

2026

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



相談内容	お問合せ
在宅の高齢者の様々な相談 (54 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 54・62 ページをご覧ください。
高齢者相談窓口 (55 ページ)	高齢政策課 高齢者相談・給付係 ☎ 3579-2464 福祉事務所 各福祉課 ☎は 55 ページをご覧ください。
高齢者虐待専門相談 (55 ページ)	高齢者虐待専門相談電話 ☎ 3579-2290
福祉サービスの利用・権利 擁護・成年後見制度利用の 相談 (57 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 (56 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 (56 ページ)	保健福祉オンブズマン事務局 ☎ 3579-2890
介護保険に関する相談 (58 ページ)	介護保険課介護事業者係（相談担当） ☎ 3579-2079
介護保険認定結果等に 不服があるとき (58 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 (58 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 (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 54・62 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」 (52 ページ)	生涯活躍推進課 認知症施策推進係 ☎ 3579-2399
認知症電話相談 (52 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 (19 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 (56 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8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

●さくいん ……70

目次

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
シニア世代活躍推進事業ほか 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 シニアクラブ活動 シルバーパス かくしゃく講座 シニアのスマートフォン個別相談会 板橋グリーンカレッジ 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	20
(1) 暮らし・安全 ……	20
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 「広報いたばし」入手方法 「広報いたばし」無料送付サービス 投票に関する支援 成年後見制度 高齢者の運転免許自主返納	

2 健康と医療	15
(1) 健康 ……	15
健康診査 栄養・食生活についての情報提供 はり、きゅう、マッサージ・指圧施術費の助成 予防接種	
(2) 医療 ……	19
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）…	23
住宅設備改修費の助成 住宅リフォーム事業者登録制度 木造住宅の耐震化促進助成 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）…	26
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） 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	30
(1) 介護保険 ……	30
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 ……	39
介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業） 元気力（生活機能）チェックシート サービス・活動事業 一般介護予防事業 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	42	6 認知症・もの忘れが気になる方のために	50
(1) 区の高齢者福祉サービス ……	42	(1) 認知症について知る ……	50
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 高齢者安否確認コール 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 高齢者救急医療情報キット（命のバトン）		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 認知症フレンドリーカフェ	
(2) 社会福祉協議会の福祉サービス ……	48	(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） ……	51
サポートめくもり （会員制の住民たすけあいサポート事業）		認知症の方の位置情報探索サービス「探せるナビ」	
(3) 介護についての研修・講座・技術支援 ……	49	(3) 認知症やもの忘れについて相談したいとき ……	52
介護についての研修・講座		もの忘れ・認知症の相談 認知症電話相談 「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 ……	53
		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			54
(1) 相談一般 ……	54	(2) 介護保険や介護保険サービスの相談・苦情 ……	58
おとしより相談センター（地域包括支援センター） 高齢者相談窓口（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（予約制） 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		介護保険に関する相談 東京都介護保険審査会 介護保険サービスに対する苦情（国保連）	
8 区の窓口と関連施設			59
9 こんなときはこのページ ……	67		
① 仕事をして収入を得たい ② 教養、趣味やレクリエーションを楽しみたい ③ ボランティア活動など、社会参加をしてみたい ④ 仲間づくりがしたい ⑤ お祝いや割引券などがありますか ⑥ 自宅を安心安全な住まいにする費用の助成などがありますか 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）		⑧ 介護保険のサービスを利用したい ⑨ 介護予防や健康づくりをしたい ⑩ ひとり暮らしや高齢者のみの世帯で心配です 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 ⑫ もの忘れが気になってきました 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？ ⑭ どこに相談すればいいですか？	