



高齢の方へ

高齢者サービスのしおり

高齢者の生活に役立つ情報をまとめた一冊です。

- 配布場所** ・ 情報コーナー（区役所 2 階） ・ 高齢介護課（区役所 3 階） ・ 各出張所
- ・ かがやきプラザ（九段南1-6-10）
 - ・ 高齢者あんしんセンター麹町（一番町12いきいきプラザ一番町1階）
 - ・ 高齢者あんしんセンター神田（神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階）

※区のホームページ（右の二次元コードからアクセス可）でもご覧いただけます。



介護保険制度

▶ 介護保険に加入する方

高齢介護課高齢介護係 ☎5211-4224

65歳以上の方と40歳以上65歳未満で医療保険に加入している方は、すべて介護保険に加入しなければなりません（住民登録のある外国人の方を含む）。

老齢・退職・遺族・障害年金が年額18万円以上の方は、年金から天引きされます（特別徴収）。それ以外の方は、納付書または口座振替で納めてください（普通徴収）。

40歳以上65歳未満の方

保険料は加入している医療保険（健康保険料）と合わせて納めます。ただし、加入している医療保険によって保険料が異なりますので、詳細は加入している医療保険の保険者にお尋ねください。

▶ 被保険者証

高齢介護課高齢介護係 ☎5211-4224

介護保険被保険者証は、65歳以上の方全員（第1号被保険者）と、40歳以上65歳未満（第2号被保険者）で要介護等の認定を受けた方に交付しています。

被保険者証は、介護保険の要介護認定の申請や住所・氏名等の変更などの届け出や介護サービスを利用するときに必要です。

▶ 転出・転入の際の手続き

高齢介護課介護認定係 ☎5211-4225

認定を受けている方が転出・転入される場合は、現在受けている要介護度がすみやかに継続できるよう、次のとおり「受給資格証明書」のお受け取りまたはご提出をお願いします。

認定を受けている方の転出（資格喪失）

転出手続きをされた出張所、総合窓口課の窓口または高齢介護課で「受給資格証明書」を交付しますので、転入先の区市町村の介護保険担当課へ転入日から14日以内にご提出ください。

認定を受けている方の転入（資格取得）

前住所地で発行された「受給資格証明書」を添えて、転入日から14日以内に高齢介護課または転入手続きをされた出張所、総合窓口課の窓口で認定申請をしてください。

▶ 介護保険料

高齢介護課高齢介護係 ☎5211-4224

社会保険制度として、区民の方に一定額の保険料を負担していただきます。



65歳以上の方

保険料は千代田区において必要とされる介護サービス費の推計を元に、3年に1回見直されます。

現在の状況は、区のホームページでご覧いただけます。



高齢の方へ

▶ 介護保険サービスを利用するには

高齢介護課介護認定係

☎5211-4225

介護事業指定係

☎5211-4336

65歳以上の方で介護サービスを利用したい方、第2号被保険者(40歳以上65歳未満・医療保険加入)の方で老



化に伴う16の特定疾病が原因で介護や支援が必要となった方は、「要介護・要支援認定」の申請をしてください。

要介護または要支援に認定された方は、介護サービスを利用することができます。介護認定は、認定調査と主治医意見書をもとに認定審査会で審査判定を行うため、認定結果は認定申請をしてからおおよそ1か月程度かかります。

介護予防

▶ 区内にお住いの65歳以上の方が参加できる介護予防事業

■介護予防普及啓発事業

在宅支援課介護予防担当

☎5211-4223

介護予防のための講座や運動教室・口腔機能向上プログラムなどを行います(事前申込制)。
※広報千代田などでお知らせします。

■介護保険サポーター・ポイント制度

ちよだボランティアセンター ☎6265-6522

地域の高齢者を支援するサポーター活動(ボランティア活動)をスタンプで記録し、スタンプ数に応じた交付金を受け取ることができます(事前登録制)。

■シルバートレーニングスタジオ

千代田区社会福祉協議会

☎3265-1901

ひとりで参加できる方を対象に、区内複数の会場(区民館など)で、健康を維持し、いきいきした生活を送るための簡単な体操を行います(事前登録制/週1回参加可/参加費無料/各会場には定員があります)。



高齢の方へ

認知症支援サービス

区は、認知症高齢者の支援を早期から行い、早い時期から安定した在宅支援が確保されるような支援体制をつくり、認知症になっても地域で安全に安心して暮らせるまちづくりを行っています。

▶ 認知症サポーター養成講座

在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎6265-6485

認知症の人とどう接したらよいのか、そもそも認知症とはどのようなものなのかを学ぶ講座です。90分の講座を受講し、あなたも認知症の人を地域で支える「認知症サポーター」になりましょう。



対象 区内在住・在勤・在学者

受講方法

■出前講座

- ・一緒に講座を受講する仲間を集めてください(10人程度から)。
- ・会場と日時を決めてください(日時は第3希望日までお考えください)。
- ・在宅支援課にお問い合わせのうえ、開催日の1か月前までに申込書を区のホームページからダウンロードして提出してください。

■公開講座

- ・広報千代田で募集します。
- ・かがやきプラザ研修センターが実施しています。

参加費用

受講人数分のテキスト代(1冊105円)*と、送料(1,010円、200冊まで)*がかかります。区民グループは無料です。※令和6年度価格改定あり

▶ 認知症カフェ



在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎6265-6485

認知症カフェは、認知症のある、なしに関わらず「認知症」について、皆さんで情報共有や交流ができる場です。話しづらいと思われることでも、専門のスタッフに個別に相談できるので、ご家族の方も安心してお越しいただけます。

認知症の人、認知症の人の介護をしているご家族、その他関心のあるすべての方をお待ちしています。

名称	いきいきはあとカフェ	神田はあとカフェ	きのこカフェ	メモリーカフェ
会場	広報千代田でお知らせします。	①かんだ連雀 (神田淡路町2-8-1) ②岩本町ほほえみプラザ (岩本町2-15-3)	ジロール麹町 (麹町2-14-3)	三井記念病院 (神田和泉町1)
曜日 時間	第2木・第4土 午後2時～3時30分	①第2土 午後2時～4時 ②第4火 午前10時～12時	月～金 午後2時～4時 土・祝 午前11時～午後4時	第4金 午後3時～4時
運営	高齢者あんしんセンター麹町	高齢者あんしんセンター神田	ジロール麹町	三井記念病院



高齢の方へ

▶ 認知症本人ミーティング

在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎6265-6485

認知症と診断された方(認知症の心配なご本人)や認知症の方を介護されているご家族が、それぞれの席で日ごろの思いや悩みなどを話し合う会です。区内外を問わず参加が可能です。



■実桜(みお)の会

会場 ①かがやきプラザ「ひだまりホール」(九段南1-6-10)、②デニーズ二番町店(二番町8-8 セブン&アイHLDGS.ビル内)、③カフェのん散歩(神田神保町3-1-2)

曜日・時間 第2水(①～③いずれかで開催)、①③午後2時～4時、②午後3時～4時

▶ 認知症初期集中支援チーム(ちよだはあとチーム)

在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎6265-6485

認知症初期集中支援チーム(ちよだはあとチーム)は、高齢者あんしんセンターの認知症地域支援推進員を中心に、医療・介護・福祉の専門職相談員と地域の医師がチーム員となって、認知症に関する専門相談支援を行っています。



認知症に関する不安やサービス利用(医療・生活・介護・予防等)に対して、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようにチームでさまざまな支援につながります。

また、認知症疾患医療センター等の専門相談機関を利用することもできます。

窓口 高齢者あんしんセンター麹町

(一番町12) ☎3265-6141

高齢者あんしんセンター神田

(神田淡路町2-8-1) ☎5297-2255

お祝い・生きがい・交流活動

▶ 敬老祝金・祝品

高齢介護課高齢介護係 ☎5211-4321

長寿を祝って、9月1日現在、区内に住む節目年齢の高齢者に贈呈します。



	対象年齢	贈呈額・贈呈品
百歳祝金	101歳以上	60,000円
	100歳	60,000円・祝品
長寿祝金	95歳	50,000円・祝品
ことぶき祝金	88歳・90歳	20,000円
	77歳・80歳	15,000円
	75・85歳	10,000円
	91～94歳 96～99歳	

▶ 敬老入浴券

高齢介護課高齢介護係 ☎5211-4321

65歳以上の希望者に、区内の公衆浴場と指定された区外浴場を無料で利用できる「敬老入浴券」を差し上げます。



▶ 敬老会

福祉総務課福祉総務係 ☎5211-4209

敬老会は、永年にわたり地域の発展に貢献してこられた75歳以上の高齢者の皆さんをお招きして、式典や演芸などを行い、高齢者の健康と長寿をお祝いするために開催しています。

▶ ふれあいクラブ

かがやきプラザ高齢者活動センター ☎3265-1161

各出張所管内ごとに、おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者世帯の方を対象にボランティアによる手づくりのお昼を食べる会食会(月2～3回)です。

▶ はあとサロン

千代田区社会福祉協議会 ☎3265-1901

千代田区社会福祉協議会アキバ分室 ☎6285-2860

主に60歳以上を対象としたサロンです(アキバみんなのサロンは年齢制限はありません)。ボランティアや社協職員とお話、ボードゲームなど自由に過ごせるほか、手芸や囲碁、演奏会などの交流プログラムも開催しています。詳しくはお問い合わせください(広報千代田の毎月20日号にも掲載しています。)

▶ ふれあいサロン

千代田区社会福祉協議会 ☎3265-1901

身近な場所で高齢者・障がい者・子育て中の親子などを対象とした健康増進や生きがいづくり、交流・見守りなどを行う「ふれあいサロン」の活動を推進しています。主にボランティアグループが運営しています。開催日・開催場所はお問い合わせください。

▶ シルバーパス

東京バス協会 ☎5308-6950

70歳以上の方に、都営交通・民営路線バスなどが利用できるパスを交付しています。前年の所得額により利用料が異なります。



高齢の方へ

見守り・安全サービス

▶ 高齢者いきいき相談

高齢者あんしんセンター麹町 ☎3265-6141

高齢者あんしんセンター神田 ☎5297-2255

ひとり暮らし高齢者等に、相談員が定期的に電話をかけ、お話を伺い、安否の確認とともに各種相談をお受けします。

▶ 救急通報システム

在宅支援課在宅支援係 ☎6265-6482

65歳以上かつ病弱なひとり暮らし等高齢者を対象に、体調の急変等緊急時、ボタンを押すだけで、区が依頼した民間事業者(警備業認定)が利用者宅へ急行し、安否確認や救急車の手配を行います。

▶ 自動通話録音機

在宅支援課在宅支援係 ☎6265-6482

65歳以上の方を対象として、振り込め詐欺などの被害を未然に防止するため、電話機の呼び出し前に発信者に対し、警告メッセージを流し、会話内容を自動で録音する自動通話録音機を設置します。



▶ 救急医療情報キットの無料配付

在宅支援課在宅支援係 ☎6265-6482

救急車を呼んだとき、救急隊や医療機関に自身の医療情報を正確に伝えるための医療情報記録用紙等を入れるプラスチック容器(キット)を、65歳以上の方を対象に無料で配付します。救急隊員がキットの情報を確認することで、適切で迅速な対応が可能となり、緊急連絡先への連絡もスムーズに行えます。キットは、救急隊員がすぐに見つけやすいようにどの家庭にもある冷蔵庫に保管し、万一来るに備えます。

▶ 千代田区安心生活見守り台帳

在宅支援課相談係 ☎6265-6483

ひとり暮らしや、高齢者だけで暮らす世帯などで日常的に不安を感じる方や、災害が起きた時に自力で避難することが難しい方々が希望により台帳に住所・氏名・緊急連絡先等を登録できる制度です。登録された情報は、日常的な見守りや、災害時、体調異変時の救援体制づくりの支援を行うために活用します。登録された方には「見守りシール」とおくすり手帳カバーを配付します。



また一定の要件に該当する方は、「避難行動要支援者名簿」に掲載され、消防や警察、民生委員児童委員、町会、千代田区社会福祉協議会など、外部機関に情報を提供します(同意のある方のみ)。



高齢の方へ

日常生活のお手伝い

▶ 福祉サービス利用支援

ちよだ成年後見センター ☎6265-6521

本人との契約により、高齢者や障害のある方の福祉サービスの利用手続きや料金の支払い、日常的な金銭管理(1時間1,500円)、通帳などの大切な書類をお預かりします(月額1,000円)。利用料の減免制度があります。

▶ 高齢者食事支援サービス

在宅支援課相談係 ☎6265-6483

外出や調理がままならず、日々の食事の確保が困難なひとり暮らしの高齢者等を支援するため、栄養バランスの整ったお弁当を自宅へ配達します(昼食・夕食/1日2食まで)。

利用開始後は、定期的に訪問調査を行います。

▶ 紙おむつ支給

在宅支援課在宅支援係 ☎6265-6482

要介護1以上と認定され、常時、紙おむつを必要とする要介護高齢者等に紙おむつを支給します。

▶ 寝具乾燥サービス

在宅支援課在宅支援係 ☎6265-6482

65歳以上の要介護3以上の方や病弱なひとり暮らしまたは高齢者のみ世帯の方が、快適に就寝できるように、寝具の乾燥消毒などを行います。

▶ 訪問理美容サービス

在宅支援課在宅支援係 ☎6265-6482

理美容店に行くことが困難な満65歳以上かつ要介護3以上の高齢者の方を対象に自宅に理容師・美容師が訪問し、調髪・カットなどのサービスを行います。

▶ 在宅訪問リハビリ支援

高齢介護課介護事業指定係 ☎5211-4336

介護保険では十分なリハビリを受けられない要介護1以上の方を対象に、区と協定を結んだ委託診療所等から理学療法士等を派遣し、在宅で本人の体の調子に合わせたリハビリを行います。



▶ 在宅支援ホームヘルプサービス

高齢介護課介護事業指定係 ☎5211-4336

要介護1以上と認定され、在宅で日常生活を営むのに支障があり、介護保険の支給限度額を超えている方等が、介護度に応じて「訪問介護サービス」を利用できます。



▶ 医療ステイ利用支援

在宅支援課相談係 ☎6265-6483

医療処置を講じながら在宅療養している要支援・要介護高齢者が、介護保険のショートステイを利用できない場合に、原則として月7日を限度に、区の指定病院で一時入院を利用できます。



▶ かがやきカウンセリングルーム

かがやきプラザ研修センター ☎6265-6560

要介護高齢者を介護している方や認知症・若年性認知症のご本人等にカウンセリングを行い、精神的負担や不安の軽減を図ります。また、各種介護サービスを区民に提供している介護サービス従事者の方も介護の仕事の悩み等を相談できます。



高齢の方へ

▶ 認知症高齢者在宅支援 ショートステイ

ジロール神田佐久間町 ☎5822-2650

ジロール神田佐久間町の通所介護を利用する認知症高齢者が一時的にショートステイを希望したときに、介護保険外の宿泊滞在を支援します。



▶ 成年後見制度利用支援

ちよだ成年後見センター ☎6265-6521

成年後見制度の利用相談や申立ての支援、弁護士による専門法律相談(要予約)を無料で実施しています。

▶ 入院生活支援事業

在宅支援課在宅支援係 ☎6265-6482

ひとり暮らし高齢者等が病気治療のため入院した場合、洗濯や買い物などの支援をするヘルパーを派遣します。

▶ 後期高齢者入院時負担軽減

在宅支援課在宅支援係 ☎6265-6482

75歳以上で医療保険適用の病院等に入院した方に日用品等の費用を入院日数に応じて助成します(限度額があります)。

▶ 健康回復支援ショートステイ

岩本町ほえみプラザ ☎5825-3407

介護保険の認定を受けていない、または「非該当」のひとり暮らし高齢者および高齢者のみ世帯の方等で、退院後などで生活や健康に不安がある方を対象に、施設での一時的な滞在を支援します。



▶ 特殊眼鏡などの購入費の助成

在宅支援課在宅支援係 ☎6265-6482

老人性白内障による人工水晶体挿入手術を受けられない65歳以上の方が購入する、特殊眼鏡やコンタクトレンズの費用を助成します。

▶ ふたばサービス

千代田区社会福祉協議会 ☎6265-6520

地域の皆さんの参加と協力により、日常生活でご不便を感じる高齢者の家事支援や通院の付き添い等を有料で行います(会員登録が必要)。そのほか、30分程度で解決できる「ちょっとした困りごと」の対応もします(会員登録不要)。

※住民のたすけあい活動のため、専門性を有する家事や身体介助等是对応できません。

▶ 車いすの貸出

千代田区社会福祉協議会 ☎3265-1901

高齢・障害・ケガ等の理由で一時的に車いすが必要な方にお貸しします(月額500円、2年目以降は月額1,000円)。

なお、車いすステーションにて短期貸出(1週間以内)は、無料でご利用できます。



後期高齢者医療制度

保険年金課後期高齢者医療係 ☎5211-4206

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、75歳以上の高齢者を対象とした医療制度です。
この制度は、東京都の全区市町村が加入する東京都後期高齢者医療広域連合が運営主体となります。



▶ 後期高齢者医療制度に加入する方

- ①75歳以上の方(生活保護受給者は除く)→75歳の誕生日から自動的に加入
- ②65歳以上75歳未満で一定の障害のある方のうち、希望する方

▶ 届け出

▶ 後期高齢者医療制度の届け出一覧

	こんなとき	必要なもの	窓 口
加入する場合	都外から転入したとき	前住所地で発行する負担区分等証明書	後期高齢者医療係 出張所 総合窓口課
	65歳以上で一定の障害があるとき(任意)	国民年金証書障害者手帳または医師の診断書	後期高齢者医療係
やめる場合	都外へ転出するとき※	保険証	後期高齢者医療係 出張所 総合窓口課
	生活保護を受けるようになったとき		後期高齢者医療係

※都外に転出する方は、転出先で負担区分等証明書の提出が必要です。千代田区で負担区分等証明書の交付申請をしてください。

*75歳に到達した場合、区内や都内で住所変更した場合など、上表に記載のない事項については届け出る必要はありません。



高齢の方へ

▶ 保険料

保険料の決め方

保険料の額は、被保険者1人当たり均等に賦課される「均等割額」と所得に応じて決められる「所得割額」を合算した額です。ただし、合算額が最高限度額を超えたときはその限度額になります。保険料額は、東京都後期高齢者医療広域連合が決めます。保険料率(保険料を決める基準)は2年ごとに改定されます。

保険料の軽減

前年の所得が基準以下の被保険者には、保険料を軽減する制度があります。

納付方法

保険料の納付は、主に年金からの引き落とし(特別徴収)によります。ただし、年金額が年額18万円未満の場合や、介護保険料との合計額が年金受給額の2分の1を超える場合などには、納付書による払込みや口座振替(普通徴収)で納めていただきます。普通徴収は、7月から翌年3月までの年9回払いとなります。

なお、年金からの引き落とし(特別徴収)で納付する方は、申出書の提出により口座振替に変更することができます。この場合、本人以外の口座から振り替えることもできます。ただし、申請後、口座からの振替に未納があった場合は年金からの引き落としとなります。

※口座振替を選択した場合、税法上の社会保険料控除は口座名義人に適用されます。

▶ 広域連合と区の役割分担

広域連合の役割	後期高齢者医療制度の運営主体です。被保険者の認定や保険料率の決定、保険料の賦課、医療給付の審査支払い、健診事業などを行います。
区の役割	保険料の徴収、申請の受付、保険証の引き渡しなどを行います。

広域連合では、後期高齢者医療制度の概要について「東京いきいきネット」で情報提供をしています。



▶ 後期高齢者医療制度の保健事業

はり・きゅう・マッサージ、人間ドックの利用補助を行っています。

