

令和7年4月

# 高齢者くらしの おたすけガイド

～高齢者のみなさんと家庭や地域で支えるすべての方へ～



新宿区

# 1 はじめに

## この冊子を上手に使っていただくために

高齢者の皆さんが、それぞれの暮らし方に合ったサービスに

出会うための手助けとなることが、この冊子の役割です。

暮らしの中で気になることや困りごとがあれば、ご覧になってください。

知りたい情報が探しやすいように、かんたんにまとめてあります。

わからないことや、相談したいことがあったら、どうぞお気軽にご連絡ください。

あなたが、いま、必要な情報を見つけるお手伝いをします。

### 「かんたん目次」から探す

この本の目次がかんたんに  
書いてあります。

### 「ひとことガイド」から探す

目次ごとのサービス一覧が  
書いてあります。

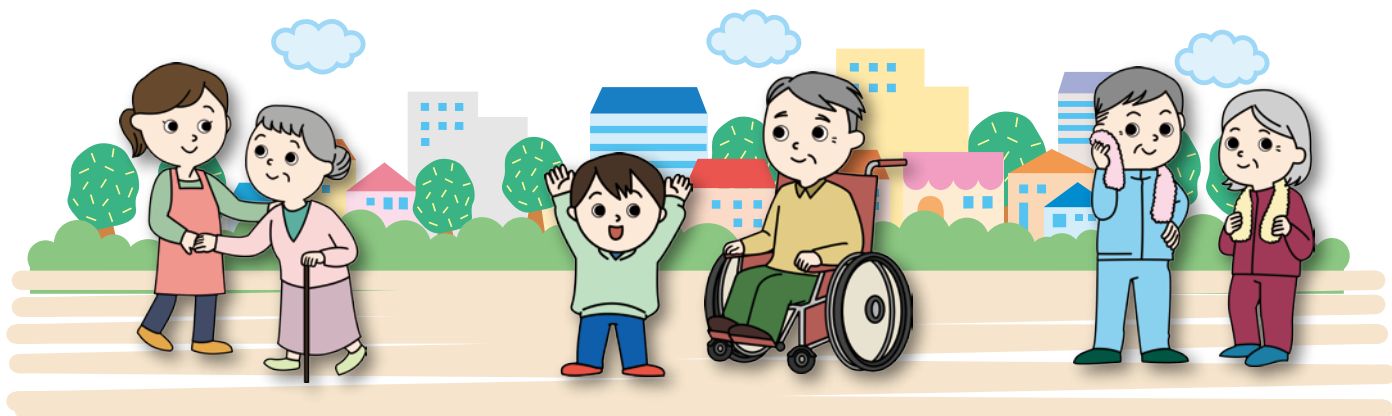
## お困りのことや

もっとお知りになりたいことは、お気軽に

高齢者総合相談センター(裏表紙)に

お問い合わせください。

職員一同、お待ちしております。



## 2 目次

## かんたん目次

<b>1 はじめに</b>	この冊子を上手に使っていただくために	
<b>2 目次</b>	ひとことガイドもご参照ください	1
<b>3 相談窓口</b>	高齢者総合相談センター、しんじゅくコールなど	6
<b>4 健康づくり</b>	健康な毎日を送るために	12
<b>5 介護保険・介護予防</b>	いつまでも、いきいきと	18
<b>6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)</b>	①在宅生活を支えるサービス ②認知症の方とそのご家族を支えるサービス ③ご家族を支えるサービス ④高齢者の見守り・支え合い	24
<b>7 安全・安心な暮らしのために</b>	日ごろから心掛けておきましょう	43
<b>8 いきがづくり・敬老事業</b>	積極的な参加をお待ちしています	48
<b>9 高齢者の住まい・入所施設</b>	住まいや施設についてご案内します	58
<b>10 健康保険・年金・税金・貸付</b>	制度についてご説明します	64
<b>11 施設一覧・施設案内図</b>	シニア活動館・地域交流館などのご案内	70
<b>12 自分メモ</b>	ご記入は慎重に	72

## 2 目次

# ひとことガイド

原則として、区民（新宿区に住民票のある方）が対象です。

目次・内容	ひとことガイド	掲載ページ
<b>1 はじめに</b>		
この冊子を上手に使っていただくために	まず、ご覧ください	—
<b>2 目次</b>		
かんたん目次	簡単にまとめました	1
ひとことガイド	このページです	2
<b>3 相談窓口</b>		
高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）	気軽に相談できる地域の窓口です	6
しんじゅくコール（新宿区コールセンター）	簡単なお問合せは、こちら	10
休日診療	土・日曜日、祝日、年末年始に急病になってしまったら	10
暮らしの相談（新宿区社会福祉協議会）	社会福祉協議会による暮らしの相談窓口です	11
民生委員・児童委員	福祉関係機関とのパイプ役です	11
<b>4 健康づくり</b>		
健康診査	健康診査を無料で実施しています	12
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	地域でのフレイル予防をお手伝いします	12
がん検診	がん検診を受けましょう	13
肝炎ウイルス検診	肝炎ウイルス検診を受けましょう	14
歯科健康診査・後期高齢者歯科健康診査	歯と口の健康を守りましょう	14
保健センターの健康相談等	お気軽にご相談ください	15
女性の健康支援事業	女性の元気を応援しています	15
在宅医療相談窓口	ご自宅で療養を希望される方へ	16
かかりつけ医の紹介	かかりつけ医をもちましょう	16
かかりつけ歯科医の案内	かかりつけ歯科医をもちましょう	16
緊急一時入院病床確保事業	緊急時のベッドを用意しています	16
高齢者インフルエンザ予防接種（接種期間10月1日～1月31日）	予防接種費用の助成を実施しています	17
新型コロナワクチン予防接種（接種期間10月1日～3月31日）	予防接種費用の助成を実施しています	17
高齢者用肺炎球菌予防接種	予防接種費用の助成を実施しています	17
<b>5 介護保険・介護予防</b>		
介護保険制度について	介護保険制度についてご説明します	18
介護予防・生活支援サービス事業	要支援・事業対象者の方向けのサービスです	20
介護予防教室	元気な高齢者向けの教室です	22
新宿いきいき体操	楽しくためになる介護予防体操です	22
新宿ごっくん体操	歌って、体を動かして、食べる力を鍛えましょう	22
しんじゅく100トレ	健康長寿のための筋力アップトレーニングです	22
筋骨・体力確認会～きがるにチェック！～	生活に必要な体力を簡単な方法で測定します	23

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業内容等が変更となる場合があります。  
詳しくは、各問合せ先へ直接お問い合わせください。

目次・内容	ひとことガイド	掲載ページ
高齢期の健康づくり・介護予防出前講座	講師がグループの活動場所に出向きます	23
住民等提案型事業助成	介護予防活動経費の一部を助成します	23
講演会	健康づくりや介護予防についてお話しします	23
地域リハビリテーション活動支援事業	リハビリテーション専門職を派遣します	23
<b>6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)</b>		
<b>①在宅生活を支えるサービス</b>		
寝具乾燥消毒サービス	安否確認も兼ね、お布団の乾燥消毒をします	24
理美容サービス	自宅で髪をさっぱり	24
おむつ費用助成	おむつ代の負担を軽減	25
配食サービス	安否確認も兼ね、昼食を自宅にお届け	25
敬老杖の支給	歩行に不安がある方に、杖を支給します	26
補聴器の支給	耳が聞こえづらくなったら	26
回復期生活支援サービス	退院直後等の一時的な生活支援です	27
住宅設備改修	浴槽の取替えやトイレの洋式化などが必要な方へ	27
自立支援住宅改修	手すりの取付けや段差の解消が必要な方へ	28
自立支援日常生活用具の支給	歩行や入浴のための補助用具などが必要な方へ	28
資源・ごみの訪問収集	玄関先までお伺いします	29
ちょこっと・暮らしのサポート事業	近隣の方の支え合い活動です	30
シルバー困り事・お手伝い	ご家庭での小さな困りごとをお手伝いします	30
車椅子の貸出し	一時的(短期・長期)な貸出しです	31
<b>②認知症の方とそのご家族を支えるサービス</b>		
【トピック】認知症の早期発見・早期対応のために		32
一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス	一人暮らしの認知症の方にヘルパーを派遣します	34
徘徊高齢者探索サービス	位置情報専用端末機(GPS)を貸出します	34
認知症・もの忘れ相談	最近もの忘れが多い方や、そのご家族へ	35
認知症初期集中支援チーム	認知症の方を早期からサポートします	35
認知症介護者相談	介護者ご自身の健康状態を専門医に相談できます	35
認知症介護者家族会	認知症の方を介護しているご家族同士で学んだり、お話しませんか	36
認知症介護者の学習会と交流会		36
認知症サポーター養成講座	認知症サポーターを養成 区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも	36
地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)	判断能力が十分でない方が、地域で安心して生活できるよう支援します	37
成年後見制度の相談	職員または専門家による相談を実施しています	37

## 2 目次

原則として、区民（新宿区に住民票のある方）が対象です。

目次・内容	ひとことガイド	掲載ページ
<b>③ご家族を支えるサービス</b>		
介護者リフレッシュ支援事業	介護者のリフレッシュ支援のため、ヘルパーを派遣	38
高齢者緊急ショートステイ	介護する人が急病等のときに	38
介護者家族会	介護についての情報交換、交流の場	39
介護者講座	介護技術や知識を学びます	39
<b>④高齢者の見守り・支え合い</b>		
【トピック】高齢者を見守る地域づくりを		40
高齢者見守りキーホルダー事業	緊急時の身元確認につながるキーホルダーを配布します	41
地域見守り協力員事業	ボランティアが声かけをします	41
情報紙「ぬくもりだより」の訪問配布	月2回、伺います	41
高齢者見守り登録事業	関係機関も見守っています	42
地域安心カフェ	気軽にお立ち寄りください	42
<b>7 安全・安心な暮らしのために</b>		
緊急通報システム	警備会社に通報できる無線発報器などを設置します	43
火災安全システム	電磁調理器などを支給します	43
災害時要援護者名簿の登録	非常時の備えに登録しませんか	44
家具転倒防止器具取付け事業	地震に備えましょう	44
要配慮者災害用セルフプラン各様式の配布	災害時に支援が必要な方へ	45
建築物等耐震化支援事業	生命と財産を守るために	45
自動通話録音機貸出し事業	特殊詐欺等の被害に遭わないために	45
【トピック】詐欺犯人にだまされないで!		46
<b>8 いきがいづくり・敬老事業</b>		
薬王寺地域ささえあい館(ささえーる 薬王寺)	高齢者支援を目的とした多世代による「地域支え合い活動」の拠点	48
シニア活動館	シニア世代を含む高齢者の活動拠点・地域交流の場	48
地域交流館	高齢者のための地域交流の場	49
ささえーる 中落合(中落合高齢者在宅サービスセンター内)	高齢者支援を目的とした「地域支え合い活動」の場	49
あんじゅうむ大久保高齢者地域交流スペース 一福	高齢者のいきがいづくり支援の場	50
いきいきハイキング	ハイキングで健康保持	50
高齢者マッサージサービス	マッサージでリフレッシュ	50
ふれあいクーポン	お風呂屋さんやスポーツ施設で地域交流	51
湯ゆう健康教室	お風呂屋さんで健康教室	51
高齢者福祉活動事業助成	ボランティア団体等の活動経費の一部を助成	52
高齢者クラブ	高齢者クラブの活動をサポート	52
高齢者福祉大会	活動を発表し合って地域交流	52

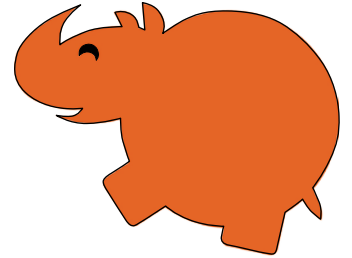
新型コロナウイルス感染症の影響により、事業内容等が変更となる場合があります。  
詳しくは、各問合せ先へ直接お問い合わせください。

目次・内容	ひとことガイド	掲載ページ
シルバーパス／都営交通無料乗車券	交通機関を利用して積極的に外出を	53
ことぶき祝金／高齢者訪問	長寿のお祝い	54
敬老会	演芸等の催しにご招待	54
高齢者の就業支援(シルバー人材センター)	地域に生かそうシルバーパワー！	55
高齢者の無料職業紹介(新宿わく☆ワーク)	シニアの仕事探し手伝います！	55
ふれあい・いきいきサロン	地域に住む誰もが参加できる居場所です	56
落合三世代交流サロン	地域のお茶の間のよう施設です	56
ボランティアの相談	ボランティア・市民活動に関する相談窓口です	57
介護支援等ボランティア・ポイント事業	ボランティア活動でポイントが貯まります	57
<b>9 高齢者の住まい・入所施設</b>		
住宅相談	住み替え相談、不動産取引相談を行います	58
家賃等債務保証料助成(高齢者等入居支援)	家賃等債務保証会社の利用をお考えの方に	58
残存家財整理等の保険料への助成(高齢者等入居支援)	残存家財整理等の保険加入を求められたら	59
住宅修繕工事等業者のあっ旋	施工業者をあっ旋します	59
住み替え居住継続支援	住宅の取壊し等により立退きを求められたときに	59
区営住宅	住宅に困っている低所得の方が対象です	60
都営住宅		60
養護老人ホーム	住宅に困っている低所得の高齢者が対象です	61
特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)	原則として、要介護度3～5の方が対象です	61
有料老人ホーム	民間が主体となっています	61
軽費老人ホーム	低所得の方が対象です	62
介護老人保健施設	リハビリの施設です	62
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	共同で生活します	63
<b>10 健康保険・年金・税金・貸付</b>		
国民健康保険	74歳以下の方の医療保険です	64
後期高齢者医療制度	75歳以上(一定の障害がある方は65歳以上)の方の医療制度です	65
税金	所得税・住民税の控除の説明です	66
障害者控除対象者の認定	所得税・住民税の控除が受けられます	67
特別障害者手当	在宅で常時特別な介護が必要な方が対象です	67
国民年金	老齢年金等の受給についての説明です	68
貸付事業	各種資金の貸付を行っています	69
<b>11 施設一覧・施設案内図</b>		70
<b>12 自分メモ</b>		72

### 3 相談窓口

#### 高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

新宿区では、介護保険法に基づく地域包括支援センターを「高齢者総合相談センター」という名称で設置しています。高齢者総合相談センターでは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の資格を持った職員が連携しながら、「チーム」となって、総合的に高齢者の皆さんを支援しています。訪問による相談、利用者や地域のさまざまなニーズの把握など、積極的に地域に出向き、支援を行います。高齢者の介護・福祉・健康・医療などに関して、本人・家族・近隣の方・ケアマネジャーなどからの、どのような相談にも対応します。



ご相談ください

#### このようなことでお困りの方、いらっしゃいませんか？

最近、もの忘れがひどくなった気がする。

介護保険の申請方法を教えてほしい。

近所の高齢の方が、何度も同じ話をするようになって心配…

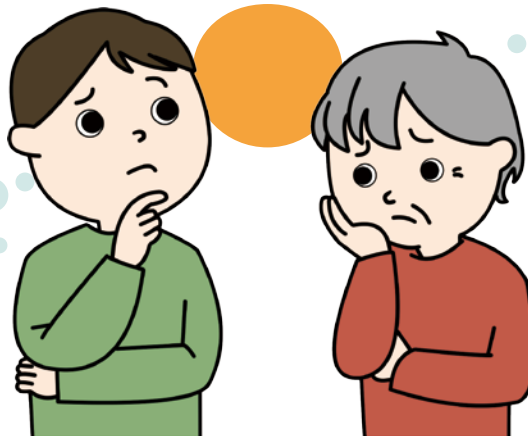
仕事と介護の両立について相談したい…

介護が大変で、勉強する時間がない…

生活で困ったことがあるとき、どんなサービスを利用できるのか知りたい。

いつまでも元気で活動できるように、足腰を鍛えたいけれど、どんなことをしたらよい？

退院後、自宅で生活していけるか不安がある。



**連絡先は裏表紙参照**

**お気軽に、高齢者総合相談センターにご相談ください！**



## ■ 高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)担当区域

	町丁名	センター名称
あ	愛住町	四谷
	赤城下町	榎町
	赤城元町	箆笥町
	揚場町	箆笥町
	荒木町	四谷
い	市谷加賀町一丁目	箆笥町
	市谷加賀町二丁目	箆笥町
	市谷甲良町	箆笥町
	市谷砂土原町一丁目	箆笥町
	市谷砂土原町二丁目	箆笥町
	市谷砂土原町三丁目	箆笥町
	市谷左内町	箆笥町
	市谷台町	若松町
	市谷鷹匠町	箆笥町
	市谷田町一丁目	箆笥町
	市谷田町二丁目	箆笥町
	市谷田町三丁目	箆笥町
	市谷長延寺町	箆笥町
	市谷仲之町	榎町
	市谷八幡町	箆笥町
	市谷船河原町	箆笥町
	市谷本村町	箆笥町
	市谷薬王寺町	榎町
	市谷柳町	榎町
	市谷山伏町	箆笥町
岩戸町	箆笥町	
え	榎町	榎町
お	大久保一丁目	大久保
	大久保二丁目	大久保
	大久保三丁目	大久保
か	改代町	榎町
	神楽河岸	箆笥町
	神楽坂一丁目	箆笥町
	神楽坂二丁目	箆笥町
	神楽坂三丁目	箆笥町
	神楽坂四丁目	箆笥町
	神楽坂五丁目	箆笥町

	町丁名	センター名称	
か	神楽坂六丁目	箆笥町	
	霞ヶ丘町	四谷	
	片町	四谷	
	歌舞伎町一丁目	四谷	
	歌舞伎町二丁目	大久保	
	上落合一丁目	落合第一	
	上落合二丁目(1番、2番、3番(1~8号)、4番~14番、16番(1~4・21~25号))	落合第一	
	上落合二丁目(3番(9~13号)、15番、16番(5~20号)、17番~29番)	落合第二	
	上落合三丁目	落合第二	
	河田町(1番、2番(1~18号)、3番~11番)	若松町	
	河田町(2番(19号))	榎町	
	き	喜久井町	榎町
		北新宿一丁目	柏木
北新宿二丁目		柏木	
北新宿三丁目		柏木	
北新宿四丁目		柏木	
さ	北町	箆笥町	
	北山伏町	箆笥町	
	細工町	箆笥町	
し	左門町	四谷	
	信濃町	四谷	
	下落合一丁目(1番(1~7号)、3番(20~23号)、7番(12~19号)、12番、13番、16番(13~15号)、17番)	戸塚	
	下落合一丁目(1番(8~10号)、2番、3番(1~19号)、4番~6番、7番(1~11号)、8番~11番、14番、15番、16番(1~12号))	落合第一	
	下落合二丁目	落合第一	
	下落合三丁目	落合第一	
	下落合四丁目	落合第一	
	下宮比町	箆笥町	
	白銀町	箆笥町	

### 3 相談窓口

	町丁名	センター名称
し	新小川町	箆笥町
	新宿一丁目	四谷
	新宿二丁目	四谷
	新宿三丁目	四谷
	新宿四丁目	四谷
	新宿五丁目(1番~12番、13番(2~5号)、14番(1~3号)、15番~17番、18番(18~22号))	四谷
	新宿五丁目(13番(1・6~14号)、14番(4~12号)、18番(1~17号))	大久保
	新宿六丁目	大久保
	新宿七丁目	大久保
す	水道町	榎町
	須賀町	四谷
	住吉町(1番、2番(1~8・10~19号)、3番~7番、8番(7~28号)、9番~15番)	若松町
	住吉町(2番(9号)、8番(1~6号))	四谷
た	大京町	四谷
	高田馬場一丁目	戸塚
	高田馬場二丁目	戸塚
	高田馬場三丁目(1番~7番、8番(1~30号)、9番~15番、16番(1~6・22~28号)、18番(10~26号)、19番~46番)	戸塚
	高田馬場三丁目(8番(31~33号)、16番(7~21号)、17番、18番(1~9号))	落合第一
	高田馬場四丁目	戸塚
	箆笥町	箆笥町
	築地町	榎町
つ	津久戸町	箆笥町
	筑土八幡町	箆笥町
	天神町	榎町
と	戸塚町一丁目	戸塚
	富久町	若松町
	戸山一丁目	若松町
	戸山二丁目	若松町
	戸山三丁目(1番~17番、19番、20番)	若松町
	戸山三丁目(18番)	大久保

	町丁名	センター名称	
な	と 戸山三丁目(21番)	戸塚	
	内藤町	四谷	
	中井一丁目	落合第二	
	中井二丁目(1番~3番)	落合第一	
	中井二丁目(4番~30番)	落合第二	
	中落合一丁目(1番~15番、17番(1~3・7号~)、20番、21番)	落合第一	
	中落合一丁目(16番、17番(4~6号)18番、19番)	落合第二	
	中落合二丁目	落合第一	
	中落合三丁目(1番~13番、14番(1~7・15~25号)、15番、18番(1号)、19番(9~22号))	落合第一	
	中落合三丁目(14番(8~14号)、16番、17番、18番(2~23号)、19番(1~8号)、20番~29番)	落合第二	
	中落合四丁目(1番(1~5・12~21号))	落合第一	
	中落合四丁目(1番(6~11号)、2番~32番)	落合第二	
	中里町	榎町	
	中町	箆笥町	
	納戸町	箆笥町	
	に	西落合一丁目	落合第二
		西落合二丁目	落合第二
西落合三丁目		落合第二	
西落合四丁目		落合第二	
西五軒町(1番(1号))		榎町	
西五軒町(1番(2~14号)、2番~13番)		箆笥町	
西新宿一丁目		角筈	
西新宿二丁目		角筈	
西新宿三丁目		角筈	
西新宿四丁目		角筈	
西新宿五丁目		角筈	
西新宿六丁目(1番、5番(3号)、6番(1号)、10番(14~21号)、11番~26番)		角筈	
西新宿六丁目(2番~4番、5番(1~2号)、6番(2~3号)、7~9番、10番(1~13・22~32号))		柏木	

	町丁名	センター名称
に	西新宿七丁目〔1番、2番(1~7号)、7番~23番〕	柏木
	西新宿七丁目〔2番(8~15号)、3番~6番〕	大久保
	西新宿八丁目	柏木
	二十騎町	笹笥町
	西早稲田一丁目	戸塚
	西早稲田二丁目〔1番(1~23号)〕	榎町
	西早稲田二丁目〔1番(24~28号)、3番~21番〕	戸塚
	西早稲田二丁目〔2番〕	若松町
	西早稲田三丁目	戸塚
	は	馬場下町
払方町		笹笥町
原町一丁目		榎町
原町二丁目		榎町
原町三丁目		榎町
ひ	東榎町	榎町
	東五軒町	笹笥町
	百人町一丁目	大久保
	百人町二丁目	大久保
	百人町三丁目〔1番~28番、29番(1~5号)、30番~32番〕	大久保
	百人町三丁目〔29番(6号~)〕	戸塚
	百人町四丁目	戸塚
ふ	袋町	笹笥町
	舟町	四谷
へ	弁天町	榎町

	町丁名	センター名称
み	南榎町	笹笥町
	南町	笹笥町
	南元町	四谷
	南山伏町	笹笥町
や	山吹町	榎町
	矢来町	笹笥町
よ	横寺町	笹笥町
	余丁町〔1番~7番、8番(1~3・7~30号)、9番~14番〕	若松町
	余丁町〔8番(4~6号)〕	大久保
	四谷一丁目	四谷
	四谷二丁目	四谷
	四谷三丁目	四谷
	四谷四丁目	四谷
	四谷坂町	四谷
	四谷三栄町	四谷
	四谷本塩町	四谷
	若葉一丁目	四谷
	若葉二丁目	四谷
	若葉三丁目	四谷
	わ	若松町〔1番~4番、5番(1・2号)、6番(1~11号)、7番~38番〕
若松町〔5番(3~7号)、6番(12~20号)〕		榎町
若宮町		笹笥町
早稲田鶴巻町		榎町
早稲田町		榎町
早稲田南町		榎町

新宿区役所高齢者総合相談センターでは、  
どちらにお住まいの方からでもご相談をお受けします。

### 窓口受付時間

新宿区役所以外：月~土 午前9時~午後5時30分（日、12/29~1/3除く）

新宿区役所高齢者総合相談センター：月~金 午前8時30分~午後5時、火曜日は午後7時まで  
（土、日、祝・休日、12/29~1/3除く）

簡易なお問合せに  
答えます

#### ■ しんじゅくコール（新宿区コールセンター）

区役所のサービス、手続き方法、  
施設案内などの簡易なお問合せにお答えします。

内 容	<p>「困ったことがおきたけれど、区のどこに相談したらよいかしら。」 「ゴミの分別の仕方がよくわからない。」 など、区役所のどこに問い合わせればよいか迷ってしまったときや、手続き方法などの簡易なお問合せに、コールセンターのオペレーターがお答えします。</p> <div style="text-align: center; background-color: #f4a460; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p><b>☎ 03-3209-9999</b> <b>FAX 03-3209-9900</b></p> </div> <p style="text-align: center;">受付時間 午前8時～午後7時(1/1～1/3を除く)</p>
担 当 課	区政情報課 広聴係 ☎5273-4065 FAX 5272-5500

土・日曜日、祝日、年末年始に  
急病になってしまったら

#### ■ 休日診療

内 容	<p>土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)に内科・小児科の急病になったときに、医師が診療し、投薬などの治療を行います。 来所前に必ず電話で症状等をご相談のうえ、お越しく下さい(予約制)。 マイナ保険証や健康保険証等をお持ちください。</p> <p>○診療時間 土曜日 午後5時～10時 日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日) 午前9時～午後10時</p> <p>※受付は終了の30分前までです。 ※午後0～1時は休診。午後5時以降は内科のみです。</p>
費 用	有料(保険診療)
問 合 せ	新宿区医師会区民健康センター ☎3208-2223

## ■暮らしの相談（新宿区社会福祉協議会）

地域の身近な相談窓口として、生活の中のさまざまな問題や悩みごとなどの相談に応じています。

費 用	無料
問 合 せ	新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 暮らしの相談窓口 ☎5273-3541・3546      FAX 5273-3082

### 社会福祉協議会とは

社会福祉協議会は、社会福祉法に基づき各区市町村に設置される民間の非営利団体です。地域福祉の推進を目的に、住民や地域団体を会員として成り立っています。

新宿区社会福祉協議会では、まちで暮らす人々すべてを対象に、地域共有の課題や、一人ひとりの暮らしの課題について改善・解決に向けた活動を推進しています。

## ■民生委員・児童委員

内 容	民生委員は児童委員を兼ね、生活上の相談や助言にあたり、区民と行政・関係機関等を結ぶ最も身近な相談者、支援者として地域福祉の増進に努めています。さらに児童福祉に関する事項を専門に担当している主任児童委員もいます。ご自分の地域の民生委員や連絡先がわからないときは、お問い合わせください。
問 合 せ	地域福祉課 福祉計画係      ☎5273-4080      FAX 3209-9948

## 4 健康づくり

# 4 健康づくり

年に1回、忘れずに  
受診しましょう

### ■健康診査

健康の維持増進、生活習慣の改善を目的とした健康診査を無料で実施しています。

対象となる方	①新宿区国民健康保険に加入している方 ②東京都後期高齢者医療制度に加入している方(65歳以上の加入者を含む) ③生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方 ※施設入所している方は対象にはなりません。
受診方法	受診には「健康診査受診券」が必要です。 上記①の方には、健康診査受診券を郵送します。 上記②、③の方のうち、過去3年以内に健康診査を受診した方に、健康診査受診券を郵送します。 健康診査受診券が届きましたら、医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。健康診査受診券がお手元にない方は、下記問合せ先へご請求ください。
内容	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査などをもとに、健康状態をチェックします。
費用	無料
問合せ	健康づくり課 健診係 ☎5273-4207 FAX 5273-3930

### ■高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

医療専門職チームが、地域でのフレイル予防をお手伝いします。

事業	低栄養など改善のための「元気アップ訪問相談事業」
対象となる方	75歳以上の方 ※健診結果などをもとに対象の方には個別に通知します。
内容	医療専門職チームが月1回程度3か月間ご自宅に訪問してお一人おひとりの生活に合わせた効果的なフレイル予防を提案します。
費用	無料
事業	「出張！フレイル予防元気アップ講座」
対象となる方	65歳以上で、5人以上のグループ
内容	地域の集まりやグループに医療専門職が講師として伺い、効果的なフレイル予防をご紹介します。
費用	無料
問合せ	健康づくり課 健康づくり推進係 ☎5273-3494 FAX 5273-3930

## がん検診を 受けましょう

### ■がん検診

各種がん検診を実施しています。  
実際にかかる費用の1割程度の負担で受診いただけます。

#### 受診方法 (※5)

受診には「がん検診受診券」が必要です。受診券が届きましたら、医療機関にお  
問い合わせのうえ、受診してください。  
受診券がお手元のない方は、下記問合せ先へご請求ください。

種 類	対象となる方(※1)	自己負担金額(※2)
胃がん	50歳以上で昨年度に胃内視 鏡検査を未受診の方	胃内視鏡検査(胃カメラ) 2,000円 胃部エックス線検査(バリウム) 1,900円
大腸がん	40歳以上	600円
肺がん(※3)	40歳以上	900円(喀痰細胞診も受診する方は1,200円)
子宮頸がん(※4)	20歳以上で偶数年齢の女性	900円
乳がん(※4)	40歳以上で偶数年齢の女性	800円
前立腺がん(※5)	50歳以上の男性	200円

- ※ 1 年齢は、その年度の3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢です。
- ※ 2 生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている世帯の方と特別区民税非課税世帯の方には、免除制度があります。
- ※ 3 喀痰細胞診は、50歳以上で喫煙指数の高い方が対象です。
- ※ 4 奇数年齢で昨年度未受診の方は受診可能です。
- ※ 5 前立腺がん検診の受診方法  
健康診査対象の方→健康診査と同時受診です。健康診査受診券と前立腺がん検診受診券をご請求の  
うえ、医療機関にお問い合わせください。

#### 問 合 せ

健康づくり課 健診係 ☎5273-4207 FAX 5273-3930

### ■ 肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルス検診を無料で実施しています。

対象となる方	40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことのない方 ※新宿区にお住いの間、1回のみ受診できます。
受診方法	〈健康診査の対象の方〉(P12「健康診査」の受診方法をご確認ください) 健康診査と同時に受診します。健康診査受診券と肝炎ウイルス検診受診券が届きましたら、医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。 〈健康診査の対象でない方〉 「肝炎ウイルス検診受診券」が必要です。 受診券がお手元にない方は、下記問合せ先へご請求ください。
内 容	B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを採血で検査します。
費 用	無料
問 合 せ	健康づくり課 健診係 ☎5273-4207 FAX 5273-3930

### ■ 歯科健康診査・後期高齢者歯科健康診査

歯と口の健康を守るため、歯科健康診査・後期高齢者歯科健康診査を実施しています。

対象となる方	歯科健康診査(16～75歳の方) 後期高齢者歯科健康診査(76歳以上の方) ※年齢は、その年度の3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢です。
受診方法	受診には「歯科健康診査受診票」が必要です。受診票が届きましたら、歯科医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。受診票がお手元にない方は、下記問合せ先へご請求ください。
内 容	歯や歯肉の状態のチェック(健診)やアドバイス、76歳以上は飲み込み等口腔機能のチェックも行います。 寝たきりなどで通院できない方には、歯科医師がご自宅を訪問します。
費 用	400円 ※次のいずれかに該当する方は費用負担を免除します。 ①70歳以上の方 ②生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている世帯の方 ③特別区民税非課税世帯の方
問 合 せ	健康づくり課 健康づくり推進係 ☎5273-3047 FAX 5273-3930



## ■保健センターの健康相談等

保健センターでは、各種健康相談や訪問指導を実施しています。

<b>内 容</b>	生活習慣病・骨粗しょう症・高齢期の虚弱(フレイル)予防・こころの健康・女性の健康・栄養相談・歯科相談など健康に関する個別相談を実施しています。 保健センターにお越しいただくことが難しい方や、健康管理上訪問による相談が必要な方などには、保健師・栄養士・歯科衛生士等の専門職が家庭を訪問し、療養相談や保健相談を行います。予約が必要ですので、各保健センターにご連絡ください。		
<b>費 用</b>	無料		
<b>問 合 せ</b>	牛込保健センター	☎3260-6231	FAX 3260-6223
	四谷保健センター	☎3351-5161	FAX 3351-5166
	東新宿保健センター	☎3200-1026	FAX 3200-1027
	落合保健センター	☎3952-7161	FAX 3952-9943

## ■女性の健康支援事業

女性が生涯を通じて健康で充実した日々を過ごすことができるよう、ライフステージに応じた健康を支援する取組を行っています。

<b>内 容</b>	女性の健康支援センターでは、測定機器による健康チェックや、健康に関する図書や雑誌による情報収集などができます。 また、女性の健康づくりに関する講座やイベント、女性の産婦人科医師による「女性の健康専門相談」を実施しています。 予約が必要な場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。		
<b>費 用</b>	無料		
<b>問 合 せ</b>	女性の健康支援センター（四谷保健センター内） ☎3351-5161      FAX 3351-5166		

## 4 健康づくり

### ■在宅医療相談窓口

在宅で安心して療養できるよう、在宅療養に関する相談を実施しています。

内 容	医療の必要性の高い方でも在宅で療養することが可能になってきています。看護師・保健師が、在宅療養に必要な医療・看護・リハビリテーションなど、専門的な相談をお受けしています。
費 用	無料
問 合 せ	健康政策課 地域医療係 ☎5273-3839 FAX 5273-3876

### ■かかりつけ医の紹介

地域のかかりつけ医を紹介します。

内 容	かかりつけ医が必要な方はご相談ください。訪問診療にも対応できる医師を紹介します。
費 用	無料
問 合 せ	健康政策課 地域医療係 ☎5273-3839 FAX 5273-3876

### ■かかりつけ歯科医の案内

地域のかかりつけ歯科医をご案内します。

内 容	かかりつけ歯科医が必要な方はご相談ください。
費 用	無料
問 合 せ	健康づくり課 健康づくり推進係 ☎5273-3047 FAX 5273-3930

### ■緊急一時入院病床確保事業

在宅で療養している方のために、一時的に入院できるようベッドを確保しています。

対象となる方	在宅で療養している方で、かかりつけ医が入院治療の必要があると判断し、指定病院が入院治療の必要があると認めた方
内 容	14日を限度に、区内の指定病院に入院できます。
費 用	医療費は、通常の入院と同じです。
問 合 せ	健康政策課 地域医療係 ☎5273-3839 FAX 5273-3876

## ■高齢者インフルエンザ予防接種(接種期間10月1日～1月31日)

対象となる方	①当該年度の12月31日時点で65歳以上の方 ②接種日現在60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害(身体障害者手帳1級程度)があり、接種を希望する方
受診方法	上記①の方及び上記②に該当し既にお申し込みいただいている方には、予診票を郵送します。 上記②に該当し、初めて予防接種を希望する方は、ご連絡ください。 指定医療機関に予診票を持参し接種を受けてください。
費用	費用は予診票をご確認ください。 ※75歳以上の方、生活保護受給世帯の方等は、費用負担を免除します。
問合せ	保健予防課 予防係 ☎5273-3859 FAX 5273-3820

## ■新型コロナワクチン予防接種(接種期間10月1日～3月31日)

対象となる方	①当該年度の3月31日時点で65歳以上の方 ②接種日現在60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害(身体障害者手帳1級程度)があり、接種を希望する方
受診方法	上記①の方及び上記②に該当し、既にお申し込みいただいている方には、予診票を郵送します。 上記②に該当し、初めて予防接種を希望する方は、ご連絡ください。 指定医療機関に予診票を持参し、接種を受けてください。
費用	費用は予診票をご確認ください。 ※75歳以上の方、生活保護受給世帯の方等は、費用負担を免除します。
問合せ	保健予防課 予防係 ☎5273-3859 FAX 5273-3820

## ■高齢者用肺炎球菌予防接種

対象となる方	①接種日現在、65歳の方 ②接種日現在60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害(身体障害者手帳1級程度)があり、接種を希望する方 ※過去に肺炎球菌ワクチン(23価)を受けたことがある方は助成の対象外です。
受診方法	上記①の方には、予診票を郵送します。 上記②の方は、ご連絡ください。 指定医療機関に予診票を持参し接種を受けてください。
費用	費用は予診票をご確認ください。 ※生活保護受給世帯の方等は、費用負担を免除します。
問合せ	保健予防課 予防係 ☎5273-3859 FAX 5273-3820

# 5 介護保険・介護予防

## 介護保険制度について

介護保険は、区が保険者となって運営しています。  
40歳以上の方は保険料を納め、介護が必要になったときに、  
介護保険サービスを利用できるしくみです。

### ◆保険料の納付

●65歳以上の方(第1号被保険者)

…所得等に応じた保険料を特別徴収(年金から差し引き)または  
普通徴収(納付書・口座振替)により納付

●40歳以上65歳未満の方(第2号被保険者)

…加入している医療保険が定める保険料率に応じ、医療保険料と併せて納付

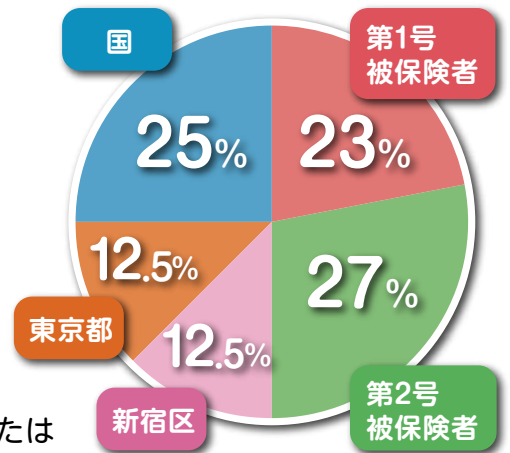
### ◆サービス利用と自己負担

介護保険サービスは要支援(1・2)または要介護(1~5)の認定を受けた方(※)が利用でき、  
利用者負担は、所得に応じて費用の1割、2割または3割です。

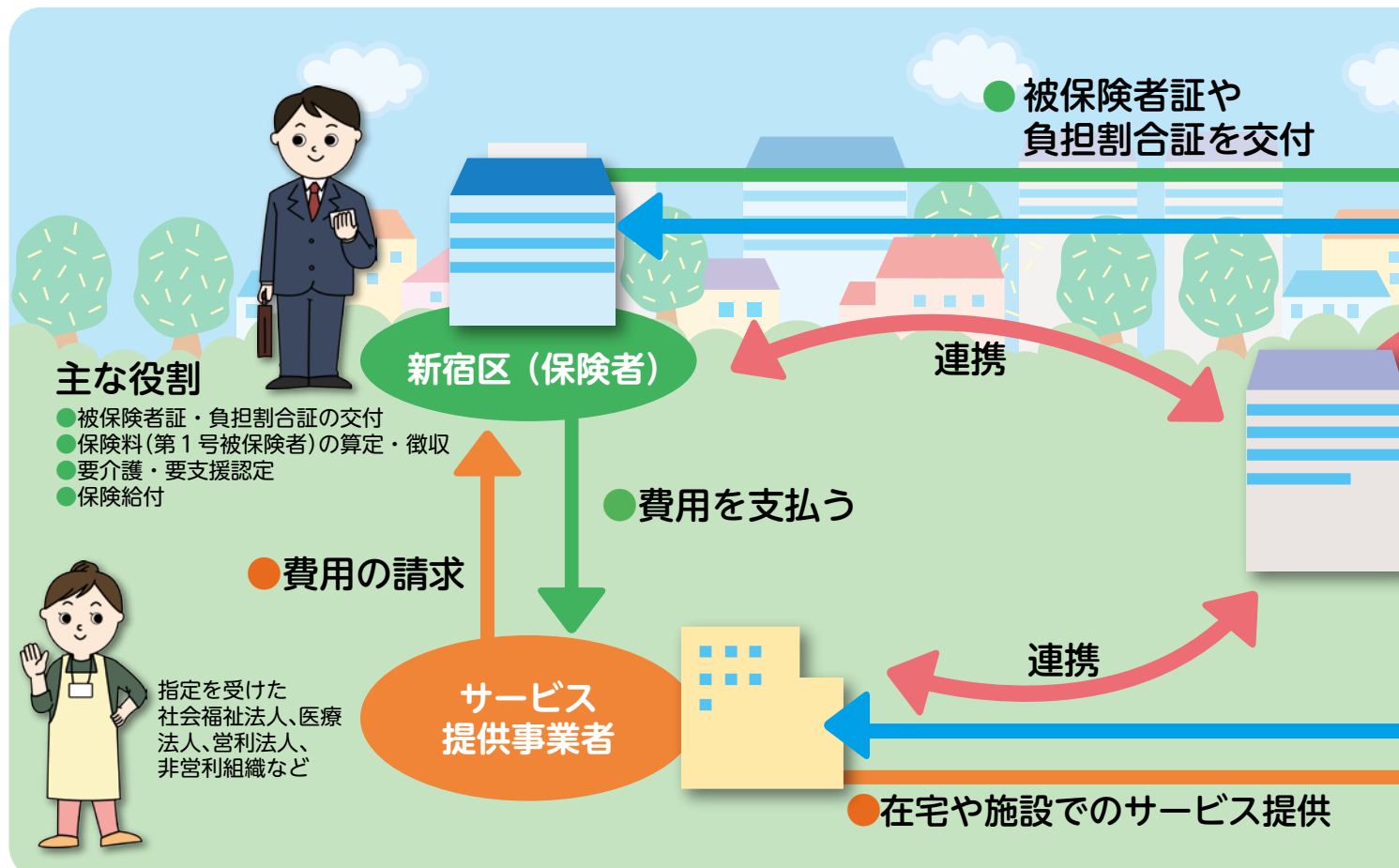
※介護予防・生活支援サービスは、要介護等の認定を受けなくても、基本チェックリストの結果により、必要と認められれば利用できます。(P20参照)

※40歳以上65歳未満の方は、医療保険に加入し、かつ特定疾病が原因で要介護・要支援認定を受けた場合に、サービスを利用できます。

### 介護保険の財源構成



※第9期介護保険事業計画期間(令和6~8年度)の費用負担の割合



## ◆要介護・要支援認定

要介護・要支援の認定を受けるには、申請が必要です。申請は区役所の高齢者支援課高齢者相談第一・第二係や高齢者総合相談センターで受け付けます。

### ●認定の手順

要介護・要支援認定申請 ▶ 認定調査員による訪問調査・主治医による意見書の作成 ▶

調査結果・主治医の意見書を基に介護認定審査会による審査・判定 ▶ 「要支援1・2」「要介護1～5」「非該当」の認定

## ◆ケアプランの作成

認定を受けた後、ご自身の心身の状態に合わせたケアプランを作成してもらい、サービスを利用します。

●在宅でのサービス利用：個別に契約したケアマネジャーや高齢者総合相談センターの担当者が作成

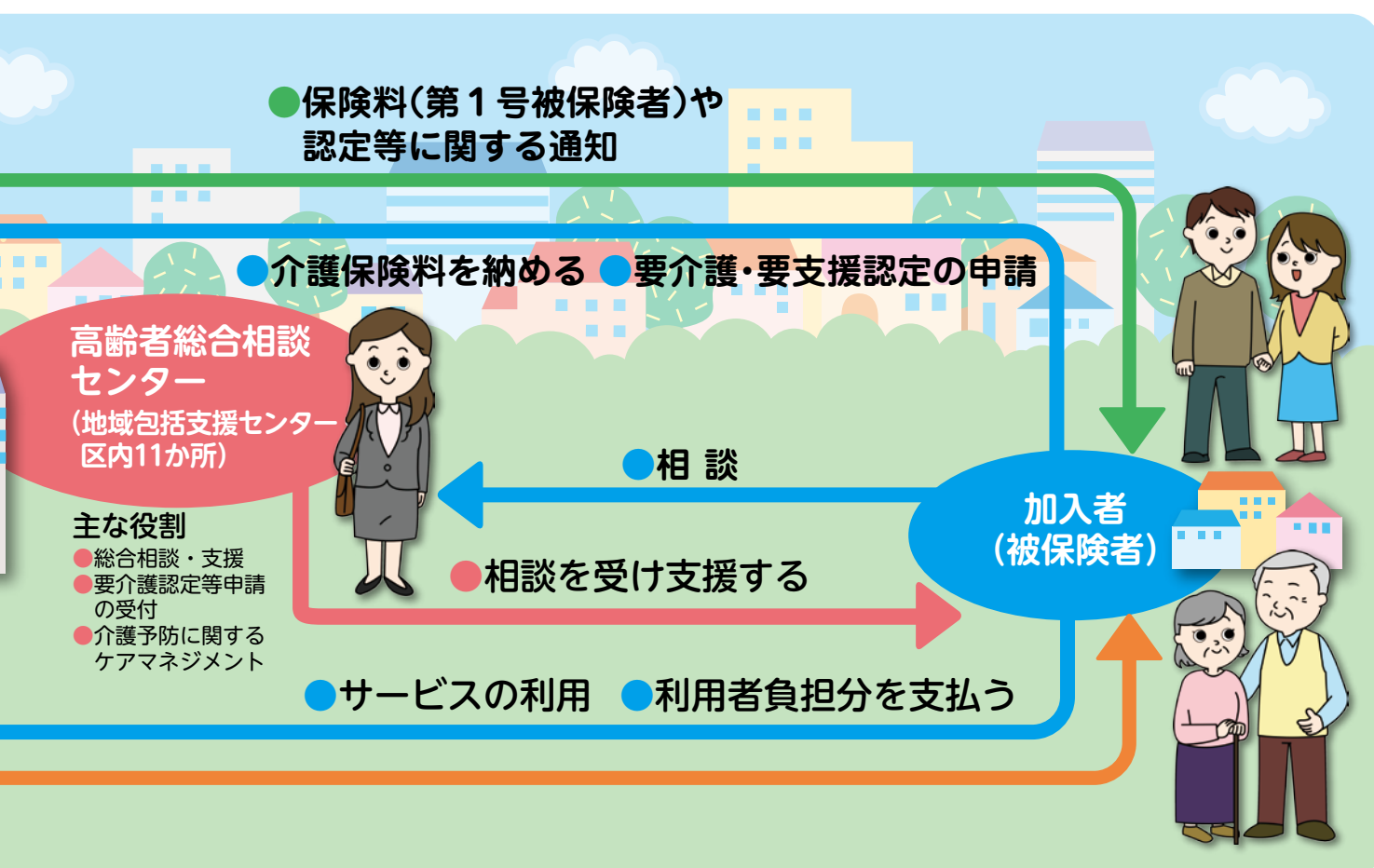
●施設でのサービス利用：施設のケアマネジャーが施設サービス計画を作成

## ◆介護保険サービスの種類

●居宅サービス……………訪問介護、訪問看護、通所介護、ショートステイ、福祉用具貸与、住宅改修 など

●地域密着型サービス…定期巡回・随時対応型訪問介護看護、通所介護（認知症対応・小規模）、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）など

●施設サービス……………特別養護老人ホーム、老人保健施設 など



### 介護予防・生活支援サービス事業

要介護状態となることを予防し、一人ひとりが活動的で生きがいのある生活を送ることができるよう支援します。

高齢者総合相談センター等の担当者（ケアマネジャー等）が介護予防ケアプランを作成します。対象者は、要支援1・2の認定を受けた方、もしくは基本チェックリスト（※）の結果により、生活機能の低下が確認された方（事業対象者）です。

※ご本人の心身の状況を把握するための25項目の質問票

#### ケアマネジャー（介護支援専門員）とは

介護の知識を幅広くもった専門家で、介護保険サービスを利用するときの相談や利用者の心身の状況に応じたケアプランを作成します。また、サービス事業者との調整やケアプランの評価や見直しを継続的に行います。

#### ■訪問介護相当サービス

対象となる方	要支援1・2、事業対象者
内 容	ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護（食事、入浴等の生活動作の介助）や生活援助（掃除、洗濯、調理、生活必需品の買い物等の支援）を行います。
自己負担	所得に応じて費用の1割、2割または3割
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 地域包括ケア推進課 介護予防係 ☎5273-4568 FAX 6205-5083

#### ■生活援助サービス

対象となる方	要支援1・2、事業対象者
内 容	生活援助員（※）等が自宅を訪問し、生活援助（掃除、洗濯、調理、生活必需品の買い物等の支援）を行います。 ※区の研修を修了した者
自己負担	所得に応じて費用の1割、2割または3割
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 地域包括ケア推進課 介護予防係 ☎5273-4568 FAX 6205-5083

## ■通所介護相当サービス

対象となる方	要支援1・2、事業対象者
内 容	デイサービスセンター等で、日常生活上の支援(食事、入浴等)や生活機能の維持向上のための支援(機能訓練、レクリエーション等)を行います。
自己負担	所得に応じて費用の1割、2割または3割
問 合 せ	高齢者総合相談センター(裏表紙参照) 地域包括ケア推進課 介護予防係 ☎5273-4568 FAX 6205-5083

## ■ミニデイサービス

対象となる方	要支援1・2、事業対象者
内 容	介護保険施設等で、生活機能の維持向上のための支援(体操、レクリエーション等)を短時間で行います。 ※送迎はありません。
自己負担	所得に応じて費用の1割、2割または3割
問 合 せ	高齢者総合相談センター(裏表紙参照) 地域包括ケア推進課 介護予防係 ☎5273-4568 FAX 6205-5083

## ■通所型住民主体サービス・活動

対象となる方	要支援1・2、事業対象者
内 容	住民を中心とした団体などが、会食や体操、レクリエーション等を提供します。
費 用	サービス・活動を提供する団体によって異なります。
問 合 せ	高齢者総合相談センター(裏表紙参照) 地域包括ケア推進課 地域包括ケア推進係 ☎5273-4193 FAX 6205-5083

## ■通所型短期集中サービス

対象となる方	要支援1・2、事業対象者
内 容	デイサービスセンター等で、専門職が生活機能の維持向上のための支援(利用者に必要な集中的なリハビリテーション)を原則として3か月間行います。
費 用	所得に応じて異なります。
問 合 せ	高齢者総合相談センター(裏表紙参照) 地域包括ケア推進課 介護予防係 ☎5273-4568 FAX 6205-5083

## 5 介護保険・介護予防

### 一般介護予防事業

介護予防や日常生活の自立に向けた取組、地域の介護予防活動等に対して支援します。対象者は、65歳以上の方、65歳以上の方の支援のための活動に関わる方です。

**問 合 せ** 地域包括ケア推進課 介護予防係 ☎5273-4568 FAX 6205-5083

#### ■介護予防教室

<b>教室名</b>	シニア脳活トレーニング教室 シニアバランストレーニング教室 シニアスポーツチャレンジ教室
<b>対象となる方</b>	区内在住の65歳以上で、介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けていない方及び介護予防・生活支援サービス事業における事業対象者(基本チェックリスト該当者)でない方
<b>費用</b>	1回 100円
<b>申し込み方法</b>	四半期ごと(4～6月、7～9月、10～12月、1～3月)に「広報新宿」で参加者を募集します。希望者は、はがきまたは新宿区ホームページからお申し込みください。

<b>教室名</b>	転倒予防教室 腰痛・膝痛予防教室
<b>対象となる方</b>	区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方
<b>費用</b>	無料
<b>申し込み方法</b>	実施当日会場で受け付けます。 ※開催日などは、「広報新宿」に掲載します。

#### ■新宿いきいき体操

<b>内 容</b>	楽しくためになる介護予防体操です。 区内の高齢者施設では、体操の指導法を学んだ「新宿いきいき体操サポーター」が、「新宿いきいき体操ができる会」を開催しています。
------------	---

#### ■新宿ごっくん体操

<b>内 容</b>	歌いながらからだを動かすことで、食べる機能(かむ、飲み込む)の衰えを予防するえん下体操です。口をしっかりと動かして、歌うだけでも効果があります。
------------	--

#### ■しんじゅく100トレ

<b>内 容</b>	ゆっくりと繰り返し負荷をかけ、日常生活に必要な筋力をアップするためのトレーニングです。 ご近所の方で集まって取り組んでいただけるように、トレーニングの指導や重りバンドの貸与などを行います。
------------	---



## ■筋骨・体力確認会～きがるにチェック!～(旧:おてがる体力確認会)

対象となる方	区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方
内 容	生活に必要な体力を簡単な方法で測定します。 ※開催日などは、「広報新宿」に掲載します。

## ■高齢期の健康づくり・介護予防出前講座

対象となる方	区内在住の65歳以上で、5人から50人までのグループ
内 容	介護予防運動指導員等がグループの活動場所に出向き、高齢者の健康づくりや介護予防につながる運動や食事等について具体的な方法をご紹介します。

## ■住民等提案型事業助成

内 容	地域の主体的な介護予防事業に対して、その経費の一部を助成します。 助成金額：年間上限30万円(同一内容の事業への助成は通算して3回までです。 助成回数に応じて3/4～1/4の助成率となります。) ※「広報新宿」で希望団体を募集します。
-----	--

## ■講演会

内 容	高齢期の健康づくりと介護予防に関する講演会を実施します。 ※開催日などは、「広報新宿」に掲載します。
-----	---

## ■地域リハビリテーション活動支援事業

内 容	介護予防の取組を支援するため、リハビリテーション専門職を派遣します。
-----	------------------------------------

## 6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)

### ①在宅生活を支えるサービス

布団を清潔に  
保ちたい

#### ■寝具乾燥消毒サービス

寝具の乾燥消毒と水洗いを実施します。

対象となる方	65歳以上で、次のいずれかに該当する在宅の方 ①一人暮らしの方、または65歳以上のみの世帯の方 (日中に同様の状態となる世帯も可) ②身体障害者手帳1・2級の方、または愛の手帳1・2度の方 ③寝たきりの方等
内 容	地区ごとに定められたサービス実施日に、安否確認を兼ねて、委託業者がご自宅を訪問し、寝具をお預かりして乾燥消毒と水洗いを実施します。 乾燥消毒……年11回(4～8月、10～3月) 水洗い ……年1回(9月) ※水洗いは、8月上旬までにご申請ください。
費 用	1回につき、乾燥消毒：サービス費用の1割、水洗い：サービス費用の1割 ※生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません。
問 合 せ	高齢者総合相談センター (裏表紙参照) 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

外出ができず  
散髪に行けない

#### ■理美容サービス

ご自宅に理容師・美容師が出張し、調髪・カットをします。

対象となる方	65歳以上で、次のいずれかに該当する在宅の方 ①要介護4・5の方 ②身体障害者手帳1・2級の方、または愛の手帳1・2度の方 ③寝たきりと同様の状態で外出困難の方
内 容	自宅へのお出張調髪・カットを行います。 回数……年6回まで(申請月により変わります)
費 用	1回 2,000円
問 合 せ	高齢者総合相談センター (裏表紙参照) 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

介護に  
紙おむつが必要

## ■おむつ費用助成

日常におむつを必要とする方に対し、おむつ費用を助成します。

対象となる方	<p>次の要件をすべて満たす方</p> <p>①要介護1以上の方(第2号被保険者の方を含む)、または65歳以上で医療機関に入院中の方</p> <p>②日常におむつを必要とする方</p> <p>③介護保険料段階第1～8段階の方</p> <p>④心身障害者おむつ費用助成を受けていない方</p> <p>※特別養護老人ホーム、介護老人保健施設等の入所者は助成対象となりません。</p>
内 容	<p>月額10,000円を上限に、おむつ費用を助成します。</p> <p>【現物助成】カタログで商品注文、配送時に負担金支払い</p> <p>【代金助成】おむつ持込み不可の病院に入院しているなど現物助成が困難な方が対象</p> <p>※申請書を受理した月からの助成開始となり、申請前にさかのぼって助成はできません。</p>
費 用	<p>助成限度額(月額10,000円)以内で、かかったおむつ費用の約1割。</p> <p>限度額超過分は自己負担</p> <p>※住民税非課税の方、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません(限度額超過分は除く)。</p>
問 合 せ	<p>高齢者総合相談センター(裏表紙参照)</p> <p>高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352</p>

※おおむね65歳以上で、上記対象要件に該当しない方にご利用いただける、おむつあっせん制度もあります(費用は全額自己負担となります)。詳しくは、お問い合わせください。

食事を作ることが  
難しい

## ■配食サービス

食事の支度が困難な方に、ご自宅まで昼食のお弁当をお届けします。

対象となる方	<p>65歳以上で一人暮らしの方、または65歳以上のみの世帯の方(日中に同様の状態となる世帯も可)</p>
内 容	<p>月曜日から金曜日の希望する曜日に、安否確認を兼ねて、昼食のお弁当をお届けします。</p> <p>※おかずのきざみ・おかゆも対応できます。</p>
費 用	<p>1食 500円</p>
問 合 せ	<p>高齢者総合相談センター(裏表紙参照)</p> <p>高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352</p>

6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)  
① 在宅生活を支えるサービス

歩行に不安がある

### ■敬老杖の支給

安定した歩行の助けとなるよう、杖を支給します。

対象となる方	65歳以上で歩行に不安のある方
内 容	T字型杖を1本支給します。ご希望の方は、杖先ゴムを多点式に変更できます。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

聞こえが悪く、  
不自由している

### ■補聴器の支給

聴力が低下した方に、補聴器を支給します。

対象となる方	次の要件をすべて満たす方 ①70歳以上で聴力が低下した方 ②障害者の制度で支給されていない方 ※補聴器は、前回支給日から5年間は再支給を受けることができません。
内 容	次の種目からいずれか一つを支給 ①補聴器（「耳掛け式」または「箱型」のうち左右いずれか一個）を支給 ②補聴器購入費の一部を助成（限度額あり） ※対象機器に要件あり ※助成決定後に購入した補聴器が対象 ※①、②とも区指定の書類を持参のうえ、耳鼻科の受診が必要
費 用	①2,000円 ※生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、補聴器受け取り時の自己負担が生じません。 ②補聴器購入に係る費用のうち、受給者負担額2,000円を差し引き、33,000円を上限に実費を助成（ただし、生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方については、35,000円を上限に実費を助成） ※①、②とも耳鼻科受診費用等は自己負担
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

急な病気や怪我で、  
支援が必要

## ■回復期生活支援サービス

一時的に身体機能が低下した方に、ヘルパーを派遣します。

対象となる方	<p>65歳以上で、次の要件をすべて満たす在宅の方</p> <p>①一人暮らしの方、または65歳以上のみの世帯の方 (日中に同様の状態となる世帯も可)</p> <p>②退院または通院の開始日から1か月以内で、おおむね3か月以内に回復の見込みがある方</p> <p>※要支援または要介護認定を受けている方、申請中・申請予定の方や介護予防・生活支援サービス事業対象者の方は、対象となりません。</p>
内 容	<p>調理・洗濯・買い物などの家事援助や、通院介助・食事介助・排泄介助などの身体介護を行うヘルパーを派遣します。</p> <p>派遣期間……3か月以内 利用時間……週合計6時間以内 12/29～1/3を除く 午前8時～午後6時</p>
費 用	<p>介護保険の負担割合によります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1割の方:1時間300円</li> <li>・2割の方:1時間600円</li> <li>・3割の方:1時間900円</li> </ul> <p>※住民税非課税の方、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません。</p>
問 合 せ	<p>高齢者総合相談センター (裏表紙参照) 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352</p>

## ■住宅設備改修

身体状況の変化により、既存の浴槽や和式トイレ等の使用が困難になった方へ改修費用の一部を助成します。

対象となる方	<p>65歳以上で要介護認定「要支援」または「要介護」の方で、介護保険の同種類の給付を受けておらず、既存設備の使用が困難である方</p>
内 容	<p>対象となる改修は次のとおりです。</p> <p>①浴槽の取替え ②流し・洗面台の取替え(車いすの方) ③和式便器から洋式便器への取替え</p> <p>※改修工事を行う前に申請が必要です。施工前にご相談ください。</p>
費 用	<p>助成限度額(改修内容により異なります)以内で、かかった費用の1割、2割または3割。限度額超過分は自己負担</p> <p>※生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません(限度額超過分は除く)。</p>
問 合 せ	<p>介護保険課 給付係 ☎5273-4176 FAX 3209-6010</p>

6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)  
① 在宅生活を支えるサービス

## 6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)

### ■自立支援住宅改修

自立した生活を支援するため、手すりの取付けや床段差の解消などの改修費用の一部を助成します。

対象となる方	65歳以上で要介護認定「非該当」の方で、身体機能の低下等により住宅の改修が必要である方
内 容	対象となる改修は次のとおりです。 ①手すりの取付け ②床段差の解消 ③滑り防止等のための床材の変更 ④扉の取替え ⑤和式便器から洋式便器への取替え等 ※改修工事を行う前に申請が必要です。施工前にご相談ください。
費 用	助成限度額(20万円)以内で、かかった費用の1割、2割または3割。限度額超過分は自己負担 ※生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません(限度額超過分は除く)。
問 合 せ	介護保険課 給付係 ☎5273-4176 FAX 3209-6010

### ■自立支援日常生活用具の支給

自立した生活を支援するため、歩行や入浴などを補助する用具の購入費用の一部を助成します。

対象となる方	65歳以上で要介護認定「非該当」の方で、身体機能の低下等により福祉用具の使用が必要である方
内 容	対象となる福祉用具は次のとおりです。 ①腰掛便座(ポータブルトイレは除く) ②スロープ ③歩行支援用具(シルバーカー含む) ④入浴補助用具 ※購入する前に申請が必要です。購入前にご相談ください。
費 用	助成限度額(福祉用具の種類により異なります)以内で、かかった費用の1割、2割または3割。限度額超過分は自己負担 ※生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません(限度額超過分は除く)。
問 合 せ	介護保険課 給付係 ☎5273-4176 FAX 3209-6010

資源・ごみ集積所まで  
持って行けない

## ■資源・ごみの訪問収集

玄関先まで収集に伺います。

対象となる方	●65歳以上で介護が必要な方や障害者のみの世帯で、資源・ごみ集積所までごみを出すことが困難で身近な人などの協力が得られない世帯 ●85歳以上の一人世帯で親族の方・知人などから定期的な連絡や訪問のない方
内 容	収集日の朝8時までに、自宅の玄関前に出してください。 収集職員が伺い、収集します。
費 用	無料
問 合 せ	新宿清掃事務所                      ☎3950-2923    FAX 3950-2932 新宿東清掃センター                ☎3353-9471    FAX 3353-9505 歌舞伎町清掃センター              ☎3200-5339    FAX 5272-3494

## 6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)

### ■ちょっと・暮らしのサポート事業

日常生活で支援を必要とする方を近隣地域で支援する支え合い活動です。

<b>内 容</b>	買い物や掃除、趣味の相手や散歩の付添いなど、日常生活の困りごとを地域のボランティアがお手伝いする住民同士の支え合い活動です。 内容や状況に応じて、有償・無償のボランティア活動があります。 30分程度で解決できる日常生活の困りごと(電球の交換や荷物の移動など)は、無償でお手伝いできるボランティアを紹介します。(電球等実費がかかる場合は自己負担) ※専門技術を要するもの、緊急を要するもの、医療行為や留守宅での活動は、対象になりません。
<b>問 合 せ</b>	新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 新宿ボランティア・市民活動センター <高田馬場事務所> ☎5273-9191 FAX 5273-3082 <東分室> ☎3359-0051 FAX 3359-0012

### ■シルバー困り事・お手伝い

ご家庭での小さな困りごとをお手伝いします。

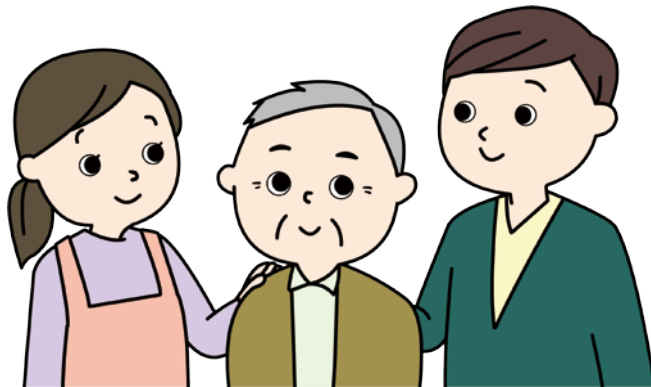
<b>内 容</b>	ご家庭での困りごとなど、一人で1時間以内に完了する簡単な作業を、シルバー人材センターの会員がお手伝いします。 (お手伝いできる主な作業) 壁掛けエアコンのフィルター清掃、電球・蛍光灯の交換、簡易な家具の組み立て・分解 ※高所等の危険な場所での作業を除きます。 ※上記以外にも対応できる場合がありますので、ご相談ください。
<b>費 用</b>	1件 1,000円
<b>問 合 せ</b>	新宿区シルバー人材センター ☎3209-3181 FAX 3209-4288

※この他に一般のお仕事も広く募集しています。詳しくは、お問い合わせください。



## ■車椅子の貸出し

対象となる方	区内在住で、病気やけがなどにより一時的に歩行困難な方 ただし、実費で購入できる方、介護保険等他制度の利用ができる方は、原則対象外
内 容	貸出し期間は、短期(2週間以内)と長期(4か月以内)
費 用	無料
問 合 せ	新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 新宿ボランティア・市民活動センター 〈高田馬場事務所〉 ☎5273-9191 FAX 5273-3082 〈東分室〉 ☎3359-0051 FAX 3359-0012 また、ボランティアコーナーでも貸出しています。 ※2週間以内の短期利用に限り、特別出張所でも貸出しを行っています。



### ボランティアコーナーとは

特別出張所内にある、6か所(笹笠町・若松町・大久保・落合第一・落合第二・柏木)のボランティアコーナーでは、ボランティアに関することや、日常生活に関するご相談、車椅子の貸出し等を行っています。

※榎町ボランティアコーナーは現在建設中の牛込保健センター等複合施設完成後、弁天町50に新設予定。

### ②認知症の方とそのご家族を支えるサービス

#### 認知症の早期発見・早期対応のために

認知症は、誰もがなる可能性のある病気です。他の病気と同じように早期発見・早期対応が大切です。「あれ？ちょっと変だな」と思ったら早めに相談しましょう。

#### 「加齢に伴うもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

「人の名前が出てこない」「物の置き場所を忘れる」などといったもの忘れは、年をとれば少なからず誰もが経験します。まずは、認知症によるもの忘れに気づくことが大切です。P33の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をご活用ください。

##### 加齢に伴うもの忘れ

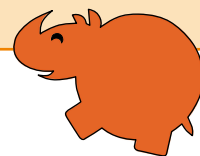
- 体験した一部を忘れる
- ヒントを出すと思い出せる
- 物の置き場所を思い出せないことがある

##### 認知症によるもの忘れ

- 経験したこと自体を忘れる
- ヒントを出しても思い出せない
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる

#### 「認知症かもしれない」と心配になったら…

**高齢者総合相談センター(裏表紙参照)**  
が相談をお受けしています



ご相談ください

##### 例えばこんな相談

- もの忘れが増えてきて、どうしたらいいのが不安
- 認知症が心配だけれど、何科を受診したらいいかわからない。
- 家族から「車の運転が心配」と言われた。
- 本人が受診したがるなくて困っている。
- 介護保険のサービスも利用しているが、日々の対応などで相談したい。

# 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」 をやってみましょう！

「ひょっとして認知症かな？」と気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
<b>チェック①</b> 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック②</b> 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック③</b> 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック④</b> 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック⑤</b> 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック⑥</b> 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
<b>チェック⑦</b> 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
<b>チェック⑧</b> バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
<b>チェック⑨</b> 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
<b>チェック⑩</b> 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、①から⑩までの合計を計算 ➡ **合計点** 点

**20点以上**の場合は、**認知機能や社会生活に支障がでている可能性**があります。

裏表紙に紹介しているお近くの高齢者総合相談センターに、相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。  
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心 認知症」（令和6年3月発行）  
無断転載禁止

6 暮らしを支えるサービス（介護保険外）  
② 認知症の方とご家族を支えるサービス

一人暮らしの  
認知症の方へ

### ■一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス

一人暮らしの認知症高齢者の生活を支援するため、ヘルパーを派遣します。

対象となる方	65歳以上で、次の要件をすべて満たす方 ①一人暮らしの方 ②認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上の方 ③区内在住の介護者がいない方
内 容	調理・洗濯・買い物などの家事援助や、通院介助・食事介助・排泄介助などの身体介護を行うヘルパーを派遣します。 <利用時間> 1年(4月～翌年3月まで)に24時間まで(申請月により変わります) 12/29～1/3を除く 午前8時～午後6時
費 用	介護保険の負担割合によります。 ・1割の方：1時間300円 ・2割の方：1時間600円 ・3割の方：1時間900円 ※住民税非課税の方、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません。
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

一人で外出すると  
道に迷ってしまう

### ■徘徊高齢者探索サービス

徘徊のある方を在宅で介護している方に、位置情報専用端末機(GPS)を貸出します。

対象となる方	認知症による徘徊のある60歳以上の高齢者を在宅で介護している方
内 容	位置情報専用端末機(GPS)を貸出し、位置情報を電話やインターネットにより提供します。
費 用	利用料……月額930円(探索依頼料は無料) ※住民税非課税の方、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、月額利用料の自己負担が生じません。
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

最近もの忘れが多い方や  
そのご家族へ

## ■認知症・もの忘れ相談

認知症やもの忘れについて不安のある方やその介護者からの相談を、医師がお受けします。

対象となる方	もの忘れを心配している方、認知症の症状や対応でお困りのご家族や関係者の方など
内 容	診断や治療、対応等について、医師による相談を行います(要予約)。状況に応じて訪問相談も行います。 ご家族、関係者のみの相談もできます。 ※開催日などは、「広報新宿」に掲載します。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4594 FAX 5272-0352

認知症の方を早期から  
サポートします

## ■認知症初期集中支援チーム

医療職と、介護・福祉職がチームで訪問し、ご本人やご家族の支援を行います。

対象となる方	認知症が疑われる方または認知症の方
内 容	高齢者総合相談センターの医療職と、介護・福祉職がチームとなってご自宅を訪問し、早期から、ご本人やご家族の支援を行います。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4594 FAX 5272-0352

介護者ご自身の  
相談をしたい方

## ■認知症介護者相談

認知症高齢者を介護する方の抱えるストレスや健康状態などの相談を、医師がお受けします。

対象となる方	認知症の方を介護しているご家族等
内 容	介護の不安やストレス、健康状態などについて、医師による相談を行います(要予約)。 ※開催日などは、「広報新宿」に掲載します。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第一係 ☎5273-4593 FAX 5272-0352

6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)  
② 認知症の方とご家族を支えるサービス

### ■ 認知症介護者家族会

介護者同士で仲間づくりをします。

介護者同士で  
お話しませんか

対象となる方	認知症の方を介護している方等
内 容	認知症の方の介護についての日頃の思いを語り合ったり、情報交換をしたりする場です。毎月3か所の会場で実施しています。(8月を除く) ※開催日などは、「広報新宿」やチラシなどでお知らせします。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4594 FAX 5272-0352

※認知症介護者家族会については、P39もご覧ください。

### ■ 認知症介護者の学習会と交流会

多彩なテーマの学習会と介護者同士の交流会を開催します。

介護者同士で  
学びましょう

対象となる方	認知症の方を介護している方等
内 容	認知症の病気の理解や対応方法を学んだり、リラックスできる時間を持つなど、介護者の方を応援する会を開催します。 ※開催日などは、「広報新宿」やチラシなどでお知らせします。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4594 FAX 5272-0352

### ■ 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識と、認知症の方やご家族への配慮などを学べます。

認知症の方と  
そのご家族を地域で  
支えましょう

対象となる方	区内在住・在勤・在学の方
内 容	認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、支援する認知症サポーターを養成する講座を開催します。1回の受講でサポーターになれます。 また、企業や学校への出前講座も実施しています。 受講した方には、認知症サポーターの印である「認知症サポーターカード」をお渡しします。 ※開催日などは、「広報新宿」に掲載します。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4594 FAX 5272-0352



## ■地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）

認知症、知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でない方が、地域で安心して生活できるよう支援します。

対象となる方	認知症、知的障害・精神障害などにより判断能力が十分でない方
内 容	本人との「契約」により下記①の援助を中心に、必要に応じて②③のお手伝いなどをします。 ①福祉サービスの利用援助……福祉サービスの利用手続きなど ②日常的金銭管理サービス……公共料金の支払い手続きなど ③書類などの預かりサービス……通帳などの大切な書類を保管
費 用	①1回 1時間につき 1,500円(※) ②通帳をご本人が保管する場合……1回 1時間につき 1,500円(※) 通帳を社会福祉協議会がお預かりする場合……1回 1時間につき 3,000円(※) ③1か月 1,000円 ※1時間を超えた場合は、30分ごとに750円を加算
問 合 せ	新宿区社会福祉協議会 新宿区成年後見センター(地域福祉権利擁護事業担当) ☎5273-4523 FAX 5273-3082

## ■成年後見制度の相談

職員または専門家(弁護士・司法書士・社会福祉士)が相談に応じます。

対象となる方	認知症、知的障害・精神障害などにより判断能力が十分でない方、その家族、親族後見人等、関係機関職員など
内 容	制度の説明や申立ての手続きなど、成年後見制度に関する相談を行っています。 窓 口………月～金曜日 午前8時30分～午後5時 専門家による相談……月曜日：司法書士 (要予約) 水曜日：弁護士 (電話・オンライン相談可) 金曜日：社会福祉士 午後1時～2時、午後2時30分～3時30分 ※新宿区社会福祉協議会が法人として成年後見人等または任意後見人となる「法人後見事業」を実施しています。詳しくは、お問い合わせください。
費 用	無料
問 合 せ	新宿区社会福祉協議会 新宿区成年後見センター ☎5273-4522 FAX 5273-3082

6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)  
② 認知症の方とそのご家族を支えるサービス

## 6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)

### ③ご家族を支えるサービス

介護の手を休めて  
リフレッシュ

#### ■介護者リフレッシュ支援事業

介護者のリフレッシュを支援するため、ヘルパーを派遣します。

対象となる方	次のいずれかに該当する65歳以上の在宅高齢者を日常的に介護している区民の方 ①要介護1以上の方 ②認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上の方
内 容	調理・洗濯・買い物などの家事援助や、通院介助・食事介助・排泄介助などの身体介護を行うヘルパーを派遣し、介護者のリフレッシュを支援します。 <利用時間> 1年(4月～翌年3月まで)に24時間まで(申請月により変わります) 12/29～1/3を除く 午前8時～午後6時
費 用	介護保険の負担割合によります。 ・1割の方:1時間300円 ・2割の方:1時間600円 ・3割の方:1時間900円 ※住民税非課税の方、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません。
問 合 せ	高齢者総合相談センター (裏表紙参照) 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

病気や急な用事の際に、介護してほしい

#### ■高齢者緊急ショートステイ

介護する家族の急病等の緊急時に、有料老人ホームでのショートステイが利用できます。

対象となる方	介護保険の「要支援」・「要介護」の認定を受けた方で、介護保険によるショートステイの空きがなく、次のいずれかに該当する方 ①介護する家族の急病やけがにより、介護が受けられない場合 ②介護する家族が親族等の葬儀へ参加するため、介護が受けられない場合
内 容	ショートステイの利用期間 7日間 ※原則として、ケアマネジャーから申請してください。 ※ケアマネジャーがいない場合は、下記問合せ先へご相談ください。
費 用	一般利用者……………1日 3,000円 生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方……1日 1,670円 ※医療費・雑費(おむつ代等)が生じた場合は、自己負担
問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第一係 ☎5273-4593 FAX 5272-0352 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4254 FAX 5272-0352



介護の悩みを話したい、共有したい

## ■介護者家族会

お住まいの地域に限らず、どの家族会にもご参加いただけます。

対象となる方	現在介護している方や、介護経験のある方等
内 容	介護についての日頃の悩みを語り合ったり、情報交換をしたりする場です。 予約不要(途中参加・退出自由) ※開催日などは、「広報新宿」やチラシなどでお知らせします。
費 用	無料

新宿区家族会  
マスコットキャラクター



カイくん

### 【開催場所・日程等】

名 称	会 場	開催日程	問合せ (裏表紙参照)
四谷の会	四谷保健センター等複合施設 (四谷三栄町10-16)	毎月第1木曜日 午後1時半～3時半	四谷高齢者 総合相談センター
フレンズ2	高齢者福祉施設神楽坂 (矢来町104)	奇数月第4火曜日 午後1時～3時	筆筒町高齢者 総合相談センター
フレンズ	デンマークイン新宿 (原町2-43)	偶数月第4火曜日 午前10時～12時	榎町高齢者 総合相談センター
わきあいあい	若松地域センター (若松町12-6)	毎月第2水曜日 午後1時半～3時半	若松町高齢者 総合相談センター
大久保・あった会	大久保地域センター (大久保2-12-7)	毎月第2火曜日 午後1時半～3時半	大久保高齢者 総合相談センター
ひとやすみの会	新宿リサイクル活動センター (高田馬場4-10-2)	奇数月第4土曜日 午後1時半～3時半	戸塚高齢者 総合相談センター
いっぶくの会	落合第一地域センター (下落合4-6-7)	偶数月第4土曜日 午後1時半～3時半	落合第一高齢者 総合相談センター
かずら会	落合第二地域センター (中落合4-17-13)	毎月第3金曜日 午後1時～3時	落合第二高齢者 総合相談センター
ひととき	北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑) (北新宿3-27-6)	偶数月第3火曜日 午後1時半～3時半	柏木高齢者 総合相談センター



とろみちゃん



まもる  
まあるくもって護くん

※参加希望の方は、必ず事前に問合せ先にご連絡ください。会場や日程が変更になる場合があります。

## ■認知症の方を介護している方に、認知症介護者家族会も開催しています。

名 称	会 場	開催日程
水曜日の会	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)	毎月第3水曜日(8月を除く) 午前10時半～12時
木曜日の会	百人町地域交流館 (百人町2-18-21)	毎月第2木曜日(8月を除く) 午後1時半～3時半
金曜日の会	四谷保健センター等複合施設 (四谷三栄町10-16)	毎月第2金曜日(8月を除く) 午後1時半～3時半

問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4594 FAX 5272-0352
-------	--

※認知症の方を介護しているご家族等への支援については、P34～36もご覧ください。

介護についての情報がほしい

## ■介護者講座

日頃の介護に活かせる介護技術や知識を学びます

内 容	日頃の介護に活かせる技術や知識、介護に向き合うヒントを学びます。 各講座主催の高齢者総合相談センターに事前予約が必要 ※開催日などは、「広報新宿」やチラシなどでお知らせします。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4254 FAX 5272-0352

6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)  
③ご家族を支えるサービス

### ④高齢者の見守り・支え合い

#### 高齢者を見守る地域づくりを

高齢者の皆さんが安心して暮らすには、ご近所同士の気づきが大切です。

下記のポイントを参考に、日ごろから地域の中で、高齢者の方のゆるやかな見守りにご協力ください。

気になることがあったら、高齢者総合相談センターへお気軽にご連絡ください。

#### ご近所同士で見守り、気づくポイント



- 会話がかみ合わなくなった
- 同じ話を何度もするようになった



- 身体にあざがある
- 家の中から怒鳴り声が聞こえる



- 買い物の際、勘定ができない
- 店で同じものを頻繁に大量に購入する
- 季節に合わない服を着ている



- 長い間、姿を見かけない
- いつも参加する行事に来なくなった



- ポストに新聞や郵便物がたまっている
- 家や部屋の中から異臭がする



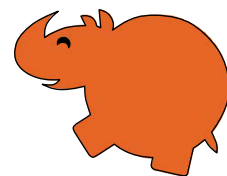
- 洗濯物が何日も干したままになっている
- 電気がついたままになっている

#### 高齢者の行方不明を防ぐためにできること



- 普段は見かけない高齢者がいる
- 道に迷った様子である

普段地域で見かけない高齢者がいたり、道に迷った様子のある方を見かけたときなども、高齢者総合相談センターや警察等へご連絡ください。



気になることは、高齢者総合相談センター（裏表紙参照）へご連絡ください

イラスト出典:東京都作成「住民の皆さんのための高齢者等の見守りガイドブック」

## ■高齢者見守りキーホルダー事業

緊急時の身元確認につながるキーホルダーやシールを配布します。



対象となる方	65歳以上で外出に不安のある方
内 容	個別の登録番号を表示したキーホルダーとシールを配布します。道に迷って保護されたときや外出先で倒れたときなどに、高齢者総合相談センターが連絡を受け、迅速な身元確認を行います。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

## ■地域見守り協力員事業

地域見守り協力員（ボランティア）が、定期的に訪問し、見守り・声かけを行います。

対象となる方	75歳以上で一人暮らしの方、または75歳以上のみの世帯の方（日中に同様の状態となる世帯も可）
内 容	見守りを希望する対象者の方のご自宅を、地域見守り協力員が月2回程度訪問し、あいさつや声かけを通して見守ります。
費 用	無料
問 合 せ	新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 新宿ボランティア・市民活動センター 〈高田馬場事務所〉 ☎5273-9191 FAX 5273-3082 〈東分室〉 ☎3359-0051 FAX 3359-0012

## ■情報紙「ぬくもりだより」の訪問配布

75歳以上の一人暮らしの高齢者を対象に、月2回情報紙「ぬくもりだより」を訪問配布し、安否確認・見守りを行います。

対象となる方	75歳以上の一人暮らしの方
内 容	月2回、75歳以上の一人暮らしの方のご自宅を訪問し、元気な様子を確認しながら、情報紙「ぬくもりだより」をお届けします。 事前に地区の民生委員が一人暮らしの状況を伺い、希望者にはその後、配布員がお届けします。 「ぬくもりだより」には、季節の話題や簡単な料理のレシピ、高齢者が利用できるさまざまなサービスなど、高齢者の皆さんの生活に役立つ情報を掲載しています。
費 用	無料
問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4594 FAX 5272-0352

## 6 暮らしを支えるサービス(介護保険外)

### ■高齢者見守り登録事業

高齢者に身近な事業者が、業務中に気づいた高齢者の異変を高齢者総合相談センターなどへ連絡し、関係機関と連携して地域の高齢者をゆるやかに見守っています。



登録事業者	新聞販売同業組合 宅配便事業者 金融機関 (令和6年12月末現在 685事業者)	公衆浴場同業組合 コンビニエンスストア 郵便局など
登録事業者の募集	高齢者が安心して暮らせる地域づくりを進めていくため、高齢者の見守りにご協力いただける事業者を広く募集しています。	
問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4594 FAX 5272-0352	

### ■地域安心カフェ

高齢者や介護者の孤立を防ぎ、地域のつながりや支え合いの輪を広げることを目的に、地域の高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら、交流・相談等ができる場として実施しています。

参加費	各カフェにより異なります。
-----	---------------

【開催場所・日程等】※休止中のカフェもあります。また、年末年始、祝日等の事情により開催しない場合があります。

名 称		会 場	開催日程
ほっと安心カフェ	「すみれ」	百人町四丁目第2アパート10号棟集会室 (百人町4-7-10)	毎月第4水曜日 午後1時～2時半
	「たんぽぽ」	百人町四丁目第4アパート14号棟集会室 (百人町4-5-14)	毎月第1・第3木曜日 午後1時～2時半
	「ひまわり」	百人町四丁目第5アパート16号棟集会室 (百人町4-4-16)	毎月第1土曜日 午後1時～2時半
カフェ・メモリアル原町 ※予約制 ※プログラムによって別途実費有	原町高齢者複合施設地域交流室 (原町3-84)	毎週木曜日 午後2時～3時	
カフェ「マザアス」	地域密着型複合施設マザアス新宿 (新宿7-3-31)	毎月第3月曜日 午後2時～3時半	
優っくりカフェ (音カフェ♪優っくり)	優っくり村新宿西落合 (西落合2-8-7)	奇数月第4金曜日 午後1時半～3時半	
30(サンマル)カフェ	戸山ハイツ30号棟集会室 (戸山2-30)	毎週土曜日 午前8時～10時40分	

問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4594 FAX 5272-0352
-------	--

## 7 安全・安心な暮らしのために

### 緊急事態に備えて

#### ■緊急通報システム

慢性疾患があるなど日常生活をするうえで常時注意を要する方のご自宅に、無線発報器を設置します。家庭内で病気や事故などの緊急事態に陥った時に警備会社へ通報できます。

対象となる方	65歳以上で、次の要件をすべて満たす方 ①一人暮らしの方、または65歳以上のみの世帯の方 （日中・夜間に同様の状態となる世帯も可） ②慢性疾患があるなど、日常生活をするうえで常時注意を要する方 ③シルバーピア（緊急通報装置が設置されている高齢者集合住宅）等に入居していない方
内 容	ご自宅での緊急時に緊急ボタンを押した場合や、開閉センサーが一定時間利用者の動き等を感知しなかった場合に、警備会社から確認の電話が入ります。電話がつかまらない等の時は、緊急事態と判断し、警備会社・救急車等が出動します。 ※緊急時にそなえて、事前に、警備会社のご自宅の鍵を預かります。
費 用	設置費用の1割 ※住民税非課税の方、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません。
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

### 火の不始末が心配

#### ■火災安全システム

防火の配慮が必要な方に、電磁調理器などを支給します。

対象となる方	65歳以上で、次の要件をすべて満たす方 ①一人暮らしの方、または65歳以上のみの世帯の方 （日中・夜間に同様の状態となる世帯も可） ②防火の配慮が必要な方
内 容	次の種目から1つを支給します。 ①電磁調理器 ②火災警報器 ③ガス安全システム
費 用	機器の設置費用等の1割 ※住民税非課税の方、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている方は、自己負担が生じません。
問 合 せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎5273-4305 FAX 5272-0352

## 7 安全・安心な暮らしのために

災害時の備えとして、災害時要援護者名簿へ登録しませんか

### ■災害時要援護者名簿の登録

災害時の避難等に支援が必要な方を、事前に把握するため、災害時要援護者名簿を作成しています。

※この名簿は、登録者から優先的に救出するものではありません。

<b>対象となる方</b>	次のいずれかに該当する方で、災害時の避難等に支援を必要とする方 ①75歳以上で一人暮らしの方、または75歳以上のみの世帯の方 （日中一人でいる方を含む） ②要介護3以上の方 ③認知症の症状のある方 ④障害のある方 ⑤難病等により特別な医療ケアを受けている方 ⑥その他災害時の避難等に支援を必要とする方
<b>内 容</b>	ご本人やご家族等からの申し出により、災害時要援護者名簿に登録します。 名簿は、消防署、警察署、民生委員・児童委員、防災区民組織及び区の関係部署に配布します。 配布した名簿は、災害時における安否確認など必要な支援を行うために活用します。
<b>問 合 せ</b>	地域福祉課 福祉計画係 ☎5273-3517 FAX 3209-9948

地震から命を守るために、家具の転倒防止を行いましょう

### ■家具転倒防止器具取付け事業

家具転倒防止器具の取付けを専門業者が行います。

**地震に  
備えましょう**

<b>内 容</b>	区が委託する業者がご自宅に伺って、家具転倒防止器具の取付け場所や適切な器具等について事前調査を行い、無料で取付けます。
<b>費 用</b>	事前調査費及び器具取付け費無料 ※器具代は、利用者負担です。 ※災害時要援護者名簿登録者と生活保護を受けている世帯は、器具5点まで無料で取り付けます（無料は世帯1回のみ）。
<b>問 合 せ</b>	危機管理課 危機管理係 ☎5273-4592 FAX 3209-4069

災害時に支援が  
必要な方へ

災害時の備えとして要配慮者災害用セルフプランを作成しませんか

## ■要配慮者災害用セルフプラン各様式の配布

高齢者や障害者が、災害時に自宅での生活を継続するために必要な備えをするとともに、避難所へ行った際に適切な支援を受けられるようにするため、「要配慮者災害用セルフプラン」の各様式を配布しています。

内 容	自分が行く避難所や日常備品等をあらかじめ記載しておくことで平常時から災害に備えます。また、自身の状況や要配慮事項等を記載し、災害時や緊急時などに支援者や避難所運営者に提示することで、適切な支援を受けることを可能とするものです。様式については地域福祉課で配布しています。
問 合 せ	地域福祉課 福祉計画係 ☎5273-3517 FAX 3209-9948

地震災害から生命や財産を守るために

## ■建築物等耐震化支援事業

建築物等の耐震化を支援します。

内 容	<p>主な助成内容は、次のとおりです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①耐震診断の技術者派遣(無料)</li> <li>②補強設計への助成</li> <li>③耐震改修工事への助成</li> <li>④ブロック塀等の除去への助成</li> <li>⑤耐震シェルター・耐震ベッド設置への助成</li> </ul> <p>※助成要件、手続き等については、対象となる助成の内容ごとに異なります。詳しくは、お問い合わせください。</p>
問 合 せ	防災都市づくり課 ☎5273-3829 FAX 3209-9227

多発する特殊詐欺の被害に遭わないために

## ■自動通話録音機貸出し事業

被害防止に効果的な録音機を貸出します。

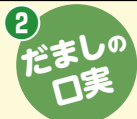
対象となる方	おおむね65歳以上の方がいる世帯
内 容	<p>特殊詐欺をはじめとする不審な電話を未然に防止するため、相手方に対して自動で警告メッセージが流れ、通話内容を録音する自動通話録音機を貸出します。</p> <p>※取付けは、工事や工具が必要なく、簡単にできます。</p>
費 用	無料
貸出し場所	<p>危機管理課、各特別出張所またはお住まいを管轄する警察署</p> <p>※貸出しを希望する方は、事前にお問い合わせください。</p>
問 合 せ	危機管理課 危機管理係 ☎5273-3532 FAX 3209-4069

# 詐欺犯人にだまされないで!

自宅や携帯電話にかかってくる詐欺被害を防止するためには、本人の注意だけでなく、周囲の見守りや声かけ、普段からのコミュニケーションが大切です。

## 区役所職員を装った詐欺

① 区役所職員(年金課、保険課など)を名乗る犯人から電話がある



- ◆医療費(保険料)が戻ります。
- ◆使用している銀行名を教えてください。銀行から電話させます。
- ◆今なら手続きができるので、ATMに行き、着いたら電話をください。

③ 携帯電話でATMの操作を指示される

お金が戻ると信じて、犯人から指示されたとおりにATMを操作すると、自分では気付かないうちにだまされ、犯人の口座にお金を振り込んでしまう。

## 警察官を装った詐欺

① 通信事業者や総務省を名乗る音声アナウンスの電話がある。



- ◆あなたの携帯電話が犯罪に利用されているので警察に通報します。
- ◆偽警察官から「トークアプリのビデオ通話で取り調べをします。」
- ◆偽の逮捕状・警察手帳を見せられ「あなたは犯罪の容疑者です。」

③ 口座の調査、資産の保護などといって、お金の振込を要求される

不安を煽られてしまい、ATMやインターネットバンキングでの振り込み、暗号資産取引口座の利用により、お金や資産をだまし取られてしまう。

## 親族を装った詐欺

① 息子・孫を名乗る詐欺犯人から「携帯電話の番号が変わった。」などと電話がある。



- ◆電車の中に会社名義のキャッシュカード・通帳・大事な書類と携帯電話の入ったカバンを忘れた。
- ◆副業・投資で失敗して会社のお金を使い込んでしまった。

③ 犯人が取りに来る

「会社の部下(弁護士など)を行かせるから、お金を用意して渡してほしい。」「お金を〇〇まで持ってきてほしい。」と言われ、詐欺犯人にお金をだましとられてしまう。

電話でお金に関する話が出たら、家族・警察・区に相談しましょう!

担当：危機管理課 危機管理係 ☎5273-3532 FAX 3209-4069



# 悪質商法に注意しましょう!!

高齢者をねらった悪質商法がたいへん増えています。  
こんな言葉や誘われ方に出会ったら、要注意!!  
少しでもおかしいと思ったら、きっぱり断りましょう。

## 怪しい言葉の例

- 必ず儲かりますよ。
- 以前に損した分を取り戻しませんか。
- 詐欺被害や身に覚えのないトラブルを解決してあげます。
- おめでとうございます。あなたが特別に選ばれました。
- あなただけが取得できる権利なので、とりあえずあなたの名前で申し込んでおきましょう。
- 医療費の還付金があるので、ATMへ行ってください。
- 無料で点検します。この町は、点検の重点地区になっているので、みなさんを訪問しています。
- ご近所で工事していたら、お宅の屋根が傷んでいるのが気になり、どうしても放っておけず声をかけました。
- 損害保険を使って負担なく家の修理ができますよ。
- 不用品ならなんでも買い取りますよ。



## 消費者を混乱させようとする誘い方の例



- 不安をあおる言葉……契約やお金の支払いをすぐにしないと、大問題になるかのようにせかして、即断を迫る。「排水管の詰まりがひどい」「シロアリの巣がある」「あなたの個人情報が漏れている」「法的手段に訴えられてしまう」パソコンの画面に「ウイルスに感染している」などの警告が表示される。
- 劇場型勧誘……入れ替り立ち替り、複数の事業者や多くの人物が登場して芝居を打ち、消費者をだます。
- 親切心や同情心につけ込む勧誘……「海外での輸入規制で売り上げが減り、困っている」などといって、金額に見合わない海産物などを売りつける。

※イラストは『消費者庁イラスト集』より

商品の購入・契約などのトラブルでお困りの新宿区民の皆さまのために

**新宿区立新宿消費生活センター** ☎5273-3830 FAX 5273-3110

所在地：新宿区新宿5-18-21 新宿区役所第二分庁舎3階 相談日：月～金曜日(祝日等を除く)  
電話相談：午前9時～午後5時 来所相談：午前9時～午後4時30分

## 8 いきがづくり・敬老事業

### ■薬王寺地域ささえあい館（ささえーる 薬王寺）

薬王寺地域ささえあい館は、高齢者の方の支援を目的とした「地域支え合い活動」の拠点となる施設です。「地域支え合い活動」の場として活用していただくほか、高齢者の方のいきがづくり活動や健康の増進に向けた活動の場としても利用できます。

対象となる方	60歳以上の方、地域支え合い活動を行う方
開館時間	午前9時～午後6時
休館日	12月29日～1月3日
利用料金	無料
利用方法	初めて利用される方は、住所・氏名・年齢が確認できるもの（マイナンバーカードなど）をお持ちになり、利用証の交付を受けてください。 各種教室や講座、催し物などを開催しています。内容などについては、館にお問い合わせください。 また、団体利用についても、館にお問い合わせください。
問合せ	薬王寺地域ささえあい館(P70参照) ☎3353-2333 FAX 3353-6640

### ■シニア活動館

シニア活動館は、シニア世代の方や高齢者の方に集会や娯楽のほか、ボランティアなどの社会貢献活動・文化活動・健康の増進に向けた活動の場として活用していただく施設です。

対象となる方	50歳以上の方
開館時間	午前9時～午後6時
休館日	12月29日～1月3日
利用料金	無料
利用方法	初めて利用される方は、住所・氏名・年齢が確認できるもの（マイナンバーカードなど）をお持ちになり、利用証の交付を受けてください。 各施設では、各種教室や講座、催し物などを開催しています。内容などについては、各館にお問い合わせください。 また、団体利用についても、各館にお問い合わせください。
問合せ	各シニア活動館(P70参照)

## ■地域交流館

地域交流館は、高齢者の方に集会や娯楽のほか、文化活動・健康の増進に向けた活動の場として活用していただく施設です。

対象となる方	60歳以上の方
開館時間	午前9時～午後6時
休館日	12月29日～1月3日
利用料金	無料
利用方法	初めて利用される方は、住所・氏名・年齢が確認できるもの(マイナンバーカードなど)をお持ちになり、利用証の交付を受けてください。 各施設では、各種教室や講座、催し物などを開催しています。内容などについては、各館にお問い合わせください。 また、団体利用についても、各館にお問い合わせください。
問合せ	各地域交流館(P70参照)

## ■ささえーる 中落合(中落合高齢者在宅サービスセンター内)

「地域支え合い活動」の場として活用していただくほか、高齢者の方のいきがづくり活動や健康の増進に向けた活動の場として活用していただくスペースです。

対象となる方	60歳以上の方、地域支え合い活動を行う方
利用時間	午前9時～午後6時
休館日	日曜日・12月29日～1月3日
利用料金	無料
利用方法	ご利用の際には、住所・氏名・年齢が確認できるもの(マイナンバーカードなど)をお持ちください。 各種教室や講座、催し物などを開催しています。内容などについては、館にお問合せください。 また、団体利用についても、館にお問合せください。
問合せ	ささえーる 中落合(中落合高齢者在宅サービスセンター内)(P70参照) ☎3565-6375 FAX 3565-6376

### ■あんじゅうむ大久保高齢者地域交流スペース 一福

高齢者の方のいきがいづくり活動や健康の増進に向けた活動の場として活用していただくスペースです。

対象となる方	60歳以上の方
利用時間	午前9時～午後6時
休館日	土、日曜日・祝日・12月29日～1月3日
利用料金	無料
利用方法	ご利用の際には、住所・氏名・年齢が確認できるもの(マイナンバーカードなど)をお持ちください。 各種教室や講座、催し物などを開催しています。内容などについては、館にお問合せください。 また、団体利用についても、館にお問い合せください。
問合せ	あんじゅうむ大久保高齢者地域交流スペース 一福(P70参照) ☎6457-6138 FAX 6228-0368

### ■いきいきハイキング

秋にハイキングを行い、高齢者の交流と健康保持を図ります。

対象となる方	60歳以上の方 病中・病後の方、集団歩行が困難な方は、ご遠慮ください。
内容	付添いの職員などの引率により、ハイキングコースを散策します。 ※「広報新宿」等で参加者を募集します。
問合せ	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083

### ■高齢者マッサージサービス

薬王寺地域ささえあい館や地域交流館などで、マッサージサービスを月1～2回程度実施しています。

対象となる方	60歳以上の方
内容	①実施時間……午後1時～5時 ②実施場所……薬王寺地域ささえあい館、シニア活動館、地域交流館、ささえーる 中落合(中落合高齢者在宅サービスセンター内) ※実施日などは、「広報新宿」等に掲載します。
費用	1回(30分) 1,000円
問合せ	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083

## ■ふれあいクーポン

区内の公衆浴場と区立のスポーツ施設を無料で利用できる「ふれあいクーポン」を発行します。

対象となる方	以下のいずれかに該当する方 ①60歳以上の方 ②身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方 ③未就学児を扶養し、児童育成手当を受給している方
内 容	利用回数……月4回まで(浴場専用利用3回+共通利用※1回) ※…浴場及びスポーツ施設のいずれかで利用可 利用場所……①区内の公衆浴場(渋谷区「羽衣湯」も利用可) ②区立の指定スポーツ施設 ・新宿コズミックスポーツセンター(プール) ・新宿スポーツセンター(トレーニング室、プールのいずれか) ・四谷スポーツスクエア(多目的ホール) ※全て個人利用のみ(教室を除く)
費 用	無料(羽衣湯については、1回100円が別途必要です。)
問 合 せ	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083

## ■湯ゆう健康教室

公衆浴場で、保健に関する講話やレクリエーションを実施しています。

対象となる方	60歳以上で、「ふれあいクーポン」をお持ちの方
内 容	保健師や栄養士による講話や体操などの教室を実施しています。教室が終わった後は、無料で入浴ができます。 ※実施日などは、「広報新宿」等に掲載します。
費 用	無料
問 合 せ	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083

新宿浴場組合  
公式キャラクター  
ゆげじい



## ■高齢者福祉活動事業助成

地域のボランティア団体などが実施する高齢者のための活動に対して、その経費の一部を助成します。

<b>対象となる方</b>	①高齢者支援活動…… 区内高齢者のための生活支援・介護予防・生きがいづくり・健康づくりなどに関する活動 ②高齢者団体が行う…… 区内在住の高齢者が主体となって行う地域清掃・地域社会貢献活動 ③地域支え合い活動…… 高齢者が自立した日常生活を営むことができるよう、地域で多様な世代が支え合う活動 ④食事サービス…… 70歳以上(ただし、各団体により異なる)の一人暮らし高齢者等を対象に、1回あたり400円の実費を徴収して行う食事サービス事業
<b>内 容</b>	①②は1回30万円を限度に助成します。助成回数・内容によって助成率が異なります。 ③は1回5万円を限度に助成します。 ※募集は年1回程度、同一事業への助成は原則として通算して3回までですが、③については、費目によって4回目以降の申請が認められる場合があります。 ④年間130万円を限度に助成します。
<b>問 合 せ</b>	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083

## ■高齢者クラブ

高齢者が元気でいきいきとした生活を送るため、教養の向上、健康の増進、レクリエーションなどの活動をしています。

区では、高齢者クラブの紹介や結成の相談を行っています。

また、一定基準の高齢者クラブには、区から助成金を交付します。

<b>対象となる方</b>	58歳以上の方
<b>内 容</b>	①社会奉仕活動…… 道路・公園の清掃、交通安全・防犯運動への協力 ②友愛活動…… 一人暮らし高齢者への訪問や声かけ ③健康増進活動…… ラジオ体操、歩行会などの運動 ④生きがい活動…… 歌や踊りなどの趣味の教室・講習会の開催
<b>問 合 せ</b>	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083

## ■高齢者福祉大会

高齢者クラブや地域交流館などの利用者が日ごろから研さんしている踊り、歌などの成果を発表し合い、参加者の親睦と交流を図ります。

<b>問 合 せ</b>	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083
--------------	--

## ■シルバーパス

都バス、都内民営バス、都営地下鉄などに乗車できる「東京都シルバーパス」を発行します。

対象となる方	70歳以上で、都内に住民票のある方
--------	-------------------

### 【新規の場合】

	本人の住民税が課税で右記の②以外の方	①本人の住民税が非課税の方 ②本人の住民税が課税で前年の合計所得金額が135万円以下の方
費用	20,510円 (4月～9月に申請の場合は10,255円)	1,000円
必要書類など	住所・氏名・生年月日が確認できるもの (マイナンバーカード、介護保険被保険者証など)	①住所・氏名・生年月日が確認できるもの (マイナンバーカード、介護保険被保険者証など) ②住民税が非課税または合計所得金額が135万円以下であることを確認できるもの (住民税非課税証明書、介護保険料納入(決定)通知書など)
申込・問合せ	上記の費用と必要書類をご持参のうえ、最寄りのシルバーパスを取扱っているバス営業所等へお申込みください。 詳細は東京バス協会 ☎5308-6950	

### 【更新の場合】

更新の手続き	すでにシルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に更新手続きのご案内が東京バス協会から届きます。 詳細は、「広報新宿」に掲載します。
問合せ	東京バス協会 ☎5308-6950

「シルバーパス」は、上記費用がかかりますが、都内民営バスも含めて利用が可能です。

下記の「都営交通無料乗車券」は、無料ですが、民営バスの利用ができないなど、利用可能な交通機関が「シルバーパス」よりも限られます。また、両方の対象要件に該当する方でも、どちらか一方しか所持できません。

「都営交通無料乗車券」を利用したい場合は、下記担当課(障害者福祉課)へご相談ください。

## ■都営交通無料乗車券(障害者手帳等をお持ちの方)

都バス、都営地下鉄などに無料で乗車できる「都営交通無料乗車券」を無料で発行します。

対象となる方	新宿区に住民票があり、次の①～④の手帳等をお持ちの方 ①身体障害者手帳 ②愛の手帳(療育手帳) ③戦傷病者手帳 ④被爆者健康手帳と次のいずれか(※)の書類 (※)厚生労働大臣(厚生大臣)の認定書、医療特別手当証書、特別手当証書又は健康管理手当証書
問合せ	障害者福祉課 相談係 ☎5273-4518 FAX 3209-3441

### ■ことぶき祝金

長寿を祝い、節目の年齢を迎える方に、9月上旬から民生委員が祝金をお届けします。

内 容	次に該当する方に対して、祝金をお贈りします。 ①喜寿(77歳) ..... 10,000円 ②米寿(88歳) ..... 10,000円 ③長寿(95歳) ..... 30,000円 ※年齢は、その年度中(4月～翌年3月)に該当年齢に達する方が対象です。
問 合 せ	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083

### ■高齢者訪問

100歳以上の方に、祝金30,000円と祝品を贈呈して、長寿をお祝いします。

内 容	100歳以上の方に、祝金と祝品を贈呈します。 新たに100歳になられる方で、希望をいただいた方には、区長が訪問して長寿をお祝いします。 ※対象者の方には、7月中に通知します。 ※年齢は、その年度中(4月～翌年3月)に該当年齢に達する方が対象です。
問 合 せ	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083

### ■敬老会

77歳以上の方を演芸などの催しにご招待し、長寿をお祝いします。

対象となる方	77歳以上の方
内 容	年に1回敬老会を開催します。 ※開催日などは、「広報新宿」等に掲載します。また、対象者の方には、ご案内状を郵送します。
問 合 せ	地域包括ケア推進課 高齢いきがい係 ☎5273-4567 FAX 6205-5083



60歳からの  
ハツラツワーク!

## ■高齢者の就業支援（シルバー人材センター）

シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、各市区町村に設置されている公益社団法人です。

区、民間企業、家庭などから、臨時的かつ短期的な仕事、またはその他の軽易な仕事を受け、希望と能力に応じた仕事に会員が従事し、生きがいの充実や社会参加を進め、地域社会の発展に寄与することを目的に活動しています。

登録できる方	60歳以上の方
仕事の内容	民間企業、一般家庭などから高齢者にふさわしい仕事（請負・派遣）を引き受け、シルバー人材センター会員に仕事を提供しています。 ①請負：家事援助、施設管理、宛名書き、清掃、植木剪定、除草、封入作業など ②派遣：一般事務、経理事務、店舗内作業（販売・品出し）、受付管理など
会費	年度会費 2,000円
報酬	①請負は配分金、②派遣は賃金として会員に支払います。
問合せ	新宿区シルバー人材センター ☎3209-3181 FAX 3209-4288

シニアの仕事探し  
手伝います!

## ■高齢者の無料職業紹介（新宿わく☆ワーク）

公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センターでは、厚生労働大臣の許可を得て、無料職業紹介所「新宿わく☆ワーク」を開設しています。お一人おひとりに合った仕事探しをお手伝いするシニアのための無料職業紹介所です。

登録できる方	東京都内在住のおおむね55歳以上の方
仕事の内容	仕事探しの相談や、求人情報の提供をしています。 また、就職面接会や各種セミナーを開催しています。 ○高齢者就職面接会 ご希望の職種や興味のある企業の面接が受けられます。 ○再就職支援セミナー 仕事探しのヒント、元気に働き続けるために役立つ内容のセミナーです。
費用	無料
問合せ	無料職業紹介所 新宿わく☆ワーク ☎5273-4510 FAX 5273-4145

### ■ふれあい・いきいきサロン

内 容	<p>外出機会の少ない高齢者、障害者、子育て中の方など、地域に住む誰もが参加できる居場所づくりの活動です。</p> <p>住民同士の情報交換、子育て中の不安解消などを目的に、様々なサロンが運営されています。</p> <p>新宿区社会福祉協議会では、サロンの立ち上げや、運営に関する相談など、サロン活動の運営支援を行っています。</p>
問 合 せ	<p>新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 新宿ボランティア・市民活動センター 〈高田馬場事務所〉 ☎5273-9191 FAX 5273-3082 〈東分室〉 ☎3359-0051 FAX 3359-0012</p>

### ■落合三世代交流サロン

落合三世代交流サロンは、幅広い世代の方が自由に交流できる「地域のお茶の間」のような施設です。

所 在 地	西落合1-31-24 西落合児童館2階
開 館 時 間	午前10時～午後4時
休 館 日	日曜日、12月29日～1月3日
利 用 料 金	無料(コーヒー、リサイクル品等の販売あり)
内 容	<p>①カフェ……………コーヒーなどを販売する「カフェの日」を開催</p> <p>②リサイクル…衣類などのリサイクル品を販売</p> <p>③レク&amp;カル…輪投げや健康体操などを実施</p> <p>④子育て……………子育て相談を実施</p> <p>⑤ミニFM……………ミニFM放送を実施</p> <p>その他、季節のイベントなども開催しています。</p>
問 合 せ	落合三世代交流サロン ☎3954-2740 FAX 3954-2741

## ■ボランティアの相談

ボランティア・市民活動に関する総合相談窓口です。

内 容	ボランティア情報の提供や、活動の紹介・調整・援助などを行います。 また、各種講座・連絡会・交流会なども実施し、ボランティアの育成や、福祉団体や地域活動団体などの市民活動を支援します。
問 合 せ	新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 新宿ボランティア・市民活動センター 〈高田馬場事務所〉 ☎5273-9191 FAX 5273-3082 〈東分室〉 ☎3359-0051 FAX 3359-0012

## ■介護支援等ボランティア・ポイント事業

区内の介護保険施設等や地域でのボランティア活動を行うことで、活動に応じて換金または新宿区社会福祉協議会あてに寄附できるポイントが貯まります。

対象となる方	18歳以上で、区内在住・在勤・在学・区内で活動する方
内 容	対象となるボランティア活動 ①区内の介護保険施設等でのボランティア活動(オンラインによる活動を含む) ②地域見守り協力員活動(P41) ③ちょこっと・暮らしのサポート事業(P30)のうち、65歳以上の高齢者を対象とした無償活動 ※上記以外にも対象となる活動がありますので、詳細は下記へお問い合わせ下さい。
問 合 せ	新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 新宿ボランティア・市民活動センター 〈高田馬場事務所〉 ☎5273-9191 FAX 5273-3082 〈東分室〉 ☎3359-0051 FAX 3359-0012  地域包括ケア推進課 地域包括ケア推進係 ☎5273-4193 FAX 6205-5083

# 9 高齢者の住まい・入所施設

### ■住宅相談

公益社団法人東京都宅地建物取引業協会第七ブロック及び公益社団法人全日本不動産協会東京都本部新宿支部の会員が相談員となり、住宅相談を行っています。

<b>内 容</b>	<p>いずれの相談も予約制です。事前に電話または窓口で予約してください。</p> <p>相談日 第1～4木曜日及び金曜日</p> <p>時間 ①午後1時～2時 ②午後2時～3時 ③午後3時～4時</p> <p>①住み替え相談……高齢者や障害者の方など、ご自身で住宅を探すことが困難な方を対象に、区内民間賃貸住宅の空き物件情報を提供します。</p> <p>②不動産取引相談……不動産売買及び借地借家の賃貸借契約に関する問題等について助言します。</p>
<b>費 用</b>	無料
<b>問 合 せ</b>	住宅課 居住支援係 ☎5273-3567 FAX 3204-2386

### ■家賃等債務保証料助成（高齢者等入居支援）

区内の民間賃貸住宅の賃貸借契約に際し、連帯保証人が見つからないときや保証委託契約を締結するときは、ご相談ください。

<b>対象となる方</b>	<p>区内に居住し、住民登録をしている世帯が対象です。</p> <p>主な資格要件は、下記のとおりです。詳しくは、お問い合わせください。</p> <p>【保証料の助成】</p> <p>次のいずれかに該当し、前年度の住民税を滞納していない世帯</p> <p>①60歳以上の方のみの世帯</p> <p>②障害者世帯(障害等級要件があります。)</p> <p>③ひとり親世帯</p> <p>④①～③に準ずる世帯</p> <p>※生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けている世帯は、助成対象外です。</p>
<b>内 容</b>	<p>【保証料の助成】…入居時等及び継続時の保証委託契約の保証料の一部を最長10年間助成します。</p> <p>※助成金交付申請書の提出期限：保証委託契約締結日から1年以内</p> <p>【保証会社のあっ旋】…区が協定を締結している保証会社のあっ旋も行っています。詳しくは、お問い合わせください。</p>
<b>問 合 せ</b>	住宅課 居住支援係 ☎5273-3567 FAX 3204-2386

## ■残存家財整理等の保険料への助成（高齢者等入居支援）

民間の賃貸住宅への入居時などに、残存家財整理等の保険に加入するときは、ご相談ください。

対象となる方	60歳以上の一人暮らしの方で、前年度の住民税を滞納していない方
内 容	区内の民間賃貸住宅に入居する方が、死亡に伴い発生する残存家財整理費用、居室修繕費用をカバーする保険に加入する際の保険料の一部を最長10年間助成します。
問 合 せ	住宅課 居住支援係 ☎5273-3567 FAX 3204-2386

## ■住宅修繕工事等業者のあっ旋

区内の住宅の増改築・修繕・模様替え等をする場合に、区が窓口となり、「新宿区住宅リフォーム協議会」を通じて施工業者をあっ旋します。

**施工業者を  
あっ旋します**

問 合 せ	住宅課 居住支援係 ☎5273-3567 FAX 3204-2386
-------	------------------------------------

## ■住み替え居住継続支援

お住まいの民間賃貸住宅の取り壊し等により立退きを求められたときは、ご相談ください。

対象となる方	次のいずれにも該当し、一定の所得以下の世帯 ①65歳以上の一人暮らし、または65歳以上の方を含む60歳以上の方のみの高齢者世帯、障害者世帯、ひとり親世帯のいずれかの世帯 ②立退きを求められている民間賃貸住宅に継続して1年以上居住し、住民登録をしている世帯が、区内の民間賃貸住宅に転居する場合 ③立退きに際しての補償金の額が2,568,000円以下の場合 ④生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けていない世帯
内 容	転居に要する費用の一部を一時金として助成します。 ①引越業者を利用した運送費用の一部 ②転居後家賃が転居前家賃より高くなった場合は、その差額の一部 ※詳細をお問い合わせのうえ、転居先の賃貸借契約前に予定登録申請をしてください。
問 合 せ	住宅課 居住支援係 ☎5273-3567 FAX 3204-2386

## 9 高齢者の住まい・入所施設

### ■区営住宅

住宅に困っている区民のうち、一定の所得基準以下の方を対象とした住宅です。区営住宅には、高齢者世帯向け、高齢者単身者向けなどの住戸があります。

また、高齢者が自立して安全な日常生活が送れるよう配慮したシルバーピアもあります。

<b>対象となる方</b>	主な資格要件は次のとおりです。 ①区内に居住している方(シルバーピアは区内に引き続き2年以上居住している方) ②所得金額が基準内である方 ③住民税を滞納していない方 ④現に住宅に困っている方 ※その他の要件については、お問い合わせください。
<b>費用</b>	世帯の所得と住宅のある地域及び住宅の広さ等に応じた使用料がかかります。
<b>申込方法</b>	申込期間や申込方法などについては、「広報新宿」に掲載します。 また、詳しい内容については、募集時に配布する「募集案内」をご覧ください。
<b>問合せ</b>	住宅課 区立住宅管理係 ☎5273-3787 FAX 3204-2386

### ■都営住宅

住宅に困っている都民のうち、一定の所得基準以下の方を対象とした住宅です。都営住宅には、家族向け、単身者向けなどの住戸があります。

また、高齢者が自立して安全な日常生活が送れるよう配慮したシルバーピアもあります。

<b>対象となる方</b>	主な資格要件は次のとおりです。 ①都内に居住している方(単身者向け及びシルバーピアは都内に引き続き3年以上居住している方) ②所得金額が基準内である方 ③現に住宅に困っている方 ※その他の要件については、お問い合わせください。
<b>費用</b>	世帯の所得と住宅のある地域及び住宅の広さ等に応じた使用料がかかります。
<b>申込方法</b>	申込期間や申込方法などについては、「広報東京都」に掲載します。 また、詳しい内容については、募集時に配布する「募集案内」をご覧ください。
<b>問合せ</b>	東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター ☎3498-8894 FAX 3409-4527

## ■養護老人ホーム

食事の提供など日常生活に必要な援助が受けられる施設です。

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	本人の収入と扶養義務者の所得に応じて負担があります。
問合せ	高齢者支援課 高齢者相談第一係 ☎5273-4593 FAX 5272-0352 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4254 FAX 5272-0352

## ■特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

常に介護が必要で、自宅での生活が困難な方を対象とした施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理等が受けられます。

対象となる方	原則として、要介護3～5と認定され、常時介護が必要な方
費用	本人の要介護度と世帯の所得などに応じて利用料が異なります。
問合せ	高齢者総合相談センター（裏表紙参照） 高齢者支援課 高齢者相談第一係 ☎5273-4593 FAX 5272-0352 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4254 FAX 5272-0352

## ■有料老人ホーム

民間が主体となって運営する施設です。サービスの内容や入所条件などは、施設によって異なります。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。

対象となる方	おおむね60歳以上の方
費用	それぞれの施設ごとに異なります。なお、入所時に保証金などを必要とする場合があります。
問合せ	高齢者支援課 高齢者相談第一係 ☎5273-4593 FAX 5272-0352 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4254 FAX 5272-0352

## 9 高齢者の住まい・入所施設

### ■軽費老人ホーム

比較的低所得で、自宅で生活することが困難な方のための施設です。

A型	内容	食事の提供など、日常生活に必要なサービスを受けることができます。
	対象となる方	60歳以上(夫婦の場合は、どちらかが60歳以上)で、自炊ができない程度の健康状態にある方
B型	内容	利用者が自炊して生活し、必要に応じて相談・サービスを受けることができます。
	対象となる方	60歳以上(夫婦の場合は、どちらかが60歳以上)で、自炊ができる程度の健康状態にある方
ケアハウス	内容	食事の提供など、日常生活に必要なサービスを受けることができます。
	対象となる方	60歳以上(夫婦の場合は、どちらかが60歳以上)で、自炊ができない程度の身体機能の低下、または独立して生活を営むには不安のある方
都市型	内容	食事の提供など、日常生活に必要なサービスを受けることができます。
	対象となる方	60歳以上で、次の要件をすべて満たす方 <ul style="list-style-type: none"> <li>●区内に居住し、かつ、区内に住民票がある方</li> <li>●原則身元保証人が得られる方</li> <li>●身体機能の低下等で自立した日常生活をおくことに不安がある方(自立から要介護2程度の方まで)</li> <li>●家族からの支援が難しい方</li> <li>●結核・疥癬等の感染症に罹患しておらず、自分で健康管理ができる方</li> <li>●ホーム内の規則を順守することができ、共同生活が可能な方</li> </ul>
費用		利用者の収入に応じて利用料が異なります。
問合せ		高齢者総合相談センター (裏表紙参照) 高齢者支援課 高齢者相談第一係 ☎5273-4593 FAX 5272-0352 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4254 FAX 5272-0352

### ■介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方を対象とした施設です。医学的な管理のもとでの介護や看護、機能訓練を利用することによって、在宅生活への復帰を目指します。

対象となる方	要介護1～5と認定され、リハビリと介護が必要な方
費用	利用者の要介護度や施設により利用料が異なります。
問合せ	高齢者支援課 高齢者相談第一係 ☎5273-4593 FAX 5272-0352 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4254 FAX 5272-0352



## ■認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の高齢者が共同で生活しながら、食事・入浴など日常生活上の介護や支援、機能訓練が受けられる施設です。

対象となる方	要支援2以上の方で、認知症の状態にある方
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。
問合せ	高齢者支援課 高齢者相談第一係 ☎5273-4593 FAX 5272-0352 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎5273-4254 FAX 5272-0352



# 10 健康保険・年金・税金・貸付

## 74歳以下の方の医療保険

### ■国民健康保険

国民健康保険にご加入の70～74歳の方は、下記の表を参考に医療機関等で書類を提示して受診してください。

<b>対象となる期間</b>	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
<b>マイナ保険証をお持ちの方</b>	マイナ保険証を医療機関等で提示してください。有効な高齢受給者証と保険証または資格確認書をお持ちの場合は、それらを提示することも可能です。
<b>現在有効な保険証と高齢受給者証をお持ちの方</b>	有効期限までそのままお使いいただけます。高齢受給者証と保険証を医療機関等で提示してください。
<b>資格確認書をお持ちの方</b>	資格確認書を医療機関等で提示してください。
<b>限度額適用認定証について</b>	「限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)」(以下、「限度額適用認定証」という。)を提示すると、1か月間に1つの医療機関等(入院・外来は別、歯科は別)の窓口で支払う医療費がそれぞれ自己負担限度額までとなります。交付をご希望の方は、申請が必要となりますので、国保給付係にお問い合わせください。 マイナ保険証をお持ちの場合は、限度額適用認定証がなくても自己負担限度額を超える支払いが免除されます。利用できる医療機関等は厚生労働省のホームページで確認できます。
<b>問 合 せ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢受給者証、保険証、資格確認書について                      医療保険年金課 国保資格係 ☎ 5273-4146 FAX 3209-1436</li> <li>● 限度額適用認定証について                      医療保険年金課 国保給付係 ☎ 5273-4149 FAX 3209-1436</li> </ul>

## 75歳以上の方の医療保険

### ■後期高齢者医療制度

75歳になると全ての方が、国民健康保険・健康保険・共済組合など、それぞれ加入していた医療保険から自動的に、後期高齢者医療制度の被保険者となります。

対象となる方	①75歳以上の方 ②65～74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
医療機関等にかかるとき	医療機関や薬局の受付で、次のいずれかの方法により資格情報の確認を受けてください。 医療費(保険適用分)の自己負担は、所得に応じて1割から3割です。 ①マイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を利用する ②紙の保険証を提示する(最長で令和7年7月31日まで) ③資格確認書を提示する 資格確認書の交付方法については、お問合せください。
保険料	所得に応じて、被保険者一人ひとりにかかります。 なお、所得が少ない方や、制度加入前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合を除く)の被扶養者として、ご自分で保険料を払っていなかった方は、軽減措置があります。
保険料の納め方	原則は、公的年金から引き落とされます(特別徴収)。 特別徴収の対象とならない方は、口座振替や納付書により納めます(普通徴収)。
その他	次のいずれかの場合は、申請により医療費等の負担を軽くする制度があります。 詳しくは、お問合せください。 ①次の病気で長期間の治療が必要な場合(特定疾病療養受療証) ・人工透析が必要な慢性腎不全 ・血友病 ・HIV感染症の一部 ②1か月間の医療費の自己負担額が一定額を超えた場合(高額療養費) ③1年間にかかった医療費の自己負担額と介護保険の利用者負担額が、一定額を超えた場合(高額介護合算療養費)  マイナ保険証を利用すると、次の①②の適用があります。 マイナ保険証をお持ちでない方は、申請が必要な場合がありますのでお問合せください。 ①医療費(保険適用分)の自己負担の限度額を超える支払の免除 ②入院時の食費の減額(世帯全員の住民税が非課税の場合)
問合せ	高齢者医療担当課 高齢者医療係 ☎ 5273-4562 FAX 3203-6083

## 税金

所得税・住民税には以下のような控除があります。

<b>対象となる方</b>	高齢者本人、ご家族など。
<b>内 容</b>	<p>①公的年金等控除</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公的年金等は雑所得となり、収入金額から公的年金等控除額を差し引いて所得金額を計算します。</li> <li>・控除の額は、年齢(65歳以上と65歳未満)や収入金額により異なります。</li> </ul> <p>②所得控除</p> <p>所得控除は、本人に配偶者や扶養親族があるかどうかなど、その納税者の実情に応じた税負担を求めるために所得金額から差し引くことになっているもので、主に以下のものがあります。詳しくは、お問い合わせください。</p> <p>(1) 配偶者控除(老人控除対象配偶者)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人に70歳以上の控除対象配偶者がいるとき、一般の配偶者控除ではなく老人配偶者控除が受けられます。</li> </ul> <p>(2) 扶養控除(老人扶養親族)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人に70歳以上の控除対象扶養親族がいるとき、一般の扶養控除ではなく老人扶養控除が受けられます。</li> </ul> <p>(3) 扶養控除(同居老親等扶養親族)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・老人扶養親族のうち、本人または配偶者の直系尊属が、本人または配偶者と同居しているとき、老人扶養控除ではなく同居老親等扶養控除が受けられます。</li> </ul> <p>(4) 寡婦控除</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夫と死別または離別した後再婚していない方は、寡婦控除が受けられることがあります。</li> </ul> <p>(5) ひとり親控除</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生計を一にする子がいるひとり親の方は、ひとり親控除を受けられることがあります。</li> </ul>
<b>問 合 せ</b>	<p>● 所得税について</p> <p>四谷税務署 ☎3359-4451                  新宿税務署 ☎6757-7776</p> <p>● 住民税について</p> <p>税務課 課税第一係 ☎5273-4107 FAX 3209-1460                  税務課 課税第二係 ☎5273-4108 FAX 3209-1460</p>

## ■障害者控除対象者の認定

所得税・住民税の控除対象であることを証明するため、障害者控除対象者認定書を発行します。

対象となる方	65歳以上で、寝たきりまたは認知症のため、障害者・特別障害者に準ずる方(認定基準があります)		
内 容	納税者本人、または被扶養者がこの認定を受けると、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。 認定書の有効期限は、認定書発行から対象者の障害事由の存続期間です。		
問 合 せ	高齢者支援課 高齢者相談第一係 高齢者支援課 高齢者相談第二係	☎5273-4593 ☎5273-4254	FAX 5272-0352 FAX 5272-0352

## ■特別障害者手当

身体又は精神に著しい障害があるため、日常生活に常時特別な介護が必要な在宅の方に対する手当です。

対象となる方	<p>障害程度の目安は次の①～③のとおりです。(障害者手帳をお持ちでなくても、ご申請いただけます。)</p> <p>①身体障害者手帳おおむね1～2級 ②愛の手帳おおむね1～2度 ③上記①②と同程度の疾病、精神障害の方</p> <p>※次のいずれかに該当する方は、助成対象となりません。</p> <p>①特別養護老人ホーム、養護老人ホームの入所者 ②病院や老人保健施設に3か月を超えて入院(入所)している方 ③所得が一定額以上ある方</p>		
必要書類など	<p>所定の診断書・戸籍抄本・本人の預金通帳・年金証書(受給している方のみ)・身体障害者手帳、愛の手帳又は精神障害者保健福祉手帳(お持ちの方のみ)・マイナンバー(個人番号)のわかる書類を持って事前にご申請ください。医師が判定のうえ、決定します。</p>		
手 当 額	月額29,590円		
支 給 月	申請の翌月分から2月、5月、8月、11月の各月上旬に振り込みます。		
問 合 せ	障害者福祉課 相談係	☎5273-4518	FAX 3209-3441

## ■国民年金

年金を受けるために必要な書類は、それぞれ異なりますので、お問い合わせください。  
国民年金のほかに、厚生年金保険の加入期間のある方の手続きは、年金事務所で行ってください。また、共済組合の加入期間のある方の手続きは、共済組合または年金事務所で行ってください。

### 【国民年金の種類】

65歳以上の方は、次のような年金が受けられます。

区 分	対 象
老齢年金・ 通算老齢年金	原則として、大正15年4月1日以前の生まれで、受給資格期間(10年)を満たした方が65歳になったときに支給されます。 (受給資格期間は生年月日に応じて短縮されます。)
老齢基礎年金	原則として、大正15年4月2日以後の生まれで、受給資格期間(10年)を満たした方が65歳になったときに支給されます。 (受給資格期間は生年月日に応じて短縮されます。)
老齢福祉年金	明治44年4月1日以前に生まれた方。 所得による制限や他の公的年金を受けている場合の制限があります。
支給の繰上げ・ 繰下げ	国民年金の支給開始年齢は65歳ですが、本人の希望により繰上げ・繰下げ請求ができます。 ・繰上げ請求……60歳から65歳になるまでの間に請求して、減額された年金を受けとることができます。ただし、減額率は生涯変わりません。 なお、繰上げ請求後は、障害基礎年金を請求することができない場合があります。 ・繰下げ請求……66歳以後75歳までの間に請求して増額された年金を受けとることもできます。

### 【年金の支給月】

区 分	支 給 月
老齢年金・通算老齢年金	2月、4月、6月、8月、10月、12月
老齢基礎年金	
老齢福祉年金	4月、8月、12月(請求があれば11月)

老齢・遺族・障害基礎年金等の受給資格者で、所得要件等に該当する方には、年金生活者支援給付金が支給されます。詳しくは、新宿年金事務所にお問い合わせください。

### 問 合 せ

新宿年金事務所 ☎3354-5048 FAX 3354-5049  
医療保険年金課 年金係 ☎5273-4338 FAX 3209-1436

## ■貸付事業

低所得世帯等で、返済の見通しが立つ場合に、相談・審査等を経て各種資金の貸付を行っています。

<p style="text-align: center;">内 容</p>	<p>貸付要件や必要書類については、事前にお電話などでご相談ください。</p> <p>①生活福祉資金貸付……所得の少ない世帯、障害者や介護を要する高齢者のいる世帯に対し、その世帯の生活の安定と経済的自立を図ることを目的に、資金の貸付と必要な相談支援を行います。具体的な利用目的(住宅の改修費、葬祭・転居にかかる費用など)がある場合に、該当する資金の貸付を行います。貸付から返済完了までの過程で、民生委員による相談援助活動が行われます。</p> <p>②応急小口資金貸付……区内に3か月以上引き続き居住し、具体的な利用目的(家電等生活必需品の購入など)があり、他からの借入が困難で、貸付によりその後の生活の見通しが立つことが見込まれる所得の少ない世帯に、10万円を限度に貸し付けます。</p> <p>③不動産担保型生活……現在居住している自己所有の不動産(土地・建物)に、将来にわたって住み続けることを希望する低所得の高齢者世帯に対し、その不動産を担保として生活資金を貸し付けます。(土地の評価額が概ね、1,500万円以上の一戸建て住宅)</p>
<p style="text-align: center;">問 合 せ</p>	<p>新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 暮らしの相談窓口          ☎5273-3541    FAX 5273-3082</p>

# 11 施設一覧・施設案内図

## 施設一覧

### 薬王寺地域ささえあい館（ささえーる 薬王寺）(P48)

	名 称	所在地	☎	FAX	お風呂
1	薬王寺地域ささえあい館 (ささえーる 薬王寺)	市谷薬王寺町 20-40	3353-2333	3353-6640	無

### シニア活動館(P48)

	名 称	所在地	☎	FAX	お風呂
2	高田馬場シニア活動館	高田馬場 3-39-29	3362-4560	3368-8169	無
3	信濃町シニア活動館	信濃町 20	5369-6737	5369-6738	有
4	戸山シニア活動館	戸山 2-27-2	3204-2422	3204-2421	無
5	西新宿シニア活動館	西新宿 4-8-35	3377-9380	3377-9231	無

### 地域交流館(P49)

	名 称	所在地	☎	FAX	お風呂
6	早稲田南町地域交流館	早稲田南町 50	3208-2552	3208-2553	有
7	西早稲田地域交流館	西早稲田 1-22-2	5286-8311	5286-8314	無
8	新宿地域交流館	新宿 5-3-13	3341-8955	3341-8955	有
9	山吹町地域交流館	山吹町 342	3269-6189	3269-6189	有
10	上落合地域交流館	上落合 2-28-8	3360-1414	3360-1477	有
11	北新宿地域交流館	北新宿 2-3-7	3369-5856	3369-5877	有
12	下落合地域交流館	下落合 3-12-33	3951-0023	3951-0023	有
13	百人町地域交流館	百人町 2-18-21	3368-8156	3368-8157	有
14	東五軒町地域交流館	東五軒町 5-24	3269-6895	3269-6357	有
15	中町地域交流館	中町 25	6265-0608	6265-0124	有
16	本塩町地域交流館	四谷本塩町 4-9	3350-1456	3350-1457	有
17	北山伏地域交流館	北山伏町 2-17	3269-7197	3269-7197	有
18	中落合地域交流館	中落合 2-7-24	3952-7163	3565-2530	有
19	北新宿第二地域交流館	北新宿 3-20-2	5348-6751	3369-0081	有
20	高田馬場地域交流館	高田馬場 1-4-17	3200-5816	3200-5816	有

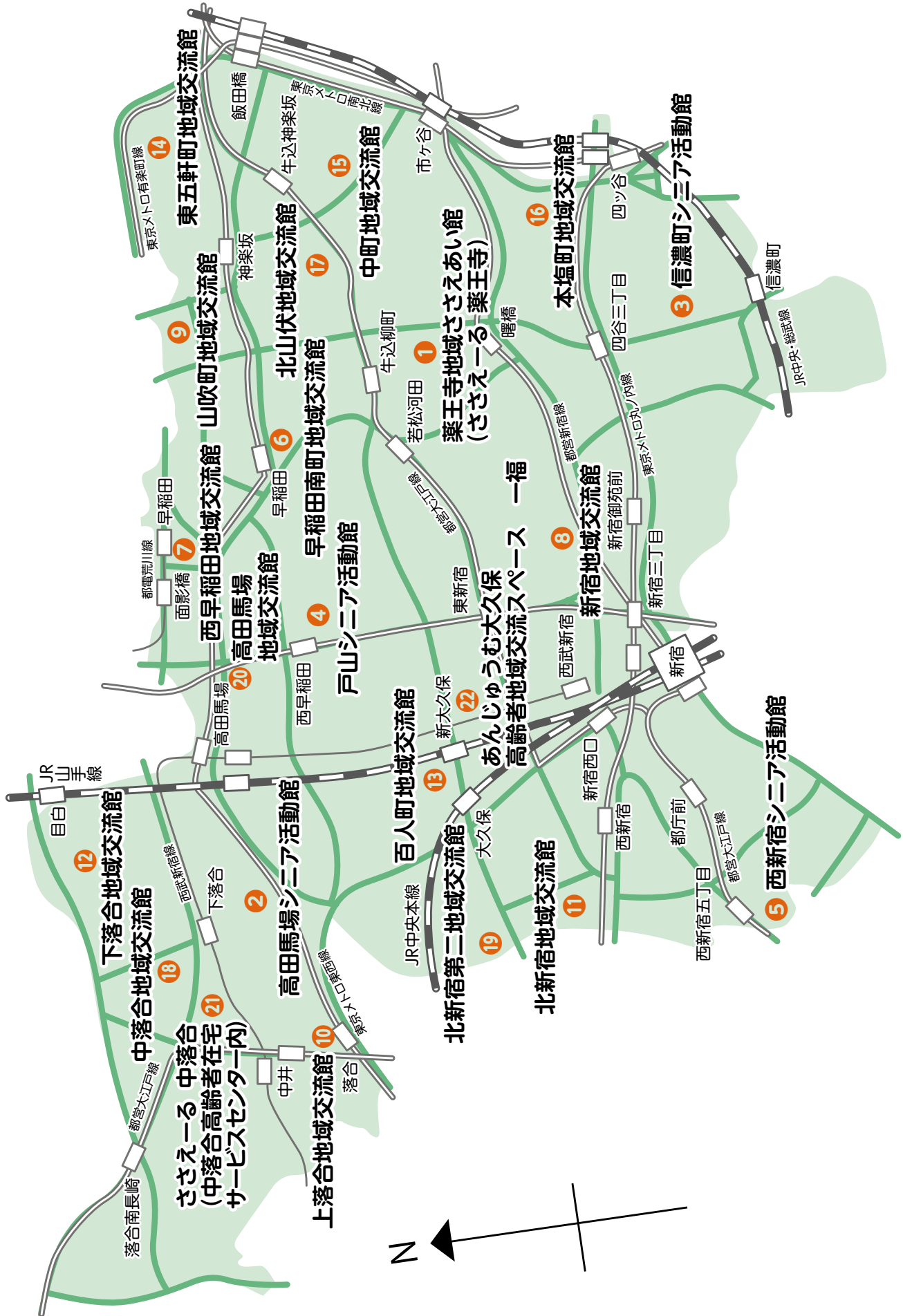
※各館のお風呂は、曜日により、男性・女性と利用できる日が決められています。詳しくは、各館にお問い合わせください。

### 地域交流スペース(P49・50)

	名 称	所在地	☎	FAX	お風呂
21	ささえーる 中落合	中落合 1-7-1 (中落合高齢者在宅サービスセンター内)	3565-6375	3565-6376	無
22	あんじゅうむ大久保 高齢者地域交流スペース 一福	大久保 1-10-19	6457-6138	6228-0368	無



# 施設案内図



# 12 自分メモ

## ひいざというときに

火災・救急 119  
警察 110  
NTT災害伝言ダイヤル 171

■ あなたのことや、緊急時の連絡先など  
について記入しておきましょう。

### ① 自分メモ

あなたの氏名		
生年月日	年 月 日	年 月 日

### ② 緊急連絡先

氏名 (関係)	( )	( )
電話番号	— —	— —

### ③ かかりつけ医

病院・診療所名		
主治医名		
電話番号	— —	— —
病院・診療所名		
主治医名		
電話番号	— —	— —

### ④ 担当ケアマネジャー

事業所名		
ケアマネジャー氏名		
電話番号	— —	— —
事業所名		
ケアマネジャー氏名		
電話番号	— —	— —

■ あなたのこれからのことについても、考えておきましょう。  
なんでも書いてみてください。

例)これから、どんなふうに暮らしていきたいですか……。  
介護や医療が必要になったとき、どんなサービスや治療を望みますか……。  
亡くなった後のことについて、伝えておきたいことはありますか……。 など

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

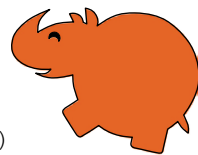
.....

※個人情報の取扱いに注意し、安易に他者に見せないように気をつけましょう。

# 高齢者総合相談センター 一覧

(地域包括支援センター)

(令和7年4月1日現在)



	センター名	電話番号等
1	四谷 高齢者総合相談センター	☎5367-6770 FAX 3358-6922 四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階
2	単筒町 高齢者総合相談センター	☎3266-0753 FAX 3266-0786 北山伏町2-12 あかね苑新館内
3	榎町 高齢者総合相談センター	☎5312-8442 FAX 5312-8443 市谷仲之町2-42 防災センター1階 ※新庁舎完成後、移転予定
4	若松町 高齢者総合相談センター	☎5292-0710 FAX 5292-0716 戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階
5	大久保 高齢者総合相談センター	☎5332-5585 FAX 5332-5592 百人町2-8-13 Fiss1階
6	戸塚 高齢者総合相談センター	☎3203-3143 FAX 3203-1550 高田馬場1-17-20 新宿区社会福祉協議会1階
7	落合第一 高齢者総合相談センター	☎3953-4080 FAX 3950-4130 中落合2-5-21 聖母ホーム内
8	落合第二 高齢者総合相談センター	☎5348-8871 FAX 5348-8872 上落合2-22-19 キャンパスエール上落合2階
9	柏木 高齢者総合相談センター	☎5348-9555 FAX 5348-9556 北新宿3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内
10	角筈 高齢者総合相談センター	☎5309-2136 FAX 5309-2137 西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階
11	新宿区役所 高齢者総合相談センター	☎5273-4593 ☎5273-4254 FAX 5272-0352 歌舞伎町1-4-1 新宿区役所本庁舎2階 高齢者支援課内



7~9ページを参照して、  
あなたの高齢者総合相談  
センターに○をつけてく  
ださい。

高齢者くらしのおたすけガイド  
令和7年度版  
令和7年3月発行  
編集・発行 新宿区福祉部高齢者支援課  
新宿区歌舞伎町1-4-1  
電話 :03-5273-4305 FAX:03-5272-0352

印刷物作成番号  
2024-13-2914