

## 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。

#### ■あったかサポート

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時間当たり) ※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歳以上の方が障害者の方で、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が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>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>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>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とる手口です。</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>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>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 個人情報を言わない 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

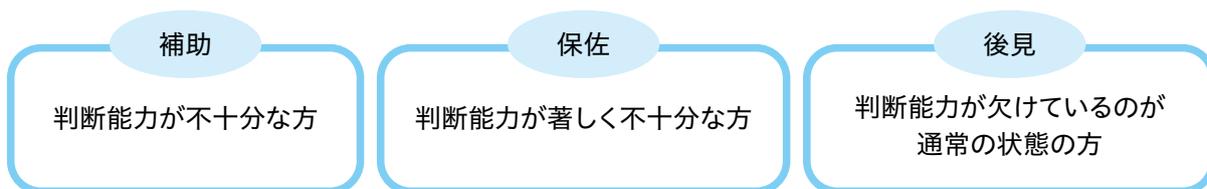
成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力が不十分になり、自分一人では契約や財産の管理などを行うことが難しい方が、自分らしく安心して暮らせるように、その方の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、その方を法的に支援する制度です。成年後見制度には2種類あります。

#### ■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。



判断能力の低下

#### 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びます。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？

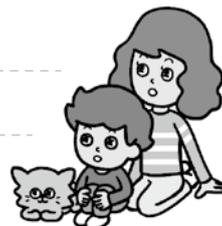
災害が起きたとき、どのように行動したらよいか  
事前に確認しておきましょう。

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



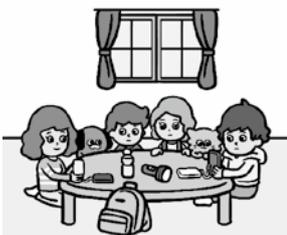
- 周りで火災が発生し、自宅に燃え移る危険がある
- 自分で避難の必要があると判断した
- 行政から避難の指示があった など

## 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

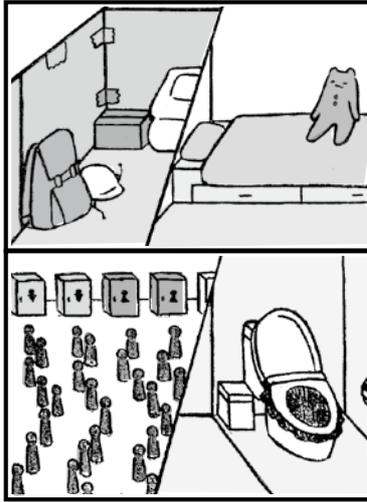
世田谷区民は約92万人。区内の避難所は95カ所。※令和6年9月以降、96カ所になる予定です。

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

# 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。】

**世田谷区  
防災ポータル**  
Seitama City Disaster Prevention Portal

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必要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