

# 介護の味方 みどりちゃん

## 地震に対する 10の備え！

出典：東京消防庁ホームページ

### 身の安全の備え

- ① 家具類の転倒・落下・移動防止対策  
家具の固定・配置見直し等
- ② けがの防止対策  
ガラス飛散防止、懐中電灯・履物準備等
- ③ 家具や塀の強度を確認

### 初期対応の備え

- ① 消火の備え（消火器準備等）
- ② 火災発生の早期発見と防止対策  
住宅用火災警報器・感震ブレーカー設置等
- ③ 非常用品を備える  
非常持ち出し品・備蓄品等

### 確かな行動の備え

- ① 家族で話し合っておこう  
避難経路・集合場所の確認等
- ② 地域の危険性を把握しておこう  
危険箇所の把握、防災マップの確認等
- ③ 防災知識を身につけておこう
- ④ 防災行動力を高めておこう

板橋区では  
高齢者世帯に

## 家具転倒防止器具取付費用を助成します。

地震の時に、寝室・居室等の家具の転倒を防止する器具（L字型金具等）を取り付け、その費用を助成します。

#### 【対象】

65歳以上の高齢者のみの世帯

※世帯の同居者が18歳以下の場合を対象

#### 【助成できる費用の限度額】

<調査費用> 7000円

<工事費用等> 6500円 <合計> **13500円**

※限度額を超えた分は自己負担となります。

※助成は1世帯1回のみ。

- ① 必ず事前に申請が必要です。
- ② ご自分で用意した器具は取付できません。
- ③ テレビなどの電化製品に器具を取り付けることはできません。
- ④ 壁や家具に直接穴をあけ、L字型金具等を取り付けます。住居が借家の場合は家屋所有者の承諾書が必要となります。

#### 【お問い合わせ窓口】

長寿社会推進課高齢者相談係：03-3579-2464

#### 【申請窓口】

長寿社会推進課高齢者相談係：03-3579-2464

おとしより保健福祉センター：03-5970-1119

各おとしより相談センター

# おとしより相談センターのご案内

おとしより相談センターは高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるよう、板橋区が設置した相談窓口です。

例えば、以下のような相談に応じています。

## 総合相談・支援

- ・ 高齢となった親の様子が心配
- ・ もの忘れが心配
- ・ 風呂場等に手すりをつけたい

など

## 介護予防ケアマネジメント

- ・ なるべく元気に生活したい
- ・ 元気力向上教室に参加したい
- ・ 介護保険のサービスを利用したい

など

## 権利擁護

- ・ 将来のお金の管理が心配
- ・ 虐待にあっている人がいる
- ・ 振り込め詐欺の被害にあった

など

## 包括的・継続的ケアマネジメント

- ・ 住み慣れた家や地域でずっと生活したい
- ・ 状態が変わっても必要なサービスを受けながら家で生活したい

など

上記以外の相談もお受けいたします。

「困っているが、どこに相談したらいいかわからない。」そんな方がいらっしゃいましたら、

まずは **おとしより相談センターにご連絡ください。**

## 板橋区三園おとしより相談センター

(三園地域包括支援センター)

住所 板橋区成増5-6-3 (みどりの社内)

電話 03-3939-1101

受付時間・・・月曜～土曜 9:00～17:00

(日曜・祭日・年末年始はお休みです)

担当地域： 高島平4～6丁目、成増5丁目、  
三園1・2丁目、新河岸3丁目

※その他の住所地の方はおとしより保健福祉センター (03-5970-1111) にご連絡ください

※ご来所される場合は、  
お電話いただけますよう  
お願い申し上げます。