介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防･日常生活支援総合事業（通称：総合事業）は、要介護認定により要支援1または要支援2の認定を受けた方、基本チェックリストの実施により総合事業対象者となった方（P10「利用までの流れ」参照）が、訪問型または通所型サービスを必要とする場合（P14･15「心身の状態に合ったサービスを利用します」参照）に、介護予防・生活支援サービス事業として次のサービスを利用することができます。

また、すべての高齢者を対象とした一般介護予防事業では、要介護状態にならないよう多様な介護予防事業を実施しています。

このほかに総合事業以外にも、健康づくり･生きがいづくりなどを介護予防に関連する事業として実施しているほか、日常生活を支援し在宅を支える事業や安否確認･安全確保、介護者への支援のための事業も行っています。

介護予防・生活支援サービス事業（重度化を予防する事業）

●利用者負担は原則として**サービス費用の1割、2割、3割**です。利用者負担についてはP16参照。

●サービス費用のめやすは、**〔介護報酬による費用額（自己負担1割相当）〕**を表記しています。このほかに、利用するサービスの種類や内容などによる加算がある場合があります。

※事業の種類によって、加算により別途費用がかかる場合があります。

■予防訪問事業

これまでの介護予防訪問介護に相当するサービスで、訪問介護員（ヘルパー）が自宅に訪問し、食事・入浴・排せつの介助などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの生活援助などが利用できます。

◆サービス費用のめやす〈月単位の定額〉（　）内は利用者負担額

週1回利用の場合／1か月	13,110円（1,311円）
週2回利用の場合／1か月	26,220円（2,622円）

■生活機能向上支援訪問事業

これまでの生活機能向上支援ホームヘルプサービスを生活機能向上支援訪問事業として実施します。「予防訪問事業」におけるサービスのうち、身体介護を除く専ら生活援助中心型のサービスです。

◆サービス費用のめやす〈月単位の定額〉（　）内は利用者負担額

週1回利用の場合／1か月	11,400円（1,140円）
週2回利用の場合／1か月	22,800円（2,280円）

■管理栄養士派遣による栄養改善事業

管理栄養士が自宅に訪問し、介護や支援が必要となるおそれのある人向けに、低栄養や生活習慣病等を予防するための食事・栄養指導を行います。

◆サービス費用のめやす

月2回程度、3か月／1クール（300円／回）	1回1時間程度

■予防通所事業

これまでの介護予防通所介護に相当するサービスで、通所介護施設で日常生活上の支援や機能訓練などを行います。

◆サービス費用のめやす〈月単位の定額〉（　）内は利用者負担額

週1回利用の場合／1か月	11,118円（1,112円）
週2回利用の場合／1か月	23,435円（2,344円）

※入浴・送迎を利用する場合は別途費用がかかります。

■いきいき活動支援プログラム

通所介護施設において、予防通所事業を組み合わせて、介護予防や自立支援のための通所介護施設ごとに独自のサービスを行います。

◆サービス費用のめやす〈月単位の定額〉（　）内は利用者負担額

週1回利用の場合／1か月	4,905円（491円）
週2回利用の場合／1か月	8,720円（872円）

※内容はご利用になる通所介護施設が区に届け出て承認された内容で、施設により異なります。

■短期集中予防サービス「はつらつ健康教室」

介護や支援が必要となるおそれのある人向けに、運動器・口腔機能の向上や、低栄養・認知症予防のためのプログラムを総合的に提供します。

◆サービス費用のめやす

週1回、3か月間（全12回）／1クール（3,600円）	1回2時間程度

会　場	所在地	日　時
大崎ゆうゆうプラザ	大崎2-7-13	水曜日 午前10時～正午
南大井文化センター	南大井1-12-6	木曜日 午後2時～4時
平塚橋ゆうゆうプラザ	西中延1-2-8	金曜日 午後2時～4時

■介護予防サービス「地域ミニデイ」

区内社会福祉法人の有償ボランティアが主体となり、体操やレクリエーション活動などを行うことで、日常生活に必要な機能訓練を行います。

◆サービス費用のめやす

週1回　無料（ただし、昼食代等の実費あり）	1回2～4時間程度

名　称	会　場	所在地	日　時
東品川ふくふく	福栄会本部	東品川3-1-8	月曜日 午前10時～午後0時30分
大井三丁目ゆうゆう	大井三丁目ゆうゆうプラザ	大井3-17-16	水曜日 午前11時30分～午後3時30分
大井林町ほのぼの	大井林町高齢者住宅「憩いの場」	東大井4-9-1	木曜日 午前10時～午後0時30分
平塚橋ゆうゆう	平塚橋ゆうゆうプラザ	西中延1-2-8	金曜日 午前10時～午後0時30分
大崎ゆうゆう	大崎ゆうゆうプラザ	大崎2-7-13	金曜日 午前10時～正午

一般介護予防事業（日常生活に必要な元気度をアップする事業）

高齢者のさまざまなニーズに対応し、転倒予防・認知症予防・栄養改善など目的に応じた多様な介護予防事業を行っています。65歳以上の方が対象です。

募集時期や定員等は広報しながわなどでお知らせします。

こんな方にお勧めです

ステップ１　日常生活に多少の不安を感じている方、最近、外出する機会が少なくなった方
ステップ２　もの忘れが気になる、日常生活でつまずきやすくなった、転びやすくなったと感じる方
ステップ３　日常生活に支障はないが、普段あまり身体を動かす機会の少ない方

事業名		内　容	開催回数・費用等	お問い合わせ先
運動系介護予防事業	カラダ見える化トレーニング（ステップ３） 元 日	介護予防拠点である民間フィットネスジムで、筋力や歩行姿勢などを専用機器で測定し見える化します。「感覚」に頼らず、客観的なデータに基づき、最先端のトレーニングマシンを使って、全身の筋力をバランスよく効率的に鍛える運動です。	週1回、6か月間 全24回 6,000円 1回　2時間程度	 高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎5742-6733 ※区の広報紙でお知らせします。
	マシンでトレーニング（ステップ３） 元 日	デイサービスセンターで、高齢者用に設計された筋力を鍛える運動機器（トレーニングマシン）を使って日常生活に必要な筋力をアップする運動です。	週1回、6か月間 全24回 4,800円 1回　2時間程度	
	うんどう機能トレーニング（ステップ３） 元 日	日常生活に必要な筋力や体力をアップする運動を行います。教室終了後も自宅で継続して行える運動です。	週1回、6か月間 全20回 4,000円 1回　2時間程度	
	水中トレーニング（ステップ３） 元 日	水中運動浴槽を使用し、水圧・水温・浮力・抵抗・水流など水の持つ特性を活かして筋力・バランス機能をアップする運動です。	週1回、6か月間 全24回、9,600円 1回　2時間程度	
	身近でトレーニング（ステップ２） 元 日	デイサービスセンターで、椅子やタオルなど身近な物を使って日常生活に必要な筋力、柔軟性、バランス機能をアップする運動を行います。教室終了後も自宅で継続して行える運動です。	週1回、6か月間 全24回 4,800円 1回　2時間程度	
	健康やわら体操（ステップ２） 元 日	椅子を使って日常生活に必要な柔軟性・バランス機能をアップする運動を行います。教室終了後も自宅で継続して行える運動です。	週1回、4か月間 全16回 3,200円 1回　1時間30分程度	
	うんどう教室（ステップ１） 元 日	公園等に設置した健康遊具を使って日常生活で「つまずき」・「ふらつき」を予防する運動です。	●月2回/全24回 特別養護老人ホームロイヤルサニーの屋上（施設使用料3,000円） ●月2回/全24回 鈴ヶ森・京陽・北浜公園　無料 ●月1回/全12回 八潮公園　無料	
	予防ミニデイ 元 日	デイサービスセンターで、身体を動かしたり、趣味活動などの交流を図り、心身の活性化と仲間づくりを行います。	週1回、6か月間 全24回、4,800円 1回　4時間程度 会場によって実施日数・費用が異なります。※昼食代別	

元 元気で自立している　日 日常生活に不安がある　介 介護が必要

事業名		内　容	開催回数・費用等	お問い合わせ先
運動系介護予防事業	ふれあい健康塾（ステップ１） 日	閉じこもりがちで足腰が弱ってきた方を対象とした、転倒骨折予防のための体操と、遊びや生活指導などを盛り込んだ健康教室です。 健康維持と仲間づくり、心身のリフレッシュを目的としています。	月1回、無料 1回　2時間程度	健康課 健康づくり係 ☎5742-6746
	しながわ出会いの湯 日	公衆浴場で、介護予防のための健康体操やカラオケなど気軽に参加できるお楽しみプログラムと入浴サービスを提供します。	毎週木曜日	
認知症予防事業	脳力アップ元気教室（ステップ２） 日	簡単な読み書き・計算を中心とする学習療法と、脳活性化エクササイズ等の軽い運動療法を組み合わせた認知症を予防する教室です。	週1回、5か月間 全20回 1期　月額2,360円(教材費) 2期　月額2,400円(教材費) 1回　1時間30分程度	 高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎5742-6733 ※区の広報紙でお知らせします。
	計画力育成講座（ステップ１） 日	効果的なウォーキングの方法の紹介や、日帰り旅行の計画・実践を通じて脳を活性化し、認知症を予防する講座です。	週1回、2か月間 全7回 1,000円（教材費） 日帰り旅行の実践に必要な交通費などは自己負担。1回2時間程度。	
栄養改善事業	シニアのための男の手料理教室 元 日	買い物のしかたから、1人分を簡単につくる調理の実習や、低栄養を予防するための講習などを行います。	週1回、3か月間 全10回 10,000円(食材費含む) 1回　2時間程度	
	わくわくクッキング 元 日	栄養バランスの良い簡単な調理実習をしながら、口腔ケアをはじめとした健康的な食生活について学びます。	月2～4回 全10回 2,000円 （材料費別途負担あり） 1回　2時間程度	

事業名	内　容	開催回数・費用等	お問い合わせ先
高齢者外出習慣化事業 元	バランスの取れた食事と参加者同士のおしゃべりやミニ体操などを楽しみながら外出の機会を増やします。	閉じこもりがちな65歳以上の高齢者 月1回、6か月間 全6回 2,400円	高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎5742-6733
品川区地域貢献ポイント事業 元	区が指定するボランティア活動に対してポイントが付与され、ためたポイントは区内共通商品券と交換、または福祉施設などへ寄附できます。	おおむね60歳以上の方	品川区社会福祉協議会ボランティアセンター ☎5718-7172 高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎5742-6733

社会参加促進事業

元気な高齢者がいつまでも元気でいきいきと暮らし続けていただけるよう、区ではさまざまな生きがいづくりのための事業を行っています。

■健康づくり・生きがいづくり

事業名	内　容	開催回数・費用等	お問い合わせ先
シニアにやさしいパソコン教室 元	初心者・初級者を対象に、インターネットやメール体験、Word、Excelなどを学習します。	55歳以上の方 週1回、全4回 2,000円	高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎5742-6733 ※区の広報紙でお知らせします。
シニアにやさしいタブレット教室 元	初心者・初級者を対象に、基本操作方法や写真撮影、役立つアプリの活用方法などを学習します。		
いきいき健康マージャン広場 元	「お金を賭けない、お酒を飲まない、タバコを吸わない」をモットーとする『健康マージャン』を通じて、生きがいづくりや健康増進とともに、地域の高齢者相互のふれあいを深めます。	60歳以上の方 会場により参加費は異なります	
いきいきカラオケ広場 元	民間カラオケ施設の協力により、「仲間とのカラオケ」を通じた地域の高齢者相互の親睦の場を提供します。	60歳以上の方　有料 5人以上のグループ (各施設割引あり)	
高齢者クラブ 元 日	輪投げや歩こう大会、カラオケに花づくりなど様々な活動をしています。また、高齢者の見守りや清掃などのボランティア活動も地域で行っています。	60歳以上の方	高齢者地域支援課 高齢者クラブ担当 ☎5742-6734
シルバーセンター 元 日	趣味や健康づくり、交流活動のための施設で、入浴(8センター)やマッサージ(全13センター)のサービスがあります。 ※西大井いきいきセンターは、社会福祉法人こうほうえんが開設・運営しています。	60歳以上の方	各シルバーセンター 高齢者地域支援課 シルバーセンター係 ☎5742-6946
西大井いきいきセンター 元 日			西大井いきいきセンター ☎5718-1330
ゆうゆうプラザ 元 日	高齢者を主として子育て世代や障害者等、多世代の区民の身近な憩いの場・交流の場として地域に開かれた施設です。入浴(2施設)やマッサージ(2施設)のサービスがあります。	60歳以上の方 ※60歳未満の方の利用もできます。詳細はお問い合わせください。	各ゆうゆうプラザ 高齢者地域支援課 シルバーセンター係 ☎5742-6946
ほっと♥サロン 元	誰でも楽しく気軽に参加できる地域のほっと集える憩いの場です。地域の方々が身近な場所に集まり、皆で運営します。	区内18か所65サロン 各サロンにより参加費は異なります	品川区社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎5718-7172
高年者懇談会 元 日	一人暮らし高齢者の健康を確保し、生きがいを充実するために、民生委員協議会が懇談会(会食・アトラクション)を行っています。	75歳以上の 一人暮らしの方 要参加費	地域の民生委員
健康塾 元	シルバーセンターなどを会場に、健康体操を通して健康づくりや仲間づくりをします。	60歳以上の元気な方 1期6か月　3,600円	健康課　健康づくり係 ☎5742-6746
健康学習・健康相談 元 日	心や体の健康について相談・助言を行います。また、生活習慣病の予防、ねたきり・認知症・転倒予防、口腔ケア・食生活・健康づくりなど各種講習会を行います。(地域グループへの講師派遣もできます)		品川保健センター ☎3474-2903～4 大井保健センター ☎3772-2666 荏原保健センター ☎3788-7016
シルバー大学 元	3年間で体系的に学習を深める「ふれあいアカデミー」、半期ごとに趣味や実技を楽しく学ぶ「うるおい塾」と、セカンドライフを考える「生涯現役実現講座」があります。	60歳以上の方 有料	文化観光課 生涯学習係 ☎5742-6837

シルバーセンター

東品川	☎3472-2944	ゆたか	☎3781-5424
北品川	☎3471-6507	旗の台	☎3783-7479
五反田	☎3445-0296	小山	☎3785-6420
西五反田	☎3493-0076	関ヶ原	☎3765-7022
上大崎	☎3449-1750	後地	☎3781-6506
南大井	☎3761-6540	南品川	☎3471-7000

ゆうゆうプラザ

大崎ゆうゆうプラザ	☎5719-5322
平塚橋ゆうゆうプラザ	☎5498-7021
平塚ゆうゆうプラザ	☎5751-7070

元 元気で自立している　日 日常生活に不安がある　介 介護が必要

その他にも、さまざまな高齢者向けのスポーツや趣味・学習・ボランティア活動などがありますので、区の広報紙、ホームページなどをご覧ください。

■日常生活を支援し、在宅介護を支えます

事業名	内　容	開催回数・費用等	お問い合わせ先
住宅改修予防給付 日	介護予防の視点から、介護保険の住宅改修と同じ内容の給付をします。(手すり設置、段差解消、床材等の変更、引き戸等への扉の取替え、洋式便器等への取替え、およびこれらの付帯工事) ※工事前の申請が必要です。	65歳以上で、要介護認定が非該当と判定された方 ※所得制限あり	高齢者福祉課 介護給付係 ☎5742-6927
住宅設備改修給付 介	浴槽、流し、洗面台の取り替え及びこれに付帯して必要な給湯設備等の工事、便器の洋式化及び、これに付帯して必要な工事、階段昇降機の設置が必要な場合、費用の一部を助成します。 ※浴槽、階段昇降機をご希望の方は、申請前に区住宅改修アドバイザーの訪問調査が必要です。 ※工事前の申請が必要です。	65歳以上で、要介護認定が要支援以上と判定された方 ※所得制限あり	
かかりつけ医紹介窓口 元 日 介	通院が困難な方への訪問診療や往診、症状にふさわしい診療を受けられる医師を紹介します。	受付　月～金曜日 (祝日を除く) 9：00～17：00	品川区医師会 ☎3450-6676 荏原医師会 ☎5749-3088
かかりつけ歯科医紹介窓口(訪問歯科診療) 元 日 介	通院が困難な方への訪問歯科診療、車いすでの通院が可能な歯科医等、事由に対応した歯科医を紹介します。	受付　月～金曜日 (祝日を除く) 9：00～12：00 13：00～17：00	品川歯科医師会 ☎3492-2535 荏原歯科医師会 ☎3785-4129
かかりつけ薬局紹介窓口 元 日 介	通院が困難な方への訪問薬剤管理、お薬相談や介護用品などの供給等を行うかかりつけ薬局を紹介します。	受付　月～金曜日 (祝日を除く) 10：00～12：00 13：00～16：00	品川薬剤師会 ☎5715-8290 荏原薬剤師会 ☎6909-7111
訪問理容・美容 介	理容師・美容師が家庭を訪問して、調髪します。	40歳以上でねたきりの方 1回2,000円、年6回まで	品川区社会福祉協議会 ☎5718-7171
敬老杖の支給 日	日常生活において、常時杖が必要な方に、杖を交付します。 ※地域の民生委員へご相談ください。	75歳以上で杖が必要な方に5年に1本　※無料	地域の民生委員、 品川区社会福祉協議会 ☎5718-7171
紙おむつの支給 介	紙おむつを毎月配送します。 ※原則として要介護3～5の方が対象（入院または、高齢者福祉施設入所者等を除く）	ねたきり等で常時おむつが必要な方の自宅へ月1回 ※月額5,000円分まで無料	
入院中の紙おむつ代助成事業 介	1か月以上の入院中に要した紙おむつ代を助成します。 ※介護保険施設を除く病院に1ヶ月以上入院した方	月額5,000円を上限として助成 ※所得制限あり	品川区社会福祉協議会 ☎5718-7171
福祉タクシー 介	区内在住の方が移動時に、車いすまたはストレッチャーをご使用のまま乗り降りできるタクシーです。 ※乗務員1名での運行です。介助はできません。	迎車料金740円 以降237mまたは 90秒毎に90円 (予約料は無料)	障害者福祉課 障害者福祉係 ☎5742-6707
車いす貸出 日	区内在住のおおむね65歳以上の自力歩行が困難な方で、介助者がいる方を対象に貸し出します。	貸与期間6か月 ※無料　延長はできません ※要介護2以上の方は要相談	高齢者福祉課 支援調整係 ☎5742-6728
	障害など心身の事由により歩行が困難で車いすが必要な方に、一時的に貸し出します。	貸与期間1か月 ※無料	障害者福祉課 障害者福祉係 ☎5742-6707 お近くの地域センター
理容（ケア理容師対応） 元 日 介	区との協定に基づき、一定の研修を修了したケア理容師による理容サービスを提供します。	各店舗の定める金額	東京都理容生活衛生同業組合品川支部 ☎3474-8671 ☎3786-7470

地域センター

品川第一	☎3450-2000	大井第二	☎3772-2000	荏原第四	☎3784-2000
品川第二	☎3472-2000	大井第三	☎3773-2000	荏原第五	☎3785-2000
大崎第一	☎3491-2000	荏原第一	☎3786-2000	八　潮	☎3799-2000
大崎第二	☎3492-2000	荏原第二	☎3782-2000		
大井第一	☎3761-2000	荏原第三	☎3783-2000		

安否確認・安全確保

事業名	内　容	開催回数・費用等	お問い合わせ先
緊急通報システム ☆☆日☆	自宅内で病気や事故・火災などの緊急事態に通報ボタンを押したり、動作確認センサーや火災警報器が作動することにより、民間受信センターから警備員が援助に駆けつけ、対応します。 ※65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯・日中独居・夜間独居の高齢者世帯が対象	自己負担月額 介護保険料段階1～6段階 300円 介護保険料段階7～14段階 1,000円 別途通信料　300～400円	各在宅介護支援センター 各支え愛・ほっとステーション 福祉計画課 地域包括ケア推進係 ☎5742-6914
徘徊高齢者探索システム ☆☆介	認知症により徘徊行動のある高齢者をGPSを使って探索するシステムです。初期費用を助成します。 **利用対象** ●認知症による徘徊歴があり、原則65歳以上の方 ●GPS端末機を持ち歩ける方 **申請対象** ●利用対象者を在宅で介護する家族	自己負担額 基本料金、探索費用等 ※助成対象となるGPS端末機により異なります。	各在宅介護支援センター 高齢者福祉課 認知症対策係 ☎5742-6802
自動消火装置等の給付 ☆☆介	自動消火装置や電磁調理器、ガス漏れ警報器、自動ガス遮断器の設置費用を助成します。	認知症で火の始末などに不安のある方 ※所得に応じた負担があります。	各在宅介護支援センター 高齢者福祉課 支援調整係 ☎5742-6728
地域見守り活動への助成 元日介	町会・自治会が主体的に行う高齢者等の見守り活動に対して助成金を交付します。	1～3年目　年間10万円（上限） 4～10年目　年間5万円（上限） 11年目～　年間3万円（上限）	福祉計画課 地域包括ケア推進係 ☎5742-6914
高齢者相談員（民生委員・児童委員） ☆日介	一人暮らし高齢者等を月１回程度訪問し、安否確認、相談、助言を行い、関係機関とのパイプ役を果たすとともに、高齢者を精神的にサポートします。	75歳以上の一人暮らしの方 75歳以上と70歳以上のみで構成されている世帯等	福祉計画課 民生委員担当 ☎5742-6708
品川区避難支援個別計画作成名簿の配布 ☆☆介	平常時の支援体制づくりや災害時の安否確認・避難誘導のために品川区避難支援個別計画作成名簿を、防災区民組織・警察・消防に配布しています。	要介護１以上の対象者の方で登録を希望する方等（施設入所者を除く）	防災課 啓発・支援係 ☎5742-6696
自動通話録音機の貸し出し 元日介	特殊詐欺被害防止のため、ご自宅の電話機に取り付ける「自動通話録音機」を無料で貸し出します。通話内容を自動録音するため、犯人側に通話を断念させ、被害を未然に防止する効果があります。	無料　品川区内在住で65歳以上の方 ※ご本人確認のため官公署が発行した証明書（免許証、保険証等）をご提示いただきます。代理の場合は委任状が必要となります。	地域活動課生活安全担当 ☎5742-6592 消費者センター ☎5718-7181 品川警察署 ☎3450-0110 大井警察署 ☎3778-0110 大崎警察署 ☎3494-0110 荏原警察署 ☎3781-0110

介護している家族への支援

事業名	内　容	開催回数・費用等	お問い合わせ先
在宅介護者研修事業 ☆☆介	在宅介護者の集いを開催し、介護者相互の交流とリフレッシュを図ります。	高齢者を介護しているご家族	高齢者福祉課支援調整係 ☎5742-6728 ※区の広報紙でお知らせします。
介護者教室 ☆☆介	在宅サービスセンターで、介護の方法や食事・健康管理などの講習を行います。	高齢者を介護しているご家族 原則として無料	各在宅サービスセンター ※区の広報紙でお知らせします。
認知症カフェ 元日介	認知症の人やご家族、地域住民など誰もが気軽に集まれて、認知症や介護のことを相談できます。	各カフェによる ※各カフェの場所、開催日時や特徴等については、品川区の介護保険（WEB版）に掲載されています。	高齢者福祉課 認知症対策係 ☎5742-6802

元 元気で自立している　日 日常生活に不安がある　介 介護が必要

安心して暮らし続けられるまちをめざして

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の増加、さらには認知症高齢者の増加などに対応し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域での支え合いの強化･充実が必要です。

そこで、区では身近な場所で様々な相談を受けられるよう「支え愛･ほっとステーション」を各地域センター内に整備しています。

また、社会福祉協議会を中心に地域で支える日常生活の支援を行っています。

さらに、行方不明や身元不明の場合などにおいて速やかに身元を判明させ、適切に対応するため、品川くるみ高齢者見守りアイテムの配付や品川くるみ高齢者見守りネットワークの強化に取り組んでいます。

支え愛・ほっとステーション

区では、身近な福祉の相談窓口として生活上の相談や見守りなどを行う拠点を地域センター内に設置しています。お気軽にご相談ください。

異変や気づき

身近で「おやっ?」と思うことはありませんか?

新聞がたまっている、何日も同じ洗濯物を干したまま、髪や服装が乱れ季節に合わない服を着ている…など、様子がおかしいかも？と感じたときはご連絡ください（匿名でも構いません）。

困りごと

こんな相談どこにしたらよいの?

高齢者等の日常生活のちょっとした困りごとに、ボランティアが30分200円でお手伝いをします。
※素人が対応できるものに限ります。
(例)買い物や薬の受取り代行、電球等の交換、粗大ゴミだしや衣類整理などご相談ください。

見守り

一人暮らしで倒れていたらと心配！

■定期訪問、定期電話（無料）
■支え愛♥ほっとレター（600円/年）※品川局管内のみ
■緊急通報システム申請窓口（機器による安否確認）

地域活動

こんな地域活動だったらできるかな?

ボランティア活動ができる方を募集しています。見守りや困りごとの手伝いなど、またこんな活動ならできるというみなさんの出来ることも教えてください！

●お問い合わせ先

名　称	所在地	連絡先
品川第一支え愛・ほっとステーション	北品川3-11-16	03-6433-9133
品川第二支え愛・ほっとステーション	南品川5-3-20	03-6433-0441
大崎第一支え愛・ほっとステーション	西五反田3-6-3	03-6421-7810
大崎第二支え愛・ほっとステーション	大崎2-9-4	03-6303-9139
大井第一支え愛・ほっとステーション	南大井1-12-6	03-6404-6878
大井第二支え愛・ほっとステーション	大井2-27-20	03-5728-9093
大井第三支え愛・ほっとステーション	西大井4-1-8	03-6429-9637
荏原第一支え愛・ほっとステーション	小山3-22-3	03-6421-5557
荏原第二支え愛・ほっとステーション	荏原6-17-12	03-6426-4110
荏原第三支え愛・ほっとステーション	平塚1-13-18	03-6421-6542
荏原第四支え愛・ほっとステーション	中延5-3-12	03-6426-2464
荏原第五支え愛・ほっとステーション	二葉1-1-2	03-6426-2625
八潮支え愛・ほっとステーション	八潮5-10-27	03-5755-9828

社会福祉協議会

社会福祉協議会とは、社会福祉法に基づき「地域福祉の推進を図ることを目的とする団体」として全国・都道府県・区市町村のそれぞれに組織されている民間団体（社会福祉法人）です。

品川区社会福祉協議会は、品川区と協働して、会員、町会・自治会、ボランティア、福祉関係者等に支えられ様々な事業を行っています。

■地域の支え合いによる日常生活の支援

事業名	内　容	開催回数・費用等	お問い合わせ先
さわやかサービス	在宅生活に必要なサービスを、協力会員が有償で提供します。 （利用会員年会費＜4月から翌年3月＞2,000円） ●家事援助 掃除・洗濯・買物・調理・外出の付き添い・話し相手などをします。	日常生活において手助けを必要としている方 1時間800円、 交通費は実費	 品川区社会福祉協議会 さわやかサービス ☎5718-7173
	●入院・退院時サポート 高齢者の入退院時に付き添い、手続きのお手伝いや退院直後から家事支援をします。	1時間800円、 交通費は実費	
	●おでかけ（移送）サービス 車いす専用車両で、通院など外出時の送迎をします。	1回1時間950円	

■品川くるみ高齢者見守りアイテム

行方不明や身元不明になった場合に、早期に発見し、身元を判明させることを目的とした3種類のアイテムです。住所・氏名・緊急連絡先などの情報と連動した「登録番号」をアイテムに記載し、配付します。

●見守りアイテム配付対象者

品川区に住所があり、以下の（1）または（2）に該当する方

（1）外出に不安のある65歳以上の方

（2）認知症（疑い含む）により、外出時に行方不明になるおそれがある40歳以上の方

●見守りアイテム申請者

見守りアイテム配付対象者または家族

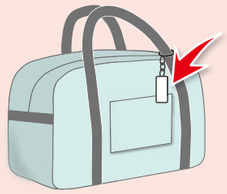
●見守りアイテム（3点セット）

アイロンシール

靴反射シール

キーホルダー

※キーホルダーは、キャラクタータイプもあります。



●お申込み先

お近くの在宅介護支援センター

※申請者印鑑（スタンプ式印鑑不可）、配付対象者の写真（顔・全体）、かかりつけ医情報（病院名、医師名、電話番号）、ケアマネジャー情報（事業所名、氏名、電話番号）をご準備ください。

■品川くるみ高齢者見守りネットワーク

認知症等で行方不明になった時は、区のネットワークに情報提供し、捜索への協力を求めることができます。（※まずは警察への捜索依頼を行ってください）

ぜひ、品川ぐるみで発見するために、情報提供先である**区の情報配信サービス「しなメール」への登録にご協力願います。**

登録は、右記のQRコードを読み取るか、または**https://mail.cous.jp/shinagawa/**へアクセスしてください。「高齢者情報－行方不明者情報」を選択すると、行方不明者の発生時に情報が配信されるようになります。

認知症になっても安心して暮らし続けられるために

認知症は正しい理解と早期発見・診断・治療が大切です！

認知症は誰でもなる可能性がある病気です。脳の神経細胞が壊れ、記憶障害や判断力が低下するなどにより、日常生活を送るうえで支障が生じる脳の病気です。認知症の原因となる病気などによって、症状や治療法が異なり、適切な診断を早期に行うことで、回復したり、病状の進行を遅らせることが可能な場合もあります。認知症を正しく理解し、専門医への早期の受診･診断を受け適切な治療を行うことが重要です。品川区では、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、認知症（疑いを含む）の人やご家族に早期に関わる医療・介護の専門職による**「初期集中支援チーム」**を設置しています。

主な認知症の種類

①アルツハイマー型認知症：脳にアミロイドβたんぱく質が蓄積し、脳細胞を壊すことが原因で発症する。
②血管性認知症：脳梗塞や脳出血などが原因で発症する。
③レビー小体型認知症：レビー小体というたんぱく質が原因となって発症する。
④前頭側頭型認知症：脳の前方部が萎縮して発症する。
⑤若年性認知症：65歳未満で発症する認知症の総称。

主な症状

記憶障害
新しいことを覚えられない／すぐ前のことも忘れてしまう

実行機能障害
手順を踏んだ作業ができない／計画がたてられない

見当識障害
時間や場所がわからなくなる

失認
目の前にあるものが何なのかわからない

失語
物の名前が出てこない／言葉のやりとりがうまくできない

失行
道具の使い方がわからない／服の着方がわからない

「認知症の本人に自覚がない」というのは間違いで、記憶や判断力などの低下といった症状に不安を感じ悲しんでいるのはご本人です。

誰もが、自分や家族、同僚、友人が認知症という病気になる可能性があると理解し、偏見を持たずに接することが大切です。

全国の65歳以上の高齢者について、認知症の人の数は7人に1人、約462万人と推計されています。（平成24年）
正常と認知症の中間の状態の軽度認知障害400万人と合わせ、4人に1人が認知症またはその予備群とも言われています。

認知症の人への対応

●基本の姿勢

認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”

①驚かせない　②急がせない　③自尊心を傷つけない

●具体的な対応の7つのポイント

①まずは見守る　②余裕をもって対応する　③声をかけるときは1人で
④後ろから声をかけない　⑤相手に目線を合わせてやさしい口調で
⑥おだやかに、はっきりした話し方で　⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

■品川“くるみ”認知症ガイド

認知症を正しく知ろう!

品川区認知症対策プロジェクト「くるみぷらん※」に基づき、認知症への理解を深めるとともに、認知症状にあわせた適切な対応を行えるよう認知症ケアパスをつくりました。

認知症に関する基礎知識や認知症についての相談先、サービスについてまとめた冊子を配付しています。認知症は誰でもかかる可能性があります。悩む前に早めに読んで、備えておくことが大切です。

※「くるみぷらん」とは、品川区の認知症対策を総合的に推進するための10年計画（平成27年度策定）です。この計画に基づき、認知症ケアの向上に取り組んでいます。

このマークは認知症対策の普及啓発キャラクターの「くるみ」です。

“くるみ”には、「品川ぐるみ」「まちぐるみ」「地域ぐるみ」で取り組んでいくという思いを込めています。

■認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、「認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者」のことです。

「認知症サポーター養成講座」を受講すればどなたでもなることができます。ひとりでも多くの人が応援者になることが、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちづくりの第一歩です。

▶町会・自治会、職場、学校、商店街、趣味のグループなど、地域への出前講座も行っています。

申込み・問合せ先　高齢者福祉課認知症対策係　☎5742－6802

悩んだら相談しよう!

「認知症」全般についての相談窓口

●高齢者福祉課高齢者支援第1・2係　☎5742−6729・6730
●各在宅介護支援センター（※裏表紙をご覧ください。）

■成年後見制度の活用

成年後見制度とは

認知症の高齢者や知的障害者、精神障害者など自分で十分な判断をすることができない方が、財産の取り引きなどの契約や各種手続きを行う時に、一方的に不利な契約を結ばないよう法律面で支援するとともに、適切な福祉サービスにつなげるなど生活面で援助し、本人の権利や財産を守ることを目的とした制度です。

また本人の意思を尊重し、本人の希望にそった支援が受けられるのも特徴です。どんな時どんなサービスが受けられるか、ぜひ知っておきましょう。

●親と離れて暮らしています

最近、親の認知症が進んできたのでケア付き有料老人ホームに入居させたいと考えています。その資金のために、私が財産処分を代行したいと思いますが…。

●近隣に高齢者がひとりで暮らしています

認知症が進み財産管理ができなくなっているようです。見知らぬ人が出入りしている様子なので心配です。

●障害者と暮らしています

障害がある子どもと暮らしています。将来、子どもの世話ができなくなるときのことが心配です。

●夫婦二人で暮らしています

子どもがいないので、いざというときに備えて、安心できるところへ財産管理などをお願いしておきたいのですが…。

成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度の2つの種類があります。

- 成年後見制度
  - 法定後見制度（すでに判断力が不十分な方に）
  - 任意後見制度〔任意後見契約〕（将来の不安に備えたい方に）
    - 後見
    - 保佐
    - 補助

品川成年後見センター

◆情報提供と相談

成年後見制度の利用を希望する本人・家族等への情報提供、相談、手続き支援を行います。

◆後見人等の受任

判断能力が十分でない高齢者や障害者に、品川区と連携して法人で後見人等を受任しています。また、後見監督人等も受任しています。

◆独自事業の提供

任意後見契約や公正証書遺言作成を組み合わせた「あんしんの3点セット」も提供しています。※有料

問い合わせ

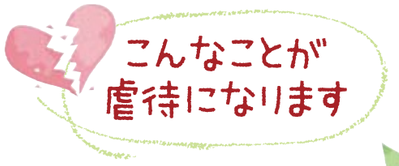
品川区社会福祉協議会　品川成年後見センター　☎5718-7174

高齢者の虐待防止と孤立死をなくすために

●どんな行為が虐待なの？

「身体的虐待」だけが虐待ではありません

「高齢者虐待防止・養護者支援法※」では、高齢者（65歳以上の人）への虐待として、次の5つを挙げています。



① 身体的虐待

- たたく、つねる、なぐる、ける、やけどを負わせるなど
- ベッドにしばりつけたり、意図的に薬を過剰に与えるなど

② 心理的虐待

- 排せつなどの失敗に対して恥をかかせるなど
- 子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

③ 介護等放棄

- 空腹、脱水、低栄養状態のままにするなど
- おむつなどを放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置するなど

④ 経済的虐待

- 本人のお金を必要な額渡さない、使わせないなど
- 本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど

⑤ 性的虐待

- 懲罰（ちょうばつ）的に下半身を裸にして放置するなど
- キス、性器への接触、セックスを強要するなど

※正式名称は「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」

●誰が虐待しているの？

誰もが虐待者になるおそれがあります

家族など介護や世話をしている人による虐待のうち、約4割が息子、約2割が夫と、男性が半数以上を占めています。これまで仕事中心で生活してきた男性が、慣れない家事や介護をするストレスから、虐待に発展してしまうケースが考えられます。

無自覚に虐待をしてしまうことも

調査によると、介護や世話をしている人の半数以上が「虐待をしている自覚がない」という結果が出ています。自分では気づかずに不適切な対応になりやすい事例を、下のチェックリストで確認してみましょう。

これって虐待？ チェックリスト☑

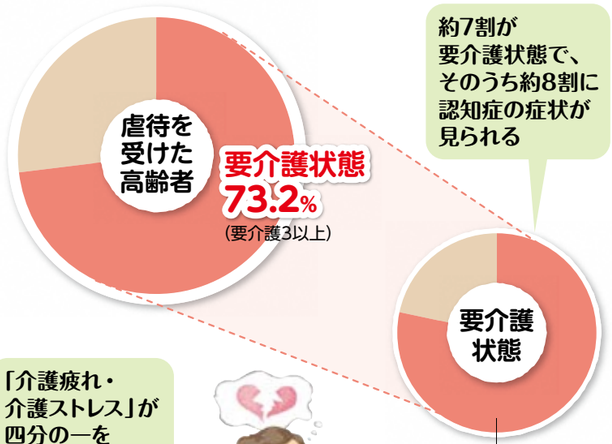
- ☐ 言うことを聞かないので、無視したり、逆にののしってしまう。
- ☐ 良いことと悪いことをわかってもらうために、たたくなどしてしつけをしている。
- ☐ 認知症により徘徊（はいかい）するので、部屋に閉じ込めている。
- ☐ 認知症や寝たきりで外聞が悪いので、外出させなかったり、訪ねてくる人がいても会わせなかったりしている。
- ☐ 年金通帳、預金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- ☐ 人前でおむつを替えたり、しばらく裸のままにしておいたりすることがある。

●どうして虐待が起こるの？

虐待は「虐待者が悪者だから」起こるのではありません

高齢者の介護や世話をすることで心身共に疲れ、追いつめられてしまう人は少なくありません。もともと高齢者と仲が良かったにもかかわらず、適切な介護のしかたや認知症への対応がわからず、つい手をあげてしまったり、虐待していることを自覚できても歯止めがきかなかったりする場合もあります。

虐待を受けた高齢者と認知症などの関係



虐待の発生要因（複数回答）

第1位	高齢者の介護による疲れ・ストレス	27.4%
第2位	自分の障害や病気	21.3%
第3位	経済的に困窮している	14.8%
第4位	高齢者の認知症の症状	12.7%
第5位	自分の性格や人格	12.0%

「介護疲れ・介護ストレス」が四分の一を占める

出典：厚生労働省「平成28年度　高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」に基づく対応状況等に関する調査結果

●どうすれば虐待がなくなるの？

早期発見・報告で虐待を防ぎましょう

高齢者虐待を防ぐには、第三者が介入することで虐待がエスカレートするのを防ぐ方法や、介護の負担を軽減する方法などがあります。

どんな人でもいつかは高齢者になる以上、高齢者虐待は誰もが直面する可能性のある問題です。自分自身の問題として、高齢者虐待を未然に防ぎ、地域全体で支えあっていくことが大切です。「ちょっと変だな」と感じたら、下記まで連絡をしてください。

虐待かな？
しながわ見守りホットライン
（24時間専用ダイヤル）
高齢者虐待については
☎3772-6699

高齢者福祉課高齢者支援第１・２係　☎5742-6729・6730
各在宅介護支援センター（※裏表紙をご覧ください。）

孤立死を防ぐ地域の支え

単身高齢者や高齢者のみの世帯が増加している中で、地域から孤立した状態で高齢者が死亡する事例等が社会問題となっています。単身高齢者や高齢者のみの世帯は今後もますます増加することが予想されている一方で、地域のコミュニティ意識の希薄化も指摘されています。こうした高齢者等が地域から孤立することのないよう、見守りのネットワークづくりを進め、早く異変に気づき対応することが孤立死を防ぐために必要です。

また災害時には、高齢者は自分で避難することができない「避難行動要支援者」になる可能性があります。災害時に要支援者の安否確認や避難誘導ができるよう、見守りネットワークのひとつとして避難行動要支援者をサポートすることが大切です。

相談・申請窓口

■お近くの在宅介護支援センター

在宅介護についてのご相談は、お近くの在宅介護支援センターへお電話ください。ご自宅へ伺って相談や手続きをします。

地区	支援センター	住　所	電話番号	FAX	担当地区	地域センター
品川地区	台場	北品川3-11-16	5479-8593	5479-8294	北品川、東品川1・2・5	品川第一
	東品川	東品川3-1-5	5479-2793	5479-2614	東品川3(1～9)、南品川1・2・4・5(1～9)・6	品川第二
	東品川第二	東品川3-27-25	5783-2656	5783-2658	東品川3(10～32)・4、南品川3・5(10～16)	
大崎地区	上大崎	上大崎3-1-1	3473-1831	3473-1554	上大崎、東五反田	大崎第一
	西五反田	西五反田3-6-6	5740-6115	5740-6091	西五反田	
	大崎	大崎2-11-1	3779-2981	3779-3196	西品川、大崎	大崎第二
大井・八潮地区	八潮	八潮5-10-27	3790-0470	3790-0439	八潮	八潮
	南大井	南大井4-19-3	5753-3902	5767-0627	南大井	大井第一
	南大井第二	東大井4-9-1	5495-7083	5495-7085	東大井、勝島	
大井西地区	大井	大井4-14-8	5742-2723	5742-2724	大井1・4・6、広町	大井第二
	大井第二	大井3-15-7	5743-2943	5743-2942	大井2・3・5・7	
	西大井	西大井2-4-4	5743-6120	5743-6121	西大井	大井第三
荏原西地区	荏原	荏原2-9-6	5750-3704	5750-3695	小山4・5、荏原1～4	荏原第一
	小山台	小山台1-4-1	5794-8511	5794-8512	小山台、小山1～3	
	小山	小山7-14-18	5749-7288	5498-0646	小山6・7、荏原5～7、旗の台1・2・5(1～5、13～20)・6	荏原第二
荏原東地区	成幸	中延1-8-7	3787-7493	3787-7494	中延1・2、東中延1、西中延1・2、戸越5、平塚	荏原第三
	中延	中延6-8-8	3787-2167	3787-2236	中延3～6、東中延2、西中延3、旗の台3・4・5(6～12、21～28)	荏原第四
	大原	豊町6-25-13	5749-2531	5749-2533	戸越6、豊町6、二葉4	
	戸越台	平塚2-3-4	5750-1053	5750-1496	豊町1、戸越1～4	荏原第五
	杜松	豊町4-24-15	5750-7707	5750-7709	二葉1～3、豊町2～5	

各支援センター共通の基本的な営業時間は、祝日を除く月～土曜日9:00～19:00です。

平成31年4月1日現在

●在宅の介護、介護予防について
(統括在宅介護支援センター・地域包括支援センター)
高齢者福祉課　FAX.5742-6881
高齢者支援第1係(品川・大崎・八潮地区)…☎5742-6729
高齢者支援第2係(大井・荏原地区)……☎5742-6730

●施設の介護について
高齢者福祉課　施設支援係……☎5742-6737

●要介護認定について
高齢者福祉課　介護認定係……☎5742-6731

●介護保険の制度・苦情など
高齢者福祉課　支援調整係……☎5742-6728

●介護保険料について
高齢者福祉課　介護保険料係……☎5742-6681

●介護予防・日常生活支援総合事業について
高齢者地域支援課……☎5742-6733
FAX.5742-6882

●品川区社会福祉協議会……☎5718-7171
(大井1-14-1)　FAX.5718-7170
http://shinashakyo.jp

ボランティアセンター
……☎5718-7172
FAX.5718-0015

さわやかサービス
……☎5718-7173
FAX.5718-0015

品川成年後見センター
……☎5718-7174
FAX.6429-7600

●健康づくりについて
健康課　健康づくり係……☎5742-6746
FAX.5742-6883

品川保健センター(北品川3-11-22)……☎3474-2903～4
FAX.3474-2034

大井保健センター(大井2-27-20)……☎3772-2666
FAX.3772-2570

荏原保健センター(荏原2-9-6)……☎3788-7016
FAX.3788-7900

◉品川区役所(広町2-1-36)
http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

H31.4

古紙を配合した紙を使用しています
禁無断転載©東京法規出版