

高齢者福祉サービス利用案内



長寿サポートセンター 一覧					
名称	所在地		電話番号	FAX番号	担当地域
白 河	白河 3-4-3-201	イーストコモンズ清澄白河 2F	5646-1541	3630-6598	常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋
	※令和8年11月下旬に移転予定 森下3-10-22 広瀬ビル1F				
海 辺	海辺 12-13	千田福祉会館から東へ徒歩 2 分	3645-6761	3645-6781	千石、石島、千田、海辺、扇橋
住 吉	住吉 1-9-5	特養・あそか園 1F	3635-0646	3632-3617	森下 3～5、猿江、住吉、毛利
平 野	平野 1-2-3	深川ふれあいセンター2F	5639-9121	3641-1522	清澄、平野、三好1・2、佐賀、福住、深川、冬木、門前仲町、木場3
古石場	古石場 2-14-1-101	ウェルタワー深川 1F	3641-2801	5621-3545	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場 2
東 陽	東陽 6-2-17	高齢者総合福祉センター3F	5665-4547	5606-8863	木場 4・5、東陽
塩 浜	塩浜 2-7-2	特養・らん花園 1F	5617-6213	5617-6050	塩浜、潮見、木場 1・6
豊 洲	豊洲 2-2-18	豊洲シビックセンター3F	5859-0566	5547-5400	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
豊洲サブ	東雲 2-2-29	特養・芳香苑 1F	6380-7363	6380-7362	
枝 川	枝川 1-8-15-101	深川南部保健相談所隣	5634-0158	5632-2036	枝川、辰巳
亀 戸	亀戸 1-30-8	亀戸福祉会館から東へ徒歩 2 分	5627-2525	5858-8919	亀戸 1・2・6
亀戸北	亀戸 4-21-13	亀戸第四保育園と同じ建物 3F	5626-0671	5626-0133	亀戸 3～5
亀戸東	亀戸 9-13-1	東京城東病院 2F	5875-3451	5875-3452	亀戸 7～9
大 島	大島 6-14-4-103	UR シティコート大島 4 号棟	5628-0541	3638-4515	大島 3・5・6
大島西	大島 4-1-37	UR 大島 4 丁目団地内	3636-9857	5628-5125	大島 1・2・4
大島東	大島 9-6-16	特養・コスモス 1F	5836-5301	3638-3585	大島 7～9
北砂西	北砂 3-31-19	砂町銀座通り	3615-4860	6388-9331	北砂 1～3・5
北砂東	北砂 6-20-30	特養・北砂ホーム 1F	5606-1744	5683-2440	北砂 6、東砂 1・2
北砂南	北砂 7-7-1-101	UR 北砂 7 丁目団地内	6660-2050	6660-2070	北砂 4・7、南砂 4・5
東 砂	東砂 4-16-12	末広通り商店街	5857-8243	5857-8240	東砂 3～7
南 砂	南砂 2-3-5-102	南砂 2 丁目住宅 5 号棟 1F	3640-9851	3640-9920	南砂 1・2
新 砂	新砂 3-3-37	特養・三井陽光苑 1F	5653-1735	5632-3212	東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲
高齢者福祉に関する様々なご相談に専門の職員が応じます（無料）。福祉サービスや介護保険の申請受付なども行っています。 【開設時間】月曜日～金曜日 午前9時～午後6時／土曜日 午前9時～午後3時／定休日：日曜日・祝休日・年末年始 ※豊洲長寿サポートセンターは次のとおりです。 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時（水曜日のみ午後7時まで）／月1回日曜開設日 午前9時～午後4時 定休日 土曜日・日曜日（月1回日曜開設日を除く）・祝休日・年末年始 ※豊洲長寿サポートセンターサブセンターは次のとおりです。 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時／定休日 土曜日・日曜日・祝休日・年末年始					

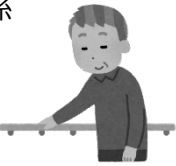
各事業の問合せ申込先電話番号一覧

江東区役所(本庁舎)…………(3647)9111(代表)	
介護保険課	保健相談所
給付係（3階2番）……………（3647）9498	城東保健相談所……………（3637）6521
介護サービス利用相談（3階3番）……………（3647）9099	深川保健相談所……………（3641）1181
庶務係（3階3番）……………（3647）9329	深川南部保健相談所……………（5632）2291
在宅支援係（3階4番）……………（3647）4319	城東南部保健相談所……………（5606）5001
資格保険料係（3階5番）……………（3647）9493	江東区歯科医師会……………（3649）0780
認定・調査係（3階6番）……………（3647）9496	江東区社会福祉協議会
地域ケア推進課	福祉サービス課……………（3647）1898
包括推進係（3階7番）……………（3647）9606	ふれあいサービス……………（5683）1571
地域ケア係（3階7番）……………（3647）4398	権利擁護センター（あんしん江東）……………（3647）1710
権利擁護係（3階7番）……………（3647）4324	ボランティア・地域貢献活動センター……………（3645）4087
長寿応援課	サテライト深川北部……………（6659）3535
シニア活躍支援係（3階8番）……………（3647）9468	サテライト城東北部……………（5609）7165
長寿応援係（3階9番）……………（3647）4541	サテライト城東南部……………（6666）3326
医療保険課	福祉会館
保険給付係（2階6番）……………（3647）3168	古石場福祉会館……………（3641）9531
資格賦課係（2階7番）……………（3647）8520	※古石場福祉会館は令和8年10月1日から休館予定
保険料係（2階8番）……………（3647）3169	塩浜福祉会館……………（3647）3901
保護第一課	千田福祉会館……………（3647）0108
相談係（2階24番）……………（3645）3106	東陽福祉会館……………（3647）8180
住宅課	亀戸福祉会館……………（3685）8208
住宅指導係（5階1番）……………（3647）9473	大島福祉会館……………（3637）2581
住宅管理係（5階2番）……………（3647）9464	東砂福祉会館……………（3646）0461
保護第二課	ふれあいセンター（老人福祉センター）
相談係（総合区民センター1階）……………（3637）2707	深川ふれあいセンター……………（3643）1902
江東区清掃事務所……………（3644）6216	森下ふれあいセンター……………（5624）6030
江東区シルバー人材センター……………（3649）3533	城東ふれあいセンター……………（3640）8651
地域密着型介護施設（シルバーステイ）……………（5677）1337	亀戸ふれあいセンター……………（5609）8822
	グランチャ東雲……………（5548）1992

介護保険以外の福祉サービス

注①：「★」は、長寿サポートセンターで受付可能な事業です。
注②：「㊤」は、区役所庁舎内の窓口です。注③：「社」は、社会福祉協議会の窓口です。

区分	注①	事業名	事業の内容		対象となる方（原則区内在住で すべてに該当する方）	
在宅 ・ 訪 問 サ ー ビ ス	★	生活支援ホームヘルパー派遣事業 ㊤在宅支援係 	1割の自己負担と、事前の調査があります。 〈緊急時生活支援〉 傷病等の緊急時にホームヘルパーが訪問し、掃除、買物等の日常生活のお手伝いをします。 〈外出支援〉 身体機能の低下等で閉じこもり傾向にある高齢者を、ホームヘルパーが介助して散歩等をします。 〈非該当者介護予防訪問介護費用助成〉暫定期間中に訪問型サービス（ホームヘルプ）を利用した方で要介護認定が非該当になった場合、1回2,700円を上限に助成します。		65歳以上の、在宅でひとり暮らし又は高齢者のみで介護が困難な世帯 → 自立しているが、傷病等のため緊急かつ一時的に生活援助が必要な方 → 介護保険要支援1・2で、身体機能の低下、又はうつや認知症により閉じこもり傾向にある高齢者 → 要介護認定で非該当（自立）の判定を受けた方。要介護認定が確定する日の前日までに、申請をする必要があります。	
		ふれあいサービス 社福祉サービス課 	協力会員（地域のボランティア）が訪問して、支援をします。 ○家事援助：買物・調理・掃除・洗濯等 ○外出援助：日常生活で必要な付添(病院、銀行など)、車いす介助等 年会費：500円（利用会員） 利用料：1時間800円～1,100円 ○ちょこっとサービス 電球・電池等の交換、買物代行（体調不良時）、ごみ出し（粗大ごみ・資源）、季節道具等の入替え（こたつ等）、植木の水やり、軽易な家具の移動、軽易な衣類補修（ボタン付け等）、クリーニングの持込み・受取り、公共料金等の支払い(体調不良時)、代読・代筆 利用料：1回500円（30分以内） 年4回まで		おおむね65歳以上の高齢者又は障害者で、日常生活を営むのに支障があり支援を必要とする方 （また、年齢に関係なく一時的に支援するサービスもあります） ※会員（利用者）以外に関するものは対象となりません。（一時支援は除く） ※日常生活以外に関するもの（大掃除・居住部分以外の掃除・引越し等）は対象となりません。	
		家事援助サービス シルバー人材センター	家庭内の清掃・洗濯・片付け・話し相手等家事全般のお手伝いをします。 利用料：（1時間以内）1,710円～ （2時間以上）1時間につき1,380円～		制限なし	
		かかりつけ歯科医紹介事業 江東区歯科医師会	身近で適切な歯科診療が受けられるよう、「かかりつけ歯科医」を紹介します。受付時間：午前9時30分～午後4時30分（土・日・休日除く）		寝たきり等のために通院が難しい方、病気などのために通常の歯科診療が受けづらい方	
	★	寝具乾燥消毒 ㊤在宅支援係	業者が自宅に訪問し、寝たきりの高齢者がお使いの寝具を消毒・乾燥及び水洗いします。		65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯等で、介護保険要介護3・4・5の在宅の方	
	★	出張調髪サービス ㊤在宅支援係	理・美容師が自宅に訪問し、調髪・顔剃り（理容師のみ）を行います。（2ヶ月に1度の割合で年6回）		65歳以上の介護保険要介護3・4・5の在宅の方で、理・美容店に行けない方	
	★	出張三療サービス ㊤在宅支援係	施術師が自宅を訪問し、はり・灸・マッサージのいずれか1つの施術を行います。（2ヶ月に1度の割合で年6回）		65歳以上の介護保険要介護3・4・5の在宅の方で、施術所に行けない方	
	★	介護家族高齢者出張三療サービス ㊤在宅支援係	施術師が自宅を訪問し、はり・灸・マッサージのいずれか1つの施術を行います。（2ヶ月に1度の割合で年6回） 1割（470円）の自己負担があります。		65歳以上の高齢者のみの世帯で、介護保険要介護3・4・5の方を在宅で主に介護している方。（被介護者が施設入所、長期入院等を除く）	
		見守り事業（食事サービス、声かけ訪問、電話訪問、ごみ出しサポート、救急通報システム、あんしん情報キット、みまもりキーホルダー）				
		★	食事サービス ㊤在宅支援係	定期的に昼食又は夕食を配食し、食の安定を図るとともに安否確認をします。週7食（1日1食）を上限とします。 内容：普通食、特別食 費用：各業者が定める金額		65歳以上の通院治療を要する傷病等の身体的な理由により調理等が困難な方で、ひとり暮らし、同居者が傷病や就労により食事の調達が困難な世帯又は一定の障害のある方と同居の世帯で、事前調査により必要と認められた方
	★	声かけ訪問 ㊤シニア活躍支援係	シルバー人材センターの会員が、週3回程度乳酸菌飲料を持ってご自宅に訪問し、お声がけします。	安否確認及び孤独感の緩和を目的としています。（土・日・休日・年末年始を除く）	70歳以上のひとり暮らしで安否確認が必要な方。（老人ホーム・シルバーピア等の施設入居者、他の安否確認事業の受給者、介護・支援サービス利用者の方は対象外です）	
	★	電話訪問 ㊤シニア活躍支援係	社会福祉協議会のボランティアが、週1回ご自宅にお電話します。			
		ごみ出しサポート 清掃事務所	ごみを集積所まで持ち出すことが困難で、身近に協力者がいない方に対して、審査の上、玄関前からごみの収集を行います。数回にわたってごみ出しが無い場合は、安否確認のため関係者に連絡します。		次の①～③のいずれかに該当する方のみの世帯 ①要介護2以上の方 ②65歳以上の方 ③身体障害者手帳をお持ちの方	
福祉機器・用品	★	救急通報システム（民間代理型） ㊤シニア活躍支援係	緊急時にボタンやペンダントを押すと警備会社へ自動的に通報できる装置を設置します。かけつけた警備員が119番通報を行います。本体装置・通報用ペンダント以外に、火災・ガス・生活リズムセンサーを設置します。自宅の鍵を警備会社に預けます。利用者負担月額1,500円（住民税非課税者は750円、生活保護受給者等は利用者負担免除）		65歳以上のひとり暮らし、または世帯全員が65歳以上で、身体上の慢性疾患がある等、常時注意を要する状態にある方 ※同居者の就労等により、日中（夜間）長時間おひとりになる方もご相談ください。 ※身体介護・防犯目的ではご利用できません。	
	★	あんしん情報キット ㊤シニア活躍支援係	かかりつけ医や服薬内容、緊急連絡先等の情報を入れることのできる「高齢者あんしん情報キット」を配布します。		65歳以上の方 ※受付・配布場所：区役所（長寿応援課窓口） 長寿サポートセンター・福祉会館	
	★	みまもりキーホルダー みまもり反射シール ㊤地域ケア係	おひとりでの外出に不安のある方が外出先で保護された際に、本人の氏名、住所、緊急連絡先が照会できる見守り登録番号を記載したキーホルダーと靴に貼る反射シールを配布します。		おひとりでの外出に不安のある65歳以上の高齢者で、緊急連絡先を登録できる方 ※受付・配布場所：長寿サポートセンター	
	★	自動消火器 ㊤在宅支援係	ガスレンジ付近に自動消火器を取り付けて、不慮の火災に備えます。		65歳以上の方のみの世帯、または65歳以上の方と①障害者手帳1・2級②愛の手帳1・2度の方の世帯、日中上記の状態の世帯	

区分	注①	事業名	事業の内容	対象となる方〔原則区内在住で すべてに該当する方〕
福祉機器・用品	★	紙 お む つ ⓧ在宅支援係	申請月以降から対象となります。 〈現物配送〉 紙おむつを毎月自宅等に配送します。種類・数量は区で作成したカタログの中から支給上限内で選択できます。 〈購入費助成〉 紙おむつを持ち込むことができない病院等に入院中の方は、月額7,500円を上限として、おむつ購入費を助成します。	65歳以上で、常時おむつを使用している介護保険要介護3・4・5の方、又はそれ以外の方で1か月以上継続して入院されている方 もしくは、重度の認知症等で常時失禁状態である方。所得制限があります。入所等でおむつに介護保険が適用されている方、生活保護受給中の方は対象となりません。 ※必ず入院／入所期間中に申請してください。
	★	補 聴 器 ⓧ在宅支援係	 〈現物支給〉 区が指定する補聴器本体を支給します。 〈購入費助成〉 支給決定後に購入した補聴器（本体）に関する費用を助成します。（上限あり）	65歳以上の方。障害者総合支援法により補聴器を支給されていない方 ※申請後の変更はできません。どちらかをお選びください。 ※前回の支給決定から5年経過している場合は再支給を申請することができます。
	★	家具転倒防止器具取付 ⓧ在宅支援係	家具の転倒防止器具を取り付けます。一世帯3点まで無料です。（一世帯1回限り）	65歳以上の、ひとり暮らし又は高齢者のみの世帯
	★	日常生活用具 ⓧ在宅支援係	 区で作成したカタログから選択した次の機器を給付します。原則1割の自己負担（各種目ごとに1回限り） 入浴補助用具 → 65歳以上で要介護認定で非該当（自立）の判定をうけたが、入浴動作に困難があって、用具の給付が必要と認められる方。（原則1割・2割もしくは3割の自己負担） シルバーカー → 65歳以上でシルバーカーを使用することにより歩行の安定をはかれる方。（必ず指定の店舗で試して機種を決めてから申し込んでください） 電 磁 調 理 器 → 65歳以上で認知機能の低下がみられ、防火等の配慮が必要なひとり暮らしの方 マ ッ ト レ ス → 65歳以上で社会福祉協議会貸与の介護用電動リサイクルベッドを利用し要介護2～5に該当しない方	
		介護用ベッド（電動）の貸出し 社福祉サービス課	リサイクルの介護用のベッドを貸出します。貸出及び返還時に搬送費の自己負担があります。マットレスの貸出はありません。ただし、65歳以上の方は、原則1割の自己負担で給付する、上記の日常生活用具給付（マットレス）をご利用いただけます。	介護用ベッドを必要とする方。（ただし、介護保険の要介護2～5に該当しない方）
		車いすの貸出し 社福祉サービス課	車いすを貸出します。サテライト深川北部、サテライト城東北部、サテライト城東南部でも受付可。（原則2か月以内。ただし、必要に応じて最長1年まで更新可能です）宅配便での配送を利用される場合は、配送料が自己負担となります。（福祉サービス課受付のみ）	在宅での介護、病気、ケガ、旅行等で一時的に車いすを必要とする方。又は他制度の利用ができない方
		リフト付きワゴン車（ハンディキャブ）貸出 社ボランティア・地域貢献活動センター	通院や旅行などに利用できるハンディキャブ（車いす用ワンボックス車）を貸出します。2泊3日走行距離300km以内まで可能。ガソリン代等使用者負担。日帰りのみ運転ボランティア紹介可能です。	社協賛助会員でかつ車いすを使用されている方 ※事前に使用登録（土・日・休日・年末年始を除く）が必要です。
		杖 社福祉サービス課	杖を配付します。（一人1本1回限り） ＊保護第一課、保護第二課、ふれあいセンター（森下を除く）、サテライト深川北部、サテライト城東北部、サテライト城東南部でも配付しています。	おおむね65歳以上で歩行が不自由な方
外出支援	★	リフト付き福祉タクシー ⓧ在宅支援係	車いす、ストレッチャーのままで乗降できるタクシーを普通車タクシー並みのメーターの料金で利用できます。予約料金、迎車料金はかかりません。（介助料金は有料）運行時間は午前8時～午後8時までです。	65歳以上で車いす、ストレッチャーに乗ったままタクシーを利用する方。（付き添いの介護者は4名まで） ※事前申請が必要です。
住宅の改修や情報提供	★	住宅設備改修 ⓧ在宅支援係	 次の改修工事に給付します。（ただし助成基準額を超えた額は全額自己負担） ①手すりの取り付け、段差解消、床材の変更、扉の取替え、便器の洋式化（原則1割・2割もしくは3割の自己負担） ②浴槽改修、洗面台・流し台の取替え、トイレ改修、階段昇降機の設置（原則1割の自己負担）	65歳以上で介護保険要介護認定「非該当」の判定をうけたが、改修が必要な方 65歳以上で、介護保険要支援・要介護の方で、改修が必要と認められる方
		お部屋探しサポート ⓧ住宅課住宅指導係	 民間不動産取引業団体2者（宅建第二ブロック・全日城東第二支部）の協力で、毎週火曜日（午後1時～午後3時15分）に「お部屋探しのお手伝い」窓口を開設し、民間賃貸住宅の空き室情報を提供します。また、登録された区内不動産店の窓口でも同様の相談ができます（区への事前申請が必要）。お部屋探しサポートにより契約した方に、契約金・保証料の一部を助成します（収入要件等あり）。	65歳以上のひとり暮らし又は65歳以上の方を含む60歳以上で構成される世帯。自立して生活でき、住宅に困っている方で、身元保証人（緊急連絡先）がいる区内在住の方
施設サービス	★	生活支援型ショートステイ	家族の入院や冠婚葬祭などの緊急時等に、高齢者を一時的に施設でお世話をします。利用料1日4,800円ほか実費がかかります。長寿サポートセンターで相談を受け付けます。	介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない65歳以上の方。医師の治療を要しない方
		シルバーステイ 地域密着型介護施設	介護を必要とする高齢者を一時的に施設でお世話をします。 〔場所〕地域密着型介護施設（新砂3-3-11）（定員4人） 〔利用日数〕1回につき7日間（6泊）まで 〔費用〕サービス料3,000円、滞在費1,600円（いずれも1日あたり）※その他、食費など実費負担あり	①～④のすべてに該当する方 ①65歳以上の方（要介護認定を受けている64歳以下の方でも可） ②医師の治療を要しない方 ③感染症疾患のない方 ④介護者の疾病等で介護が困難となった方
権利擁護		日常生活自立支援事業 社権利擁護センター 「あんしん江東」	〈福祉サービスの利用援助・日常的金銭管理サービス〉 福祉サービスの相談・手続や公共料金の支払等、日常的な預金の出し入れのお手伝いをします。（1回1時間まで、1,000円～2,500円） 〈書類等預かりサービス〉 貸金庫にて、通帳や土地の権利書等を預かります。（1か月 1,000円）	高齢者又は障害者で福祉サービス利用支援が必要な方 
		成年後見制度の相談 社権利擁護センター 「あんしん江東」	判断能力が十分でない認知症高齢者や障害者に代わって、契約や財産管理を行う後見人制度の相談・申立て支援及び、法人後見・法人後見監督を行っています。	判断能力が十分でない高齢者又は障害者及びそのご家族

介護保険で利用できるサービス

介護保険を利用するには、窓口・電話で相談してください



①介護保険サービスを利用する

住みなれた地域や自宅での生活を維持できるよう支援するサービスや施設などに入所するサービスです。介護度に応じて使えるサービスが異なります。

在宅サービス

※要支援1・2の方は、状態を改善し悪化を防ぐため、介護予防を重視したプランでのサービス利用となります。

【自宅で利用するサービス】

- 訪問介護（ホームヘルプサービス）
ホームヘルパーによる食事、排せつ等の身体介護や、調理、洗濯などの生活援助
- 訪問入浴介護……………入浴車や簡易浴槽を使っての入浴介護
- 訪問看護……………看護師や保健師などによる療養上の介護
- 訪問リハビリテーション……理学療法士等によるリハビリ
- 居宅療養管理指導
医師や歯科医師、薬剤師等の居宅における指導、助言
- 夜間対応型訪問介護 ※要支援1・2の方は対象外です。
ホームヘルパーによる夜間の定期的巡回や、利用者の通報に応じて行われる訪問介護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ※要支援1・2の方は対象外です。
1日複数回の定期訪問と随時の対応を、ホームヘルパーや看護師が連携して行う訪問介護・訪問看護

【施設に通ったり、宿泊して利用するサービス】

- 通所介護（デイサービス）
デイサービスセンター等へ日帰りで通所しての食事、入浴、生きがい活動など
- 通所リハビリテーション（デイケア）
老人保健施設等へ日帰りで通所してのリハビリなど
- 地域密着型通所介護（定員19名未満のデイサービス）
※要支援1・2の方は対象外です。
- 認知症対応型通所介護
認知症高齢者が、日帰りで通所しての専門的なケア
- 短期入所生活介護／療養介護（ショートステイ）
特別養護老人ホーム・老人保健施設等への短期入所

福祉用具や住宅改修など

※購入前・改修前に必ずケアマネジャーにご相談ください。

- 福祉用具の貸与……………車いす・ベッド・手すり等の福祉用具の貸出
- 福祉用具購入費の支給……排せつや入浴等に使われる福祉用具の購入費の支給
- 住宅改修費の支給……………家庭での手すりの取り付けや、段差解消などの改修費用を支給

施設サービス

※要介護1～5の方が利用できます。
但し、特別養護老人ホームは原則要介護3～5の方

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
常に介護が必要で、在宅での介護が困難な方が入所
- 介護老人保健施設（老人保健施設）
病状が安定している方が家庭に戻れるように、リハビリや看護が必要な場合に入所
- 介護医療院
主に長期にわたり療養が必要な方が入所

その他のサービス

- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）※要支援1の方は対象外です。
認知症高齢者が少人数で介護等を受けながら共同生活をするサービス
- 特定施設入居者生活介護
有料老人ホーム等の入居者が受ける介護やリハビリ、一定要件においての短期入居利用
- 小規模多機能型居宅介護
自宅で生活しながら通い・訪問・泊まりのサービスを利用

②サービス・活動事業を利用する

「要支援1・2」と認定された方及び「基本チェックリスト」で事業対象者と判定された方を対象に、日常生活でのさまざまな生活援助や生活機能の改善に向けたサービスを提供します。

介護予防型サービス(サービス・活動A)	ご近所サービス(サービス・活動B)	元気アップサービス(サービス・活動C)
介護予防型訪問 ・ホームヘルパーなどが訪問し、掃除や洗濯などさまざまな生活援助や身体介護をするサービスです。 介護予防型通所 ・通所介護施設などに通ってできることを増やしたり、元気に過ごせるように支援するサービスです。	ご近所ミニデイ ・住民団体等が提供する、週1回3時間程度の軽い体操や食事、レクリエーションなどの活動を通し、心身の活性化に取り組みます。	元気アップ訪問 ・リハビリ専門職等がご自宅に訪問し、ご自身の目標に向けての取り組みを短期集中的に指導・支援します。 元気アップトレーニング ・ご自身の状態に合わせて、専門職による短期集中的なトレーニングを行い生活機能の改善を目指します。

③一般介護予防事業を利用する

住民主体の介護予防活動をはじめめるために、65歳以上の方が利用できるプログラムです（一部条件有り）。ご希望の方は、地域ケア推進課地域ケア係にお問合せください。

介護予防・体力低下予防のきっかけ作り	プログラムに参加する	地域で取り組む
体力測定会 ・フレイル（虚弱）の方を対象に、介護予防の活動へ繋げることを目的に、握力・歩行速度・5回椅子立ち上がり・開眼片足立ち・複合動作能力等の測定を行っています。 講演会 ・介護予防に関する講演会を行っています。	一般介護予防教室 ・住民が主体的に継続できる介護予防に効果のある運動や社会参加、栄養などに関する教室を実施します。男性に特化した介護予防運動教室も行っています。 介護予防グループ活動事業 ・体操やレクリエーションなど、介護予防に役立つ様々な内容。体力などに自信のない方も無理なく参加できます。※詳細は最寄りの福祉会館へお問い合わせください。	江東マスターズフィットネス ・区内の民間スポーツクラブの利用体験を行っています。 とことんお元気！サークル ・登録基準を満たした自主グループの介護予防活動の運動支援を行っています。 介護予防リーダー養成講座 ・地域での自主グループの立ち上げや介護予防活動を推進するボランティアを養成する講座です。

ご家庭での介護に役立てていただくために

介護をしているご家族向けの教室です。開催日程・内容はこうとう区報および区のホームページでお知らせしています。

事業名	内容	問い合わせ
高齢者家族介護教室	介護の不安や悩みを軽減するため、介護技術や介護者の健康づくり、要介護状態にならないための予防方法などについてご案内する教室です。	地域ケア推進課包括推進係へお問い合わせください。
おれんじる〜む	認知症の方を介護している（していた）ご家族等の交流会です。	地域ケア推進課地域ケア係へお問い合わせください。

そのほか申請・ご相談

特別養護老人ホームの申請・受付……………介護保険課庶務係
養護老人ホームの入所相談……………地域ケア推進課権利擁護係
高齢者住宅（ピアこうとう・ピアおおじま・猿江住宅）に関すること……………住宅課住宅管理係
精神保健相談……………各保健相談所
国民健康保険・後期高齢者医療の資格及び保険料計算に関すること……………医療保険課資格賦課係
国民健康保険・後期高齢者医療の給付に関すること……………医療保険課保険給付係
国民健康保険・後期高齢者医療の保険料の納付に関すること……………医療保険課保険料係

何か仕事がしたい方……………シルバー人材センター
老人クラブに参加したい方……………長寿応援課長寿応援係
ボランティア活動をしたい方……………ボランティア・地域貢献活動センター
家事・外出のお手伝いをしたい方……………社会福祉協議会福祉サービス課（ふれあいサービス）
経済的な困りごとに関する事……………保護第一課・保護第二課
認知症の相談……………長寿サポートセンター

発行 長寿応援課 シニア活躍支援係