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、それぞれの暮らしかた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。

 「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、おきがるに

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、お待ちしています。

２、　目次

かんたん目次

１ ：はじめに

この冊子を上手に使っていただくために

２：目次

ひとことガイドもご参照ください・・・・・・・・・・１ぺいじ

３：相談窓口

高齢者総合相談センター、しんじゅくコールなど・・・６ぺいじ

４：健康づくり

健康な毎日を送るために・・・・・・・・・・・・・・１２ぺいじ

５：介護保険・介護予防

いつまでも、いきいきと・・・・・・・・・・・・・・１８ぺいじ

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

②：認知症のかた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ぺいじ

７：安全・安心な暮らしのために

日ごろから心掛けておきましょう・・・・・・・・・・４３ぺいじ

８：いきがいづくり・敬老事業

積極的な参加をお待ちしています・・・・・・・・・・４８ぺいじ

９：高齢者の住まい・入所施設

住まいや施設についてご案内します・・・・・・・・・５８ぺいじ

１０：健康保険・年金・税金・貸付

制度についてご説明します・・・・・・・・・・・・・６４ぺいじ

１１：施設一覧・施設案内図

シニア活動館・地域交流館などのご案内・・・・・・・７０ぺいじ

１２：自分メモ

ご記入は慎重に・・・・・・・・・・・・・・・・・・７２ぺいじ

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

１：はじめに

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

２：目次

かんたん目次

　　簡単にまとめました。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１ぺいじ

ひとことガイド

このぺいじです・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２ぺいじ

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）

気がるに相談できる地域の窓口です・・・・・・・・・・・・・・・・６ぺいじ

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ぺいじ

休日診療

土曜日・日曜日、祝日、年末年始に急病になってしまったら…・・・・・１０ぺいじ

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ぺいじ

民生委員・児童委員

福祉関係機関とのパイプ役です・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１ぺいじ

４：健康づくり

健康しんさ

健康しんさを無料で実施しています ・・・・・・・・・・・・・・・・１２ぺいじ

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ぺいじ

がん検診

がん検診を受けましょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３ぺいじ

肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルス検診を受けましょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・１４ぺいじ

歯科健康しんさ・後期高齢者歯科健康しんさ

歯と口の健康を守りましょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４ぺいじ

保健センターの健康相談等

お気軽にご相談ください ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５ぺいじ

女性の健康支援事業

女性の健康づくりを応援しています・・・・・・・・・・・・・・・・・１５ぺいじ

在宅医療相談窓口

ご自宅で療養を希望される方へ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６ぺいじ

かかりつけ医の紹介

かかりつけ医をもちましょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

５：介護保険・介護予防

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ぺいじ

介護予防・生活支援サービス事業

要支援・事業対象者のかた向けのサービスです ・・・・・・・・・・・２０ぺいじ

介護予防教室

元気な高齢者向けの教室です・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２２ぺいじ

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ぺいじ

新宿ごっくん体操

歌って、からだを動かして、食べる力を鍛えましょう・・・・・・・・・２２ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

講演会

健康づくりや介護予防についてお話します・・・・・・・・・・・・・・２３ぺいじ

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ぺいじ

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

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ぺいじ

理美容サービス

自宅で髪をさっぱり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４ぺいじ

おむつ費用助成

おむつ代の負担を軽減 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２５ぺいじ

配食サービス

安否確認も兼ね、昼食を自宅にお届け・・・・・・・・・・・・・・・・２５ぺいじ

敬老づえの支給

歩行に不安がある方に 、杖を支給します・・・・・・・・・・・・・・２６ぺいじ

補聴器の支給

耳が聞こえづらくなったら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２６ぺいじ

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ぺいじ

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かたへ・・・・・・・・・・２７ぺいじ

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かたへ・・・・・・・・・・・・・２８ぺいじ

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かたへ ・・・・・・・・・・２８ぺいじ

資源・ごみの訪問収集

玄関先までお伺いします ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２９ぺいじ

ちょこっと・暮らしのサポート事業

近隣のかたの支え合い活動です ・・・・・・・・・・・・・・・・・・３０ぺいじ

シルバー困りごと・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ぺいじ

車椅子の貸出し

一時的（短期・長期）な貸出しです・・・・・・・・・・・・・・・・・３１ぺいじ

②、認知症のかたとそのご家族を支えるサービス

【トピック】、認知症の早期発見・早期対応のために ・・・・・・・・・・・・３２ぺいじ

一人ぐらし認知症高齢者への生活支援サービス

一人ぐらしの認知症のかたにヘルパーを派遣します ・・・・・・・・・３４ぺいじ

徘徊高齢者探索サービス

位置情報専用端末（GPS）を貸出します ・・・・・・・・・・・・・・３４ぺいじ

認知症・もの忘れ相談

最近もの忘れが多いかたや、そのご家族へ・・・・・・・・・・・・・・３５ぺいじ

認知症初期集中支援チーム

認知症のかたを早期からサポートします ・・・・・・・・・・・・・・３５ぺいじ

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ぺいじ

認知症介護者家族会・認知症介護者の学習会と交流会

認知症のかたを介護しているご家族同士で学んだり、お話ししませんか

３６ぺいじ

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・在学のかたならどなたでも・３６ぺいじ

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かたが、地域で安心して生活できるよう支援します

 ３７ぺいじ

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ぺいじ

③、ご家族を支えるサービス

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ぺいじ

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ぺいじ

介護者家族会

介護についての情報交換、交流の場・・・・・・・・・・・・・・・・３９ぺいじ

介護者講座

介護技術や知識を学べます・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３９ぺいじ

④、高齢者の見守り・支え合い

【トピック】、高齢者を見守る地域づくりを・・・・・・・・・・・・・・・・４０ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

情報し「ぬくもりだより」の訪問配布

月2回、伺います・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４１ぺいじ

高齢者見守り登録事業

関係機関も見守っています・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４２ぺいじ

地域安心カフェ

気がるにお立ち寄りください・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４２ぺいじ

７：安全・安心な暮らしのために

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ぺいじ

火災安全システム

電磁調理器等を支給します・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４３ぺいじ

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ぺいじ

家具転倒防止器具取付け事業

地震に備えましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４４ぺいじ

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かたへ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４５ぺいじ

建築物等耐震化支援事業

いのちと財産を守るために ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４５ぺいじ

自動通話録音機貸出し事業

特殊詐欺とうの被害に遭わないために・・・・・・・・・・・・・・・４５ぺいじ

【トピック】

詐欺犯人にだまされないで！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４６ぺいじ

８：いきがいづくり・敬老事業

やくおうじ地域ささえあいかん・「ささえーる・やくおうじ」

高齢者支援を目的とした・た世代による「地域支え合い活動」の拠点

４８ぺいじ

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ぺいじ

地域交流館

高齢者のための地域交流の場 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・４９ぺいじ

ささえーる中落あい（中落あい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ぺいじ

あんじゅうむ大久保高齢者地域交流スペース・いっぷく

　　高齢者のいきがいづくり支援の場・・・・・・・・・・・・・・・・・５０ぺいじ

いきいきハイキング

ハイキングで健康保持 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５０ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

湯ゆう健康教室

お風呂屋さんで健康教室 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５１ぺいじ

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ぺいじ

高齢者クラブ

高齢者クラブの活動をサポート ・・・・・・・・・・・・・・・・・５２ぺいじ

高齢者福祉大会

活動を発表し合って地域交流 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・５２ぺいじ

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ぺいじ

ことぶきいわいきん／高齢者訪問

長寿のお祝い・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５４ぺいじ

敬老会

演芸等の催しにご招待 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５４ぺいじ

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ぺいじ

高年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ぺいじ

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ぺいじ

落合三世代交流サロン

地域のお茶の間のような施設です・・・・・・・・・・・・・・・・・５６ぺいじ

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ぺいじ

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ぺいじ

９：高齢者の住まい・入所施設

住宅相談

住みかえ相談、不動産取引相談を行います・・・・・・・・・・・・・５８ぺいじ

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かたに・・・・・・・・・・・・５８ぺいじ

ざんぞん家財整理等の保険料への助成（高齢者等入居支援）

ざんぞん家財整理等の保険加入を求められたら・・・・・・・・・・・５９ぺいじ

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ぺいじ

住みかえ居住継続支援

住宅の取こわし等によりたちのきを求められたときに ・・・・・・・５９ぺいじ

区営住宅・都営住宅

住宅に困っている低所得のかたが対象です ・・・・・・・・・・・・６０ぺいじ

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ぺいじ

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のかたが対象です・・・・・・・・・・６１ぺいじ

有料老人ホーム

民間が主体となっています・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６１ぺいじ

軽費老人ホーム

低所得のかたが対象です ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６２ぺいじ

介護老人保健施設

リハビリの施設です ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６２ぺいじ

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ぺいじ

１０：健康保険・年金・税金・貸付

国民健康保険・高齢受給者証

７４歳以下のかたの医療保険 です・・・・・・・・・・・・６４ぺいじ

後期高齢者医療制度

７５歳以上（一定の障害があるかたは６５歳以上）のかたの医療制度です

６５ぺいじ

税金

所得税・住民税の控除の説明です ・・・・・・・・・・・・・・・６６ぺいじ

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ぺいじ

特別障害者手当

　　在宅で常時特別な介護が必要なかたが対象です・・・・・・・・・・６７ぺいじ

国民年金

老齢年金等の受給についての説明です・・・・・・・・・・・・・・６８ぺいじ

貸付事業

各種資金の貸付をおこなっています・・・・・・・・・・・・・・・６９ぺいじ

１１：施設一覧・施設案内図 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７０ぺいじ

１２：自分メモ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７２ぺいじ

新型コロナウィ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、各といあわせ先へ直接おといあわせください。

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・近隣のかた・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。

このようなことでお困りのかた、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。

・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？

・介護保険の申請方法を教えてほしい。

・退院後、自宅で生活していけるか不安がある。

・近所の高齢のかたが、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…

・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。

・介護が大変で、勉強する時間がない…

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

町丁めい・・・・・センター名称

あ

愛ずみ町・・・・・・・・・よつや

赤城したまち・・・・・・・えのきちょう

赤城もとまち・・・・・・・箪笥まち

揚場町・・・・・・・・・・箪笥まち

荒木町・・・・・・・・・・よつや

い

いちがやかが町一丁目・・・箪笥まち

いちがやかが町二丁目・・・箪笥まち

いちがやこうら町・・・・・箪笥まち

いちがやさどはら町一丁目・箪笥まち

いちがやさどはら町二丁目・箪笥まち

いちがやさどはら町三丁目・箪笥まち

いちがやさない町・・・・・箪笥まち

いちがやだいまち・・・・・若松町

いちがやたかじょう町・・・箪笥まち

いちがやたまち一丁目・・・箪笥まち

いちがやたまち二丁目・・・箪笥まち

いちがやたまち三丁目・・・箪笥まち

いちがやちょうえんじまち・箪笥まち

いちがやなかのちょう・・・えのき町

いちがや八まん町・・・・・箪笥まち

いちがやふながわらまち・・箪笥まち

いちがや本村町・・・・・・箪笥まち

いちがややくおうじまち・・えのき町

いちがや柳町・・・・・・・えのき町

いちがややまぶし町・・・・箪笥まち

岩戸町・・・・・・・・・・箪笥まち

え

えのき町・・・・・・・・・えのき町

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

かいたい町・・・・・・・えのき町

かぐらがし・・・・・・・箪笥まち

神楽坂一丁目・・・・・・箪笥まち

神楽坂二丁目・・・・・・箪笥まち

神楽坂三丁目・・・・・・箪笥まち

神楽坂四丁目・・・・・・箪笥まち

神楽坂五丁目・・・・・・箪笥まち

神楽坂六丁目・・・・・・箪笥まち

霞ヶ丘まち・・・・・・・よつや

片町・・・・・・・・・・よつや

歌舞伎町一丁目・・・・・よつや

歌舞伎町二丁目・・・・・大久保

かみおちあい一丁目・・・落合第一

かみおちあい二丁目〔１番、２番、３番（１～８号）、４番から１４番、１６番

（１～４号・２１～２５号）〕・・・・・・・・・落合第一

かみおちあい二丁目〔３番（９～１３号）、１５番、１６番

（５～２０号）、 １７番から２９番〕・・・・・・落合第二

かみおちあい三丁目・・・・・・・・・・・・・落合第二

河だ町〔１番、２番（１～１８号）、３番から１１番

・・・・・・若松町

河だ町〔２番（１９号）〕・・・・・・・・・えのき町

き

きくい町・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

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

北まち・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

きたやまぶし町・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

さ

さいくまち・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

さもんちょう・・・・・・・・・・・・・・よつや

し

しなのまち・・・・・・・・・・・・・・・よつや

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番から６番

７番（１～１１号）、８番から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

しもみやびちょう・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

しろがねちょう・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

新おがわまち・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

新宿一丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

新宿二丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

新宿三丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

新宿四丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

新宿五丁目〔１番から１２番、１３番（２～５号）、１４番（１～３号）、１５番から１７番、１８番（１８～２２号）〕・・・・・・・よつや

新宿五丁目〔１３番（ １号、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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

須賀町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

すみよし町〔１番、 ２番（１～８号・１０～１９号）、３番から７番、 ８番（７～２８号）、９番から１５番〕・・・・・・・・・・・・・・・・若松町

すみよし町〔２番（９号）、８番（１～６号）〕・・・よつや

た

大京町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

たかだのばば一丁目・・・・・・・・・・・・・・・戸塚

たかだのばば二丁目・・・・・・・・・・・・・・・戸塚

たかだのばば三丁目〔１番から７番、８番（１～３０号）、９番から１５番、１６番

（１～６号、２２～２８号）、１８番（１０～２６号）、１９番から４６番〕

・・・・・・・・戸塚

たかだのばば三丁目〔 ８番（３１～３３号）、１６番（７～２１号）、１７番、１８番

（１～９号）〕・・・・・・落合第一

たかだのばば四丁目・・・・・・・・・・・・・戸塚

箪笥まち・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

つ

つきじまち・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

つくどちょう・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

つくどはちまんちょう・・・・・・・・・・・・箪笥まち

て

てんじん町・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

と

戸塚まち一丁目・・・・・・・・・・・・・・・戸塚

とみひさちょう・・・・・・・・・・・・・・・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番から１７番、１９番、２０番〕・若松町

戸山三丁目〔１８番〕・・・・・・・・・・・・・大久保

戸山三丁目〔２１番〕・・・・・・・・・・・・・戸塚

な

内藤まち・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

中井一丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・落合第二

中井二丁目〔１番から３番〕・・・・・・・・・・落合第一

中井二丁目〔４番から３０番〕・・・・・・・・・落合第二

中おちあい一丁目〔１番から１５番、１７番（１～３号、７号以降）、２０番、２１番〕

・・・落合第一

中おちあい一丁目〔 １６番、１７番（４～６号、１８番、１９番〕・・落合第二

中おちあい二丁目・・・・・・・・・・・・・・・落合第一

中おちあい三丁目〔１番から１３番、１４番（１から７号、１５～２５号）、１５番、１８番（１号）、１９番（９～２２号）〕・・・・・・・・落合第一

中おちあい三丁目〔１４番（８～１４号）、１６番、１７番、１８番（２～２３号）、 １９番（１～８号）、 ２０番から２９番〕・・・・・・・落合第二

中おちあい四丁目〔１番（１から５号、１２から２１号）〕・・・落合第一

中おちあい四丁目〔１番（６～１１号）、２番から３２番〕・・・落合第二

なかざと町・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

なか町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

なんどまち・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

に

西おちあい一丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・落合第二

西おちあい二丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・落合第二

西おちあい三丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・落合第二

西おちあい四丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・落合第二

西ごけんちょう〔１番（１号）〕・・・・・・・・・・・・・・えのき町

西ごけんちょう〔１番（ ２～１４号）、 ２番から１３番〕・・箪笥まち

西新宿一丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・つのはず

西新宿二丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・つのはず

西新宿三丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・つのはず

西新宿四丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・つのはず

西新宿五丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・つのはず

西新宿六丁目〔１番、５番（３号）、６番（１号）、１０番（１４～２１号）、

１１番から２６番〕・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・つのはず

西新宿六丁目〔２番から４番、５番（１～２号）、６番（２～３号）、

７～９番、１０番（１～１３号、２２～３２号）・・・・・・・柏木

西新宿七丁目〔１番、２番（１～７号）、７番から２３番〕・・柏木

西新宿七丁目〔２番（８～１５号）、 ３番から６番〕・・・・大久保

西新宿八丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・柏木

にじゅっきちょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

西早稲田一丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・戸塚

西早稲田二丁目〔１番（１～２３号）〕・・・・・・・・・・・えのき町

西早稲田二丁目〔１番（２４～２８号）、３番から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

ばばした町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

はらいかたまち・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

はらまち一丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

はらまち二丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

はらまち三丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

ひ

東えのき町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

東ごけん町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

ひゃくにんちょう一丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・大久保

ひゃくにんちょう二丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・大久保

ひゃくにんちょう三丁目〔１番から２８番、２９番（１～５号）、３０番から３２番〕・・・大久保

ひゃくにんちょう三丁目〔２９番（６号以降）〕・・・・・・・戸塚

ひゃくにんちょう四丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・戸塚

ふ

袋まち・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

ふなまち・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

へ

弁天町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

み

南えのき町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

南ちょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

南もとまち・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

南やまぶしちょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

や

やまぶきちょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

やらいちょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

よ

よこてらまち・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

よちょうまち〔１番から７番、 ８番（１～３号、７～３０号）、

９番から１４番〕・・・・若松町

よちょうまち〔８番（４～６号）〕・・・・・・・・・・・・・大久保

よつや一丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

よつや二丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

よつや三丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

よつや四丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

よつやさかまち・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

よつやさんえいちょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

よつやほんしおちょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

わ

若葉一丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

若葉二丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

若葉三丁目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・よつや

若松町〔１番から４番、５番（１～２号）、６番（１～１１号）、７番から３８番〕

・・・若松町

若松町〔５番（３～７号）、６番（１２～２０号）〕・・・・・えのき町

若宮町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・箪笥まち

わせだ鶴巻町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

わせだまち・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

わせだ南町・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・えのき町

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かた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：月曜日から土曜日・午前９時～午後５時３０分（日曜日、１２／２９～１／３を徐く）

新宿区役所高齢者総合相談センター：月曜日から金曜日・午前８時３０分～午後５時・

火曜日は午後７時まで（土曜日、日曜日、祝日・休日、１２／２９～１／３を除く）

■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

「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。」

「ごみ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。

電話番号：０３－３２０９－９９９９：ファックス：０３－３２０９－９９００

受付時間：午前８時～午後7時（1月1日 から1月３日を除く）

担当課：区政情報課・こうちょうがかり

電話番号：０３－５２７３－４０６５：ファックス ：０３－５２７２－５５００

■休日診療

土曜日・日曜日、祝日、年末年始に急病になってしまったら

内容

土曜日・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、医師が診察し、投薬などの治療を行います。

らいしょ前に必ず電話で症状等をご相談のうえ、お越しください（予約制）

マイナ保険証や健康保険証等をお持ちください。

○診療時間　　　土曜日　午後５時から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

注意、受付は終了の３０分前までです。

注意、午後0時～1時は休診。午後5時以降は内科のみです。

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・電話番号：０３－３２０８－２２２３

■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

〈たかだのばば事務所〉

電話番号：０３－５２７３－３５４１・３５４６：ファックス： ０３－５２７３－３０８２

〈東分室〉

電話番号：０３－３３５９－００５１：ファックス：０３－３３５９－００１２

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

電話番号：０３－５２７３－４０８０：ファックス：０３－３２０９－９９４８

４：健康づくり

■健康しんさ

健康の維持増進、生活習慣の改善を目的とした健康しんさを無料で実施しています。

ねんに１回、忘れずに受診しましょう

対象となるかた

①・新宿区国民健康保険に加入しているかた

②・東京都後期高齢者医療制度に加入しているかた（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かた

※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「健康しんさ受診券」が必要です。

上記①のかたには、健康しんさ受診券を郵送します。

上記②、③のかたのうち、過去3年以内に健康しんさを受診したかたに、健康しんさ受診券を郵送します。

健康しんさ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。健康しんさ受診券がお手元にないかたは、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

電話番号：０３－５２７３－４２０７：ファックス：０３－５２７３－３９３０

■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　※健診結果等に基づき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

健康づくり課健康づくり推進係

電話番号：０３－５２７３－３４９４：ファックス：０３－５２７３－３９３０

■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。

がん検診を受けましょう

受診方法

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。

　受診券がお手元にないかたは、下記問合せ先へご請求ください。

前立腺がん検診の受診方法

健康診査対象のかた→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。

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。

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かたには、免除制度があります。

種類：胃がん

対象となるかた：５０歳以上で昨年度に胃内視鏡検査を未受診のかた

自己負担金額：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

種類：大腸がん

対象となるかた：４０歳以上

自己負担金額：６００円

種類：肺がん（喀痰細胞診は、５０歳以上で喫煙指数の高い方が対象です。）

対象となるかた：４０歳以上

自己負担金額：９００円（喀痰細胞しんも受診するかたわ１，２００円）

種類：子宮けいがん（奇数年齢で昨年度未受診のかたわ受診可能です。）

対象となるかた：２０歳以上で偶数年齢の女性

自己負担金額：９００円

種類：乳がん（奇数年齢で昨年度未受診のかたわ受診可能です。）

対象となるかた：４０歳以上で偶数年齢の女性

自己負担金額：８００円

種類：前立腺がん

対象となるかた：５０歳以上の男性

自己負担金額：２００円

問合せ

健康づくり課健診係

電話番号：０３－５２７３－４２０７：ファックス：０３－５２７３－３９３０

■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。

対象となるかた

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かた

※新宿区にお住まいの間、１回のみ受診できます。

受診方法

・健康しんさの対象のかた：ページ１２「健康診査」の受診方法をご確認ください

健康しんさと同時に受診します。健康しんさ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。

・健康しんさの対象でないかた：「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かたは、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

電話番号：０３－５２７３－４２０７：ファックス：０３－５２７３－３９３０

■歯科健康しんさ・後期高齢者歯科健康しんさ

歯と口の健康を守るため、歯科健康しんさ・後期高齢者歯科健康しんさを実施しています。

対象となるかた

歯科健康しんさ：１６歳から７５歳のかた

後期高齢者歯科健康しんさ：７６歳以上のかた

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「歯科健康しんさ受診票」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かたは、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、こうくう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かたには、歯科医師がご自宅を訪問します。

費用 ：４００円

注意：次のいずれかに該当するかたは費用負担を免除します。

　①、　７０歳以上のかた

　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かた

　③、　特別区民税非課税世帯のかた

問合せ

健康づくり課健康づくり推進係

電話番号：０３－５２７３－３０４７：ファックス：０３－５２７３－３９３０

■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。

内容

生活習慣病・こつそしょう症・高齢期の虚弱（フレイル）・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かたや、健康管理上訪問による相談が必要なかたなどには、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。

費用：無料

問合せ

牛込保健センター

電話番号：０３－３２６０－６２３１：ファックス：０３－３２６０－６２２３

よつや保健センター

電話番号：０３－３３５１－５１６１：ファックス：０３－３３５１－５１６６

東新宿保健センター

電話番号：０３－３２００－１０２６：ファックス：０３－３２００－１０２７

落合保健センター

電話番号：０３－３９５２－７１６１：ファックス：０３－３９５２－９９４３

■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り組みを行っています。

 内容

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。

費用：無料

問合せ

女性の健康支援センター（四谷保健センターない）

電話番号：０３－３３５１－５１６１：ファックス：０３－３３５１－５１６６

■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かたでも在宅で療養することが可能になってきています。

保健師・看護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がかり

電話番号：０３－５２７３－３８３９：ファックス：０３－５２７３－３８７６

■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かたはご相談ください。

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：地域医療がかり

電話番号：０３－５２７３－３８３９：ファックス：０３－５２７３－３８７６

かかりつけ歯科医の紹介

地域のかかりつけ歯科医を紹介します。

内容

かかりつけ歯科医が必要なかたはご相談ください。

訪問診療も含めた、医師を紹介します。

費用：無料

問合せ

健康づくり課：健康づくり推進係

電話番号：０３－５２７３－３０４７：ファックス：０３－５２７３－３９３０

■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。

対象となるかた。在宅で療養しているかたで、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かた

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がかり

電話番号：０３－５２７３－３８３９：ファックス：０３－５２７３－３８７６

■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）

対象となるかた

①・当該年度の１２月３１日時点で６５歳以上のかた

②・接種び現在６０歳から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、接種を希望するかた

受診方法

上記①のかた及び上記②に該当し、既にお申し込みいただいているかたには、よしん票を郵送します。

上記②に該当し、初めて予防接種を希望するかたは、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：費用はよしん票をご確認ください。

　７５歳以上のかた、生活保護受給世帯のかた等は、費用負担を免除します。

問合せ

保健予防課予防係

電話番号：０３－５２７３－３８５９：ファックス：０３－５２７３－３８２０

■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）

対象となるかた

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歳の方で、、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、接種を希望するかた

受診方法

上記①の方及び上記②に該当し、既にお申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

保健予防課予防がかり

電話番号：０３－５２７３－３８５９：ファックス：０３－５２７３－３８２０

■高齢者用肺炎球菌予防接種

対象となるかた

①、接種日現在、６５歳のかた

②、接種び現在６０歳から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、接種を希望するかた

注意：過去に肺炎球菌ワクチン（２３か）を受けたことがあるかたは助成の対象外です。

受診方法

上記①のかたには、よしん票を郵送します。

上記②のかたは、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：費用はよしん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

保健予防課予防がかり

電話番号：０３－５２７３－３８５９：ファックス：０３－５２７３－３８２０

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歳以上のかたは保険料を納め、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歳以上のかた（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歳未満のかた（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）の認定を受けたかた（※）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。

（２０ぺいじ参照）

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

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、

次に

認定調査員による訪問調査・主治医による意見書の作成

次に

調査結果・主治医の意見書をもとに介護認定審査会による審査・判定

次に

「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ー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：施設のケアマネー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

きょ宅サービス………… 訪問介護、訪問看護、つうしょ介護、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、つうしょ介護（認知症対応・小規模）、小規模多機能型きょ宅介護、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

介護保険の財源構成

第１号被保険者：２３％

第２号被保険者：２７％

国：２５％

東京都：１２．５％

新宿区：１２．５％

第9期介護保険事業計画期間（令和6年から8年度）の費用負担の割合より

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（ケアマネージャー等）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の認定を受けたかた、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かた（事業対象者）です。

ケアマネージャー（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

対象となるかた：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、生活必需ひんの買い物等の支援）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がかり　　.

電話番号：０３－５２７３－４５６８：ファックス：０３－６２０５－５０８３

生活援助サービス

対象となるかた：要支援１、２、事業対象者

内容

生活援助員等が利用者宅を訪問し、生活援助（掃除、洗濯、調理、生活必需ひんの買い物等の支援）を行います。

注意：区の研修を修了した者が訪問します

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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５６８：ファックス：０３－６２０５－５０８３

つうしょ介護相当サービス

対象となるかた：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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５６８：ファックス：０３－６２０５－５０８３

ミニデイサービス

対象となるかた：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。

注意：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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５６８：ファックス：０３－６２０５－５０８３

つうしょ型住民主体サービス・活動

対象となるかた：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がかり.

電話番号：０３－５２７３－４１９３：ファックス：０３－６２０５－５０８３

つうしょ型短期集中サービス

対象となるかた：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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５６８：ファックス：０３－６２０５－５０８３

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み、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かたです。

問合せ

地域包括ケア推進課介護予防がかり

電話番号：０３－５２７３－４５６８：ファックス：０３－６２０５－５０８３

介護予防教室

教室めい

シニアのうかつトレーニング教室

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

対象となるかた

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かた、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）でないかた

費用：１回：１００円

申し込み方法

四半期ごと（よんから６月、７～９月、じゅうから１２月、１～３月）に「広報しんじゅく」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。

教室めい

転倒予防教室

腰痛・膝つう予防教室

対象となるかた

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かた

費用：無料

申し込み方法

実施当日、会場で受け付けます。開催びなどは、「広報しんじゅく」に掲載します。

新宿いきいき体操

内容

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

内容

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げ体操です。口をしっかり動かして、歌うだけでも効果があります。

しんじゅく１００トレ

内容

ゆっくりと繰り返し負荷をかけ、日常生活に必要なきんりょくをアップするためのトレーニングです。

ご近所のかた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おも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）

対象となるかた

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かた

内容

生活に必要な体力を簡単な方法で測定します。開催びなどは「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

対象となるかた

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など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4ぶんの３～4ぶんの１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。開催びなどは「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

介護予防の取り組みを支援するため、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。

対象となるかた

６５歳以上で、次のいずれかに該当する在宅のかた

１、一人ぐらしのかた、または６５歳以上のみの世帯のかた

（にっちゅうに同様の状態となる世帯も可）

２、身体障害者手帳１、２級のかた、または愛の手帳１・２度のかた

３、寝たきりのかた、とう

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、寝具をお預りして乾燥消毒と水洗いを実施します。

乾燥消毒：ねん１１回（しがつからはちがつ、じゅうから３月）

水洗い：ねん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かたは、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がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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、調はつ・カットをします。

対象となるかた

６５歳以上で、次のいずれかに該当する在宅のかた

１、　要介護４、５のかた

２、　身体障害者手帳１、２級のかたまたは愛の手帳１・２度のかた

３、　寝たきりと同様の状態で外出困難のかた

内容

自宅への出張調はつ・カットを行います。

回数：ねん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 高齢者支援がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

介護に紙おむつが必要

おむつ費用助成

日常的におむつを必要とするかたに対し、おむつ費用を助成します。

対象となるかた

次の要件をすべて満たすかた

　①、要介護１以上のかた（第二号被保険者のかたを含む）、または６５さい以上で医療機関に入院中のかた

　②、日常的におむつを必要とするかた

　③、介護保険料段階第１から第８段階のかた

　④、心身障害者のおむつ費用助成を受けていない方

　※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

内容

月額１０，０００円を上限に、おむつ費用を助成します。

現物助成　カタログで商品注文、配送時に負担きん支払い

代金助成　おむつ持ち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

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。

費用：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。限度額超過分は自己負担

住民税非課税のかた、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けているかたは、自己負担が生じません（限度額超過分は除く）。

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がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

おおむね６５歳以上で、上記対象要件に該当しないかた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かたに、ご自宅まで昼食のお弁当をお届けします。

対象となるかた

６５歳以上で一人ぐらしのかた、または６５歳以上のみの世帯のかた

（にっちゅうに同様の状態となる世帯も可）

内容

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。

おかずのきざみ・おかゆも対応できます。

費用 ：１食：５００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がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

歩行に不安がある

敬老づえの支給

安定した歩行の助けとなるよう、杖を支給します。

対象となるかた

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。ご希望のかた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がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

聞こえが悪く、不自由している

補聴器の支給

聴力が低下したかたに、補聴器を支給します。

対象となるかた

次の要件をすべて満たす方

①、70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

※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 ：①、2,000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 高齢者支援がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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かたに、ヘルパーを派遣します。

対象となるかた

６５歳以上で、次の要件を全てみたす在宅のかた

①、一人ぐらしのかた、または６５歳以上のみの世帯のかた

　（にっちゅうに同様の状態となる世帯も可）

②、退院または通院の開始びから 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

注意：要支援または要介護認定を受けているかた、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かたは、対象となりません。

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。

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

費用：介護保険の負担割合によります、１割のかた:１時間３００円、２割のかた:１時間６００円、３割のかた:１時間９００円

住民税非課税のかた、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けているかたは、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 高齢者支援がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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かたへ改修費用の一部を助成します。

対象となるかた

６５歳以上で要介護認定「要支援」または「要介護」のかたで、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かた

内容

対象となる改修は次のとおりです。

①、浴槽の取替え

②、流し・洗面台の取替え（車いすのかた）

③、和式便器から洋式便器への取替え

注意：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（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。

生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けているかたは、自己負担が生じません。（限度額超過分は除く）。

問合せ

介護保険課給付がかり

電話番号：０３－５２７３－４１７６：ファックス：０３－３２０９－６０１０

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の段差の解消などの改修費用の一部を助成します。

対象となるかた

６５歳以上で要介護認定「非該当」のかたで、身体機能の低下等により住宅の改修が必要であるかた

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、滑りの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

注意：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かたは、自己負担が生じません。　（限度額超過分は除く）。

問合せ

介護保険課給付がかり

電話番号：０３－５２７３－４１７６：ファックス：０３－３２０９－６０１０

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。

対象となるかた

６５歳以上で要介護認定「非該当」のかたで、身体機能の低下等により福祉用具の使用が必要であるかた

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

注意：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かたは、自己負担が生じません。（限度額超過分は除く）。

問合せ

介護保険課給付がかり

電話番号：０３－５２７３－４１７６：ファックス：０３－３２０９－６０１０

資源・ごみ集積じょまでごみを持って行けない

資源・ごみの訪問収集

玄関先まで収集に伺います。

対象となるかた

６５歳以上で介護が必要なかた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・知人などから定期的な連絡や訪問のないかた

内容

収集びの朝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

電話番号：０３－３９５０－２９２３：ファックス ：０３－３９５０－２９３２

新宿東清掃センター

電話番号：０３－３３５３－９４７１：ファックス：０３－３３５３－９５０５

歌舞伎町清掃センター

電話番号：０３－３２００－５３３９：ファックス：０３－５２７２－３４９４

ちょこっと・暮らしのサポート事業

日常生活で支援を必要とするかたを近隣地域で支援する支え合い活動です。

 内容

買い物や掃除、趣味の相手や散歩の付き添いなど、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）

注意：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。

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

<たかだのばば事務所>

電話番号：０３－５２７３－９１９１：ファックス：０３－５２７３－３０８２

<東分室>

電話番号：０３－３３５９－００５１：ファックス：０３－３３５９－００１２

シルバー困りごと・お手伝い

ご家庭での小さな困りごとをお手伝いします。

内容

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・蛍光とうの交換、簡易な家具の組み立て・分解

注意：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。

費用 ：１件：１，０００円

問合せ

新宿区シルバー人材センター

電話番号：０３－３２０９－３１８１：ファックス：０３－３２０９－４２８８

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

対象となるかた

区内在住で、病気やけがなどにより一時的に歩行困難なかた

ただし、実費で購入できるかた、介護保険等、他制度の利用ができるかたは、原則対象外

内容

貸し出し期間は、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

〈たかだのばば事務所〉

電話番号：０３－５２７３－９１９１：ファックス：０３－５２７３－３０８２

〈東分室〉

電話番号：０３－３３５９－００５１：ファックス ：０３－３３５９－００１２

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おこなっています。

ボランティアコーナーとは、特別出張所内にある、６か所（箪笥まち・若松ちょう・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、車いすの貸し出し等をおこなっています。

注意：えのき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、認知症のかた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。

「かれいに伴うもの忘れ」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、年をとればすく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。33ページの「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。

かれいに伴うもの忘れ

●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が相談をお受けしています

例えばこんな相談

●もの忘れが増えてきて、どうしたらいいのか不安

●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。

●本人が受診したがらなくて困っている。

●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。

一人ぐらし認知症高齢者への生活支援サービス

一人ぐ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。

対象となるかた

６５歳以上で、次の要件をすべてみたすかた

①、一人ぐらしのかた

②、認知症高齢者の日常生活自立度２以上のかた

③、区内在住の介護者がいないかた

内容

＜サービス内容＞

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（しがつから翌年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割のかた：１時間３００円

　・２割のかた：１時間６００円

　・３割のかた：１時間９００円

住民税非課税のかた、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けているかたは、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がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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

徘徊のあるかたを在宅で介護していかたに、位置情報専用端末機（GPS）を貸出しします。

対象となるかた

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かた

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）

住民税非課税のかた、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けているかたは、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がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

最近もの忘れが多いかたやそのご家族へ

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かたやその介護者からの相談を、医師がお受けします。

対象となるかた

もの忘れを心配しているかた、認知症の症状や対応でお困りのご家族や関係者のかたなど

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。開催びなどは、「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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

認知症のかた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。

対象となるかた

認知症が疑われるかたまたは認知症のかた

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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

介護者ご自身の相談をしたいかた

認知症介護者相談

認知症高齢者を介護するかた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。

対象となるかた

認知症のかた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）。

開催びなどは、「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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９３：ファックス：０３－５２７２－０３５２

介護者同士でお話ししませんか。

認知症介護者家族会

介護者同士で仲間づくりをします。

対象となるかた

認知症のかたを介護しているかた等

内容

認知症のかた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）開催びなどは、「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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

介護者同士で学びましょう。

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。

対象となるかた

認知症のかたを介護しているかた等

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、介護者のかたを応援する会を開催します。開催びなどは、「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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９４：ファックス ：０３－５２７２－０３５２

認知症のかたとそのご家族を地域で支えましょう。

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識と、認知症のかたやご家族への配慮などを学べます。

対象となるかた

区内在住・在勤・在学のかた

内容

認知症について正しく理解し、認知症のかた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。

受講したかたには、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。開催びなどは、「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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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かたが、地域で安心して生活できるよう支援します。

対象となるかた

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かた

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２と３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

①、１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

③、１か月：１，０００円

ただし、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）

電話番号：０３－５２７３－４５２３：ファックス：０３－５２７３－３０８２

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。

対象となるかた

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かた、その家族、親族後見人とう、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おこなっています。

窓口：月曜日から金曜日：午前８時３０分～午後５時

専門家による相談（要予約・電話相談・オンライン相談可）

月曜日：司法書士：水曜日：弁護士：金曜日：社会福祉士：午後１時から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

電話番号：０３－５２７３－４５２２：ファックス：０３－５２７３－３０８２

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。

対象となるかた

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かた

①、要介護１以上のかた

②、認知症高齢者の日常生活自立度２以上のかた

内容

＜サービス内容＞

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（しがつから翌年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割のかた：１時間３００円

２割のかた：１時間６００円

３割のかた：１時間９００円

住民税非課税のかた、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けているかたは、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がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

病気や急な用事のときに、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。

対象となるかた

介護保険の「要支援」・「要介護」の認定を受けたかたで、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かた

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、ケアマネージャーから申請してください。ケアマネー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かた：１日：１，６７０円

医療費・ざっぴ（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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９３：ファックス：０３－５２７２－０３５２

高齢者支援課高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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。

対象となるかた

現在介護しているかたや、介護経験のあるかた等

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）開催びなどは、「広報新宿」やチラシなどでお知らせします。

費用：無料

【開催場所・日程等】

名称：四谷の会

会場：四谷保健センター等複合施設（四谷三栄町１０の１６）

開催日程：毎月第１木曜日

午後１時半から３時半

問い合わせ：四谷高齢者総合相談センター

名称：フレンズ２

会場：高齢者福祉施設神楽坂（矢来町１０４）

開催日程：奇数月第４火曜日

午後 １時から３時

問い合わせ：箪笥まち高齢者総合相談センター

名称：フレンズ

会場：デンマークイン新宿（原町２－４３）

開催日程：偶数月第４火曜日

午前 １０時から１２時

問い合わせ：えのき町高齢者総合相談センター

名称：わきあいあい。

会場：若松地域センター（若松ちょう１２の６）

開催日程：毎月第２水曜日

午後 １時半から３時半

問い合わせ：若松町高齢者総合相談センター

名称：大久保・あった会

会場：大久保地域センター（大久保２の１２の７）

開催日程：毎月第２火曜日

午後 １時半から３時半

問い合わせ：大久保高齢者総合相談センター

名称：ひとやすみの会

会場：新宿リサイクル活動センター（たかだのばば４の１０の２）

開催日程：奇数月第４土曜日

午後 １時半から3時半

問い合わせ：戸塚高齢者総合相談センター

名称：いっぷくの会

会場：おちあい第一地域センター（しもおちあい４の６の７）

開催日程：偶数月第４土曜日

午後１時半から３時半

問い合わせ：落合第一高齢者総合相談センター

名称：かずら会

会場：落合第二地域センター（中おちあい４の１７の１３）

開催日程：毎月第３きん曜日

午後１時から３時

問い合わせ：落合第二高齢者総合相談センター

名称：ひととき

会場：北新宿特別養護老人ホーム・かしわ苑（北新宿３の２７の６）

開催日程：偶数月第３火曜日

午後１時半から３時半

問い合わせ：柏木高齢者総合相談センター

参加希望のかたは、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。

認知症のかたを介護しているかたに、認知症介護者家族会も開催しています。

名称：水曜日の会

会場：西新宿シニア活動館（西新宿４の８の３５）

開催日程：毎月第３水曜日（8月は除く）

午前 １０時半から午後 １２時

名称：木曜日の会

会場：百にんちょう地域交流館（百人ちょう２の１８の２１）

開催日程：毎月第 ２木曜日（8月は除く）

午後 １時半から３時半

名称：金曜日の会

会場：四谷保健センター等複合施設（四谷三栄町１０の１６）

開催日程：毎月第 ２きん曜日（8月は除く）

午後 １時半から３時半

問合せ

高齢者支援課高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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。開催びなどは、「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がかり

電話：０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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、高齢者のかた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

●買い物の際、勘定ができない

●みせで同じものを頻繁に大量に購入する

●きせつに合わない服を着ている

●ポストに新聞や郵便物が溜まっている

●いえや部屋の中から異臭がする

●身体にあざがある

●いえの中から、怒鳴り声が聞こえる

●長いあいだ、姿を見かけない

●いつも参加する行事にこなくなった

●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

●ふだん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かた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へご連絡ください

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。

対象となるかた。65歳以上で外出に不安のあるかた

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がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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。

対象となるかた

７５歳以上で一人ぐらしのかた、または７５歳以上のみの世帯のかた

（にっちゅう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かたのご自宅を、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

〈たかだのばば事務所〉

電話番号：０３－５２７３－９１９１：ファックス：０３－５２７３－３０８２

〈東分室〉

電話番号：０３－３３５９－００５１：ファックス：０３－３３５９－００１２

情報し「ぬくもりだより」の訪問配布

75歳以上の一人ぐらしの高齢者を対象に、月 2回情報し「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。

対象となるかた

75歳以上の一人ぐらしのかた

内容

月2回、75歳以上の一人ぐらしのかたのご自宅を訪問し、元気な様子を確認しながら、情報し「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ぐらしの状況を伺い、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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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、公衆浴場同業組合、宅配便事業者、コンビニエンスストア、金融機関、郵便局、など（令和６年１２月末現在：６８５事業者）

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すすめていくため、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 高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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、ちゃがし等を楽しみながら、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：ほっと安心カフェ「すみれ」、

会場：ひゅくにんちょう四丁目第2アパート10号とう集会室（ひゃくにんちょう4の7の10）

開催日程：毎月第4水曜日、午後1時から2時半

名称：ほっと安心カフェ「たんぽぽ」、

会場：百人ちょう四丁目第4アパート14号とう集会室（ひゃくにんちょう4の5の14）

開催日程：毎月第1・第3木曜日、午後1時から2時半

名称：ほっと安心カフェ「ひまわり」

会場：百人ちょう四丁目第5アパート16号とう集会室（ひゃくにんちょう4の4の16）

開催日程：毎月第1土曜日、午後1から2時半

名称：カフェ・メモリィはらまち

予約制：プログラムによって別途実費あり

会場：はらまち高齢者複合施設地域交流室（はらまち3の84）

開催日程：毎週木曜日、午後2時から3時

名称：カフェ「マザアス」、

会場：地域密着型複合施設マザアス新宿（新宿7の3の31）

開催日程：毎月第3げつ曜日、午後2時から3時半

名称：ゆっくりカフェ（音カフェ♪ゆっくり）

会場：ゆっくり村新宿西おちあい（西おちあい2の8の7）

開催日程：奇数月第４きん曜日、午後１時半から3時半

名称：サンマルカフェ、

会場：戸山ハイツ30号とう、集会室（戸山2の30）

開催日程：毎週土曜日、午前8時から10時よんじゅっぷん

問合せ

高齢者支援課 高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

なな、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が必要な方のご自宅に、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通報できます。

対象となるかた

65歳以上で、次の要件をすべてみたすかた

①、一人ぐらしのかた、または

65歳以上のみの世帯のかた

（にっちゅう・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かた

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かた

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。電話がつながらない等の時は、緊急事態と判断し、警備会社・救急車等が出動します。※緊急時に備えて事前に警備会社がご自宅の鍵を預かります。

費用：設置費用の1割

住民税非課税のかた、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けているかたは、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 高齢者支援がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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かたに、電磁調理器などを支給します。

対象となるかた

65歳以上で、次の要件をすべてみたすかた

①、ひとりぐらしのかた、または65歳以上のみの世帯のかた

（にっちゅう・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かた

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

住民税非課税のかた、生活保護または中国残留邦人等支援給付を受けているかたは、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 高齢者支援がかり

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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かたを、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。

対象となるかた

次のいずれかに該当するかたで、災害時の避難等に支援を必要とするかた

①、75歳以上でひとりぐらしのかた、または75歳以上のみの世帯のかた

（にっちゅう一人でいるかたを含む）

②、要介護3以上のかた

③、認知症の症状のあるかた

④、障害のあるかた

⑤、難病等により特別な医療ケアを受けているかた

⑥、その他災害時の避難等に支援を必要とするかた

内容

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。

問合せ

地域福祉課 福祉計画がかり

電話番号：０３－５２７３－３５１７：ファックス：０３－３２０９－９９４８

地震に備えましょう

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。

内容

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り付け場所や適切な器具等について、事前調査を行い、無料で取り付けます。

費用：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点まで無料でとりつけます（無料は世帯１回のみ）

問合せ

危機管理課 危機管理がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９２：ファックス：０３－３２０９－４０６９

災害時に支援が必要なかたへ

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、避難じょ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

自分が行く避難じょ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じょ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

電話番号：０３－５２７３－３５１７：ファックス：０３－３２０９－９９４８

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

主な助成内容は、次のとおりです。

①、耐震診断の技術者派遣（無料）

②、補強設計への助成

③、耐震改修工事への助成

④、ブロック塀等の除去に対する助成

⑤、耐震シェルター・耐震ベッド設置への助成

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。

問合せ

防災都市づくり課

電話番号：０３－５２７３－３８２９：ファックス：０３－３２０９－９２２７

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し出します。

対象となるかた

おおむね65歳以上のかたがいる世帯

内容

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。取り付けは、工事や工具が必要なく、簡単にできます。

費用：無料

貸出し場所：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

貸出しを希望するかたは、事前にお問い合わせください。

問合せ

危機管理課 危機管理がかり

電話番号：０３－５２７３－３５３２：ファックス：０３－３２０９－４０６９

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

②、だましの口実

　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。

②、だましの口実

　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。

②、だましの口実

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○○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しが出たら、家族・警察・区に相談しましょう！

担当

危機管理課 危機管理がかり

電話番号：０３－５２７３－３５３２：ファックス：０３－３２０９－４０６９

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。こんな言葉やさそわれかたに出会ったら、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。

・医療費の還付きんがあるので、銀行のＡＴＭへ行ってください。

・無料で点検します。このまちは、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、どうしてもほおっておけずお声をかけました。

・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さそいかたの例

・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急かして、即断を迫る。「水道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「ウィ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。いれかわり立ち替り、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こむ勧誘　海外での輸出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。

商品の購入・契約などのトラブルでお困りの新宿区民のみなさまのために

新宿くりつ新宿消費生活センター.

電話番号：０３－５２７３－３８３０：ファックス：０３－５２７３－３１１０

所在地：新宿区新宿5の18の21。 新宿区役所第二ぶん庁舎３階。

相談び：げつから金曜日(祝日等を除く)

電話相談：午前９時から午後５時。らいしょ相談：午前９時から午後４時30分

はち、いきがいづくり・敬老事業

やくおうじ地域ささえあいかん。「ささえーる　やくおうじ」

やくおうじ地域ささえあいかんは、高齢者のかた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、高齢者のかた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も利用できます。

対象となるかた

６０歳以上のかた、地域支えあい活動をおこなうかた

開館時間：午前9時～午後6時

休館び：12月29日～1月3日

利用料金：無料

利用方法

初めて利用されるかたは、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、かんにお問い合わせください。

また、団体利用についても、かんにお問い合わせください。

問合せ

やくおうじ地域ささえあいかん

電話番号：０３－３３５３－２３３３：ファックス：０３－３３５３－６６４０

シニア活動館

シニア活動館は、シニア世代のかたや高齢者のかた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。

対象となるかた

50歳以上のかた

開館時間：午前9時から午後6時

休館び：12月29日～1月3日

利用料金：無料

利用方法

初めて利用されるかたは、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、各かんにお問い合わせください。

また、団体利用についても、各かんにお問い合わせください。

問合せ

各シニア活動館

地域交流館

地域交流館は、高齢者のかた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。

対象となるかた

60歳以上のかた

開館時間：午前9時～午後6時

休館び：12月29日～1月3日

利用料金：無料

利用方法

初めて利用されるかたは、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、各かんにお問い合わせください。

また、団体利用についても、各かんにお問い合わせください。

問合せ

各地域交流館

ささえーる　中落あい（中落あい高齢者在宅サービスセンターない）

「地域支え合い活動」の場としてかつようしていただくほか、高齢者のかたのいきがいづくりかつどう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。

対象となるかた

６０歳以上のかた、地域支え合い活動を行うかた

利用時間：午前９時～午後６時

休館び：日曜日・１２がつ２９にちから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、かんにお問い合わせください。

また、団体利用についても、かんにお問合せください。

問合せ

ささえーる　中落あい（中落あい高齢者在宅サービスセンターない）

電話番号：０３－３５６５－６３７５：ファックス：０３－３５６５－６３７６

あんじゅうむ大久保高齢者地域交流すぺーす：いっぷく

高齢者のかた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動していただくスペースです。

対象となるかた

６０歳以上のかた

利用時間：午前９時から午後６時

休館び：土曜日・日曜日・祝日・１２がつ２９にちから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、かんにお問い合わせください。

また、団体利用についても、かんにお問い合わせください。

問合せ

あんじゅうむ大久保高齢者地域交流すぺーす：いっぷく

電話番号：０３－６４５７－６１３８：ファックス：０３－６４５７－６１３９

いきいきハイキング

秋にハイキングをおこない、高齢者の交流と健康保持を図ります。

対象となるかた

60歳以上のかた

びょうちゅう・病後のかた、集団歩行が困難なかたは、ご遠慮ください。

内容

つきそ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、高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

高齢者マッサージサービス

やくおうじ地域ささえあいかん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。

対象となるかた

60歳以上のかた

内容

①、実施時間：午後1時から5時

②、実施場所：やくおうじ地域ささえあいかん、シニア活動館、地域交流館、ささえーる中落あい（中落あい高齢者在宅サービスセンターない）実施びなどは、「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、高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

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。

対象となるかた

以下のいずれかに該当するかた

①、60歳以上のかた

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かた

③、未就学児を扶養し、児童育成手当を受給しているかた

内容

利用回数：月4回まで（浴場専用利用３回と共通利用１回）

注意：浴場およ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、はごろもゆも利用可）

　　　　　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）

　注意：すべて個人利用のみ（教室除く）

費用：無料（はごろもゆについては、1回100円が別途必要です）

問合せ

地域包括ケア推進課、高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

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。

対象となるかた

60歳以上で、「ふれあいクーポン」をお持ちのかた

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。実施びなどは、「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、高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

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。

対象となるかた

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、高齢者団体が行う社会貢献活動、：区内在住の高齢者が主体となって行なう地域清掃域防犯・防災活動などの地域貢献活動

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）の一人ぐ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

内容

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。

問合せ

地域包括ケア推進課、高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

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おこなっています。

また、一定基準の高齢者クラブには、区から助成きんを交付します。

対象となるかた

58歳以上のかた

内容

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：一人ぐ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

問合せ

地域包括ケア推進課、高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

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、唄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。

問合せ

地域包括ケア推進課、高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

シルバーパス

とバス、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。

対象となるかた

70歳以上で、都内に住民ひょうのあるかた

【新規の場合】

①、本人の住民税が非課税のかた

②、本人の住民税が課税で前年の合計所得金額が１３５万円以下のかた

費用：１，０００円

必要書類など

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）

本人の住民税が課税で、前年の合計所得金額が１３５万円以上のかた

費用：２０，５１０円（４月以降の申請の場合は１０，２５５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）

申込・問合せ

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とりあつか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：電話番号：０３－５３０８－６９５０

【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かたには、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：電話番号：０３－５３０８－６９５０

「シルバーパス」は、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。

「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かたでも、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、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）

とバス、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。

対象となるかた

新宿区に住民ひょうがあり、次の①から④の手帳等をお持ちのかた

①、身体障害者手帳

②、愛の手

③、戦傷病者手帳、

④、被爆者健康手帳と厚生労働大臣の認定しょ、医療特別手当証書、特別手当証書または健康管理手当証書

問合せ

障害者福祉課、相談がかり　.

電話番号：０３－５２７３-４５１８：ファックス：０３－３２０９－３４４１

ことぶきいわいきん

長寿を祝し、節目の年齢を迎えるかたに、9月上旬から民生委員がいわいきんをお届けします。

内容

次に該当するかたに対して、いわいきんをお贈りします。

①、きじゅ、（77歳）：10,000円

②、べいじゅ、（88歳）：10,000円

③、長寿（95歳）：30,000円

年齢は、その年度中（4月から翌年3月）にがいとう年齢に達するかたが対象です。

問合せ

地域包括ケア推進課 高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

高齢者訪問

100歳以上のかたに、いわいきん30,000円といわいひんを贈呈して、長寿をお祝いします。

内容

100歳以上のかたに、いわいきんといわいひんを贈呈します。

新たに100歳になられるかたで、希望をいただいたかたには、区長が訪問して長寿をお祝いします。

対象者のかたには、７月中に通知します。年齢は、その年度中（4月から翌年3月）にがいとう年齢に達するかたが対象です。

問合せ

地域包括ケア推進課、高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

敬老会

７７歳以上のかたを演芸などの催しにご招待し、長寿をお祝いします。

対象となるかた

７７歳以上のかた

内容

年に１回敬老会を開催します。開催びなどは、「広報新宿」等に掲載します。対象者のかたには、ご案内状を郵送します。

問合せ

地域包括ケア推進課、高齢いきがいがかり

電話番号：０３－５２７３－４５６７：ファックス：０３－６２０５－５０８３

６０歳からのハツラクワーク！

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、「高年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、またはその他のけいいな仕事を受け、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。

登録できるかた：６０歳以上のかた

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、宛名がき、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、請負は配分きん、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

電話番号：０３－３２０９－３１８１：ファックス：０３－３２０９－４２８８

シニアの仕事探し手伝います！

高年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、無料職業紹介じょ「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じょです。

登録できるかた：東京都内在住のおおむね５５歳以上のかた

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。

高年齢者就職面接会

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

無料職業紹介じょ。新宿わく☆ワーク

電話番号：０３－５２７３－４５１０：ファックス：０３－５２７３－４１４５

ふれあい・いきいきサロン

内容

外出機会の少ない高齢者、障害者、子育て中のかたなど、地域に住む誰もが参加できる居場所づくりの活動です。住民同士の情報交換、子育て中の不安解消などを目的に、さまざまなサロンが運営されています。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おこなっています。

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

〈たかだのばば事務所〉

電話番号：０３－５２７３－９１９１：ファックス： ０３－５２７３－３０８２

〈東分室〉

電話番号：０３－３３５９－００５１：ファックス：０３－３３５９－００１２

落合三世代交流サロン

落合三世代交流サロンは、幅広い世代のかた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：西おちあい1の31の24、　西おちあい児童館2階

開館時間：午前10時～午後4時

休館び：日曜日、１２がつ２９にちから１月３日

利用料金：無料（コーヒー、リサイクルひん等の販売あり）

内容

①、カフェ：コーヒーなどを販売する「カフェの日」を開催

②、リサイクル：衣類などのリサイクルひんを販売

③、レク＆カル：手作り教室や健康体操などを実施

④、子育て：乳幼児の子育て相談やおやつ作りなどを実施

⑤、ミニFM：ミニFM放送を実施

その他、季節のイベントなども開催しています。

問合せ

落合三世代交流サロン

電話番号：０３－３９５４－２７４０：ファックス：０３－３９５４－２７４１

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

〈たかだのばば事務所〉

電話番号：０３－５２７３－９１９１：ファックス： ０３－５２７３－３０８２

〈東分室〉

電話番号：０３－３３５９－００５１：ファックス：０３－３３５９－００１２

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。

対象となるかた

１８歳以上で、区内在住・在勤・在学・区内で活動するかた

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

注意：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ください。

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

〈たかだのばば事務所〉

電話番号：０３－５２７３－９１９１：ファックス： ０３－５２７３－３０８２

〈東分室〉

電話番号：０３－３３５９－００５１：ファックス：０３－３３５９－００１２

地域包括ケア推進課、地域包括ケアすいしんがかり

電話番号：０３－５２７３－４１９３：ファックス ：０３－６２０５－５０８３

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、住宅相談をおこなっています。

内容

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。

相談び：第1から第4木曜日及び金曜日

時間：①、午後1時から2時、　②、午後2時から3時、　③、午後3時から4時

①、住みかえ相談：高齢者や障害者のかたなど、ご自身で住宅を探すことが困難なかたを対象に、区内民間賃貸住宅の空き物件情報を提供します。

②、不動産取引相談：不動産売買及び借地借家のちんたい借契約に関する問題等について助言します。

費用：無料

問合せ

住宅課 居住支援がかり

電話番号：０３－５２７３－３５６７：ファックス：０３－３２０４－２３８６

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ちんたい借契約に際し、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。

対象となるかた

区内に居住し、住民登録をしている世帯が対象です。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。

【保証料の助成】

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

①、60歳以上のかたのみの世帯

②、障害者世帯（障害等級要件があります。）

③、ひとり親世帯

④、①～③に準ずる世帯

注意：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。

内容

【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。

注意：助成きん交付申請書の提出期限：保証委託契約締結びから1年以内

【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おこなっています。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ

住宅課 居住支援がかり

電話番号：０３－５２７３－３５６７：ファックス：０３－３２０４－２３８６

ざんぞん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、ざんぞん家財整理等の保険に加入するときはご相談ください。

対象となるかた：６０歳以上の一人ぐらしのかたで、前年度の住民税を滞納していないかた

内容

区内の民間賃貸住宅に入居するかたが、死亡に伴い発生するざんぞん家財整理、居住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 居住支援がかり

電話番号：０３－５２７３－３５６７：ファックス：０３－３２０４－２３８６

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。

問合せ

住宅課 居住支援がかり

電話番号：０３－５２７３－３５６７：ファックス：０３－３２０４－２３８６

住みかえ居住継続支援

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

対象となるかた

次のいずれにも該当し、一定の所得以下の世帯

①、65歳以上の一人ぐらし、または 65歳以上のかたを含む60歳以上のかたのみの高齢者世帯、障害者世帯、ひとり親世帯のいずれかの世帯

②、たちの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、たちのきに際しての補償きんの額が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 居住支援がかり

電話番号：０３－５２７３－３５６７：ファックス：０３－３２０４－２３８６

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かた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。

対象となるかた

主な資格要件は次のとおりです。

①、区内に居住しているかた（シルバーピアは区内に引き続き2年以上居住しているかた）

②、所得金額が基準内であるかた

③、住民税を滞納していないかた

④、現に住宅に困っているかた

その他の要件については、お問い合わせください。

費用：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。

申込方法：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。

問合せ

住宅課 、区立住宅管理がかり

電話番号：０３－５２７３－３７８７：ファックス：０３－３２０４－２３８６

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かた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おくれるよう配慮したシルバーピアもあります。

対象となるかた

主な資格要件は次のとおりです。

①、都内に居住しているかた（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かた）

②、所得金額が基準内であるかた

③、現に住宅に困っているかた

その他の要件については、お問い合わせください。

費用：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。

申込方法：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。

問合せ

東京都住宅供給公社・都営住宅募集センター

電話番号：０３－３４９８－８８９４：ファックス：０３－３４０９－４５２７

養護老人ホーム

食事の提供など日常生活で必要な援助が受けられる施設です。

対象となるかた

原則として、65歳以上のかたで、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かた

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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９３：ファックス：０３－５２７２－０３５２

高齢者支援課高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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かた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。

対象となるかた：原則として、要介護３から５と認定され、常時介護が必要なかた

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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９３：ファックス：０３－５２７２－０３５２

高齢者支援課高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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。介護つき、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。

対象となるかた：おおむね60歳以上のかた

費用：それぞれの施設ごとに異なります。なお、入所時に保証きん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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９３：ファックス：０３－５２７２－０３５２

高齢者支援課高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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かたのための施設です。

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。

対象となるかた： 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かた

B 型

内容：利用者が自炊して生活し、必要に応じて相談・サービス提供を受けることができます。

対象となるかた：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かた

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。

対象となるかた：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かた

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。

対象となるかた：60歳以上で、次の要件をすべて満たすかた

・区内に居住し、かつ、区内に住民票があるかた・原則身元保証人が得られるかた・身体機能低下等で自立した日常生活をおくることに不安があるかた（自立から要介護２程度のかたまで）・家族からの支援が難しいかた・結核、疥癬等の感染症にり患しておらず、自分で健康管理ができるかた・ホーム内の規則を遵守することができ、共同生活が可能なかた

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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９３：ファックス：０３－５２７２－０３５２

高齢者支援課高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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かた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。

対象となるかた：要介護１から５と認定され、リハビリと介護が必要なかた

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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９３：ファックス：０３－５２７２－０３５２

高齢者支援課高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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。

対象となるかた：要支援2以上のかたで、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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９３：ファックス：０３－５２７２－０３５２

高齢者支援課高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

１０： 健康保険・年金・税金・貸付

７４歳以下のかたの医療保険

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で書類を提示して受診してください。

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

マイナ保険証をお持ちの方：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。

現在有効な保険証と高齢受給者証をお持ちの方：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で提示してください。

資格確認書をお持ちの方：資格確認書を医療機関等で提示してください。

限度額適用認定証について：「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。

問合せ

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、 国保資格がかり

電話番号：０３－５２７３－４１４６：ファックス：０３－３２０９－１４３６

限度額適用認定証について

医療保険年金課、国保給付がかり　.

電話番号：０３－５２７３－４１４９：ファックス：０３－３２０９－１４３６

７５歳以上のかたの医療保険

後期高齢者医療制度

７５歳になると全てのかたが、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。

対象となるかた

①、７５歳以上のかた

②、６５歳から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かた

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、お問合わせください。

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、所得が少ないかたや、制度加入前日までに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かたは、軽減措置があります。

保険料の納めかた

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かたは、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

②、1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）

③、1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、 高齢者医療がかり

電話番号：０３－５２７３－４５６２：ファックス：０３－３２０３－６０８３

税金

所得税・住民税には以下のような控除があります。

対象となるかた：高齢者本人、ご家族など。

内容

①、公的年金等控除

・公的年金等は雑しょとくとなり、収入金額から公的年金等控除額を差引いて所得金額を計算します。

・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。

②、所得控除

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。

（1） 配偶者控除（老人控除対象配偶者）

・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遇しゃ控除が受けられます。

（2） 扶養控除（老人扶養親族）

・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。

（3） 扶養控除（同居老親等扶養親族）

・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。

（4） かふ控除

・夫と死別または離別した後再婚していないかたは、かふ控除が受けられることがあります。

（５）ひとり親控除

生計を一にする子がいるひとり親のかたは、ひとり親控除を受けられることがあります。

問合せ

所得税について

四谷税務署：電話番号：０３－３３５９－４４５１

新宿税務署：電話番号：０３－６７５７－７７７６

住民税について

税務課、課税第一がかり

電話番号：０３－５２７３－４１０７：ファックス：０３－３２０９－１４６０

税務課、課税第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４１０８：ファックス：０３－３２０９－１４６０

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。

対象となるかた

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かた（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、認定しょ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がかり

電話番号：０３－５２７３－４５９３：ファックス：０３－５２７２－０３５２

高齢者支援課高齢者相談第二がかり

電話番号：０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

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かたに対する手当です。

対象となるかた

障害程度の目安は次の１から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。）

①、身体障害者手帳おおむね１から２級

②、愛の手帳おおむね１から２度

③、①、②と同程度の疾病、精神障害のかた

次のいずれかに該当するかたは、助成対象となりません。

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ヶ月を超えて入院、入所しているかた

③、所得が一定額以上あるかた

必要書類など

所定の診断書、戸籍抄本、本人の預金通帳、年金証書（受給しているかたのみ）、身体障害者手帳、愛の手帳又は精神障害者保健福祉手帳（お持ちのかたのみ）、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。

手当額：月額２９，５９０円

支給月：申請の翌月ぶんから２月、５月、８月、１１月の各つき上旬に振り込みます。

問合せ

障害者福祉課　相談がかり

電話番号：０３－５２７３－４５１８：ファックス：０３－３２０９－３４４１

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、年金事務所でおこなってください。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おこなってください。

国民年金の種類

６５歳以上のかたは、次のような年金が受けられます。

区分：老齢年金・通算老齢年金

対象

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）を満たしたかたが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。）

区分：老齢基礎年金

対象

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）を満たしたかたが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。）

区分：老齢福祉年金

対象

明治４４年４月１日以前に生まれたかた。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。

支給のくりあげ・くりさげ

国民年金の支給開始年齢は６５歳ですが、本人の希望によりくりあげ・くりさげ請求ができます。

くりあげ請求：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、くりあげ請求後は、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。

くりさげ請求：６６歳以後 ７０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

老齢年金・通算老齢年金、老齢基礎年金

2月、4月、6月、8月、10月、12月

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かたには、年金生活者支援給付きんが支給されます。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

電話番号：０３－３３５４－５０４８：ファックス：０３－３３５４－５０４９

医療保険年金課、年金がかり

電話番号：０３－５２７３－４３３８：ファックス：０３－３２０９－１４３６

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おこなっています。

内容

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。

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。

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（家電等生活必需ひんの購入など）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。

③、不動産担保がた生活資金貸付：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付けます。（土地の評価額が概ね、1,500万円以上の一戸だて住宅）

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

電話番号：０３－５２７３－３５４１：ファックス：０３－５２７３－３０８２

１１、施設一覧・施設案内図

施設一覧

やくおうじ地域ささえあいかん（ささえーるやくおうじ）

いちがや、やくおうじまち、２０－４０

電話番号：０３－３３５３－２３３３：ファックス：０３－３３５３－６６４０

お風呂：なし

シニア活動館

たかだのばばシニア活動館

たかだのばば、 3の39の29

電話番号：０３－３３６２－４５６０：ファックス：０３－３３６８－８１６９

お風呂：なし

しなのまちシニア活動館

しなのまち、２０

電話番号：０３－５３６９－６７３７：ファックス：０３－５３６９－６７３８

お風呂：あり

戸山シニア活動館

戸山、 2の27の2

電話番号：０３－３２０４－２４２２：ファックス：０３－３２０４－２４２１

お風呂：なし

西新宿シニア活動館

西新宿 4の8の35

電話番号：０３－３３７７－９３８０：ファックス：０３－３３７７－９２３１

お風呂：なし

地域交流館

わせだ南町地域交流館

わせだ南町、５０

電話番号：０３－３２０８－２５５２：ファックス：０３－３２０８－２５５３

お風呂：　あり

西早稲田地域交流館

西早稲田、 1の22の2

電話番号：０３－５２８６－８３１１：ファックス：０３－５２８６－８３１４

お風呂：なし

新宿地域交流館

新宿 5の3の13

電話番号：０３－３３４１－８９５５：ファックス：０３－３３４１－８９５５

お風呂：あり

やまぶきちょう地域交流館

やまぶきちょう、 342

電話番号：０３－３２６９－６１８９：ファックス：０３－３２６９－６１８９

お風呂：あり

かみおちあい地域交流館

かみおちあい、2の2８の8

電話番号：０３－３３６０－１４１４：ファックス：０３－３３６０－１４７７

お風呂：あり

北新宿地域交流館

北新宿、 2の3の7

電話番号：０３－３３６９－５８５６：ファックス：０３－３３６９－５８７７

お風呂：あり

しもおちあい地域交流館

しもおちあい、 3の12の33

電話番号：０３－３９５１－００２３：ファックス：０３－３９５１－００２３

お風呂：あり

ひゃくにん町地域交流館

ひゃくにん町、2の18の21

電話番号：０３－３３６８－８１５６：ファックス：０３－３３６８－８１５７

お風呂：あり

ひがしごけんちょう地域交流館

ひがしごけんちょう、 5の24

電話番号：０３－３２６９－６８９５：ファックス：０３－３２６９－６３５７

お風呂：あり

なかちょう地域交流館

なかちょう、25

電話番号：０３－６２６５－０６０８：ファックス：０３－６２６５－０１２４

お風呂：あり

ほんしおちょう地域交流館

よつやほんしおちょう、 4の9

電話番号：０３－３３５０－１４５６：ファックス：０３－３３５０－１４５７

お風呂：あり

北やまぶし地域交流館

北やまぶしちょう、 2の17

電話番号：０３－３２６９－７１９７：ファックス：０３－３２６９－７１９７

お風呂：あり

なかおちあい地域交流館

なかおちあい、 2の7の24

電話番号：０３－３９５２－７１６３：ファックス：０３－３５６５－２５３０

お風呂：あり

北新宿第二地域交流館

北新宿、 3の20の2

電話番号：０３－５３４８－６７５１：ファックス：０３－３３６９－００８１

お風呂：あり

たかだのばば地域交流館

たかだのばば　1の4の17

電話番号：０３－３２００－５８１６：ファックス：０３－３２００－５８１６

お風呂：あり

.

地域交流スペース

ささえーる中落あい

なかおちあい、１の７の１（中落あい高齢者在宅サービスセンターない）

電話番号：０３－３５６５－６３７５：ファックス：０３－３５６５－６３７６

お風呂：なし

あんじゅうむ大久保高齢者地域交流スペース、いっぷく

大久保１の１０の１９

電話番号：０３－６４５７－６１３８：ファックス：０３－６４５７－６１３９

お風呂：なし

各かんのお風呂は、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、各かんにお問い合わせください。

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）一覧

よつや高齢者総合相談センター

電話番号：０３－５３６７－６７７０：ファックス：０３－３３５８－６９２２

よつや、さんえいちょう、10の16、　よつや保健センター等複合施設4階

たんすまち高齢者総合相談センター

電話番号：０３－３２６６－０７５３：ファックス：０３－３２６６－０７８６

きたやまぶしちょう、2の12、　あかね苑新館内

えのきちょう高齢者総合相談センター

電話番号：０３－５３１２－８４４２：ファックス：０３－５３１２－８４４３

いちがやなかのちょう、２の４２、防災センター1階

注意：新庁舎完成後、移転予定

若松町高齢者総合相談センター

電話番号：０３－５２９２－０７１０：ファックス：０３－５２９２－０７１６

戸山2の27の2、　戸山シニア活動館1階

大久保高齢者総合相談センター

電話番号：０３－５３３２－５５８５：ファックス：０３－５３３２－５５９２

ひゃくにんちょう、2の8の13、　Fiss1階

戸塚高齢者総合相談センター

電話番号：０３－３２０３－３１４３：ファックス：０３－３２０３－１５５０

たかだのばば、1の17の20、　新宿区社会福祉協議会1階

落合第一高齢者総合相談センター

電話番号：０３－３９５３－４０８０：ファックス：０３－３９５０－４１３０

なかおちあい、2の5の21、　聖母ホーム内

落合第二高齢者総合相談センター

電話番号：０３－５３４８－８８７１：ファックス：０３－５３４８－８８７２

かみおちあい、２の２２の１９、キャンパスエールかみおちあい２階

柏木高齢者総合相談センター

電話番号：０３－５３４８－９５５５：ファックス：０３－５３４８－９５５６

北新宿、３の２７の６、北新宿特別養護老人ホーム（かしわ苑）ない

つのはず高齢者総合相談センター

電話番号：０３－５３０９－２１３６：ファックス：０３－５３０９－２１３７

西新宿4の8の35、　西新宿シニア活動館3階

新宿区役所高齢者総合相談センター

電話番号：０３－５２７３－４５９３、０３－５２７３－４２５４：ファックス：０３－５２７２－０３５２

歌舞伎町1の4の1、　新宿区役所本庁舎2階、　高齢者支援課ない

高齢者くらしのおたすけガイド

令和7年度ばん

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の4の1

電話番号：０３－５２７３－４３０５：ファックス:０３－５２７２－０３５２