

●低所得の人は食費と居住費（滞在費）が軽減されます 「負担限度額認定証」

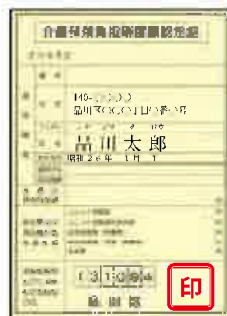
申請※により「負担限度額認定証」が交付され、施設利用の際に証を提示することで食費と居住費（滞在費）の軽減を適用することができます。自己負担額は所得等に応じて決まり、基準費用額との差額は保険給付（特定入所者介護サービス費）されます。

※有効期間は8月1日～翌年7月31日（毎年度申請が必要です）。

※非課税世帯（別世帯配偶者も含む）かつ預貯金等が一定額（下記参照）以下である場合に適用となります。

- ・第1段階：単身1,000万円、夫婦2,000万円以下
- ・第2段階：単身 650万円、夫婦1,650万円以下
- ・第3段階①：単身 550万円、夫婦1,550万円以下
- ・第3段階②：単身 500万円、夫婦1,500万円以下
- ・第2号被保険者（40歳以上65歳未満）：単身1,000万円、夫婦2,000万円以下

※課税世帯に対する特例措置もあります。詳しくはお問い合わせください。



*限度額認定証の色は毎年度異なります。

◆負担限度額（1日当たり）

※年金収入および合計所得金額の合計額に遺族年金および障害年金といった非課税年金の額も含めて判定します。

令和6年8月から 居住費等の金額が 〇〇〇〇〇〇〇〇 の金額に変わります。

利用者負担段階	居住費等				食費	
	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	施設サービス	短期入所サービス
第1段階 ・本人および世帯全員が区民税非課税で、老齢福祉年金の受給者 ・生活保護の受給者	820円	490円	490円(320円)	0円	300円	300円
	880円	550円	550円(380円)			
第2段階 本人および世帯全員が区民税非課税で、合計所得金額※+課税・非課税年金収入額が80万円以下の人	820円	490円	490円(420円)	370円	390円	600円
	880円	550円	550円(480円)	430円		
第3段階① 本人および世帯全員が区民税非課税で、合計所得金額※+課税・非課税年金収入額が80万円超120万円以下の人	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	650円	1,000円
	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円		
第3段階② 本人および世帯全員が区民税非課税で、合計所得金額※+課税・非課税年金収入額が120万円超の人	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	1,360円	1,300円
	1,370円	1,370円	1,370円(880円)	430円		

●介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、（ ）内の金額となります。

●社会福祉法人等による利用者負担軽減制度

社会福祉法人が運営主体となっている介護老人福祉施設利用者のうち、生計が困難であると認められた人は、利用者負担額、食費、居住費（滞在費）を軽減します。制度利用には申請と預貯金・収入等の申告が必要です。

軽減内容 介護費、食費、居住費（滞在費）の利用者負担額のうち、段階に応じて4分の1を軽減します。老齢福祉年金受給者は2分の1です。

問い合わせ／高齢者福祉課介護給付係 ☎03-5742-6927

サービスに苦情や不満があるとき

サービスを利用して困ったことがあったとき、サービス提供事業者と相談しづらいときは、下のような相談先があります。サービスに関しての苦情や要望は、サービス事業者・ケアマネジャー・高齢者福祉課などが身近な相談窓口として受けとめ、互いに連携をとりながら、迅速な解決を図っていきます。

○ケアマネジャーに相談

担当ケアマネジャーには日ごろからサービス状況などを細かく報告しておくことで安心です。

○区（地域包括支援センター）の窓口相談

●区の相談窓口…高齢者福祉課、各在宅介護支援センターで相談を受け付けます。区は必要により事業者を調査し指導します。

負担が高額になったとき

●介護保険の利用者負担が高額になったとき

事業者からのサービス利用実績を計算し、ひと月の利用者負担額が、下表の上限額を超えた場合は、「介護保険高額サービス費支給申請書」が送付されます。申請書を提出した翌月以降、上限額を超えた分が指定された口座へ振り込まれます。

◆利用者負担の上限（1か月）

※[合計所得金額]P16参照

利用者負担段階区分	上限額(世帯合計)
●課税所得690万円（年収約1,160万円）以上の第1号被保険者（65歳以上）がいる世帯	140,100円
●課税所得380万円（年収約770万円）以上690万円（年収約1,160万円）未満の第1号被保険者（65歳以上）がいる世帯	93,000円
●課税所得380万円（年収約770万円）未満の第1号被保険者（65歳以上）がいる世帯 ●住民税課税者がいる世帯	44,400円
●住民税世帯非課税等	24,600円
●合計所得金額※および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ●老齢福祉年金の受給者	15,000円(個人)
●生活保護の受給者 ●利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円(個人) 15,000円

●介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき

介護保険と医療保険の両方の利用者負担が高額になった場合は合算することができます（高額医療・高額介護合算制度）。介護保険と医療保険でそれぞれ月の限度額を適用後、年間（8月～翌年7月）の利用者負担額を合算して下表の限度額を超えたときは申請により超えた分が後から支給されます。

◆高額医療・高額介護合算制度の負担限度額（8月～翌年7月の算定分）

所得 (基礎控除後の総所得金額等)	70歳未満の人が いる世帯	所得区分	70～74歳の人が いる世帯	後期高齢者医療制度で 医療を受ける人がいる世帯
901万円超	212万円	課税所得690万円以上	212万円	212万円
600万円超901万円以下	141万円	課税所得380万円以上	141万円	141万円
210万円超600万円以下	67万円	課税所得145万円以上	67万円	67万円
210万円以下	60万円	一般	56万円	56万円
住民税非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ	31万円	31万円
		低所得者Ⅰ※	19万円	19万円

※低所得者Ⅰ区分の世帯で介護保険サービスの利用者が複数いる場合は、31万円。

●所得区分について、詳しくは下記にお問い合わせください。

●支給対象となる人は各医療保険へ申請が必要です。

問い合わせ／高齢者福祉課介護給付係 ☎03-5742-6927

○国保連に相談

区市町村において取り扱うことが困難な場合や、利用者が特に希望する場合は、国保連（国民健康保険団体連合会）に申し立てることができます。

●東京都国民健康保険団体連合会 苦情相談窓口専用ダイヤル ☎03-6238-0177
受付時間 9：00～17：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

東京都国民健康保険団体連合会では、介護保険法およびその他の法令または通知に基づき、電話での苦情相談のほか、サービスの質に関する「苦情中立」により事業所調査を行い、必要な指導助言を事業者に行います。

●東京都介護保険制度相談窓口 ☎03-5320-4597
受付時間 9：00～12：00 13：00～16：30 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
介護保険制度全般についての相談窓口です。

利用できるサービスは？

要支援1・2の人は介護予防サービス、 要介護1～5の人は介護サービスが 利用できます

●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。

※医療費控除の対象となるサービスもありますので、ケアマネジャーに確認してください。65歳以上の方で、要介護3以上に該当する方は、障害者控除等を受けることができる場合があります。詳しくは介護認定係までお問い合わせください。

令和6年4月から 介護報酬が改定されたため、サービス費用のめやすが変わりました。
ただし、在宅サービスのうち通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、訪問看護、居宅療養管理指導については、6月に介護報酬が改定されます。

●共生型サービスに対応したサービスには★マークがついています。共生型サービス事業所の指定を受けた障害福祉サービス事業所でも介護保険のサービスを利用できます。

在宅サービス ※サービスの種類の項で下段に青字で示されているものは、要支援1・2の人が利用できるサービスの名称です。

●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。

●通所して利用する

サービスの種類	要支援1・2の人 介護予防サービス（予防給付）	要介護1～5の人 介護サービス（介護給付）
通所介護★ (デイサービス) 予防通所事業  区が実施する地域支援事業による介護予防・日常生活支援総合事業の「予防通所事業」として利用します。 くわしくはP33へ		通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活能力向上のための支援を日帰りで行います。 ◆サービス費用のめやす (利用者負担／1日) ※送迎を含む ◎通常規模の事業所の場合 (5時間以上6時間未満の場合) 要介護1 / 6,213円 (622円) 要介護2 / 7,335円 (734円) 要介護3 / 8,469円 (847円) 要介護4 / 9,592円 (960円) 要介護5 / 10,725円 (1,073円) ◎通常規模の事業所の場合 (7時間以上8時間未満の場合) 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) ※食事代は別途700円程度の自己負担

●通所して利用する

サービスの種類	要支援1・2の人 介護予防サービス（予防給付）	要介護1～5の人 介護サービス（介護給付）																												
通所リハビリ テーション (デイケア)	老人保健施設や医療機関等で、共通 的サービスとして日常生活上の支援 やリハビリテーションを行うほか、 その人の目標に合わせた選択的サー ビス(下の表)を提供します。	老人保健施設や医療機関等で、食事、 入浴などの日常生活上の支援や生活 行為向上のためのリハビリテーショ ンを、日帰りで行います。																												
介護予防 通所リハビリ テーション	※利用できるのは1つの事業所のみです。 ◆サービス費用のめやす(月単位の定額) (利用者負担／1月) 共通的サービス ※送迎、入浴を含む	◆サービス費用のめやす (利用者負担／1日) ※送迎を含む																												
	<table><tr><td>令和6年 5月まで</td><td>要支援1 / 22,788円 (2,279円) 要支援2 / 44,388円 (4,439円)</td></tr><tr><td>令和6年 6月から</td><td>要支援1 / 25,174円 (2,518円) 要支援2 / 46,930円 (4,693円)</td></tr></table> 選択的サービス等の加算 利用者の目標に応じて単独で、あるいは複数を組 み合わせて利用します。	令和6年 5月まで	要支援1 / 22,788円 (2,279円) 要支援2 / 44,388円 (4,439円)	令和6年 6月から	要支援1 / 25,174円 (2,518円) 要支援2 / 46,930円 (4,693円)	<table><tr><td>令和6年5月まで</td><td>◎通常規模の事業所の場合 (7時間以上8時間未満の場合)</td></tr><tr><td>要介護1</td><td>8,402円 (841円)</td></tr><tr><td>要介護2</td><td>9,956円 (996円)</td></tr><tr><td>要介護3</td><td>11,532円 (1,154円)</td></tr><tr><td>要介護4</td><td>13,386円 (1,339円)</td></tr><tr><td>要介護5</td><td>15,195円 (1,520円)</td></tr></table> <table><tr><td>令和6年6月から</td><td>◎通常規模の事業所の場合 (7時間以上8時間未満の場合)</td></tr><tr><td>要介護1</td><td>8,458円 (846円)</td></tr><tr><td>要介護2</td><td>10,023円 (1,003円)</td></tr><tr><td>要介護3</td><td>11,610円 (1,161円)</td></tr><tr><td>要介護4</td><td>13,486円 (1,349円)</td></tr><tr><td>要介護5</td><td>15,306円 (1,531円)</td></tr></table>	令和6年5月まで	◎通常規模の事業所の場合 (7時間以上8時間未満の場合)	要介護1	8,402円 (841円)	要介護2	9,956円 (996円)	要介護3	11,532円 (1,154円)	要介護4	13,386円 (1,339円)	要介護5	15,195円 (1,520円)	令和6年6月から	◎通常規模の事業所の場合 (7時間以上8時間未満の場合)	要介護1	8,458円 (846円)	要介護2	10,023円 (1,003円)	要介護3	11,610円 (1,161円)	要介護4	13,486円 (1,349円)	要介護5	15,306円 (1,531円)
令和6年 5月まで	要支援1 / 22,788円 (2,279円) 要支援2 / 44,388円 (4,439円)																													
令和6年 6月から	要支援1 / 25,174円 (2,518円) 要支援2 / 46,930円 (4,693円)																													
令和6年5月まで	◎通常規模の事業所の場合 (7時間以上8時間未満の場合)																													
要介護1	8,402円 (841円)																													
要介護2	9,956円 (996円)																													
要介護3	11,532円 (1,154円)																													
要介護4	13,386円 (1,339円)																													
要介護5	15,195円 (1,520円)																													
令和6年6月から	◎通常規模の事業所の場合 (7時間以上8時間未満の場合)																													
要介護1	8,458円 (846円)																													
要介護2	10,023円 (1,003円)																													
要介護3	11,610円 (1,161円)																													
要介護4	13,486円 (1,349円)																													
要介護5	15,306円 (1,531円)																													
	<table><tr><td>運動器機能向上 令和6年5月まで</td><td>2,497円 (250円)</td></tr><tr><td>栄養改善</td><td>2,220円 (222円)</td></tr><tr><td>口腔機能向上</td><td>1,665円 (167円)</td></tr></table> 運動器の機能向上 理学療法士等の指導により、ストレッチや有酸素運動、筋 力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。	運動器機能向上 令和6年5月まで	2,497円 (250円)	栄養改善	2,220円 (222円)	口腔機能向上	1,665円 (167円)																							
運動器機能向上 令和6年5月まで	2,497円 (250円)																													
栄養改善	2,220円 (222円)																													
口腔機能向上	1,665円 (167円)																													
	栄養改善 管理栄養士等が、低栄養を予防するための食べ方や、食事 作りや食材購入方法の指導、情報提供などを行います。																													
	口腔機能の向上 歯科衛生士や言語聴覚士等が、歯みがきや義歯の手入れ法 の指導や、摂食・嚥下機能を向上させる訓練などを行います。																													
	※食事代は別途600円程度の自己負担																													

●品川区が独自に行う市町村特別給付のサービス

サービスの種類	要支援1・2、要介護1～5の人
要支援者夜間対応サービス	要介護から要支援に移行した場合であっても、引き続き「夜間対応型訪問介護サービス」を受けられるサービスです。サービス内容等は、夜間対応型訪問介護サービスに準じます。
要支援者通院介護サービス	要支援者の通院時をサポートします。車いすや杖歩行など歩行が不安定の要支援者に対して、安全に通院できるよう支援します。予防訪問事業に引き続きサービスを提供します。 ◆1月の利用回数 1回60分以内のサービスを月1回提供します。 ◆利用料 3,000円 (300円)
要介護者病院内介護サービス	要介護者が通院したとき、病院内における待ち時間の付き添い・医師等との面談などで介助が必要な場合に介助サービスを提供します。訪問介護と組み合わせてサービスを提供します。 ◆1月の利用回数 1回90分以内(30分単位)のサービスを月1回提供します。 ◆利用料 病院内での時間が ①30分以内は1回2,500円 (250円) ②60分以内は1回3,000円 (300円) ③90分以内は1回3,500円 (350円)

利用できるサービスは？

●訪問を受けて利用する

サービスの種類	要支援1・2の人 介護予防サービス（予防給付）	要介護1～5の人 介護サービス（介護給付）
訪問介護★ （ホームヘルプ） 予防訪問 事業 	区が実施する地域支援事業による介護予防・日常生活支援総合事業の「予防訪問事業」として利用します。 くわしくはP32へ	ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や本人に関わる調理、洗濯などの生活援助を行います。通院などを目的とした、乗降介助（介護タクシー）も利用できます。 ◆サービス費用のめやす （利用者負担／1回） ◎身体介護（20分以上30分未満の場合） 2,781円（279円） ◎生活援助（20分以上45分未満の場合） 2,040円（204円） ◎通院のための乗車または降車の介助（1回につき） 1,105円（111円） ※早朝、夜間、深夜などは加算あり ◎通院のための乗車または降車の介助（1回につき） 1,105円（111円） ※運賃は別途自己負担

訪問介護サービスでは提供できるサービスとできないサービスがあります

○訪問介護サービスの対象となるもの

身体介護

- 食事、入浴、排せつなどの生活動作ができず、
介助を必要とする場合に利用
- 衣服の着脱や体位変換
 - 清拭や入浴の介助
 - 起床・就寝の介助
 - 排せつの介助
 - 服薬の介助 ●食事の介助
 - 通院などのため乗車・降車の介助
 - 通所介護事業所や介護保険施設の見学（今後受けるサービスを選択する目的）の同行
 - 家族への見舞い（頻繁でない場合に限る）の同行
 - 官公署への届け出の同行
- 

生活援助

- ひとり暮らしの人や、同居家族が病気などで
自ら家事を行うことが困難な場合に利用
- 生活必需品の買い物、薬の受け取り
 - 日常の食事の準備や調理
 - 衣服の整理・補修やベッドメイク
 - 洗濯や専用部屋の掃除 等
- ※本人が不在中の生活援助はできません。
※生活援助は、同居の家族がいる場合は、基本的に利用できません。
- ※要支援1・2の人が利用する予防訪問事業では「身体介護」と「生活援助」の区分がなくなり、本人が自身で行うことが困難な場合にサービスが提供されます。
- 

通院のための乗車または降車の介助

- 自宅の中で
●着替えや外出の支度などの介助
- 自宅から乗車までの間で
●転倒しないように支える介助 ●乗車するための介助
- 降車から病院等までの間で
●車から降りるための介助 ●階段や段差を超えるための介助
●院内の移動（受付まで）・受診等の手続き
- ※要支援1・2の人は利用できません。また乗降介助の必要がない人は、このサービスを利用することはできません。
※運賃は別途自己負担となります。
- 

×訪問介護サービスの対象とならないもの

直接本人の援助に該当しない行為

主として家族の利便に供する行為または家族が行うことが適当であると判断される行為

- 利用者以外のための調理、洗濯、買い物、布団干し
 - 主として利用者が使用する居室等以外の掃除
 - ※家族との共用部分（トイレ・浴室・居間など）の掃除は原則としてできません。
 - 来客の応接（お茶、食事の手配など）
 - ドライブ ●カラオケ
 - 冠婚葬祭
 - お祭りなど地域の行事への参加
 - 自家用車の洗車・清掃
 - 外食 ●理美容 等
- 
- 
- 

日常生活の援助に該当しない行為

訪問介護員が行わなくても日常生活を営むのに支障が生じないと判断される行為

- 草むしり
 - 花木の水やり
 - 犬の散歩等ペットの世話 等
- 

日常的に行われる家事の範囲を超える行為

- 家具・電気器具等の移動、修繕、模様替え
 - 大掃除、窓のガラス磨き、床のワックス掛け
 - 室内外家屋の修理、ペンキ塗り
 - 植木の剪定等の園芸
 - 正月、節句等のために特別な手間をかけて行う調理 等
- 
- 

医療行為

ホームヘルパーによる医療行為は原則認められていません。ただし、一定の研修を修了した介護職員等は、医師の指示や看護師等との連携のもとで以下の医療行為が認められます。

- ①たんの吸引 ②経管栄養
- また、医療行為に該当しない以下の行為は原則認められます（必要に応じて医師や看護師等に確認や連絡が行われます）。
- 体温計による脇の下・耳による検温、自動血圧測定器による血圧測定、パルスオキシメータの装着、軽微な外傷等に対して専門的な判断や技術を必要としない処置、軟膏の塗布・湿布の貼付・点眼薬の点眼・一包化された内服薬の内服・坐薬挿入・鼻腔粘膜への薬剤噴霧の介助【ただし、容態が安定し、投薬による危険性等がない場合】、爪切り、爪やすりがけ、口腔内の刷掃・清拭、耳垢の除去、ストマ装具のパウチにたまった排泄物の廃棄、自己導尿を補助するためカテーテルの準備や体位の保持、市販の浣腸器による浣腸

金銭・貴重品の取り扱い

預貯金の引き出しや年金の受け取りなど、ホームヘルパーに金銭や貴重品の取り扱いを頼むことは原則としてできません。トラブルの原因ともなりかねないので、現金や通帳などは本人または家族が管理しましょう。成年後見制度（P47）が利用できる場合があります。

●品川区では、利用を希望される方の身体状況や介護の状況等により、個別に総合的な利用の判断を行っています。

利用できるサービスは？

●訪問を受けて利用する

サービスの種類	要支援1・2の人 介護予防サービス（予防給付）	要介護1～5の人 介護サービス（介護給付）
訪問入浴介護 介護予防 訪問入浴介護	介護職員と看護職員が入浴車で家庭を訪問し、利用者が自分で入浴できるよう支援します。 ◆サービス費用のめやす（利用者負担／1回） 9,758円（976円）	介護職員と看護職員が入浴車で家庭を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。 ◆サービス費用のめやす（利用者負担／1回） 14,432円（1,444円）
訪問リハビリテーション 介護予防 訪問リハビリテーション	主治医が必要と認めた人に、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が家庭を訪問して日常生活能力を向上させるためリハビリテーションを行います。 ◆サービス費用のめやす（利用者負担／1回） 令和6年5月まで 3,407円（341円） 令和6年6月から 3,307円（331円） ※20分以上の指導を行った場合	◆サービス費用のめやす（利用者負担／1回） 令和6年5月まで 3,407円（341円） 令和6年6月から 3,418円（342円） ※20分以上の指導を行った場合
訪問看護 介護予防 訪問看護	主治医が必要と認めた人に、看護師などが家庭を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。 ◆サービス費用のめやす（利用者負担／1回） 令和6年5月まで ◎訪問看護ステーションから（30分未満）5,130円（513円）（30分以上1時間未満）9,028円（903円） 令和6年5月まで ◎病院または診療所から（30分未満）4,343円（435円）（30分以上1時間未満）6,292円（630円） 令和6年6月から ◎訪問看護ステーションから（30分未満）5,141円（515円）（30分以上1時間未満）9,051円（906円） 令和6年6月から ◎病院または診療所から（30分未満）4,354円（436円）（30分以上1時間未満）6,304円（631円）	◆サービス費用のめやす（利用者負担／1回） 令和6年5月まで ◎訪問看護ステーションから（30分未満）5,358円（536円）（30分以上1時間未満）9,359円（936円） 令和6年5月まで ◎病院または診療所から（30分未満）4,537円（454円）（30分以上1時間未満）6,532円（654円） 令和6年6月から ◎訪問看護ステーションから（30分未満）5,369円（537円）（30分以上1時間未満）9,382円（939円） 令和6年6月から ◎病院または診療所から（30分未満）4,548円（455円）（30分以上1時間未満）6,543円（655円）
居宅療養管理指導 介護予防 居宅療養管理指導	通院が困難な人に、医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士が家庭を訪問し、療養生活上の助言や指導を行います。 ◆サービス費用のめやす（利用者負担／1回） 令和6年5月まで ◎医師による指導の場合 5,140円（514円）（1か月に2回まで） 令和6年6月から ◎医師による指導の場合 5,150円（515円）（1か月に2回まで）	◆サービス費用のめやす（利用者負担／1回） 令和6年5月まで ◎医師による指導の場合 5,140円（514円）（1か月に2回まで） 令和6年6月から ◎医師による指導の場合 5,150円（515円）（1か月に2回まで）

●在宅での暮らしを支える

サービスの種類	要支援1・2の人 介護予防サービス（予防給付）	要介護1～5の人 介護サービス（介護給付）
福祉用具貸与 介護予防 福祉用具貸与	福祉用具のうち介護予防に資するものについて貸与を行います。 ●手すり（工事をとまなわないもの） ●スロープ（工事をとまなわないもの） ●歩行器 ●歩行補助つえ ●固定用スロープ ●歩行器（歩行車を除く） ●単点杖（松葉杖を除く） ●多点杖 サービス費用は、実際に貸与に要した費用に応じて異なります（利用者負担割合を負担します）。同じ福祉用具でも、料金は事業者によって異なります。説明を受け、納得のいく事業者から借りてください。 ■要支援1・2および要介護1の人には、車いす（付属品含む）、特殊寝台（付属品含む）、床ずれ防止用具、体位変換器、認知症老人徘徊感知機器、移動用リフトは原則として保険給付の対象となりません。 令和6年4月から 貸与の対象となる用具のうち、固定用スロープ（携帯用は除く）、歩行器（歩行車は除く）、単点杖（松葉杖を除く）、多点杖は、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員の提案を受け、利用者の意思決定で購入することも可能です。 ●機能や価格帯の異なるいくつかの商品が事業者から提示されます。 ●商品ごとに全国平均貸与価格が公表され、上限額が設定されています。	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。 ●車いす ●車いす付属品 ●特殊寝台 ●特殊寝台付属品 ●床ずれ防止用具 ●体位変換器 ●歩行器 ●歩行補助つえ ●手すり（工事をとまなわないもの） ●スロープ（工事をとまなわないもの） ●認知症老人徘徊感知機器 ●移動用リフト（つり具を除く） ●自動排泄処理装置（要介護4・5の人のみ）

●在宅での暮らしを支える

サービスの種類	要支援1・2の人 介護予防サービス（予防給付）	要介護1～5の人 介護サービス（介護給付）
特定福祉用具販売 特定介護予防 福祉用具販売	入浴や排泄などに使用する福祉用具の購入費の9割～7割相当額を支給します。支給限度額は、介護を受けている人ひとりにつき要介護度の程度にかかわらず1年間（4月から翌年3月）に10万円（利用者負担1万～3万円）が上限です。 ●腰掛便座 ●入浴補助用具 ●自動排泄処理装置の交換可能部品 ●簡易浴槽 ●移動用リフトのつり具 ●排泄予測支援機器 ●固定用スロープ ●歩行器（歩行車を除く） ●単点杖（松葉杖を除く） ●多点杖 令和6年4月から 貸与の対象となる用具のうち、固定用スロープ（携帯用は除く）、歩行器（歩行車は除く）、単点杖（松葉杖を除く）、多点杖は、ケアマネジャーや福祉用具専門相談員の提案を受け、利用者の意思決定で購入することも可能です。 ■都道府県知事の事業者指定を受けていない福祉用具販売事業者からの購入については、支給されません。 ■事業所ごとに「福祉用具専門相談員」が配置されています。	
住宅改修費支給 介護予防 住宅改修費支給	手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をした時、工事費の9割～7割相当額を支給します。支給限度額は、介護を受けている人ひとりにつき要介護度にかかわらず20万円（利用者負担2万～6万円）が上限です。原則1回限りの支給です。20万円までであれば数回に分けて改修することができます。 ■工事の前に区への申請が必要です。改修前にケアマネジャーに相談してください。 ■品川区では住宅改修アドバイザー（1級建築士）を派遣し、相談に応じています。 お問い合わせ：高齢者福祉課介護給付係 ☎03-5742-6927	

●短期間入所する

サービスの種類	要支援1・2の人 介護予防サービス（予防給付）	要介護1～5の人 介護サービス（介護給付）
短期入所生活介護★ 短期入所療養介護 （ショートステイ） 介護予防 短期入所生活介護★ 介護予防 短期入所療養介護	介護老人福祉施設や介護老人保健施設等で短期間の入所により日常生活上の支援や機能訓練などを行います。 ■利用月の2か月前の1日～20日迄に家族が施設に電話または来所のうえ申込みください。 ■締切り日以降でも随時申込みできますが、キャンセル待ちとなります。 ◆サービス費用のめやす（利用者負担／1日）〈介護予防短期入所生活介護〉 ◎介護老人福祉施設（併設型・多床室の場合） 要支援1 / 5,006円（501円） 要支援2 / 6,227円（623円） ◆サービス費用のめやす（利用者負担／1日）〈介護予防短期入所療養介護〉 ◎介護老人保健施設（多床室の場合） 要支援1 / 6,681円（669円） 要支援2 / 8,436円（844円）	◆サービス費用のめやす（利用者負担／1日）〈短期入所生活介護〉 ◎介護老人福祉施設（併設型・多床室の場合） 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） ◆サービス費用のめやす（利用者負担／1日）〈短期入所療養介護〉 ◎介護老人保健施設（多床室の場合） 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） ◆サービス費用のめやす（利用者負担） ◎特定短期入所療養介護 難病やがん末期の要介護者が利用した場合（6時間以上8時間未満の場合） 14,126円（1,413円）

※食事代、滞在費は別途自己負担（所得に応じた減額があります。区への申請が必要。P18参照）

入所・入居の施設サービス

☆サービス費用のめやすは、[介護報酬による費用（自己負担1割相当）]を表記しています。

施設には、入居と入所の2種類があり、身体状況等に合わせた介護や医療上のケアサービスを受けます。

●介護保険施設に入所する

※要支援1・2の人は利用できません。

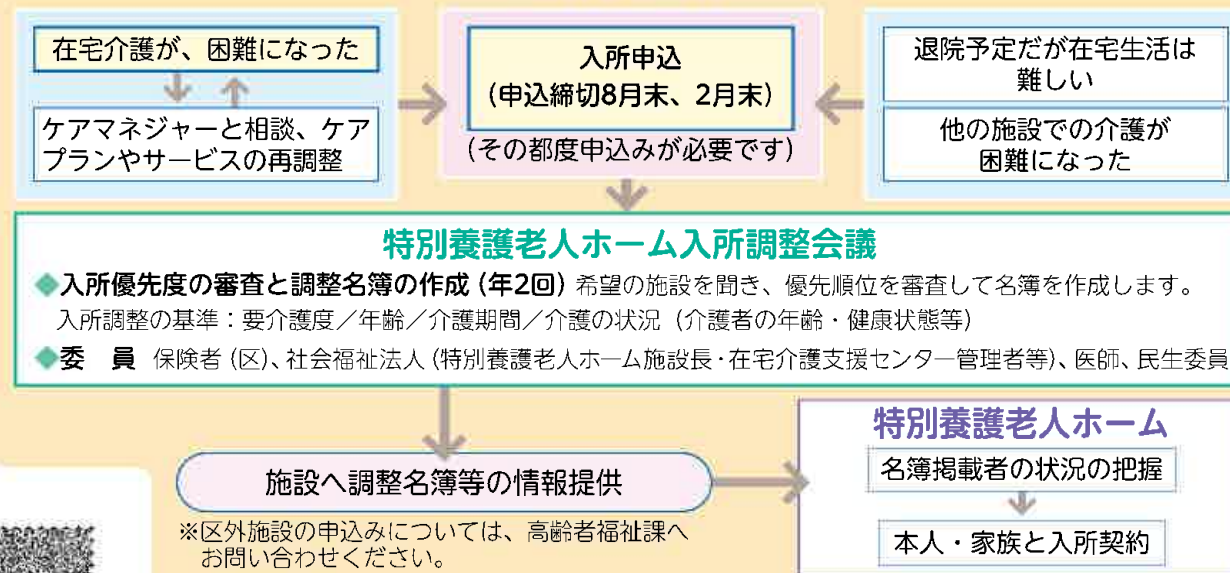
※入所対象者は、原則として要介護3以上の人です。

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	日常生活に常時介護が必要で、自宅では介護が困難な高齢者が入所します。 ◆施設サービス費用(自己負担1割相当)のめやす<多床室>(30日) <table border="1"> <tr> <td>要介護3</td><td>／約239,364円(約23,937円)</td></tr> <tr> <td>要介護4</td><td>／約262,254円(約26,226円)</td></tr> <tr> <td>要介護5</td><td>／約284,817円(約28,482円)</td></tr> </table> 【参考】 要介護1／約192,603円(約19,261円) 要介護2／約215,493円(約21,550円) ●食費(約42,000円)、居住費(約10,000円～60,000円) ※施設や部屋のタイプにより差があります。日常生活費などは別途自己負担 ※食費と居住費は所得に応じた減額があります(区への申請が必要。P18参照)	要介護3	／約239,364円(約23,937円)	要介護4	／約262,254円(約26,226円)	要介護5	／約284,817円(約28,482円)
要介護3	／約239,364円(約23,937円)						
要介護4	／約262,254円(約26,226円)						
要介護5	／約284,817円(約28,482円)						
地域密着型サービス 地域密着型介護老人福祉施設 (入所定員が29人以下)	小規模な介護老人福祉施設に入所する人が、日常生活上の世話や機能訓練などのサービスを受けられます。 ◆サービス費用のめやす(利用者負担/30日) ◎ユニット型個室の場合 <table border="1"> <tr> <td>要介護3</td><td>／約270,756円(約27,076円)</td></tr> <tr> <td>要介護4</td><td>／約294,627円(約29,463円)</td></tr> <tr> <td>要介護5</td><td>／約317,517円(約31,752円)</td></tr> </table> 【参考】 要介護1／約223,014円(約22,302円) 要介護2／約246,231円(約24,624円) ●食費(約42,000円)、居住費(約10,000円～60,000円) ※日常生活費などは別途自己負担 ※食費と居住費は所得に応じた減額があります(区への申請が必要。P18参照)	要介護3	／約270,756円(約27,076円)	要介護4	／約294,627円(約29,463円)	要介護5	／約317,517円(約31,752円)
要介護3	／約270,756円(約27,076円)						
要介護4	／約294,627円(約29,463円)						
要介護5	／約317,517円(約31,752円)						

品川区の特別養護老人ホーム入所調整の流れ

品川区では、要介護高齢者が、介護サービスを活用しながら、できる限り住み慣れた地域・自宅での生活を継続できるよう支援することを基本に、在宅生活が困難になったときに施設への入所のめどが立つよう公平なルールをつくっています。そのため「特別養護老人ホーム入所調整会議」を行って、高齢者と家族の希望を尊重しながら、必要度の高い人が優先的に入所できるようにしています。

高齢者福祉課



問い合わせ 高齢者福祉課施設支援係 ☎03-5742-6737

利用できるサービスは？

介護老人保健施設

※要支援1・2の人は利用できません。

病状が安定し、在宅復帰のためのリハビリを中心とするサービスが必要な要介護者が入所します。入所できる期間は、3か月～6か月程度です。

◆施設サービス費用(自己負担1割相当)のめやす<多床室>(30日)

要介護1	／約259,311円(約25,932円)
要介護2	／約275,661円(約27,567円)
要介護3	／約296,916円(約29,692円)
要介護4	／約314,247円(約31,425円)
要介護5	／約330,924円(約33,093円)



●食費(約42,000円)、居住費(約10,000円～60,000円)
※施設や部屋のタイプにより差があります。日常生活費などは別途自己負担
※食費と居住費は所得に応じた減額があります(区への申請が必要。P18参照)

介護医療院

※要支援1・2の人は利用できません。

長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供する施設です。介護療養型医療施設の転換施設です。

◆施設サービス費用(自己負担1割相当)のめやす<多床室>(30日)

要介護1	／約272,391円(約27,240円)
要介護2	／約308,351円(約30,836円)
要介護3	／約386,513円(約38,652円)
要介護4	／約419,541円(約41,955円)
要介護5	／約449,625円(約44,963円)



●食費(約42,000円)、居住費(約10,000円～60,000円)
※日常生活費などは別途自己負担
※食費と居住費は所得に応じた減額があります(区への申請が必要。P18参照)

●自宅生活に近い暮らしをする

特定施設入居者生活介護

※1

介護予防特定施設入居者生活介護

指定を受けた有料老人ホーム等の入居者へ、日常生活上の支援や介護を提供します。

◆サービス費用のめやす(利用者負担/30日)

要支援1	／約59,841円(約5,985円)
要支援2	／約102,351円(約10,236円)
要介護1	／約177,234円(約17,724円)
要介護2	／約199,143円(約19,915円)
要介護3	／約222,033円(約22,204円)
要介護4	／約243,288円(約24,329円)
要介護5	／約265,851円(約26,586円)



※食事代、光熱水費、おむつ代、家賃(入居費)、日常生活費などは別途自己負担

地域密着型サービス 地域密着型特定施設入居者生活介護

※1

生活介護

※要支援1・2の人は利用できません。

指定を受けた有料老人ホーム等(入居定員が29人以下の小規模な介護専用型特定施設)の入居者へ、日常生活上の支援や介護を提供します。

◆サービス費用のめやす(利用者負担/30日)

要介護1	／約178,542円(約17,855円)
要介護2	／約200,778円(約20,078円)
要介護3	／約223,995円(約22,400円)
要介護4	／約245,250円(約24,526円)
要介護5	／約268,140円(約26,815円)



※食事代、光熱水費、おむつ代、家賃(入居費)、日常生活費などは別途自己負担

※1 特定施設とは、有料老人ホーム、ケアハウスおよびサービス付き高齢者住宅などのうち人員配置や設備等一定の基準を満たすものが対象となります。

利用できるサービスは？

●認知症高齢者のための施設

地域密着型サービス
**認知症対応型
共同生活介護**
介護予防認知症
対応型共同生活介護
(認知症高齢者)
(グループホーム)

※要支援1の人は
利用できません。

認知症高齢者が家庭的な環境のもと共同生活をする中で、顔なじみのスタッフが専門的な介護などを行います。

◆サービス費用のめやす (利用者負担/30日)

◎ユニット数1の場合
(ユニット数2以上の場合は金額が変わります)

要支援2 / 約248,847円 (約24,885円)
要介護1 / 約250,155円 (約25,016円)
要介護2 / 約261,927円 (約26,193円)
要介護3 / 約269,448円 (約26,945円)
要介護4 / 約275,007円 (約27,501円)
要介護5 / 約280,893円 (約28,090円)

※食事代、光熱水費、おむつ代、家賃(入居費)、日常生活費などは別途自己負担(区内のグループホームでは家賃助成事業を実施しています。(所得制限あり))



地域密着型サービス

住み慣れた地域での生活を継続するためには、身近な地域ごとにサービスの拠点をつくり、支援していく必要があります。そこで、主に要介護1～5の人のために地域の実情に合わせて品川区が整備する「地域密着型サービス」では、以下のようなサービスが行われます。

●住み慣れた地域での生活を支援

サービスの種類	要介護1～5の人 介護サービス (介護給付)
小規模 多機能型 居宅介護★ ※要支援1・2の人も利用できます。	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問介護などのサービスや泊まりのサービスを組み合わせた多機能なサービスを提供し、在宅生活の継続を支援します。 ◆サービス費用のめやす (利用者負担/1月) ※食事代、宿泊費は別途自己負担 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)
看護小規模 多機能型 居宅介護★	訪問看護と小規模多機能型居宅介護を組み合わせたサービスを提供します。 ◆サービス費用のめやす (利用者負担/1月) ※食事代、宿泊費は別途自己負担 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)



利用できるサービスは？

認知症対応型 通所介護

(認知症
デイサービス)
※要支援1・2の人も
利用できます。

通所介護施設で、認知症高齢者を対象とした専門的な介護や機能訓練を行います。

◆サービス費用のめやす (利用者負担/1回) ※送迎を含む

※食事代等は別途700円程度の自己負担

◎単独型事業所の場合(7時間以上8時間未満)

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)



夜間対応型 訪問介護

※品川区では、市
町村特別給付に
より要支援1・2
の人も利用する
ことができます。

夜間(午後10時～午前6時)において定期または随時に訪問介護を行います。また、看護師等のオペレータが利用者からの通報(コール)を受けて、調整・対応するとともに、介護が必要なときには、介護スタッフが速やかに駆けつけ対応します。

◆サービス費用のめやす (利用者負担)

◎基本夜間対応型訪問介護費(1か月につき) 11,274円 (1,128円)

◎定期訪問(1回につき) 4,240円 (424円)

◎随時訪問(1人対応、1回につき) 6,463円 (647円)

◎通話料(1分につき) 全額自己負担 (42円)

定期巡回・ 随時対応型 訪問介護看護

日中・夜間を通じて1日複数回の定期訪問と通報(コール)を受けての随時対応を、介護・看護が連携しながら提供します。

◆サービス費用のめやす (利用者負担/1月)

◎連携型

要介護1 / 62,084円 (6,209円)
要介護2 / 110,808円 (11,081円)
要介護3 / 183,996円 (18,400円)
要介護4 / 232,753円 (23,276円)
要介護5 / 281,488円 (28,149円)

◎必要に応じて訪問看護を利用した場合は、別途下記料金がかかります。

要介護1～4 / 33,755円 (3,376円)、
要介護5 / 42,875円 (4,288円)

地域密着型 通所介護★

定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを提供します。

◆サービス費用のめやす (利用者負担/1回) ※送迎を含む

◎7時間以上8時間未満の場合

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)

※食事代は別途700円程度の自己負担

※原則として品川区の被保険者を対象としたサービスです。

利用できる
サービスは？

◆基本チェックリストについて

基本チェックリストは、相談窓口において、本人の状況を確認するために実施するものです。また、介護予防ケアマネジメントによって、利用者本人や家族との面接にて基本チェックリストの内容を更に深め、利用者の状況や希望等も踏まえて、自立支援に向けたケアプランを作成し、サービス利用につなげます。

要介護認定申請やサービス・事業の利用等にかかわらず、自分の心身の状況を知るために、活用してみましょう。

		（いずれかに チェックしてください） → 回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	☐ はい	☐ いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	☐ はい	☐ いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	☐ はい	☐ いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	☐ はい	☐ いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	☐ はい	☐ いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	☐ はい	☐ いいえ
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	☐ はい	☐ いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	☐ はい	☐ いいえ
9	この1年間に転んだことはありますか	☐ はい	☐ いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	☐ はい	☐ いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい	☐ いいえ
12	BMIが18.5未満ですか（BMIの求め方は下記を参照してください）	☐ はい	☐ いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	☐ はい	☐ いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい	☐ いいえ
15	口の渇きが気になりますか	☐ はい	☐ いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	☐ はい	☐ いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	☐ はい	☐ いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	☐ はい	☐ いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	☐ はい	☐ いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	☐ はい	☐ いいえ
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	☐ はい	☐ いいえ
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	☐ はい	☐ いいえ
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	☐ はい	☐ いいえ
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	☐ はい	☐ いいえ
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	☐ はい	☐ いいえ

※回答でピンク色の項目に該当していることが多いほど、その分野での問題が多いと考えられます。

※BMIの求め方：BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
（例）体重60kg、身長150cmの人の場合：BMI＝60÷1.5÷1.5＝26.7

利用できるサービスは？



もし、該当する項目
（ピンクの枠にチェック）が多い場合、
次の介護予防の取り組みが
必要かもしれません。

ピンク枠のチェックが多かった

生活が不活発になっている可能性があります。その結果心身がより早く衰える危険があるかもしれません。

主な介護予防サービス

ピンク枠のチェックが多かった

筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などからねたぎりを招くことがあります。

運動器の機能向上

専門の指導員により、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動、ストレッチングなどを行います。

ピンク枠のチェックが多かった

低栄養の可能性があります。低栄養になると、筋力が衰えたり病気にかかりやすくなり、衰弱しやすくなります。

栄養改善

管理栄養士などの指導により、低栄養などを予防するための食事や調理方法、食材調達方法などの指導や相談を行います。

ピンク枠のチェックが多かった

口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。

口腔機能の向上

歯科衛生士などの指導により、口腔内の健康を保つための指導や、摂食・嚥下機能を向上させる訓練などを行います。

ピンク枠のチェックが多かった

家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。

閉じこもり予防・支援

居宅に閉じこもりがちな人に対し、通所系プログラムや地域の趣味活動、ボランティア活動などへの参加をうながす働きかけを行い、生活全般の活性化につなげます。

ピンク枠のチェックが多かった

初期の認知症の可能性があります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。

認知症予防・支援

認知症の予防に関心の高い人や軽度の認知障害のある人に対し、認知機能訓練や趣味活動、運動、栄養、口腔に関するプログラムなどを提供します。

ピンク枠のチェックが多かった

うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。

うつ病予防・支援

心の健康相談や訪問による個別支援、運動、栄養、口腔に関するプログラムの提供などを行います。

利用できる
サービスは？

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

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 13,406円（1,341円）

週2回利用の場合／1か月 26,778円（2,678円）



■生活機能向上支援訪問事業

「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 11,742円（1,175円）

週2回利用の場合／1か月 23,484円（2,349円）

■すけっとサービス

さわやかサービス協力員（ボランティア）が自宅に訪問し、掃除・調理・買い物などの家事援助を行います。

◆サービス費用のめやす

週1回 400円／回 1回1時間程度



■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

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 13,319円（1,332円）

週2回利用の場合／1か月 26,923円（2,693円）

※入浴・送迎を利用する場合は別途費用がかかります。

■柔道整復師による機能訓練訪問事業

柔道整復師（機能訓練指導員）が自宅に訪問し外出が難しい人や閉じこもりがちな人向けに、生活・運動機能を向上するための運動指導・外出訓練を行います。

◆サービス費用のめやす

週2回 3か月／1クール 300円／回 1回30分程度

■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、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 4,926円（493円）

週2回利用の場合／1か月 8,763円（877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
こみゆにていぶらざ八潮	八潮5-9-11	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
東品川ゆうゆう	東品川ゆうゆうプラザ	東品川3-32-10	月曜日 午前9時30分～正午
平塚ゆうゆう	平塚ゆうゆうプラザ	平塚2-10-20	火曜日 午前9時～正午
北品川ゆうゆう*	北品川ゆうゆうプラザ	北品川1-29-12	火曜日 午前9時～11時
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

※令和6年5月～開始予定

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。
募集期間や定員等は広報しながら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
カラダ見える化トレーニング	民間フィットネスジム等で、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。 ①筋トレマシニングクラス(ステップ3) 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トレーニング。 ②足腰しっかりクラス(ステップ3) マシンとマット運動を組み合わせ、下肢筋力の向上と安定して歩ける足腰づくりを目指したトレーニング。 ③しなやかストレッチクラス(ステップ2) 身体のバランスを整えながら、体の正しい動きを習得し、歩行や日常動作をスムーズにすることを旨としたトレーニング。	週1回、6か月間 全24回 ①6,000円 ②6,000円 ③4,800円 1回 2時間程度	 高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎03-5742-6733 ※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)	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)	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)	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)	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)	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)	公園等に設置した健康遊具を使って日常生活で「つまずかない」「ふらつかない」からだづくりを行う運動です。	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 鈴ヶ森・京陽・北浜・八潮公園 無料	

★元気で自立している ★日常生活に不安がある ★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			
予防ミニデイ	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 2時間程度 会場によって実施日数・時間・費用が異なります。 ※昼食提供は中止	高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎03-5742-6733 ※区の広報紙でお知らせします。
ふれあい健康塾(ステップ1)	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 90分程度	健康課 健康づくり係 ☎03-5742-6746
しながわ出合いの湯	公衆浴場で、介護予防のための健康体操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 (祝日除く)	
認知症予防事業			
絵本読み聞かせ講座	絵本の読み聞かせ方法の基礎を学び、実践発表を行います。知的活動と社会参加を通じた認知症の予防を目的とする講座です。	週1回、3か月間 全12回 無料 1回 2時間程度	高齢者地域支援課 認知症施策推進係 ☎03-5742-6802 ※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)	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する認知症予防を目的とした講座です。	週1回、2か月間 全8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	
脳力アップ元気教室学習コース(ステップ2)	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を取り入れた認知症の予防を目的とする教室です。	週1回、延べ6か月 全20回 月額2,000円(教材費) 1回 90分程度	
脳力アップ元気教室工作コース(ステップ2)	創作活動やグループワークを中心とする文化活動を行い、他者との交流をとおした継続的な社会参加を目的とする教室です。	週1回、3か月間 全10回 2,000円(教材費) 1回 90分程度	
脳力アップ元気教室運動コース(ステップ2)	認知機能低下予防に資する有酸素運動や講話等を取り入れた自宅での運動の習慣化を目的とする教室です。	週1回、3か月間 全10回 2,000円(教材費) 1回 90分程度	
脳力アップ元気教室eスポーツコース(ステップ2)	脳や手先を使うeスポーツの対戦等により、脳の活性化を目的とした教室です。	週1回、3か月間 全10回 2,000円(教材費) 1回 90分程度	
栄養改善事業			
シニアのためのやさしい手料理教室	買い物の仕方から、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	高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎03-5742-6733 ※区の広報紙でお知らせします。
わくわくクッキング	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
品川区 地域貢献ポイント 事業 ☆☆☆	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品川ボランティアセンター ☎03-5718-7172 高齢者地域支援課 介護予防推進係 ☎03-5742-6733

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くりのための事業を行っています。

健康づくり・生きがいくり

事業名	内 容	対象者・開催回数・費用等	お問い合わせ先
高齢者外出習慣化事業 ☆☆☆	会話や運動、食などを通じた交流の場に参加することで、外出の習慣を身につけます。	60歳以上で、自分で会場への往復が可能な方 月1回(全6回)、3,000円	高齢者地域支援課 高齢者活動支援担当 ☎03-5742-7671 ※区の広報紙でお知らせします。
シニアにやさしいパソコン教室 ☆☆☆	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	
シニアにやさしいタブレット教室 ☆☆☆	初心者・初級者を対象に、基本操作方法や、役立つアプリの活用方法などを学習します。		
シニアにやさしいスマホ教室 ☆☆☆	初心者・初級者を対象に、基本操作方法や設定、役立つアプリの活用方法などを学習します。		
はじめてのスマホ体験教室 ☆☆☆	スマートフォンの基本操作を体験しながら学べる入門教室です。 ※スマートフォンはご持参いただくか、受講期間中無料で貸し出します。	スマートフォンを持っていないか、ほとんど使ったことがない60歳以上の方 全4回 1,000円	
スマホよろず相談 ☆☆☆	スマートフォンに関する様々な相談をお受けします。 ※データ操作や金銭に関することなど、一部ご対応できない場合もあります。	スマートフォンの操作や疑問などを相談したい60歳以上の方 1人1回30分まで	
いきいき健康マージャン広場 ☆☆☆	賭けない、飲まない、吸わないをモットーに、健康マージャンを楽しみます。	60歳以上の方 700～1,500円	
いきいきカラオケ広場 ☆☆☆	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 5人以上のグループ (有料各施設割引あり)	

事業名	内 容	対象者・開催回数・費用等	お問い合わせ先
高齢者クラブ ☆☆☆	輪投げや歩こう会、グラウンドゴルフ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 ☎03-5742-6734
シルバーセンター(10ヵ所) ☆☆☆	趣味や健康づくり、交流活動のための施設で、入浴やマッサージのサービスを実施しています。 ※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(下記一覧) 高齢者地域支援課 シルバーセンター係 ☎03-5742-6946
西大井いきいきセンター ☆☆☆			西大井いきいきセンター ☎03-5718-1330
ゆうゆうプラザ(5ヵ所) ☆☆☆	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。入浴やマッサージサービスを実施しています。	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(下記一覧) 高齢者地域支援課 シルバーセンター係 ☎03-5742-6946
ほっと♥サロン ☆☆☆	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。	サロンごとに参加費が異なります	品川区社会福祉協議会品川ボランティアセンター ☎03-5718-7172
健康塾 ☆☆☆	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 1,800円	健康課 健康づくり係 ☎03-5742-6746
健康学習・健康相談 ☆☆☆	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)	60歳以上の元気な方 1期6か月 3,600円	品川保健センター ☎03-3474-2903～4 大井保健センター ☎03-3772-2666 荏原保健センター ☎03-5487-1311
シルバー大学 ☆☆☆	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	文化観光戦略課 生涯学習係 ☎03-5742-6837

シルバーセンター

五反田	☎03-3445-0296	旗の台	☎03-3783-7479
西五反田	☎03-3493-0076	小山	☎03-3785-6420
上大崎	☎03-3449-1750	関ヶ原	☎03-3765-7022
南大井	☎03-3761-6540	後地	☎03-3781-6506
ゆたか	☎03-3781-5424	南品川	☎03-3471-7000

ゆうゆうプラザ

大崎ゆうゆうプラザ	☎03-5719-5322
平塚橋ゆうゆうプラザ	☎03-5498-7021
平塚ゆうゆうプラザ	☎03-5751-7070
東品川ゆうゆうプラザ	☎03-3472-2944
北品川ゆうゆうプラザ	☎03-3472-7260

※入浴サービスのある施設 ※マッサージサービスは平塚ゆうゆうプラザを除き、上記施設で実施しています。

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。

元気で自立している 日常生活に不安がある 介護が必要

日常生活を支援し、在宅介護を支えます

事業名	内 容	対象者・費用等	お問い合わせ先
住宅改修予防給付	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	高齢者福祉課 介護給付係 ☎03-5742-6927
住宅設備改修給付	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	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・年末年始を除く) 9：00～17：00	品川区医師会 ☎・FAX 03-3450-6676 荏原医師会 ☎・FAX 03-5749-3088
かかりつけ歯科医紹介窓口 (訪問歯科診療)	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・年末年始を除く) 9：00～12：00 13：00～17：00	品川歯科医師会 ☎ 03-3492-2535 FAX 03-3493-5056 荏原歯科医師会 ☎ 03-3785-4129 FAX 03-3783-1948
かかりつけ薬局紹介窓口	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・年末年始を除く) 10：00～12：00 13：00～16：00	品川区薬剤師会(品川支部) ☎ 03-5715-8290 FAX 03-5715-8291 品川区薬剤師会(荏原支部) ☎ 03-6909-7111 FAX 03-3785-2175
補聴器購入費助成	補聴器購入費を助成します。 ※令和6年度より所得制限がなくなりました。	65歳以上で中等度難聴等補聴器の使用が必要と認められた方 35,000円を上限として助成	高齢者地域支援課 認知症施策推進係 ☎ 03-5742-6802 FAX 03-5742-6882

介護予防のために

事業名	内 容	対象者・費用等	お問い合わせ先
訪問理容・美容	理容師・美容師が自宅を訪問して、調髪します。 ※要介護3・4・5で区内に住所がある方 ※在宅での理容・美容が可能で家族・ヘルパーなどの介添えのある方	40歳以上のご自宅で寝たきりの状態や認知症または疑いがある方 1回2,000円、年6回まで	品川区 社会福祉協議会 ☎03-5718-7171
敬老杖の交付	日常生活において、常時杖が必要な方に、杖を交付します。 ※民生委員の確認が必要です。	75歳以上で杖が必要な方に5年に1本 ※無料	
紙おむつの支給	紙おむつを毎月配送します。 ※原則として要介護3・4・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) ※要介護1・2の方は民生委員の確認が必要です。	在宅で寝たきり等の状態にある方へ月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	30日以上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30日以上入院した方	65歳以上の方 月額5,000円を上限として助成 ※所得制限あり	
リフト・寝台付福祉タクシー	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276m毎に90円、待機時間100秒毎に90円加算(予約料は無料)	障害者支援課 障害者支援係 ☎03-5742-6707
車いす貸出	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 ☎03-5742-6728
理容(ケア理容師対応)	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。	貸与期間1か月 ※無料	障害者支援課 障害者支援係 ☎03-5742-6707 お近くの地域センター
		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 ☎03-3786-7470

地域センター

品川第一	☎03-3450-2000	大井第二	☎03-3772-2000	荏原第四	☎03-3784-2000
品川第二	☎03-3472-2000	大井第三	☎03-3773-2000	荏原第五	☎03-3785-2000
大崎第一	☎03-3491-2000	荏原第一	☎03-3786-2000	八潮	☎03-3799-2000
大崎第二	☎03-3492-2000	荏原第二	☎03-3782-2000		
大井第一	☎03-3761-2000	荏原第三	☎03-3783-2000		

★元気で自立している ★日常生活に不安がある ★介護が必要

安否確認・安全確保

事業名	内 容	対象者・費用等	お問い合わせ先
救急代理 通報システム ☆☆☆	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	自己負担額はありません	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 担当 ☎03-5742-6914
GPS利用の助成 ☆☆☆	認知症による行方不明の恐れがある高齢者等の居場所を確認するGPS端末機の初期費用を助成します。 利用対象 ●認知症等により、行方不明になる恐れがある原則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 高齢者地域支援課 認知症施策推進係 ☎03-5742-6802
地域見守り活動 への助成 ☆☆☆	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年目～ 年間5万円（上限）	福祉計画課 地域包括ケア 推進担当 ☎03-5742-6914
高齢者相談員 (民生委員・児童委員) ☆☆☆	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 ☎03-5742-6708
品川区避難支援 個別計画作成名簿 の配布 ☆☆☆	平常時の支援体制づくりや災害時の安否確認・避難誘導等に役立てるため、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 ☎03-5742-6696

事業名	内 容	対象者・費用等	お問い合わせ先
自動通話録音機の 貸し出し ☆☆☆	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。また、犯人の電話をAIが検知する、AI型特殊詐欺アダプタの補助事業も行っています。	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 ☎03-5742-6592 消費者センター ☎03-6421-6136 品川警察署 ☎03-3450-0110 大井警察署 ☎03-3778-0110 大崎警察署 ☎03-3494-0110 荏原警察署 ☎03-3781-0110

介護している家族への支援

事業名	内 容	対象者・費用等	お問い合わせ先
ケアラー懇談会 ☆☆☆	ケアラー(在宅介護者)が気軽に集まり、当事者同士で自由に話をするができます。	在宅で高齢者を介護しているご家族等 原則として無料	高齢者福祉課 高齢者支援第二係 ☎03-5742-6730
介護者支援研修 ☆☆☆	ケアラー向けの介護のヒントとなるような研修や、専門職向けの介護者支援についての研修を実施します。	対象は研修内容によって異なります 原則として無料	※区のホームページや 広報紙でお知らせします。
介護者教室 ☆☆☆	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 ☆☆☆	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、品川区のホームページに掲載されています。	高齢者地域支援課 認知症施策推進係 ☎03-5742-6802
認知症家族 勉強会 ☆☆☆	認知症の方の家族が認知症について理解を深め、交流することのできる勉強会です。 1部が毎回異なるテーマの勉強会、2部が家族同士の交流会を実施します。	認知症の方を介護している方 無料	

介護予防のために



元気で自立している



日常生活に不安がある



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・我が家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、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です。

(例)買い物代行、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心配!

- 定期訪問、定期電話、ほっと電話(無料)
- 救急代理通報システムの申請受付(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2-10-3	03-6429-9637
荏原第一支え愛・ほっとステーション	小山3-14-1	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、民生委員・児童委員、ボランティア、福祉関係者等の皆さまと共に、様々な社会福祉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	対象者・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。 ●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。 ●入院・退院時サポート 高齢者の入退院時に付き添います。退院直後から安心して生活できるように家事等の支援をします。 ●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。	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 (利用会員年会費 (4月から翌年3月) 2,000円) 1回1時間950円	品川区社会福祉協議会 さわやかサービス ☎03-5718-7173

しながわ“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（3点セット）



●お申込み先

お近くの在宅介護支援センター

※配布対象者の顔写真、全身写真をご準備ください。（なくても登録はできます。）

しながわオレンジガイド （品川区認知症ケアパス）

品川区では、認知症になっても安心して住み続けられるまちを目指し、認知症の状態に応じた適切な医療・介護サービスの流れを整理した「認知症ケアパス」を掲載した普及啓発用パンフレットを作成・配布しています。パンフレットには認知症本人や家族が活用できる区内のサービスや相談先などを掲載しています。



内容は
区ホームページから
ご覧になれます



地域で支える

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！

認知症について

早期発見のメリット

①治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に適切な治療をはじめることで、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

②今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

③事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向かう準備」を整えることができます。

認知症に関する相談

●病気に関する相談・診療

認知症疾患医療センター 医療法人社団 恵泉会 荏原中延クリニック
品川区中延2-15-5 酒井ビル1・2階 ☎03-6426-6033
(祝日を除く月～金 午前9時～午後5時)

●生活に関する相談

高齢者福祉課高齢者支援第一・二係 ☎03-5742-6729・6730
各在宅介護支援センター

悩んだら
相談しよう



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

見当識障害

時間や場所がわからなくなる

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

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

失認

目の前にあるものが何なのかわからない

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して理解し、偏見を持たずに接することが大切です。

地域で支える

認知症の人への対応

認知症へのサポート

	対象	目的	内容	場所	参加方法	問合せ先
認知症カフェ	本人、家族、地域	地域の居場所	専門職への相談や講話、レクリエーションなどカフェによって開催内容が異なります。	区内33か所	各カフェへ直接来場 ※予約制のカフェや新型コロナウイルスの影響で開催中止のカフェもありますので、各カフェへお問い合わせください。	各実施場所 (区HP参照)
認知症家族勉強会	家族	介護家族の交流や学びの場	1部：勉強会 2部：交流会 デイサービスや介護保険制度、ケアの方法などについて学びます。	区役所・区立施設	電話または電子申請 ※区ホームページまたは開催1か月前頃に区報にてお知らせいたします	高齢者地域支援課 認知症施策推進係 ☎03-5742-6802
認知症本人ミーティング	本人	本人どうしの出会い・交流の場	日々の出来事や思いを、飲食等をしながら当事者どうしで語り合います。	区内2か所	電話予約	高齢者地域支援課 認知症施策推進係 ☎03-5742-6802
ミーティングセンター	本人と家族	本人・家族の関係性の調整	話し合いによって活動内容を決めます。 (例：ジャム作りや楽器演奏、映画鑑賞など)	区内2か所	電話予約	各実施場所 (区HP参照)

認知症サポーター養成講座

●基本講座

認知症の症状や種類、対応の仕方等の基礎知識について学ぶ90分程度の講座です。
区役所での開催の他に、地域への出前講座も行っています。
※認知症サポーターとは「認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者」のことです。

●ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講された方向けの具体的な対応方法等を学ぶ講座です。
事例や寸劇等から、認知症本人の行動には、どのような理由や気持ちがあるか考えます。

●企画会議

認知症サポーターとして地域でできることを企画するための場です。

- 参加方法** 電話または電子申請
※区ホームページまたは開催1か月前頃に区報にてお知らせいたします
- 問合せ先** 高齢者地域支援課認知症施策推進係 ☎03-5742-6802

「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一・二係 ☎03-5742-6729・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

成年後見制度は、認知症等により判断能力が低下した高齢者や知的障害者、精神障害者に対して、本人の契約や各種手続きを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支援し、本人の権利や財産を守ることを目的としています。
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できたらと考えています。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。

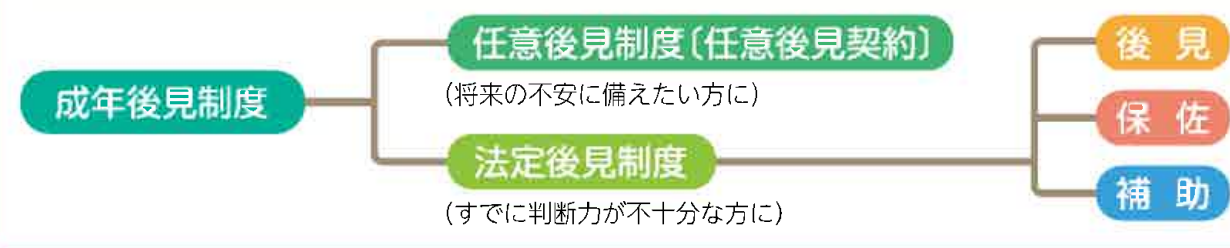


●夫婦二人で暮らしています

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、任意後見制度と法定後見制度の2つの種類があります。



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
品川区と連携して、判断能力が低下した高齢者や障害者の後見人等を法人として受任しています。また、市民後見人の後見監督人等も受任しています。
- ◆独自事業の提供
今は元気であるが、判断能力の低下に備えて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。

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 ☎03-5718-7174

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。

☐ 認知症により徘徊するので、部屋に閉じ込めている。

☐ 認知症や寝たきりで外間が悪いので、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。

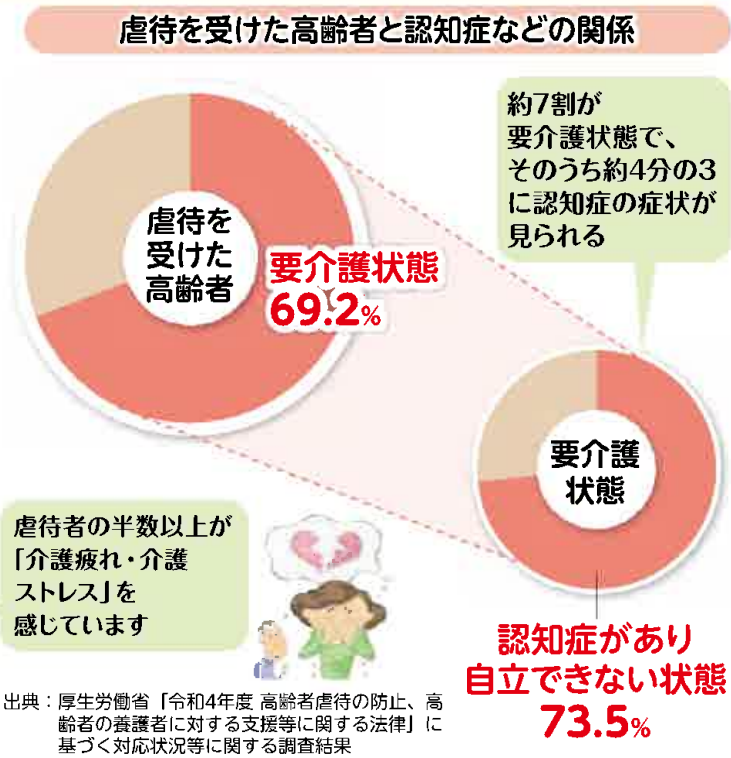
☐ 人前でおむつを替えたり、しばらく裸のままにしておいたりすることがある。

●どうして虐待が起こるの？

虐待の発生要因はひとつだけではありません

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つたりする場合もあります。

虐待の発生要因（複数回答）		
第1位	被虐待者の認知症の症状	56.6%
第2位	虐待者の介護疲れ・介護ストレス	54.2%
第3位	虐待者の理解力の不足や低下	47.9%
第4位	虐待者の知識や情報の不足	47.7%
第5位	虐待者の精神状態が安定していない	47.0%



●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。

高齢者福祉課高齢者支援第一・二係 ☎03-5742-6729・6730
各在宅介護支援センター（※裏表紙をご覧ください。）

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
☎03-3772-6699

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	03-5479-8593	03-5479-8294	北品川、東品川1・2・5	品川第一
	東 品 川	東品川3-1-5	03-5479-2793	03-5479-2614	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	03-5783-2656	03-5783-2658	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	03-3473-1831	03-3473-1554	上大崎、東五反田	大崎第一
	西五反田	西五反田3-6-6	03-5740-6115	03-5740-6091	西五反田	
	大 崎	大崎2-11-1	03-3779-2981	03-3779-3196	西品川、大崎	大崎第二
八潮地区	八 潮	八潮5-9-2	03-3790-0470	03-3790-0439	八潮	八 潮
	南大井	南大井4-19-3	03-5753-3902	03-5767-0627	南大井	大井第一
	南大井第二	東大井4-9-1	03-5495-7083	03-5495-7085	東大井、勝島	
大井西地区	大 井	大井4-14-8	03-5742-2723	03-5742-2724	大井1・4・6、広町	大井第二
	大井第二	大井3-15-7	03-5743-2943	03-5743-2942	大井2・3・5・7	
	西大井	西大井2-4-4	03-5743-6120	03-5743-6121	西大井	大井第三
荏原西地区	荏 原	荏原2-9-6	03-5750-3704	03-5750-3695	小山4・5、荏原1~4	荏原第一
	小山台	小山台1-4-1	03-5794-8511	03-5794-8512	小山台、小山1~3	荏原第二
	小 山	小山7-14-18	03-5749-7288	03-5498-0646	小山6・7、荏原5~7、旗の台1・2・5(1~5、13~20)・6	
荏原東地区	成 幸	中延1-8-7	03-3787-7493	03-3787-7494	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	03-3787-2167	03-3787-2236	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	03-5749-2531	03-5749-2533	戸越6、豊町6、二葉4	
	戸 越	戸越1-15-23	03-5750-1053	03-5750-1496	豊町1、戸越1~4	荏原第五
	杜 松	豊町4-24-15	03-5750-7707	03-5750-7709	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。

令和6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.03-5742-6881

高齢者支援第一係(品川・大崎・八潮地区) ☎03-5742-6729

高齢者支援第二係(大井・荏原地区) ☎03-5742-6730

●施設の介護について

高齢者福祉課 施設支援係 ☎03-5742-6737

●要介護認定について

高齢者福祉課 介護認定係 ☎03-5742-6731

●介護保険の制度・苦情など

高齢者福祉課 支援調整係 ☎03-5742-6728

●介護保険料について

高齢者福祉課 介護保険料係 ☎03-5742-6681

●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 ☎03-5742-6733

FAX.03-5742-6882

●品川区社会福祉協議会

(大井1-14-1) ☎03-5718-7171

FAX.03-5718-7170

<https://shinashakyo.jp>

ボランティアセンター ☎03-5718-7172

FAX.03-5718-0015

さわやかサービス ☎03-5718-7173

FAX.03-5718-1274

品川成年後見センター ☎03-5718-7174

FAX.03-6429-7600



●健康づくりについて

健康課 健康づくり係 ☎03-5742-6746

FAX.03-5742-6883

品川保健センター(北品川3-11-22) ☎03-3474-2903~4

FAX.03-3474-2034

大井保健センター(大井2-27-20) ☎03-3772-2666

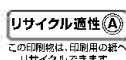
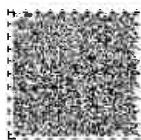
FAX.03-3772-2570

荏原保健センター(西五反田6-6-6) ☎03-5487-1311

FAX.03-5487-1320

●品川区役所(広町2-1-36)

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>



禁無断転載©東京法規出版