

# せたがや シルバー情報

令和6年度～令和8年度版

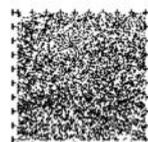


65  
歳以上の方が

あんしんして自分らしく

暮らすためのご案内と

サービス一覧



# 世田谷区の情報はこちらからもご覧になれます



## 世田谷区公式ホームページ

くらしや手続きに関する情報や災害時の緊急情報、  
区政に関する情報、区内のイベント情報などを掲載  
しています。

※令和6年9月リニューアル予定



## 区のおしらせ「せたがや」

毎月1日・15日・25日発行の区広報紙をスマート  
フォン等でご覧いただけます。



## 世田谷区公式LINE 「世田谷区」(@setagayacity)

希望する方へ、高齢・介護情報をお送りしています。  
設定方法は、66頁をご覧ください。



### 参考

## 二次元コードの使い方

1

「カメラ」のアプリを起動します



2

二次元コードにカメラを向けると、リンク先URLが表示されるのでタップします



3

参照したいページが開きます



「あんすこ君」



あんしんすこやかセンターの  
イメージキャラクター。  
世田谷の区鳥「オナガ」がモチーフ

# せたがやシルバー情報 ご利用案内

この冊子は3年ごとに作成し、世田谷区にお住まいの65歳以上の方がいるご世帯へお送りしています。

区民のみなさまに、ぜひ知ってほしい情報をまとめたものです。いつでも見られるよう、ご自宅に保管してお使いください。

## 冊子の使い方

### その1 特集ページで「自分らしく」暮らすヒントを見つけましょう！

特集ページ(→4頁)では、65歳以上の区民の方に、いつまでも「自分らしく」暮らしていただくために欠かせない、身近な相談窓口のご案内や、健康づくりの取り組み等をまとめています。

### その2 自分に合ったサービスを探してみましょう！

12頁からのサービスのご案内では、区が行うさまざまな高齢者向けサービスを掲載しています。気になるサービスをチェックしてみましょう。目次(→10頁)からは目的別、索引(→105頁)では五十音順で調べられます。

### その3 担当へ問い合わせせて詳しい内容を確認しましょう！

気になったサービスがあれば、掲載された連絡先を見て問い合わせしてみましょう。担当者が、サービスを受けられる対象かどうか、具体的な手続き方法等の詳しい内容をご案内します。

また、区のホームページを見れば、ご自身でも詳しい情報を調べられます。本誌の一部サービスでも、二次元コードでホームページ等をご案内しております。二次元コードの使い方は、左ページをご覧ください。

※掲載している内容は、令和6年4月現在のものです。制度改正などにより、内容に変更が生じる場合があります。最新の情報は区ホームページ等でご確認ください。



多世代交流型シニアの方の居場所「ぶんぶくテラマチ」で行われた「寺町散策」の一コマ。寺院が軒を連ねる烏山寺町通りの風景を楽しみながら、その日集った仲間とゆったりとした時間を楽しみます。➡43頁

世田谷区では、区民のみなさまに、いつまでも住み慣れたまちで安心して暮らしていただくために、さまざまなサポートを行っています。

一方で、高齢者は支えられる側というこれまでの考え方にとられず、今までの人生で培った自らの知識と経験を活かして、支える側として地域や職場で活躍し、いきいきと暮らしていただきたいと考えています。

区内には、元気なときも、体力が不安になっても、認知症になっても、周囲の方と助け合いながら「自分らしく」活躍されている方がたくさんいらっしゃいます。

この冊子には、「自分らしく」暮らすための助けになる、区のサービスや情報が掲載されていますので、ぜひご活用ください。

住み慣れた地域で支えあい、  
自分らしく安心して  
暮らせるまち世田谷区



**RUN伴(ランとも)**は今まで認知症の人と接点のなかった地域の方と認知症の方・そのご家族と一緒にタスキをつなぎ、日本全国を縦断するイベントです。世田谷区においても、令和5年10月1日にRUN伴せたがや実行委員会主催のRUN伴+(プラス)が開催されました。



令和5年2月12日に開催した**世田谷区認知症とともに生きる希望条例2周年記念イベント**の様子。認知症を公表されている蛭子能収さんに「俺の人生、おもしろく、楽しく、あっけらかんと」と題し、認知症と診断された後の日常を語っていただきました。





老後の不安…誰か相談に乗ってくれる人はいないかな？



まずは「あんしんすこやかセンター」へご相談ください。

## 「あんしんすこやかセンター」ってどんなところ？

高齢者のご家族の方、近隣の方、どなたでもご相談いただける窓口です。介護に関することはもちろん、健康や生活のことなどについても一緒に解決策を考えます。ちょっとしたお悩みでもお気軽にご相談ください！



### 実際にこういったご相談がありました

定年退職後はご近所付き合いもなく、どこかで自分の力を役立てたい…

(70代男性ご本人)

町会やシニア向けボランティアをご紹介。区のシニアボランティア研修(➡44頁)を受講して、ボランティアとして登録をしていただきました。

登録後は、あんしんすこやかセンターが開催する講座のお手伝いなど、地域で活躍いただいています。参加する利用者の笑顔が見えることが、やりがいにつながり、いきいきと活動されています。

腰が弱り家にこもりがちになった母。家族がいない日中の生活が心配…

(80代女性のご家族)

お母様とご家族のご希望に寄り添い、これからの生活を一緒に考えました。要介護・要支援認定の申請(➡73頁)をご案内し、活用できる制度を探しました。

お母様は、要介護の認定を受けられ、週に2回、送迎・昼食付きのデイサービスに通われています。体操や手芸などのレクリエーションを楽しみに、毎日意欲的に過ごされることで、ご家族も介護負担が減り、安心して働けるようになりました。

さまざまな相談が寄せられています



介護予防

健康のために今からできることを知りたい。  
ボランティア活動に参加して、地域に貢献したい。

もの忘れ

最近もの忘れが気になる…認知症が心配。  
家族が認知症と診断されたけど、これからの生活はどうなるのかな？

高齢者の  
権利擁護

成年後見制度について知りたい。  
家族から暴力を振るわれている。近所の家庭で大きな  
なり声が聞こえる。

自宅での療養

医療や介護が必要だけど自宅で安心して暮らしたい。  
“もしも”のときに備えて、話し合っておきたい。

介護保険や保健福祉  
サービスの相談・申請

自分ひとりでは、身の回りのことをすることが難しくな  
ってきた…何か使えるサービスはないかな？



お住まいの地区ごとに担当の  
あんしんすこやかセンターがあります

自分の担当や連絡先を確認しておきましょう！

詳しくは  
13頁へ



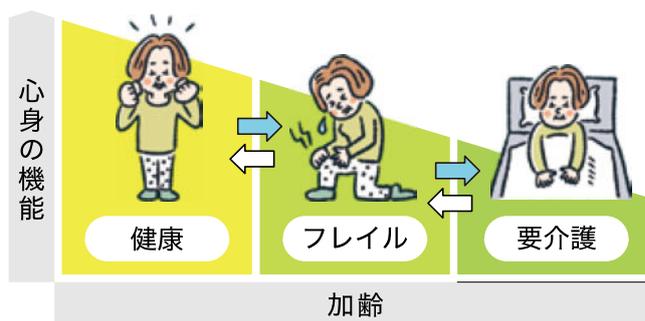
いつまでも自分らしく健康に過ごすためにできることはないかな？



低額で受診できる健康診査・検診や、フレイル予防につながる多様なプログラムがあります。

## フレイルってなに？

年を重ねて体力・気力が低下し、体が弱ってしまう状態を「フレイル(虚弱)」といいます。何も対策しないと、徐々に介護が必要な状態になっていきますが、早めに気づいて対策をすれば、元の状態に戻すことができます。



## ☑ あなたはいくつ当てはまる？

- 半年で2~3kg痩せた
- 軽い運動や体操をする習慣がない
- 前よりも疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 握力が弱くなった

1つ当てはまればフレイル予備軍、3つ以上はフレイルの可能性がります。

## フレイル予防は認知症への備えにもなります！

フレイルになると、認知機能が低下しやすく、認知症を発症するリスクが高いとされています。フレイル対策をすることで、認知症になるリスクを減らし、認知症になったとしても、進行を緩やかにすることができます。

## フレイル対策のポイント

以下3つを自分に合ったバランスで取り組みましょう！

### 社会参加

- ① 1日1回は外出
- ② 週1回以上は友達と交流
- ③ 月1回以上は活動に参加

### 運動・体づくり

- ① 1日30分以上歩こう
- ② スクワットなどの筋トレ
- ③ 体操・ストレッチ

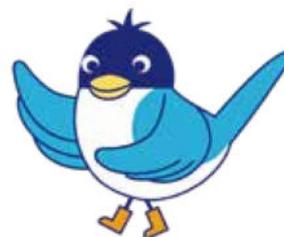
### 栄養・口腔ケア

- ① バランスのとれた食事
- ② 定期的な歯科健診
- ③ お口の体操

## 自分らしく健康で過ごすためのポイントが2つあります

### ポイント1 健康診査・検診で自分の体の状態を把握しましょう!

世田谷区国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方は特定健診、75歳以上の方は長寿健診の受診券を年に1回お送りしています。それ以外にもさまざまな検診メニューを、一般で受診するよりも低額でご案内しています。ぜひ年に1回受診いただき、健康管理にお役立てください。



#### 特定・長寿健診

問診、身体測定、  
血圧測定、尿検査、  
血液検査等

#### 各種がん検診

胃、肺、大腸、乳、  
子宮、前立腺等

#### その他各種検査

動脈硬化、骨密度、  
体成分分析、  
脳の健康チェック

詳しくは  
21・22 頁へ

### ポイント2 自分に合ったフレイル予防に取り組みましょう!

「社会参加」、「運動・体づくり」、「栄養・口腔ケア」について各種メニューを取り揃えています。何から取り組んだらよいか分からない方は、まずはあんしんすこやかセンター(➡13頁)へご相談ください。



#### 社会参加

お出かけ

学び

交流

ボランティア

仕事

詳しくは  
38 頁へ

#### 運動・ 体づくり

運動  
プログラム

区立スポーツ  
施設利用

介護予防  
講座

詳しくは  
23 頁へ

#### 栄養・ 口腔ケア

食生活・栄養相談

歯科健診・相談

訪問口腔ケア

お口の元気アップ教室

詳しくは  
26 頁へ



最近もの忘れが進んできた…。  
認知症になると、何もできなくなるのかな？



認知症になっても、できることはたくさんあります。  
自分が楽しいと思えることにチャレンジしましょう！

## ● 不安な気持ちをかかえこまず、誰かに相談しましょう！

歳をとれば、誰でも認知症になる可能性があり、認知症になったからといって、急に何もできなくなるわけではありません。原因によっては、早めの治療や体調管理で症状が改善することもあります。「今までと違う」と感じたら、できるだけ早くあんしんすこやかセンターや医療機関へ相談してみてください。

区では認知症に関する情報をまとめた冊子の配布や、講演会なども開催しています。ご本人もご家族も、さまざまなサポートを知り・活用することで、不安を少しでも軽くしましょう。

詳しくは 36 頁へ

## ● 地域とつながりましょう！

認知症になってからも、ご友人との付き合いや趣味を続けることで、楽しく自分らしく暮らすことができます。

区内には、認知症の人はもちろん、さまざまな人が参加する地域に根差した活動がたくさんあります。「こんな活動に参加したい！」などがありましたら、ぜひお近くのあんしんすこやかセンター(→13頁)へご連絡ください。

集いの場で  
おしゃべりを楽しむ



サロン、認知症カフェ

地域のための  
ボランティア活動



地域の見守り活動、子ども食堂

教室や体操で  
脳や身体を動かす



ラジオ体操、麻雀教室

詳しくは 37 頁へ



# サービスのご案内



相談窓口



健康づくり



社会参加



暮らしの  
サポート



住まいの  
サポート



介護保険  
制度

区にはさまざまなサービスがあります。  
困ったときはひとりで頑張りすぎず、  
サポートを活用しましょう！



# 目次



## 1



ひとりで抱え込まないでお気軽にご相談ください

### 相談窓口 ..... 12

あんしんすこやかセンター	12
総合支所保健福祉センター	18
世田谷区社会福祉協議会	18
その他の相談窓口	19

## 2



いつまでも自分らしくいるために積極的に取り組みましょう

### 健康づくり ..... 21

健康診査・検診	21
運動・体づくり	23
栄養・口腔ケア	26
予防接種	29
健康に関する相談	31
在宅療養	33
後期高齢者医療制度	34
認知症	36

## 3



自分にぴったりの活動を探してみましょう

### 社会参加 ..... 38

お出かけ	38
学び	40
交流	42
ボランティア	44
仕事	45

# 4



不安を解消して安心した暮らしを送りましょう

## 暮らしのサポート ..... 47

家事援助	47
衛生・補聴器	49
ごみ出し	50
見守り・防犯	50
お金の管理・手続き	54
お出かけ	55
ご家族の方への支援	57
災害対策	58

# 5



今後の住まいに悩んだらご相談ください

## 住まいのサポート ..... 62

住宅のリフォーム	62
高齢者向け住まい	64

# 6



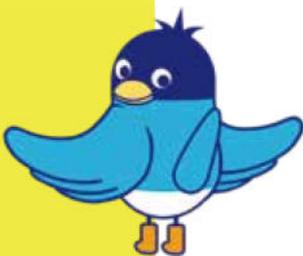
介護保険サービスのことを詳しく知りたいときは

## 介護保険制度 ..... 67

介護保険とは	67
介護保険の加入者(被保険者)と介護保険料	68
介護保険サービスを利用するには	73
介護予防・日常生活支援総合事業	78
介護保険で利用できるサービス	80
サービスを利用するときの費用負担	91
高齢福祉・介護サービスの苦情・相談	95

## 巻末 ..... 97

施設案内	97
索引	105
広告	111



# 1 相談窓口

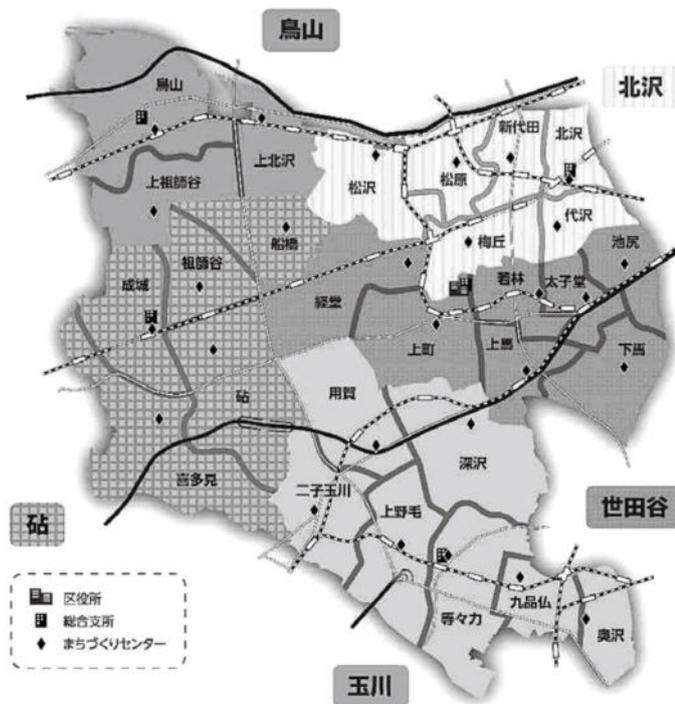


1

相談窓口

世田谷区では、5つの地域に総合支所(⇒97頁)を置き、福祉、健康、子育て等の施策を行っています。さらに28の地区に細分化し、区民にもっとも身近な行政運営の拠点として、「まちづくりセンター」を各地区に設置しています。

区民が福祉に関する困りごとを抱えた際に、早期に支援につながれるよう、28地区のまちづくりセンター内に「あんしんすこやかセンター(⇒下記参照)」と社会福祉協議会(⇒18頁)の三者を一体整備し、「福祉の相談窓口」を設けました。「福祉の相談窓口」では、総合支所のバックアップを受けながら、分野や属性に関わらず、福祉に関するあらゆる困りごとの相談を受け付けています。相談内容によっては専門の担当組織や専門機関に適切に引き継ぎ、支援に結び付けています。



## あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

あんしんすこやかセンターは、世田谷区が設置した高齢者とその家族のための総合相談窓口です。高齢者の方が住みなれた地域でいつまでも安心して暮らせるよう支援します。ちょっとしたお悩みでもお気軽にご相談ください！

ご相談は無料で、電話、窓口でお受けするほか、ご自宅へ訪問してお受けすることもできます。社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等の専門職員がご相談に応じます。相談に関する秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

また、あんしんすこやかセンターでは、介護認定が要支援1、2の方の介護予防支援(ケアプラン作成)や、介護予防事業のご紹介も行っています。さらに、さまざまな保健福祉サービスの申請受け付けも行っています。

### お住まいの地区ごとに担当のあんしんすこやかセンターがあります



次のページで自分の地区のあんしんすこやかセンターをチェックしましょう。「担当区域」と自宅の町名で確認してください。確認したら冊子の裏表紙に連絡先を書き込んでおきましょう！

## あんしんすこやかセンター一覧

窓口開設時間 午前8時30分～午後5時(日曜・祝日・12月29日～1月3日を除く)

地域	名称	所在地	電話番号	FAX 番号	担当区域
世田谷	池尻	池尻3-27-21	5433-2512	3418-5261	池尻1～3、池尻4(1～32番)、三宿
	太子堂	太子堂2-17-1 2階	5486-9726	5486-9750	太子堂、三軒茶屋1
	若林	若林1-34-2	5431-3527	5431-3528	若林、三軒茶屋2
	上町	世田谷1-23-5 2階	5450-3481	5450-8005	世田谷、桜、弦巻
	経堂	宮坂1-44-29	5451-5580	5451-5582	宮坂、桜丘、経堂
	下馬	下馬4-13-4	3422-7218	3414-5225	下馬、野沢
	上馬	上馬4-10-17	5430-8059	5430-8085	上馬、駒沢1・2
北沢	梅丘	梅丘1-61-16	5426-1957	5426-1959	代田1～3、梅丘、豪徳寺
	代沢	代沢5-1-15	5432-0533	5433-9684	代沢、池尻4(33～39番)
	新代田	羽根木1-6-14	5355-3402	3323-3523	代田4～6、羽根木、大原
	北沢	北沢2-8-18 北沢タウンホール地下1階	5478-9101	5478-8072	北沢
	松原	松原5-43-28	3323-2511	5300-0212	松原
	松沢	赤堤5-31-5	3325-2352	5300-0031	赤堤、桜上水
玉川	奥沢	奥沢3-15-7	6421-9131	6421-9137	東玉川、奥沢1～3
	九品仏	奥沢7-35-4	6411-6047	6411-6048	玉川田園調布、奥沢4～8
	等々力	等々力3-4-1 玉川総合支所 2階	3705-6528	3703-5221	玉堤、等々力、尾山台
	上野毛	中町2-33-11	3703-8956	3703-5222	上野毛、野毛、中町
	用賀	用賀2-29-22 2階	3708-4457	3700-6511	上用賀、用賀、玉川台
	二子玉川	玉川4-4-5 2階	5797-5516	3700-0677	玉川、瀬田
	深沢	駒沢4-33-12	5779-6670	3418-5271	駒沢3～5、駒沢公園、新町、桜新町、深沢
砧	祖師谷	祖師谷4-1-23	3789-4589	3789-4591	祖師谷、千歳台1・2
	成城	成城6-3-10	3483-8600	3483-8731	成城
	船橋	船橋4-3-2	3482-3276	5490-3288	船橋、千歳台3～6
	喜多見	喜多見5-11-10	3415-2313	3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田
	砧	砧5-8-18	3416-3217	3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園
烏山	上北沢	上北沢4-32-9	3306-1511	3329-1005	上北沢、八幡山
	上祖師谷	上祖師谷2-7-6	5315-5577	3305-6333	上祖師谷、粕谷
	烏山	南烏山6-4-26 烏山第2倉林ビル4階	3307-1198	3300-6885	給田、南烏山、北烏山

※事業全般に関するお問い合わせは、介護予防・地域支援課 ☎ 5432-2953 FAX 5432-3085へ

1

相談窓口

# 世田谷地域

## あんしんすこやかセンター案内図



窓口開設時間

月～土曜日

午前8時30分～午後5時

(日曜・祝日、12月29日～1月3日はお休みします)



※各案内図の▲印があんしんすこやかセンターの所在地です。  
※あんしんすこやかセンターは、まちづくりセンターと同じ建物にあります。

### 池尻あんしんすこやかセンター

担当区域 池尻1～3、池尻4(1～32番)、三宿1・2

☎5433-2512

FAX 3418-5261

▲池尻3-27-21



#### 交通

- 田園都市線池尻大橋駅西口下車12分
- バス「三宿」下車8分(渋谷駅～弦巻営業所・上町・祖師ヶ谷大蔵駅・成城学園前駅西口)
- バス「池尻」下車10分(渋谷駅～弦巻営業所・上町・祖師ヶ谷大蔵駅・成城学園前駅西口)

### 太子堂あんしんすこやかセンター

担当区域 太子堂1～5、三軒茶屋1

☎5486-9726

FAX 5486-9750

▲太子堂2-17-1 2階



#### 交通

- 田園都市線三軒茶屋駅下車4分
- 世田谷線三軒茶屋駅下車4分
- バス「三軒茶屋」下車4分(渋谷駅～弦巻営業所・田園調布駅・二子玉川駅・上町・用賀駅・祖師ヶ谷大蔵駅・成城学園前駅西口・調布駅南口・等々力)
- バス「三軒茶屋」下車4分(北沢タウンホール～駒沢陸橋)
- バス「三軒茶屋」下車4分(目黒駅前～三軒茶屋駅)

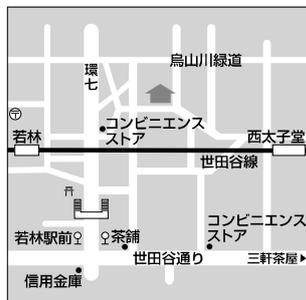
### 若林あんしんすこやかセンター

担当区域 若林1～5、三軒茶屋2

☎5431-3527

FAX 5431-3528

▲若林1-34-2



#### 交通

- 世田谷線若林駅下車5分、西太子堂駅下車5分
- バス「若林駅前」下車6分(渋谷駅～世田谷区民会館・新代田駅前～大森操車所)

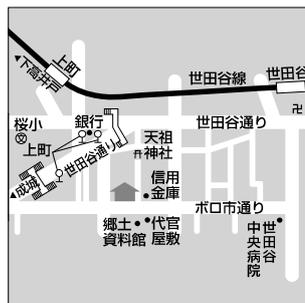
### 上町あんしんすこやかセンター

担当区域 世田谷1～4、桜1～3、弦巻1～5

☎5450-3481

FAX 5450-8005

▲世田谷1-23-5 2階



#### 交通

- 世田谷線上町駅下車5分、世田谷駅下車7分
- バス「上町」下車3分(渋谷駅～上町・祖師ヶ谷大蔵駅・成城学園前駅西口・調布駅南口・用賀駅、等々力操車所～祖師ヶ谷大蔵駅)

### 経堂あんしんすこやかセンター

担当区域 宮坂1～3、桜丘1～5、経堂1～5

☎5451-5580

FAX 5451-5582

▲宮坂1-44-29



#### 交通

- 小田急線経堂駅下車8分

### 下馬あんしんすこやかセンター

担当区域 下馬1～6、野沢1～4

☎3422-7218

FAX 3414-5225

▲下馬4-13-4



#### 交通

- バス「学芸大学附属高校」下車4分(渋谷駅～野沢龍雲寺循環、目黒駅前～三軒茶屋駅・野沢龍雲寺循環、東京医療センター～下馬一丁目循環)
- バス「世田谷観音」下車5分(渋谷駅～野沢龍雲寺循環、目黒駅前～三軒茶屋駅・野沢龍雲寺循環、東京医療センター～下馬一丁目循環)

### 上馬あんしんすこやかセンター

担当区域 上馬1～5、駒沢1・2

☎5430-8059

FAX 5430-8085

▲上馬4-10-17



#### 交通

- 田園都市線駒沢大学駅下車5分
- バス「上馬」下車5分(渋谷駅～田園調布駅・二子玉川駅・等々力、北沢タウンホール～駒沢陸橋、大森操車所～新代田駅前、五反田駅～世田谷区民会館)

# 北沢地域

## 梅丘あんしんすこやかセンター

担当区域 代田1~3、梅丘1~3、  
豪徳寺1・2

☎5426-1957  
FAX 5426-1959

🏠 梅丘1-61-16



### 交通

- 小田急線梅ヶ丘駅下車7分
- バス「梅ヶ丘駅」下車7分(等々力操車所~梅ヶ丘駅)
- バス「梅ヶ丘駅北口」下車7分(千歳船橋駅・経堂駅・渋谷駅~梅ヶ丘駅北口)

## 代沢あんしんすこやかセンター

担当区域 代沢1~5、  
池尻4(33~39番)

☎5432-0533  
FAX 5433-9684

🏠 代沢5-1-15



### 交通

- 小田急線・井の頭線下北沢駅下車10分
- 井の頭線池ノ上駅下車12分
- バス「代沢小学校」下車4分(渋谷駅~経堂駅・北沢タウンホール~駒沢陸橋)

## 新代田あんしんすこやかセンター

担当区域 代田4~6、羽根木1・2、  
大原1・2

☎5355-3402  
FAX 3323-3523

🏠 羽根木1-6-14



### 交通

- 井の頭線新代田駅下車5分
- バス「代田六丁目(旧守山小学校前)」下車3分(新代田駅前~新宿駅西口)
- バス「新代田駅前」下車5分(大森操車所~新代田駅前)

## 北沢あんしんすこやかセンター

担当区域 北沢1~5

☎5478-9101  
FAX 5478-8072

🏠 北沢2-8-18  
北沢タウンホール地下1階



### 交通

- 小田急線下北沢駅東口下車5分
- 井の頭線下北沢駅中央口下車5分
- バス「北沢タウンホール」下車すぐ(駒沢陸橋~北沢タウンホール)

## 松原あんしんすこやかセンター

担当区域 松原1~6

☎3323-2511  
FAX 5300-0212

🏠 松原5-43-28



### 交通

- 京王線・井の頭線明大前駅下車8分
- 井の頭線東松原駅下車8分

## 松沢あんしんすこやかセンター

担当区域 赤堤1~5、  
桜上水1~5

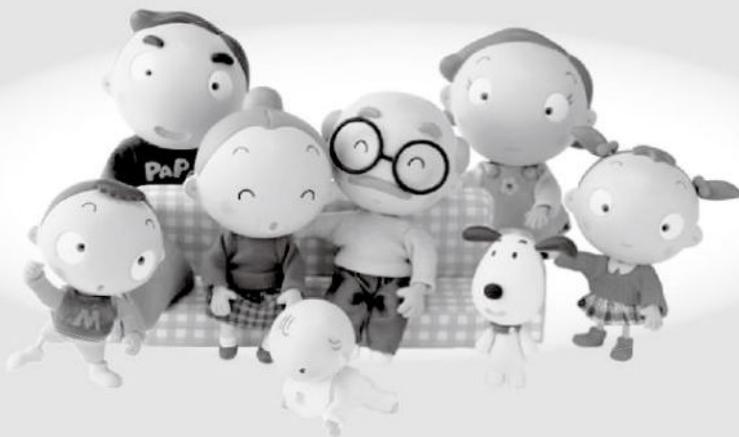
☎3325-2352  
FAX 5300-0031

🏠 赤堤5-31-5



### 交通

- 京王線・世田谷線下高井戸駅下車5分



# 玉川地域

## 奥沢あんしんすこやかセンター

担当区域 東玉川1・2、  
奥沢1～3

☎6421-9131  
FAX 6421-9137

▲奥沢3-15-7

### 交通

- 目黒線奥沢駅下車5分
- 東横線田園調布駅下車10分
- バス「奥沢駅通り」下車1分(東京医療センター～多摩川駅)



## 九品仏あんしんすこやかセンター

担当区域 玉川田園調布1・2、  
奥沢4～8

☎6411-6047  
FAX 6411-6048

▲奥沢7-35-4

### 交通

- 大井町線九品仏駅下車3分



## 等々力あんしんすこやかセンター

担当区域 玉堤1・2、等々力1～8、  
尾山台1～3

☎3705-6528  
FAX 3703-5221

▲等々力3-4-1  
玉川総合支所 2階

### 交通

- 大井町線等々力駅下車すぐ
- バス「等々力」下車2分(等々力操車所～成城学園前駅・梅ヶ丘駅、等々力操車所～東京駅南口)
- バス「等々力」下車すぐ(等々力～渋谷駅、等々力～玉堤(循環))



## 上野毛あんしんすこやかセンター

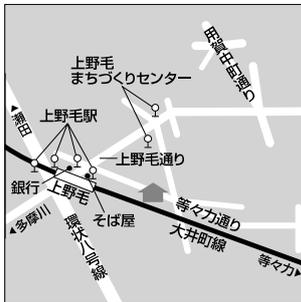
担当区域 上野毛1～4、野毛1～3、  
中町1～5

☎3703-8956  
FAX 3703-5222

▲中町2-33-11

### 交通

- 大井町線上野毛駅下車3分
- バス「上野毛まじづくりセンター」下車5分(目黒駅前～二子玉川駅)
- バス「上野毛駅」下車3分(田園調布駅～千歳船橋、目黒駅前～二子玉川駅、二子玉川駅～東京医療センター)



## 用賀あんしんすこやかセンター

担当区域 上用賀1～6、用賀1～4、  
玉川台1・2

☎3708-4457  
FAX 3700-6511

▲用賀2-29-22 2階

### 交通

- 田園都市線用賀駅東口下車5分
- バス「用賀駅」下車5分(祖師ヶ谷大蔵駅・成城学園前駅、関東中央病院・美術館・渋谷駅)
- バス「用賀神社前」下車2分(用賀駅～恵比寿駅、等々力操車所～成城学園前駅)
- バス「用賀一丁目」下車3分(駒沢大学駅前～二子玉川駅/高津営業所)



## 二子玉川あんしんすこやかセンター

担当区域 玉川1～4丁目  
瀬田1～5丁目

☎5797-5516  
FAX 3700-0677

▲玉川4-4-5 2階

### 交通

- 大井町線、田園都市線二子玉川駅下車6分
- バス「二子玉川」下車4分(砧本村・成城学園前駅南口、調布駅南口～二子玉川)
- バス「二子玉川」下車7分(多摩川駅・東京医療センター・目黒駅前～二子玉川駅)
- バス「玉川高島屋SC西口」下車2分(玉川病院循環、成城学園前駅・成育医療研究センター～二子玉川駅)



## 深沢あんしんすこやかセンター

担当区域 駒沢3～5、駒沢公園、新町1～3、  
桜新町1・2、深沢1～8

☎5779-6670  
FAX 3418-5271

▲駒沢4-33-12

### 交通

- バス「新町一丁目」または「深沢小学校前」下車5分(渋谷駅～二子玉川駅)
- バス「駒沢公園西口」または「駒大深沢キャンパス前」下車7分(渋谷駅～等々力、等々力操車所～梅ヶ丘駅)
- バス「深沢小学校」下車5分(自由が丘駅～駒大深沢キャンパス前)



# 砧地域

## 祖師谷あんしんすこやかセンター

担当区域 祖師谷1～6、千歳台1・2

☎3789-4589  
FAX 3789-4591

▲ 祖師谷4-1-23



### 交通

- 小田急線祖師ヶ谷大蔵駅下車7分
- バス「祖師ヶ谷大蔵駅」下車7分(渋谷駅・用賀駅～祖師ヶ谷大蔵駅)
- バス「祖師ヶ谷まちづくりセンター」下車すぐ(祖師ヶ谷・成城地域循環)

## 成城あんしんすこやかセンター

担当区域 成城1～9

☎3483-8600  
FAX 3483-8731

▲ 成城6-3-10



### 交通

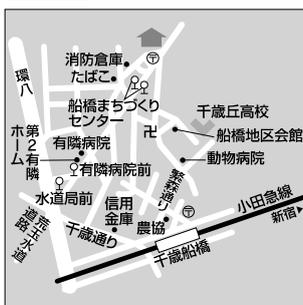
- 小田急線成城学園前駅北口下車3分
- バス「成城学園前駅」下車5分(渋谷駅・二子玉川駅・用賀駅・等々力操車所・千歳船橋駅・つつじヶ丘駅南口・千歳烏山駅北口・調布駅南口・狛江駅北口・狛江営業所・渋谷駅・千歳烏山駅南口～成城学園前駅)
- バス「砧総合支所」下車すぐ(祖師ヶ谷・成城地域循環)

## 船橋あんしんすこやかセンター

担当区域 船橋1～7、千歳台3～6

☎3482-3276  
FAX 5490-3288

▲ 船橋4-3-2



### 交通

- 小田急線千歳船橋駅下車20分
- バス「船橋まちづくりセンター」下車5分(千歳船橋駅～希望ヶ丘団地)

## 喜多見あんしんすこやかセンター

担当区域 喜多見1～9、宇奈根1～3、鎌田1～4

☎3415-2313  
FAX 3415-2314

▲ 喜多見5-11-10



### 交通

- バス「次大夫堀公園前」下車2分(成城学園前駅～二子玉川駅・二子玉川駅～調布駅南口)

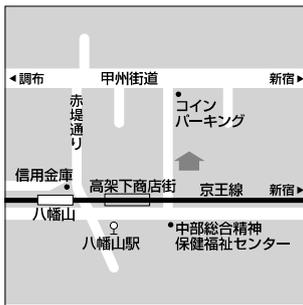
# 烏山地域

## 上北沢あんしんすこやかセンター

担当区域 上北沢1～5、八幡山1～3

☎3306-1511  
FAX 3329-1005

▲ 上北沢4-32-9



### 交通

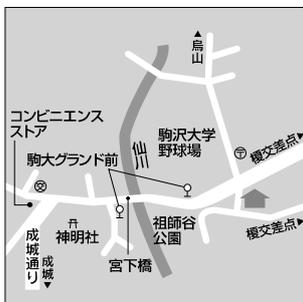
- 京王線八幡山駅下車2分
- バス「八幡山駅」下車すぐ(希望ヶ丘団地・経堂駅～八幡山駅)

## 上祖師谷あんしんすこやかセンター

担当区域 上祖師谷1～7、粕谷1～4

☎5315-5577  
FAX 3305-6333

▲ 上祖師谷2-7-6



### 交通

- バス「駒大グランド前」下車3分(千歳船橋駅・千歳烏山駅北口・千歳烏山駅南口～成城学園前駅西口)

## 烏山あんしんすこやかセンター

担当区域 給田1～5、南烏山1～6、北烏山1～9

☎3307-1198  
FAX 3300-6885

▲ 南烏山6-4-26  
烏山第2倉林ビル4階



### 交通

- 京王線千歳烏山駅下車2分
- バス「千歳烏山駅(北口)」下車2分(千歳烏山駅北口～成城学園前駅西口・吉祥寺駅・北野～荻窪駅南口)
- バス「千歳烏山駅(南口)」下車5分(千歳烏山駅南口～千歳船橋駅・成城学園前駅西口・八幡山駅・つつじヶ丘駅北口～千歳船橋駅)
- バス「千歳烏山駅」下車5分(千歳烏山駅～我山病院循環)

## 砧あんしんすこやかセンター

担当区域 岡本1～3、大蔵1～6、砧1～8、砧公園

☎3416-3217  
FAX 3416-3250

▲ 砧5-8-18



### 交通

- 小田急線祖師ヶ谷大蔵駅下車10分
- バス「成育医療研究センター前」下車7分(成城学園前駅～渋谷駅・松が丘交番前・調布駅南口～渋谷駅・成城学園前駅～等々力操車所・成城学園前駅～用賀駅・成城学園前駅～成育医療研究センター前経由～二子玉川駅)
- バス「祖師ヶ谷大蔵駅」下車9分(渋谷駅・松が丘交番前～祖師ヶ谷大蔵駅・用賀駅～祖師ヶ谷大蔵駅)
- バス「祖師ヶ谷大蔵駅」下車11分(祖師ヶ谷・成城地域循環)

## 総合支所保健福祉センター

保健福祉サービス・健康づくり事業についての相談・申し込みは、お住まいの地域によって、下記5カ所の総合支所保健福祉センターの窓口で受け付けています。

保健福祉課では、介護保険の相談・受け付け、高齢者への保健福祉サービスの相談・申請受け付け等を行っています。また、健康づくり課では食生活相談等(→26頁)を行っています。

### 世田谷総合支所保健福祉センター

担当区域	池尻1～3、池尻4(1～32番)、三宿、太子堂、三軒茶屋、若林、世田谷、桜、弦巻、宮坂、桜丘、経堂、下馬、野沢、上馬、駒沢1・2				
保健福祉課	☎ 5432-2850	FAX 5432-3049	健康づくり課	☎ 5432-2893	FAX 5432-3074

### 北沢総合支所保健福祉センター

担当区域	代田、梅丘、豪徳寺、代沢、池尻4(33～39番)、羽根木、大原、北沢、松原、赤堤、桜上水				
保健福祉課	☎ 6804-8701	FAX 6804-8813	健康づくり課	☎ 6804-9355	FAX 6804-9044

### 玉川総合支所保健福祉センター

担当区域	東玉川、奥沢、玉川田園調布、玉堤、等々力、尾山台、上野毛、野毛、中町、上用賀、用賀、玉川台、玉川、瀬田、駒沢3～5、駒沢公園、新町、桜新町、深沢				
保健福祉課	☎ 3702-1894	FAX 5707-2661	健康づくり課	☎ 3702-1948	FAX 3705-9203

### 砧総合支所保健福祉センター

担当区域	祖師谷、千歳台、成城、船橋、喜多見、宇奈根、鎌田、岡本、大蔵、砧、砧公園				
保健福祉課	☎ 3482-8193	FAX 3482-1796	健康づくり課	☎ 3483-3161	FAX 3483-3167

### 烏山総合支所保健福祉センター

担当区域	上北沢、八幡山、上祖師谷、粕谷、給田、南烏山、北烏山				
保健福祉課	☎ 3326-6136	FAX 3326-6154	健康づくり課	☎ 3308-8228	FAX 3308-3036

## 世田谷区社会福祉協議会

世田谷区社会福祉協議会(世田谷区社協)は、地域福祉の推進を目的として、住民をはじめ地域社会を形づくる多様な立場の方々が参画する、社会福祉法に定められた民間の非営利組織です。

誰もが、個人として尊ばれながら、住みなれた地域で安心して生活するために、世田谷区社協は各種の福祉サービスや相談活動等を通じて、さまざまな場面で地域福祉の向上に努めています。さらに住民の皆さんが互いに助け合い、支えあいながらいつまでも暮らすことができるまち・世田谷を皆さんと一緒につくっていきます。

### お住まいの地域の

### 社会福祉協議会事務所

世田谷地域社会福祉協議会事務所	☎ 3419-2311	FAX 3419-2354
北沢地域社会福祉協議会事務所	☎ 5787-8537	FAX 5787-8533
玉川地域社会福祉協議会事務所	☎ 3702-7777	FAX 3702-7861
砧地域社会福祉協議会事務所	☎ 5727-6101	FAX 5727-6103
烏山地域社会福祉協議会事務所	☎ 5314-1891	FAX 5314-1893

## コラム

### 慶祝品で88歳・100歳のお誕生日をお祝い!

毎年4月1日から翌年3月31日までに満88歳、100歳の誕生日を迎えられる方に、慶祝品として区内共通商品券をお贈りします。

該当の方には9月に郵送します。

☎ お問い合わせはこちら

高齢福祉課 事業担当

☎ 5432-2412 FAX 5432-3085

## その他の相談窓口



世田谷区の手続きや施設・イベント案内は  
せたがやコールへ

☎ 03-5432-3333 FAX 03-5432-3100  
(午前8時～午後9時 年中無休)

区ホームページからも  
お問い合わせ  
いただけます▶



1

相談窓口

高齢	
高齢者安心コール	日常生活の困りごとの電話相談(ご親族等からの見守りに関する相談も可) 相談内容に応じて各種サービスの情報提供やボランティアの訪問援助、電話訪問員による電話訪問を行います(24時間365日受け付け)。 <b>高齢者安心コール ☎ 5432-1010 FAX 5432-1030</b>
高齢者なんでも相談	高齢の方とそのご家族を対象に、生きがいのことや近隣関係等の悩みごとの相談 月・水・金曜(祝・休日、12月28日～1月4日を除く) 午後1時～4時 <b>ひだまり友遊会館 ☎ 3419-2344</b>
暮らし	
生活相談 (生活保護等)	生活に困窮し、生活保護等の支援を受けたい場合の相談 <b>総合支所 生活支援課 生活支援</b> 世田谷 ☎ 5432-2846 FAX 5432-3034 北 沢 ☎ 6804-7386 FAX 6804-7994 玉 川 ☎ 3702-1734 FAX 3702-1520 砧 ☎ 3482-1390 FAX 5490-1139 烏 山 ☎ 3326-6112 FAX 3326-6169
生活福祉資金の 貸付相談	所得の少ない世帯、介護を要する高齢者や障害者のいる世帯に対し、その世帯の安定と経済的自立を図ることを目的とした資金貸付に関する相談(貸付要件は要問合せ) <b>世田谷区社会福祉協議会 ぷらっとホーム世田谷</b> ☎ 3419-2611 FAX 5431-5357
ひきこもり相談	年齢を問わず、ひきこもりに関する悩みを抱えている方、およびご家族を対象とした相談 月～金曜(祝・休日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時 太子堂4-3-1(STKハイツ3階) ※令和7年度以降、太子堂2-16-7(三軒茶屋分庁舎5階)に移転予定 <b>世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」 ☎ 5431-5354 FAX 5431-5357</b>
消費生活相談	事業者との契約や悪質商法による被害、商品やサービスに対する疑問、生活知識などに関する相談 <b>世田谷区消費生活センター</b> (祝・休日、年末年始除く) 消費生活相談専用電話 ☎ 3410-6522 FAX 3411-6845 高齢者(65歳以上)専用電話 ☎ 5486-6501 月～金曜 午前9時～午後4時30分(電話・来所) 土曜 午前9時～午後3時30分(電話のみ) 日曜、祝・休日は <b>消費者ホットライン ☎188</b> 午前10時～午後4時(国民生活センター)(年末年始を除く)
特殊詐欺に関する相談	「累積医療費の還付金がある」「あなたの個人情報が漏れている」など、不審な電話に関する相談 月～金曜(祝・休日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時 <b>世田谷区特殊詐欺相談ホットライン ☎ 5432-2121</b> 「特殊詐欺の犯行に関わってしまったが、もう止めたい」などの相談や、「隣の部屋に複数の若者が入り出している」などの情報をお受けします。 <b>特殊詐欺加担防止ダイヤル ☎ 5432-2178</b>

保険・年金	
国民年金・厚生年金等の相談	<p>●世田谷年金事務所</p> <p>①年金受給に関する相談・請求・口座変更等の手続き[三軒茶屋相談室] ②年金の適用関係の届出・年金保険料の納付相談等[本館(上町)]</p> <p>平日(月～金曜)午前8時30分～午後5時15分 ただし週初めの開所日は午前8時30分～午後7時 第2土曜 午前9時30分～午後4時 ※年末年始は利用不可</p> <p>☎ ①、②共通 6844-3871(代) FAX ①3421-1147 ②6844-3872</p>
ねんきんダイヤル	<p>年金を受けている方の相談や年金加入記録、年金請求等の相談</p> <p>平日(月～金曜)午前8時30分～午後5時15分 ただし週初めの開所日は午前8時30分～午後7時 第2土曜 午前9時30分～午後4時 ※年末年始は利用不可</p> <p>☎ 0570-05-1165(ナビダイヤル) ☎ 03-6700-1165(050で始まる電話、海外からの方)</p>
納付相談 (国民健康保険料)	<p>国民健康保険料の支払いが困難な場合の納付相談</p> <p>保険料収納課 徴収推進 ☎ 5432-2343 FAX 5432-3038</p>
納付相談 (介護保険料)	<p>介護保険料の納付が困難な場合の納付相談</p> <p>介護保険課 資格保険料係 ☎ 5432-2643 FAX 5432-3042</p>

## コラム

## ペットと暮らす方へ

ペットと楽しく、安心して暮らすために、日頃から考えておきましょう。

- ペットの飼い方を改めて確認しましょう。昔と今では飼い方の常識が変わってきています。
- もしもの場合に備えましょう。一時的なペットの預け先やかかりつけの動物病院を見つけおけば安心です。
- 基本的なしつけをしておきましょう。近隣の方と良好な関係を維持するために、鳴き声やふんや尿等のしつけをしましょう。



区ホームページでは、ペットに関する必要な手続きや、相談先等をご案内しています。

左の二次元コードからご覧ください。

世田谷保健所 生活保健課 生活保健 ☎ 5432-2908 FAX 5432-3054



## 2 健康づくり



健康維持のためには、健康診査等を受けて自分の体の状態を正しく把握し、日頃から自分に合った健康づくりを心掛けることが大切です。区で行っているサービスを積極的に活用し、健康長寿を目指しましょう。

### 健康診査・検診

#### 健康診査

区では病気の早期発見や生活習慣病予防のため、健康診査を行っています。内容は、問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査等です。必要に応じて心電図検査、胸部X線撮影等も行います。

対象者	種類	自己負担額	問い合わせ
世田谷区国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方	特定健診	500円※	国保・年金課 特定健診係 ☎ 5432-2936 FAX 5432-3005
後期高齢者医療制度にご加入の方	長寿健診	500円※	
40歳以上で生活保護等受給中の方	成人健診	無料	世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3019

※上記以外の健康保険に加入の方は、ご加入の医療保険者またはお勤め先にお問い合わせください。

※前年度住民税非課税世帯の方は無料

※年齢や加入されている健康保険の種類により、区が実施するものと、それ以外で実施するものがありますのでご注意ください。

#### 健康づくりのための各種検査（保健センター）

世田谷区立保健センターでは、健康づくりのための各種検査を行っています。ご利用には、すべて事前の電話予約が必要です。

検査名	内容	実施日	料金
動脈硬化検査	血圧や脈波の伝わる速さなどから動脈の健康状態をチェックします。	木・金曜 午前・午後	1,000円
骨密度測定	超音波による踵骨の骨密度測定と結果の説明をします。	木曜 午前・午後 金曜 午前	1,000円
体成分分析測定	体の構成成分(水分、タンパク質、脂肪など)を測定し、内臓脂肪レベルや、骨格筋量などが分かります。	火・水・木・金曜 午前 木曜 午後	500円
脳の健康チェック	脳や脳血管の疾患を早期発見することができます。基本コースでは、MRI検査に加えて血液・動脈硬化・心電図など各種検査も行います。	基本コース(半日×2回)	50,000円
		簡易コース(半日)	38,000円

☎ お問い合わせはこちら (公財)世田谷区保健センター  
松原6-37-10 区立保健医療福祉総合プラザ内2・3階  
☎ 6265-7463 FAX 6265-7429

## がん検診等

次のがん検診等を実施します。対象の年齢は、年度内(4月1日～翌年3月31日)に迎える年齢です。詳しい情報は随時、ホームページ等でお知らせします。

種類	対象	費用	内容	問い合わせ・申し込み先
胃がん検診☆△ 50歳以上の方は胃エックス線検査または胃内視鏡検査のどちらかを選択。	40歳以上(1年に1回)	1,000円	問診、胃エックス線検査	世田谷区 がん検診 受付センター ☎ 6265-7573 FAX 6265-7559
	50歳以上(2年に1回)	1,500円	問診、胃内視鏡検査 ※内視鏡による検診を受診した翌年度は区 の胃がん検診は受診 できません。	
肺がん検診◇☆	40歳以上	エックス線 のみ100円 エックス線・ 喀痰600円	問診、胸部エックス線 検査 ※喀痰細胞診検査は検診 要件に該当した方のみ	
大腸がん検診◇☆	40歳以上	200円	便潜血検査	
乳がん検診☆	40歳以上の女性(2年に 1回)	1,000円	問診、視・触診、マンモ グラフィ撮影 ※受診した翌年度は区 の乳がん検診は受診 できません。	
子宮がん検診☆ (頸部・体部)	20歳以上の女性 (2年に1回) ※子宮体部がん検診の みの受診はできません	頸部のみ 800円 頸部・体部 1,800円	問診、視・内診、 細胞診検査 (子宮体部がん検診は 検診要件に該当した方 のみ) ※受診した翌年度は区 の子宮がん検診は受 診できません。	
前立腺がん検診 ◇☆	60歳以上で区の前立腺 がん検診を受診したこ とがない男性	600円	問診、採血による検査	
胃がんリスク (ABC)検査◇☆	40・45・50・60・70歳で 区の胃がんリスク(ABC) 検査を受診したことが ない方	800円	問診、採血による検査 (胃がんになりやすいか どうかを調べる検査で す)	
肝炎ウイルス検診 ◇(B型、C型)	区の肝炎ウイルス検診 を受診したことのない方	無料	問診、採血による検査	
骨粗しょう症検診	30・35・40・45・50・55・ 60・65・70歳の女性	400円	問診、骨量測定(6月～ 翌3月)	
口腔がん検診☆	61・66・71歳	700円	問診、視・触診、必要に 応じて細胞診検査(6月 ～翌3月)	世田谷保健所 健康推進課 ☎ 5432-2442 FAX 5432-3102
成人歯科健診	40・45・50・55・ 60・65・70歳	200円	歯・歯周組織の状況等 の健診(6月～翌3月)	

◇印の検診・検査:特定健診等と同時に受診できます。

☆印の検診・検査:前年度住民税非課税世帯の方は無料で受診できます。詳しくは受診票等送付時にご案内を同封します。

△印の検診:身体の障害により、区のがん検診が受けられない方に、医療機関で胃がんの検査(保険診療の検査を除く)を受けたときの費用を助成します。

## かかりつけ医を持ちましょう

ご自身やご家族の健康のためには、日常的な診療や健康管理を行うかかりつけの医療機関を持つことが大切です。

種類	内容	相談先	連絡先
かかりつけ医	かかりつけ医は、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近な頼りになる医師です。日頃の診療だけでなく、健康診断結果へのアドバイスや、ご家族の健康についても相談に応じます。	世田谷区医師会	☎6704-9111
		玉川医師会	☎3704-2481
かかりつけ 歯科医	かかりつけ歯科医は、むし歯や歯周病で痛くなったときだけに行く歯科医ではありません。歯や口の健康など、さまざまな場面でいつでも相談できる頼りになる歯科医です。	世田谷区 歯科医師会	☎5376-2111
		玉川歯科医師会	☎3708-4618
かかりつけ 薬剤師・薬局	かかりつけ薬剤師・薬局は複数の医師から処方された薬の飲み合わせや服用の仕方、アレルギーの心配等、さまざまな相談に対応し、区民の健康づくりをサポートします。	世田谷薬剤師会	☎3419-7565
		玉川砦薬剤師会	☎3705-6066

2

健康づくり

## 健康手帳

健診の結果や、体調などを記録して、健康管理にお役立てください。区のホームページからダウンロードできます。

40歳以上でご希望される方には、冊子を無料でお配りしています。配布場所は、世田谷保健所健康企画課と各総合支所健康づくり課です。

☎ お問い合わせはこちら 世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3019

## 糖尿病予防教室

健康診査等で要指導と診断された方や予防に興味のある区民の方を対象に、講演会および医師・栄養士・運動指導員等による指導を、年1回ずつ行います。開催案内は、区のおしらせ「せたがや」等に掲載します。

☎ お問い合わせはこちら 世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2354 FAX 5432-3019

## 運動・体づくり

### はつらつ介護予防講座

65歳以上のすべての区民を対象に、介護予防全般に関するミニ講座と「世田谷いきいき体操」を行う、1回完結型(120分程度)の講座を行っています。介護予防・フレイル予防に取り組むきっかけとしておすすめです。

費用は無料、会場は主にまちづくりセンター等で行います。お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお申し込みください。



☎ お問い合わせはこちら お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁

## まるごと介護予防講座

65歳以上のすべての区民を対象に運動や食生活、お口の健康、認知症への備え、地域とのつながりなどの講話と「世田谷いきいき体操」を行う全6回(1回90分程度)の講座です。「自身の健康を管理する力を向上させたい」「介護予防・フレイル予防に継続的に取り組みたい」方におすすめです。

費用は無料、会場は区民会館、地区会館、まちづくりセンター等のほか、オンラインの講座(夏・冬)も実施しています。詳しくは区のおしらせ「せたがや」をご覧ください。

☎ お問い合わせはこちら 介護予防・地域支援課 ☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

## 世田谷いきいき体操

世田谷区のオリジナル介護予防体操です。この体操はおもりを手首や足首につけて、腕や足の上げ下げを10回ずつ行うだけのやさしい体操です。「週1回続ける」ことで確実に筋力が鍛えられ、日常生活の動きが楽になります。



ご近所の方等と誘い合って、週1回取り組んでみませんか?体操を続ける団体には、体操で使う「おもり」の貸し出し(3カ月間)や体力測定等の支援を無料で行っています。関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

こんな感じの体操です!  
区公式YouTubeで  
動画もご覧いただけます。



動画は  
こちら▶



☎ お問い合わせはこちら 介護予防・地域支援課 ☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

## はり・きゅう・マッサージサービス

健康保持や増進のため、65歳以上の方を対象に、地区会館や区民センターなどに会場を設け、月1回(45分間)はり・きゅう・マッサージを行います。

費用は1回1,500円。前月の25日までに、通常はがき、FAX、メールいずれかの方法で申し込みが必要です。応募者多数の場合は抽選になります。

お申し込み方法や実施会場・日時等の詳しい内容については、区のホームページもしくは各出張所、まちづくりセンター、保健福祉課、あんしんすこやかセンターにあるチラシをご覧ください。

☎ お問い合わせはこちら 高齢福祉課 事業担当 ☎ 5432-2407 FAX 5432-3085

## 運動の機会提供 (保健センター)

継続的な運動の機会を提供します。利用には事前予約と、1年以内に健康度測定(5,000円)、または同程度の健康診断を受診していることが必要です。

### 運動コース

太極拳、ダンス、ヨーガ、エアロビクス、ストレッチ、筋力トレーニングなどのプログラムに1回500円で参加できます。

実施日時や最新のプログラムは(公財)世田谷区保健センターにお問い合わせください。



## ■プログラムの例

曜	コース名	強さ	トレーニング時間(各70分)
火	さわやかヨーガ	★★	ヨーガのポーズや座位体操を中心に心身のコンディショニングを行います。
	わくわく体操火曜	★★★	わくわく弾む全身運動でオールラウンドにしっかり動くコースです。
水	スマイルエアロ	★★★	軽快なリズムで行うソフトエアロビクスでシェイプアップ&リフレッシュします。
	わくわく体操水曜	★★★	わくわく弾む全身運動でオールラウンドにしっかり動くコースです。
木	エンジョイダンス	★★	音楽に合わせて動くダンスを中心に心弾ませ軽やかに全身を動かします。
	のんびり体操木曜	★	のんびりゆったりストレッチを中心にからだ全体の動きを調整します。
金	のんびり体操金曜	★	のんびりゆったりストレッチを中心にからだ全体の動きを調整します。
	ゆったり太極拳	★★	気持ちよく心地よく太極拳などの立位体操を中心に全身を動かします。

※「やや息が上がる」程度の体操時間を★1つとして、3段階で体操時間の長さを表しています。

## マシントレーニングコース

マシンを使った運動で全身の筋力を高めます。1回につき500円、平日月曜～金曜に各回12人、予約制先着順で利用できます。

コース名	受付開始時刻	トレーニング時間(70分)
Aコース	午前8時40分	午前8:50～10:00
Bコース	午前10時10分	午前10:20～11:30
Cコース	午後1時	午後1:10～2:20
Dコース	午後2時20分	午後2:30～3:40
Eコース	午後3時40分	午後3:50～5:00

☎ お問い合わせはこちら

(公財)世田谷区保健センター

☎ 6265-7463 FAX 6265-7429

松原6-37-10

区立保健医療福祉総合プラザ内2・3階

## スポーツ施設

区立のスポーツ施設(温水プール・トレーニングルーム)で体を動かしませんか。一部の施設では、健康プログラムやスポーツ教室を実施しています。

### 個人利用の例

総合運動場トレーニングルームの場合

### ■利用料金

	2時間	1時間	超過(30分ごと)
大人(高校生相当以上)	520円	260円	130円
高齢者(65歳以上)	150円	80円	40円
障害のある方	150円	80円	40円



※新規利用の際は、初回ガイダンス(30分程度)の受講が必要です。

※施設ごとに利用料金は異なります。詳しくは各施設までお問い合わせください。

## スポーツ施設一覧

施設名	住所	連絡先	開館時間
総合運動場	大蔵4-6-1	3417-4276	午前9時～午後9時
総合運動場温水プール		3417-0017	午前9時～午後9時 ※年始3日間は午後5時閉館
大蔵第二運動場	大蔵4-7-1	3416-1212	午前9時～午後10時
大蔵第二運動場屋外プール(夏季のみ)			午前9時～午後9時 ※月曜～木曜および9月1日は午後5時閉館
千歳温水プール	船橋7-9-1	3789-3911	<b>■温水プール・トレーニングルーム・体育室</b> 午前9時～午後9時 ※年始3日間は午後5時閉館 <b>■健康運動室</b> 午前9時～午後5時(個人利用の場合)

施設名	住所	連絡先	開館時間
太子堂中学校温水プール	太子堂3-27-17	3413-9311	時期、曜日により異なります。 詳しくは施設にお問い合わせください。
玉川中学校温水プール	中町4-21-1	3701-5667	
烏山中学校温水プール	南烏山4-26-1	3300-6703	
梅丘中学校温水プール	松原6-5-11	3322-6617	
世田谷公園屋外プール (夏季のみ)	池尻1-5-27	3411-6519	夏季のみの屋外プールです。 2時間の入れ替え制となっております。 ※時期により、開設時間の変動があります。 詳しくは、施設へお問い合わせください。
玉川野毛町公園 屋外プール(夏季のみ)	野毛1-25-1	3702-4996	

※休館日等はホームページ等でご確認いただくか、各施設へお問い合わせください。

## 2

健康づくり

## 栄養・口腔ケア

### 食べて元気に過ごしましょう!「低栄養」にご注意を!!

低栄養予防には、以下の3つが大切です。

- ①1日3回食事を食べる習慣をつくる。
- ②毎食「主食・主菜・副菜」を組み合わせる。
- ③肉、魚、卵、大豆・大豆製品のたんぱく質食品をしっかり食べる。

『低栄養』予防

世田谷区食育キャラクター  
せたへる

## 食生活チェックシート

項目1～6のあてはまるものに○をして  
『低栄養が心配な食事』になっていないか確認しましょう。

1 項目1～5の○の合計数を数えましょう。

1	毎日、3回食事をとる。	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	○の合計数 <b>4～5個</b>
2	毎日、野菜を食べる。		○の合計数 <b>1～3個</b>
3	毎日、肉と魚を食べる。		○の合計数 <b>0個</b>
4	毎日、卵と大豆製品を食べる。		
5	最近、食べられる量が 変わらないか、増えた。		

2 項目6もチェックしてみましょう。

6	この半年間で、 体重が3kg以上減った。	この項目が○の場合 低栄養が心配。 食事の相談が必要です。
---	-------------------------	-------------------------------------

項目1～5の○の合計数が0～3個の方、  
項目6に○のついた方は、管理栄養士に相談をしましょう。

お近くのあんしんすこやかセンター、各総合支所健康づくり課で、無料でお配りしている「食生活チェックシート」で確認しましょう。食生活のご相談は、各総合支所健康づくり課へご連絡ください。

☎ お問い合わせはこちら 各総合支所健康づくり課 →18頁

## 区民歯科相談

世田谷区歯科保健センターで、歯周疾患など歯科・口腔衛生についての相談を無料で受けています。

相談日時は、毎週木曜の午後1時30分～午後4時30分です。直接会場へお越しください。電話相談も行っています。

**☎ お問い合わせはこちら** 世田谷区歯科保健センター(実施機関) ☎ 3708-0226  
玉川3-21-2 玉川歯科医師会館1階  
事業全般のお問い合わせは、世田谷保健所 健康推進課へ  
☎ 5432-2442 FAX 5432-3102

## 訪問口腔ケア事業

在宅で寝たきり等のため外出できない方に、無料で歯科医師が訪問して口腔健診と歯のみがき方などのケア指導を行います。対象者は次のいずれかに該当する方です。

- ①介護保険要介護認定(要介護1～5)
- ②身体障害者手帳1、2級
- ③愛の手帳1、2度
- ④上記に準ずる方

**☎ お問い合わせはこちら** 世田谷保健所 健康推進課  
☎ 5432-2442 FAX 5432-3102

## すこやか歯科健診

歯科医師とあんしんすこやかセンター・ケアマネジャーが連携し、無料で高齢者の歯科健診を行います(要申し込み)。対象者は次のいずれかに該当する方です。

- ①75歳以上の方
- ②65歳以上で認知機能の低下がみられる方
- ③40歳以上64歳以下で、若年性認知症を発症し、かつ介護保険要介護または要支援認定を受けている方

**☎ お問い合わせはこちら** お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁  
または担当のケアマネジャー  
事業全般のお問い合わせは、世田谷保健所 健康推進課へ  
☎ 5432-2442 FAX 5432-3102

## お口の元気アップ教室

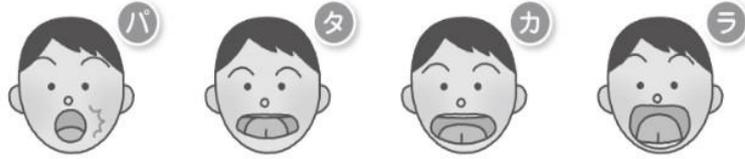
65歳以上のすべての区民を対象に、「お口のはたらき」についての講話、お口の中の検査・清掃方法、お口の体操などを学ぶ全8回(1回90分程度)の講座です。

費用は無料です。詳しくは区のおしらせ「せたがや」をご覧ください。

**☎ お問い合わせはこちら** 介護予防・地域支援課  
☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

その1 パタカラ体操 (唇と舌のストレッチ)

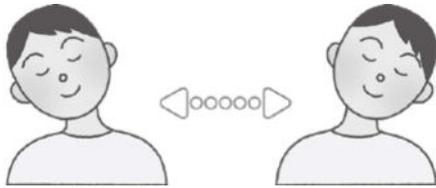
食べ物をのどの奥まで運ぶ筋肉が鍛えられます。飲み込む力を鍛えましょう。  
「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」をそれぞれ5回ずつ、「パタカラ」を5回繰り返しましょう。



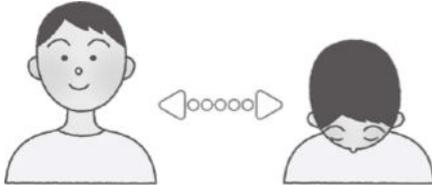
その2 健口体操

食事の前に健口体操をして、食べる能力、飲み込む能力を高めましょう。

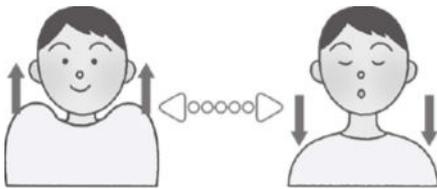
①首をゆっくりと左右に3回ずつ倒しましょう。



②首をゆっくりと前に3回ずつ倒しましょう。



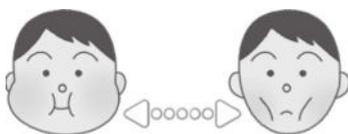
③息を吸いながら、両肩を上を持ち上げ、息を吐きながらゆっくりと下ろします。3回繰り返します。



④頬をふくらませて、舌を上あごに押し付け、口から息がもれないようにこらえます。

⑤息を吸うように口をすぼめます。

④と⑤を3回繰り返します。



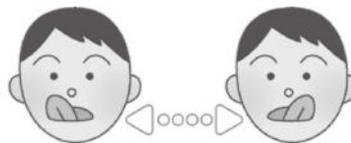
⑥口を開けて、舌をできるだけ出します。



⑦上くちびるを舌先で触るように持ち上げます。



⑧左右の口の端を舌先で触るように動かします。



⑨大きく口を開けて「あー」と声を出します。

⑩しっかりと口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるように、奥歯を噛みしめ、「んー」と声を出します。⑨と⑩を3回行います。



出典:「介護予防筋力アップ教室」テキストより

## 予防接種

### 高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザ感染および重症化予防のために、指定の医療機関で予防接種を実施します。

- 対象者は次のいずれかの方です。
  - ①65歳以上の方には、予診票を送付します。
  - ②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある障害者手帳1級相当の方は、お申し込みが必要です。
- 接種期間は10月1日～翌年1月31日
- 自己負担額は2,500円※1

### 高齢者新型コロナ予防接種

新型コロナウイルス感染症の重症化予防のために、指定の医療機関で予防接種を実施します。

- 対象者は次のいずれかの方です。
  - ①65歳以上の方には、予診票を送付します。
  - ②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある障害者手帳1級相当の方は、お申し込みが必要です。
- 接種期間、自己負担額等は決定次第お知らせします。

※1 自己負担額は変更になる場合があります。また、生活保護受給中の方、中国残留邦人等支援給付受給中の方は、自己負担はありません。

※2 発症リスクの高い方とは、「疾病や治療等により、免疫不全または免疫機能が低下した方」が該当します。

### 高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌による肺炎などの感染症および重症化予防のために、指定の医療機関で予防接種を実施します。

- 対象者は、過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがない方で、次のいずれかの方です。
  - ①65歳の方には、予診票を送付します。
  - ②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある障害者手帳1級相当の方は、お申し込みが必要です。
- 接種期間は、65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで
- 自己負担額は1,500円※1

### 帯状疱疹予防接種

帯状疱疹の発症および重症化予防のため、区内指定医療機関で予防接種を実施します。

- 対象者は次のいずれかの方です。
  - ①50歳以上の区民
  - ②帯状疱疹の発症リスクの高い18歳以上50歳未満の区民※2
- 接種期間は4月1日～翌年3月31日
- 費用助成額は生ワクチン1回(4,000円)または不活化ワクチン2回(1回1万円)  
対象者②のうち、区内指定医療機関で接種が困難な場合は、区ホームページからオンライン手続きが必要です。

☎ 予防接種の

お問い合わせはこちら

世田谷区予防接種コールセンター(世田谷保健所 感染症対策課)

☎ 5432-2437 FAX 5432-3022

## 熱中症

熱中症は炎天下だけではなく、就寝中など室内でも起こります。高齢者は体温調節力が低下し、暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。エアコンや扇風機を上手に活用して室温調整しましょう。また、喉が渇いていなくても、こまめな水分補給が大切です。

## 結核

早期に発見し、治療すれば治る病気です。発見が遅れると命を落とすこともあります。また、家族や友人など周囲の方へ感染させてしまうこともあります。早期発見・早期治療が重要です。咳が2週間以上続く、たんが出る、体がだるい、急に体重が減ったなどの場合は、医療機関を受診しましょう。年1回は健康診断などで胸部エックス線検査を受けましょう。

## インフルエンザと新型コロナウイルス感染症

インフルエンザは主に冬に、新型コロナウイルス感染症は、これまで夏と冬に流行を繰り返していました。外出後の手洗い、十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防接種は重症化を予防する効果があるとされているため、65歳以上の方は予防接種を受けましょう。

咳やくしゃみなどがあるときは、周囲にうつさないようマスクを着けましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種、高齢者新型コロナ予防接種については →29頁

## 感染性胃腸炎

主な症状は、下痢やおう吐で、原因としてはノロウイルスが知られています。通常2～3日で回復しますが、高齢者では症状が重くなることもあります。また、感染力が強く、患者のおう吐物や便には大量のウイルスが含まれており、ウイルスが付着した手や食品を介して感染します。ノロウイルスはアルコール消毒があまり効かないため、汚染された物は次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしてください。調理の前やトイレの後、汚物処理の後には石鹸でしっかり手を洗いましょう。また、ノロウイルスなどがついた食品(牡蠣などの二枚貝など)を食べても感染します。ノロウイルスは85～90℃で90秒以上加熱すると死滅するので、食品を中心部まで加熱しましょう。

## 肺炎球菌予防接種

高齢になると風邪などから肺炎を起こし、重症化することがあります。高齢者が肺炎となる原因の一つに肺炎球菌による感染があります。肺炎球菌による肺炎の予防にはワクチンの接種が有効です。日ごろから手洗い、口腔内を清潔にする、十分な栄養と睡眠も大切です。

高齢者肺炎球菌予防接種については →29頁

## 健康に関する相談

### こころの健康相談

不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなどこころの不調を感じている方や、そのご家族の方を対象に行っています。ひとりで悩みを抱えずに、気軽にご相談ください。

#### 平日日中の窓口

#### ■精神科医師による専門相談「こころの健康相談」「依存症専門相談」

日時	区のおしらせ「せたがや」地域版(毎月25日発行)でお知らせします。
方法	予約制で精神科医師と保健師による面接での個別相談を行っています(無料)。
問い合わせ	お住まいの地域の総合支所 健康づくり課 →18頁

#### 夜間休日の窓口

#### ■夜間・休日等こころの電話相談

平日夜間・休日も無料で電話相談を行っています。専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)が対応します。

曜日	時間	対応する相談員	相談先
月・火・水・木曜※	午後5時～午後7時	ピア相談員	相談専用電話 ☎ 6265-7532 (受付は終了の30分前までです)
	午後7時～午後10時	専門相談員	
土曜および祝日に当たる 月・火・水・木曜※	午後2時～午後4時	ピア相談員	
	午後4時～午後8時	専門相談員	

※年末年始を除きます。

### グリーフに関する相談(グリーフサポートせたがや)

身近な人との死別や離別など、グリーフに関するさまざまな気持ちや思いを、ゆっくりお話できる場所です。

相談方法	曜日・時間	実施団体・問い合わせ
対面個別相談 (予約制/初回のみ 無料)	実施団体にお問い合わせください。日程調整後、対面個別相談を実施します。	一般社団法人グリーフサポートせたがや ☎ 6453-4925 FAX 6453-4926 ✉ griefsetagaya@yahoo.co.jp ※留守番電話の場合はお名前とご連絡先を いれてください。折り返しご連絡します。
電話相談 (予約不要)	第1日曜 午後3時～午後5時 第3水曜 午後6時～午後8時 第4金曜 午後3時～午後5時	

※事業全般のお問い合わせは、世田谷保健所 健康推進課へ ☎ 5432-2947 FAX 5432-3102

## 各種専門相談（保健センター）

### ■障害に関する専門相談

疾患の後遺症などの障害のある方（視覚・聴覚・言語・肢体不自由・高次脳機能障害等）に対して、医療や日常生活の相談を行っています。相談は無料です。

利用希望の方は、相談の日時を予約してください。

☎ お問い合わせはこちら（公財）世田谷区保健センター ☎ 6265-7546 FAX 6265-7549

### ■こころの健康支援

相談方法	曜日・時間	内容	問い合わせ
こころの健康情報コーナー	月～金曜 午前9時～午後5時	こころとからだの保健室ポルタに設置しており、こころの健康に関する書籍や冊子が閲覧できます。	保健センター 専門相談課 こころの相談支援担当 ☎ 6265-7414  世田谷区保健センター2階 (松原6-37-10 区立保健医療福祉総合プラザ内)
こころの健康に関する普及啓発	随時(保健センターのホームページ、チラシ等でご確認ください)	こころの健康に関する講演会を行っています。	
夜間・休日等 こころの電話相談	詳細は、31頁に記載		

### ■がん相談

がんで療養中の方やその家族の方等、どなたかが世田谷区民であればご利用できます。相談は無料です。一人で抱えずお気軽にご相談ください。

相談方法	曜日・時間	内容	問い合わせ
対面相談 (予約制)	第2・第4土曜 午前9時～12時	経験豊富な看護師がじっくりとお話を伺います(相談時間50分程度)。資料もお渡ししています。	予約専用電話 ☎ 6265-7536 ※平日午前9時～午後5時、 祝日・年末年始を除く
電話相談	第1～4週の木曜 午前9時～午後1時	第1・3週 看護師による専門相談  第2・4週 がん体験者によるピア相談	相談専用電話 ☎ 6265-7562
一次相談窓口 (予約不要)	月～金曜 午前9時～午後5時	看護師がお話をうかがい、情報提供や対面相談の予約などを行います。	「こころとからだの保健室ポルタ」へお越しください。 世田谷区保健センター2階 (松原6-37-10 区立保健医療福祉総合プラザ内)
がん情報 コーナー	月～金曜 午前9時～午後5時	こころとからだの保健室ポルタに設置しており、がん検診・がん治療・がん療養に関する書籍や冊子が閲覧できます。	

## がん患者ウィッグ・胸部補整具購入費用等の助成

がんの治療に伴う脱毛や乳房の切除等を行った区民へ、ウィッグ・胸部補整具購入費用等を助成します。申請には、がんの治療を受けたことを証明する書類や領収証等の原本が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

また、がんの治療に伴う脱毛等でお悩みの方は「がん相談」をご利用ください。こころとからだの保健室ポルタ内「がん情報コーナー」ではウィッグの見本も展示しています。➡32頁

対象者	次のすべてに該当する方です。 ①世田谷区民の方 ②がんと診断され、その治療を行っている方、過去にその治療を行った方 ③がんの治療に伴い、脱毛や乳房の切除などにより、ウィッグや胸部補整具等が必要である方
内容	次の対象品の購入またはレンタルにかかった費用を助成します(上限10万円)。 ①ウィッグ、②毛付き帽子、③人工乳房、④補整下着、⑤弾性着衣
問い合わせ	世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3019

## 在宅療養

### 在宅療養・ACP ガイドブック「LIFE これからのこと」

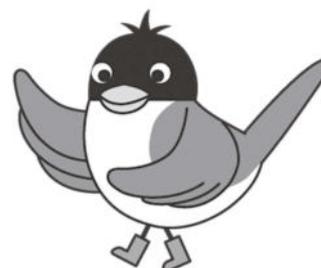


医療や介護を受けながら住み慣れた地域で生活をする「在宅療養」を区民に分かりやすく案内するとともに、もしものときに自分が受けたい治療やケアを医療・介護関係者や信頼できる身近な人と話し合うACP(アドバンス・ケア・プランニング: 人生会議)について考えるきっかけとなるよう、在宅療養・ACPに関するガイドブックを区のホームページに掲載しています。また、あんしんすこやかセンターでも配布しています。



◀こちらから  
ご覧いただけます

☎ お問い合わせはこちら 保健医療福祉推進課 ☎ 5432-2649 FAX 5432-3017



## 後期高齢者医療制度

75歳以上の方(一定の障害がある方は65歳以上)を対象とする医療制度です(生活保護受給者を除く)。制度の運営は東京都後期高齢者医療広域連合が行い、世田谷区は保険料の徴収ほか諸手続きの窓口となります。75歳になる方は誕生日から自動的に対象になり、加入手続きは不要です。

### ■保険証等

後期高齢者医療被保険者証、限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証については、マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年12月1日まで交付します。令和6年12月2日以降、マイナ保険証をお持ちでない方に資格確認書を交付する予定です。なお、発行済の証については、券面に記載の有効期限まで利用できます(最長で令和7年7月31日まで)。ただし、住所や自己負担割合など、券面の記載事項に変更があった場合は利用できなくなります。

### 後期高齢者医療被保険者証

医療機関を受診の際は被保険者証を提示してください。75歳に到達する方には誕生日から使用できるようにお送りします。

### 限度額適用・標準負担額減額認定証

自己負担割合が1割の方で、世帯全員が住民税非課税の場合、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付され、事前に医療機関に提示すると、窓口でのお支払いが限度額までおさえられ、入院時の食事代等が減額されます(原則として申請した月から有効)。

### 限度額適用認定証

自己負担割合が3割の方で、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得が、いずれも690万円未満の場合、申請により「限度額適用認定証」が交付され、事前に医療機関に提示すると窓口でのお支払いが限度額までにおさえられます(原則として申請した月から有効)。

### 特定疾病療養受療証

人工透析が必要な慢性腎不全、先天性血液凝固因子障害の一部(血友病)、血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症の方には、申請により「特定疾病療養受療証」が交付され自己負担金が減額されます(申請した月から有効)。

### ■保険料

保険料は原則として年金から天引きされます(特別徴収)。天引きできない方は口座振替または納付書で納めていただきます(普通徴収)。

### ■給付内容

種類	給付される場合	給付内容等
療養の給付	診療を受けたとき・ 外来や入院したとき	医療費の自己負担割合 〈現役並み所得者〉3割 〈上記以外〉1割 〈一定以上所得のある方〉2割

支払った費用の一部について払戻しを受けられる場合がありますので申請してください。

※申請には、被保険者証、本人の口座情報が分かるもの、療養を受けた方(被保険者)の個人番号が分かるもの(マイナンバーカード(個人番号カード)など)、被保険者および手続きされる方の本人確認書類などが必要になります。詳しくはお問い合わせください。

種類	支給される場合	手続き・必要書類等
高額療養費	健康保険の適用される医療について、1カ月の自己負担額が限度額を超えたときに超過分を返還します(限度額は所得区分により異なります。一部の所得区分には年間の外来の限度額もあります)。	月の高額療養費の対象となる方には、診療月から最短で4カ月後に通知と申請書(初回のみ)を送付します。
療養費 (一般診療)	やむを得ない理由で「後期高齢者医療被保険者証」を提示せずに診療を受け、医療費を支払ったとき	診療報酬明細書 領収書
補装具	医師が治療上必要と認めたコルセット等の補装具代を支払ったとき	医師の意見書(証明書) 領収書 写真(靴型装具の場合のみ)
柔道整復 (接骨等)	柔道整復師に骨折・脱臼・ねんざ等で治療を受けたとき(医療費の自己負担割合と同じ負担額で施術を受けた場合を除く)	施術料金領収書
はり・きゅう、あんま・ マッサージ・指圧	医師が治療上必要と認めたはり・きゅう、あんま・ マッサージ・指圧の施術費用を支払ったとき	医師の同意書 施術料金領収書
移送費	移動困難な患者で、医師の指示により、治療上の必要から緊急的にやむを得ず最寄りの病院に入院・転院したとき(本人、家族の希望等によるものは対象外)	医師の意見書(証明書) 領収書
高額介護 合算療養費	同一世帯の被保険者において、後期高齢者医療制度と介護保険の両方で自己負担が発生している場合、年間(8月～翌年7月)の自己負担額を合計して、限度額を超えたときに超過分を返還します(限度額は所得区分により異なります)。	対象となる方には申請書を送付します。 ※計算期間中に転入された方等は、前住所からの証明書が必要になる場合があります。
入院時食事療養費	被保険者が入院したとき、住民税非課税世帯に該当する方は、限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口で提示することで食事代が減額されます。また、医療機関等の窓口で、限度額情報の提供に同意し、所得区分が確認できる場合も減額されます。 なお、やむを得ない理由により減額されなかった場合は、差額を支給します。	入院時の領収書(差額発生 の入院期間や食事代の分かるもの) ※減額認定を受けていた期間 の入院日数が、過去12カ月 で90日を超える場合は、申 請することで、さらに食事 代が減額される場合があります。
葬祭費	被保険者が死亡したとき(葬儀を行った方に7万円を支給)	葬儀費用の領収書の写し

※各種療養費等の申請には2年間の時効があります。詳しくはお問い合わせください。

次の場合は届出をしてください。

- 交通事故等第三者の行為により、けがや病気になったとき

☎ お問い合わせはこちら 国保・年金課 後期高齢者医療 ☎ 5432-2390 FAX 5432-3005

## 高額介護合算療養費

同一世帯の被保険者において、医療保険と、介護保険の両方の自己負担が発生している場合、年間(前年8月～7月末)の自己負担額を合計して、限度額を超えたときに、その超えた部分の金額をお返しします。限度額は、所得区分によって異なります。後期高齢者医療制度または世田谷区の国民健康保険に加入の該当者にはお知らせします。

☎ お問い合わせはこちら ●後期高齢者医療制度に加入の方  
国保・年金課 後期高齢者医療 ☎ 5432-2390 FAX 5432-3005  
●国民健康保険に加入の方  
国保・年金課 保険給付 ☎ 5432-2349 FAX 5432-3038

## 高齢受給者証による医療

70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の方はその月)から75歳の誕生日の前日までの方(ただし、後期高齢者医療制度加入者を除く)が対象です。医療機関で診察を受ける際は、健康保険証と高齢受給者証をともに提示してください。なお、健康保険の種類によっては1枚のカードになっている場合もあります。加入している健康保険によって一部負担金の負担割合の判定や手続きが異なります。手続きおよび給付内容はお問い合わせください。

### ☎ お問い合わせはこちら

●世田谷区の国民健康保険に加入している方

【証の発行について】

国保・年金課 資格賦課 ☎ 5432-2331 FAX 5432-3038

【給付内容について】

国保・年金課 保険給付 ☎ 5432-2349 FAX 5432-3038

●世田谷区の国民健康保険以外の公的医療保険に加入している方  
加入している健康保険証の発行元へお問い合わせください

※令和6年12月2日より、マイナ保険証に一体化されることにより、国民健康保険証は発行されなくなります。なお、発行済の証については、券面に記載の有効期限まで利用できます。詳しい内容は今後、区のホームページ等でご案内する予定です。

## 認知症

### もの忘れ相談窓口（あんしんすこやかセンター）

あんしんすこやかセンターでは、認知症に関する「もの忘れ相談」を行っています。相談は無料です。もの忘れや認知症についての相談のほか、家族会の紹介、介護保険、保健福祉サービスや、参加が可能な地区の活動場所についてなど、さまざまな相談を受け付けています。

ご自身やご家族、身近な人のことで気になることがありましたら、お気軽にあんしんすこやかセンターへご相談ください。

●窓口開設時間 午前8時30分～午後5時(日曜・祝日・12月29日～1月3日を除く)

### ☎ お問い合わせはこちら

お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁

### 認知症あんしんガイドブック

認知症について知りたい方や認知症と診断された方、そのご家族などに向けて、認知症に関するさまざまな情報を掲載している冊子です。本冊・別冊・資料編の3冊構成です。

認知症あんしんガイドブックは、区のホームページに掲載しています。また、あんしんすこやかセンターでも配布しています。



#### 〈本冊〉

認知症や医療機関への受診について、暮らしを支えるサービスなどに関する情報を掲載しています。認知症ケアパス付きです※。

※「認知症ケアパス」とは、認知症の状態に合わせて、「いつ・どこで・どのような」サービスが受けられるのか、大まかな目安を示したものです。



#### 〈別冊〉

地域の中で、自分らしく生き生きと暮らす認知症のご本人の声を掲載しています。



### 3 社会参加



社会とのかかわりが豊かな人ほど要介護状態になりにくく、認知症の備えにつながり、健康寿命が延びると言われています。ずっと元気で過ごすために、無理なく取り組み、自分にぴったりの「社会参加」の方法を見つけましょう！

#### お出かけ

##### 東京都シルバーパス

満70歳以上の都民の方(寝たきりの方は除く)を対象に、都バス、都営地下鉄、都電、都内民営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」をご購入いただけます。パスの有効期限は発行日から9月30日までです。

購入を希望される方は、次の費用と必要書類を持参の上、最寄りのシルバーパスを取り扱うバス営業所等でご購入ください(区役所では購入できません)。満70歳になる月の初日から申し込むことができます。

対象者	購入時期	費用	必要書類
住民税が非課税の方※1	通年	1,000円	●本人確認書類(健康保険被保険者証、運転免許証、マイナンバーカードなどいずれか1つ) ●①～③のうち1つ ①介護保険料決定通知書 ②住民税課税証明書または住民税非課税証明書※2 ③生活保護受給証明書
それ以外の方	10月～3月購入	20,510円	●本人確認書類
	4月～9月購入	10,255円	

※令和6年8月時点の情報です。購入手続きに関する最新の情報は、(一社)東京バス協会までお問い合わせください。

※1 住民税が課税の方のうち、前年中の合計所得金額が135万円以下の方も1,000円で購入できます。

※2 ①がお手元にない場合は②を取得してください。②の申請には、手数料、本人確認書類等が必要です。

**お問い合わせはこちら** 一般社団法人東京バス協会  
シルバーパス専用電話 ☎ 5308-6950  
午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

##### 文化施設の利用

次の施設を利用するときは、高齢者料金で利用できます。

施設名	住所	連絡先	開館時間	観覧料
世田谷美術館	砧公園1-2	3415-6011	午前10時～午後6時※	ミュージアムコレクション・コレクション展 一般 200円 高齢者(65歳以上) 100円 企画展 展示会により設定 ※団体料金(20名以上)は観覧料の2割引
向井潤吉アトリエ館	弦巻2-5-1	5450-9581		
清川泰次記念ギャラリー	成城2-22-17	3416-1202		
宮本三郎記念美術館	奥沢5-38-13	5483-3836		
世田谷文学館	南烏山1-10-10	5374-9111		

※入館は閉館30分前まで

※休館日等はホームページ等でご確認いただくか、各施設へお問い合わせください。



## 学び

### 生涯大学

見知らぬ自分の発見や自己啓発、仲間づくりを目的とした学びの場です。

社会・福祉・生活・文化などをテーマにした全5コースより1コース選択し、対面またはオンラインによる授業とともに、健康体育もあわせて受講します。そのほか、学園祭や文化祭等の行事も行います。

対象者は、区内在住で60歳以上の方です。受講期間は、2年間(年間約30日)、受講料は各コース10,000円※です。募集は区のおしらせ「せたがや」に掲載します。 ※令和6年度時点

- コースの一例 ●終活から学びいのち・つながり(福祉)
- 生き方発見(生活) ほか



☎ お問い合わせはこちら 市民大学・生涯大学事務局 ☎ 3412-3071 FAX 3412-3075

### シルバー工芸教室

以下3つのコースがあります。対象者は、60歳以上の区内在住の方です。開講場所は各コースとも、山崎小学校伝統工芸室(梅丘3-9-1)となります。受講期間は、1年間で全20回、土曜・日曜に実施します。費用は、各コース15,000円(別途雑費あり)です。

#### ■紙漉きコース(定員15名)

紙漉きの基礎知識や技法について学び、学んだ技術を用いて和紙造形、金唐和紙、和紙工芸(うちわ、ランプシェード)等のさまざまな作品を制作します。

#### ■木彫コース(定員15名)

彫刻刀や電動工具の使い方、彫りの技法の基礎を学びます。木の葉皿、表札等を制作します。

#### ■七宝焼コース(定員15名)

七宝焼きの基礎技術(配色と図案・釉薬等)を学び、ブローチ、ペンダント等を制作します。



☎ お問い合わせはこちら 市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597

### 代田陶芸教室

陶芸の基礎的な知識を取得し、ぐい呑み・湯呑茶碗・花器・菓子鉢・丸つぼ等の制作を手びねりで行います(定員30人)。そのほか、作品展やチャリティバザーも開催します。

対象者は区内在住で60歳以上の方です。開講場所は、代田地区会館陶芸室(代田4-14-3)で、受講期間は1年間で全23回実施します。受講料は、32,900円(別途雑費あり)です。

☎ お問い合わせはこちら 市民活動推進課  
☎ 6304-3176 FAX 6304-3597



## 土と農の交流園

1年間、畑や花壇、果樹園等での実習を通じて受講生同士の交流を深めながら、それぞれの基礎を学ぶ講座です。通年では、4つのコースがあります。

### ■花コース(定員36名)

草花などの栽培管理の基礎を学びます。

### ■樹木コース(定員36名)

樹木の栽培管理の基礎と樹種鑑定などを学びます(園外実習あり)。

### ■野菜コース(定員36名)

野菜の栽培管理の基礎を学びます。

### ■果樹コース(定員36名)

果樹の栽培管理の基礎と果実の加工方法などを学びます。

対象者は区内在住で60歳以上の方です。開講場所は、土と農の交流園(桜上水2-22-1)で、受講期間は1年間で28回実施します。受講料は、年額20,000円(別途雑費あり)です。



### ■公開講座

月1回程度、植物や園芸等に関する講座を開催します。過去には、フレッシュクリスマスリース作り、苔の寄せ植え「コケリウム」などを行いました。募集は区のおしらせ「せたがや」に掲載します。

☎ お問い合わせはこちら 市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597

## 生涯学習セミナー

これからの人生をより豊かに楽しくするために、「共に学びながら、新たな生きがい・仲間を見つける」ことを目的にしたセミナーです。5つの総合支所ごとに全体テーマを決め、さまざまな科目テーマとグループ活動を軸に進める全12~15回講座です。実施期間終了後も、「修了生の会」をつくり、一緒に学んだ仲間と自主的な活動を続けていただくことを目指しています。

対象者は、全回参加できる55歳以上の区内在住の方です。費用は、材料費や入館料等の実費をご負担いただきます。参加者募集は、3月下旬から7月下旬に区のおしらせ「せたがや」に掲載予定です。

☎ お問い合わせはこちら 世田谷総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 5432-2840 FAX 5432-3032

北沢総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 5478-8045 FAX 5478-8004

玉川総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 3702-1649 FAX 3702-0942

砧総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 3482-2001 FAX 3482-1655

烏山総合支所 地域振興課 生涯学習・施設担当

☎ 3326-9376 FAX 3326-1050



## 交流

### 地域支えあい活動

#### ■ふれあい・いきいきサロン

高齢者や障害のある方、子育て中の方などを対象に、閉じこもりや孤立・孤独等の解消に向け、「楽しく 気軽に 無理なく」を基本とした、お茶とおしゃべりを中心に楽しむ仲間づくりの場です。開催頻度は、月1回以上から週1回程度です(定期開催)。活動場所、開催日時、費用(お茶菓子代程度)については、お住まいの地域の社会福祉協議会事務所へお問い合わせください。

#### ■支えあいミニデイ

サロン活動を基本に、高齢者を対象とした会食、レクリエーション、健康体操など、心身機能の維持や寝たきり予防等を目的に加えた活動です。開催頻度は、月2回以上から週2回程度です(定期開催)。活動場所、開催日時、費用(お昼代程度)については、お住まいの地域の社会福祉協議会事務所へお問い合わせください。

[☎ お問い合わせはこちら](#) お住まいの地域の社会福祉協議会事務所 →18頁

### 高齢者クラブ

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、仲間づくり、社会参加の場です。現在、世田谷区には81クラブあり、約6,900人の会員が所属しています(令和5年度)。区では、活動経費の一部助成を行っています。

ご自宅の近所で同じ趣味を持つ仲間と出会いたい方、何か新しいことを始めたい方、地域でいきいきと活動したい方の入会をお待ちしています。

[☎ お問い合わせはこちら](#) 市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597

### せたがや生涯現役ネットワーク

生涯現役をめざし、地域活動への参加を希望するシニア世代の方にさまざまな活動機会や情報を提供する、まちづくり、福祉、環境、健康づくりや仲間づくり等、多彩な活動を行う62団体(令和5年度)からなるネットワークです。

[☎ お問い合わせはこちら](#) 市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597

### 高齢者のための施設

施設名	住所	施設紹介	問い合わせ
北烏山東敬老会館 午前9時～午後10時	北烏山2-2-6	高齢者団体や一般団体が利用できる施設で、音響設備、囲碁、将棋などの備品があります。	市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597
上馬高齢者集会所、 桜高齢者集会所 午前9時～午後10時	上馬4-36-9、 桜1-2-19	高齢者団体や一般団体が利用できる施設で、舞台付の大広間があり、音響設備等があります。	
ひだまり友遊会館 午前9時～午後10時	若林4-37-8	区内に住む60歳以上の方が、趣味の集まりや学習、体操などを楽しむための施設です。会議室、講習室、体育室などのグループで使えるスペースだけでなく、囲碁将棋室やイトインスペースなど、ひとりで気軽にくつろげるスペースもあります。	ひだまり友遊会館 ☎ 3419-2341 FAX 3413-9444

施設名	住所	施設紹介	問い合わせ
せたがや がやがや館 午前9時～午後10時	池尻2-3-11 3階・4階	健康づくりのための運動室、健康麻雀をお楽しみいただける娯楽室、カラオケ機を備えた交流室、講演にも利用可能な多目的室などがあります。無料で利用できる電位治療器や、利用者が交流できるスペースもあり、レストランでは、食材にこだわった健康応援メニューをご用意しています。	世田谷区立健康 増進・交流施設 ☎ 6450-7908 FAX 3410-6940

## 高齢者のための居場所

区内にはひとりでも気軽に立ち寄れる場や、仲間づくりができる場等、高齢者のための多様な居場所があります。

施設名	住所	施設紹介	問い合わせ
“まちの縁がわ” ぶんぶくテラマチ	北烏山5-1-4 寺町通り区民集会所内	地域のシニア世代が気軽に集い、多世代とふれあい、くつろげる居場所です。「呼吸サロン“いーよの呼吸”」などのさまざまなプログラムやイベント来所者同士でのおしゃべりなど、自由に過ごすことができます。	市民活動推進課 ☎ 6304-3176 FAX 6304-3597
ふらり代田	代田4-14-3 代田地区会館内	陶芸室では予約なしで参加できるプログラムを開催しています。いすや給水器等もあります。	
なごみの広場 ちとふな	船橋7-9-1 千歳温水プール内	健康運動室で自由にくつろげます。また、スマホ講座や囲碁講座、マッサージなどの定期的なプログラムも開催しています。	

※高齢者のための居場所に関する詳細は、「高齢者の地域参加情報誌『いっぽ、外へ シニアお出かけスポット』」に掲載しています。下記コラム内に二次元コードが掲載されていますので、ぜひご覧ください。また、最新の情報は世田谷区ホームページでもご覧になれます。

## コラム

### 居場所のこと、もっと詳しくみてみましょう!

#### 高齢者の地域参加情報誌「いっぽ、外へ シニアお出かけスポット」

シニアのための区内お出かけスポットを紹介しています。

この冊子は、区ホームページや地域のまちづくりセンター等でご覧いただけます。



活動や施設の様子が写真で見られます!  
地域別に整理されているので  
近所の活動を探してみましょ!



こちらからデータを  
ご覧いただけます▶



## ボランティア

### 支えあいサービス・地域デイサービス

区の介護予防・日常生活支援総合事業には、地域の支えあいによる介護予防や生活支援として、住民参加型の「支えあいサービス」と住民主体型の「地域デイサービス」があります。

ご自身の経験や知識、趣味、特技などを活かし、地域社会でいきいきと活躍しませんか？



■支えあいサービス 掃除や洗濯物・布団干しなど、簡単な家事援助をする支え手として登録したい。

■地域デイサービス 仲間とともに介護予防の活動に取り組む定期的な「通いの場」を運営したい。

☎ お問い合わせはこちら 介護予防・地域支援課 ☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

## 3

### 社会参加

### せたがやシニアボランティア・ポイント事業

ボランティア活動を通して、65歳以上の方に社会参加や地域貢献をしていただき、健康づくりや介護予防に役立てていただくことを目的とした事業です。

シニアボランティアの活動先として、区に登録されている介護保険施設等でボランティア活動を行った際に、1時間または1回につき1ポイント(100円相当)としてVスタンプを交付します。交付実績に応じて、年間12,000円(120ポイント)を上限として介護保険料負担軽減資金を支給します。

対象者は、介護保険の第1号被保険者(65歳以上)の区民で、シニアボランティア研修を修了した方です。

以下のような活動を行います。

- 介護保険施設等でのボランティア(利用者の話し相手や散歩の付き添い、掃除、特技や趣味を生かした活動等)
- あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)での介護予防ボランティア、見守りボランティア
- 高齢者安心コールでの訪問援助ボランティア

☎ お問い合わせはこちら 介護保険課 管理係 ☎ 5432-2298 FAX 5432-3059

### 学校のサポーター (TEPRO Supporter Bank)

ご登録いただいたサポーターの皆さんと学校活動の支援を求める区内公立学校をつなげるマッチングサービスです。資格や学校での活動経験がない方も数多く活躍されています。

サポート活動には、学習支援、教職員の事務支援、日本語指導の支援、特別支援教育の支援等、さまざまな活動があります。活動形態には有期労働・パートタイム、ボランティア(有償または無償)があります。登録料や紹介料は無料です。子どもたちの未来を豊かにするために、学校活動に参加してみませんか？

こちらからご登録ください。  
インターネットで登録後、  
求人情報の検索と応募ができます▶



☎ お問い合わせはこちら (公財)東京都教育支援機構 TEPRO ☎ 0120-389-055

# 仕事

## 仕事の紹介・相談

就職等をご希望の方は次の紹介機関をご利用ください。

名称	主な実施事業	場所	問い合わせ・相談先
三茶おしごとカフェ (世田谷区三軒茶屋 就労支援センター)	就職に関する相談、 仕事の紹介や就労 支援セミナーの実 施等	太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ 2階	公益財団法人世田谷区産業振興公社 ☎ 3411-6604 FAX 3411-6690 ■相談時間 午前9時～午後5時 ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業
ワークサポートせたがや (世田谷区ふるさとハロー ワーク)	仕事の紹介・相談		☎ 3413-8609 FAX 3411-6690 ■相談時間 午前9時～午後4時30分 ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業
ハローワーク渋谷 (渋谷公共職業安定所)	仕事の紹介・相談	渋谷区神南 1-3-5	☎ 3476-8609 FAX 5458-2756 ■相談時間 平日(月～金)午前8時30分～午後5時15分 土曜(第2・第4)午前10時～午後5時 (事前予約制) ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業
ぷらっとホーム世田谷 (世田谷区生活困窮者 自立相談支援センター)	就労相談・支援	太子堂4-3-1 3階 (STKハイツ) ※令和7年度以降、太子 堂2-16-7(三軒茶屋分 庁舎5階)に移転予定	☎ 5431-5355 FAX 5431-5357 ■相談時間 午前9時～午後5時 ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業
世田谷区福祉人材 育成・研修センター	福祉の仕事の就職 相談、福祉のしごと 入門講座、相談・面 接会(年7回)の実施	松原6-37-10 区立保健医療福祉 総合プラザ1階	☎ 6379-4280 FAX 6379-4281 ■相談時間 午前8時30分～午後5時 ※土曜・日曜・祝日・年末年始休業

## R60-SETAGAYA-

三茶おしごとカフェでは、55歳以上の方を対象に、シニアと地域の仕事をつなぐR60-SETAGAYA-を実施しています。シニアの多様な経験が活かされる新しい働き方を提案し、地域とのつながりや健やかさが高まる環境づくりを目指しています。詳細はホームページをご覧ください！

☎ お問い合わせはこちら **三茶おしごとカフェ(世田谷区三軒茶屋就労センター)**  
☎ 3411-6604 FAX 3411-6690



## シルバー人材センターで働いてみませんか

世田谷区シルバー人材センターは、原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方が知識、経験、技能を生かし、高齢者にふさわしい就業を通じて、社会参加することにより「生きがい」を得て、ひいては地域社会の活性化を図っていきこうという目的で運営されている公益法人です。

民間企業、一般家庭、公共団体などから高齢者にふさわしい臨時的、短期的な仕事を有償で引き受けて、経験や能力に応じて会員に提供します(仕事内容は →47頁)。

会員の皆さんは一人ひとりが個人事業者となり、補助的収入を得られます。年度会費は1,000円です。下記の方を対象に、会員を募集しています。

- ①原則として60歳以上の世田谷区内に在住している方
- ②センターの仕事を優先していただける方
- ③入会説明会に出席し、センターの趣旨にご賛同いただいた上で、入会申し込みをしていただきます。会員の皆さんは一人ひとりが事業者として、仕事を請け負っていただきます。後日、理事会の入会承認が必要です。

☎ お問い合わせは **公益社団法人世田谷区シルバー人材センター** 宮坂1-24-6 宮坂区民センター2階  
こちら ■宮坂本部 ☎ 3426-9211 FAX 3426-9506 ✉ setagaya@sjc.ne.jp



## ふれあいサービス協力会員

家事や外出などにお困りの区民を対象に、掃除や洗濯・買い物代行・外出同行など、「住民同士の支えあい」による支援活動を行います。謝礼金を1時間800円(ごみ出しサービスは1カ月800円)お支払いします。

協力会員へのご登録は、お住まいの地域の社会福祉協議会事務所にて受け付けております。

[お問い合わせはこちら](#) お住まいの地域の社会福祉協議会事務所 →18頁

## コラム 介護のしごと、はじめてみませんか？

急速な高齢化により、介護サービス需要の増大と生産年齢人口の減少が見込まれることから、介護サービスの担い手となる人材がますます求められています。

介護の仕事は、専門的な知識と技術で利用者の尊厳を守る、とても大切な仕事です。お住まいの地域でライフスタイルに合ったさまざまな働き方があり、資格取得によりキャリアアップも可能です。区では、さまざまな取り組みを実施し、介護業界にチャレンジする方、介護職の方を全力でサポートします。

### 介護の資格取得助成事業

世田谷区では、介護職員の確保および育成・定着を支援するため、次の資格取得費用の助成をしています。

受講料等の資格取得にかかる費用の最大9割を区が助成します(上限金額や要件があります)。

- 介護職員初任者研修 ●介護福祉士実務者研修 ●介護福祉士(国家資格)

[お問い合わせはこちら](#) 高齢福祉課 管理係 ☎ 5432-2397 FAX 5432-3085

### 介護に関する入門的研修

福祉の仕事に就きたいと考えている方、介護の仕事に関心のある方を対象に、介護未経験でも介護の仕事に携わるための基本的な知識や技術が学べる研修です。

年1回、全5日間実施しています。

介護の仕事に復職や転職を考えている方、短時間や週2～3日勤務など多種多様な働き方やボランティア活動・家族介護にも役立ちます。



### せたがや福祉のしごと入門講座、相談・面接会

#### 区内介護施設等見学会

福祉・介護の仕事が未経験の方や資格がない方でも気軽に参加できる「せたがや福祉のしごと入門講座、相談・面接会」、「区内介護施設等見学会」を実施しています。

福祉のしごとや区内の特別養護老人ホームやグループホーム等の特色、業務や施設の雰囲気などの様子を知ることのできる機会です。

世田谷区福祉人材育成・研修センターでは、区内で福祉の仕事をしている方、これから始めたい方に向け、就職の相談やさまざまな研修を実施しています。



[お問い合わせはこちら](#) 世田谷区福祉人材育成・研修センター  
☎ 6379-4280 FAX 6379-4281  
松原6-37-10 区立保健医療福祉総合プラザ1階



## 4 暮らしのサポート



世田谷区では介護保険サービス以外にも、日々の暮らしをサポートするためのさまざまなサービスを行っています。自分に必要なものを上手に活用し、住み慣れた家で安心して暮らしましょう。

### 家事援助

#### 世田谷区シルバー人材センター

高齢者にふさわしい仕事をお引き受けしております。まずは、お気軽にご相談ください。なお、内容や条件等によりお引き受けできない場合もございます。

#### ■あつたかサポート

公益社団法人世田谷区シルバー人材センターで、高齢者がちょっと困ったときにあたたかいサポートを行っています。

対象者	65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯の方
利用料	1回1時間(1人)1,050円(1時間あたり) ※2時間まで承ります。料金はお問い合わせください。
内容	ゴミ出し、植木鉢の片づけ・移動、買い物、電球の交換、物の移動(同一階のみ)、簡単な家具の組立・解体・移動、電化製品の使い方の説明。
問い合わせ	公益社団法人世田谷区シルバー人材センター(宮坂1-24-6 宮坂区民センター2階) 宮坂本部 ☎ 3426-9211 FAX 3426-9506 ☑ setagaya@sjc.ne.jp

#### ■ご家庭向けサービス(どなたでもご利用いただけます)

主なサポート内容と見積例(令和6年4月1日時点)

サービス	見積例	備考
家事援助サービス	1回2,712円~/2時間	食事の支度、住居内清掃、洗濯等、年末大掃除1,525円~
除草作業	1人1時間1,469円~	夏季料金(4月~9月)1,582円~、 冬季料金(10月~3月)1,469円~
植木の水やり	1人1回1,257円~	落ち葉はき 1人1時間1,412円~
着付け	訪問着5,311円	浴衣2,543円・小紋4,181円・他
襖の張替え	標準・片面1枚3,400円~	お見積いたします。
障子の張替え	標準1枚1,950円~	お見積いたします。
簡単な大工工事	1日5.5時間11,528円~	お見積いたします。

※作業内容や具体的な費用についてはお問い合わせください。

#### ■企業・公共向けサービス

屋内外軽作業、清掃、配布と配達、施設管理等

#### ■そのほか独自事業

学習教室、陶芸教室、パソコン教室、カルチャー教室(開催についてはお問い合わせください)。

## ふれあいサービス事業（家事支援・生活支援・外出支援）

区内にお住まいの高齢者や心身に何らかの障害がある方等で日常生活にお困りの方を対象に、「住民同士の支えあい」の活動として家事支援・生活支援・外出支援を行います。

対象者	日常生活に支障がある高齢者や障害者の方
利用料	<b>会費</b> 年額2,000円(3カ月以内の短期利用は1,000円) <b>利用料</b> 1,000円(1時間当たり) <b>交通費</b> 協力会員が訪問する際に、交通費(実費)がかかることがあります。
内容	日常生活に援助が必要な方の自宅等に協力会員(サービスを提供する方)が伺い、家事や外出同行等のお手伝いをします。 <b>家事支援</b> 掃除、洗濯、アイロンかけ、衣類の整理、布団干し、買い物(代行)、食事作り、片付け <b>生活支援</b> 見守り、話し相手、薬取り など <b>外出支援</b> 散歩、買い物(同行)、通院・通学、趣味 など ※車いすの方もご利用いただけます。
問い合わせ	お住まいの地域の社会福祉協議会事務所 →18頁

## 高齢者安心コール（ボランティアによる訪問援助サービス）

対象者	65歳以上のひとりぐらし、高齢者のみ世帯の方、日中おひとりである方(要事前登録)
利用料	無料。実費(交通費や部品代など)はご利用者負担。
内容	電球の交換、簡単な荷物の移動、カーテンの取り付け、ボタン付け など
問い合わせ	高齢者安心コール ☎ 5432-1010 FAX 5432-1030

## 会食サービス

対象者	65歳以上のひとりぐらしの方
利用料	1食400円～
内容	ひとりぐらしの高齢者等へ、家庭的な料理を提供して会食を行うことで、健康保持および介護予防につなげるもののほか、地域社会との交流の機会を提供します。地域の会食サービス協力員(団体・個人)が作った料理を、区民施設等で会食します。団体により月1回から週1回実施しています。
問い合わせ	お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁 お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁 事業のお問い合わせは、高齢福祉課 事業担当へ ☎ 5432-2407 FAX 5432-3085

## 緊急一時宿泊

対象者	65歳以上の要介護高齢者、要支援、要介護の方など
利用料	1日6,100円 ※生計中心者の住民税が非課税の方、生活保護を受給している方は、軽減があります。その他、食費等が必要となります。
内容	介護保険では対応できない緊急的社会的な理由で高齢者が家族などの介護を受けられない場合に、特別養護老人ホームを一時的に利用できます。
問い合わせ	お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁 お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 衛生・補聴器

### 紙おむつの支給・おむつ代の助成

対象者	次のいずれかに該当する方 ●65歳以上で要介護3～5の方。病院に入院している場合、要介護認定は不要です。 ●40歳以上65歳未満の介護保険第2号被保険者の方で要介護3～5の方。病院に入院している場合でも要介護認定が必要です。 ※介護保険施設(特別養護老人ホーム等)に入所している場合は対象となりません。
利用料	1月当たり500円(支給の場合)
内容	<p>■紙おむつ支給 ねたきりなどで失禁状態にあり、おむつを必要とする状態が2カ月以上続いている方に、紙おむつを支給します。支給する種類・枚数などは区が指定する商品の中から選べます。紙おむつは月1回自宅に配送します。</p> <p>■おむつ代助成 入院等で、おむつの支給が行えない場合は、代わりにおむつ代の一部助成を受けられます(月額5,000円が助成の限度)。退院後に遡っての申請はできません。申請した月以降の分から支給対象となります。</p>
問い合わせ	お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁 お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

### 寝具乾燥サービス

対象者	65歳以上で要介護3～5の方
利用料	無料
内容	身体的条件または住宅環境などにより、寝具を干すことが困難なねたきりなどの方の寝具を乾燥、水洗いするサービスです。1年に乾燥・消毒10回、水洗い2回を行います。1回に利用できるのは、敷布団、掛布団、毛布、マットレスなど合計4枚までです。作業日はそのつど利用者に事業者が連絡し、寝具を引き取りに伺います。乾燥は当日渡し、水洗いは翌日渡しとなります。
問い合わせ	お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁 お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

### 訪問理美容サービス

対象者	65歳以上で要介護3～5の方
利用料	1回1,000円
内容	ねたきりなどで理美容店に行くことが困難な方のために、ご家庭に理美容師が訪問して理美容を行います。理美容券を年間6枚までお渡しします。利用するときは、協力理美容店に直接連絡して予約をしてください。訪問理美容券と利用者負担金は、訪問した理美容師に直接お渡しください。なお、洗髪は行いません。
問い合わせ	お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁 お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

### 補聴器購入費助成

対象者	前年度の住民税が非課税の方※ ※原則、区の介護保険料額の段階にて判定します。
利用料	5万円以内(1人1回限り)
内容	身体障害者手帳の交付対象とならない中等度の難聴または片耳に高度以上の難聴があり、医師により補聴器の必要があると認められた方の補聴器の購入費用を助成します。 ■対象機器 区の助成決定後に購入の補聴器(管理医療機器)で、認定補聴器技能者がいる補聴器販売店で購入するものが対象です。
問い合わせ	高齢福祉課 ☎ 5432-2256 FAX 5432-3085

## ごみ出し

### 資源・ごみ・粗大ごみの収集サービス

#### ■資源・ごみの訪問収集

対象者	資源・ごみ集積所まで資源・ごみを自分で運び出すことができず、他の方の協力を得ることが難しい要介護2または同程度の65歳以上の高齢者のみ世帯、または障害者のみの世帯 ※状況確認の面談等を行うため、事前に清掃事務所への相談が必要です。面談等の結果、対象とならない場合もあります。
利用料	無料
内容	玄関先から資源・ごみを収集します。
問い合わせ	世田谷清掃事務所(世田谷・北沢地域) ☎ 3425-3111 玉川清掃事務所(玉川地域) ☎ 3703-2638 砧清掃事務所(砧・烏山地域) ☎ 3290-2151

#### ■粗大ごみの運び出し収集

対象者	粗大ごみを自分で室内から運び出すことができず、他の方の協力を得ることが難しい65歳以上の高齢者のみの世帯、または障害者のみの世帯
利用料	無料。粗大ごみの処理には、別途手数料が必要となります。
内容	室内から粗大ごみを運び出して、収集します。 ※引越し業者が入る場合は対象外です。重量物など運び出すことができないと判断した場合、お断りすることがあります。
問い合わせ	世田谷区粗大ごみ受付センター ☎ 5715-1133

### ふれあいサービス事業（ごみ出し）

対象者	日常生活に支障がある高齢者や障害者の方
利用料	会費 年額2,000円(3カ月以内の短期利用は1,000円) 利用料 1カ月1,000円(週2回まで)
内容	お身体が不自由でごみが出せない方の自宅に協力会員が伺い、ごみ収集日の朝ごみ出しをします。
問い合わせ	お住まいの地域の社会福祉協議会事務所 →18頁

## 見守り・防犯

### 高齢者安心コール（電話訪問による見守りサービス）

対象者	65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯の方(要事前登録)
利用料	無料
内容	看護師等の資格がある電話訪問員が、定期的(月1回・週1回または週2回)に、ご自宅に電話をして、お体の具合などを確認する見守りサービスです。ご不在が続いた場合は、あらかじめ登録していただいた緊急連絡先に連絡します。
問い合わせ	高齢者安心コール ☎ 5432-1010 FAX 5432-1030

## 高齢者見守りステッカー

対象者	要介護1以上の認定を受けていて、かつ認知症により外出すると戻れないことが「ときどきある」や「常にある」状態の方
利用料	無料
サポート内容	<p>認知症により外出先から帰れないなどの不安がある方へ、氏名や住所のほか緊急連絡先などを区へ事前に登録していただいた上で、登録番号と「高齢者安心コール」の連絡先を記載しているステッカーを配付します。警察や消防に保護され、照会があったときに、ステッカーの登録番号から緊急連絡先情報を提供します。</p> <p><b>配付物</b> 見守りステッカー おひとり20枚  <b>登録情報</b> 住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、緊急連絡先(2名)</p>
問い合わせ	<p>高齢者安心コール ☎ 5432-1010 FAX 5432-1030                  事業のお問い合わせは、高齢福祉課 事業担当へ ☎ 5432-2407 FAX 5432-3085</p>



## 認知症等高齢者行方不明発生時の通報

対象者	区内在住の認知症等高齢者のご家族等
利用料	無料
内容	<p>認知症等高齢者の方が行方不明になった際、状況をお伺いし、ご希望に応じて地域の協力者や近隣自治体等へ検索依頼を行います。</p> <p>※行方不明が発生した際には、速やかに警察への通報をお願いします。</p>
問い合わせ	<p>高齢者安心コール ☎ 5432-1010 FAX 5432-1030                  事業のお問い合わせは、介護予防・地域支援課へ ☎ 5432-2954 FAX 5432-3085</p>

## せたがや一人歩きSOSネットワーク

対象者	区内在住の認知症状のある高齢者や障がいのある方のご家族等
利用料	無料
内容	<p>認知症状のある高齢者や障がいのある方が行方不明になった際、家族などからの依頼に基づき、地域の協力者に行方不明となった方の特徴(服装・写真など)をメール配信します。事前に登録が必要です。</p> <p>※行方不明が発生した際には、速やかに警察への通報をお願いします。</p>
問い合わせ	<p>世田谷区社会福祉協議会 地域社協課 調整係                  ☎ 5429-2206 FAX 5429-2204</p>

## 救急通報システム（愛のペンダント）の貸与

対象者	<p>65歳以上で次の要件のどちらも満たしている方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとり暮らし、高齢者のみ世帯の方または日中独居世帯※1の方</li> <li>●身体上慢性疾患があるなど日常生活を営む上で、常時注意を要する状態にある方</li> </ul> <p>※1 日中独居世帯には所得制限があります。世帯全員の前年の所得合計額が4,301,000円以下、さらに同居(二世帯を含む)の場合には、同居人の不在理由が、週4日以上、かつ通勤時間を含む1日8時間以上の就労である場合に限りです。</p> <p>※安全確認の機器が設置されている高齢者向け住宅にお住まいの方は、このサービスは利用できません。</p>
利用料	<p>システム設置時に8,000円の費用負担があります。電話がIP回線(光回線等)の場合は、別途、非常用電源設置費の1割の費用負担があります(4,000円上限)。</p> <p>※介護保険料第1～第6段階(⇒69頁)の方は、費用負担が免除されます。</p>
内容	<p>慢性疾患などにより、常時注意を必要とする方の不安の解消と安全確保のために、ペンダント型のボタンを押すと固定電話の回線を通じて救急通報される機器を貸し出します。ボタンを押すと民間受信センターに通報され、必要に応じて救急車の出動を要請するとともに警備会社の現場派遣員が駆けつけます。通報を受けて居宅内に立ち入る場合に備え、自宅にキーボックスを設置します。</p>
問い合わせ	お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 住まい見守り・補償サービス初回登録料の補助

対象者	満60歳以上の方か障害者の方で、区内転居されるひとり暮らしの方(利用条件あり)
内容	区内転居時に、区と協定を結んだ民間事業者が提供する入居中の安否確認と死亡時の補償費用がセットになったサービスに加入する場合、初回登録料を全額補助します(月額利用料は自己負担)。
問い合わせ	居住支援課 ☎ 5432-2505 FAX 5432-3040

## 福祉電話訪問

対象者	65歳以上のひとり暮らしの方か高齢者のみ世帯の方で、電話訪問を希望する方
利用料	無料
内容	福祉電話訪問協力員※が週1回電話をかけて、日頃の悩み事などの相談に応じます。孤独感の解消を図るとともに、必要に応じて緊急連絡先や関係機関に連絡および通報を行います。 ※協力員は、世田谷区生涯大学修了生等に委嘱しています。
問い合わせ	お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁 お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 民生委員・児童委員への相談

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、社会奉仕の精神のもと、地域保健福祉の推進をめざし、無報酬で自主的・主体的な活動をしています。

各委員が担当区域を受け持ち、住民の立場に立った助言・援助を行い、地域の皆さんが、福祉の制度やサービスを必要なときに利用できるよう、情報提供や窓口への橋渡しをします。また、区等から依頼された各種福祉関係の調査や、高齢者や児童等の見守りなど、いつも地域で幅広い活動をしています。

相談内容の秘密を守ることが、法律で義務づけられていますので、安心してご相談ください。お住まいの区域の担当委員は、下記へお問い合わせください。

☎ お問い合わせはこちら 生活福祉課 ☎ 5432-2767 FAX 5432-3020  
各総合支所 生活支援課  
世田谷 ☎ 5432-2841 北沢 ☎ 6804-7770  
玉川 ☎ 3702-1730 砧 ☎ 3482-1343  
烏山 ☎ 3326-6111

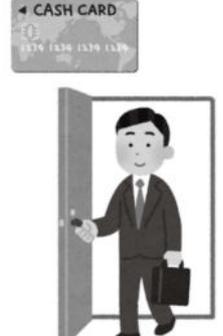
## 自動通話録音機

対象者	区内在住のおおむね65歳以上の方
利用料	無料
内容	ご自宅の電話につなげて利用できる「自動通話録音機」を貸し出しています。呼び出し音が鳴る前に相手に警告メッセージが流れ、通話内容を録音する装置です。特殊詐欺犯人やしつこい電話のセールスへの対策に大変効果的です。地域生活安全課・区内警察署・まちづくりセンターでお渡ししています。 ※自動通話録音機の電気料金として年間約300円かかります。
問い合わせ	地域生活安全課 ☎ 5432-2267 FAX 5432-3066



特殊詐欺とは、被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座へ振込ませたり、自宅を訪れ現金・キャッシュカードをだまし取る犯罪です。

区内で被害が多く発生しているのは下記の4つの手口です。ご注意ください!

オレオレ詐欺	還付金詐欺	キャッシュカード詐欺盗	架空料金請求詐欺
<p>息子や孫などを装って、「カバンや携帯を無くした」「会社の補填ですぐにお金が必要だ」などと言って現金をだまし取る手口です。</p>  <p>▲</p> <p>すぐに電話を切って、元から知っている電話番号にかけ直してください。</p>	<p>区役所職員を装って、医療費・税金・保険料等について「還付金があるので手続きしてください」などと言って、被害者にATMを操作させ、被害者の口座から犯人の口座に送金させる手口です。</p>  <p>▲</p> <p>ATMでお金が返ってくることは、絶対にありません。区の職員や銀行員が指示をしてATMを操作させることもありません。</p>	<p>警察官や銀行協会、大手百貨店等の職員を名乗り、「あなたのキャッシュカードが不正に利用されているので使えないようにします」などと言って、訪問し、隙を見てキャッシュカード等をすり替えて盗み取る手口です。</p>  <p>▲</p> <p>警察官や銀行がキャッシュカードを取りに来ることは、絶対にありません。絶対に通帳やキャッシュカードを渡さないでください。</p>	<p>有料サイトや消費料金等について、「未払いの料金があります。今日中に払わなければ裁判になります。」などと電話やメール、ハガキ(封書)で知らせ、電子マネーカードを買わせる等して金銭をだまし取る手口です。</p>  <p>▲</p> <p>コンビニで電子マネーカードを買わせる手口は詐欺です。警告画面が出て落ち着いて再起動してください。</p>

被害にあわないために

- 電話でお金の話が出たら、一旦電話を切って家族や警察に相談する。
- 常に留守番電話機能を設定し、すぐに電話に出ない。
- 迷惑電話防止機器・自動通話録音機を利用する。
- 公的機関の名を出されても信用しない。



4つのないで被害を防止! 1 電話に出ない 2 個人情報と言わない 3 キャッシュカードを渡さない 4 ATMで手続きしない

世田谷区  
特殊詐欺相談

ホットライン ▶ 03-5432-2121

お金を渡す前にお電話を!

開設時間 月～金曜 9:00-17:00 (祝・休日・年末年始を除く)

## お金の管理・手続き

### 成年後見制度利用支援（相談窓口のご案内）

#### 成年後見制度とは

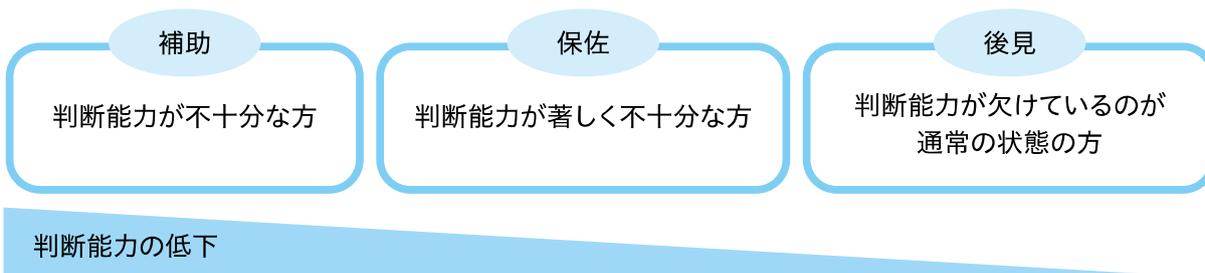
成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力が不十分になり、自分一人では契約や財産の管理などを行うことが難しい方が、自分らしく安心して暮らせるように、その方の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、その方を法的に支援する制度です。成年後見制度には2種類あります。

#### ■任意後見制度

将来、判断能力が衰えたときに備えて、自らあらかじめ任意後見人を決め、支援してほしいことを公正証書で契約しておく制度です。後見が始まるのは本人の判断能力が不十分になり、家庭裁判所に申し立てをし、任意後見監督人が選任されてからです。

#### ■法定後見制度

すでに自分自身で法律行為を行うことが難しい場合に、家庭裁判所が成年後見人等を選ぶ制度です。後見が始まるのは家庭裁判所へ後見等開始の申し立てをし、成年後見人等が選任されてからです。本人の判断能力に応じて「補助」「保佐」「後見」という類型があります。



#### 成年後見センターえみいでお手伝いできること

##### ①相談員による相談（無料）

成年後見制度を利用するための申し立てや各種手続きの相談や、親族後見人の方からの後見業務に関する相談などを、電話や窓口・訪問等でお受けします。

##### ②申し立て手続き説明会（無料・予約制）

家族や親族のために成年後見制度の申し立てを予定している方を対象に、東京家庭裁判所の申し立て書類を使い、具体的に書き方を個別に説明します。説明は、世田谷区が養成した区民成年後見支援員が行います。

成城会場（成城6-3-10 3階） 原則毎週水曜 午前10時～11時30分

三軒茶屋会場（太子堂4-3-2 4階） 原則毎月第2・4木曜 午前10時～11時30分

##### ③地域版成年後見制度相談会（無料・予約制）

おおむね月1回各地域に出張し個別に成年後見制度に関する相談をお受けします。区民成年後見支援員が相談に応じます。

☎ お問い合わせはこちら 世田谷区社会福祉協議会 成年後見センターえみい  
☎ 6411-3950 FAX 6411-2247

## あんしん事業（地域福祉権利擁護事業）

対象者	区内在住のおおむね65歳以上の方、障害のある方
利用料	相談や契約に至るまでの問い合わせは無料 <b>①福祉サービスの利用援助</b> <b>②日常的金銭管理サービス</b> 1回1時間まで1,000円 <b>③書類等預かりサービス</b> 1カ月1,000円 ※②で使用する通帳、印鑑を社協で預かる場合は1回1時間まで2,500円 ※①②のサービスで1時間を超えた場合は30分ごとに500円を加算
内容	認知症、知的障害、精神障害などにより生活に不安がある方が安心して暮らせるよう、ご本人と世田谷区社会福祉協議会との契約後、生活支援員が支援計画に基づき定期的にご自宅を訪問し、福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをしながら見守りを行います。 <b>①福祉サービスの利用援助</b> ●福祉サービス利用に関する情報提供、相談、申し込みや契約の援助、苦情解決の援助など ●介護保険や行政手続き関係の書類や郵便物の整理 <b>②日常的金銭管理サービス</b> ●日常生活に必要な預金の払い戻し、預け入れ、解約手続きの援助 ●社会保険料、公共料金、家賃などの支払いの援助 <b>③書類等預かりサービス</b> ●年金証書、通帳、権利証、実印などのお預かり ※一部、お預かりできないものがあります(宝石や骨董品、頻繁に出し入れするもの等)。
問い合わせ	世田谷区社会福祉協議会 成年後見センターえみい ☎ 6411-3950 FAX 6411-2247

## あんしん法律相談

対象者	区内在住の高齢者や障害者、その家族
利用料	無料(1人30分1回のみ)
内容	弁護士が相続や遺言、成年後見制度(任意後見制度を含む)などの相談に応じます。原則第1・3水曜、第2木曜の午後に予約制で行っています。
問い合わせ	世田谷区社会福祉協議会 成年後見センターえみい ☎ 6411-3950 FAX 6411-2247

## お出かけ

### 車いすの貸し出し

対象者	65歳以上または、障害、疾病、けが等により短期間車いすを必要とする方 ※介護保険サービス優先
利用料	無料
内容	一時的に車いすが必要になった場合、2カ月を限度に車いすを貸し出します。
問い合わせ	お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁 各まちづくりセンター ※北沢まちづくりセンター、等々力まちづくりセンター、成城まちづくりセンターを除く 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ ☎ 6379-4301 FAX 6379-4305

## リフト付タクシー

対象者	外出時の移動手段として常時車いすを使用している方やストレッチャーを使用することがある方で、次のいずれかに該当する方。要介護度3～5、身体障害者手帳 下肢、体幹、内部または平衡機能障害1～3級、脳性まひ等による運動機能障害1～3級、視覚障害1・2級、愛の手帳1・2度
内容	介護タクシーを利用する際に予約料および迎車料相当額を補助する「予約料・迎車料補助券」を交付します。ストレッチャーを使用することがある方には、ストレッチャー使用料が免除となる「ストレッチャー料免除券」を交付します。ただし、補助券等が利用できるのは、区の契約事業者に限ります。 また、ストレッチャーを使用される方の予約が優先となる区の借上げ車両を、メーター運賃のみで利用できます。ただし、事前に登録が必要です。なお、介助は利用者の付き添いの方をお願いいたします。
問い合わせ	お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁 お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 世田谷区福祉移動支援センター「そとでる」

対象者	要支援・要介護の認定を受けている方、障害手帳をお持ちの方、一人で公共交通機関の利用が困難な方
内容	障害や高齢などの理由により公共交通機関の利用が困難な方を対象に、車いすのまま乗車できる介護タクシーやNPOの送迎サービスを紹介し、予約配車を無料で行います。外出の際に介助が必要な送迎も『世田谷区福祉移動支援センター「そとでる」』へご相談ください。
問い合わせ	世田谷区福祉移動支援センター「そとでる」 (運営：特定非営利活動法人せたがや移動ケア) ☎ 5316-6621 FAX 3329-8311 ※受付時間 月曜～金曜 午前9時～午後5時

## 選挙における自宅等での不在者投票（郵便等投票制度）

対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●介護保険の被保険者証をお持ちの方で、要介護5の方</li> <li>●身体障害者手帳をお持ちの方で、両下肢・体幹・移動機能の障害の1・2級、心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害の1・3級、免疫・肝臓の障害の1～3級の方</li> </ul> ※上記対象者のうち、上肢・視覚の障害の1級にも該当し、ご自分で字を書くことができない場合は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た方（選挙権を有する方に限る）に投票に関する記載をさせることができる代理記載制度をご利用になれます。
内容	介護保険の被保険者証に記載された区分が要介護5である方や、身体障害者手帳をお持ちの方で、上記に該当する方は、自宅等での不在者投票（郵便等投票）の制度をご利用になれます。なお、ご利用にあたっては郵便等投票証明書の交付を受けることが必要となるため、交付の申請については、下段の問い合わせ先までご連絡ください。
問い合わせ	選挙管理委員会事務局 ☎ 5432-2757 FAX 5432-3045



## ご家族の方への支援

### 家族介護教室

家庭での介護のコツなど、気持ちや身体に負担の少ない方法について、介護の現場で働く職員から実技を交えて学べます。区のおしらせ「せたがや」、区のホームページ等で開催日時をお知らせします。

[お問い合わせはこちら](#)

高齢福祉課 管理係

☎ 5432-2397 FAX 5432-3085



### 介護者の会・家族会

高齢者や認知症の方などを介護している方が、介護のヒントや経験などを共有し、日頃の思いを語り合う場です。

開催日時、会場、連絡先などが掲載されたパンフレットをあんしんすこやかセンター、総合支所保健福祉課で配布しています。

[お問い合わせはこちら](#)

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

☎ 6379-4315 FAX 6379-4316



▲こちらからご覧いただけます



### 認知症家族のための心のケア講座

認知症の方を介護している家族を対象とした、ストレスを和らげるための知識や、リラックス方法など講義と実践を交えて学ぶ、全4回制の講座です。

[お問い合わせはこちら](#)

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

☎ 6379-4315 FAX 6379-4316

### 家族のためのところが楽になる相談

認知症の方を介護している家族を対象に、臨床心理士による個別相談を行っています。

[お問い合わせはこちら](#)

お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁

### 介護マーク

介護マークとは、介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくためのマークです。あんしんすこやかセンター、総合支所保健福祉課で、お渡ししています。



[お問い合わせはこちら](#)

介護予防・地域支援課

☎ 5432-2954

FAX 5432-3085

## 家族介護慰労金

世田谷区内の住居にお住まいで、要介護2(認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上)または要介護3以上と認定された方で、介護保険サービスの利用がなく、次のすべての要件に該当する場合、介護している家族に家族介護慰労金として年額10万円を支給します。

### ■申請できる方

- ①要介護2(認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上)または要介護3以上と認定され、認定後1年間に介護保険サービス(通算10日以内のショートステイ、福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修の利用を除く)を未利用で、通算90日以上入院をしていない方を同居して介護している家族・親族等(同性パートナー等を含む)
- ②介護を受けている方と介護者のいずれの世帯も住民税が非課税

☎ お問い合わせはこちら ※事業のお問い合わせは、介護保険課 保険給付係へ  
☎ 5432-2646 FAX 5432-3042  
お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 高齢者虐待の相談

高齢者虐待に悩んでいる場合や虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は、お住まいの地区のあんしんすこやかセンター、または総合支所保健福祉課に相談・通報してください。

### ■このようなことは高齢者への虐待です

介護・世話の放棄・放任	介護や世話をしていない、または結果としてしていない
身体的虐待	暴力をふるう、外部との接触を意図的に絶つ
性的虐待	本人が嫌がる性的な行為やその強要
経済的虐待	財産やお金を勝手に使う、正当な理由もなくお金を使わせない
心理的虐待	言葉や態度で精神的な苦痛をあたえる

☎ お問い合わせはこちら お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁  
お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 災害対策

災害が発生したとき、避難所に行くことだけが避難ではありません。避難所はスペースや備蓄が限られており、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。自宅が安全な場合、住み慣れた自宅で避難生活を送る「在宅避難」も選択肢の一つとして考えてみましょう。

世田谷区では令和6年3月に「災害時お家生活のヒント—どうしたらいいの?在宅避難—」を発行しました。日ごろ備えておきたいポイントを、「災害時お家生活のヒント」から抜粋してご紹介します。



# 災害が起きたとき、どう動く？

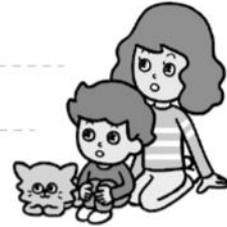
災害が起きたとき、どのように行動したらよいか  
事前に確認しておきましょう。

色々な選択肢を  
考えておくことが  
大事なんだね！

知ってる？

避難するところは2種類ある

- 1 避難場所 緊急的に命を守るために逃げ込むところ
- 2 避難所 自宅に住めなくなった人が生活するところ



## 地震発生



- 周りで火災が発生し、自宅に燃え移る危険がある
- 自分で避難の必要があると判断した
- 行政から避難の指示があった など

## 避難

避難場所

- 一時集合所  
危険回避のために一時的に様子を見る、または、避難のために一時的に集合するところ
- 広域避難場所  
火災などにより、自宅や一時集合所が危険な状態になったときに集合するところ

### 自宅が安全な場合は 在宅避難



### 自宅が安全でない場合



#### 縁故避難

被災していない  
家族、親族、  
友人の家へ



#### 自主避難

ホテルなどの宿泊  
施設へ



#### 避難所

区立小中学校など  
区内95カ所にあ  
る指定避難所へ



自宅にとどまることに少しでも危険を感じたら、ためらわずに他の場所に避難を！

令和6年9月以降、指定避難所は96カ所になる予定です。



ご自身の避難所、避難場所は区HPから 🔍 調べることができますので  
事前に確認しておきましょう。

# うち うち お家が安全な時は、お家にいよう

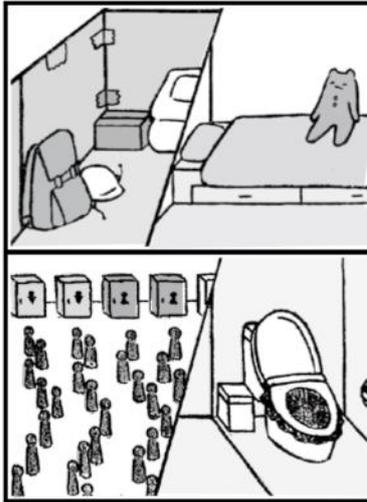
世田谷区民は約92万人。区内の避難所は95カ所。※令和6年9月以降、96カ所になる予定です。

災害時の避難所は人であふれます。

お家が安全な場合はお家で過ごしましょう。

## 【避難所生活】

- ・十分な居住スペースが取れない。
- ・慣れない集団生活。
- ・感染症のリスクが高くなる。



## 【在宅避難】

- ・プライバシーが確保できる。
- ・感染症のリスクが低くなる。
- ・住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる。

作:I.R.

## 4

### 暮らしのサポート

## 情報の集め方を知っておこう！

災害時には、さまざまな方法で情報を集めることができます。  
自分にあった情報の集め方を日ごろから考えておきましょう。

### ラジオ

- エフエム世田谷  
(周波数 FM83.4MHz)

区内の地震情報、避難所情報、被害状況、生活情報などの災害情報をお知らせします。

### テレビ

テレビのデータ放送(リモコンのdボタン)で気象情報や避難情報、避難所情報などを確認できます。

### 防災行政無線

- 電話でも聞けます

防災行政無線塔からの放送により、災害情報などをお知らせします。  
専用電話番号に電話をすると、防災行政無線塔から放送された内容を聞くことができます。

- 防災無線電話応答サービス  
【専用電話番号 050-5536-6957 ※通話料がかかります。】



情報の備えも重要です！

緊急情報や避難情報に加えて、便利な地図情報も調べられる防災サイトです。在宅避難に役立つ情報もありますので、普段から確認してみましょう。



# 災害時に役立つものって、何だろう？

「期限が切れたら新しいものと入れ替えなきゃ ..... でも面倒くさい.....」

「乾パンやアルファ米は備蓄しているけど、保存期限はいつだっけ.....?」

備蓄には **ローリングストック** がオススメです。



## 日常備蓄・ローリングストックとは？

普段からよく食べているものや、使っているものを常に少し多めに購入し、

食べた分・使った分を補充していくことをいいます。

普段食べているものなら蓄えやすい！食品ロスにもつながります。

### 備蓄品 揃え方

1人最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。

赤ちゃんやペットがいる家庭など、それぞれの家庭によって必要なものは変わってきますので自分にどんなものがよいか考えてみましょう。

### 備蓄品の 一例

水(1人1日3リットル目安)  食料  スマホ充電器  カセットボンベ  常備薬  
 携帯トイレ(1人1日5回分目安)  明かり  乳幼児用品  ペット用品 など

備蓄がなくなったときは…通常発災後4日目から避難所で食べ物などの配布が始まりますので、利用しましょう。

防災用品を  
準備したい



防災用品のあっせん

家庭用防災用品を特別価格で  
あっせんしています。

[お問い合わせはこちら](#) 災害対策課 ☎ 5432-2262 FAX 5432-3014

ご自宅の耐震化をサポートする事業もあります  
→63頁

## 5 住まいのサポート



介護が必要になってもご自宅で生活したい方へ、住宅改修支援や高齢者に配慮した住まい探しの支援を行っています。また、施設入所を検討されている方への情報提供や一部施設の申し込み受け付け等を行っています。

### 住宅のリフォーム

#### 住宅改修相談

対象者	65歳以上で身体状況に合わせた住宅改修を行う方
利用料	無料
内容	理学療法士などの専門家を派遣し、改修内容のアドバイスをを行います。
問い合わせ	保健センター 専門相談課 ☎ 6265-7546 FAX 6265-7549 お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

#### 住宅改修費の助成

身体状況から住宅を改修する必要がある方に、改修費の一部を助成します。改修を開始する前にご相談ください。改修後のご相談は助成対象になりません。また、新築および増築の場合は助成対象外です。助成は下記2つがあります。

##### ① 予防改修費の助成

対象者	65歳以上で介護保険の要支援・要介護に該当しなかった方のうち、身体機能の低下のため住宅改修が必要と認められる方
利用料	利用者負担は基準額(実際の工事が下回る場合はその額)の1割～3割です。基準を超える分は利用者負担となります。 ※介護保険料第1段階(→69頁)の方は、費用負担が免除されます。
内容	手すりの取り付け、段差解消等、介護保険の住宅改修と同じ改修(→89頁)に対し費用を助成します。基準額は20万円です。
問い合わせ	お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

##### ② 設備改修費の助成

対象者	65歳以上で介護保険の要介護認定を申請した方のうち、身体機能低下で既存設備の使用が困難な方 ※所得制限があります(世帯全員の前年所得の合計額6,232,000円以下)。 ※浴槽および洋式便器への取り替えは、介護保険で同様の工事を実施していない方に限ります。
利用料	利用者負担は基準額(実際の工事が下回る場合はその額)の1割～3割です。基準を超える分は利用者負担となります。
内容	工事内容と基準額は以下のとおりです。 浴槽の取り替えおよびその付帯工事……………379,000円 流し・洗面台の取り替えおよびその付帯工事……………156,000円 和式から洋式便器への取り替えおよびその付帯工事………106,000円
問い合わせ	お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 電磁調理器・自動消火装置・ガス安全システムの給付

対象者	65歳以上で要支援・要介護1～5の方、ひとり暮らしの方 ※種目により対象者・給付条件が異なります。
利用料	利用者負担は種目ごとの基準額の1割です。実際の給付額が下回る場合はその額、基準額を超えた分は別途利用者負担となります。 ※介護保険料第1～第6段階(→69頁)の方は、利用者負担が免除されます。
内容	より安全で安心な居宅での生活を確保するため、住宅用防災機器を給付します。事前にお申し込みください。購入後の申し込みは、対象になりません。借家の場合は、家主の承諾が必要です。
問い合わせ	お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 家具転倒防止器具取り付け支援

対象者	満65歳以上の方のいる世帯等
支援額	器具・工賃含め2万円まで無料
内容	高齢者、障害者等がお住まいの住宅の居間、寝室等にある家具について、地震時の転倒を防ぐため、家具転倒防止器具の取り付けを支援いたします。
問い合わせ	防災街づくり課 ☎ 6432-7177 FAX 6432-7987

## 耐震シェルター等設置助成

対象者	次のいずれにも該当する方 ①昭和56年5月31日以前に着工した平屋または2階建ての木造住宅で、一戸建て住宅、店舗等併用住宅(1/2以上が住宅の場合に限る)、長屋または共同住宅に申請者が居住している。 ②申請日において、申請者が満65歳以上等。 ③申請者の前年の年間所得額が200万円以下。 ④区民税を滞納していない。 ⑤世田谷区木造住宅耐震改修等助成金交付要綱に基づく改修助成金の交付を受けていない。 ※建物所有者以外の方が申請者となる場合は、建物所有者の承諾が必要になります。
助成額	助成対象の耐震シェルター、耐震ベッドの設置に要する費用(設置のための補強工事費を含む)。 上限30万円(1,000円未満の端数切捨て) ※期間限定(令和7年度まで)で、一部上乘せ助成があります。
内容	昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅にお住まいの方に対して、地震発生時の建物倒壊から自らの安全を確保するため、耐震シェルター、耐震ベッドの設置費用の一部を助成いたします。助成対象となる耐震シェルター、耐震ベッドは区が指定したものに限り(詳しくはお問い合わせください)。設置場所は1階に限ります。 
問い合わせ	防災街づくり課 ☎ 6432-7177 FAX 6432-7987

## 高齢者向け住まい

高齢者向けの住まいにはさまざまな種類があります。今後の住まいを考える際には、将来の病気や介護を踏まえ、どのような住まいが自分に適しているのか考えてみましょう。

### ■高齢者向け住まいの主な特徴

		名称	概要	介護サービス	問い合わせ
住宅		都営、区営・区立など的高齢者向け住宅(シルバーピア住宅)	住宅に困っている低所得の世帯を対象とした住まい 高齢者向けには、「シルバーピア住宅」という生活相談や安否確認等を行う生活協力員が配置され、バリアフリー化に対応した住宅もあります。自立して生活できる65歳以上の単身または2人世帯で、住宅に困窮している方が対象です。	外部サービス利用	住宅課 ☎ 5432-2498 FAX 5432-3040 世田谷区営住宅等窓口センター ☎ 6805-6523 FAX 6805-6573
		サービス付き高齢者向け住宅	高齢者単身・夫婦世帯が、安心して居住できる賃貸等の住まい バリアフリー化され、ケアの専門家による安否確認サービスなどを備えており、東京都に登録されます。	外部サービス利用またはスタッフが提供(特定施設入居者生活介護の場合)	公益財団法人東京都福祉保健財団 ☎ 3344-8637 または各施設
施設	介護保険施設等	特別養護老人ホーム	常時介護が必要で、在宅での介護が困難な人が、介護や身の回りの世話を受けながら生活する施設	施設スタッフが提供	お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁
		認知症高齢者グループホーム	認知症高齢者が、家庭的な雰囲気のもとで介護や身の回りの世話を受けながら共同生活を送る住まい		各施設 ※区では申し込みを受け付けていません。
	その他	養護老人ホーム	環境上の理由と経済的理由により、在宅で生活することが困難な高齢者が区市町村の措置により入所し、社会復帰の促進および自立のために必要な指導および訓練その他の援助を行う施設	外部サービス利用またはスタッフが提供(特定施設入居者生活介護の場合)	お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁
		都市型軽費老人ホーム	身体の具合などで自立した日常生活を営むことに不安があり、家族からの援助を受けることが困難な方が、本人の収入に応じて低額な費用で、食事の提供、入浴の準備、その他必要なサービスを受けながら、自立した生活を送ることができる施設	外部サービス利用またはスタッフが提供	各施設 ※区では申し込みを受け付けていません。
	有料老人ホーム	高齢者が入所し、入浴・排せつ・食事等の介護や食事の提供、日常生活の支援が受けられる施設  主に民間企業が設置・運営しています。入居一時金や毎月の料金等の入居条件から、それぞれ利用される方が選んで入居する施設です。入居を決める際は、契約内容をよくご確認ください。当該施設が直接介護サービスを提供する「介護付有料老人ホーム」と、介護サービスが必要なときは外部の訪問介護等を利用する「住宅型有料老人ホーム」があります。	介護付きは施設スタッフが提供  住宅型は外部サービス利用	各施設 ※区では申し込みを受け付けていません。	

※名称が青太字の施設は、区で申し込みを受け付けているものです。詳細は次ページ以降をご確認ください。

## 住まいサポートセンター

高齢者の方の居住を支援する事業を行うとともに、住まいの相談について、総合的にご案内します。主な事業は以下のとおりです。事業ごとに対象者が異なりますので、詳細は住まいサポートセンターまでお問い合わせください。

事業名	内容
お部屋探しサポート	区と協定を結んだ不動産店団体の協力で、民間賃貸住宅の空き室情報を提供するとともにさまざまなアドバイスを行っています。毎週木曜、第1～4火曜・金曜に実施しています。ご利用にあたっては、事前にご連絡ください(予約優先)。
住宅相談	一級建築士・マンション管理士・宅地建物取引士・司法書士・弁護士・土地家屋調査士などの住まいの専門家が無料で30分のアドバイスを行います。ご利用にあたっては、事前にご連絡ください(予約優先)。
保証会社紹介制度	区内在住2年以上の60歳以上の世帯の方が、区と協定を結んだ保証会社を利用することにより、民間賃貸住宅への入居を支援する制度です。初回利用に限り、保証料の一部を区が助成します(生活保護受給世帯は除く)。
住まいあんしん訪問サービス	お部屋探しサポートを利用して民間賃貸住宅に入居された60歳以上のひとり暮らしの方、または高齢者(60歳以上)のみの世帯を対象に、NPO団体の登録ボランティアが定期的に訪問し、見守りを行うことで、入居および居住継続を円滑にし、安心して地域で暮らせるよう支援します。
問い合わせ	住まいサポートセンター ☎ 6379-1420 FAX 6379-4233

## 都営、区営・区立などの高齢者向け住宅の入居

区のおしらせ「せたがや」で募集期間や申し込み方法をご案内します。都営住宅は、5、8、11、2月の各1日号に、区営住宅は、6、11月の各1日号でご案内します。

対象者は、以下①または②です。詳しい要件は募集期間に窓口に置かれる「募集のご案内」で確認してください。

- ①都営住宅: 都内在住3年以上で、65歳以上の方
- ②区営・区立住宅: 区内在住3年以上で、65歳以上の方

☎ お問い合わせはこちら 住宅課 ☎ 5432-2498 FAX 5432-3040  
世田谷区営住宅等窓口センター ☎ 6805-6523 FAX 6805-6573

## 養護老人ホーム

環境上および経済的理由により、在宅において生活することが困難な高齢者が入所する施設です。令和6年4月現在、区内には1カ所「友愛ホーム」があります。費用は、入所者本人および扶養義務者の所得税額等に基づき、費用を負担していただきます。対象者は、原則として65歳以上で、次の①および②の要件を満たす方です。

### ①環境上の理由

- 家族や住居の状況など、現在置かれている環境の下では在宅において生活することが困難であること
- 入院加療を要する病態でないこと など

### ②経済的理由

- 高齢者のいる世帯が生活保護を受けていること
- 世帯の生計中心者が住民税の所得割を課税されていないこと
- 災害などのためその世帯の収入が急激に減少し、生活に困窮している状態にあること など

☎ お問い合わせはこちら お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 都市型軽費老人ホーム

身体の具合などで自立した日常生活を営むことに不安があり、家族からの援助を受けることが困難な方に、食事の提供、入浴の準備、その他必要なサービスを低額な料金で提供します。施設の所在地等は(→103頁)をご覧ください。

対象者は、次のいずれにも該当する方です。

- ①60歳以上であって、低所得で、世田谷区に住民票が3カ月以上ある方
- ②身元保証人が得られる方(特別の事情がある場合を除く)
- ③身体機能の低下等により自立した日常生活を営むことについて不安がある方
- ④財産管理および日常の金銭管理等について、自己管理ができる方
- ⑤感染症がなく、かつ、医療について自己管理ができる方
- ⑥問題行動を伴わない方で共同生活が可能なる方
- ⑦家族による援助を受けることが困難な方
- ⑧住居の状況など、現在置かれている環境の下では、在宅生活を継続することが困難な方

[お問い合わせはこちら](#) お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)

常時介護が必要で、在宅での介護が困難な場合に入所する施設です。ただし、常に医療行為を要する方は入所できません。区では、要介護度や介護者の状況等を勘案し、入所の必要性の高い方から入所できる方法をとっています。

対象者は、世田谷区に住民票がある要介護3以上の方です。要介護1、2と認定された方であっても、特別養護老人ホーム以外での生活が著しく困難と認められる場合は、対象となります。

区内施設と区外施設(→98頁~99頁)への入所を検討される場合は、お住まいの地域の総合支所保健福祉課へご相談の上、申し込みください。

[お問い合わせはこちら](#) お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## コラム

### 区公式 LINE で高齢・介護情報を提供しています

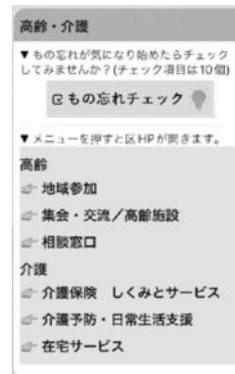
区公式LINEアカウント「世田谷区」では、区に関するさまざまな情報をお送りしています。LINEの「友だち追加」で「QRコード」を選択し、以下の登録用QRコードを読み取ってください。

さらに、「高齢・介護情報」を登録すると、高齢者や介護に関するイベントや事業等のご案内をお届けします。登録方法は、区ホームページの検索バーで「186067」を入力し、ご確認ください。

登録用  
QRコード▶



高齢・介護  
メニュー画面▶



[お問い合わせはこちら](#) 高齢福祉課 管理係 ☎ 5432-2397 FAX 5432-3085

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

## 6 介護保険制度

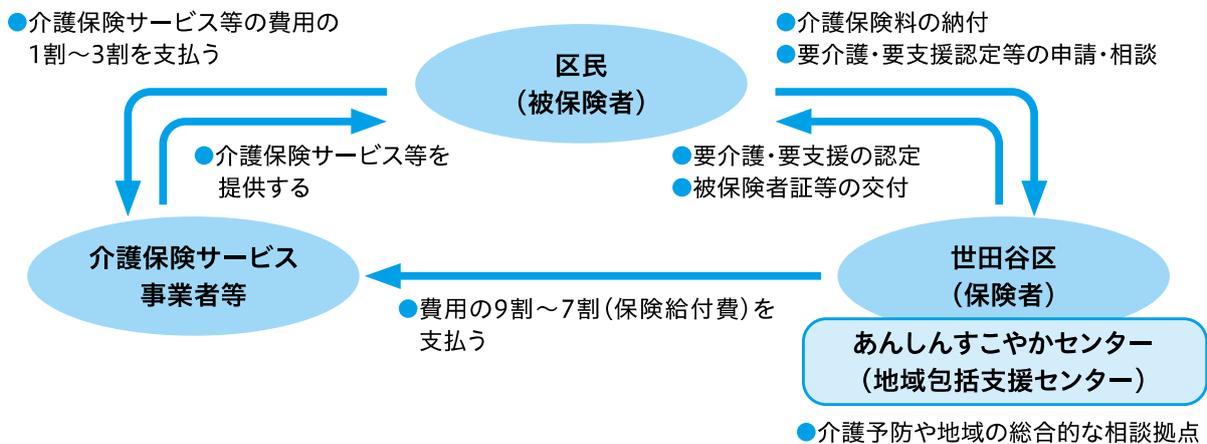


### 介護保険とは

介護保険は介護や支援を必要とする人を社会全体で支えあう制度です。40歳以上の方が介護保険の被保険者となって保険料を納め、介護や支援が必要となったときに認定を受け、費用の1割～3割を負担することで介護保険サービスを利用することができます。

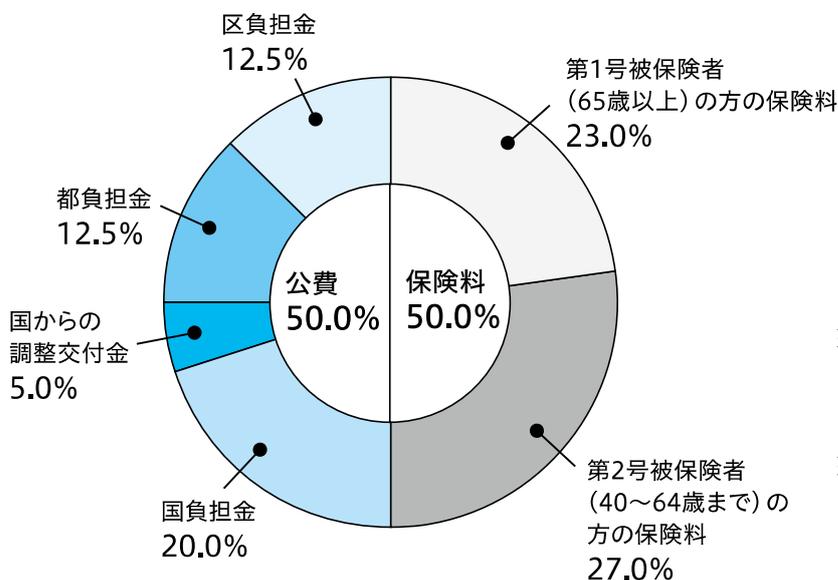
介護保険制度は、介護を必要とする状態になっても、住み慣れた地域でできる限り自立した日常生活を送ることができるよう、必要なサービスを利用者自らの選択に基づいて利用していただく制度です。

### 介護保険制度のしくみ



### 介護保険事業の財源

介護保険のサービス等を利用する場合、原則として費用の1割～3割が利用者負担となり、残りの9割～7割が介護保険から給付されます。介護保険は、公費(税金)と保険料を財源として運営されています。



※円グラフの国・都の負担割合は、居宅給付費(介護保険施設・特定施設以外)の割合です。

※介護保険施設・特定施設は、国負担金が15%、都負担金が17.5%に変わるほかは、同じ割合です。

## 介護保険の加入者（被保険者）と介護保険料

☎ お問い合わせはこちら 介護保険課 資格保険料係 ☎ 5432-2643 FAX 5432-3042

### 介護保険の加入者（被保険者）

40歳以上の区民の方が介護保険の加入者(被保険者)となります。介護保険料に加入するのは、40歳になった月(※)からです。このうち、65歳以上の方は第1号被保険者です。40歳～64歳で医療保険に加入している方は第2号被保険者です。

	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の方	40歳～64歳で医療保険に加入している方
サービスを利用できる方	日常生活を送るために介護や支援が必要で認定を受けた方	特定疾病(➡73頁)により、日常生活を送るために介護や支援が必要で認定を受けた方

(※)誕生日が月の初日の方は前月

### 介護保険の加入者の特例(住所地特例)

次の施設に入所・入居するために世田谷区から転出した場合は、特例的に引き続き世田谷区の被保険者になります。一方、区外から世田谷区内の施設に転入した場合は、引き続き転入前の区市町村の被保険者になります。

- 特別養護老人ホーム(地域密着型を除く) ●介護老人保健施設 ●介護医療院
- 有料老人ホーム [注:有料老人ホームに該当するサービス(食事、介護、家事援助、健康管理のいずれか)を提供するサービス付き高齢者向け住宅を含む]
- 軽費老人ホーム、ケアハウス ●養護老人ホーム

※地域密着型特定施設に該当する施設は含みません。

### 65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料

介護保険料は、介護保険法に基づき、3年を1期とする介護保険事業計画ごとに区で定めます。皆さんが納める保険料は、介護保険を運営していくための大切な財源です。

### 介護保険料のお知らせ

介護保険料は、住民税課税状況をもとに保険料段階を決定し、毎年6月中旬に決定通知書をお送りします。

決定通知書に「介護保険料のお知らせ」を同封していますので、介護保険料に関する詳細は「介護保険料のお知らせ」をご確認ください。

また、65歳になったとき、転入したとき、転出したとき、住民税課税状況が変更となったときなど、保険料の内容に変更があった場合は、その都度介護保険料決定(変更)通知書をお送りします。

## 令和6年度～令和8年度の介護保険料

保険料段階	該当する方	保険料率	年間保険料額(円)
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活保護または中国残留邦人等生活支援給付を受けている方</li> <li>老齢福祉年金を受けている方で本人および世帯全員<sup>(※1)</sup>が住民税非課税の方</li> <li>本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等の収入金額<sup>(※2)</sup>と合計所得金額<sup>(※3)</sup>(公的年金等に係る雑所得金額を除く)の合計が80万円以下の方</li> </ul>	0.285	21,478
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等の収入金額と合計所得金額(公的年金等に係る雑所得金額を除く)の合計が80万円を超え120万円以下の方	0.485	36,550
第3段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の公的年金等の収入金額と合計所得金額(公的年金等に係る雑所得金額を除く)の合計が120万円を超える方	0.65	48,984
第4段階	本人が住民税非課税で、本人の公的年金等の収入金額と合計所得金額(公的年金等に係る雑所得金額を除く)の合計が80万円以下で同一世帯に住民税課税者がいる方	0.85	64,056
第5段階	本人が住民税非課税で、本人の公的年金等の収入金額と合計所得金額(公的年金等に係る雑所得金額を除く)の合計が80万円を超え同一世帯に住民税課税者がいる方	基準額 1.0	75,360
第6段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円未満の方	1.15	86,664
第7段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	1.25	94,200
第8段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	1.4	105,504
第9段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	1.6	120,576
第10段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	1.9	143,184
第11段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	2.1	158,256
第12段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	2.3	173,328
第13段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が720万円以上1,000万円未満の方	2.5	188,400
第14段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が1,000万円以上1,500万円未満の方	2.9	218,544
第15段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が1,500万円以上2,500万円未満の方	3.4	256,224
第16段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が2,500万円以上3,500万円未満の方	3.9	293,904
第17段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が3,500万円以上5,000万円未満の方	4.4	331,584
第18段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が5,000万円以上の方	4.9	369,264

(※1)世帯全員・・・世帯状況は、その年度の4月1日時点のもので判断します。年度の途中で65歳になったり、転入した方は資格の取得日で判断します。年度の途中で世帯状況に変更があっても、翌年度まで保険料に変更はありません。

(※2)公的年金等の収入金額・・・老齢基礎年金・国民年金・厚生年金・共済年金・年金恩給などの年間受給額です。

(※3)合計所得金額・・・合計所得金額の詳細は次ページの「合計所得金額とは」を参照。

## ●合計所得金額とは

収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や社会保険料控除などの所得控除をする前の金額です。分離課税所得も含まれ、繰越損失がある場合は繰越控除前の金額をいいます。土地建物等の譲渡所得がある場合は、合計所得金額より特別控除額を除いた金額になります。

介護保険料の算定において保険料段階が第1段階～第5段階の方(本人の住民税課税状況が非課税)で給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除して合計所得金額を計算します。

介護保険料を合計所得金額で算定することは、介護保険法施行令によって規定されています。

## 年度の途中で65歳になる方(国民健康保険に加入されている方)の介護保険料

国民健康保険の加入者が65歳になる年度においては、65歳になる月の前月までの第2号被保険者保険料をその年度内(7月から翌年3月の9カ月)に割りつけています。このため、65歳になった月以降も第2号分の保険料を納めることとなりますが、65歳以上の第1号被保険者保険料と重複することはありません。

## 介護保険料の納付方法(65歳以上の方)

保険料の納付方法は次の3種類です。

特別徴収	年金からあらかじめ保険料が差し引かれます。 年金受給額が年間18万円以上の方が対象です。 ※年金の受給開始時期等により、特別徴収の開始時期が一人ひとり異なります。
普通徴収	納付書または口座振替による納付となります。 年度の途中で65歳になった方、世田谷区に転入した方、特別徴収対象の年金が年額18万円未満の方などが対象です。 口座振替をご希望の方は、「世田谷区介護保険料口座振替(自動払込)依頼書」に必要事項を記入の上、金融機関等にお申込みください。一部の金融機関については、介護保険課窓口にてキャッシュカードによる「口座振替受付サービス」を行っています。くわしくは介護保険課資格保険料係(→72頁)までお問合せください。
併用徴収	特別徴収が年度の途中から始まる方や年度の途中で終わる方、または年度の途中で保険料が変更になった方などが対象です。

※介護保険料の納付は特別徴収が原則となります(介護保険法第135条)。

被保険者が特別徴収か普通徴収かを選択することはできません。

## ●介護保険料は税金の社会保険料控除の対象です

該当する年の1月～12月の1年間に納めた保険料額の確認方法は以下のとおりです。なお、納付方法別の書類に記載された額を申告書にご記入ください。確定申告は記入のみで証明書等は不要です。

年金から納めた保険料	「公的年金等の源泉徴収票」(1月下旬に年金保険者(厚生労働大臣等)から送付されます。) ※遺族年金、障害年金は発行されません
納付書で納めた保険料	「世田谷区介護保険料納付書(領収証書)」
キャッシュレスで納めた保険料	「アプリ内の決済履歴」 ※領収書は発行されません。
口座振替で納めた保険料	「介護保険料口座振替済通知書」(12月下旬に区からお送りします。)

## 介護保険料を滞納すると

### ●督促・催告

定められた納期限内に納付されない場合、督促状を送付します。また、電話催告センターからの電話や催告書を送付します。

### ●延滞金

定められた納期限内に納付されない場合、納期限の翌日から納付までの日数に応じた延滞金を保険料に加算します。

### ●給付額減額等

納期限から1年以上保険料を納付せず納付相談のない方には、介護保険の給付を制限する場合があります。

1年以上保険料を滞納すると	ご本人が、介護保険サービス費を一旦全額負担することになります。介護保険サービス費を支払った後に、区に申請して費用の9割～7割の保険給付費が支払われる「償還払い」になります。
1年6か月以上保険料を滞納すると	上記と同様に、介護保険サービス費を一旦全額負担することになります。申請後に「償還払い」となりますが、申請しても保険給付費がすぐに支払われない「一時差し止め」となり、差し止め額から滞納している保険料を差し引かれることがあります。
2年以上保険料を滞納すると	介護保険サービス費の利用者負担が通常の負担割合から3割または4割※まで引き上げられたり、高額介護サービス費等が受けられなくなります。

※介護保険サービス費の利用者負担の割合が3割に該当する方は、4割に引き上げられます。

### ●財産などの差し押さえ

正当な理由なく継続して保険料の納付がない場合には、税や健康保険料と同様に、預貯金や年金などの財産を差し押さえる場合があります。

### ●納付相談

普通徴収の保険料については、随時納付相談を承っております。事情があり納付が困難な場合は分割してご納付いただく方法もありますので、介護保険課資格保険料係(➡72頁)までご相談ください。



## 保険料の減免制度

### ●保険料の減免

火災・震災・風水害等により著しい損害を受けた方や、倒産などにより収入が著しく減少した方で、一時的に保険料を納付することが困難な場合は、保険料を減額・免除する制度があります。詳しくは、介護保険課資格保険料係(➡下表)までご相談ください。

### ●区独自減額

保険料段階が第2段階または第3段階の方で、年間の収入が150万円以下(1人世帯の場合)など、収入、資産等の要件を満たす方を対象に、申請により保険料を減額する制度があります。詳しくは、「介護保険料のお知らせ」をご確認いただくか、介護保険課資格保険料係(➡下表)までご相談ください。

## 介護保険の一部の手続きが電子申請できます

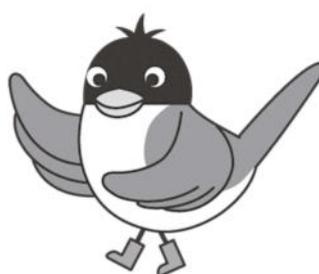
マイナンバーカードをお持ちの方は、「マイナポータル」のぴったりサービスから、介護保険の一部サービスについてオンライン申請ができます。

電子申請が可能な手続き、申請方法等の詳細は区のホームページをご確認ください。

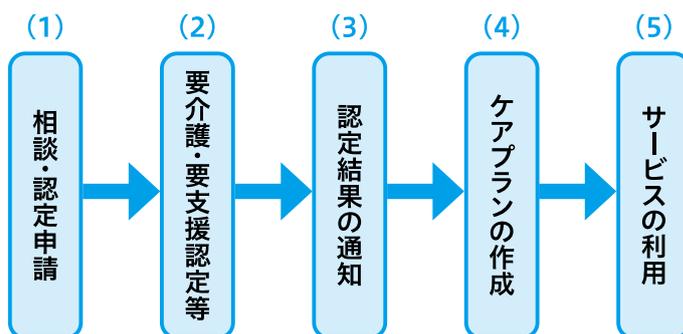


## 介護保険課への問い合わせ先

名称	役割	電話番号	FAX 番号
管理係	介護保険の計画策定・財政管理・統計管理・趣旨普及の実施	5432-2298	5432-3059
	シニアボランティア・ポイント事業の実施		
資格保険料係	第1号被保険者の方の保険料決定・納付相談	5432-2643	5432-3042
	65歳到達による資格取得、転出等による資格喪失など		
	介護保険被保険者証、介護保険負担割合証の交付		
保険給付係	保険給付に関すること、住宅改修・福祉用具購入等の支給	5432-2646	5432-3042
	高額介護サービス費、高額医療合算介護サービス費、特定入所者介護サービス費の支給		
介護認定審査事務係	介護認定審査会の開催および認定審査に関する事務、要介護認定調査員研修	5432-2912	5432-3059



# 介護保険サービスを利用するには



## 1 相談・認定申請

まず、住所地のあんしんすこやかセンター(→13頁)、または総合支所保健福祉課(→18頁)に相談してください。ご本人の状況によっては、要介護・要支援認定の申請ではなく、基本チェックリストによる判定を受けていただき、介護予防・日常生活支援総合事業の利用をお勧めすることもあります。

### 介護保険サービスを利用できる方

#### ①第1号被保険者(65歳以上の方)

日常生活を送るために介護や支援が必要な方

#### ②第2号被保険者(40歳～64歳で医療保険に加入している方)

下記の特定疾病により、日常生活を送るために介護や支援が必要な方

#### 特定疾病

- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)
- 関節リウマチ ●筋萎縮性側索硬化症 ●後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症 ●初老期における認知症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症 ●脊柱管狭窄症 ●早老症 ●多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症 ●脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症 ●慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

### 認定申請に必要なもの

- 介護保険要介護認定・要支援認定申請書
- 介護保険被保険者証
- 健康保険被保険者証(第2号被保険者の方は必ず必要です)
- マイナンバーカード(個人番号カード)または通知カード(住民票記載内容と相違ない場合のみ)
- 本人確認書類(マイナンバーカード、健康保険被保険者証、運転免許証など)

※申請書はホームページからもダウンロードできます。電話での請求で郵送も可能です。



## 2 要介護・要支援認定等

認定申請により、どのくらい介護が必要か、調査と審査を行い、結果を通知します。

### ●認定調査

区の職員や区が委託した認定調査員(所定の研修を修了している介護支援専門員)が自宅などを訪問し、心身の状況等について、ご本人や、ご家族から聞き取りなどの調査を行います。調査は全国共通の基準に基づき行います。

#### 主な調査項目

- 麻痺等の有無 ●拘縮の有無 ●寝返り ●起き上がり ●座位保持 ●両足での立位保持
- 歩行 ●立ち上がり ●片足での立位 ●洗身 ●視力 ●聴力 ●移動 ●えん下 ●食事摂取
- 排尿 ●排便 ●衣服着脱 ●外出頻度 ●意思の伝達 ●短期記憶 ●徘徊 ●精神、行動障害
- 薬の内服 ●金銭の管理 ●日常の意思決定 ●買い物 ●過去14日間に受けた医療
- 日常生活自立度 など

#### Q:認定調査を受けるときに、気を付けることはありますか。

A:訪問調査では、本人の状態を正確に調査員に伝えることが必要です。そのため、困りごとなどを事前にメモしておくことや本人の日頃の状況を把握している家族などが調査に立ち会っていただくようお願いします。

### ●医師の意見書

区が主治医に、心身の状況等について意見書の作成を依頼します。認定申請の手続きを円滑に進めるために、事前に主治医に意見書の記入の承諾を得るようお願いします。主治医がない場合は、申請窓口に相談してください。

### ●審査・判定

認定調査の結果と主治医の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家による「介護認定審査会」で審査し、介護を必要とする度合い(要介護・要支援状態区分)を判定します。

#### 基本チェックリストによる判定

あんしんすこやかセンターで基本チェックリスト(➡79頁)による判定を実施し、結果が一定基準に該当した方(事業対象者)は、要支援認定に該当しなくても、介護予防・生活支援サービスを利用できる場合があります。

#### Q:現在入院中の場合の申請はどうしたらいいの？

A:入院中の場合は、状態が変化しやすいため、正しい調査・認定ができない場合があります。主治医とよく相談して、病状が安定するか、退院の予定が決まった時期に申請してください。

#### Q:緊急に介護保険サービスを利用したいときはどうしたらいいの？

A:住所地のあんしんすこやかセンター、総合支所保健福祉課または居宅介護支援事業所にご相談ください。認定の結果が出る前に介護保険サービスを利用するためには、暫定的な計画をたて、それに基づきサービスを受ける必要があります。要支援1以上の判定結果が出たら、介護保険の給付を受けることができます。

一方、認定の結果が非該当となった場合は全額自己負担となりますので、ご注意ください。

### 3 認定結果の通知

要介護・要支援状態区分の認定結果を「認定結果通知書」により通知します。「介護保険被保険者証」と「介護保険負担割合証」を交付します。

**Q:要介護認定の申請をしてから、認定まではどのくらいの期間がかかるのですか。**

A:要介護・要支援認定は、申請から結果通知までを通常30日以内に行うように定められています。しかし、訪問調査の実施や、主治医意見書の作成の遅れ等により、やむを得ず30日を超えて結果の通知をする場合もあります。

**Q:状態が悪くなり、もっとサービスが必要になったときは**

A:心身の状況等の変化などで、介護や支援を必要とする程度が変わったときは、いつでも区分変更の申請ができます。

**Q:認定結果に不服があるときは**

A:要介護・要支援認定の結果への疑問や納得できない場合は、まず、住所地の総合支所保健福祉課にご相談ください。その上で納得できない場合は、認定通知を受け取った日の翌日から3カ月以内に、東京都に設置されている「介護保険審査会」に審査請求をすることができます。

### 介護保険負担割合証について

介護保険サービス利用時の利用者負担割合が記載された「介護保険負担割合証」は要介護・要支援認定を受けた方および事業対象者の方に交付します。介護保険サービスを利用する際に提示してください。

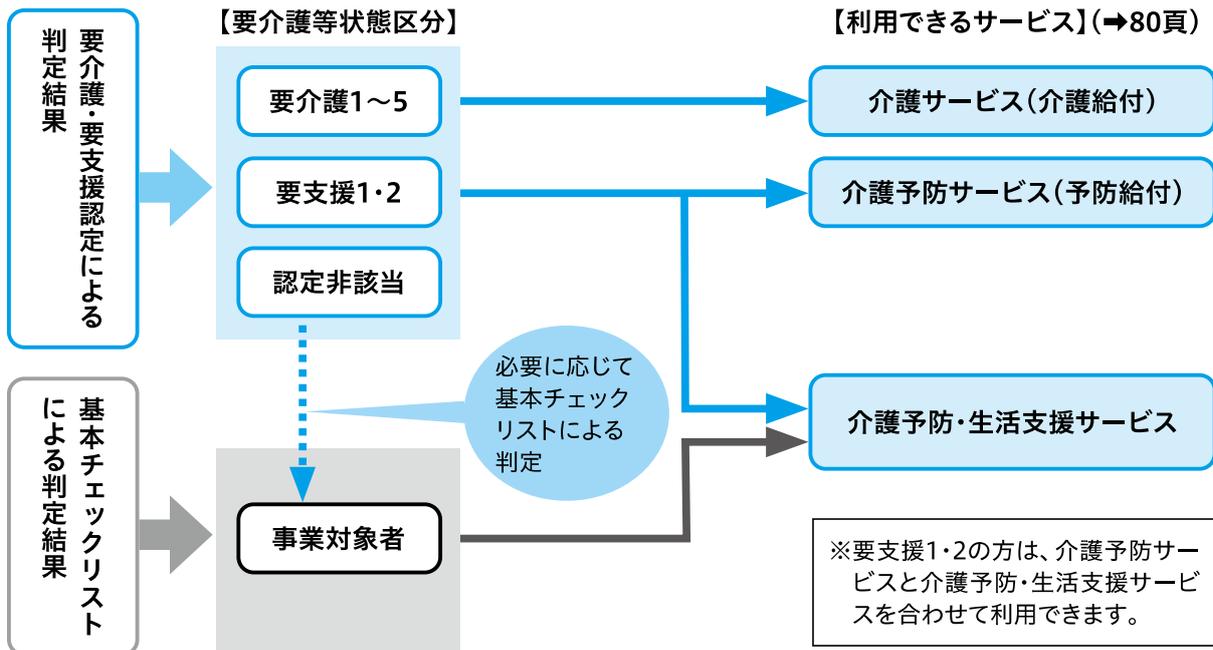
なお、「介護保険負担割合証」の有効期限は8月1日から翌年7月末までのため、以降、毎年7月中に新しい「介護保険負担割合証」を送付します。

利用者負担割合	基準(①②いずれにも該当する場合)
3割	①本人の合計所得金額※1が220万円以上。 ②同一世帯の65歳以上の方(本人含む)の「公的年金等収入金額+合計所得金額(公的年金等に係る雑所得金額を除く)」が単身世帯で340万円以上、2人以上世帯で463万円以上
2割	①本人の合計所得金額が160万円以上220万円未満。 ②同一世帯の65歳以上の方(本人含む)の「公的年金等収入金額+合計所得金額(公的年金等に係る雑所得金額を除く)」が単身世帯で280万円以上340万円未満、2人以上世帯で346万円以上463万円未満。
1割	上記以外の方(65歳未満の方、住民税非課税の方、生活保護受給中の方含む)

※1 合計所得金額…合計所得金額で判定することは、介護保険法施行令第22条の2によって規定されています。合計所得金額の詳細は「合計所得金額とは(➡70頁)」を参照。

☎ お問い合わせはこちら 介護保険課 資格保険料係 ☎ 5432-2643 FAX 5432-3042

## 要介護等状態区分と利用できるサービス



※65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」もあります(⇒78頁)。

## 4 ケアプランの作成

### 居宅介護支援事業所と介護支援専門員(ケアマネジャー)

居宅介護支援事業所は、介護を必要とする方が、心身の状況等に応じた適切な介護サービス等を利用できるように、居宅サービス計画(ケアプラン)の作成を行う介護支援専門員(ケアマネジャー)が所属する事業所です。ケアマネジャーは、自立した日常生活を営むのに必要な援助に関する専門知識と技術を持ち、ご本人やご家族の意向を聞きながら、ケアプランの作成や見直しを行うとともに、サービス事業所や施設、医療機関との連絡・調整などの業務と給付管理を行います。

#### Q:ケアマネジャーに何を相談したらいいの?

A:ケアプランの作成時や、その後の定期的なモニタリング(※)のときに、遠慮せずに、ご本人・ご家族の状況や意向などの詳細を伝え、介護に関する心配事や気になることがあれば相談しましょう。

(※)ケアプランの実施状況を、担当のケアマネジャーが訪問などにより確認すること。

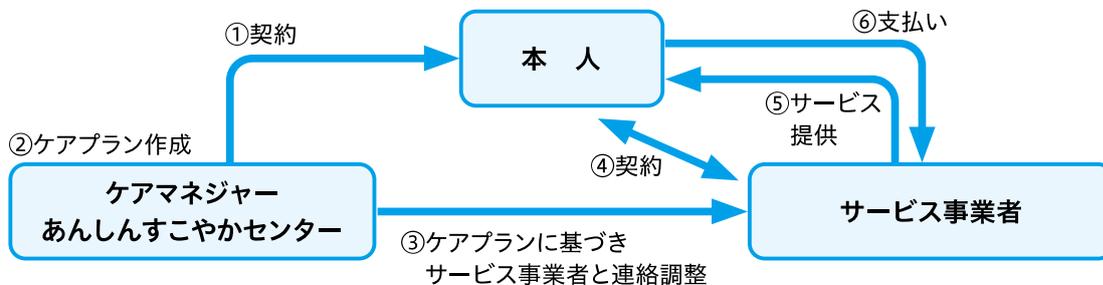
## 6

### 在宅サービスを利用するとき

訪問を受けて利用するサービス(⇒81頁)、通所して利用するサービス(⇒83頁)、短期間入所するサービス(⇒85頁)、福祉用具の貸与・購入費、住宅改修費(⇒88頁)を利用するときは、まず次頁のようにケアプランの作成をします。

要介護状態区分	ケアプラン作成の流れ
要介護1～5	(1) 居宅介護支援事業所のケアマネジャーにケアプラン(居宅サービス計画)の作成を依頼します。 (2) ケアマネジャーが要介護者のもとを訪問し、ご本人の状況、ご本人やご家族の希望、家族や住宅の状況などを総合的に把握してケアプラン原案を作成し、ご本人、ご家族、介護や医療の専門職で協議してケアプランを決定します。
要支援1・2	住所地のあんしんすこやかセンター等に、生活機能改善や向上に向けた介護予防のケアプラン(介護予防サービス計画)の作成を依頼し、相談しながら利用するサービス内容を決めていきます。
事業対象者	住所地のあんしんすこやかセンターに、必要に応じて介護予防のケアプランの作成を依頼し、相談しながら利用するサービス・内容を決めていきます。ケアプランの作成を依頼した後、「介護保険被保険者証」と「介護保険負担割合証」が交付されます。
※ケアプランの作成には利用者の費用負担はありません。 ※ケアプランは利用者ご自身で作成することも可能です(介護予防のケアプランの一部は除く)。自己作成を希望する場合は、お住まいの地域の総合支所保健福祉課にお問い合わせください。	

サービス・内容が決まったら、サービス事業者と利用の契約をします。  
 ケアマネジャー・あんしんすこやかセンターは、ケアプランに基づき提供されるサービスが適切に実施されているかを確認し、必要に応じて変更等を行います。



### 入居・入所施設や多機能系サービスなどを利用するとき

施設に入居・入所して利用するサービス(⇒86頁)、通い・訪問・宿泊を組み合わせるサービス(⇒85頁)を利用するときは、まず入居・入所を希望する施設やサービスの利用を希望する事業所を選びます。契約後、施設や事業所のケアマネジャーがケアプランを作成し、ケアプランに基づいて、サービスを利用します。

### 介護サービス事業所・施設の選び方

介護サービスを利用するには、ケアマネジャーやあんしんすこやかセンターの職員がケアプランを作成しますが、利用者本人やご家族が介護サービス事業所の状況を調べた上で利用する介護サービス事業所を希望することもできます。

#### 1. 介護事業者情報検索システム

区のホームページより介護事業者を探することができます。



#### 2. 介護サービス情報公表システム(東京都情報)

事業所の運営方針、サービス内容、設備の状況、利用料、職員数等の情報をインターネットにより確認することができます。



#### 3. とうきょう福祉ナビゲーション

福祉サービス第三者評価を受審している事業者の第三者評価の結果や事業所の基本情報をインターネットにより確認することができます。



## 5 サービスの利用

ケアプランに基づきサービスを利用します。

利用時には、サービス事業者に「介護保険被保険者証」と「介護保険負担割合証」を提示します。ケアプランに基づいてサービスを利用した際、利用者は費用の1割～3割を負担します。負担割合は「介護保険負担割合証」で確認できます。

サービスを利用するときの費用負担については、91頁の「サービスを利用するときの費用負担」をご覧ください。

※介護予防・生活支援サービスの費用負担はサービスによって異なります。

### 認定結果の有効期間と更新手続き

認定の有効期間は新規・区分変更の場合は3～12カ月で、認定が更新される場合は3カ月～4年間となります。この有効期間が満了すると、介護保険のサービスは受けられませんのでご注意ください。

引き続き介護保険のサービスを利用する見込みである場合は、有効期限満了の日の60日前から満了の日までに、被保険者証を添付して更新の申請をしてください。

心身の状況の変化などで介護や支援を必要とする程度が変わったときは、いつでも区分変更の申請ができます。

[お問い合わせはこちら](#) お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁  
お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 介護予防・日常生活支援総合事業

世田谷区では、住民同士の支えあいの考え方を基本に、介護予防や生活支援のニーズに応える多様なサービスを、介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)として提供しています。また、高齢者自身も支援の担い手となり、これまでの経験や特技などを活かして、地域社会でいきいきと活動することにより、ご自身の健康を維持するだけでなく、みんなで支えあう地域づくりを目指しています。

総合事業には、要支援の認定を受けている方および事業対象者(基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方で支援が必要な方)を対象とした介護予防・生活支援サービスと、65歳以上のすべての高齢者を対象とした一般介護予防事業があります。

日常生活に必要な機能の低下や、状態を把握するための簡単な質問票です。質問は、運動や栄養状態、もの忘れに関するものなど25項目あり、主に「はい」または「いいえ」で答えます。

### 介護予防・生活支援サービス

訪問を受けて利用するサービスと通所して利用するサービスがあり、それぞれ介護保険事業者や住民、NPO、民間事業者などのさまざまな主体によるサービスを提供しています。サービスの内容や費用のめやすなどは、80頁からの「介護保険で利用できるサービス」をご覧ください。

[お問い合わせはこちら](#) お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

### 一般介護予防事業

65歳以上のすべての区民の方を対象として、介護予防に関する普及啓発を行う講座などを行っています。

[はつらつ介護予防講座・まるごと介護予防講座・世田谷いきいき体操](#) →23頁～  
[お口の元気アップ教室](#) →27頁

## 基本チェックリスト

回答欄の当てはまる方に「○」をして、合計の点数で判断します。

①～⑦に該当した方は、生活機能の低下の心配がある方です。

ご心配な方は、住所地のあんしんすこやかセンター(⇒13頁)へご相談ください。

No.	質問項目	回答		計	
		はい	いいえ		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0	1	点	⇒ ①日常生活に必要な機能全般 No.1～20が10点以上で生活に必要な機能低下の心配
2	日用品の買い物をしていますか	0	1		
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	1		
4	友人の家を訪ねていますか	0	1		
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	1		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1	点	⇒ ②運動の機能 3点以上で足腰の筋力の低下の心配
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0	1		
8	15分位続けて歩いていますか	0	1		
9	この1年間に転んだことがありますか	1	0		
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	0		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0	点	⇒ ③栄養状態 2点以上で栄養不足の心配
12	BMIが18.5未満ですか [身長 cm 体重 kg] (注)	1	0		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	0	点	⇒ ④口腔の機能 2点以上で口腔機能の低下の心配
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0		
15	口の渴きが気になりますか	1	0		
16	週に1回以上は外出していますか	0	1	点	⇒ ⑤閉じこもり No.16に該当で閉じこもりの心配
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1	0	点	⇒ ⑥認知機能 1点以上で認知機能の低下の心配
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけるをしていますか	0	1		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0		
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1	0	点	⇒ ⑦うつ 2点以上でうつの心配
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	0		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1	0		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1	0		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1	0		

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に、1.はいに該当します。

## 介護保険で利用できるサービス

次の要介護状態区分等に応じたサービスを利用することができます。

**要介護** 要介護1～5の方が利用できるサービス

**要支援** 要支援1・2の方が利用できるサービス

**事業対象者** 事業対象者の方が利用できるサービス

**地域密着型** 世田谷区に住所がある方のみが利用できるサービス(地域密着型サービス)

### 各サービスの費用のめやす・自己負担分

世田谷区内でサービスを利用した際の費用の例です。

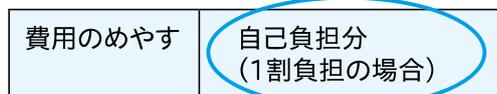
掲載している種類・内容・費用は各サービスの一部になります。また、掲載している費用もサービスの提供体制、利用状況等に応じて算定される加算・減算項目があり、その算定によって自己負担分も増減します。なお、居宅サービスおよび地域密着型サービスは、1カ月当たりの支給限度基準額(→91頁)が保険給付の対象となります。

サービスの種類によって、食費や居住(滞在)費、宿泊費等、保険給付の対象とならない費用が別途かかるものがあります。

一定以上の所得のある方は2割または3割負担となりますが、月々の自己負担分が一定の上限額を超えた場合は高額介護サービス費(→92頁)の支給対象となります。

各サービスの費用めやすには、1割負担の場合の自己負担分も参考に記載しています。

一定以上の所得のある方は、2割または3割負担となるため、自己負担分は約2倍または3倍です。



※障害者向けサービスを利用可能な方も、訪問介護などの共通するサービスについては、介護保険のサービスを優先して利用することとなります。

※労災などの介護補償給付費等を受けている方は、介護保険サービスとの調整が必要になりますので、お住まいの地域を担当する総合支所保健福祉課にその旨を申し出てください。また、サービスの利用が必要となった理由が第三者による行為(交通事故など)による場合も、同様に申し出てください。



## 訪問を受けて利用するサービス

### 要介護 訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事・排せつ・入浴などの身体介護や、調理・洗濯などの生活援助を行います。

サービスの種類	利用回数・時間等	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
身体介護中心	1回当たり20分未満	1,858円	186円
	1回当たり20分以上30分未満	2,781円	279円
	1回当たり30分以上1時間未満	4,411円	442円
生活援助中心	1回当たり20分以上45分未満	2,040円	204円
	1回当たり45分以上	2,508円	251円

※早朝・夜間(6時～8時、18時～22時)は25%加算、深夜(22時～翌日6時)は50%加算

### 訪問介護サービスの対象とならないもの

- 利用者以外(同居の家族等)のための家事 ●草むしり、花木の水やり
- 犬の散歩などのペットの世話 ●大掃除 ●話し相手 ●趣味嗜好にかかる外出介助 など

※詳しくは、サービス事業者、ケアマネジャーにご相談ください。

### 要支援 事業対象者

### 介護予防・生活支援サービス(訪問型サービス)

ホームヘルパー等が居宅を訪問し、日常生活の援助などを行います。

### ●介護保険事業者によるサービス

サービスの種類	サービス内容	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
指定相当訪問型サービス (従前相当)	ホームヘルパーによる掃除、洗濯、調理、買い物等の生活援助および、入浴介助などの身体的介助	週1回程度利用 13,406円/月 週2回程度利用 26,778円/月	週1回程度利用 1,341円/月 週2回程度利用 2,678円/月
指定生活援助サービス (区独自基準)	ホームヘルパー等による掃除、洗濯、調理、買い物等の60分以内の生活援助	2,576円/回	258円/回

※サービスの対象とならないものは訪問介護サービスと同じです。

### ●住民参加型サービス

支えあいサービス	住民等が買い物同行、掃除、洗濯・布団干し、調理補助、ごみ出し等の簡易な家事援助を原則30分以内で実施	自己負担分 1回 100円 (プラン上、30分超は200円)
----------	--	--------------------------------------

### ●短期集中型サービス

専門職訪問指導	理学療法士や管理栄養士等が訪問して、生活改善のためのアドバイス等を実施(1回1時間程度)	自己負担分 1回目、2回目 無料 3回目以降 400円
---------	--	-----------------------------------

**要介護** 訪問看護 **要支援** 介護予防訪問看護

看護師などが居宅を訪問し、病状の観察や療養上の世話、診療の補助などを行います。

サービスの種類	利用回数・時間等	費用のめやす		自己負担分 (1割負担の場合)
訪問看護ステーションからのサービス	1回当たり30分未満	要介護	5,369円	537円
	1回当たり30分以上1時間未満		9,382円	939円
	1回当たり30分未満	要支援	5,141円	515円
	1回当たり30分以上1時間未満		9,051円	906円
病院または診療所からのサービス	1回当たり30分未満	要介護	4,548円	455円
	1回当たり30分以上1時間未満		6,543円	655円
	1回当たり30分未満	要支援	4,354円	436円
	1回当たり30分以上1時間未満		6,304円	631円

※早朝・夜間(6～8時、18時～22時)は25%加算、深夜(22時～翌日6時)は50%加算  
その他、緊急時の訪問の際に、割増になる場合もあります。

**要介護** 訪問リハビリテーション

**要支援** 介護予防訪問リハビリテーション

リハビリの専門職(理学療法士・作業療法士等)が居宅を訪問し、リハビリテーションを行います。

(1回当たり)

費用のめやす		自己負担分 (1割負担の場合)
要介護	3,418円	342円
要支援	3,307円	331円

**要介護** 訪問入浴介護

**要支援** 介護予防訪問入浴介護

介護職員と看護職員が、浴槽を積んだ入浴車で居宅を訪問し、入浴の介助を行います。

(1回当たり)

費用のめやす		自己負担分 (1割負担の場合)
要介護	14,432円	1,444円
要支援	9,758円	976円

**要介護** 居宅療養管理指導 **要支援** 介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導、助言等を行います。

サービスの種類	利用回数・時間等	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
医師	1回当たり(月2回限度)	5,150円	515円
歯科医師	1回当たり(月2回限度)	5,170円	517円
薬局の薬剤師	1回当たり(月4回限度)	5,180円	518円
管理栄養士	1回当たり(月2回限度)	5,450円	545円
歯科衛生士	1回当たり(月4回限度)	3,620円	362円

※同時に診療や投薬、検査、処置などを受けた場合、別途、医療保険の負担が必要です。

**要介護** 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 **地域密着型**

日中・夜間を通じて1日複数回の定期訪問と随時の対応で、介護・看護を一体的に提供します。

要介護状態区分	訪問看護を行わない場合 (1カ月当たり)*		訪問看護を行う場合 (1カ月当たり)	
	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	62,084円	6,209円	90,584円	9,059円
要介護2	110,808円	11,081円	141,508円	14,151円
要介護3	183,996円	18,400円	216,007円	21,601円
要介護4	232,753円	23,276円	266,281円	26,629円
要介護5	281,488円	28,149円	322,597円	32,260円

※訪問看護事業所と連携してサービスを提供する定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所において、訪問看護サービスを行う場合、訪問看護費用の自己負担(1割負担の場合、要介護1~4は3,376円/月、要介護5は4,288円/月)が別途かかります。

**要介護** 夜間対応型訪問介護 **地域密着型**

夜間の定期巡回や、通報を受けての訪問により、排せつなどの介護その他の日常生活上の世話をを行います。

	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
基本料 1月当たり	11,274円	1,128円
定期巡回サービス(1回)	4,240円	424円
随時訪問サービス(1回)	6,463円	647円

※22時～翌日6時を含めた時間を、各事業所が対応する時間としてサービスを提供しています。

**通所して利用するサービス**

**要介護** 通所介護(デイサービス)

通所介護施設で、日常生活上の世話や機能訓練などを日帰りで行います。

※費用は施設の規模によって異なります。

通常規模/7~8時間未満利用(1日当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	7,172円	718円
要介護2	8,469円	847円
要介護3	9,810円	981円
要介護4	11,150円	1,115円
要介護5	12,513円	1,252円

**要介護** 地域密着型通所介護

(デイサービス) **地域密着型**

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、日常生活上の世話や機能訓練などを日帰りで行います。

療養通所介護を行う事業所は、難病等による重度の要介護者等で常時看護師による見守りを必要とする方が対象です。

7~8時間未満利用(1日当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	8,207円	821円
要介護2	9,701円	971円
要介護3	11,248円	1,125円
要介護4	12,774円	1,278円
要介護5	14,300円	1,430円

(1カ月当たり)

療養通所介護	139,356円	13,936円
--------	----------	---------

**要支援** **事業対象者** **介護予防・生活支援サービス(通所型サービス)**

通所施設等で、日常生活での援助や機能訓練などを行います。

● **介護保険事業者によるサービス**

サービスの種類	サービス内容	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
指定相当通所型サービス(従前相当)	日常生活上の支援や機能訓練を行う3時間以上のデイサービス	週1回程度利用 19,598円/月 週2回程度利用 39,468円/月	週1回程度利用 1,960円/月 週2回程度利用 3,947円/月
指定運動器機能向上サービス(区独自基準)	運動器機能訓練を主とした3時間未満のデイサービス	3,880円/回	388円/回

● **住民参加型サービス**

地域デイサービス	住民やNPO法人が運営する定期的な「通いの場」で食事や介護予防を目的とした活動を行う	食事代等の実費負担
----------	--	-----------

● **短期集中型サービス**

介護予防筋力アップ教室	介護予防全般について学び、自分の健康管理と筋力向上を目指す	1教室 2,400円
-------------	-------------------------------	------------

**要介護** **通所リハビリテーション(デイケア)**

**要支援** **介護予防通所リハビリテーション**

医療機関や介護老人保健施設等で、リハビリテーションを日帰りで行います。

※費用は施設の規模によって異なります。

通常規模/3~4時間未満利用(1日当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	5,394円	540円
要介護2	6,271円	628円
要介護3	7,137円	714円
要介護4	8,247円	825円
要介護5	9,346円	935円
(1カ月当たり)		
要支援1	25,174円	2,518円
要支援2	46,930円	4,693円

**要介護** **認知症対応型通所介護(デイサービス)** **地域密着型**

**要支援** **介護予防認知症対応型通所介護** **地域密着型**

通所介護施設で認知症の方を対象に、日常生活上の世話や機能訓練などを日帰りで行います。

7~8時間未満利用(1日当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	11,033円	1,104円
要介護2	12,232円	1,224円
要介護3	13,431円	1,344円
要介護4	14,640円	1,464円
要介護5	15,839円	1,584円
要支援1	9,557円	956円
要支援2	10,667円	1,067円

## 通い・訪問・宿泊を組み合わせるサービス

サービス利用にあたっての計画は、各事業所の介護支援専門員が作成します(居宅介護支援事業所およびあんしんすこやかセンターのケアマネジャーによるケアプラン等の作成の必要はありません)。利用を希望される場合は、事業所に利用の申し込みをしてください。

### 要介護 小規模多機能型居宅介護

地域密着型

### 要支援 介護予防小規模多機能型居宅介護

地域密着型

「通い」を中心として、利用者の状況に応じ「宿泊」や「訪問」のサービスを組み合わせ提供します。

(1カ月当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	116,083円	11,609円
要介護2	170,607円	17,061円
要介護3	248,184円	24,819円
要介護4	273,914円	27,392円
要介護5	302,019円	30,202円
要支援1	38,295円	3,830円
要支援2	77,389円	7,739円

### 要介護 看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせるサービスを提供します。

(1カ月当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	138,161円	13,817円
要介護2	193,306円	19,331円
要介護3	271,739円	27,174円
要介護4	308,202円	30,821円
要介護5	348,628円	34,863円

## 短期間入所するサービス

### 要介護 短期入所生活介護 (ショートステイ)

### 要支援 介護予防短期入所生活介護

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)などに短期入所し、日常生活上の世話や機能訓練などを行います。

併設型・多床室の利用(1日当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	6,693円	670円
要介護2	7,459円	746円
要介護3	8,269円	827円
要介護4	9,046円	905円
要介護5	9,812円	982円
要支援1	5,006円	501円
要支援2	6,227円	623円

### 要介護 短期入所療養介護 (ショートステイ)

### 要支援 介護予防短期入所療養介護

介護老人保健施設などに短期入所し、看護・医学的な管理のもとで、介護やリハビリテーション、必要な医療を行います。

介護老人保健施設の多床室の利用(1日当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	9,047円	905円
要介護2	9,592円	960円
要介護3	10,289円	1,029円
要介護4	10,867円	1,087円
要介護5	11,466円	1,147円
要支援1	6,681円	669円
要支援2	8,436円	844円

## 施設に入居・入所して利用するサービス

サービス利用にあたっての計画は、各施設・事業所のケアマネジャー等が作成します(居宅介護支援事業所およびあんしんすこやかセンターのケアマネジャーなどによるケアプラン等の作成の必要はありません)。利用を希望される場合は、直接施設・事業所に利用の申し込みをしてください。ただし、主に世田谷区内にある介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)および地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(地域密着型特別養護老人ホーム)については、申し込み方法が異なります(→66頁)。

### 要介護 特定施設入居者生活介護

#### 要支援 介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居している方に、日常生活上の世話や介護を提供します。

※施設利用の契約や利用形態により、自己負担する費用は異なります。

※外部サービス利用型の施設を除き、同時に他の介護保険サービス(居宅療養管理指導を除く)を利用することはできません。

(1日当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	5,907円	591円
要介護2	6,638円	664円
要介護3	7,401円	741円
要介護4	8,109円	811円
要介護5	8,861円	887円
要支援1	1,994円	200円
要支援2	3,411円	342円

### 要介護 地域密着型特定施設入居者生活介護

地域密着型

現在、世田谷区には地域密着型特定施設入居者生活介護(定員29人以下の小規模な有料老人ホーム)はありません。

### 要介護 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

地域密着型

#### 要支援 介護予防認知症対応型共同生活介護

地域密着型

※要支援1の方は利用できません。

共同生活をする住居に入居する認知症の方に、日常生活上の世話や機能訓練を行います。

※施設利用の契約や利用形態により、自己負担する費用は異なります。

※同時に利用できる他の介護保険サービスは、居宅療養管理指導です。

(1日当たり)

要介護状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	8,207円	821円
要介護2	8,589円	859円
要介護3	8,850円	885円
要介護4	9,025円	903円
要介護5	9,210円	921円
要支援2	8,164円	817円

## 要介護 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

※原則、要介護3～5の方が対象です。

常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所する施設で、食事や排せつなど日常生活上の世話や、療養上の世話を行います。

要介護 状態区分	多床室の利用 1日当たり		ユニット型個室の利用 1日当たり	
	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護3	7,978円	798円	8,883円	889円
要介護4	8,741円	875円	9,657円	966円
要介護5	9,493円	950円	10,409円	1,041円

## 要介護 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 (地域密着型特別養護老人ホーム)

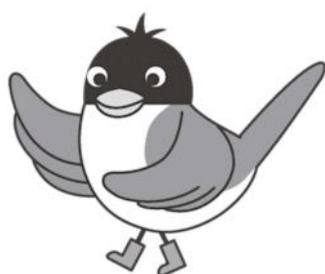
地域密着型

※原則、要介護3～5の方が対象です。

常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所する定員29人以下の施設で、食事や排せつなど日常生活上の世話や、療養上の世話を行います。

ユニット型個室の利用(1日当たり)

要介護 状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護3	9,025円	903円
要介護4	9,820円	982円
要介護5	10,583円	1,059円



## 要介護 介護老人保健施設 (老人保健施設)

病状が安定し、病院から退院した方などが在宅生活に復帰できるよう、医学的な管理のもとに、リハビリテーションを中心とした医療ケアを行います。

多床室の利用(1日当たり)

要介護 状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	8,643円	865円
要介護2	9,188円	919円
要介護3	9,897円	990円
要介護4	10,474円	1,048円
要介護5	11,030円	1,103円

## 要介護 介護医療院

日常的に医学管理が必要な方に、長期療養のための医療や看護、日常生活上の世話を行います。

多床室を利用した場合(1日当たり)

要介護 状態区分	費用のめやす	自己負担分 (1割負担の場合)
要介護1	9,079円	908円
要介護2	10,278円	1,028円
要介護3	12,883円	1,289円
要介護4	13,984円	1,399円
要介護5	14,987円	1,499円

## 福祉用具の貸与・購入費の支給、住宅改修費の支給

住所地の総合支所保健福祉課(→18頁)、あんしんすこやかセンター(→13頁)へご相談ください。

### 福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるために必要な福祉用具を貸与します。福祉用具貸与の価格の1割～3割が自己負担となります(用具の種類、貸与事業者により費用が異なります)。

対象となる福祉用具は、下記のとおりです。

- 手すり(工事不要なもの) ●スロープ(工事不要なもの) ●歩行器 ●歩行補助つえ
- 車いすとその付属品 ●特殊寝台とその付属品 ●床ずれ防止用具 ●体位変換器
- 認知症老人徘徊感知機器 ●移動用リフト(つり具を除く)
- 自動排せつ処理装置(要介護4以上)

※下線の貸与品目については、要介護1・要支援の方は一定の条件に当てはまる場合のみ対象となります。

利用者が適切な商品を選択するために、福祉用具専門相談員が機能や価格帯の異なる複数の商品を利用者に提示することが制度化されています。また、貸与する商品の特徴、貸与価格および全国平均貸与価格についても、説明を受けることができます。

### 福祉用具購入費の支給

貸与になじまない福祉用具を指定販売業者より購入したとき、4月から翌年3月までの1年間に10万円を上限に費用の9割～7割を支給します。

対象となる福祉用具は、下記のとおりです。

- 腰掛便座(ポータブルトイレ等) ●自動排せつ処理装置の交換可能部品 ●入浴補助用具
- 簡易浴槽 ●移動用リフトのつり具の部分 ●排せつ予測支援機器 ●固定用スロープ
- 歩行器(歩行車を除く) ●歩行補助つえ(松葉づえを除く)

※同じ種目の購入は用途・機能が異なる、破損等、必要と認められる理由がある場合のみできます。

### ●福祉用具購入から支給申請まで

- ①費用の金額を指定販売業者に支払います(貸付制度もあります。→92頁)。
- ②申請書に被保険者本人あての領収書・カタログなどを添えて、住所地の総合支所保健福祉課へ申請します。
- ③限度額内の費用の9割～7割分が申請者へ支給されます。  
※書類審査とあわせて訪問調査を実施する場合があります。

### ●福祉用具を有効に活用するためには(有効活用ポイント)

福祉用具貸与および販売事業者には、福祉用具の利用に係るサービス計画書を作ることが義務付けられています。下記のような内容を確認して、福祉用具を有効に活用してください。

- 福祉用具の利用目的は何ですか。実際に役立つ用具を選びましたか。
- 利用者の身体状況や意欲、介護者の介護方法に適合した用具を選びましたか。
- 住宅環境整備や住宅改修を視野に入れた検討をしましたか。

## 住宅改修費の支給

介護認定を受けている被保険者が転倒予防、生活環境整備などのために必要な小規模住宅改修(新築・増築を除く)を行った場合、1住宅につき20万円を上限にかかった費用の9割～7割を支給します。工事着工前に、担当のケアマネジャー等に相談し、区へ事前申請してください。対象となる改修は、下記のとおりです。

- 手すりの取り付け ●段差の解消
- 滑りの防止、移動の円滑化などのための床または通路面の材料の変更
- 引き戸などへの扉の取り替え ●洋式便器などへの便器の取り替え
- その他これらの工事に付帯して必要な工事

※屋外の通路(敷地内)などの改修工事も給付の対象となります。

※転居した場合や初めての改修工事から要介護等状態区分が3段階以上高くなった場合は再度支給を受けられます(要介護等状態区分が3段階以上高くなった場合の再度支給は1回限りです)。

※20万円を超える工事費用は全額自己負担となります。

※20万円に達するまで、少額の工事を複数回行うこともできます。

### ●住宅改修から支給申請まで

- ①担当ケアマネジャー等に相談し、住宅改修理由書の作成を依頼します。
  - ②改修事業者に工事予定の図面と見積書の作成を依頼します。
  - ③事前申請書に住宅改修理由書、工事予定図面、工事前の写真、見積書、承諾書などを添えて、住所地の総合支所保健福祉課へ申請します。
  - ④介護保険課にて書類の審査を行い、工事着工の事前申請の確認に係る通知書を発送します。書類到着後、工事を実施し、改修事業者へ費用の全額を支払います。改修事業者へ給付費の受領を委任する場合は、対象費用の1割～3割を支払います。
  - ⑤工事完了報告書兼支給申請書に領収書および改修前後の写真を添えて、住所地の総合支所保健福祉課へ申請します。
  - ⑥対象費用の9割～7割分が申請者か受領委任先の改修事業者へ支給されます。
- ※書類審査とあわせて訪問調査を実施する場合があります。

## 介護サービスの利用にあたってのお願い

今後、高齢化が進展し、介護が必要な高齢者やひとりぐらしの高齢者の増加が見込まれていることから、介護サービスの人材確保が課題となっています。そのため、区ではさまざまな人材確保や育成等の取り組みを行っていますが、サービス利用者やご家族の皆さんにおかれましても介護保険制度を維持していくため、以下のとおりご理解・ご協力をお願いします。

### ●利用者負担額への影響

令和6年度の介護報酬改定では、介護現場で働く方々の処遇改善を図る措置が取られました。このため、利用者負担額が増える場合もありますが、ご理解をお願いいたします。

### ●介護職員との良好な関係の構築

近年、残念ながら、一部の利用者やその家族による、介護・福祉の職員へのパワーハラスメントやセクシャルハラスメント等のハラスメント行為が少なからず発生していることが明らかになっています。介護保険制度を維持していくためには、介護や福祉の現場で働く職員が、安全で安心して働き続けられる労働環境が不可欠です。介護・福祉の職員と良好な関係を築いていただきますよう、利用者やご家族の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

# サービスを利用するときの費用負担

## 利用者負担と支給限度額

### 居宅サービスおよび地域密着型サービスを利用した場合

利用者の負担額は、かかった費用の1割～3割です。

1カ月当たりの利用上限(支給限度基準額)を超えた費用は全額自己負担になります。

#### ● 区分支給限度基準額(1カ月当たり)

要介護状態区分	区分支給限度基準額 (利用金額の目安)
要介護1	16,765単位(191,121円)
要介護2	19,705単位(224,637円)
要介護3	27,048単位(308,347円)
要介護4	30,938単位(352,693円)
要介護5	36,217単位(412,873円)
要支援1・事業対象者	5,032単位(57,364円)
要支援2	10,531単位(120,053円)

※1単位当たりの金額は、サービスを提供する事業所が所在する地域やサービスの種類によって異なります(世田谷区内でサービスを利用した場合、1単位当たり10～11.40円)。

※特定施設入居者生活介護(短期入所者は除く)、認知症対応型共同生活介護(短期入所は除く)、地域密着型特定施設入居者生活介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、居宅療養管理指導、福祉用具購入費、住宅改修費等は、支給限度基準額の算定に用いません。

### 施設サービスを利用した場合

利用者は①施設サービス費の自己負担(1割～3割)、②居住費、③食費、④日常生活費の全額自己負担分の合計額を負担します。

※おむつ代は、施設サービス費に含まれています。

## 介護保険サービスに関する税金の控除

#### ● 要支援・要介護認定者の障害者控除

65歳以上で介護保険の要支援または要介護認定を受けた方が、一定の基準を満たす場合は、身体障害者手帳をお持ちでなくても、本人またはその被扶養者が所得税・住民税申告の際に「障害者控除(障害者・特別障害者)」の対象となります。

[お問い合わせはこちら](#) お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

#### ● 医療費控除

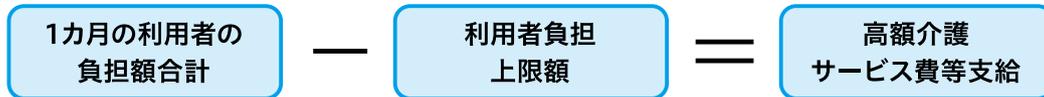
介護保険サービスの利用料の自己負担分については、医療費控除の対象となる場合があります。詳細は税務署にお尋ねください。



## 利用者負担軽減

### 高額介護サービス費等の支給

居宅サービスや施設サービスの1カ月当たりの利用者負担額(保険給付対象額)の合計額(同じ世帯に複数の利用者がある場合は世帯の合計額)が次表の利用者負担上限額を超えた場合、超えた額を高額介護サービス費等として支給し利用者の負担を軽減します。



### ●利用者負担上限額(1カ月当たり)

対象者	利用者負担上限額
課税所得690万円以上(年収約1,160万円以上)	140,100円(世帯)
課税所得380万円～690万円未満(年収約770万円以上約1,160万円未満)	93,000円(世帯)
課税所得380万円未満(年収約770万円未満)	44,400円(世帯)
住民税非課税世帯	24,600円(世帯)
①合計所得金額※(年金に係る雑所得金額を除く)と課税年金収入額の合計が年間80万円以下の方 ②老齢福祉年金受給者	15,000円(個人)
生活保護受給者	15,000円(個人)

※合計所得金額の詳細は、「合計所得金額とは(→70頁)」を参照。

### ●高額介護サービス費等の対象とならないもの

- 福祉用具購入費および住宅改修費の1割～3割負担分
- 施設サービス費等の食費・居住(滞在)費や日常生活費、介護保険の給付象外の利用者負担分
- 支給限度基準額を超える利用者負担

### ●申請方法

該当すると見込まれる方には、サービス利用のおおむね3カ月後にお知らせと申請書をお送りしますので、介護保険課へ申請してください。なお、一度申請していただくと、その後の申請は不要です(振込先の口座を変更するときは、再度申請が必要です)。

☎ お問い合わせはこちら 介護保険課 保険給付係 ☎ 5432-2646 FAX 5432-3042

### 現金給付(償還払い)される介護保険サービスの資金貸与

介護保険で現金給付されるサービスについて、一時的に本人が立て替えるための経費の一部を貸し付けます。高額介護サービス費については利用者負担額を超えた額の一部、福祉用具購入費・住宅改修費については、現金給付される額の一部が対象となります。

☎ お問い合わせはこちら 介護保険サービスについては、介護保険課 保険給付係へ  
☎ 5432-2646 FAX 5432-3042  
資金の貸付については、国保・年金課 管理係へ  
☎ 5432-2328 FAX 5432-3038

## 高額医療合算介護(介護予防)サービス費の支給

介護保険と医療保険の両方を利用し、合算した年間(8月～翌年7月分)自己負担額が医療保険における世帯単位で限度額を超えた場合、超えた額を申請により支給します(支給申請先は各医療保険者となります)。

### ●算定基準額(限度額)

【70歳未満の方】

区分		負担限度額 (年間)
基準 総 所得 額	901万円超	212万円
	600万円超～ 901万円以下	141万円
	210万円超～ 600万円以下	67万円
	210万円以下	60万円
住民税非課税世帯		34万円

【70歳以上の方】

区分		負担限度額 (年間)
課税所得690万円以上現役並所得者Ⅲ		212万円
課税所得380万円以上現役並所得者Ⅱ		141万円
課税所得145万円以上現役並所得者Ⅰ		67万円
一般(住民税課税世帯)		56万円
低所得者Ⅱ(住民税非課税世帯)		31万円
低所得者Ⅰ(住民税非課税世帯) <sup>※2</sup>		19万円

※1 基準総所得額＝前年度の総所得金額等－基礎控除

※2 低所得者Ⅰとは、世帯全員が住民税非課税でかつ年金収入が80万円以下で、その他の所得がない方または老齢福祉年金受給者です。なお、給付を受けるには市区町村への申請が必要です。

## 特定入所者介護(介護予防)サービス費の支給(食費・居住費の軽減)

介護保険施設の入所・ショートステイ利用の際に、低所得者の方の負担が過重とならないよう、一定の要件を満たす方は、申請により交付される「介護保険負担限度額認定証」を施設に提示することにより、食費・居住(滞在)費の自己負担が軽減されます。なお、軽減される金額は、本人の年金収入額等に応じて異なります。

非該当の方(利用者負担段階第4段階)は、国が定めた基準費用額を参考に施設との契約により決まります。

### ●対象サービス

- 介護老人福祉施設 ●介護老人保健施設 ●介護医療院 ●短期入所生活介護
- 短期入所療養介護 ●介護予防短期入所生活介護 ●介護予防短期入所療養介護
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

### ●対象者

以下の条件をすべて満たす方が対象となります。

- ①住民税非課税世帯(世帯全員が住民税非課税)であること
- ②配偶者がいる場合は、別世帯であっても配偶者の住民税が非課税であること
- ③預貯金・有価証券等の金額が一定額以下であること

※預貯金・有価証券等の要件については、その方の所得に応じて異なった金額が設定されます。詳しくは次頁の表(資産に関する要件)をご覧ください。

●利用者負担段階区分ごとの対象者と費用負担額一覧表

区分	対象者		1日当たりの居住費(滞在費)				1日当たりの食費 ( )はショートステイの場合
	所得に関する要件	資産に関する要件	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	
第1段階	住民税世帯非課税の老齢福祉年金受給者または生活保護受給者	なし	880円	550円	550円 380円	0円	300円 (300円)
第2段階	住民税世帯非課税で合計所得金額(年金に係る雑所得金額を除く)および年金収入額の合計	650万円以下 (夫婦の場合 1,650万円以下)	880円	550円	550円 480円	430円	390円 (600円)
	年間80万円以下						
第3段階①	年間80万円超 120万円以下	550万円以下 (夫婦の場合 1,550万円以下)	1,370円	1,370円	1,370円 880円	430円	650円 (1,000円)
第3段階②	年間120万円超	500万円以下 (夫婦の場合 1,500万円以下)	1,370円	1,370円	1,370円 880円	430円	1,360円 (1,300円)
第4段階	非該当の方 (基準費用額)		2,066円	1,728円	1,728円 1,231円	437円 915円	1,445円 (1,445円)

※第2号被保険者の方の資産に関する要件は、1,000万円以下(夫婦の場合は2,000万円以下)です。

※合計所得金額の詳細は、「合計所得金額とは(➡70頁)」を参照。

※従来型個室および多床室の各利用者負担段階別の金額(2段書き)について

上段…介護老人保健施設、介護医療院、短期入所療養介護、介護予防短期入所療養介護の各サービスを利用した場合の負担額

下段…介護老人福祉施設、短期入所生活介護、介護予防短期入所生活介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護の各サービスを利用した場合の負担額

※令和7年8月よりⅡ型介護医療院等の多床室において月額8千円相当の室料負担が新設されます。ただし、特定入所者介護(介護予防)サービス費の対象者の利用者負担の増額はありませぬ。

☎ お問い合わせはこちら 介護保険課 保険給付係 ☎ 5432-2646 FAX 5432-3042

生計困難者等に対する利用者負担額軽減事業(さくら証)

所得が低く、下記の要件を満たす対象者の方に対して、介護サービス等利用時のご本人負担分の一部を軽減します。軽減を受けるには、区に申請して「生計困難者等に対する利用者負担額軽減確認証(さくら証)」の交付を受け、サービス利用時に事業者へさくら証を提示する必要があります。

対象者	<p>住民税が非課税世帯で、次の要件をすべて満たす方</p> <p>①世帯の収入が150万円以下(単身世帯。1人増すごとに50万円追加)。          ②世帯の預貯金等の額が350万円以下(単身世帯。1人増すごとに100万円追加)。          ③日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない。          ④負担能力のある親族等に扶養されていない。          ⑤介護保険料を滞納していない。</p>
軽減内容	<p>あらかじめ区へ軽減実施の申し出を行った事業者のサービスのみ対象です。サービスの種類や事業者により軽減率が異なりますので、サービスを利用する前に事業者にご確認ください。介護サービス費を60%または50%軽減、事業者によっては加えて食費・居住(滞在)費を25%軽減します。</p> <p>なお、生活保護受給者は、短期入所生活介護(介護予防含む)、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、介護福祉施設サービスの個室の居住(滞在)費に係る利用者負担額のみ、全額軽減します。</p>
対象サービス (介護予防含む)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●訪問介護 ●通所介護 ●短期入所生活介護 ●訪問入浴介護</li> <li>●訪問看護 ●訪問リハビリテーション ●通所リハビリテーション</li> <li>●短期入所療養介護 ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護</li> <li>●夜間対応型訪問介護 ●地域密着型通所介護</li> <li>●認知症対応型通所介護 ●小規模多機能型居宅介護</li> <li>●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護</li> <li>●看護小規模多機能型居宅介護</li> <li>●介護福祉施設サービス (特別養護老人ホーム)</li> <li>●総合事業訪問介護サービス ●総合事業生活援助サービス</li> <li>●支えあいサービス ●総合事業通所介護サービス</li> <li>●総合事業運動器機能向上サービス ●介護予防筋力アップ教室</li> </ul>

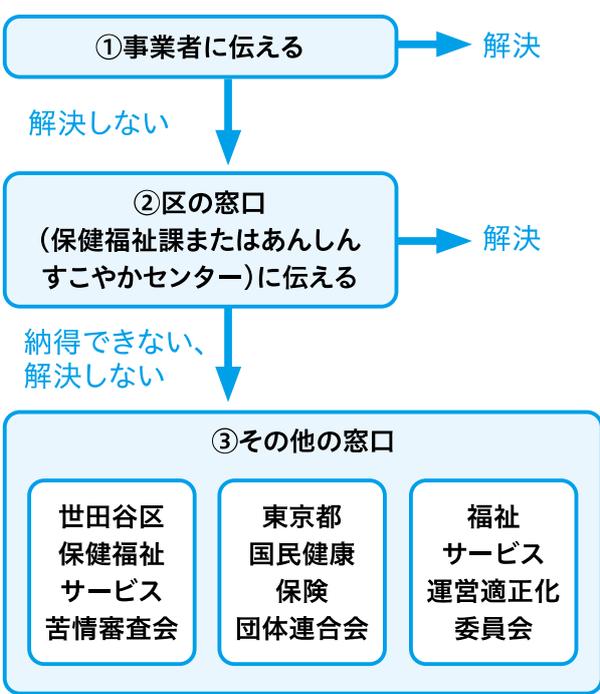
📞 お問い合わせはこちら お住まいの地域の総合支所 保健福祉課 →18頁

## 高齢福祉・介護サービスの苦情・相談

- ①まず、サービスを提供している事業者にお伝えください。
  - 担当者や苦情受付担当者に言う。
  - 利用者懇談会、投書箱、手紙などで伝える。
  - 苦情解決のための「第三者委員」に相談する。

※事業者には、苦情受付担当者、苦情解決責任者、第三者委員を置いて、苦情解決にあたるのが求められ、これらは利用契約書(重要事項説明書)に記載されることになっています。
- ②それでも解決できない、事業者に直接言いくい、区が提供しているサービスの場合は、住所地の総合支所保健福祉課またはあんしんすこやかセンターまでご相談ください。
- ③上記に相談したけど…納得できない、解決しない場合は、右記の窓口があります。

高齢者福祉・介護サービスの苦情・相談の流れ



## 世田谷区保健福祉サービス苦情審査会

苦情審査会は、外部委員(弁護士、医師、学識経験者等)で構成されており、第三者の立場から中立公正な審査を行い、区長に意見を述べます。区長は苦情審査会の意見を尊重し、サービス等の改善に努めます。

苦情の申し立ては、本人や家族、民生委員などができます。専門の調査員(事務局職員)が苦情内容を伺い、申し立て手続きをお手伝いします。なお、審査完了までには約6カ月かかります。また、内容によっては審査に応じられない場合もありますので、まずにご相談ください。

**☎ お問い合わせはこちら** **保健福祉サービス苦情審査会事務局**  
(保健福祉政策部 保健福祉政策課 指導・サービス向上担当)  
**☎ 5432-2605** FAX 5432-3017  
受付時間 午前8時30分～午後5時  
(土・日・祝・12月29日～1月3日を除く)

## 東京都国民健康保険団体連合会

介護保険サービスおよび、区市町村が実施する「介護予防・日常生活支援総合事業」のサービスに関する苦情について、区市町村において対応困難な場合や、利用者が希望する場合は、必要に応じて公正・中立な立場で指定居宅サービス事業者等に対し、調査を行い、事業者が提供しているサービスに改善の必要があると思われるときは、苦情処理委員会の意見を聞いた上で、指導・助言を行っています。

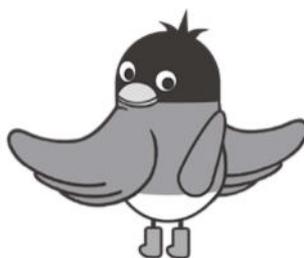
**☎ お問い合わせはこちら** **東京都国民健康保険団体連合会 苦情相談窓口専用**  
**☎ 6238-0177**  
受付時間 午前9時～午後5時  
(土・日・祝・12月29日～1月3日を除く)

## 福祉サービス運営適正化委員会

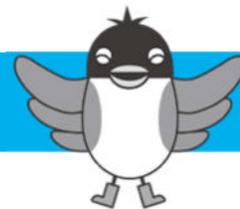
地元では相談したくない、対応してもらったがまだ不満、という場合にご相談ください。社会福祉法人東京都社会福祉協議会に設置されている第三者機関で社会福祉や法律、医療などの専門知識を備えた委員が公正・中立な立場から、解決のための相談、助言、調査、あっせんを行っています。

※介護保険サービスについては、原則として区市町村の介護保険担当課または東京都国民健康保険連合会が優先的に対応します。

**☎ お問い合わせはこちら** **福祉サービス運営適正化委員会**  
**☎ 5283-7020** FAX 5283-6997  
受付時間 午前10時～午後4時  
(土・日・祝・12月29日～1月3日を除く)



# 施設案内



## 区役所・総合支所

窓口受付時間 午前8時30分～午後5時

閉庁日 土曜・日曜・祝日・年末年始

### 世田谷区役所・世田谷総合支所

世田谷4-21-27

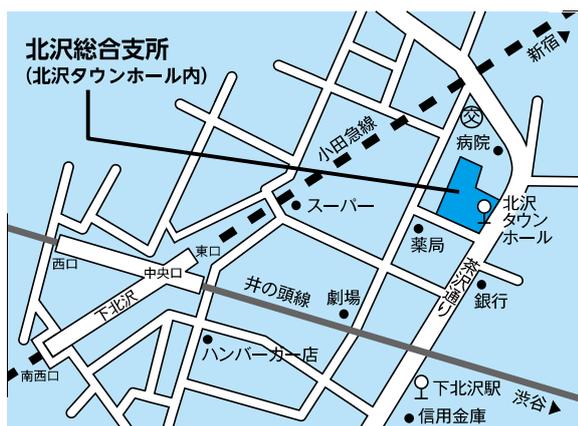
- 世田谷線松陰神社前駅または世田谷駅下車5分
- バス「世田谷区民会館」下車すぐ  
(渋52・反11・等13 / 渋谷駅・五反田駅・等々力操車所・梅ヶ丘駅～世田谷区民会館)
- バス「世田谷区役所入口」下車6分  
(渋21・22・23・24・26 / 渋谷駅～上町・祖師ヶ谷大蔵駅・成城学園前駅西口・調布駅南口・用賀駅)



世田谷区役所・世田谷総合支所は、庁舎老朽化のため、現在建替え工事を行っています。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 北沢総合支所

北沢2-8-18 (北沢タウンホール)



- 小田急線下北沢駅東口下車5分
- 京王井の頭線下北沢駅中央口下車5分
- バス「北沢タウンホール」下車すぐ  
(下61 / 駒沢陸橋～北沢タウンホール)

### 玉川総合支所

等々力3-4-1



- 大井町線等々力駅下車すぐ
- バス「等々力」下車徒歩2分  
(等12・13 / 等々力操車所～成城学園前駅・梅ヶ丘駅、東98 / 等々力操車所～東京駅南口)
- バス「等々力」下車すぐ  
(渋82 / 等々力～渋谷駅、等01 / 等々力～玉堤(循環))

## 砧総合支所 成城6-2-1



- 小田急線成城学園前北口下車3分
- バス「成城学園前駅」下車5分  
(渋24・玉07・31・用06・等12・歳20・21・成01・02・04・05・06 / 渋谷駅・二子玉川駅・用賀駅・等々力操車所・千歳船橋駅・つつじヶ丘駅南口・千歳烏山駅北口・調布駅南口・狛江駅北口・千歳烏山駅南口～成城学園前駅南口・西口)
- バス「砧総合支所」下車すぐ  
(祖師谷・成城地域循環)

## 烏山総合支所 南烏山6-22-14



- 京王線千歳烏山駅下車5分
- バス「烏山総合支所前」下車すぐ  
(吉02 / 吉祥寺駅～千歳烏山駅北口)
- バス「千歳烏山駅(北口)」下車2分  
(成02・吉02・荻58 / 千歳烏山駅北口～成城学園前駅西口・吉祥寺駅・北野～荻窪駅南口)
- バス「千歳烏山駅(南口)」下車8分  
(成06・歳23・丘22 / 成城学園前駅西口～千歳烏山駅南口、千歳船橋駅～千歳烏山駅、つつじヶ丘北口～千歳船橋駅)
- バス「千歳烏山駅」下車6分  
(烏01 / 千歳烏山駅～久我山病院循環)

## 区内介護保険施設等

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ※短期入所生活介護(ショートステイ)あり

施設名		郵便番号	住所	電話	FAX
ときわぎ世田谷	※	〒154-0002	下馬2-3-10	6413-8571	6413-8572
下馬の家	-	〒154-0002	下馬2-25-8	6805-5620	6805-5805
フレンズホーム	※	〒154-0002	下馬2-21-11	3422-7211	3422-7227
さくらほうむ	※	〒154-0016	弦巻3-3-17	6809-7603	6809-7604
弦巻の家	※	〒154-0016	弦巻5-34-5	6413-7880	6413-7875
ハートフル若林	-	〒154-0023	若林5-38-20	6805-4517	6805-4518
きたざわ苑	※	〒155-0031	北沢5-24-18	5453-5620	5453-5621
世田谷希望丘ホーム	※	〒156-0055	船橋6-25-25	5316-5388	5316-5387
有隣ホーム	-	〒156-0055	船橋2-15-38	3484-0600	3484-5503
第2有隣ホーム	※	〒156-0055	船橋2-15-38	3482-3911	3483-3938

施設名		郵便番号	住所	電話	FAX
上北沢ホーム	※	〒156-0057	上北沢1-28-17	3306-5155	3306-1222
寿満ホームかみきたざわ	-	〒156-0057	上北沢1-32-11	6824-9080	3302-5520
久我山園	※	〒157-0061	北烏山2-14-14	3309-3211	3326-6054
フォーライフ桃郷	※	〒157-0061	北烏山7-8-11	3300-1600	3300-1607
芦花ホーム	※	〒157-0063	粕谷2-23-1	5317-1094	5317-1093
せたがや給田乃杜	※	〒157-0064	給田5-3-5	5384-7277	5384-2011
千歳敬心苑	※	〒157-0064	給田5-9-5	3307-1165	3307-1140
東京敬寿園	※	〒157-0065	上祖師谷7-1-1	5313-0008	3308-0303
エリザベート成城	※	〒157-0066	成城8-27-24	3789-8100	3789-8144
成城アルテンハイム	※	〒157-0066	成城6-13-17	3483-8001	3483-8002
ハートハウス成城	-	〒157-0066	成城3-2-9	3416-5820	3416-5821
喜多看ホーム	※	〒157-0067	喜多看7-20-26	5727-1161	5727-1164
砧ホーム	※	〒157-0073	砧3-9-11	5429-6239	3416-3494
博水の郷	※	〒157-0077	鎌田3-16-6	5491-0340	5491-0343
深沢共愛ホームズ	※	〒158-0081	深沢1-32-21	5760-6331	5760-6821
等々力共愛ホームズ	※	〒158-0082	等々力1-24-11	5706-6588	5706-6597
等々力の家	※	〒158-0082	等々力8-26-16	5752-0030	5752-0029
ラペ二子玉川	※	〒158-0095	瀬田4-5-5	6805-6678	6805-6621
ラ・ストーリーア馬事公苑	※	〒158-0098	上用賀4-15-12	6804-4835	6804-4836

### 区に申し込む区外の介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
日の出紫苑	〒190-0181	西多摩郡日の出町 大久野231-1	042-597-1941	042-597-1949
藤香苑	〒190-0181	西多摩郡日の出町 大久野3588-1	042-597-7222	042-597-7225
栄光の杜	〒190-0182	西多摩郡日の出町 平井3052	042-597-1536	042-597-1920
ファミリーマイホーム	〒192-0012	八王子市左入町373-1	042-692-1121	042-692-1152
愛全園	〒196-0014	昭島市田中町2-25-3	042-541-3100	042-546-8284
第2サンシャインビル	〒197-0011	福生市福生3244-10	042-553-3701	042-553-3715
ヨコタホーム	〒197-0011	福生市福生2300-4	042-553-6633	042-553-6686
大洋園	〒198-0023	青梅市今井5-2440-141	0428-31-3666	0428-31-3642
神明園	〒205-0023	羽村市神明台4-2-2	042-579-2712	042-579-6868

## 短期入所生活介護(ショートステイ)単独型施設

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
ケアプラスホテル 瀬田ステイ	〒158-0095	瀬田1-25-4	5491-7017	5491-7018

## 介護老人保健施設

### 短期入所療養介護(医療ショートステイ)

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
ビバ・フローラ	〒154-0017	世田谷1-16-2	3420-7115	3420-3690
ホスピア三軒茶屋	〒154-0024	三軒茶屋1-16-13	5430-5963	3419-7162
梅ヶ丘	〒156-0043	松原6-37-1	6379-0427	6379-0428
うなね杏霞苑	〒157-0068	宇奈根3-12-29	5494-5566	5494-5567
サンセール世田谷大蔵	〒157-0074	大蔵1-3-22	5727-9535	5727-9530
ふかさわ	〒158-0081	深沢1-9-3	3701-1164	3701-1181
玉川すばる	〒158-0095	瀬田4-1-14	5797-5525	5797-5530

## 認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム)

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
優っくりグループホーム池尻	〒154-0001	池尻2-3-45	5779-9133	5432-9021
優っくりグループホーム下馬	〒154-0002	下馬2-25-8	6805-5627	6805-5727
グループホームきらら世田谷野沢	〒154-0003	野沢2-6-8	5787-0067	3487-0125
クローバーハウス駒沢	〒154-0012	駒沢2-3-5	3410-1868	3410-1865
愛の家グループホーム桜新町	〒154-0016	弦巻4-23-17	5426-2630	5426-2640
グループホームチューレレポート	〒154-0017	世田谷1-4-3	5451-3282	5451-3282
クローバーハウス若林	〒154-0023	若林2-22-14	6453-2239	6453-2238
グループホームハートフル若林	〒154-0023	若林5-38-20	6805-4517	6805-4518
グループホームウェルファー	〒155-0033	代田4-4-6	5355-3700	5355-3771
PAO 経堂	〒156-0052	経堂5-37-3	5799-3070	5799-3071
グループホームさくらの家	〒156-0054	桜丘4-7-17	5477-2171	5477-2179
花物語はちまんやま	〒156-0056	八幡山3-18-12	5316-2287	5316-2288
グループホームつどい「島田家」	〒156-0056	八幡山3-24-7	5374-1330	5374-1332
木下の介護グループホーム烏山	〒157-0061	北烏山9-9-7	5384-7037	3307-5871
木下の介護グループホーム千歳烏山	〒157-0061	北烏山3-16-10	5315-7518	5313-0621
烏山グループホームくつろぎ	〒157-0062	南烏山4-28-3	5384-2571	5384-2597
せらび芦花公園	〒157-0063	粕谷2-7-16	6304-6541	6304-6622
グループホームかたらい	〒157-0065	上祖師谷6-7-23	3308-0155	5314-2570

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
グループホーム成城さくらそう	〒157-0065	上祖師谷4-20-10	5315-5270	3326-5271
喜多見グループホームかつらの木	〒157-0067	喜多見7-20-11	5429-6191	5429-6192
グループホームたのしい家喜多見	〒157-0067	喜多見4-9-15	5727-0021	3749-6021
優っくりグループホーム喜多見	〒157-0067	喜多見3-10-15	5727-0641	5727-0645
グループホームいきいきの家 二子玉川	〒157-0068	宇奈根1-25-11	5494-8831	5494-8832
グループホームたのしい家宇奈根	〒157-0068	宇奈根1-34-12	5727-9521	3415-1921
ニチイケアセンター世田谷宇奈根	〒157-0068	宇奈根1-18-6	5716-3660	5716-3661
ハイムガーデン世田谷	〒157-0068	宇奈根2-26-7	6411-1290	6411-1291
花物語せたがや南	〒157-0068	宇奈根1-3-6	5727-9487	5727-9512
ツクイ世田谷宇奈根グループホーム	〒157-0068	宇奈根2-15-18	5727-2255	5727-2266
グループホームきらら千歳船橋	〒157-0071	千歳台2-31-20	5490-9577	5490-9576
グループホームあかり	〒157-0071	千歳台3-26-15	6411-2301	5429-1212
グループホームちとせ	〒157-0071	千歳台4-2-1	5490-7080	5490-7081
グループホーム千歳台さくらそう	〒157-0071	千歳台5-20-4	3483-3730	3483-3731
グループホームももちゃん	〒157-0071	千歳台5-22-1 千歳台はなクリニック 3階	5490-7063	5490-7064
グループホーム ちいさな手ふれあいの街世田谷	〒157-0072	祖師谷4-30-18	5490-6565	5490-6565
花物語せたがや西	〒157-0072	祖師谷6-5-31	5490-7287	5490-7288
マザアスホームだんらん世田谷	〒157-0073	砧1-34-5	6411-0361	6411-0362
グループホーム砧愛の園	〒157-0073	砧3-9-19	5429-6433	5429-6435
グループホーム砧茶の花	〒157-0073	砧7-3-10	5727-0730	3417-0733
グループホーム花みず木	〒157-0076	岡本3-19-9	5429-6245	3416-6503
優っくりグループホーム鎌田	〒157-0077	鎌田3-31-19	5491-5897	5491-5898
グループホームノテ深沢	〒158-0081	深沢7-17-20	6432-3890	6432-3896
花物語とどろき	〒158-0082	等々力5-28-2	5758-1317	5758-1318
グループホーム奥沢・共愛	〒158-0083	奥沢7-50-13	5706-7811	5706-7813
グループホームきらら奥沢	〒158-0083	奥沢3-2-17	5754-5262	3728-1501
中町グループホームふるさと	〒158-0091	中町3-29-2	5758-2003	5706-7026
グループホームたのしい家上野毛	〒158-0093	上野毛1-21-14	5752-1631	3701-6821
ニチイケアセンター用賀	〒158-0097	用賀3-9-12	5491-5172	5491-5173
グループホームソラスト上用賀	〒158-0098	上用賀3-13-12	5491-7071	5491-2011

## 小規模多機能型居宅介護

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
優つくり小規模多機能介護池尻	〒154-0001	池尻2-3-45	5779-9134	5432-9022
優つくり小規模多機能介護下馬	〒154-0002	下馬2-25-8	6805-5623	6805-5753
小規模多機能ホーム三宿	〒154-0005	三宿1-8-19 亀井ビル3階	5787-8753	3795-1133
小規模多機能型居宅介護ノテ梅丘	〒154-0022	梅丘1-2-18	6413-9385	6413-9386
小規模多機能型居宅介護事業所 ハートフル若林	〒154-0023	若林5-38-20	6805-4517	6805-4518
世田谷希望丘コラボケアセンター	〒156-0055	船橋6-25-25	5316-5385	5316-5387
小規模多機能つどい八幡山	〒156-0056	八幡山3-24-7	5374-1333	5374-1332
パナソニックエイジフリーケアセン ター世田谷南烏山・小規模多機能	〒157-0062	南烏山2-19-1	5969-1522	3326-8031
小規模多機能ホームみんなち	〒157-0071	千歳台4-2-1	5490-7601	5490-7602
小規模多機能型居宅介護事業所 砧愛の園	〒157-0073	砧3-9-19	5429-6433	5429-6435
小規模多機能型居宅介護ノテ深沢	〒158-0081	深沢7-17-20	6432-3891	6432-3895
小規模多機能深沢の杜	〒158-0081	深沢1-32-21	5760-6721	5760-6751
愛・小規模多機能等々力	〒158-0082	等々力2-8-5 フェリーチェ等々力 1階	5758-7430	5758-7417
小規模多機能さらら奥沢	〒158-0083	奥沢3-2-17	5754-5261	3728-1501
優つくり小規模多機能介護奥沢	〒158-0083	奥沢2-23-1	5726-9560	5726-9561

## 看護小規模多機能型居宅介護

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
優つくり看護小規模多機能 介護弦巻	〒154-0016	弦巻5-34-5	6413-7806	6413-7826
優つくり看護小規模多機能 介護三軒茶屋	〒154-0024	三軒茶屋 2-32-14	6453-2451	6453-2452
看多機かえりえ給田	〒157-0064	給田1-1-11	050-1752-7124	050-3730-9265
看多機かえりえ成城	〒157-0066	成城1-1-9	050-1751-5639	050-3737-9107
優つくり看護小規模多機能 介護喜多見	〒157-0067	喜多見3-10-15	5727-0642	5727-0645
医療法人社団プラタナス ナースケア・リビング 世田谷中町	〒158-0091	中町5-9-9 コミュニティプラ ザ4階	6411-6422	6411-6433
看多機かえりえ用賀	〒158-0097	用賀3-6-3	050-1753-5905	050-3852-0173

## 区内高齢者施設等

### 養護老人ホーム

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
友愛ホーム	〒157-0073	砧3-9-11	3416-3164	3416-5782

### 都市型軽費老人ホーム

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
ケアハウス赤堤	〒156-0044	赤堤5-33-7	5355-1666	5355-1650
夢のみずうみ村新樹苑	〒156-0056	八幡山3-18-27	6379-9822	6379-9829
緑風	〒157-0066	成城8-27-24	3789-8100	3789-8144
ケアハウス宇奈根	〒157-0068	宇奈根2-23-24	6411-8761	6411-8771
愛の家世田谷鎌田	〒157-0077	鎌田3-24-13	5491-6400	5491-6401
ケアハウス世田谷船橋	〒156-0055	船橋5-34-2	5316-5507	3304-8808
セントラル世田谷桜	〒156-0053	桜3-29-8	6413-1751	6413-1753
ケアハウス共愛	〒158-0081	深沢1-32-21	5760-6731	5760-6751
トラスト希望丘	〒156-0055	船橋6-25-25	5316-5377	5316-5376
ケアハウス世田谷大蔵	〒157-0074	大蔵5-2-7	6411-0781	6411-0782
ケアハウス二子玉川	〒157-0077	鎌田2-15-3	6805-6047	6805-6048

### 救急医療機関

病院名	郵便番号	住所	電話
自衛隊中央病院	〒154-8532	池尻1-2-24	3411-0151
古畑病院	〒154-0001	池尻2-33-10	3424-0705
三軒茶屋病院	〒154-0024	三軒茶屋1-21-5	3410-7321
三軒茶屋第一病院	〒154-0024	三軒茶屋1-22-8	5787-2211
世田谷中央病院	〒154-0017	世田谷1-32-18	3420-7111
駒沢病院	〒154-0012	駒沢2-2-15	3424-2515
奥沢病院	〒158-0083	奥沢2-11-11	5701-7788
関東中央病院	〒158-8531	上用賀6-25-1	3429-1171
玉川病院	〒158-0095	瀬田4-8-1	3700-1151
国立成育医療研究センター	〒157-8535	大蔵2-10-1	3416-0181
都立松沢病院	〒156-0057	上北沢2-1-1	3303-7211
世田谷北部病院	〒157-0062	南烏山2-9-17	3308-5221
久我山病院	〒157-0061	北烏山2-14-20	3309-1111
至誠会第二病院	〒157-8550	上祖師谷5-19-1	3300-0366

## 高齢者利用施設

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
せたがや がやがや館	〒154-0001	池尻2-3-11 3F・4F	6450-7908	3410-6940
ひだまり友遊会館	〒154-0023	若林4-37-8	3419-2341	3413-9444
土と農の交流園	〒156-0045	桜上水2-11-1	5374-1291	
上馬高齢者集会所	〒154-0011	上馬4-36-9	市民活動推進課 電話 6304-3176 FAX 6304-3597	
桜高齢者集会所	〒156-0053	桜1-2-19		
北烏山東敬老会館	〒157-0061	北烏山2-2-6		

## しごと

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
三茶おしごとカフェ (世田谷区三軒茶屋就労支援センター)	〒154-0004	太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ2階	3411-6604	3411-6690
ワークサポートせたがや (世田谷区ふるさとハローワーク)	〒154-0004	太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ2階	3413-8609	3411-6690
公益社団法人 世田谷区 シルバー人材センター宮坂本部	〒156-0051	宮坂1-24-6 宮坂区民センター2階	3426-9211	3426-9506
公益社団法人 世田谷区 シルバー人材センター烏山支部	〒157-0063	粕谷1-7-34	3426-9211	5316-1372

## 保険・年金

施設名	郵便番号	住所	電話	FAX
世田谷年金事務所[本館(上町)] ※年金の適用関係の届出・保険料の納付相談等	〒154-8512	世田谷1-30-12	6844-3871	6844-3872
世田谷年金事務所三軒茶屋相談室 ※年金受給に関する相談・請求・口座変更等の手続き	〒154-0004	太子堂4-1-1 キャロットタワー13階		3421-1147



# 索引

## あ行

R60-SETAGAYA-	45
愛のペンダント	51
あんしん事業	55
あんしん法律相談	55
お口の元気アップ教室	27

## か行

介護者の会・家族会	57
介護マーク	57
会食サービス	48
家具転倒防止器具取り付け支援	63
家族介護慰労金	58
家族介護教室	57
学校のサポーター (TEPRO Supporter Bank)	44
紙おむつの支給・おむつ代の助成	49
がん患者ウィッグ・胸部補整具購入費用等の助成	33
救急通報システム	51
緊急一時宿泊	48
区民歯科相談	27
グリーンサポートせたがや	31
車いすの貸し出し	55
慶祝品	18
健康手帳	23
高額介護合算療養費	35
高齢者安心コール	19・48・50
高齢者インフルエンザ予防接種	29
高齢者新型コロナ予防接種	29
高齢者クラブ	42
高齢者なんでも相談	19
高齢者肺炎球菌予防接種	29
高齢者見守りステッカー	51
国民年金・厚生年金	20
こころの健康相談	31

## さ行

在宅療養・ACP ガイドブック「LIFE これからのこと」	33
自動通話録音機	52
住宅改修相談	62
住宅改修費の助成	62
生涯学習セミナー	41
生涯大学	40
消費生活相談	19
シルバー工芸教室	40
シルバー人材センター	45・47
シルバーパス	38
寝具乾燥サービス	49
すこやか歯科健診	27
住まいサポートセンター	65
生活相談 (生活保護等)	19
生活福祉資金の貸付相談	19
成年後見制度	54
世田谷いきいき体操	24
世田谷区福祉移動支援センター「そとでる」	56
せたがやシニアボランティア・ポイント事業	44
せたがや生涯現役ネットワーク	42
せたがや一人歩き SOS ネットワーク	51



## た行

耐震シェルター等設置助成	63
帯状疱疹予防接種	29
代田陶芸教室	40
地域支えあい活動	42
土と農の交流園	41
電磁調理器・自動消火装置・ガス安全システム	63
糖尿病予防教室	23
特殊詐欺に関する相談	19

## な行

入浴券	39
認知症あんしんガイドブック	36
認知症カフェ	37
認知症講演会	37
認知症本人交流会	37
ねんきんダイヤル	20

## は行

はつらつ介護予防講座	23
はり・きゅう・マッサージサービス	24
ひきこもり相談	19
福祉電話訪問	52
ふれあいサービス	46・48・50
訪問口腔ケア事業	27
訪問理美容サービス	49
保健センター	24・25・32
補聴器購入費助成	49

## ま行

まるごと介護予防講座	24
------------	----

## ら行

リフト付タクシー	56
----------	----











## せたがやシルバー情報

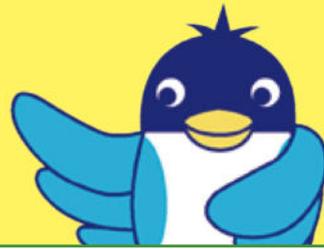
令和6年8月 発行／世田谷区（広報印刷物登録番号 No.2270）

〒154-8504 世田谷区世田谷4丁目21番27号

編集／高齢福祉課 ☎(03)5432-2397 FAX(03)5432-3085

印刷／株式会社 ドゥ・アーバン

# 困ったときの連絡先



## 高齢者の困りごとのご相談

- 高齢者安心コール（困りごとのご相談を24時間365日電話でお受けします。）

**03-5432-1010**

- せたがやコール（世田谷区の手続きや施設・イベントをご案内します。）

**03-5432-3333**

- あんしんすこやかセンター

**03-**(      )- (      )  あんしんすこやかセンター

13頁を見て、住んでいる地区のあんしんすこやかセンターの連絡先をメモしましょう！

## 事件や困りごと

- 警視庁総合相談センター

**#9110** または **03-3501-0110**

## 救急車を呼ぼうか迷ったとき

- 東京消防庁救急相談センター（24時間）

**#7119** または **03-3212-2323**

- 医療機関案内サービス「ひまわり」

**03-5272-0303**