

2023

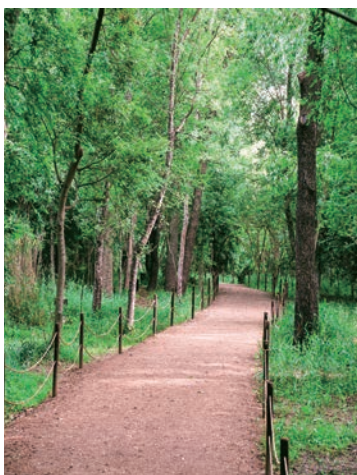
高齢者・シニア世代 生活ガイドブック



笑顔で

安心して暮らせる

生活のために



相談案内

相談日時など、詳しくは該当ページをご覧ください。
事前予約が必要な場合があります。

相談内容	お問合せ
在宅の高齢者の様々な相談 (52 ページ)	各おとしより相談センター（地域包括支援センター） ☎は 52・61 ページをご覧ください
総合相談窓口 (53 ページ)	おとしより保健福祉センター ☎5970-1111 長寿社会推進課 高齢者相談係 ☎3579-2464 各福祉事務所 ☎は 53・64 ページをご覧ください。
高齢者虐待専門相談 (53 ページ)	高齢者虐待専門相談専用電話 ☎5970-7348
福祉サービスの利用・権利擁護・成年後見制度利用の相談 (55 ページ・一部有料)	社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会 権利擁護いたばしサポートセンター ☎5943-7070
消費生活（商品やサービスの契約・解約トラブルなど）相談 (54 ページ)	板橋区消費者センター相談専用 ☎3962-3511 土曜・日曜、祝日は消費者ホットラインへ ☎局番なし188（3ケタ）
保健福祉サービスに関する苦情 (54 ページ)	保健福祉オンブズマン事務局 ☎3579-2890
介護保険に関する苦情・相談 (56 ページ)	板橋区介護保険苦情相談室 ☎3579-2079
介護保険認定結果等に不服があるとき (56 ページ)	「東京都介護保険審査会」事務局 ☎5320-4293
介護保険サービスに対する苦情 (56 ページ)	東京都国民健康保険団体連合会 ☎6238-0177
もの忘れ・認知症についての相談 (50 ページ)	各おとしより相談センター（地域包括支援センター） ☎は 52・61 ページをご覧ください
「もの忘れ相談医」による「もの忘れ相談」 (50 ページ)	おとしより保健福祉センター 認知症施策推進係 ☎5970-1121
認知症てれほん相談 (50 ページ)	公益社団法人認知症の人と家族の会 相談専用電話 本部フリーダイヤル ☎0120-294-456 東京都支部 ☎5367-2339
在宅療養に関する相談 (17 ページ)	板橋区医師会在宅医療センター 療養相談室 ☎5922-4711
法律などの専門相談 (54 ページ)	板橋区区民相談室 ☎3579-2288

高齢者・シニア世代 生活ガイドブック

～ご利用にあたって～

●「高齢者・シニア世代生活ガイドブック」は、板橋区等がおこなっている、高齢者やシニア世代の方のための健康・福祉・生活サービスなどの概要をまとめたものです。

●「目次」「高齢者サービス一覧表」「さくいん」から必要なサービスをお探してください。手続きの方法等、詳しい内容については、それぞれのお問合せ先にご連絡をお願いいたします。

●掲載されている内容は、原則令和5年4月1日現在のものです。その後内容が変更になることもありますのでご了承ください。

●巻末「広告のページ」の内容については直接各広告主へお問い合わせください。

目次 高齢者サービス一覧表

敬老事業・社会参加
仕事・生きがい

1

健康と医療

2

くらし・安全・住宅

3

介護保険・介護予防サービス

4

高齢者福祉サービス

5

認知症・もの忘れが
気になる方のために

6

相談窓口

7

区の窓口と関連施設

8

こんなときはこのページ

9

さくいん

目次

●高齢者サービス一覧表 ……3～6

1 敬老事業・社会参加 ・仕事・生きがい	7
(1) 敬老事業……………	7
敬老週間行事 敬老入浴事業	
(2) 社会参加・仕事・生きがい	8
シニア世代活躍促進事業 シルバー人材センター はつらつシニアいたばし(無料職業紹介所) WORK'S高島平 ゆるやかご近助さん養成講座 福祉の森サロン事業 いたばし総合ボランティアセンター 老人クラブ活動 シルバーパス かくしゃく講座 板橋グリーンカレッジ 「高齢者大学校・大学院」 ふれあい館 高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング 大人の活動ガイド「ステップ」	

3 暮らし・安全・住宅	18
(1) 暮らし・安全……………	18
AED(自動体外式除細動器)の設置 高齢者等宅でのごみの戸別収集 郵便等投票制度 「広報いたばし」入手方法 「広報いたばし」無料送付サービス 成年後見制度 高齢者の運転免許自主返納	

●さくいん……69

2 健康と医療	15
(1) 健康……………	15
健康診査 はり、きゅう、マッサージ・指圧施術費の助成 予防接種 (インフルエンザ・肺炎球菌・带状疱疹) 栄養・食生活についての情報提供	
(2) 医療……………	17
後期高齢者医療制度 在宅療養に関する相談 通院困難な方への訪問歯科診療	

(2) 住宅(自宅に住み続けるために)…	21
住宅設備改修費の助成 住宅リフォーム支援事業 木造住宅の耐震化推進助成 老朽建築物等対策の支援・助成 家具転倒防止器具取付費用の助成 あんしん居住制度	
(3) 住宅(住み替えたいとき)…	24
サービス付き高齢者向け住宅 板橋りんりん住まいるネット (住まい探しのお手伝い) 住宅情報ネットワーク (民間賃貸住宅の情報提供) 家賃等債務保証支援 家賃債務保証制度 区立高齢者住宅(けやき苑) 老人ホーム	

4 介護保険・介護予防サービス	28
(1) 介護保険……………	28
介護関連事業の流れ 介護保険のサービスを利用するには 介護サービス・介護予防サービスの内容 介護保険サービス利用者負担軽減制度 介護保険料について	
(2) 介護予防……………	37
介護予防・日常生活支援総合事業 (総合事業) 介護予防・生活支援サービス事業 一般介護予防事業(健康づくりなどの教室) 元気力(生活機能)チェックシート ウェルネス(介護予防)活動推進団体支援事業	

5 高齢者福祉サービス	41
(1) 区の高齢者福祉サービス	41
ひとりぐらし高齢者見守りネットワーク 高齢者見守りキーホルダー 高齢者電話訪問「高齢者安否確認コール」 民間緊急通報システム 配食サービス 補聴器購入費助成 日常生活用具給付 紙おむつ等の支給 理美容サービス	
(2) 社会福祉協議会の福祉サービス	46
ぬくもりサービス (会員制の住民参加型有料在宅福祉サービス)	
(3) 介護についての研修・講座・技術支援	47
介護についての研修・講座 福祉用具展示ホール 福祉機器リサイクル情報の提供	
6 認知症・もの忘れが気になる方のために	48
(1) 認知症について知る	48
あんしん認知症ガイド(認知症ケアパス) 認知症サポーター養成事業 いたばし認地笑(認知症)かるたの貸出 認知症カフェ	
(2) 認知症の方を介護する家族向けのサービス(介護保険以外)	49
認知症高齢者探索サービス「探せるナビ」	
(3) 認知症やもの忘れについて相談したいとき	50
もの忘れ・認知症の相談 認知症てれほん相談 「もの忘れ相談医」による「もの忘れ相談」	
(4) 認知症の方を介護する家族のために	51
認知症の方を介護する家族のための講座 認知症の方を介護する家族のための交流会	
7 相談窓口	52
(1) 相談一般	52
おとしより相談センター(地域包括支援センター) 総合相談窓口(板橋区) おとしよりなんでも相談 高齢者虐待専門相談 保健福祉オンブズマン制度 板橋区消費者センター 板橋区区民相談室	
(2) 介護保険や介護保険サービスの相談・苦情	56
権利擁護いたばしサポートセンター こころといのちのほっとライン 板橋区介護保険苦情相談室 東京都介護保険審査会 介護保険サービスに対する苦情	
8 区の窓口と関連施設	57
9 こんなときはこのページ	66
① 仕事をして収入を得たい	⑧ 介護保険のサービスを利用したい
② 教養、趣味やレクリエーションを楽しみたい	⑨ 介護予防や健康づくりをしたい
③ ボランティア活動など、社会参加を試してみたい	⑩ ひとり暮らしや高齢者のみの世帯で心配です
④ 仲間づくりがしたい	⑪ 介護保険以外の高齢者向け福祉サービスはありますか
⑤ お祝いや割引券などはありますか	⑫ もの忘れが気になってきました
⑥ 自宅を安心安全な住まいにする費用の助成などはありますか	⑬ 認知症の方を介護する家族のためのサービス(介護保険以外)は?
⑦ 住み替えをしたい (高齢者向けの賃貸物件探し・施設サービスの利用)	⑭ どこに相談すればいいですか?