームページ内にある『在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場情報検索システム』(39ページ参照)から、探すことができます。

問い合わせ

高齢者在宅支援課

## 一般介護予防事業

介護予防・認知症予防に役立つ講演会やイベント等を行います。 また、心身の機能低下や閉じこもり防止のための各種教室やグループ活動があります。

対象となる方 65 歳以上の区民

費 用 材料費などの実費をいただく場合があります

	65 歳からの身体能力測定会 【費用】無料	自分の心身の状態を知る機会として、握力、5メートル通常歩行、 筋肉量などの測定とともに、フレイルチェックを実施します。
	足腰げんき教室 【費用】無料	健康運動指導士が体操を指導し、日常生活に運動を取り入れても らうきっかけづくりを行います。ミニ身体能力測定、フレイル チェックなどを行います。
介護予防普及啓発事業	口腔・栄養講座 おいしく食べよう噛むかむ講座 【費用】無料	毎日をはつらつと過ごすためには、口の健康と食生活が大切です。 口の体操や元気の出る食事などを学びます。 本人向けと家族・関係者向けの講座があります。
及啓発事業	ウォーキング講座 【費用】無料	ウォーキングの認知症予防効果や習慣化のコツを学びます。ミニ ウォーキングも行います。
	認知症予防教室 【費用】プログラム毎の教材費・ 実費負担あり	脳を鍛える活動とウォーキングの習慣化を通しての認知症予防を 目的としています。教室終了後は、自主グループ化を目指します。
	講演会 【費用】無料	介護予防・認知症予防などの講演会を開催します。
1110	公園から歩く会 【費用】無料	介護予防・認知症予防に効果的なウォーキングを行います。区内 公園などより3~5Km 程度を仲間と一緒に歩きます。
地域介護予防活動支援事業	わがまち一番体操 【費用】無料	地域の方々が気軽に参加できる、椅子に座って準備体操や筋力アップ体操などを行います。
?活動支援事	栄養満点サロン 【費用】食材費負担の場合あり	栄養士が簡単でバランスの良い料理を紹介し、参加者同士で交流 を楽しんでいただく場です。
業	地域ささえ愛グループ 【費用】グループ毎に異なる	区に登録し介護予防の意識を持って、自主的に体操・音楽・レク リエーションなどを行っています。区はグループに対して、必要 に応じて専門スタッフの派遣や相談等の支援を行っています。

問い合わせ

杉並保健所 保健サービス課 (荻窪保健センター)

☎ 03 (3391) 0015 FAX 03 (3391) 1926

# 健康保険・年金

## 高齢受給者証

70歳になると「高齢受給者証」の対象となります。

対象となる期間 70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の方は誕生月)から75歳の誕生日の前日まで

内

🛜 対象の方には「高齢受給者証」が交付されます。医療機関にかかるときはこの 受給者証と健康保険証を、窓口で提示してください。

問い合わせ

● 国民健康保険に加入している方 国保年金課 国保資格係

☎ 03 (5307) 0641 FAX 03 (5307) 0685

● 国民健康保険以外の健康保険に加入している方 加入している健康保険にお問い合わせください

## 健康保険の給付

次のような場合にはご相談を受け付けています。

対象となる方 75 歳未満の方

内

- ☆ ① 入院などで多額の医療費がかかる場合
  - ② 以下のご病気で長期間の治療が必要な場合
    - ・人工透析が必要な慢性腎不全
    - ・血友病
    - ・HIV 感染症の一部
  - ③ 医師の指示により、コルセットなどの補装具を作った場合
  - ■この他にも保険の給付対象になる場合があります。 くわしくはお問い合わせください。

問い合わせ

● 国民健康保険に加入している方 国保年金課 国保給付係

☎ 03 (5307) 0642 FAX 03 (5307) 0685

● 国民健康保険以外の健康保険に加入している方 加入している健康保険にお問い合わせください

## 75 歳以上の方の健康保険「後期高齢者医療制度」

75歳になると全ての方が「後期高齢者医療制度」に加入して、医療を受けます。

後期高齢者医療制度は、「東京都後期高齢者医療広域連合」が主体となり、区市町村と連携しな がら運営している制度です。

## 対象者(被保険者)と被保険者証

- 対象となる方 ○75歳以上の方
  - 65 ~ 74 歳で一定の障害があり、東京都後期高齢者医療広域連合の認定を 受けた方

被保険者証(保険証) 75歳の誕生日の前月に「後期高齢者医療被保険者証」を区からお送りします。 (申請する必要はありません)

> この被保険者証には一部負担金の割合[1割]または[3割]が記載されています。 医療機関を受診するときは必ず窓口で提示してください。

> 75歳の誕生日からは、被保険者証1枚だけで医療機関を受診することができ ます。

-<del>部負担金の割合</del> 前年の所得に基づいて決まります。(毎年8月1日に見直します。)

- 1割の方……同じ世帯の後期高齢者医療被保険者の方全員の住民税課税所得 金額(※)が145万円未満の被保険者
- 3割の方……住民税課税所得金額(※)が145万円以上である被保険者や、そ の方と同じ世帯の被保険者
- ※住民税課税所得金額とは【総所得金額等一住民税の各種所得控除額】の金額で、 住民税計算の基礎となるものです。
- ◆ 住民税課税所得が 145 万円以上で 3 割負担となった方でも、下表のいずれ かの条件を満たす方は、担当窓口に申請し、認められると3割から1割に 変更になります。

世帯の被保険者数	条  件
1人	前年の収入金額(※)が 383 万円未満 ※ただし、383 万円以上でも同じ世帯の中に 70 ~ 74 歳の国民健康保険または被用者保険加入者がいる場合は、その方と被保険者の収入合計額が 520 万円未満
2人以上	前年の収入金額(※)の合計額が 520 万円未満

- ※収入金額とは、必要経費・各種控除額を差し引く前の金額です。
- ※一部負担金の割合については、法令改正の予定があります。

### 問い合わせ

国保年金課 高齢者医療係

**☎** 03 (5307) 0651 FAX 03 (5307) 0685

## 保険料

### 保険料の決め方

保険料は、均等割額と所得割額の合計額で、被保険者一人ひとりが納めます。

保険料を決める基準(均等割額・所得割率)は、2年ごとに見直され、原則として、東京都内で均一となります。

### 保険料額のお知らせ

保険料に関する通知は、杉並区から被保険者の皆さま全員にお送りします。(世帯ごとではありません。)通知をお送りする時期は、毎年7月中旬です。

ただし、7月以降年度の途中で新たに加入した方へは、加入した月の翌月以降にお送りしています。 保険料通知には、その年度の保険料額と期別ごと(月ごと)の納付金額およびお支払い方法を記載 しています。

### 保険料の納め方

保険料の納め方は、特別徴収(年金からの引き落とし)または普通徴収(納付書または口座振替)があります。

納め方	内容	対 象
特別徴収	介護保険料が引き落と されている年金から引 き落とします。 4月、6月、8月が仮 徴収で、10月、12月、 2月が本徴収です。	年金(老齢年金・遺族年金・障害年金)が年額 18 万円以上の方で、かつ杉並区介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、引き落としの対象となる年金受給額の 1/2 を超えない方
普通徴収	期日までに、口座振替または杉並区から郵送される納付書で、指定された金融機関等の窓口を通じて納めます。	下記のいずれかに該当 ① 年金(老齢年金・遺族年金・障害年金)が年額18万円未満の方 ② 介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、引き落としの対象となる年金受給額の1/2を超える方 ③ 年度の途中に75歳になった方や、他区市町村から杉並区に転入してきた方 ④ 「納付方法変更申出書」を提出し、納付方法を特別徴収から普通徴収(口座振替のみ)に切り替えた方 ⑤ 杉並区以外の介護保険に加入されている方

### 保険料の軽減

保険料は、確定申告や住民税申告の内容に基づいて計算しています。所得の低い方は、世帯の世帯 主及び被保険者の所得に応じて保険料の軽減措置があります。

非課税の場合でも、被保険者本人と世帯主の方が住民税の申告をしていれば、それをもとに保険料の算定を行います。

非課税の方は税の申告をする義務はありませんが、申告することで、保険料の軽減や自己負担限度額の判定資料となります。

## 保険料の減免

災害等で大きな損害を受けたときなど、特別な事情により保険料の納付が困難な場合は、お早め に高齢者医療係へご相談ください。申請により保険料が減免となる場合があります。

問い合わせ

国保年金課 高齢者医療係 保険料担当

☎ 03 (5307) 0651 FAX 03 (5307) 0685

## 給付・その他

### 高額療養費

1か月の医療費が高額になったときは、病院・診療所・調剤薬局などの区別なく合算し、保険 診療のうち自己負担限度額を超えた部分が払い戻されます。

また、同じ世帯内に後期高齢者医療制度の医療を受ける方が複数いる場合は、世帯合算し按分計算します。

### 高額介護合算療養費

世帯での1年間分(8月1日~翌年7月31日)の後期高齢者医療の一部負担金等と介護保険の利用者負担額の合算額が、世帯の自己負担限度額を超えるときは、それぞれの制度から払い戻されます。

### 限度額適用・標準負担額減額認定証(自己負担割合1割の方)

世帯全員が住民税非課税の場合は、申請し広域連合が認めると「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。

入院および外来受診時に窓口で認定証を提示することで、保険適用の一部負担金と入院時の食事代が減額され、その医療機関における1か月間の一部負担金の支払いが自己負担限度額までの金額となります。

### 限度額適用認定証(自己負担割合3割の方)

同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得金額がいずれも 690 万円未満の場合は、申請し広域連合が認めると「限度額適用認定証」が交付されます。

医療機関の窓口で認定証を提示すると、1か月間の一部負担金の支払いが自己負担限度額までの金額となります。

## 特定疾病療養受療証

特定の疾病(※)により長期間継続して治療を受ける必要がある場合は、申請し広域連合が認めると「特定疾病療養受療証」が交付されます。

この受療証を医療機関の窓口に提示することで、特定疾病の自己負担限度額は1つの医療機関 につき月額1万円となります。

※特定の疾病とは、血友病、HIV 感染症の一部、人工透析が必要な慢性腎不全を指します。

## 医療費の払い戻し

次のような場合の医療費は、いったん全額を本人が支払いますが、あとから申請を行い、認められると一部負担金以外の部分が療養費として払い戻されます。

- ・医師が治療のために必要と認めた、コルセットなどの治療用装具を購入したとき。
- ・医師が必要と認めた、はり・灸、あんま・マッサージなどを受けたとき。
- ・骨折、脱臼などで、保険診療を扱っていない柔道整復師の施術(保険の適用の範囲内に限る)を 受けたとき。 など

問い合わせ

### 国保年金課 高齢者医療係

☎ 03 (5307) 0651 FAX 03 (5307) 0685

## 国民年金

### 老齢基礎年金

国民年金等に加入して、年金を受け取るために必要な受給資格期間を満たした方が、65歳になったときから受給できます。

年金を受けるためには、必要な書類をそろえて請求をすることが必要です。

### ● 繰上げ請求

60 歳から 65 歳までの間、受給開始を早めて、減額された年金を受けることができます。 ただし、減額率は生涯変わりません。

### ● 繰下げ請求

66歳以降70歳までの間に、受給開始を遅くして、増額された年金を受けることができます。

### 〈問い合わせ先〉

国民年金の第1号被保険者期間のみの方 ⇒ 国保年金課 国民年金係

国民年金のほかに、厚生年金や共済組合等に加入したことのある方、 国民年金第3号被保険者期間のある方

### 年金生活者支援給付金

老齢基礎年金(65歳以上の方)・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、支給要件を満たしている方に年金に上乗せして、年金生活者支援給付金が支給されます。

### 〈問い合わせ先〉

給付金専用ダイヤル 0570 (05) 4092

### 高齢者の任意加入

次のような場合、希望により国民年金に加入することができます。

60 歳以上 65 歳未満	● 60 歳になるまでに年金を受けるために必要な期間を満たせなかった方 ● 年金を受ける資格はあるが、年金額を満額に近づけたい方 (第2号被保険者を除きます)
65 歳以上	● 昭和 40 年 4 月 1 日以前に生まれた方で、65 歳になるまでに年金を受けるために
70 歳未満	必要な期間を満たせなかった方(受給できる資格期間を満たすまで)

### 〈問い合わせ先〉 国保年金課 国民年金係

### 年金を受け取っている方の手続き

次のような場合には、手続きが必要です。

- ・受取金融機関を変えたいとき
- ・死亡したとき(生計が同一だった遺族が、亡くなった方の未払い年金を受け取る場合など)

### 〈問い合わせ先〉 杉並年金事務所、共済年金の方は各共済組合

問い合わせ

国保年金課 国民年金係

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉

日本年金機構 杉並年金事務所 ☎ 03 (3312) 1511 〈代表〉

◆ 年金全般の相談は、ねんきんダイヤルへ

**2** 0570 (05) 1165

# 



## 交通安全について

- 🚺 交通事故に注意!~高齢者の交通死亡事故が増えています~
- 横断時の事故に注意!必ず信号を守り、横断歩道を渡りましょう
- 青信号でも周りの様子を見て、安全を確認してから横断しましょう
- 青信号が点滅したら無理に横断せず、次の青信号を待ちましょう
- 夕方や夜間に外出するときは、明るい色の服を着たり、反射材を身に つけましょう

ゆうゆう館などの施設で、交通ルールやマナーを学ぶための交通安全教室を開催して います。参加していただいた方には反射材などの交通安全グッズを差しあげています。 交通安全教室開催のお申し込みは随時受け付けています。グループで集まる機会など に、ぜひご利用ください。

問い合わせ 杉並土木事務所 交通安全係 ☎ 03 (3315) 4178

# 日常生活支援サービス

## いっときお助けサービス

区が委託している事業者から派遣されたヘルパーが、調理、洗濯、掃除、買い物などの家事を 援助します。利用期間は原則1か月以内です。

対象となる方

介護保険の認定を受けていない 65 歳以上のひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方 で、退院直後(おおむね1か月以内)または、ねんざ・ぎっくり腰などで緊急に 家事援助が必要な方

費

用の所得に応じて負担があります。

問い合わせ

ケア 24(84 ページ参照)

高齢者在宅支援課 ☎03(3312)2111〈代表〉 FAX 03(5307)0687

## ふれあい収集(ごみ・資源の収集)

家の玄関(ドア)前または門の前から、ごみ(可燃ごみ、不燃ごみ)・資源(古紙、びん、かん、 ペットボトル、プラスチック製容器包装)を収集します。

収集の可否は、事前に清掃事務所の職員が訪問調査にお伺いして決定します。可となった場合、 収集開始時期・収集場所などの打ち合わせを行い、収集開始となります。

対象となる方

自分でごみや資源を集積所まで持ち出すことが困難な高齢者(65歳以上)や障害者 のみの世帯で、身近な人の協力を得ることができない方

費

用 無料

## ふれあい連絡帳

ふれあい収集を利用している方に、年4回「ふれあい連絡帳」を配付しています。ふれあい 連絡帳で、身近なことで困っている事などを気軽にご相談いただけます。

用無料

## 粗大ごみの運び出し収集

清掃事務所の職員が、粗大ごみをご自宅から運び出して収集します。

運び出し収集の可否は、事前に清掃事務所の職員がご自宅にお伺いして、粗大ごみの運び出し の現場を確認した後に決定します。運び出し収集する場合は、料金のご案内、収集日の打ち合わ せなどを行い、当日または後日運び出し収集を行います。

対象となる方

粗大ごみの運び出しが困難な高齢者(65歳以上)や障害者のみの世帯で、身近な人 の協力を得ることができない方

用 粗大ごみの手数料のみ

このページの 問い合わせ

杉並清掃事務所 ☎ 03 (3392) 7281 FAX 03 (3392) 0940

杉並清掃事務所方南支所

**☎** 03 (3323) 4571 FAX 03 (3323) 5171

## 訪問理美容サービス

訪問理美容サービスを受けるときの出張費に相当する利用券を、年間最大6枚発行 します。カット代は、全額自己負担です。

対象となる方 介護保険の要介護 1 以上の認定を受けていて、外出が困難な方(入院中を除く。)

費 用 所得に応じて負担があります。

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉

FAX 03 (5307) 0687

## 寝具洗濯乾燥サービス

寝具を干すことが困難な方に、洗濯・乾燥サービスを行い、寝具の衛生を保ちます。

### 対象となる方 〇 寝具を干すことが困難な 65 歳以上の方

- 介護保険の第2号被保険者(40~64歳)で、要介護・要支援の認定を受けて いる方
- ※ 寝具を干すことができる同居者がいる場合や、入院中の方・介護保険施設に入所 している方は対象となりません。
- 🛜 対象の寝具は敷布団、掛布団、毛布、マットレスの 4 種類です。 内 以下の①、②のコースどちらかを選んでご利用いただきます。
  - ① 乾燥コース

毎月……・乾燥4枚まで(7・1月は洗濯する枚数を除いた枚数) 7・1月……洗濯2枚まで

② 洗濯コース

5・7・9・11・1・3月…洗濯2枚まで

費 用り利用枚数、所得に応じて負担があります。

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

高齢者在宅支援課

## 住宅改修給付事業

心身機能の低下により転倒などのおそれのある方に、手すりの取付け、洋式便器への取替え等の住宅改修工事 (上限 20 万円) や入浴補助用具など附帯用具の給付 (上限 10 万円) を行います。

給付を受けるには、改修工事前または用具購入前に申請が必要です。

※給付の限度額があります。

### 対象となる方

65歳以上の高齢者で、次の①②いずれにも該当する方

- ① 介護保険の要介護認定結果が「非該当」(申請日前6か月以内)の方
- ② 身体状況により特に給付が必要と認められる方

費用

用 所得に応じて負担があります。(上限超過部分は全額自己負担)

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX

FAX 03 (5307) 0687

## 家具転倒防止器具の取付

地震等の災害時に備えて、家具転倒防止器具を無料で取り付けます。

取り付けを希望される場合は、事前の申請が必要です。申請後、区が委託している事業者が器具を取り付けます。

対象となる方

〔一般給付〕65歳以上のみの世帯の方

〔特例給付〕避難行動要支援者名簿に登載されている 65 歳以上のみの世帯で、必要と認められた方

◆特例給付に該当する場合は、一般給付を受けたことのある方も、 追加して器具を取り付けることができます。

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

高齢者在宅支援課

## 杉並区外出支援相談センター もび~る

ひとりで外出することが困難な方の日常生活や社会参加を支えるために外出に関する相談や情報提供を行います。

対象となる方。高齢や障害により外出が困難な方

費 用 相談は無料

問い合わせ

杉並区外出支援相談センター

☎ 03 (5347) 3154 FAX 03 (5397) 1755

## ささえあいサービス

日常生活に手助けが必要な高齢の方や障害のある方(利用会員)の家事や介護の援助を地域の方(協力会員)が行う、会員同士で支え合う仕組みです。

介護保険の申請の有無に関係なくご利用いただけます。

### 利用会員になれる方

区内に住み、日常生活を行うのが困難で支援を必要とする次の方

- ① おおむね 65 歳以上の方
- ② 心身に何らかの障害のある方
- ③ 難病患者や病弱な方 など

### サービスの内容と利用料金

内 容	利用料金・時間		
家事援助サービス	1時間 800円 (午前9時~午後8時)		
買物、掃除、食事の支度、洗濯、 話し相手など	1時間1,000円(午前7時~9時、午後8時~10時)		
介護支援サービス	1 時間 1,000 円(午前 9 時~午後 8 時)		
外出の付き添い、身の回りのお手伝い (着替え、食事の促し等) など	1 時間 1,200 円(午前 7 時~ 9 時、午後 8 時~ 10 時)		

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 ささえあい係

☎ 03 (5347) 3131 FAX 03 (5347) 2061

## 地域福祉権利擁護事業

区内にお住まいの判断力が十分でない認知症高齢者や、知的障害・精神障害のある方などを対象に、福祉サービスの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをする事業です。

### 内容契約の内容、支援計画により、次のサービスを行います。

- ①福祉サービスの利用援助(基本サービス)
  - ・介護保険などの福祉サービスを利用するための手続きを支援します。
  - ・福祉サービスに対する希望や苦情を、サービス提供者に伝えます。
- ② 日常的金銭管理サービス 預貯金の出し入れをし、生活費を届けたり、各種支払いをします。
- ③ 書類等の預かりサービス 日常的に出し入れしない書類等(権利書、年金証書、預金通帳、実印など)を 金融機関の資金庫で保管します。

サービス内容		利 用 料	
福祉サービスの利用援助		1回1時間主不 1000円	
口当め合金笠田井(ごつ	通帳を利用者が 保管する場合	1 回 1 時間まで 1,000 円 (1 時間を超えた場合は 30 分ごとに 500 円加算)	
日常的金銭管理サービス	通帳を社協が 保管する場合	1 回 1 時間まで 2,500 円 (1 時間を超えた場合は 30 分ごとに 500 円加算)	
書類等の預かりサービス		月額 1,000円	

<sup>※</sup>利用料の減免制度があります。(住民税が非課税の方…半額 生活保護受給の方…免除)

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 あんしんサポート係 ☎ 03 (5347) 1020 FAX 03 (5347) 2061

## 車いすの短期貸し出し

一時的に車いすが必要な方に対し、無料で短期間(1 か月以内)の貸し出しを行っています。

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 03 (5347) 1017

## あんしん未来支援事業

区内にお住まいの支援可能な親族がいない高齢者や障害のある方を対象に、判断能力があるうちにいざというときの支援内容をご本人とあらかじめ決めておき、入院時等に支援を行う事業です。

### 内 容 契約の内容、支援計画により、次のサービスを行います。

- ① 見守りサービス(基本契約)
  - ・定期的な電話連絡や、訪問による状況確認をします。
- ② 緊急時の日常生活支援サービス
  - ・福祉サービスの利用援助(相談、手続きなど)
  - ・金銭管理サービス(郵便物の確認や公共料金のお支払いなど)
  - ・入院時サービス(入院時の必要物品の準備、お届け、医療費の支払いなど)
- ③ 保証機能サービス (預託金が必要です)
  - ・入院時保証機能
  - ・葬儀、埋葬手続き支援など
  - ※預託金をお預かりする場合は、預託金などのお返し先について「公正証書遺言」で定めます。
- ④ 書類等の預かりサービス

利 用 料 契約内容に応じて利用料がかかります。詳細についてはお問い合わせください。

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 あんしんサポート係

☎ 03 (5347) 1020 FAX 03 (5347) 2061

## 生活福祉資金の貸付

療養中または介護を必要とする高齢の方がいる世帯について、一定の収入基準以下の方に貸付を行います。

※貸付には審査があります。

貸付は、資金の具体的な利用目的があり、高齢者ご本人のために使用される場合に対象となります。

また、65歳以上の高齢者ご本人が借入申込者となる場合は、親族の方で定期的な収入のある方に連帯して借入申込者となっていただきます。

### 貸付の種類

- 住居の移転等に必要な経費
- 住宅の増改築、補修等に必要な経費
- 福祉用具等の購入に必要な経費
- 負傷または病気の療養に必要な経費
- 介護サービス、障害者サービス等を受けるのに必要な経費 など

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 生活支援係

☎ 03 (5347) 3134 FAX 03 (5347) 2061

# 安全・安心のためのサービス

## 火災安全器具給付

防火のために電磁調理器などを給付し、火災からの安全を確保します。

対象となる方 認知機能の低下に伴い防火等の配慮が必要な、65歳以上のみの世帯

内 容 電磁調理器・自動消火装置・ガス警報器の給付

書 用 所得に応じて負担があります。

ケア 24 (84 ページ参照)

問い合わせ 高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 (代表) FAX 03 (5307) 0687

## 緊急通報システム

通報機、ペンダント型の救急ボタン、安心センサー、火災センサーを貸与、設置します。 急病時に救急ボタンを押した場合や、センサーの自動通報があった場合に、受信センター から救急車(火災の時は消防車)を要請するとともに、現場派遣員が駆けつけ、救助を 行います。

〈安心センサー〉赤外線のセンサーで、一定時間、人の動きを感知しないと自動通報します。 〈火災センサー〉煙を感知すると自動通報します。

対象となる方 65歳以上のみの世帯で、慢性疾患があり、常時注意を要する方

費 所得に応じて負担があります。

ケア 24 (84 ページ参照) 問い合わせ

高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (5307) 0687

64

## 安心おたっしゃ訪問

住み慣れた地域でより安心して生活していただくために高齢者のお宅を訪問し、日常的に相談できる関係を作るとともに、医療や福祉サービスが必要と考えられる対象者には、適切な支援につなげるための案内を行います。訪問担当者は、民生委員と地域包括支援センター(ケア 24)の職員です。

対象となる方

75歳以上で、介護保険などの公的サービスを受けていない区民 (対象の方へは区から案内をお送りします。)

問い合わせ

### 高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (5307) 0687

## 安心コール

週1回、定期的に電話での安否確認を行うとともに、健康不安などについての相談にも応じます。また、利用者から24時間365日、日常生活における健康不安などの電話相談ができます。

対象となる方 65歳以上のみの世帯

費 用 所得に応じて負担があります。

問い合わせ

### 高齢者在宅支援課

## 防災・防犯情報メール配信サービス

防災行政無線から放送された内容、地震発生情報、気象情報、雨量情報、河川水位情報、土砂災害警戒情報、区からの緊急なお知らせ、犯罪発生情報、子ども見守り情報などを配信します。

### 登録方法

- ① メール配信を希望するスマートフォンなどから t.sss@sgnm.lisaplusk.jp 宛に空メール(本文に何も入力しない)を送信します。
- ② メールが返信されてきますので、本文にある URL をクリックします。
- ③ 登録画面の指示に従い、メール配信を希望する情報を選択します。

問い合わせ

### 防災課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (3312) 9402

## 災害・気象情報電話通報サービス

防災行政無線から放送された内容、気象情報、雨量情報、河川水位情報、土砂災害警戒情報、区からの緊急なお知らせなどを電話(人工音声)でお知らせします。

### 登録方法

問い合わせ先に電話でお申し込みください。

問い合わせ

### 防災課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (3312) 9402

## 防災行政無線 電話応答サービス

防災行政無線で放送した内容を電話でご確認いただけます。(放送後 12 時間のみ)

### ご利用方法

下記の電話番号に電話をします。

- [03] から始まる一般電話·IP 電話・携帯電話·PHS ⇒ 0120-170-100 (通話料無料)
- 上記以外(市外からの一般電話) ⇒ 03-5378-8221 (通話料がかかります)

問い合わせ

### 防災課

☎ 03 (3312) 2111 (代表) FAX 03 (3312) 9402

## 震災時の在宅避難について

震災時に、延焼等の危険がなく自宅の安全が確保され、居住の継続が可能な場合、区 では在宅避難を呼びかけています。

在宅避難のメリットは、住み慣れた家で避難生活が送れるため プライバシーを確保でき、心身に掛かるストレスを軽減できるこ とです。「どのような準備が必要なのか」といった内容については、 防災課窓口などで配布しているチラシをご参照ください。

※杉並区公式ホームページからも閲覧できます。⇒「在宅避難」 で検索



問い合わせ

### 防災課

☎ 03(3312)2111〈代表〉 FAX 03 (3312) 9402

## 感震ブレーカー設置支援事業

「感震ブレーカー」とは、震度5強以上の地震を感知すると自動的にブレーカーを落 として電気を止め、電気火災を防ぐ装置です。区ではこの「感震ブレーカー」の設置を 支援しています。

### 対象となる方

区民または区内に家屋を保有する方(一部自己負担金あり)

- ※下記①②③いずれかに該当する世帯の方は、自己負担金はありません。
  - ①高齢者(65歳以上)のみの世帯 ②身体障害者手帳等を持っている方の世帯
  - ③地域のたすけあいネットワーク (地域の手) 登録者のいる世帯

申込方法 防災課窓口へ申請書を提出(郵送可)してください。

※杉並区公式ホームページから申請書は印刷できます。⇒「感震ブレーカー」で検索

問い合わせ

### 防災課

☎ 03 (3312) 2111 (代表) FAX 03 (3312) 9402 (FAX での申請書提出は不可)

## 防災用品のあっせん

区では、各ご家庭における災害への備えの助けとして、防災用品を定価より安くあっ せんしています。くわしくはパンフレットを参照ください。

### 主なあっせん品

消火器・火災警報機、保存食・非常食、家具転倒防止器具、トイレ・衛生用品など。 ※防災課窓口にて、パンフレットの配布・見本の展示をおこなっています。

※杉並区公式ホームページからも閲覧できます。⇒「防災用品あっせん」で検索

### 問い合わせ

### 防災課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (3312) 9402 (申込先ではありません)

## 地域のたすけあいネットワーク(地域の目)

地域で安心して暮らせるように、あんしん協力員(ボランティア)が見守り・声かけを 行います。

対象となる方 おおむね 65 歳以上のみの世帯の方

費用無料

特記事項 見守りの頻度は、ケア 24 が相談に応じます。

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照) 高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (5307) 0687

## 地域のたすけあいネットワーク(地域の手)

災害時に、地域の方の協力で安否確認などを行います。

対象となる方。高齢や障害などにより、自力では避難行動や避難生活が困難な在宅の方

内 容 登録した方については、ご本人の状況や必要な支援内容などの情報をもとに「登録者台帳」を作成し、関係機関に提供します。台帳を元にして、地域の方々の協力による災害時の支援計画や「個別避難支援プラン」を作成し、災害に備える地域ネットワークを作ります。

また、登録された方には、緊急時に救急隊員などがすばやい支援を行えるように、支援内容や医療の情報を保管する「救急情報キット」をお配りします。

申込方法 申込書をご記入の上、下記の受付窓口にご提出ください。 【受付窓口】保健福祉部管理課地域福祉係、ケア 24

問い合わせ

保健福祉部管理課 地域福祉係

# 認知症の方及び介護をしている方への支援

## 徘徊高齢者探索システム

認知症の高齢者が徘徊した時に、GPS を使って位置情報を探索し、居場所をお知らせします。介護者に GPS 機能付き端末機をお貸しします。

※心臓ペースメーカーをつけている場合は、ご使用いただけないことがあります。

対象となる方 認知症による徘徊のある高齢者を介護している家族

費 用 所得に応じて負担があります。

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (5307) 0687

## 認知症高齢者家族安らぎ支援

認知症高齢者を在宅で介護している家族の休息のため、安らぎ支援員が訪問し、家族や認知症高齢者の話し相手をします。

対象となる方 介護保険の要支援1以上の認知症高齢者を在宅で介護している家族

費 用 所得に応じて負担があります。

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

高齢者在宅支援課

## ケア 24 の「物忘れ相談」

物忘れで困っている方や、認知症について不安のある方に、杉並区医師会の「認知症 サポート医しが相談に応じ、生活や対応方法のアドバイス、医療機関の紹介を行います。

- 対象となる方 〇 認知症の不安がある高齢者やその家族、関係者
  - 認知症の高齢者やその家族、関係者

費

用 無料 (予約制)

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

## 認知症初期集中支援チーム

「認知症初期集中支援チーム」とは、認知症専門医の指導のもと、医療・保健・福祉 の専門職で構成する認知症訪問支援チームで、認知症が疑われる方や認知症の方及びそ の家族を訪問して困りごとや心配なことなどを伺い、状況に合った支援を集中的に行い ます。支援期間はおおむね6か月です。

- 対象となる方 〇 認知症あるいは認知症の疑いがあり、医療やサービスにつながっていない方
  - 診断やサービスを受けていても、介護者等が対応に困っている方

無料(受診の際には医療費等がかかります)

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

## 認知症てれほん相談

認知症に関する知識や介護の仕方などについて、家族介護の経験者がお答えします。 また、悩んでいることなどについても、ていねいにお聞きします。

受付時間 火曜・金曜(祝日以外) 午前 10 時~午後 2 時 🛮 🕿 03(5367)2339

問い合わせ

公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部

☎ FAX 03 (5367) 8853 火曜・金曜(祝日以外) 午前 10 時~午後 3 時

なお、認知症の人と家族の会本部(京都)では、下記のとおり「『家族の会』認知症 の電話相談」を開設しています。

受付時間 月曜~金曜(祝日以外) 午前 10 時~午後 3 時 フリーダイヤル 0120 (294) 456

# 介護をしている方へのサポート

## 介護用品の支給

介護用品を必要とする方に、月7.000円を上限として介護用品の支給、またはおむ つ代金の助成をします。ただし、同月におむつの配送とおむつ代金の助成を重複して利 用することはできません。

介護用品の支給は、専用のおむつ・介護用品カタログから選んだ商品を毎月自宅等に 配送します。

- 対象となる方 介護用品の支給 …… 介護保険の要介護3以上でおむつが必要な方 (要介護1・2の方は身体状況確認書に医師の証明が必要です。)
  - おむつ代金の助成 … 次のすべてにあてはまる方
    - ① おむつを持込めない病院に入院している方
    - ② 介護保険の要介護 3 以上で、おむつが必要な方 (要介護1・2の方は身体状況確認書に医師の証明が必要です。)
  - ※この事業の認定を受ける前の期間については助成の対象になりません。

費 用の所得に応じて負担があります。

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (5307) 0687

## 家族介護教室

介護に関する知識・実技などの講座を、地域包括支援センター(ケア 24)、通所介護 施設(ふれあいの家)などで実施しています。

対象となる方。高齢者を介護している家族や、介護に関心のある地域の方

用 無料(材料費は自己負担)

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照) 高齢者在宅支援課

## 緊急ショートステイ

高齢者を在宅で介護している家族が病気やケガ、葬儀等により急に介護ができなくなっ た場合に、介護が必要な高齢者を一時的に介護施設または病院で、家族に代わって介護 します。(介護保険適用外)

ご利用の際は、ケアマネジャーから高齢者在宅支援課まで事前にご相談ください。

対象となる方 次のすべてにあてはまる方

- ① 介護する家族の病気などにより、介護が受けられない方
- ② 介護保険サービスのショートステイに空きがなく、他に介護する人がいない方
- ③ 介護保険の要介護1以上の方

費

用の所得に応じて負担があります。

問い合わせ

### 高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 (代表) FAX 03 (5307) 0687

## ほっと一息、介護者ヘルプ

介護をしている家族の休息を目的とした支援サービスです。ホームヘルパーが訪問して 家事(掃除、洗濯、調理、買物)などを行うための利用券を交付します。

- 対象となる方 〇 要介護 1 以上の方を同居で介護している家族
  - 要支援認定を受けていて、認知機能の低下により日常生活に支障がある方を同居 で介護している家族
  - ※家族(介護者)、高齢者など(要介護者)ともに杉並区の同住所への住民登録が必 要です。
  - ※要支援認定の場合は、「認知機能確認書」の提出が必要です。

利用時間 1回の利用…1時間単位で6時間まで

- ■1家族につき、年間最大24枚の利用券を交付します。 (1 枚あたり 1 時間の利用が可能です。)
- ■利用できるのは、年末年始を除く午前8時から午後6時までです。

費

用)所得に応じて負担があります。

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照)

高齢者在宅支援課

## 介護者の心の相談

臨床心理士と1対1で話をすることで、問題との向き合い方を一緒に考えながら、心の 整理をしていきます。(予約制・無料)

- 対象となる方 〇 高齢者を介護する家族
  - 介護に携わるスタッフ

問い合わせ

在宅医療・生活支援センター ☎ 03 (5335) 7316 FAX 03 (5335) 7318

## 介護者の会

高齢者を介護している方々が集まって、不安や悩みを話したり、介護に役立つ情報の 交換をしています。

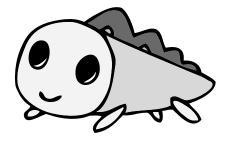
「介護者の会」は複数あり、それぞれの会がおおむね月1回程度開催しています。 ※開催日程や場所もさまざまなので、各会の情報はお問い合わせください。

対象となる方。高齢者の介護をしている方

用 会によっては、お茶菓子代として参加費が必要な会もあります。

問い合わせ

ケア 24 (84 ページ参照) 高齢者在宅支援課





# すまいのこと

## 公的賃貸住宅入居者募集

### 区営住宅

住宅に困っている区民のうち、一定所得以下の世帯を対象とした住宅です。毎年7月に「空き 室待ち登録者 | を募集しています。抽せんの結果「空き室待ち登録者 | になると、9月1日から 翌年の8月31日までの登録期間内に空き室が発生した場合に入居可能となります。

※区営住宅は単身者の方は申し込みができません。

対象となる方 次の①~⑤のすべてにあてはまる方

- ① 杉並区内に引き続き2年以上居住していること
- ② 同居親族がいること
- ③ 世帯の所得が基準内であること
- ④ 住宅に困っていること
- ⑤ 入居しようとする方が暴力団関係者でないこと

### 都営住宅

住宅に困っている都民のうち、一定所得以下の世帯を対象とした住宅です。5月上旬・11月 上旬に家族向・単身者向住宅などの募集があり、8月上旬・2月上旬に家族向・単身者向住宅、 シルバーピアの募集があります。

なお、家族向・単身者向住宅、シルバーピアなど、申し込む住宅ごとに申込資格等が異なり ますので、くわしくは、東京都住宅供給公社募集センター 都営募集課 ☎ 03 (3498) 8894 へ お問い合わせください。

対象となる方 次の①~⑤のすべてにあてはまる方

- ① 都内に居住していること
- ② 家族向・単身者向住宅、シルバーピア(高齢者集合住宅)など、申し込む住宅 ごとの世帯員数に適合すること
- ③ 世帯の所得が基準内であること
- ④ 住宅に困っていること
- ⑤ 入居しようとする方が暴力団員でないこと

### 問い合わせ

### 住宅課

## 高齢者住宅「みどりの里」空き室待ち登録者募集

高齢者住宅「みどりの里」は、住宅に困っている区民のうち、65歳以上で一定所得以下の世帯 を対象とした高齢者専用住宅です。居室のタイプは単身者用(1DK)と二人世帯用(2DK)があり、 手すりや緊急通報システムなど高齢者に配慮した設備が設置されています。

毎年7月上旬に「空き室待ち登録者」を募集します。この募集は高齢者住宅「みどりの里」に おいて発生した空き室のあっせん対象者となる方(空き室待ち登録者)をあらかじめ抽せんにて 決定するものです。登録期間内に入居可能な空き室が発生次第、登録順位が上位の方からあっせ んいたします。

具体的な募集時期について「広報すぎなみ」または「杉並区公式ホームページ」にてお知 らせいたします。

対象となる方 次の①~⑥すべてにあてはまる方

- ① 現に同居している親族がいない 65 歳以上の単身者、または 65 歳以上と 60 歳以 上の二人世帯(夫婦または親子などの二親等内の血族に限る)
- ② 杉並区内に2年以上居住していること
- ③ 前年の所得金額が定められた基準内であること
- ④ 自立した生活が営めること(介護を受けることによって自立した生活が営める方 も含む)
- ⑤ 住宅に困っていること
- ⑥ 入居しようとする方が暴力団関係者でないこと

### 問い合わせ

### 住宅課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (5307) 0689

## 緊急時の一時入居

緊急に新たな住宅の確保が必要な方に、区が借り上げた民間アパートを一時的にお貸し します。

### 対象となる方

次の①、②両方にあてはまる方

- ① 区内に居住する 65 歳以上の単身者、または 65 歳以上と 60 歳以上の方で構成 されている世帯
  - ※同居者が60歳未満の方は、住宅課までお問い合わせください。
- ② 取り壊し、立ち退き要求、災害などで、現在の住宅に住み続けることが困難になり、 緊急に新たな住宅の確保が必要な方

### 用 利用料は、世帯の前年の所得に応じて決まります。

### 問い合わせ

### 住宅課

## 賃貸住宅の入居・居住支援

「保証人が見つからない」、「入居後の生活が不安」などの理由で、民間賃貸住宅の契約が困難な高齢者世帯の入居・居住継続を支援する制度です。

### 対象となる方 次の①~③のすべてにあてはまる方

- ① 区内に居住する自立した日常生活が営める 65 歳以上の単身者、または 65 歳以上 と 60 歳の方以上の方で構成されている世帯
  - ※同居者が60歳未満の方は、住宅課までお問い合わせください。
- ② 現にアパートに居住している、または新たにアパートに居住しようとする方
- ③ 緊急連絡先がある方

### 内 容 ① 家賃債務保証

民間賃貸住宅への入居または更新の際に保証人がいない場合、民間保証会社と契約をすることで、その会社が保証人の代わりとなります。契約の際に必要な保証料に対して、助成金が支給される場合があります。(助成金の支給額には上限があります。また、支給は一人1回のみです。)支給要件については住宅課までお問い合わせください。

### ② 見守りサービス

週1回の電話により、お元気かどうか安否確認を行います。(無料)

### ③ 葬儀の実施

親族等がいらっしゃらない方が、お亡くなりになった後に、葬儀を行います。 預託金(70.000 円)が必要です。

### ④ 残存家財撤去

親族等がいらっしゃらない方が、お亡くなりになった後に、住宅内に残された 家財の片付けを行います。預託金(50,000 円)が必要です。

### 費 用 見守りサービスは原則無料。その他のサービスは費用がかかります。

### 問い合わせ

### 住宅課(居住支援協議会事務局)

## 住宅修築資金の融資あっせん

自己所有の住宅を修繕、模様替えまたは増築する場合、修築資金の融資を500万円 を限度として、区と契約する金融機関に低利であっせんします。

工事を始める前にご相談ください。

対象となる方 次の①~⑥のすべてにあてはまる方

- ① 区内に引き続き1年以上住所を有し、区内の自己所有の住宅(配偶者または直 系親族の所有の住宅も含む)に居住
- ② 前年の所得が 100 万円以上 1,200 万円未満
- ③ 年齢が申込時に満20歳以上、返済完了時に満70歳未満 ※ 70 歳以上の方は住宅課までお問い合わせください。
- ④ 住民税を滞納していない
- ⑤ 連帯保証人を1名得られる
- ⑥ 現在、同一の住宅について、この融資を受けていない

問い合わせ

### 住宅課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (5307) 0689

## アパートのあっせん

取り壊し、立ち退きの要求、その他の理由で民間アパートを探している方に、入居支援 制度に協力している不動産店の紹介や、住宅に関する情報提供を行います。

なお、不動産店と契約が成立し、仲介手数料が発生したときは、助成金が支給される 場合があります。(助成金の支給額には上限があります。また、支給は一人1回のみです。) 支給要件については、住宅課までお問い合わせください。

### 対象となる方 次の①、②両方にあてはまる方

- ① 区内に居住する 65 歳以上の単身者、または 65 歳以上と 60 歳以上の方で構成 されている世帯
  - ※同居者が60歳未満の方は、住宅課までお問い合わせください。
- ② 取り壊し、立ち退き要求、災害などで、現在の住宅に住み続けることが困難になり、 新たな住宅の確保が必要な方

問い合わせ

### 住宅課(居住支援協議会事務局)

FAX 03 (5307) 0689 ☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉

# 入所施設のご案内

## 特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)

寝たきりの状態の方で、認知症がある方などに、日常生活に必要な介護・機能訓練・ 療養上の世話を提供する施設です。

対象となる方 介護保険の要介護度が3~5と認定され、常時介護が必要な方 ※施設入所の必要性が高い方から入所となります。

費用利用者の要介護度と世帯の所得等に応じて利用料が異なります。

<mark>問い合わせ</mark> 各施設 (80 ~ 81 ページ参照) へ直接お願いします

## 養護老人ホーム

養護老人ホームは契約ではなく、区役所を通じて入所する施設です。 入所すると食事の提供など日常生活で必要な援助が受けられます。

対象となる方 原則として 65 歳以上の方で、経済的理由及び環境上の理由により、自宅での生活が困難な方

費 用 利用者及び扶養義務者の所得に応じて負担があります。

問い合わせ

### 高齢者在宅支援課

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉 FAX 03 (5307) 0687

## 介護老人保健施設

病状が安定している方に、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリを一体的に提供し 家庭への復帰を支援する施設です。

対象となる方 介護保険の要介護度が  $1\sim5$  と認定され、リハビリと介護が必要な方

費 用 利用者の要介護度等により利用料が異なります。

**申込み・** 問い合わせ

各施設(82ページ参照)へ直接お願いします

## 軽費老人ホーム(ケアハウス)

自宅で生活することが困難な方が低額で入所できる施設です。食事の提供など日常生活 上必要なサービスを受けることができます。

種類	特 徴	対象となる方
A 型	利用料が他の施設よりも低額 です。	主に 60 歳以上で身体機能の 低下や家庭環境等の理由により 自宅で生活することが困難な方
ケアハウス	居室の有効面積が 13.2 ㎡以上 です。	
都市型軽費老人ホーム	定員 20 人以下の小規模な施設 です。	
介護強化型ケアハウス	施設から介護サービスが受け られます。	要介護度 1 以上の方

費 用 利用者の収入等により利用料が異なります。

**申込み・** 問い合わせ

各施設(81ページ参照)へ直接お願いします

## 認知症高齢者グループホーム

認知症の高齢者が、家庭的な環境のもと一人ひとりの能力を生かし、少人数で共同生活をおくるホームです。

対象となる方 認知症の状態にある要支援2以上の方で、おおむね自立した生活ができる方

費 用 利用者の要介護度や施設により利用料が異なります。

**申込み・** 問い合わせ

各施設(82ページ参照)へ直接お願いします

## 有料老人ホーム

民間が主体となって設置・運営する施設で、食事や日常生活上の必要なサービスが受けられます。

介護付、住宅型、健康型の3種類があり、介護保険のサービスを受けられる場合があります。 入居を希望される場合は、契約内容(入居一時金・月額費用・サービス内容)などを 十分確認した上で、施設と直接契約が必要です。

対象となる方。それぞれの施設により異なり、ある程度収入がある方

費用 それぞれの施設ごとに設定されています。 なお、入所時に保証金等を必要とする場合もあります。

申 込 み 各有料老人ホームへ直接お願いします。

問い合わせ 公益社団法人全国有料老人ホーム協会 ☎ 03 (3548) 1077 (入居相談)

届出施設 東京都福祉保健局 高齢社会対策部施設支援課 有料老人ホーム担当 問い合わせ ☎ 03 (5321) 1111 (代表)

## 施設一覧

## 特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)

### ■ 区内施設

	施 設 名	住 所	電話番号		
1	南陽園	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2159		
2	第二南陽園	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2197		
3	第三南陽園	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2193		
4	上井草園	上井草 3-33-10	03 (3394) 1094		
5	さんじゅ阿佐谷	阿佐谷北 1-2-1	03 (5373) 3911		
6	さんじゅ久我山	久我山 3-47-16	03 (5346) 5351		
7	和田堀ホーム	和田 2-27-8	03 (3316) 2943		
8	沓掛ホーム	本天沼 3-34-28	03 (3395) 0900		
9	すぎなみ正吉苑	清水 2-15-24	03 (5303) 5822		
10	サンフレンズ善福寺	善福寺 3-27-11	03 (5303) 0756		
11	マイルドハート高円寺	高円寺北 1-28-1	03 (5345) 5981		
12	救世軍恵みの家	和田 1-41-11	03 (3381) 7243		
13	和泉サナホーム	和泉 4-16-10	03 (6379) 3195		
14	愛敬苑	和田 1-3-7	03 (6304) 8746		

## ■ 区内施設

	施設名	住 所	電話番号
15	おぎくぼ紫苑	荻窪 3-7-30	03 (6915) 1593
16	永福南社会福祉ガーデン	永福 1-7-6	03 (6379) 3011
17	新泉サナホーム	和泉 1-44-19	03 (6379) 0182
18	かえで園	宮前 5-5-1	03 (5344) 7117
19	リバービレッジ杉並	清水 3-3-13	03 (6913) 8185
20	山河	高井戸東 3-30-13	03 (5935) 8806
21	ハートフル成田東	成田東 3-26-6	03 (6454) 6811
22	プライムガーデンズ高円寺	高円寺南 5-33-7	03 (5377) 3333

### ■ 自治体間連携施設

	施 設 名	住 所	電話番号
1	エクレシア南伊豆	静岡県賀茂郡南伊豆町加納 792	0558 (36) 3113

### ■ 区外の協力施設

	施 設 名	住 所	電話番号
1	あゆみえん	青梅市新町 9-2153-3	0428 (30) 5550
2	絹の道	八王子市鑓水 94	042 (674) 8200
3	けんちの里	東久留米市下里 4-2-50	042 (472) 0657
4	清明園	八王子市裏高尾町 957	042 (661) 1513
5	五日市ホーム	あきる野市三内 436-1	042 (596) 0781
6	長舟園	八王子市長房町 987	042 (666) 8777
7	第二光陽苑	練馬区関町北 5-7-22	03 (5991) 9917
8	第2サンシャインビラ	福生市福生 3244-10	042 (553) 3701
9	藤香苑	西多摩郡日の出町大久野 3588-1	042 (597) 7222
10	日の出紫苑	西多摩郡日の出町大久野 231-1	042 (597) 1941
11	みずほ園	西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎 922-1	042 (556) 1411
12	もくせいの苑	昭島市松原町 2-9-2	042 (545) 5318
13	やすらぎの里大泉	練馬区大泉学園町 7-12-32	03 (5387) 5577

## 養護老人ホーム・軽費老人ホーム(ケアハウス)

種別	施 設 名	住 所	電話番号
養護老人ホーム	浴風園	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2673
軽費老人ホーム(A 型)	松風園 高井戸西 1-12-1		03 (3334) 5062
ケアハウス	浴風会ケアハウス	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2597
介護強化型ケアハウス	ベネッセケアハウス今川	今川 2-5-18	03 (5303) 1165
月設強化空グアハクス	ニチイケアハウス井草	井草 3-13-18	03 (5303) 1811
	ケアハウス上井草	上井草 1-12-14	03 (6913) 5056
都市型軽費老人ホーム	愛の家都市型軽費老人ホーム 杉並上高井戸	上高井戸 2-8-27	03 (5336) 3380
	ケアハウス杉並桃井	桃井 2-5-5	03 (6915) 0230

## 介護老人保健施設

	施 設 名	住 所	電話番号
1	ブース記念老人保健施設グレイス	和田 1-40-15	03 (3380) 1248
2	介護老人保健施設 ウェルファー	堀ノ内 1-6-6	03 (5305) 7330
3	介護老人保健施設シーダ・ウォーク	桃井 3-4-9	03 (5311) 6262
4	老健くぬぎ	高井戸西 1-12-1	03 (5336) 7701

## 認知症高齢者グループホーム

	施設名	住 所	電話番号
1	浴風会グループホームひまわり	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2617
2	もえぎ西荻北	西荻北 1-19-17	03 (3301) 2036
3	上井草グルップボエンデ	上井草 4-3-22	03 (3301) 3601
4	杉並区グループホームなごみ高井戸	高井戸西 2-5-1	03 (3247) 0753
5	木下の介護グループホーム下高井戸	下高井戸 2-18-15	03 (5355) 4060
6	グループホーム永福	永福 3-6-14	03 (6762) 0555
7	グループホームなごみ方南	方南 2-6-28	03 (5929) 2753
8	ぐるーぶほーむ はこぶね	善福寺 4-20-10	03 (6421) 6206
9	グループホーム豊生	高円寺南 3-43-11	03 (3318) 1151
10	シャローム本天沼	本天沼 2-36-17	03 (3395) 6333
11	マザアスホームだんらん杉並・松庵	松庵 1-13-21	03 (5941) 9183
12	SOMPO ケア そんぽの家 グループホーム堀ノ内	堀ノ内 2-19-26	03 (5305) 5803
13	せらび杉並	上井草 2-42-12	03 (3397) 4165
14	グルップボエンデ井荻	下井草 5-22-4	03 (3301) 1211
15	グループホーム太陽	松庵 3-1-3	03 (6768) 3633
16	グループホーム阿佐ヶ谷	阿佐谷北 2-29-6	03 (5327) 8477
17	グループホームなごみ松ノ木	松ノ木 1-12-50	03 (5378) 7530
18	上高井戸大地の郷みたけ	上高井戸 2-12-1	03 (3334) 6655
19	セントケアホーム上井草	上井草 2-26-10	03 (5311) 1061
20	グループホーム上井草あやめ	上井草 1-12-14	03 (6454) 7222
21	たのしい家杉並高井戸	高井戸西 1-2-9	03 (5336) 8721
22	ニチイケアセンター荻窪	荻窪 1-15-13	03 (5349) 7982
23	フォービスライフ松庵 英	松庵 1-2-8	03 (6454) 2201
24	ミモザ久我山	宮前 4-30-3	03 (5336) 7520
25	優っくりグループホーム杉並沓掛	本天沼 3-34-29	03 (6913) 6021
26	はなまるホーム井荻	上井草 1-23-9	03 (5311) 0241
27	グループホームふくろう宮前	宮前 2-11-11	03 (5941) 9677
28	グループホームきらら荻窪	清水 1-28-1	03 (5311) 7180
29	ミモザ善福寺壱番館	善福寺 3-9-14	03 (5310) 7511
30	ミモザ善福寺弐番館	善福寺 3-9-17	03 (5311) 1205
31	グループホームたかいどの里	高井戸東 4-5-7	03 (3334) 1570
32	愛の家グループホーム杉並上高井戸	上高井戸 2-8-27	03 (5336) 3230
33	グループホームきらら西荻窪	今川 3-3-29	03 (5311) 5586
34	グループホームきらら新高円寺	堀ノ内 3-5-18	03 (5378) 7807
35	今川つどいの家	今川 1-15-11	03 (5311) 1285
36	エクセレント杉並清水	清水 3-9-19	03 (3399) 1165

# 問い合わせ・施設一覧

## 区の保健・福祉施設等

保健·福祉等施設名	所 在 地	電話	FAX			
● 杉並区役所	〒 166-8570 阿佐谷南 1-15-1 ホームページ https://www.ci		** ** **			
● 福祉事務所(3所)						
荻窪事務所	天沼 3-19-16	03 (3398) 9104	03 (3398) 9598			
高円寺事務所	高円寺南 2-24-18	03 (5306) 2611	03 (5306) 2620			
高井戸事務所	高井戸東 3-26-10	03 (3332) 7221	03 (3335) 5641			
● 高齢者活動支援センター	高井戸東 3-7-5	03 (3331) 7841				
●杉並保健所						
健康推進課	荻窪 5-20-1	03 (3391) 1355	03 (3391) 1377			
生活衛生課	荻窪 5-20-1	03 (3391) 1991	03 (3391) 1926			
保健予防課	荻窪 5-20-1	03 (3391) 1025	03 (3391) 1927			
保健サービス課	荻窪 5-20-1	03 (3391) 0015	03 (3391) 1926			
● 保健センター (5 所	● 保健センター (5 所)					
荻窪保健センター	荻窪 5-20-1	03 (3391) 0015	03 (3391) 1926			
高井戸保健センター	高井戸東 3-20-3	03 (3334) 4304	03 (3334) 4525			
高円寺保健センター	高円寺南 3-24-15	03 (3311) 0116	03 (3311) 4871			
上井草保健センター	上井草 3-8-19	03 (3394) 1212	03 (3394) 6330			
和泉保健センター	和泉 4-50-6	03 (3313) 9331	03 (3313) 4384			

● 区民事務所(6所	地図はありません)	
井草区民事務所	下井草 4-30-2	03 (3394) 0461
永福和泉区民事務所	和泉 3-8-18 (永福和泉地域区民センター3階)	03 (5300) 9310
荻窪区民事務所	上荻 1-2-1 (Daiwa 荻窪タワー 2 階)	03 (3392) 8846
高円寺区民事務所※	梅里 1-22-32 (セシオン杉並 1 階)	03 (3317) 6560
高井戸区民事務所	高井戸西 2-1-26 (京王リトナード高井戸 2 階)	03 (3333) 5395
西荻区民事務所	西荻北 2-2-1 (松岡西荻ビル4階)	03 (3301) 0980



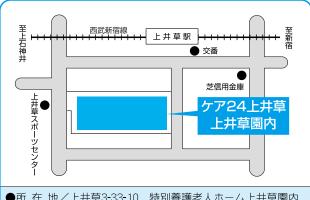
<sup>※</sup>高円寺区民事務所はセシオン杉並の改修に伴い、令和3年11月1日から令和5年4月頃まで松ノ木3-3-42階 (ケア24松ノ木併設) へ移転します。

## 地域包括支援センター (ケア 24)一覧・マップ

No	圏域	ケア24名	所 在 地	担 当 区 域
1	井	上井草	上井草 3-33-10(特別養護老人ホーム上井草園内)	上井草1・2・3・4丁目 井草3・4・5丁目
2	草	下井草 下井草 2-44-4 (ビル3階)		井草1・2丁目 下井草2・3・4・5丁目
3		善福寺	西荻北 4-31-11(西荻ミキサンハイツ 1 階)	善福寺 1・2・3・4 丁目 西荻北 3・4・5 丁目
4	西	上 荻	上荻 3-16-6(ゆうゆう上荻窪館 1 階)	今川3・4丁目 桃井3・4丁目 上荻2・3・4丁目 西荻北1・2丁目
5	25 1	西荻	西荻南 4-2-7(西荻窪診療所 2 階)	松庵2·3丁目 宮前3丁目 西荻南1·2·3·4丁目
6		清 水	清水 2-15-24(特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内)	清水1・2・3丁目 本天沼2・3丁目 桃井1・2丁目 今川1・2丁目
7	荻	荻 窪	荻窪 5-20-1(杉並保健所 5 階)	天沼1・2・3丁目 上荻1丁目 荻窪3・4・5丁目
8		南荻窪	南荻窪 2-28-13(荻窪会議室 1 階)	荻窪1・2丁目 高井戸東4丁目 宮前2丁目 南荻窪1・2・3・4丁目
9	阿	阿佐谷	阿佐谷北 1-3-12(欅ビルディング B 館 1 階)	阿佐谷北1・2・3・4・5・6丁目 阿佐谷南2丁目 下井草1丁目 本天沼1丁目
10	佐	成 田	成田西 3-7-4(成田会議室 2 階)	成田東2・5丁目 成田西1・2・3・4丁目 阿佐谷南3丁目 浜田山4丁目
11	谷	松ノ木	松ノ木 3-3-4	松ノ木1・2・3丁目 大宮2丁目 成田東1・3・4丁目 阿佐谷南1丁目
12	高	高円寺	高円寺南 4-26-16 (ビクトリアプラザ高円寺 4 階)	高円寺北1・2・3・4丁目 高円寺南3・4丁目
13	円	梅里	梅里 1-7-17(K& II ビル 5 階)	梅里1・2丁目 堀ノ内2・3丁目 高円寺南2丁目
14	寺	和田	和田 3-52-4(和田ふれあいの家 2 階)	和田1・2・3丁目 高円寺南1・5丁目
15	高	久我山	久我山 3-47-16 (特別養護老人ホームさんじゅ久我山内)	久我山1・2・3・4・5丁目 松庵1丁目宮前5丁目
16	井	高井戸	高井戸西1-12-1 (認知症介護研究・研修東京センター内)	高井戸西1・2・3丁目 高井戸東2丁目 上高井戸1・2丁目 宮前1・4丁目
17	戸	浜田山	浜田山 1-36-3(浜田山会館内)	浜田山1・2・3丁目 上高井戸3丁目 下高井戸4・5丁目 高井戸東1・3丁目
18	<b></b>	堀ノ内	堀ノ内 1-6-6(老人保健施設ウェルファー内)	堀ノ内1丁目 大宮1丁目 和泉3・4丁目 永福4丁目
19	南・和	永 福	永福 3-35-11	永福1・2・3丁目 下高井戸1・2・3丁目
20	泉	方 南	方南 2-6-28(方南 2丁目福祉施設内)	方南1・2丁目 和泉1・2丁目

### 1 ケア24上井草

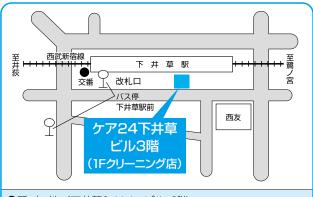
☎ 03 (3396) 0024 FAX 03 (5311) 1291



- ●所 在 地/上井草3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内
- ●交 通/西武新宿線上井草駅下車 徒歩 3分
- ●担当区域/上井草1・2・3・4丁目 井草3・4・5丁目

### 2 ケア24下井草

☎ 03 (5303) 5341 FAX 03 (5303) 5342



- ●所 在 地/下井草2-44-4 ビル 3階
- ●交 通/西武新宿線下井草駅下車 徒歩 1分
- ●担当区域/井草 1・ 2丁目 下井草 2・3・4・5丁目

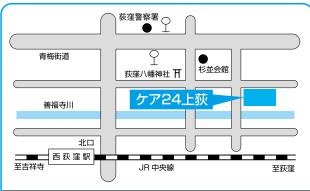
### 3 ケア24善福寺

☎ 03 (5311) 1024 FAX 03 (5311) 1027



## 4 ケア24上荻

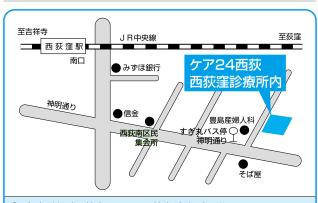
2 03 (5303) 6851 FAX 03 (5303) 6853



- ●所 在 地/上荻3-16-6 ゆうゆう上荻窪館 1 階
- ●交 通/JR西荻窪駅下車 徒歩 15分

### 5 ケア24西荻

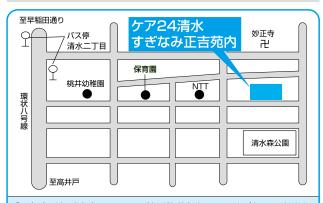
☎ 03 (3333) 4668 FAX 03 (3333) 3968



- ●所 在 地/西荻南4-2-7 西荻窪診療所 2階
- ●交 通/JR西荻窪駅下車 徒歩 10分

### 6 ケア24清水

☎ 03 (5303) 5823 FAX 03 (5382) 2633



- ●所 在 地/清水2-15-24 特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内
- ●交 通/清水二丁目バス停下車 徒歩 5分
- ●担当区域/清水 1・ 2・ 3丁目 本天沼 2・ 3丁目 桃井 1・ 2丁目 今川 1・ 2丁目

### 7 ケア24荻窪

20 03 (3391) 0888 FAX 03 (3391) 2304



### 8 ケア24南荻窪

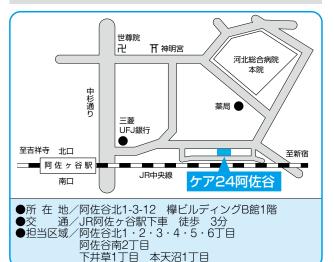
☎ 03 (5336) 3724 FAX 03 (5336) 3727



- ●所 在 地/南荻窪2-28-13 荻窪会議室1階
- ●交 通/南荻窪―丁目バス停下車 徒歩 4分
- ●担当区域/荻窪 1・ 2丁目 南荻窪 1・ 2・ 3・ 4丁目 宮前 2丁目 高井戸東 4丁目

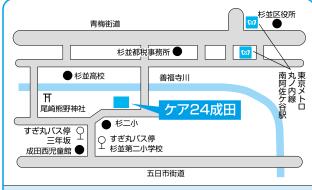
### 9 ケア24阿佐谷

2 03 (3339) 1588 FAX 03 (3339) 1600



### 10 ケア24成田

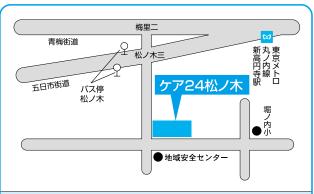
20 03 (5307) 3822 FAX 03 (5307) 3820



- ●所 在 地/成田西3-7-4 成田会議室2階
- ●交 通/東京メトロ丸ノ内線南阿佐ヶ谷駅下車 徒歩 10分
- ●担当区域/成田東2・5丁目 成田西 1・ 2・ 3・ 4丁目 阿佐谷南 3丁目 浜田山 4丁目

### 11 ケア24松ノ木

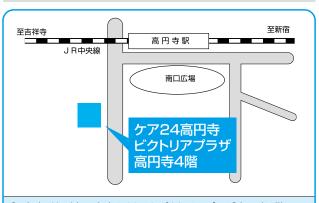
☎ 03 (3318) 8530 FAX 03 (3318) 8533



- ●所 在 地/松/木3-3-4
- ●交 通/東京メトロ丸ノ内線高円寺駅下車 徒歩 15分
- ●担当区域/松ノ木1・2・3丁目 成田東1・3・4丁目 大宮2丁目 阿佐谷南1丁目

### 12 ケア24高円寺

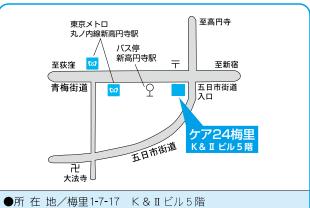
☎ 03 (5305) 6151 FAX 03 (5305) 6152



- ●所 在 地/高円寺南4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺4階
- ●交 通/JR高円寺駅下車 徒歩 1分
- ●担当区域/高円寺北 1・ 2・ 3・ 4丁目 高円寺南 3・ 4丁目

### 13 ケア24梅里

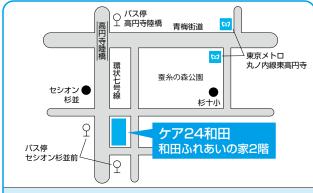
20 03 (5929) 1924 FAX 03 (5929) 1925



- ●交 通/東京メトロ丸ノ内線高円寺駅下車 徒歩 1分
- ●担当区域/梅里1・2丁目 堀ノ内2・3丁目 高円寺南 2丁目

### 14 ケア24和田

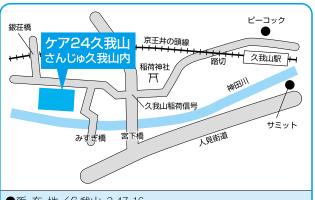
☎ 03 (5305) 6024 FAX 03 (5305) 6023



- ●所 在 地/和田3-52-4 和田ふれあいの家2階
- ●交 通/東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅下車 徒歩 7分
- ●担当区域/和田1·2·3丁目 高円寺南1·5丁目

### 15 ケア24久我山

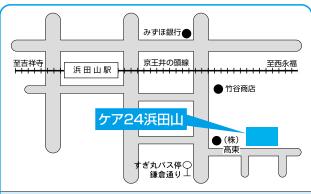
2 03 (5346) 3348 FAX 03 (5336) 3370



- ●所 在 地/久我山 3-47-16
  - 特別養護老人ホームさんじゅ久我山内
- ●交 通/京王井の頭線久我山駅下車 徒歩 10分
- ●担当区域/久我山 1・2・3・4・5丁目 松庵 1丁目 宮前 5丁目

### 17 ケア24浜田山

2 03 (5357) 4944 FAX 03 (5357) 4966



- ●所 在 地/浜田山1-36-3 浜田山会館内
- ●交 通/京王井の頭線浜田山駅下車 徒歩 5分
- ●担当区域/浜田山 1・2・3丁目 下高井戸 4・5丁目 高井戸東 1・3丁目 上高井戸 3丁目

## 19 ケア24永福

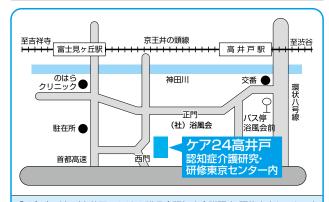
203 (5355) 5124 FAX 03 (5355) 5125



- ●所 在 地/永福 3-35-11
- ●交 通/京王井の頭線西永福駅下車 徒歩 1分
- ●担当区域/永福 1・ 2・ 3丁目 下高井戸1・ 2・ 3丁目

### 16 ケア24高井戸

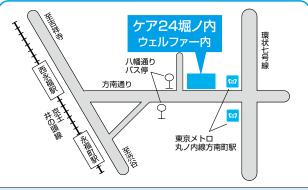
20 03 (3334) 2495 FAX 03 (3334) 2307



- ●所 在 地/高井戸西1-12-1 浴風会認知症介護研究・研修東京センター内
- ●交 通/京王井の頭線高井戸駅下車 徒歩 12分

### 18 ケア24堀ノ内

☎ 03 (5305) 7328 FAX 03 (5305) 7331



- ●所 在 地/堀ノ内1-6-6 老人保健施設ウェルファー内
- ●交 通/東京メトロ丸ノ内線方南町駅下車 徒歩 5分
- ●担当区域/堀ノ内 1丁目 大宮 1丁目 和泉 3・4丁目 永福 4丁目

### 20 ケア24方南

☎ 03 (5929) 2751 FAX 03 (5929) 2757

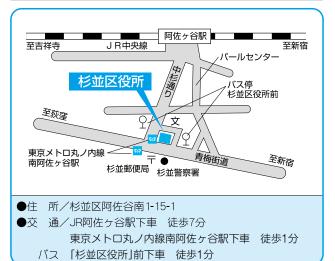


- ●所 在 地/方南 2-6-28 方南 2 丁目福祉施設内
- ●交 通/東京メトロ丸ノ内線方南町駅下車 徒歩 10分
- ●担当区域/方南 1・ 2丁目 和泉 1・ 2丁目

## 区の保健・福祉施設マップ

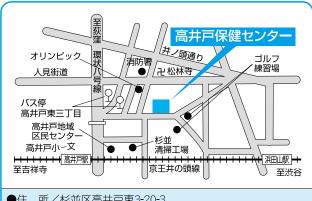
### ① 杉並区役所

☎ 03 (3312) 2111 〈代表〉



## ③ 高井戸保健センター

**22** 03 (3334) 4304



- ●住 所/杉並区高井戸東3-20-3
- ●交 通/京王井の頭線高井戸駅下車 徒歩10分 浜田山駅下車 徒歩15分
  - 荻窪駅南□⇔芦花公園駅入□・千歳烏山駅経由 北野行き「高井戸東三丁目」下車 徒歩5分

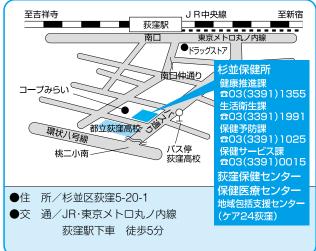
### ⑤ 上井草保健センター

**25** 03 (3394) 1212



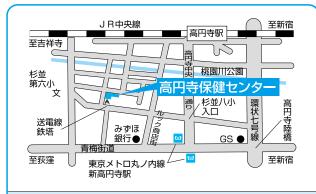
### ② 杉並保健所/荻窪保健センター

☎ 03 (3391) 1355 / ☎ 03 (3391) 0015



### ④ 高円寺保健センター

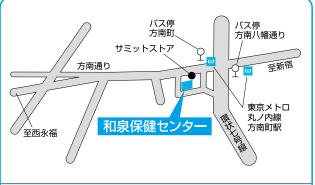
**22** 03 (3311) 0116



- ●住 所/杉並区高円寺南3-24-15
- ●交 通/JR高円寺駅下車 徒歩12分 東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅下車 徒歩10分

### ⑥ 和泉保健センター

**23** 03 (3313) 9331

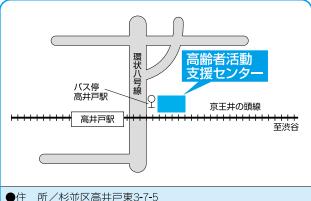


- ●住 所/杉並区和泉4-50-6
- ●交 通/東京メトロ丸ノ内線方南町駅下車 徒歩5分

阿佐ヶ谷駅⇔渋谷駅「方南八幡通り」下車 徒歩3分 永福町⇔新宿駅西□・中野駅「方南町駅」下車 徒歩5分

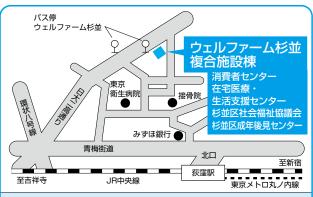
## ⑦ 高齢者活動支援センター

**23** 03 (3331) 7841



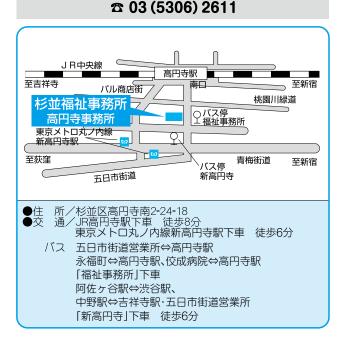
- ●住 所/杉並区高井戸東3-7-5
- ●交 通/京王井の頭線高井戸駅下車 徒歩1分
  - バス 荻窪駅南□⇔芦花公園駅入□・千歳烏山駅経由 北野行き「高井戸駅」下車 徒歩2分

### 8 杉並福祉事務所 荻窪事務所 **23** 03 (3398) 9104

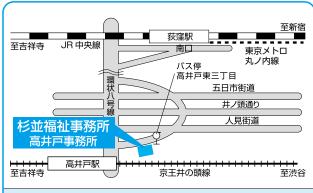


- ●住 所/天沼3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟2階
- ●交 通/JR·東京メトロ丸ノ内線荻窪駅下車徒歩8分
  - バス 荻窪駅北□⇔中村橋駅・練馬駅 「ウェルファーム杉並」下車 徒歩1分

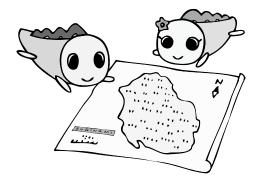
## 9 杉並福祉事務所 高円寺事務所



### ⑩ 杉並福祉事務所 高井戸事務所 **22** 03 (3332) 7221



- ●住 所/杉並区高井戸東3-26-10 ●交 通/京王井の頭線高井戸駅下車 徒歩5分 バス 荻窪駅南□⇔芦花公園駅入□ 千歳烏山駅経由北野行き 「高井戸東三丁目」下車



## 福祉事務所・保健センターの担当地域

町丁名	番地	福祉事務所	保健センター	町 丁 名	番地	福祉事務所	保健センター
あ	あせ						
阿佐谷北1~6丁目	全域	高円寺	<b>⇒</b> m +	善福寺1~4丁目	全 域	荻 窪	上井草
阿佐谷南1~3丁目	全域	同门寸	高円寺	た			
天 沼1~3丁目	全域	荻 窪	荻 窪	高井戸西1~3丁目	全 域	高井戸	高井戸
U				高井戸東1~4丁目	全 域		回开厂
井 草1·2丁目	全 域	 	荻 窪	な			
井 草3~5丁目	全 域	3/ /=	上井草	成田西1~4丁目	全 域	   荻 窪	   荻 窪
和 泉1~4丁目	全 域	高円寺	和泉	成田東1~5丁目	全 域	3% /=	3/ / <u>E</u>
今 川1~4丁目	全 域	荻 窪	上井草	に			
う				西荻北1·2丁目	全 域		
梅 里1.2丁目	全 域	高円寺	高円寺		1~11番、15~23番		荻 窪
え				西 荻 北3丁目	28~34番、39~45番		
	1~3番、8~14番	高円寺	和泉		12~14番、24~27番	   荻 窪	
  永 福1丁目	28~35番、41、42番	10117	们力		35~38番	<i></i>	上井草
ж ш., п	4~7番、15~27番			西 荻 北4丁目	全 域		
	36~40番、43、44番	高井戸	高井戸	西 荻 北5丁目	1番、7~11番		荻 窪
永 福2~4丁目	全 域				2~6番、12~26番		上井草
お				西荻南1:2丁目	全 域	高井戸	高井戸
大 宮1・2丁目	全 域	高円寺	和泉	西荻南3:4丁目	全 域	荻 窪	荻 窪
荻 窪1~5丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	は			
か				浜田山1~4丁目	全 域	高井戸	高井戸
上井草1~4丁目	全 域		上井草	ほ			
上 荻1~3丁目	全 域	   荻 窪	   荻 窪	方 南1.2丁目	全 域		和泉
  上 荻4丁目	1~19番	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	3/ /=	堀ノ内1.2丁目	全 域	高円寺	
<u> </u>	20~30番		上井草	堀 ノ 内3丁目	全 域		高円寺
上高井戸1~3丁目	全域	高井戸	高井戸	本 天 沼1丁目	1、27、28番		1-313 3
<			_	- ///1.31	2~26番	   荻 窪	
久我山1~5丁目	全 域	高井戸	高井戸	本天沼2:3丁目	全域	J, , ,	3,7, ,2
こ		ı		ま	T		
高円寺北1~4丁目	全域	高円寺	高円寺	松ノ木1~3丁目	全 域	高円寺	高円寺
高円寺南1~5丁目	全域			み			
b			_	南荻窪1~4丁目	全 域	荻 窪	荻 窪
清 水1~3丁目	全域	荻 窪	荻 窪	宮 前1~5丁目	全 域	高井戸	高井戸
1~4番、12~17番		高円寺	高円寺	ŧ	1		
	5~11巻、18~32巻	】 荻 窪	桃 井1:2丁目	全 域	   荻 窪	荻 窪	
下井草2:3丁目	全 域	荻 窪	3/A /E	桃 井3:4丁目	全 域		上井草
下井草4.5丁目	全 域		上井草	わ			
下高井戸1~5丁目	全 域	自 高井戸	高井戸	和 田1~3丁目	全 域	高円寺	高円寺
松 庵1~3丁目	全 域	回开厂	1 <del>-</del> 9 / 1 / .				

# 索引一覧

あ	緊急ショートステイ72
アパートのあっせん77	緊急通報システム64
安心おたっしゃ訪問65	<
安心コール65	区政相談10
あんしん未来支援事業63	区の保健・福祉施設等83
ហ	区の保健・福祉施設マップ88
いきいきクラブ17	区民健康診査32
いっときお助けサービス58	車いすの短期貸し出し62
一般介護予防事業51	け
う	ケア 24 の「物忘れ相談」70
運動施設等の利用料金減額31	軽費老人ホーム(ケアハウス)79
か	敬老会30
介護保険サービス事業者を探したいとき …39	健康相談34
介護保険サービス利用料の各種軽減制度…44	健康保険の給付52
介護者の会73	<b>2</b>
介護者の心の相談73	後期高齢者医療制度53
介護保険サービスの種類(要支援)40	公的賃貸住宅入居者募集74
介護保険サービスの種類(要介護)42	高齢者活動支援センター21
介護保険サービスを	高齢者虐待の防止11
使ったときにかかる費用44	高齢者ゲートボール場30
介護保険に関する相談48	高齢者住宅「みどりの里」
介護保険の要介護(要支援)認定の申請 …36	空き室待ち 登録者募集75
介護保険料や介護サービス利用料などの	高齢者のための夜間安心電話9
所得税・住民税の控除⋯⋯⋯47	高齢者の予防接種34
介護用品の支給71	高齢者福祉サービス一覧(早見表) 6
介護予防・生活支援サービス事業50	高齢受給者証52
介護老人保健施設78	国民年金56
外出支援相談センター もび~る61	コミュニティふらっと25
家具転倒防止器具の取付60	් t
火災安全器具給付64	災害・気象情報電話通報サービス66
家族介護教室71	在宅医療相談調整窓口35
がん検診33	在宅医療を提供する区内医療機関を
感震ブレーカー設置支援事業67	探したいとき35
<b>ㅎ</b>	ささえあいサービス61
緊急時の一時 λ 居······75	

The second secon	!
し 歯科健康診査(成人・後期高齢者)·····33	に 認知症高齢者家族安らぎ支援······69
歯科健康診算(成人・後期高齢者)33 歯科保健医療センター35	認知症高齢者グループホーム79
社会参加の支援	認知症初期集中支援チーム79
(就業・起業・地域活動)29	認知症でれほん相談70 
社会福祉協議会······12	
	<b>は</b> 徘徊高齢者探索システム69
住宅改修給付事業60 住宅修築資金の融資あっせん77	
就労支援センター28	
消費生活に関する相談13	福祉事務所・保健センターの
シルバー人材センター·····28 シルバーパス·····16	担当地域90
	ふれあい収集(ごみ・資源の収集)58
寝具洗濯乾燥サービス59	ふれあい入浴26
震災時の在宅避難について67	ふれあい連絡帳······58
j Kom ka	は、
杉の樹大学15	防災行政無線 電話応答サービス66
t	防災・防犯情報メール配信サービス66
生活福祉資金の貸付63	防災用品のあっせん67
成年後見センター12	訪問理美容サービス······59
₹	保健センター9
粗大ごみの運び出し収集58	保健福祉サービス苦情調整委員制度11
5	ほっと一息、介護者ヘルプ72
地域のたすけあいネットワーク	<b></b>
(地域の手)68	
地域のたすけあいネットワーク	まちの湯健康事業26
(地域の目)68	<b>み</b>
地域の集いの場を探したいとき50	民生委員・児童委員8
地域福祉権利擁護事業62	ø
地域包括支援センター (ケア 24) 8	ゆうゆう館23
地域包括支援センター(ケア 24)	有料老人ホーム80
一覧・マップ84	\$
長寿祝い品の贈呈30	要介護状態区分により
長寿応援ポイント事業15	利用できるサービス38
賃貸住宅の入居・居住支援76	要介護(要支援)認定の流れ37
ح	養護老人ホーム78
特別養護老人ホーム	3
(介護老人福祉施設)78	65 歳以上の方の介護保険料46

# 



## 運転免許証を自主返納される方へ

加齢に伴う身体機能や判断力の低下、運転に不安を感じる方などが自主的に 運転免許の取り消しを申請することができます。

運転免許を返納された方は、「運転経歴証明書」が申請できます。

運転経歴証明書を提示することにより、高齢者運転免許自主返納サポート協 議会加盟の店舗や施設などで、さまざまな特典やサービスを受ける事ができ ます。自主返納は最寄りの警察署で受け付けています。

### お手続きの方法などは、下記にお問い合わせください

### 問い合わせ

運転免許証の返納について

杉並警察署 **2** 03 (3314) 0110

高井戸警察署 ☎ 03 (3332) 0110

荻窪警察署 ☎ 03 (3397) 0110



## 令和3年 高齢者のしおり

登録印刷物番号 03-0045

令和3年9月発行

編集・発行/杉並区保健福祉部高齢者施策課 〒166-8570 杉並区阿佐谷南一丁目 15番 1号 TEL (03)3312-2111(代)