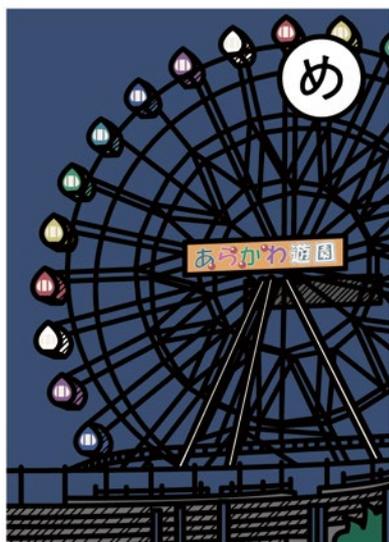


まるごと シニアガイド

尾久

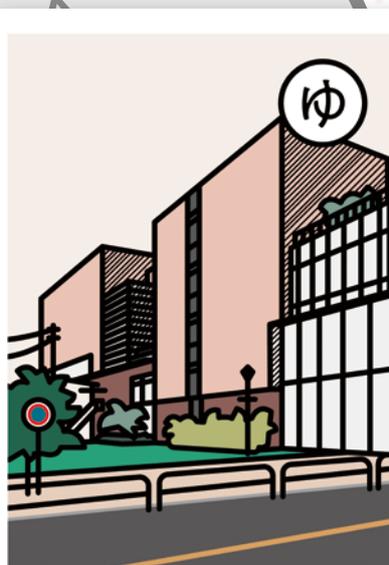


町屋



令和 **7** 年度版

南千住



荒川

日暮里

読み札は
114ページを
ご覧ください。



荒川区

ご利用にあたって

- まるごとシニアガイドは、荒川区が行っている福祉施策を中心として、高齢者の日常生活に関わる役立つ情報をまとめたものです。
- 目次や見出しで必要な情報をさがし、手続き方法などの詳しい内容等については、それぞれの問合せ先にご連絡ください。
- 掲載されている内容は、令和7年9月1日現在のものです。その後、内容が変更になることもありますので、ご了承ください。
- まるごとシニアガイドは3年に1度の発行予定です。

区役所の所在地

〒116-8501 荒川区荒川2-2-3

区役所の代表電話

03-3802-3111

高齢者福祉課のFAX番号

03-3802-3123

区役所の開庁時間

月～金曜日の 午前8時30分～午後5時15分

* 水曜日は一部窓口で午後7時まで

* 第2・第4日曜日は、午前9時～正午に一部窓口を開きます

* 祝日、年末年始等を除く

荒川区のホームページ

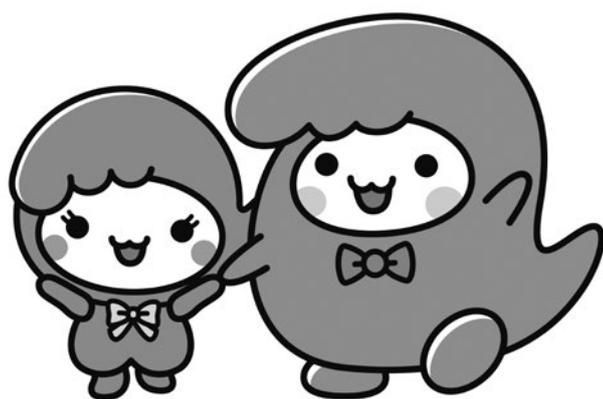
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

携帯電話から

右の二次元コードを携帯電話等のカメラで読み取っても、ご覧になれます。



まるごと シニアガイド (令和7年度版)



あらみい あら坊

荒川区シンボルキャラクター

目次

高齢者福祉サービス一覧表

はじめに

特集

悩みごと、困ったことがあったら

1

社会参加・生きがいづくり等

2

いつまでも元気に過ごすために

3

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

4

生活を支えるサービス・支援(介護保険以外)

5

介護サービスを受けたいときは

6

施設を利用したいときは

7

医療サービスを受けたいときは

8

障がい者福祉について相談するには

9

財産や日常の金銭管理で困ったら

10

身の周りの安全が心配なときは

11

荒川区コミュニティバス「さくら」

12

巻末 基本チェックリスト

目次

高齢者福祉サービス一覧表 …… 5

はじめに

地域包括ケアシステムとは? …… 9

特集

認知症と共生する地域づくり …… 11

チームオレンジの推進 …… 12

認知症高齢者等個人賠償責任保険事業 …… 13

認知症高齢者等見守りシール交付事業 …… 14

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を
やってみましょう …… 15

地域パートナーの会 …… 17

銭湯で、健康づくり …… 19

ACPをご存知ですか? …… 20

あなたの参加を待っています
特定非営利活動法人 荒川区高齢者クラブ連合会 …… 21

荒川シルバー大学で
仲間と学ぶ・過ごす“ときめく”時間 …… 23

1 悩みごと、困ったことがあったら

①おとしよりなんでも相談(高齢者一般相談) …… 25

②地域包括支援センター・
高齢者みまもりステーション …… 25

③高齢者医療福祉相談 …… 30

④高齢者虐待相談 …… 30

⑤介護保険に関する相談 …… 30

⑥消費生活センター …… 31

⑦介護者の会 …… 31

⑧荒川区社会福祉協議会 …… 32

⑨民生委員・児童委員 …… 32

⑩暮らし・住まい・仕事等の相談 …… 32

⑪生活保護 …… 32

⑫いろいろな問合わせ先 …… 33

2 社会参加・生きがいづくり等

1 しごと

①荒川区シルバー人材センター …… 34

②いきいきワーク荒川(荒川授産場) …… 34

③あらかわ就労支援センター …… 35

2 生きがいづくり

①高年者クラブ …… 35

②荒川シルバー大学 …… 37

③生涯学習センター・④町屋文化センター・

⑤荒川ふるさと文化館 …… 37

⑥熟年ボランティアスクール …… 37

⑦あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット …… 37

⑧高齢者のボランティア活動 …… 37

⑨荒川老人福祉センター …… 38

⑩敬老祝品等の贈呈 …… 39

3 地域交流

①ひろば館・ふれあい館の事業について …… 40

②ふれあい粋・活サロン …… 41

3 いつまでも元気に過ごすために

①サービス・活動事業(総合事業) …… 49

②一般介護予防事業 …… 52

③特定健康診査・特定保健指導 …… 56

④後期高齢者医療健康診査 …… 56

⑤健康診査・保健指導 …… 57

⑥骨粗しょう症検診 …… 57

⑦脳ドック受診費用の助成 …… 57

⑧予防接種 …… 57

4 認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

①認知症の普及啓発 …… 60

②認知症の相談 …… 62

③認知症初期集中支援チーム …… 63

④オレンジカフェ(認知症カフェ) …… 63

5 生活を支えるサービス・支援(介護保険以外)

1 高齢者のみまもり

①高齢者みまもりネットワーク事業 …… 64

②緊急通報システム …… 64

③配食見守りサービス …… 65

目次

- ④ふれあい電話…………… 65
- ⑤傾聴ボランティア活動推進事業…………… 65
- ⑥子どもと高齢者との年賀状交流事業…………… 65

2 外出に関するサービスや支援

- ①高齢者入浴事業(ふろわり200)…………… 66
- ②銭湯みまもり隊と健康づくり支援員
銭湯派遣事業…………… 66
- ③交通安全杖の支給…………… 67
- ④自立支援用具の給付…………… 67
- ⑤高齢者の補聴器購入費の助成…………… 68
- ⑥車いすの貸し出し…………… 69
- ⑦東京都シルバーパス…………… 69
- ⑧東京都シルバーパス購入費の助成
(荒川区独自) ※令和7年10月開始予定 …… 69

3 在宅で受けられるサービスや支援

- ①寝具乾燥消毒水洗いサービス…………… 70
- ②理美容サービス…………… 70
- ③紙おむつ購入券・おむつ代の助成 …… 71
- ④粗大ごみ処理手数料の免除…………… 71
- ⑤粗大ごみの運び出し…………… 72
- ⑥家庭ごみの戸別収集…………… 72

4 住まいに関するサービスや支援

- ①高齢者用区営住宅…………… 72
- ②高齢者民間賃貸住宅入居支援事業…………… 73
- ③高齢者住み替え家賃等助成事業…………… 73
- ④転倒防止用手すり設置給付(手すりの取付け) …… 74
- ⑤住宅改修予防給付…………… 75
- ⑥住宅設備改修給付…………… 76
- ⑦住宅設備等新設給付…………… 76

5 その他のサービス

- ①にこにこサポート(住民参加型 有償家事援助) …… 77
- ②在宅介護者元気回復マッサージサービス …… 78
- ③要介護高齢者の障害者控除…………… 78

6 介護サービスを受けたいときは …… 79

7 施設を利用したいときは

- ①介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) …… 85
- ②その他の介護保険施設…………… 86
- ③その他の居住系施設…………… 86
- ④都市型軽費老人ホーム…………… 86

8 医療サービスを受けたいときは

- ①国民健康保険の給付…………… 87
- ②後期高齢者医療制度の給付…………… 90
- ③東京消防庁救急相談センター…………… 92
- ④「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」・
「かかりつけ薬局」 …… 93

9 障がい者福祉について相談するには

- ①手帳…………… 94
- ②相談の窓口…………… 95

10 財産や日常の金銭管理で困ったら

- ①成年後見制度全般や福祉サービスの利用支援、
日常の金銭管理(地域福祉権利擁護事業)に
関する相談 …… 97
- ②申立て手続き・書類の取得 …… 97
- ③任意後見制度に関する相談・手続き …… 97
- ④後見登記…………… 97

11 身の周りの安全が心配なときは

- ①高齢者の交通安全について…………… 98
- ②自転車安全利用講習会…………… 98
- ③運転免許証の返納について…………… 99
- ④電話自動通話録音機の無料設置 …… 100
- ⑤自宅への防犯カメラ等設置補助 …… 101
- ⑥災害の発生に備えて …… 102
- ⑦地震が発生したら …… 107

12 荒川区コミュニティバス「さくら」 …… 108

巻末 基本チェックリスト …… 112

高齢者福祉サービス一覧表

	事業名	利用年齢			
		60歳以上	65歳以上	70歳以上	
特集	認知症高齢者等個人賠償責任保険事業 認知症高齢者等見守りシール交付事業 地域パートナーの会				
悩みごと、困ったことがあったら	おとしよりなんでも相談（高齢者一般相談） 地域包括支援センター 高齢者みまもりステーション 高齢者医療福祉相談 高齢者虐待相談 介護保険に関する相談 消費生活センター 介護者の会 荒川区社会福祉協議会 民生委員・児童委員 暮らし・住まい・仕事等の相談 生活保護		○ ○ ○ ○ ○		
社会参加・生きがいづくり等	荒川区シルバー人材センター いきいきワーク荒川（荒川授産場） あらかわ就労支援センター 高年者クラブ 荒川シルバー大学 生涯学習センター・町屋文化センター・荒川ふるさと文化館 熟年ボランティアスクール あらかわ地域活動サロン ふらっと・フラット 地域活動者「送迎サポーター」登録事業 いきいきボランティアポイント制度事業 荒川老人福祉センター 敬老祝品等の贈呈 ひろば館・ふれあい館の事業 ふれあい絆・活サロン	○ ○ ○ ○ ○			
いつまでも元気に過ごすために	サービス・活動事業（通所型サービス・訪問型サービス） 一般介護予防事業（各種講演会・教室・体操等） 特定健康診査・特定保健指導 後期高齢者医療健康診査 健康診査・保健指導 骨粗しょう症検診 脳ドック受診費用の助成 予防接種		要支援1・2の方 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
認知症になっても安心して暮らせるまちづくり	認知症の普及啓発 認知症の相談 認知症初期集中支援チーム オレンジカフェ（認知症カフェ）				
生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）	高齢者みまもりネットワーク事業 緊急通報システム 配食見守りサービス ふれあい電話 傾聴ボランティア活動推進事業 子どもと高齢者との年賀状交流事業 高齢者入浴事業（ふろわり200）		○ ○ ○		

75歳以上	介護認定		所得制限	自己負担	備考	ページ
	要支援	要介護				
					40歳以上の方（その他条件あり）	13
					40歳以上の方（その他条件あり）	14
					どなたでも参加可能	17
					本人とその家族等	25
					本人とその家族等	25
					本人とその家族等	25
						30
						30
						30
					どなたでも利用可能	31
						31
					相談はどなたでもどうぞ	32
					どなたでも利用可能	32
						32
						32
					意欲のある健康な方	34
						34
						35
						35
						37
					どなたでも利用可能	37
						37
						37
						37
						38
						38
					数えて77歳・88歳・99歳の方、満100歳以上の方	39
					どなたでも利用可能	40
						41
又は事業対象者の方				○	40～64歳の方は要支援1・2の方	49
					どなたでも参加いただける事業もあります	52
					国民健康保険加入者 特定保健指導は74歳以下	56
○					△については、一定の障害のある方	56
○					保健指導は74歳以下	57
				○	区内在住の70歳までの女性が対象	57
						57
○				○	生活保護受給中の方は無料	57
						60
						62
						63
						63
						64
				○		64
				○		65
						65
○						65
○						65
				○		66

	事業名	利用年齢			
		60歳以上	65歳以上	70歳以上	
生活を支えるサービス・支援(介護保険以外)	銭湯みまもり隊と健康づくり支援員銭湯派遣事業		○		
	交通安全杖の支給		○		
	自立支援用具の給付		○		
	高齢者の補聴器購入費の助成		○		
	車いすの貸し出し				
	東京都シルバーパス			○	
	東京都シルバーパス購入費の助成(荒川区独自) ※令和7年10月開始予定			○	
	寝具乾燥消毒水洗いサービス		○		
	理美容サービス		○		
	紙おむつ購入券・おむつ代の助成				
	粗大ごみ処理手数料の免除				
	粗大ごみの運び出し		○		
	家庭ごみの戸別収集		○		
	高齢者用区営住宅		○		
	高齢者民間賃貸住宅入居支援事業		○		
	高齢者住み替え家賃等助成事業				○
	転倒防止用手すり設置給付(手すりの取付け)				○
	住宅改修予防給付		○		
	住宅設備改修給付		○		
	住宅設備等新設給付		○		
	にこにこサポート		○		
	在宅介護者元気回復マッサージサービス				
	要介護高齢者の障害者控除			○	
介護サービス	要介護認定までの流れ、介護保険サービス				
施設を利用したいときは	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)				
	介護老人保健施設				
	その他の居住系施設				
	都市型軽費老人ホーム	○			
医療サービスを受けたいときは	国民健康保険の給付	○	○	○	
	後期高齢者医療制度の給付		△	△	
	東京消防庁救急相談センター [かかりつけ医]・[かかりつけ歯科医]・[かかりつけ薬局]				
障がい者福祉	手帳				
	相談の窓口				
財産や日常の金銭管理で困ったら	成年後見制度全般や福祉サービスの利用支援、 日常の金銭管理(地域福祉権利擁護事業)に関する相談				
	申立て手続き・書類の取得				
	任意後見制度に関する相談・手続き				
	後見登記				
身の周りの安全が心配なときは	高齢者の交通安全について		○		
	自転車安全利用講習会				
	運転免許証の返納について		○		
	電話自動通話録音機の無料設置	○			
	自宅への防犯カメラ等設置補助				
	災害の発生に備えて 地震が発生したら・・・			○	

※ この表は本文と合わせてご利用ください。

75歳以上	介護認定		所得制限	自己負担	備考	ページ
	要支援	要介護				
				○	要支援2程度までの方	66
				○		67
				○		67
				○		68
				○		69
			○	○		69
		4・5		○	生活保護受給中の方は無料	70
		4・5		○		70
		○		○	1割自己負担、要介護1～3の場合は認知症のある方、 その他対象要件あり	71
			○			71
		2以上				72
			○	○		72
			○			73
			○		新・旧住宅の要件等あり	73
				○	事前申請・介護保険料滞納者除く	74
				○	6か月以内の要介護認定結果が非該当の方 事前申請・介護保険料滞納者除く	75
	○	○		○	事前申請・介護保険料滞納者除く	76
	○	○		○	事前申請・介護保険料滞納者除く	76
				○	障がい者、産前産後等も利用できます	77
					要介護4・5の方を在宅で介護している方	78
		○				78
						79
		原則 3～5		○		85
		○		○		86
				○	施設による	86
				○	区内在住1年以上	86
				○	74歳まで	87
○				○	△については、一定の障がいのある方	90
						92
						93
						94
						95
						97
						97
						97
						97
						98
					区内在住・在勤・在学	98
					区内在住	99
					区内在住	100
					区内在住	101
					区内在住	102
		4以上	○		左記のいずれか その他対象要件あり	107

地域包括ケアシステムとは？

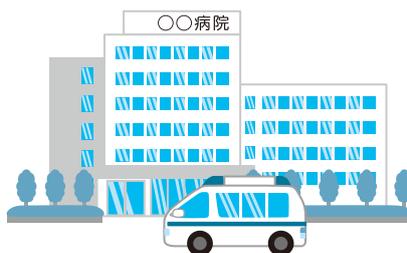
荒川区における65歳以上の高齢者は、令和7年4月1日現在48,648人で、これは、荒川区の総人口の約22%を占めています。また、要支援・要介護者数は10,067人となっており、認定率（65歳以上の高齢者に占める要支援・要介護認定者の割合）は、約20%となっています。今後もその割合

地域包括ケアシステムの姿

病気になったら…

医療

いざという時には、かかりつけ医からの紹介で入院できる病院があります。



病院

- ・急性期
- ・回復期
- ・慢性期

日常の医療

- ・かかりつけ医
- ・地域の連携病院



かかりつけ医やかかりつけ薬局を決めて、いつでも気軽に相談できるようにしましょう。

通院・入院

- 地域包括支援センター
- ケアマネジャー



相談業務やサービスのコーディネートを行います。

不安や困りごと等、何でも相談できます。ケアマネジャーはその人の目標に合ったケアプランを作成しサービスの調整をします。

ボランティアや地域団体等による多様なサービスが日常生活を支えます。

住まい

- ・自宅
- ・サービス付き高齢者向け住宅等



いつまでも

生活支援・



高齢者クラブ・自治会・町会・

は増加することが見込まれており、益々、地域包括ケアシステムの実現に向けた取組みを進めていく必要があります。

地域包括ケアシステムは、高齢者が、住み慣れた地域で、自分らしく自立した生活を最期まで続けることができるように、地域で支え・支えられる仕組みをいい、地域の実情に合った、医療、介護予防、介護、住まい、生活支援を一体的に提供できる体制を目指しています。

介護が必要になったら…

介護



通所・入所



在宅系サービス

- ・訪問介護・訪問看護・通所介護
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・短期入所生活介護
- ・24時間対応の訪問サービス

介護予防サービス

施設・居住系サービス

- ・介護老人福祉施設
- ・介護老人保健施設
- ・認知症共同生活介護
- ・特定施設入所者生活介護等

施設入所(中長期・短期)やさまざまな介護サービスを組み合わせ、在宅生活を継続します。

※地域包括ケアシステムは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏域を単位として想定

元気に暮らすために…

介護予防



元気であるための介護予防や生きがいの活動が活発に行われています。

ボランティア・NPO等

介護保険制度における区の「自立」の考え方

介護保険法には、「自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生じる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めることは、国民の努力及び義務」と掲げられています。

区においても、介護予防と重症化予防を推進しており、この取組みの一環として、以下のとおり「自立」の考え方をまとめました。

区の「自立」についての考え方

一人ひとりの体や心、生活の状況等に応じて、生きがいや楽しみを持って自分らしい生活を送ること



認知症と共生する地域づくり

令和6年に認知症基本法が施行されたことを踏まえ、認知症になっても尊厳が守られ、住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができる地域づくりが必要です。

区では、認知症に対する区民の理解促進、認知症の早期発見・早期診断・早期治療等の、進行を遅らせることができる取組や、在宅生活を続けることができる体制を整備します（区の認知症施策の詳細は、以下の特集ページ及び60ページ～63ページをご覧ください。）。

（問合せ）高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034

【認知症について】

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能（※）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

（※）認知機能とは…物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

（参考）加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害の違い

加齢によるもの忘れ		認知症の記憶障害
経験したことが 部分的 に思い出せない	↔	経験したこと 全体 を忘れている
目の前の 人の名前 が思い出せない	↔	目の前の人 が誰なのか わからない
物の置き場所を 思い出せない ことがある	↔	置き忘れ・紛失が 頻繁 になる
何を食べたか 思い出せない	↔	食べたこと じたいを忘れている
約束を うっかり 忘れてしまった	↔	約束したこと じたいを忘れている
物覚え がわるくなったように感じる	↔	数分前の記憶 が残らない
曜日や日付 を間違えることがある	↔	月や季節 を間違えることがある

出典：NPO法人 地域ケア政策ネットワーク・キャラバンメイト養成テキスト令和4年1月発行.P20を一部改変

認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。認知症が気になり始めたら、15ページ～16ページの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」でご自身の状態をチェックしてみましょう。

チームオレンジの推進

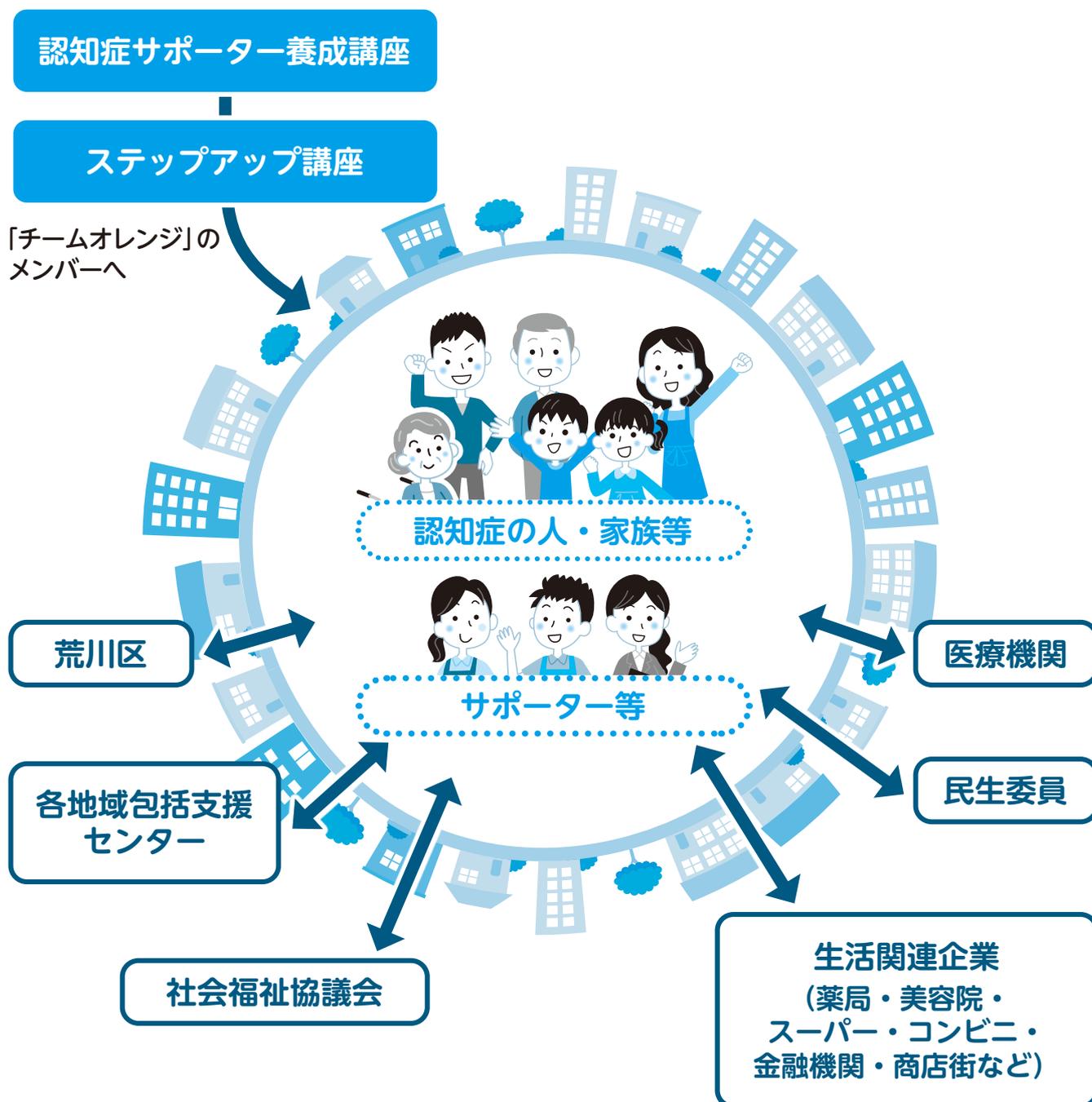
【概要】

チームオレンジとは、認知症サポーターステップアップ講座（詳細は60ページ）を受講した認知症サポーター等が支援チームを作り、認知症の人やその家族等の支援ニーズに合った具体的な支援につなげる仕組みで、認知症の人もチームの一員として役割をもって参加することが望めます。

区では、認知症に関して多くの区民が正しく理解し、認知症の人やその家族等を支える地域づくりとしてチームオレンジを推進していきます。

（問合せ）高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034

チームオレンジのイメージ

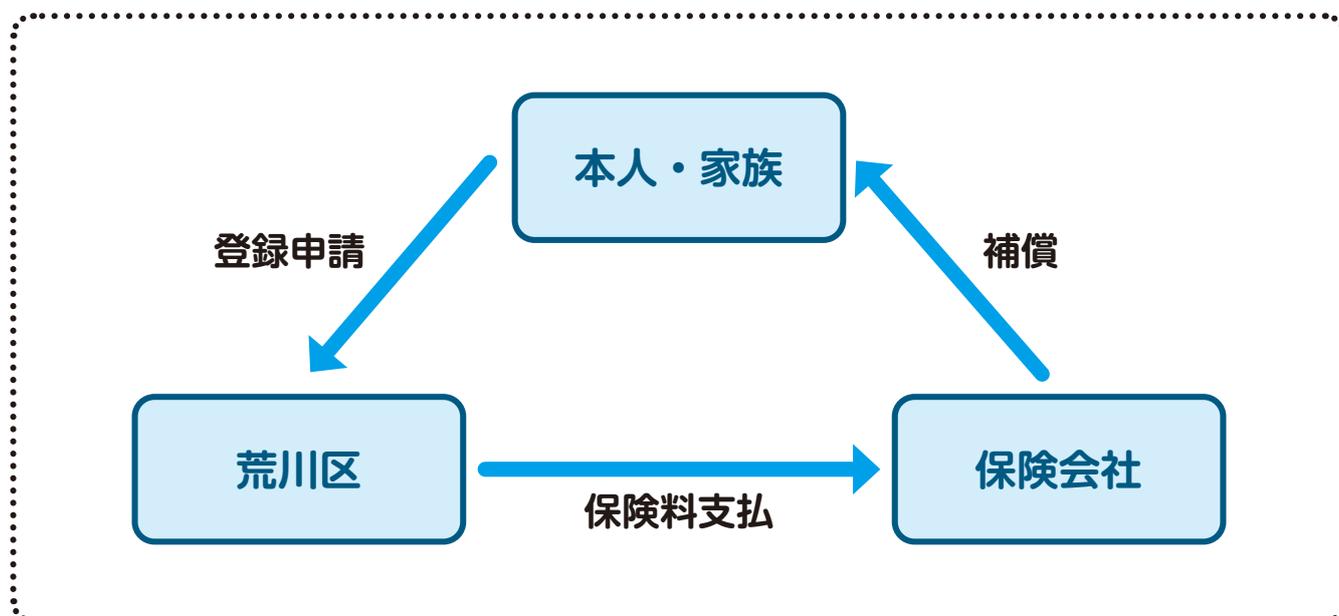


認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

【概要】

認知症の高齢者等が日常生活における故意ではない事故により第三者に対して法律上の損害賠償責任を負った場合に、これに伴う損害を補償する保険です。

(問合せ) 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034



特集

【対象者】

- 荒川区内在住（施設に入所または病院に入院していない。）
- 区の住民基本台帳に記録されている40歳以上の方
- 医師に認知症と診断されている方または区所定の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の実施結果が20点以上である65歳以上の方

【補償内容】

- 損害賠償責任補償
- 交通事故による傷害の補償（死亡・後遺障害のみ）
- 被害者死亡時の見舞金補償

※ただし、事故の状況等によっては、対象とならない場合があります。

【申請書の配布場所】

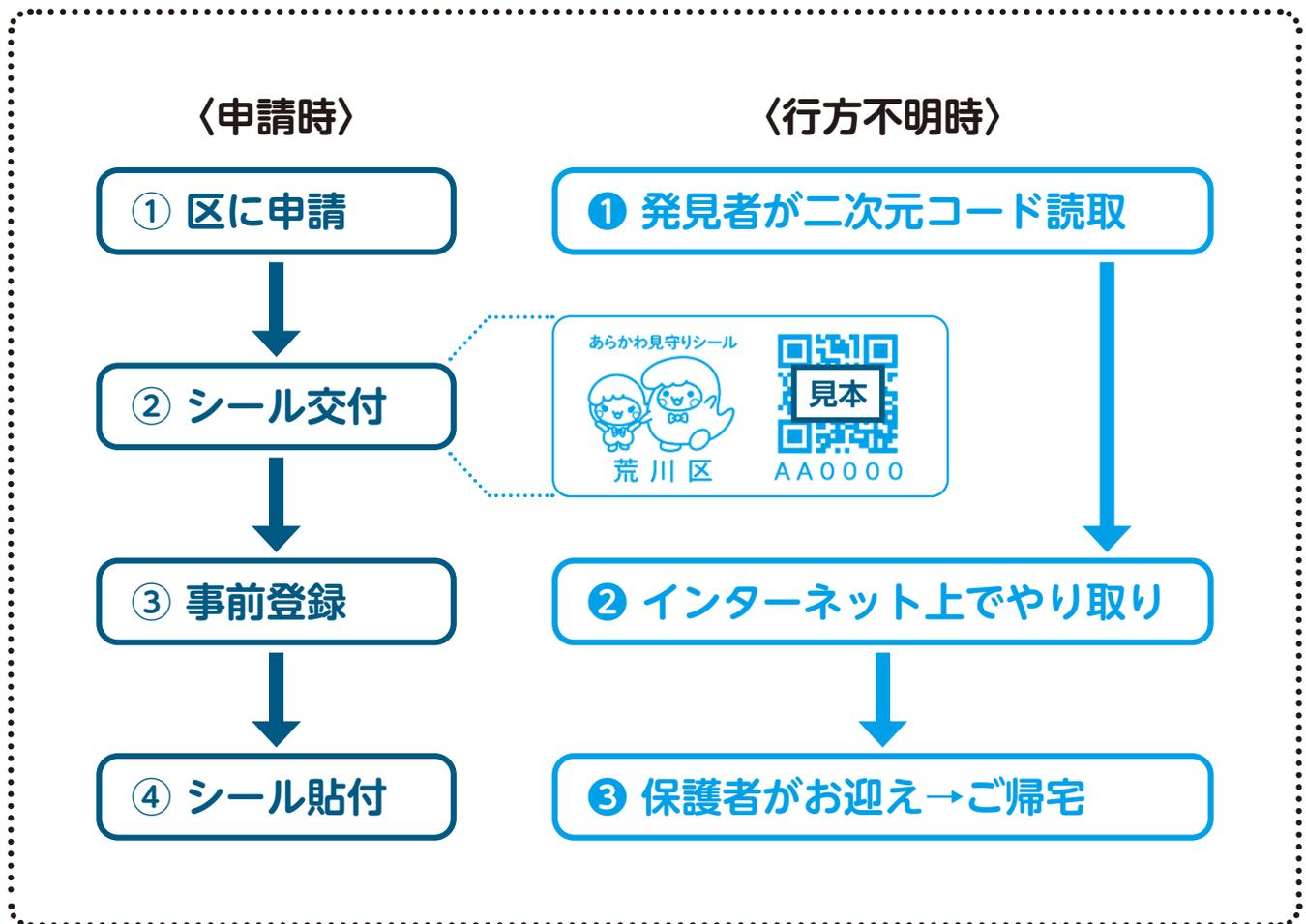
- 荒川区役所2階高齢者福祉課
- 荒川区ホームページからダウンロード

認知症高齢者等見守りシール交付事業

【概要】

行方不明になるおそれがある認知症の高齢者等に、早期に発見・保護することを目的とした「見守りシール」を無料で交付しています。発見者が行方不明となった方の衣服等に貼り付けられたシールの二次元コードを読み取ると、個人情報を知らせることなくご家族等とインターネット上の伝言板でやり取りができます。

(問合せ) 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034



特集

【対象者】

- 荒川区内在住
- 区の住民基本台帳に記録されている40歳以上の方
- 認知症により、外出中に行方不明になるおそれがある方

【申請書の配布場所】

- 荒川区役所2階高齢者福祉課
- 荒川区ホームページからダウンロード
- 地域包括支援センター

「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう!

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック①

財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

1点

2点

3点

4点

チェック②

5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

1点

2点

3点

4点

チェック③

周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

1点

2点

3点

4点

チェック④

今日が何月何日かわからないときがありますか



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

1点

2点

3点

4点

チェック⑤

言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

1点

2点

3点

4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



「ひょっとして認知症かな？」
 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

<p>チェック⑥</p> <p>貯金の出し入れや、 家賃や公共料金の 支払いは一人でできますか</p>		<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦</p> <p>一人で買い物に 行けますか</p>		<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑧</p> <p>バスや電車、自家用車 などを使って一人で 外出できますか</p>		<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑨</p> <p>自分で掃除機や ほうきを使って 掃除ができますか</p>		<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑩</p> <p>電話番号を調べて、 電話をかけること ができますか</p>		<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

地域パートナーの会

①参加できるお住まいの地区 ②活動場所 ③活動内容 ④問合せ先(担当)

No	団体名	情報	No	団体名	情報
1	あおい会	①主として南千住地区	10	あらかわ みんなの 基地 「あなぐら」	①区内全域
		②汐入公園防災備蓄倉庫			②荒川地域内
		③体操・ゲーム・脳トレ等			③回想法的手法を用いたグループトーク等
		④03-3801-7347(鈴木)			④050-8885-7669(長倉)
2	NPO法人 えん	①区内全域・近隣区	11	なないろの会	①区内全域
		②グループホームえん			②峡田ふれあい館等
		③食事会・通院介助・掃除等			③手づくり小物・脳トレ等
		④090-6021-1425(宮内)			④03-3801-3736(五十畑)
3	町屋青空 テラス	①主として町屋地区	12	あごっく 工房	①区内全域
		②町屋地域内			②荒川地域内
		③園芸・介護予防教室・認知症カフェ等			③紙づくりや手づくり小物
		④03-3894-3568(岩佐)			④03-5855-3323(橋本)
4	あらかわ みんなの ファーム	①区内全域	13	ハッピー ワクワク	①区内全域
		②荒川1丁目「みんなのファーム」			②エンゼルヘルプ荒川畑等
		③肥料づくり・季節野菜づくり			③入所者と一緒に園芸や折り紙等
		④03-5615-3195(海老名)			④090-4139-3172(田上)
5	あらかわ ドリーム GG	①区内全域	14	元気クラブ	①主として南千住二丁目
		②尾久の原公園等			②南千住二丁目アパート集会室
		③グラウンドゴルフを通じた交流			③体操・脳トレ・トランプ等
		④080-9549-6630(谷口)			④03-3802-2563(野口)
6	東京都立 大学 「暮らしの 保健室」	①区内全域	15	フレイル 予防隊 2期生の会	①区内全域
		②「なにかし堂」・サンポップマチャ			②町会会館等
		③健康と暮らしの相談			③体操等
		④03-3819-1211(島田)			④03-3893-1225(ときざき)
7	ご近所 菜園を 楽しむ会	①主として荒川地区	16	どんぐりの会	①主として南千住
		②荒川4丁目「ご近所菜園」			②地域の寺等
		③園芸活動と多世代交流			③折り紙等
		④090-8743-8254(金田)			④03-5604-5710(包括)
8	フレイル 予防隊 1期生の会	①区内全域・近隣区	17	マーガレット会	①区内全域
		②尾久ふれあい館等			②レンタルスペース
		③体操・脳トレ・手づくり等			③回想法等
		④090-4424-4968(神崎)			④03-3806-6092(後呂)
9	まるっと くらぶ	①区内全域・近隣区	18	SUNTIME	①区内全域
		②まる福ホームクリニック			②宮前公園・レンタルスペース
		③健康相談・介護予防活動等			③モルック・化粧品・マニキュア等
		④03-6807-9810(渡邊)			④090-2145-5182(佐々木)

①参加できるお住まいの地区 ②活動場所 ③活動内容 ④問合せ先（担当）

No	団体名	情報	No	団体名	情報
19	よりそい 「つなぐ 荒川食堂」	①区内全域	25	キンコンカン	①区内全域
		②花よりだんご			②尾久ふれあい館
		③手作り昼食提供			③リズム体操・歌を歌う
		④03-5855-3323(包括)			④090-5537-2673(西田)
20	ごはんとおみそ汁 ～千粒	①区内全域・近隣区	26	しらかば会	①区内全域
		②はなよりだんご			②丸橋ホール
		③手作り昼食提供			③大正琴演奏・歌を歌う
		④03-5855-3323(包括)			④080-1251-0555(丸橋)
21	ニュー 恵美須銭湯で スマホ相談会	①区内全域・近隣区	27	エンジョイ まちや	①区内全域
		②銭湯ニュー恵美須			②さくら館・ぶら～り尾久の原
		③スマホ操作指導等			③トランプ・体操・オセロ等
		④03-3895-5302(皆藤)			④03-3892-0456(包括)
22	西日暮里 にっこり みんなの輪	①区内全域・近隣区	28	はるな倶楽部	①区内全域
		②町会会館等			②はるなホール
		③花壇活動・体操・折り紙			③ギター演奏で歌を歌う・体操等
		④090-9809-6409(長塚)			④03-5855-8513(包括)
23	おせっ会	①荒川地区全域	29	心と身体の 健康Make	①区内全域・近隣区
		②アクロス荒川等			②町会会館
		③体操・声掛け・ゴミ出し等			③調理活動・体操・おしゃべり
		④090-3470-7282(市川)			④03-3893-3555(包括)
24	クロバーの会	①区内全域	30	まどみ倶楽部	①区内全域・近隣区
		②ひろば館等			②まどみ荘
		③おどろ・体操・歌を歌う等			③スマホ教室・寄席・体操等
		④080-9035-2983(平沢)			④03-6240-8283(國信)

特集

可能な限り住み慣れた地域で、自立した日常生活を営むことができるように、「住民同士の支え合い」「一人ひとりのつながり合い」安心安全な地域づくり活動を実施しています。

地域で活動する団体を「地域パートナーの会」として登録し、生活支援コーディネーターが中心となって、自立した活動に向けた支援を行います。

（問合せ）高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

地域パートナーの会

地域のみなさんが主体になり、高齢者の居場所、軽度の運動、ゲーム、踊り、カラオケ、体操、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、食事会等、週1回、開催している団体を「地域パートナーの会」と呼んでいます。

どなたでも参加できますので、お出かけください。

銭湯みまもり隊が緩やかに見守り
健康づくり隊が健康アドバイス



住み慣れた地域で健康に過ごし続けるために。
銭湯まで歩く。
湯船に浸かる。
いつもの生活を続けられる幸せ。

健康づくり



銭湯で、



銭湯みまもり支援員がサポート！

自分で入浴はできるけれど、
1人では不安。転倒したら…
でも、銭湯に行きたい！
そんな思いをサポートします。
ご利用には事前の登録が必要です。
実施銭湯や、登録方法等につい
ては、66ページ～67ページを
ご覧ください。

みまもり支援のほか、健康づくり支援員を派遣しています。
銭湯をご利用の65歳以上の方であれば、どなたでも利用可。

ふろわり200もご利用できます

区内在住の65歳以上の方であれば、週1回、
1回200円で、銭湯を利用できるお得なサービ
ス、「ふろわり200」をご利用できます。
ご利用には、事前の申請が必要になります。
詳しくは66ページをご覧ください。

 荒川区銭湯みまもり支援員派遣事業



ACPをご存知ですか？



A C P

あとのこと ちょっと考え ペンをもとう



本当は … Advance Care Planning



自分らしく生きるため
大切にしていることや
残しておきたいこと
どう生きたいかを
自ら書き留めておく



人生100年時代



自分の人生を自分で決める



東京都作成「わたしの思い手帳」をお配りしています。

荒川区役所本庁舎 2階 4番窓口

☎ 3802-4033

高齢者福祉課 地域包括支援係



◀東京都ホームページ
「わたしの思い手帳」

会員募集中!

あなたの参加を待っています

まずは気軽に
見学にお越しください。

NPO法人 荒川区高年者クラブ連合会

NPO法人荒川区高年者クラブ連合会は、誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に向け、健康づくりや介護予防のほか、地域のみなさんとの心のふれあい活動や、地域見守り活動等、地域の担い手として、「伸ばそう!健康寿命、担おう!地域づくり」をメインテーマに積極的に活動しています。また、自助・共助につとめ、連帯と共同・ふれあいと支え合いの仕組みに参画し、「地域社会を支える担い手」として、「ゆとり・うるおい・やすらぎ」に満ちた地域づくりを目指して活動しています(地域別のクラブ名は、35、36ページで紹介しています。)

(問合せ) 荒川区高年者クラブ連合会 事務局 ☎3805-5505

高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

特集

健康づくり・介護予防活動

軽スポーツ

輪投げ、グラウンド・ゴルフ、吹き矢、ペタンク等の気軽に楽しめるスポーツを行い、ルールを学べる講習会や、各クラブの交流、大会を定期的に開催しています。



運動会

いつまでも元気で過ごすために、日々の健康づくり、個人で続ける体操、区内クラブが一堂に集合して「大運動会」の開催等、運動を通じた交流で、人と人・地域と地域がつながります。



地域交流活動

子どもから高齢者まで集まる区の行事「川の手荒川まつり」、「尾久の原公園シダレザクラ祭り」等に参加しています。

日本古来伝統の「野点」で抹茶の振舞い、おもてなしの心で交流しています。軽スポーツの「輪投げ」ゲーム等、みんなで楽しめるゲームを提供し、世代を超えた交流をしています。

社会奉仕活動

高齢者のこれまでの経験と能力を生かし、様々な社会奉仕活動を行っています。各支部が中心となって、各クラブの地域で活動しています。定期的に道路や街なかの清掃を実施し、地域の美化活動を推進しています。9月20日は全国一斉の「社会奉仕の日」。「きれいな地域、きれいな地球を子どもたちへ」を目標として、全国老人クラブ連合会と連携し、実施しています。



生きがいを高める活動

芸能大会

サンパール荒川の大ホールにて、日舞・フラダンス・合唱・ハンドベル等、日頃から練習に励んでいる成果の発表の場です。



カラオケ大会



各クラブで大人気のカラオケ。集まりには、カラオケは欠かせない! ムーブ町屋ホールにて開催します。



友愛訪問活動

昭和47年に社会奉仕団を立ち上げ、高齢者自身の生きがい活動と、個別訪問等の友愛活動を継続してきました。閉じこもりや孤独死を防ぐため、クラブ会員が共同して、定期的に一人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯に個別訪問をしています。訪問の際には、園芸活動の成果物のチューリップや、季節野菜等をプレゼントすると、とても喜ばれます。

荒川区の高齢者福祉の向上に寄与しています。



各部の活動

会員の一層の活躍を支援し、荒高連が更に発展していくために、各部をつくり運営しています。

広報部

広報紙の発行

- ・「荒高連」だよりを発行し、荒高連の各部活動や行事を周知
- ・各支部等の発行物の支援

研修部

高齢化社会を楽しく生きるために

- ・様々な講演会の開催

女性部

さまざまな活動で貢献

- ・街なか散歩、レクダンスで健康づくり
- ・手芸教室の開催
- ・イベントでの「野点」ブースの開催

体育部

スポーツで健康づくりと介護予防

- ・軽スポーツ(輪投げ、グラウンド・ゴルフ、カローリング)練習
- ・講習会の開催
- ・地域ぐるみ大運動会の開催

園芸部

チューリップで笑顔、野菜収穫でまた笑顔

- ・「チューリップ鑑賞会」の開催
- ・スカイツリーの見える菜園で野菜づくりと収穫

荒川シルバー大学で 仲間と学ぶ・過ごす“ときめく”時間

荒川シルバー大学は区内に居住する60歳以上の方々が、趣味と教養を身につけ広く仲間づくりを図りながら、自主的に生涯学習をすることを目的としています。

申込は、毎年2月に生涯学習センター内シルバー大学事務所または会議室において受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

総合運営費：年間8,000円

受講料：1教科 年間5,000円～7,000円（教室により異なります。）

特集

英語教室



簡単な日常英会話を話せるように、英語の基礎知識を学んでいます。また、英語の本を読み、英語劇を学芸会で発表しています。



皆さん、和気あいあいと楽しく、充実した時間を過ごしています。

音楽教室



皆さんで合唱の楽しさを味わって活動しています。毎回腹式呼吸と発声の練習から始まり、パートナーソングや輪唱でウォーミングアップ。それから、その年の課題としている曲に入ります。毎年4～5曲を1年かけて覚え、2月の学芸会を目指して頑張っています。



気功教室



呼吸法とゆったりとした動きで心と体のバランスを整えます。初心者でも安心して参加でき、リラックス効果や健康促進が期待できます。

他にも様々な教室があります。次のページをご覧ください。

荒川シルバー大学 教室一覧

令和7年4月1日現在

曜日	教室	教科名	時間	会場
月	1	硬 筆	午後 1:00~3:00	生涯学習センター
	2	水彩画・午前	午前 10:00~12:00	
	3	水彩画・午後	午後 1:00~3:00	
	4	フラダンス	午後 1:00~3:00	夕やけこやけふれあい館
	5	健康吹き矢・午前	午前 10:00~12:00	生涯学習センター
	6	健康吹き矢・午後	午後 1:00~3:00	
火	7	歌声・火曜	午前 9:30~11:30	生涯学習センター他
	8	書道・火曜	午前 10:00~12:00	
	9	陶 芸	午前 10:00~午後 3:00	
	10	東京近郊ミニ散歩	午前 10:00~12:00	
	11	日本の話芸	午後 1:00~3:00	
	12	パソコン	午前 9:45~11:45	
水	13	頭の体操	午後 1:30~3:30	生涯学習センター他
	14	折り紙	午後 1:00~3:00	
	15	自然と小さな旅	午前 10:00~12:00	
	16	社会科見学	午前 10:00~12:00	
	17	写 真	午後 1:00~3:00	尾久ふれあい館
	18	料 理	午前 10:00~12:00	
	19	ヨ ガ	午前 9:45~11:45	
	20	足裏、ヘルスケア	午後 1:00~3:00	
木	21	絵 手 紙	午前 10:00~11:55	さつき会館
	22	おしゃれニット 木 曜	午後 1:00~3:00	生涯学習センター
	23	華 道	午前 10:00~12:00	
	24	健 康 体 操	午後 1:00~3:00	
	25	俳 句	午後 1:00~3:00	
	26	朗 読 ・ 午 前	午前 10:00~12:00	
	27	朗 読 ・ 午 後	午後 1:00~3:00	
	28	盆踊り(民踊舞踊)	午前 10:00~12:00	峡田ふれあい館
金	29	今と昔の歴史散歩	午後 1:00~3:00	生涯学習センター他
	30	歌声・金曜	午前 9:30~11:30	東尾久本町通りふれあい館
	31	英 語	午前 10:00~12:00	生涯学習センター
	32	おしゃれニット・ 金 曜	午前 10:00~12:00	南千住西部区民事務所 ひろば館
	33	気 功	午後 1:00~3:00	尾久ふれあい館
	34	茶 道	午後 1:00~3:00	町屋文化センター
	35	書道・金曜	午後 1:00~3:00	生涯学習センター
	36	本 を 楽 し む	午後 1:00~3:00	
	37	パステル・絵の具画	午後 1:00~3:00	
土	38	音 楽	午前 10:00~12:00	生涯学習センター

(問合せ) 荒川シルバー大学事務局 ☎3801-5740

(月2回実施しています。)

特
集

1 悩みごと、困ったことがあったら

1 おとしよりなんでも相談（高齢者一般相談）

高齢者や家族の方の相談窓口です。お気軽にご相談ください。
（問合せ） 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027



2 地域包括支援センター・高齢者みまもりステーション

地域包括支援センター及び高齢者みまもりステーションは荒川区から委託を受けた公的な相談機関です。

1

地域包括支援センター

地域の高齢者のさまざまな相談に対応する総合相談窓口です。主任ケアマネジャーや保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーターが、みなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な援助・支援を行っています。

なんでもご相談ください

総合相談

介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療、その他ご心配なことがあれば、なんでもご相談ください。



自立した生活ができるよう支援します

介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された方や支援や介護が必要となるおそれの高い方が自立して生活できるよう、介護予防の支援を行います。



みなさんの権利を守ります

権利擁護

みなさんが安心して暮らせるように、みなさんの持つ権利を守ります。虐待の早期発見や、成年後見制度の紹介、消費者被害などに対応します。



地域のネットワークを作り、みなさんを支えます

包括的・継続的ケアマネジメント

みなさんが地域で健康で自立した生活を送れるよう様々な支援者が連携・協働体制を構築し地域全体で切れ目のない支援を行います。



認知症地域支援推進員とは

認知症に関する医療や介護の関係機関との連絡調整や、認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行います。

生活支援コーディネーターとは

地域で高齢者の生活支援や介護予防のために活動している方や新たに活動を始めたい方、ボランティア等の地域活動を希望する方からの相談・支援を行います。

高齢者みまもりステーション ※地域包括支援センターに併設

「高齢者みまもりステーション」は荒川区から委託を受けた公的な相談機関です。いつまでも住み慣れた地域で安全・安心に暮らすことができるよう、地域の見守り拠点として、地域の関係機関（町会・自治会・民生委員等）と連携し、高齢者を見守るネットワークづくりを行っています。特に高齢者のみ世帯や単身世帯等を中心に、見守り等に関する相談を受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

南千住東部地域包括支援センター 南千住東部高齢者みまもりステーション

●担当地域：南千住2・3・4・8丁目

住所

〒116-0003
南千住4-9-6 南千住中部在宅
高齢者通所サービスセンター内

連絡先

☎ 地域包括支援センター 3805-5702
☎ 高齢者みまもりステーション 3805-5705
FAX(共通) 3805-5706

交通

- JR常磐線・地下鉄日比谷線・つくばエクスプレス 南千住駅下車 徒歩8分
- 都バス上46 南千住駅東口～上野松坂屋前
- 都バス錦40 南千住駅東口～錦糸町駅前 南千住四丁目バス停下車 徒歩1分



南千住西部地域包括支援センター 南千住西部高齢者みまもりステーション

●担当地域：南千住1・5・6・7丁目

住所

〒116-0003
南千住1-10-1 第一コーポ1階

連絡先

☎ 地域包括支援センター 5604-5710
☎ 高齢者みまもりステーション 5604-5760
FAX(共通) 5604-5762

交通

- 地下鉄日比谷線 三ノ輪駅下車 徒歩6分
- 都電荒川線 三ノ輪橋下車 徒歩1分
- 都バス里22 日暮里駅前～亀戸駅前
- 都バス草63 東池袋一丁目(豊島区役所)～浅草寿町
- 都バス草64 池袋駅東口～浅草雷門南 大関横丁バス停下車 徒歩3分
- 都バス草43 足立区役所～浅草雷門 三ノ輪橋バス停下車 徒歩4分



1 悩みごと、困ったことがあったら

荒川地域包括支援センター 荒川高齢者みまもりステーション

●担当地域：荒川地域全域

住所

〒116-0002
荒川5-47-2 花の木ハイム荒川内

連絡先

☎ 地域包括支援センター 5855-3323
☎ 高齢者みまもりステーション 5855-0324
FAX(共通) 5901-0333

交通

- 地下鉄千代田線・京成線 町屋駅下車 徒歩8分
- 京成線 新三河島駅下車 徒歩6分
- 都電荒川線 町屋駅前下車 徒歩8分
- 都バス草41 足立梅田町～浅草寿町 荒川五丁目バス停下車 徒歩3分
- コミュニティバスさくら さくらルート 子ども家庭支援センターバス停下車 徒歩3分



1

悩みごと、困ったことがあったら

町屋地域包括支援センター 町屋高齢者みまもりステーション

●担当地域：町屋地域全域

住所

〒116-0001
町屋7-10-6 さくら館内

連絡先

☎ 地域包括支援センター 3894-3568
☎ 高齢者みまもりステーション 5855-6407
FAX(共通) 3894-3562

交通

- 地下鉄千代田線・京成線 町屋駅下車 徒歩13分
- 都電荒川線 町屋駅前下車 徒歩13分
- 都バス草41 足立梅田町～浅草寿町
- 都バス端44 北千住駅前～駒込病院前 町屋三丁目バス停下車 徒歩3分



東尾久地域包括支援センター 東尾久高齢者みまもりステーション

●担当地域：東尾久地域全域

住所

〒116-0012
東尾久3-31-8 リリーハイツ1階

連絡先

☎ 地域包括支援センター 5855-8513
☎ 高齢者みまもりステーション 5855-8514
FAX(共通) 3892-1650

交通

- 都電荒川線 熊野前下車 徒歩3分
- 日暮里・舎人ライナー 熊野前駅下車 徒歩1分
- 都バス端44 北千住駅前～駒込病院前
- 都バス里48 日暮里駅前～見沼代親水公園駅前
東尾久五丁目バス停下車 徒歩2分



1

悩みごと、困ったことがあったら

西尾久地域包括支援センター 西尾久高齢者みまもりステーション

●担当地域：西尾久地域全域

住所

〒116-0011
西尾久1-32-8 小林ビル1階

連絡先

☎ 地域包括支援センター 3893-3555
☎ 高齢者みまもりステーション 3893-3550
FAX(共通) 6694-5911

交通

- 都電荒川線 小台下車 徒歩5分
- 都バス東43 江北駅前～東京駅丸の内北口
西尾久二丁目バス停下車 徒歩2分



東日暮里地域包括支援センター 東日暮里高齢者みまもりステーション

●担当地域：東日暮里地域全域

住所

〒116-0014
東日暮里3-8-16

連絡先

☎ 地域包括支援センター 5615-3171
☎ 高齢者みまもりステーション 5615-3172
FAX(共通) 3801-3470

交通

- JR常磐線 三河島駅下車 徒歩9分
- 都バス都08 日暮里駅前～錦糸町駅前
下根岸バス停下車 徒歩2分



1

悩みごと、困ったことがあったら

西日暮里地域包括支援センター 西日暮里高齢者みまもりステーション

●担当地域：西日暮里地域全域

住所

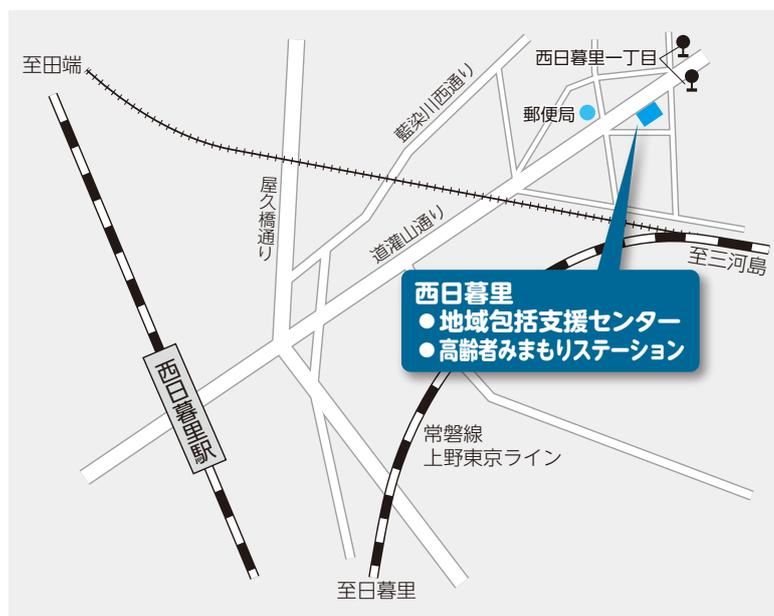
〒116-0013
西日暮里1-49-10 1階

連絡先

☎ 地域包括支援センター 3807-3828
☎ 高齢者みまもりステーション 3807-3839
FAX(共通) 3807-9173

交通

- JR山手線・京浜東北線・地下鉄千代田線
日暮里・舎人ライナー
西日暮里駅下車 徒歩8分
- 都バス草63東池袋一丁目～浅草寿町
西日暮里一丁目バス停下車 徒歩1分



3 高齢者医療福祉相談

医療福祉相談員が、高齢者の病気やけがによる様々な問題についての相談に応じています。入院している方の今後の療養上の方向性で迷っていたり、利用できる制度の情報が欲しい時、医療機関を探している場合など、お気軽にご相談下さい。

(問合せ) 高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

4 高齢者虐待相談

高齢者の虐待に関する相談・通報等を受け、必要な支援等を行っています。早期の通報・相談が虐待の深刻化を防ぎます。相談することで、介護疲れやストレスが虐待に結びつくのを未然に防ぐことにつながります。虐待に気づいたら悩まずにご相談ください。

(問合せ) 各地域包括支援センター (連絡先は26ページ~29ページ)
高齢者福祉課 地域包括調整係 ☎3802-4032

どんなことが高齢者虐待になるの？

■身体的虐待

殴る、つねる、蹴る、無理やり食事を口にさせる、身動きができないように身体を拘束するなど

■介護・世話の放棄・放置

入浴をさせず異臭がする、髪の毛が伸び放題、皮膚が汚れている、水分や食事を与えず脱水症状や栄養失調の状態にさせている、室内にゴミを放置するなど、劣悪な環境の中で生活させている。必要な医療を受けさせないなど

■心理的虐待

怒鳴る、罵る、悪口を言う、排泄の失敗等を嘲笑し人前で話す、侮辱を込めて子どものように扱う、意図的に無視をするなど

■経済的虐待

年金、預金を勝手に使う、不動産や自宅を無断で売却する、医療や介護を受ける年金や収入があるにも関わらず適切なサービスを利用させないなど

■性的虐待

排泄の失敗等に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する、合意がないのに性的接触や性的嫌がらせをするなど

5 介護保険に関する相談

要介護認定や介護サービスの利用など、介護保険に関する相談をお受けしています。

(問合せ) 介護保険課 介護給付係 ☎3802-4952
介護認定係 ☎3802-4038
事業者支援係 ☎3802-4037
資格保険料係 ☎3802-4953

1

悩みごと、困ったことがあったら

6 消費生活センター

消費生活センターでは、専門の相談員が商品の購入やサービス利用時の販売・契約のトラブル、商品事故の苦情などの消費者相談をお受けして、解決へのアドバイスをいたします。消費者と事業者の間に入り、話し合いによる解決を図ることもあります。

お気軽にご相談ください。

受付日時 月～金曜日（祝日等を除く）午前8時30分～午後4時30分

（問合せ）消費生活センター（区役所6階） 相談専用電話 ☎5604-7055

センター代表 ☎3802-4673

「私は大丈夫」「絶対にだまされない」と思っていないですか？
巧妙な手口で、あなたを狙っています。

- ・当選しました
- ・名義を貸して
- ・必ずもうかる
- ・高く買いたい人がいる
- ・今だけキャンペーン
- ・架空請求（ハガキ・メール）
- ・還付金がある

など



- ・突然の訪問者には警戒を!!
 - ・その場で契約しない
 - ・必要が無いときは「いりません」ときっぱり断る
 - ・行政機関を名乗った場合は要確認
 - ・うますぎる話は疑ってみる
- ことが大切です。

1

悩みごと、困ったことがあったら

7 介護者の会

認知症の人や介護する家族等が、一緒に考え、支えあい、交流し合う自主グループです。定例会、学習会、茶話会等を行っています。

銀の杖(荒川区認知症の人を支える家族の会)

①定例会 月1回・年会費2,400円

②介護者交流サロン銀の杖 月1回 参加費無料

対象：①②ともに認知症の人を介護している家族等、経験者・関心のある方

☎3800-3346（江口）

オヤジの会(荒川区男性介護者の会)

①定例会 偶数月に1回・年会費2,400円（懇親会は会員1,000円 非会員1,500円）

②男性介護者サロンM 奇数月に1回 参加費無料

対象：介護に関心のある方

☎090-8949-0500（神達）

介護者 安心サポート「結」

定例会（茶話会）年9回

参加費 無料

☎090-9340-9395（松村）



8 荒川区社会福祉協議会

地域住民の方々を始め、町会・自治会、民生・児童委員、行政、福祉・保健・医療・教育など関係機関の参加・協力を得て、福祉の街づくりを進めている、社会福祉法に規定された公益性の高い非営利の民間団体（社会福祉法人）です（※略称：社協）。

区民の皆さんからの社協会費や寄付、区からの補助金等を財源として、地域福祉活動の推進、ボランティアや市民活動の支援、共同募金（歳末たすけあい運動）の実施、各種福祉サービス事業や相談事業などを行っています。

（問 合 せ） 荒川区社会福祉協議会 地域連携推進課 庶務係

☎3802-2794（代）・FAX 3802-3831

メール shomu@arakawa-shakyo.or.jp

（所 在 地） 南千住1-13-20

（交通機関） 都電荒川線「三ノ輪橋」下車 徒歩1分

都バス（里22、草63・64）「大関横丁」下車 徒歩1分

東京メトロ日比谷線「三ノ輪」下車 徒歩5分

■成年後見・権利擁護センター「あんしんサポートあらかわ」

高齢の方等から、成年後見制度に関することや福祉サービスを利用する際の相談をお受けしています。

（問合せ） 荒川区社会福祉協議会 あんしんサポートあらかわ ☎3802-3396

9 民生委員・児童委員

現在、区内では約200名の民生委員・児童委員が地域での身近な相談相手として、区民と行政との間に立って幅広い地域福祉活動を展開しています。

民生委員・児童委員は、お受けした相談の内容や個人的な秘密を漏らすことは決してありません。福祉に関する生活上の心配事や困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

（問合せ） 福祉推進課 地域福祉係 ☎3802-5110

10 暮らし・住まい・仕事等の相談

暮らし・住まい・仕事等、生活全般にお困りの方の相談を受け付け、内容に応じて関係機関へつなぎ、支援を行います。

（問合せ） 福祉推進課 地域共生推進係 ☎3802-3094

11 生活保護

生活保護の相談・申請に応じ、国の定めた最低限度の生活を維持することができない方に、その不足分を補うなど援助をします。

（問合せ） 生活福祉課 保護相談係 ☎3802-3111（内線2631・2632・2635）

1

悩みごと、困ったことがあったら

12 いろいろな問合わせ先

ごみ・資源のこと	ごみの収集	荒川区 清掃リサイクル推進課	☎ 3892-4671 FAX 3895-4133	
	粗大ごみの申込み	粗大ごみ受付センター	☎ 6420-3353	
	資源の回収	荒川区 清掃リサイクル推進課	☎ 5692-6697 FAX 3895-4133	
衛生のこと	蚊・ハエとねずみに 関する相談	荒川区 生活衛生課	☎ 3802-4236 FAX 3806-2976	
	犬・猫による被害相談	荒川区 生活衛生課	☎ 3802-4216 FAX 3806-2976	
	カラスの巣に関する相談	荒川区 環境課	☎ 3802-4694	
	犬・猫等の死体収集	荒川区 清掃リサイクル推進課	☎ 3892-4671 FAX 3895-4133	
電話・電気・ガス・水道	電話のこと	電話の故障	NTT	☎ 113
		電話の新設・ 各種サービス	NTT	☎ 116
	電気のこと	東京電力(株)カスタマーセンター	☎ 0120-995-002	
	ガスのこと	東京ガス(株)お客様センター	☎ 0570-002-211 FAX 3344-9393	
	水道のこと	東京都水道局お客様センター	☎ 5326-1101 FAX 3344-2531	
	東京都シルバーパスについてのお問合せ	(一社)東京バス協会 シルバーパス専用電話	☎ 5308-6950	
休日診療についてのお問合せは	東京都医療機関案内サービス ひまわり	☎ 5272-0303 FAX 5285-8080		
道路のこと 街路灯のこと	荒川区 土木管理課	☎ 3802-4472 FAX 3802-6230		
街路樹のこと	荒川区 土木管理課	☎ 3802-4483 FAX 3802-6230		

1

悩みごと、困ったことがあったら

2 社会参加・生きがいづくり等

1 しごと

1 荒川区シルバー人材センター

働く意欲のある高齢者に、能力を生かせる仕事を提供し、毎日の生活の充実と社会福祉の増進を図ることを目的とした、会員制の公益団体です。

高齢者の方向きの仕事の発注も受け付けています。

仕事の仕組み

臨時的・短期的な仕事を、地域の事業所、官公庁、家庭等から引き受け、加入している会員の経験や希望等に応じて紹介します。

対象者

荒川区在住の、60歳以上で働く意欲のある健康な方

年度会費

1,000円

主な仕事

屋内外清掃、一般事務、宛名書き、ふすま・障子の張り替え、施設管理、子どもの見守り、大工作業、家事援助サービス等

(問合せ) 公益社団法人 荒川区シルバー人材センター ☎3810-1141

(所在地) 東尾久4-32-7

(交通機関) 都電荒川線「熊野前」下車 徒歩10分

日暮里舎人ライナー「赤土小学校前」下車 徒歩6分

都バス(端44・里48)「尾久本町通り」 徒歩3分



2

社会参加・生きがいづくり等

2 いきいきワーク荒川(荒川授産場)

一般の企業に就職することが困難な60歳以上の方が通って仕事をする施設です。簡単な手作業仕事の発注も受け付けています。

主な仕事

鉛筆等商品の袋詰め、箱詰め、箱折り、封筒折り、シール貼り、紐付け等の手作業

(問合せ) いきいきワーク荒川(荒川授産場) ☎3800-2741

(所在地) 東尾久4-32-7

(交通機関) 都電荒川線「熊野前」下車 徒歩10分

日暮里舎人ライナー「赤土小学校前」下車 徒歩6分

都バス(端44・里48)「尾久本町通り」 徒歩3分

③ あらかわ就労支援センター

「JOBコーナー町屋」と「就労支援課」、「シニアのおしごと相談デスク」で構成される就労支援・雇用促進の拠点施設です。

求職者のご希望に沿った職業相談・紹介をします。内職に関しては、求人登録・紹介を行っています。

(所在地) 荒川7-50-9 センターまちや3階

(交通機関) 東京メトロ千代田線・京成線「町屋」下車 徒歩1分
都電荒川線「町屋駅前」下車 徒歩1分

* JOBコーナー町屋

- ・求人検索機による求人情報の提供
- ・職業相談及び紹介

日 時 月～金曜日(祝日等を除く)、午前10時～午後6時

(問合せ) JOBコーナー町屋 ☎3819-7771

* 就労支援課(相談窓口は、JOBコーナー町屋内)

- ・高齢者セミナーの開催
- ・内職の相談及び紹介

日 時 月・火・木・金曜日(祝日等を除く)、
午前10時～午後6時(要予約、最終受付は午後5時)

(問合せ) 就労支援課 ☎3800-8710

* シニアのおしごと相談デスク

- ・おしごと相談

日 時 金曜日(祝日等を除く)、午前10時～午後4時

(問合せ) シニアのおしごと相談デスク ☎5901-1870



2 生きがいづくり

1 高年者クラブ

荒川区内では、64クラブ、約4,300人の会員が、健康で明るく過ごすために様々な活動を行っています。活動内容は会員の教養の向上、健康増進、地域の清掃や園芸・街なか花壇などの奉仕活動、会員相互の親睦などです。また、高齢者の軽スポーツの普及とクラブ間の交流も図っています。

60歳以上の方なら、どなたでも入会できます(年会費あり)。

(問合せ) NPO法人荒川区高年者クラブ連合会 事務局 ☎3805-5505
高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027



高年者クラブ一覧

(令和7年9月1日時点)

南千住支部(9クラブ)	荒川支部(12クラブ)	町屋支部(8クラブ)
南千長寿会 南千住三丁目喜楽久会 南千住新光友の会 南千住若宮クラブ 南千住福寿会 南千住瑞光クラブ 南千住登喜和会 南千住朗悠会 南千住胡悠会	荒川一丁目西文化弥生会 間道シニアクラブ 東共福寿会 荒川三丁目第一ときわ会 荒川三丁目第二ときわ会 荒川長生クラブ 花の木会 桜寿会 荒川寿光クラブ 荒川地藏堀クラブ 大西寿会 二之坪みどり会	町屋親交会 南町屋寿会 実揚そよかぜクラブ 江川天寿クラブ 原寿会 尾竹長寿会 町屋長寿会 スカイハイツさくら会
東尾久支部(11クラブ)	西尾久支部(12クラブ)	日暮里支部(8クラブ)
東尾久一丁目東友会 東尾久明生睦会 東尾久東明会 東尾久寿緑会 東尾久寿光会 東尾久太陽会 百寿会 千歳会 尾久の原シニアクラブ 寿クラブ 旭クラブ	尾久寿楽会 西尾久東長寿会 西尾久和楽会 尾久宮元八千代会 西尾久四栄寿会 西尾久仲長栄会 西尾久長栄会 西尾久長生クラブ 西尾久七本みどり会 西尾久末広会 西尾久ひまわり会 西八お元気会	東日暮里四丁目長寿会 東日暮里五丁目長寿会 日暮里寿倶楽部 六本クラブ 日暮里西長寿会 諏訪台くれない会 道灌山クラブ 西日暮里五丁目長寿会
本部直轄(4クラブ)	各クラブへの入会等については、 NPO法人荒川区高年者クラブ連合 会事務局(☎3805-5505)まで、 お問い合わせください。	
東光会 荒川アリラン長寿会 荒川歌謡クラブ 新世界発見ITグループ		

2

社会参加・生きがいづくり等

2 荒川シルバー大学

水彩画、陶芸、頭の体操、ヨガ、英語、健康体操、音楽などの教科を年間を通して学習するとともに、講師を呼んでの合同講義や学園祭・学芸会を開催しています。

(問合せ) 荒川シルバー大学事務局 ☎3801-5740

3 生涯学習センター

個人で利用できる生涯学習情報コーナーや学習室などがあります。生涯学習を楽しんでいるサークル・団体には、会議室、音楽室、体育館などを貸し出しています。また、仲間と協力して地域について学び魅力を探るとともに、地域活動につなげていく「荒川コミュニティカレッジ」や、教養や趣味を深めるための講座・教室などを開催しています。

(問合せ) 生涯学習センター ☎3802-2332

4 町屋文化センター

文化、生涯学習の振興のために、文化総合講座やイベント等を開催しています。

(問合せ) 町屋文化センター ☎3802-7111

5 荒川ふるさと文化館

郷土の歴史・文化を楽しみながら学ぶことができます。

65歳以上の区民は観覧無料です。常設展示のほか、企画展や講座等を開催しています。

(問合せ) 荒川ふるさと文化館 ☎3807-9234

6 熟年ボランティアスクール

地域でいきいきと暮らしていくために、社会参加やボランティア活動を始めるきっかけの場となるよう、傾聴ボランティア養成講座等のボランティア養成講座を開催しています。

(問合せ) 荒川区社会福祉協議会 荒川ボランティアセンター ☎3802-3338

7 あらかわ地域活動サロンふらっと. フラット

ボランティア活動の紹介やボランティア活動に関する講座、地域住民による自主講座を行っています。

(問合せ) あらかわ地域活動サロンふらっと. フラット

※月～金曜日 午後1時～午後7時 (土・日・祝日休み)

第1・3水・金曜日 午後1時～午後9時 ☎3891-8571

8 高齢者のボランティア活動

地域活動者「送迎サポーター」登録事業

1人で地域の事業へ参加することに不安がある要支援2程度までの高齢者を対象に送迎を支援す

る地域活動者「送迎サポーター」として登録する事業です。登録には資格等は、必要ありません。活動は、「いきいきボランティアポイント制度」のポイントに該当します。

(問合せ) 高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

いきいきボランティアポイント制度事業

高齢者の方の社会参加や健康づくり、介護予防を促進するため、介護施設等でボランティア活動をした場合に、現金に交換できるポイントを付与する制度です。制度に参加する場合には、登録が必要になります。詳しくは、お問い合わせください。

(問合せ) 介護保険課 介護給付係 ☎3802-4952

9 荒川老人福祉センター

60歳以上の方を対象に、①生活や健康に関する相談 ②健康審査・機能訓練 ③健康保持・増進 ④各種教室 ⑤各種行事・公開講座 ⑥介護予防事業等の事業を実施しています。

健康相談及び生活相談事業

健康審査、健康相談、生活相談、安心安全講座

健康保持・増進事業

入浴サービス、ころばん・せらばん体操等の実施

機能訓練事業

基礎訓練（体操・歩行訓練等）

いこい室・娯楽室事業

カラオケ、ボランティアサロン、盆踊り、手芸、おたのしみマーじゃん、お楽しみ映画会、囲碁、将棋、オセロ、各種大会、催し

手作り教室、荒川脳トレ講座、笑顔で棒体操、折り紙教室、ぬり絵サロン等

文化教養教室

書道、ヨガ、太極拳、フラダンス、英会話、茶道、お・は・な、朗読と語りの楽しみ、硬筆、初めての絵手紙教室、日本史講座、スローエアロビック、はじめてのソーシャルダンス

定例事業

そろばん、コーラス、レクダンス、俳句、詩吟

ふれあい館での講習会事業

ソーシャルダンス講習会

公開講座

初めてのタブレット講座、スマートフォン講座、和紙ちぎり絵講座、教養講座等、七宝焼講座、オンライン講座、あらかわeスポーツパーク、健康講座、スマートフォン・タブレット相談室



2

社会参加・生きがいづくり等

各種行事

高齢者福祉週間行事、荒川区高年者芸能大会、地域交流イベント、新春行事

地域交流事業

職場体験実習・勤労留学・ボランティア体験等の受入れ、施設公開等
また、近隣保育園児との世代間交流や地域交流イベント

介護予防事業

(1) 健康アップステーション

週4日（火・木・金・土）、午後1時～3時に開設しています。体重・筋肉量・脂肪量・推定骨量等の詳細な体組成や血圧が計測でき、専門相談員に健康づくりや介護予防に関する相談ができるほか、ミニ講座も毎月開催しています。

(2) 介護予防教室

約半年間受講できる方を対象に、介護予防、認知症予防のプログラムを実施しています。

(3) 介護予防講座

30分でまるわかり健康チェック（年2回）、リズムアップ体操

※事業等の内容・詳細については、お問い合わせください

(問 合 せ) 荒川老人福祉センター ☎3802-1666

(所 在 地) 荒川1-34-6

(交通機関) 都電荒川線「荒川区役所前」下車 徒歩5分、「荒川一中前」下車 徒歩3分

都バス（里22、南千47、草63・64）「荒川一丁目」下車 徒歩3分

東京メトロ日比谷線「三ノ輪」下車 徒歩10分

コミュニティバスさくら（南千01）「千住間道西」下車 徒歩5分

10 敬老祝品等の贈呈

区民の方の長寿と健康をお祝いして、対象となる方に祝品等をお贈りしています。

- ・かぞえ77歳の方
- ・かぞえ88歳の方
- ・かぞえ99歳の方
- ・満100歳以上の方

(問合せ) 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4031



3

地域交流

1 ひろば館・ふれあい館の事業について

ひろば館・ふれあい館では、カラオケやダンスをはじめとした各種高齢者事業を実施しているほか、サークル団体への部屋の貸出も行っています。各種事業の内容及び参加方法については各ひろば館・ふれあい館へお問い合わせいただくほか、荒川区のホームページにも情報を掲載しています。貸室の利用については、あらかじめ団体登録が必要です。団体登録については区民施設課（区役所本庁舎3階⑪⑫番窓口）、各区民事務所にお問い合わせください（問合せ先については下記参照）。

高齢者事業実施ひろば館

三河島ひろば館	荒川3-36-4	☎3806-6179
荒川六丁目ひろば館	荒川6-33-4	☎3895-0879
町屋二丁目ひろば館	町屋2-8-13	☎3895-2555
東尾久小沼ひろば館	東尾久1-21-23	☎3895-4335
西尾久みどりひろば館	西尾久4-6-4	☎3800-2138
諏訪台ひろば館	西日暮里3-3-12	☎3823-6097

高齢者事業実施ふれあい館

石浜ふれあい館	南千住3-28-2	☎3805-5301
南千住ふれあい館	南千住6-36-13	☎3807-1131
南千住駅前ふれあい館	南千住7-1-1 ブランズタワー(アクレスティ)南千住2階	☎3803-0571
汐入ふれあい館	南千住8-2-2	☎3806-9928
峡田ふれあい館	荒川3-3-10	☎3807-2886
荒川山吹ふれあい館	荒川7-6-8	☎3805-2860
町屋ふれあい館	町屋1-35-8	☎3800-2011
荒木田ふれあい館	町屋6-13-2	☎3800-1981
東尾久本町通りふれあい館	東尾久2-37-14	☎3893-8001
尾久ふれあい館	西尾久2-25-13	☎3809-2511
西尾久ふれあい館	西尾久8-33-31	☎3810-6219
東日暮里ふれあい館	東日暮里1-17-13	☎3807-6383
夕やけこやけふれあい館	東日暮里3-11-19	☎3801-0715
ひぐらしふれあい館	東日暮里6-28-15	☎3801-7091
西日暮里ふれあい館	西日暮里6-24-4	☎3819-6945

団体登録受付場所

区民施設課	荒川2-2-3 荒川区役所3階	☎3802-3941
南千住区民事務所	南千住7-1-1 ブランズタワー(アクレスティ)南千住2階	☎3803-1791
町屋区民事務所	荒川7-50-9 センターまちや4階	☎3892-2321
尾久区民事務所	西尾久3-7-15	☎3894-6121
日暮里区民事務所	東日暮里6-17-6 ふらっとにつぼり1階	☎3801-2108

2

社会参加・生きがいづくり等

② ふれあい^{いき}粋^{いき}・活サロン

高齢の方が、ご近所どうし顔と顔の見える関係づくりをしていただけるように、町会・自治会や民生委員など地域の方々と福祉の専門機関、行政などが協力して、町会会館などの身近な場所でおしゃべりなど交流のできるサロンを区内各所で実施しています。生活上のちょっとしたことも気軽

ふれあい^{いき}粋^{いき}・活サロン一覧 (令和7年4月1日～)

地 区	名 称	開催日	実施時間
南 千 住	サロンあいあい	第3金曜日	14:00～15:00
	石浜サロン	第2金曜日	13:30～14:30
	汐入ふれあいいきいきサロン	第2水曜日	13:30～14:30
	おしゃべり会	第4月曜日	14:00～15:00
	スカハ倶楽部	第3火曜日	10:30～11:30
	駅前サロン	第1火曜日	10:30～11:30
	アルスサロン	第3木曜日	10:30～11:30
	サロンかぼちゃ	第4金曜日	10:30～11:30
ご 近 所 型	サロン西文化	第2土曜日	13:00～14:30
	西文化いきいきカレークラブ	R7年現在休止中・お問い合わせください。	
	本町会うぐいすサロン	第1木曜日	13:30～14:30
	喫茶ゆいの森	第1火曜日	13:30～14:30
	ほほえみサロン	第3金曜日	14:00～15:30
	サロン三丁目	第2金曜日	14:00～15:00
	さわやか出会いサロン	第3木曜日	14:00～15:00
	サロン虹の橋	第3水曜日	14:00～15:30
	デイゴの会	第3木曜日	10:30～12:00
	やまぶき倶楽部	第2月曜日	10:30～11:30
	仲道サロン	第3土曜日	13:00～15:00
町 屋	南町屋サロン	第1水曜日	10:00～11:00
	実揚ふれあいサロン	第3木曜日	13:30～14:30
	SUN SUN カフェテリア	不定期	14:00～15:30

2

社会参加・生きがいづくり等

に相談できます。

その他、健康づくりのために毎週実施しているサロンや、ご家族を介護されている方向けの交流サロン等もあります。お近くのサロンへ、ぜひお出かけください。

会 場	住 所	(対象者) 内容
南千住二丁目アパート集会室	南千住2-33-1	(居住者) 行事、講座、ばん座位体操など
石浜ふれあい館4階洋室	南千住3-28-2	(どなたでも) 講座、脳トレ、ばん座位体操など
リバーパーク汐入町会防災センター	南千住8-13-2	(どなたでも) 行事、講座、喫茶など
リバーパーク汐入町会防災センター	南千住8-13-2	(どなたでも) 行事、講座、ばん座位体操など
南千住スカイハイツ集会室	南千住7-24-24	(居住者) 行事、講座、歌唱など
南千住駅前ふれあい館3階和室	南千住7-1-1-208	(どなたでも) 行事、講座、ばん座位体操など
東急ドエル・アルス千住集会室	南千住7-23-2	(居住者) 講座、講話、交流など
南千住西部ひろば館101洋室	南千住1-19-13	(どなたでも) ばん座位体操、せらばん体操、脳トレなど
荒川一丁目西文化会館	荒川1-7-14	(町会周辺の高齢者) 茶話会、輪投げなど
荒川一丁目西文化会館	荒川1-7-14	
荒川一丁目本町会会館	荒川1-48-6	(町会周辺の高齢者) 工作、脳トレ、茶話会など
ゆいの森あらかわ 2階会議室	荒川2-50-1	(どなたでも) 手話で歌おう、脳トレ、体操など
アクロスあらかわ 多目的ホール	荒川2-57-8	(どなたでも) 講座、脳トレ、ばん座位体操、歌、茶話会など
峡田ふれあい館 2階洋室3	荒川3-3-10	(どなたでも) 講座、レクリエーション、茶話会など
荒川三丁目中央会会館	荒川3-55-4	(どなたでも) 講座、脳トレ、歌、茶話会など
清水邸 (大和精華事務所2階)	荒川4-48-6	(町会周辺の高齢者) 講座、歌、茶話会など
ライオンズガーデン町屋 1階エントランスホール	荒川4-31-18	(居住者対象) 講座、脳トレ、茶話会など
花の木ハイム 多目的ホール (地下1階)	荒川5-47-2	(町会周辺の高齢者) 講座、脳トレ、歌など
都営荒川七丁目仲道アパート集会室	荒川7-8-2	(町会周辺の高齢者) フルーツ伴奏による合唱、茶話会など
町屋旧区民事務所 2階会議室	町屋2-8-9	(どなたでも) 歌、手品など
町屋実揚町会事務所2階	町屋4-15-7	(どなたでも) 講話、交流など
町屋五丁目第3アパート	町屋5-9-3	(要問合せ) (居住者) 体操、脳トレなど

地 区	名 称	開催日	実施時間	
ご近所型	町屋	町屋六丁目サロン	第3金曜日	13:00～15:00
		サロン町屋	第1水曜日	14:00～15:00
		歌声サロン・尾久のはらっぱ	第2火曜日	13:30～15:00
	東尾久	荒川コープカフェ	第2木曜日	13:30～14:30
		ドレミファ・サロン	第4火曜日	14:00～15:00
		尾久の原いきいきサロン	第1金曜日	10:30～11:30
		プラザ尾久橋	第3金曜日	14:00～15:00
		昭和ひろば	第3日曜日	13:30～16:00
		See Saw	第1木曜日 第2、3水曜日	13:30～15:00
	西尾久	さくらサロン宮の前	第3水曜日	14:00～15:00
		ひだまり・あっぷる会	第2火曜日	13:30～14:30
		サロン希望	第1水曜日	10:00～11:00
		ウルトラG☆7	第1水曜日	11:30～13:00
		カフェ倶楽部	第2金曜日	13:30～15:00
		西尾久ふれあい館 ふれあいカフェ	第1、4火曜日	10:00～11:45
		ふらっとb開放サロン	第1～4木曜日	10:15～12:15
		木曜会	第1、3木曜日	13:00～15:00
	東日暮里	うえるかむ	第3木曜日	14:00～15:00
		サロンかんかん森	第3金曜日(隔月)	14:00～15:00
		うたごえパーク	第1土曜日	10:00～11:30
		ふじの木サロン	第1火曜日	13:30～14:30
四丁目なかよし会		第4土曜日	13:30～15:00	
六本サロン		第4金曜日	14:00～15:00	
日暮里寿サロン		第2火曜日	13:30～15:00	
サロンあかり		第1木曜日	13:30～14:30	
西日暮里	サロン三河島	第1木曜日	10:00～11:30	
	日暮里ふれあいいいきいきサロン	毎月27日	13:00～14:30	

会 場	住 所	(対象者) 内容
町屋六丁目住宅集会室	町屋6-37-1	(居住者) 講話、交流など
町屋ふれあい館 1階和室	町屋1-35-8	(どなたでも) 茶話会、歌など
尾久のはらっぱ	町屋5-10-9	(どなたでも) 歌声サロン
東尾久本町通りふれあい館	東尾久2-37-14	(どなたでも) ゲーム、交流、講座など (参加費100円)
尾久図書館	東尾久8-45-4	(どなたでも) 歌、体操、脳トレ、講座など
東尾久本町通りふれあい館	東尾久2-37-14	(どなたでも) 歌声サロン、講座、交流など
尾久橋町会会館	東尾久8-8-6	(どなたでも) 歌、レクリエーション、季節のイベントなど
赤土町会会館	東尾久1-35-12	(どなたでも) 健康麻雀
OGU1 (オグイチ)	東尾久1-33-1	(どなたでも) 折り紙、井戸端会議など
宮の前診療所・(尾久ふれあい館)	西尾久2-3-2 (西尾久2-25-13)	(どなたでも) 体操、脳トレ、レクリエーション、歌など
尾久ふれあい館	西尾久2-25-13	(どなたでも) 歌、講座、脳トレ、ゲームなど
荒川区立尾久生活実習所 「あらかわ希望の家」	西尾久6-17-3	(どなたでも) 体操、脳トレ、講座など
西尾久七丁目日本町会会館	西尾久7-19-1	(西尾久七本町会の方) 食事会、お弁当配布 (会費制)
コスモステージ荒川遊園キッズルーム	西尾久8-30-1	(マンション居住者) 交流、相談など (参加費100円)
西尾久ふれあい館	西尾久8-33-31	(どなたでも) 歌、体操、健康講座など
ふらっとbサロン	西尾久4-28-8	(どなたでも) 交流、体操など
西尾久七丁目南町会会館	西尾久7-50-13	(どなたでも) 茶話会、脳トレ、輪投げなど(参加費1回300円)
東日暮里ふれあい館	東日暮里1-17-13	(どなたでも) レクリエーション、体操、茶話会
東日暮里一・二丁目町会会館	東日暮里1-38-7	(町会住民対象) 茶話会
夕やけこやけふれあい館	東日暮里3-11-19	(どなたでも) 歌 (リクエスト含む)、アコーディオン生演奏(月200円)
東日暮里三丁目日本町会事務所	東日暮里3-37-6	(どなたでも) 茶話会、脳トレ、歌
東日暮里四丁目町会会館	東日暮里4-18-9	(どなたでも) テーマに沿った講座、歓談
東日暮里六丁目日本町会会館	東日暮里6-13-10	(どなたでも) 脳トレ、歓談、レクリエーション
日暮里共成町会事務所 2階	東日暮里6-36-2	(町会住民対象) 脳トレ、せらばん体操
東日暮里五丁目町会会館	東日暮里5-25-5	(どなたでも) 講話や交流、体操など
プレジア西日暮里集会室	西日暮里1-3-3	(どなたでも) レクリエーション、講座、歓談など
日暮里中央町会会館	西日暮里2-29-1	(どなたでも) レクリエーション

地 区		名 称	開催日	実施時間
ご近所型	西日暮里	二丁目サロン	年4回程度開催	13:30～15:00
		富士見坂サロン	第1金曜日	13:30～14:30
		ひまわりカフェ	年4回程度開催	13:30～14:30
		サロン道灌山	第3土曜日 ※年5回程度開催	14:00～15:00
テーマ型	介護予防	すまいるたうんふれあい亭	毎週水曜日	12:30～15:00
		健康カフェ コミカレ	第1～4水曜日	10:00～11:30
		アトリエころばん	第2,4水曜日	10:00～11:00
		ふらっとりサロン	第1～4水曜日	10:30～11:30
		はな*はなクラブ	第1, 2, 4月曜日	13:30～15:00
		楽らく会	毎週火曜・木曜	13:00～16:00
		プチおしゃべり会	毎週木曜日	11:00～11:30
	聴覚	ふくろうの会	不定期	13:30～15:00
	傾聴・交流	電話相談グループお茶飲ま	不定期	10:00～11:30、 13:30～15:00
		サロン三ノ輪橋	第2火曜日	13:30～14:30
		サロンゆんたく	年4～5回程度開催	10:00～11:30
		あいうえお	毎週金曜日	13:30～15:30
		ほうじ茶の会 (グリーンケア)	第3月曜日 ※祝日も開催	14:00～16:00
	介護	男性介護者サロンM	奇数月第4土曜日	13:30～15:00
		介護者交流サロン「結」	第3土曜日	13:00～15:00
	認知症	介護者交流サロン銀の杖	第1土曜日	13:00～15:00
		Mカフェ～南6	第3火曜日	14:00～15:00
		あら茶&I茶会	第2火曜日	10:30～12:00
		あらかわ元気パーク	第2木曜日	10:00～11:30

会 場	住 所	(対象者) 内容
西日暮里二丁目町会会館	西日暮里2-37-14	(町会住民対象) レクリエーション、茶話会
諏訪台ひろば館 2階	西日暮里3-3-12	(どなたでも) テーマに沿った講座、体操、茶話会など
道灌山学園教育センター	西日暮里4-12-5	(どなたでも) 介護福祉科学生さんと共にレクリエーション、歓談など
西日暮里五丁目町会会館2階	西日暮里5-38-1	(どなたでも) レクリエーション、歓談など
ジョイフル三ノ輪商店街 ～高齢者の居場所～三ノ輪新開地	南千住1-19-13	(どなたでも) 健康体操、脳トレなど (参加費1回200円)
荒川山吹ふれあい館	荒川7-6-8	(どなたでも) 体操、歌、講話、映画など
レンタルスペースぎゃらり～ animo	南千住2-22-1	(要問合せ) ころばん体操その他体操など
八百バレエ教室	西尾久4-28-8	(どなたでも) ふらっと体操、ラジオ体操、あらみん体操など
夕やけこやけふれあい館	東日暮里3-11-19	(要問合せ) ころばん体操等その他歌やレク (参加費200円)
さつき会館	荒川8-16-13	(要問合せ) 健康麻雀
リバーパーク汐入町会防災センター	南千住8-13-2	(どなたでも) ばん座位体操その他体操など
アクロスあらかわ	荒川2-57-8	(ろう者・手話) 手話でのおしゃべり場
社協活動サロン	南千住1-13-20	(ふれあい電話利用者) 交流会
社協活動サロン	南千住1-13-20	(傾聴) お話を聞いてほしい方
プレジア西日暮里集会室	西日暮里1-3-3	(どなたでも) 歓談など
なにかし堂 1階	南千住1-25-11	(子育て世代の保護者対象) 傾聴、喫茶、交流など
ジオラマ喫茶 かふえ若茶	荒川7-34-12	(グリーンケアが必要な方、グリーンケアに関心のある方) 傾聴、交流 (参加費300円)
荒川区社会福祉協議会3階活動サロン	南千住1-13-20	(男性介護者など) 交流、相談
荒川山吹ふれあい館 洋室1・2	荒川7-6-8	(介護中、介護経験のある方など) 交流会
荒川山吹ふれあい館 洋室1・2	荒川7-6-8	(認知症介護者・介護に関心ある方など) 交流会
南千住ふれあい館 3階洋室1・2	南千住6-36-13	(認知症に関心のある方) 交流、喫茶、ばん座位体操など (参加費100円)
峡田ふれあい館 2階洋室3	荒川3-3-4	(認知症介護者、当事者、どなたでも) 茶話会、小物作り、脳トレなど
荒川公園展示場	荒川2-2-3	(地域の高齢者) ころばん体操、セラバンド体操、シナプソロジーなど

地 区	名 称	開催日	実施時間	
テーマ型	地域食堂	汐入地域食堂	各月1回 土曜日 12:00～13:30	
	地域食堂 多世代	荒川やまぶきカレークラブ	R7年現在休止中・お問い合わせください。	
		タヴェルナ～小さな食堂～	第2日曜日	15:00～16:00
		地域食堂しずか	第4火曜日	17:00～19:00
	子ども食堂	フロイデ～ふれあい食堂～	第4月曜日	17:30～19:00
		子ども食堂・ふらっとり	第2・4日曜日	11:00～14:00
		東日暮里子ども食堂	第2・4金曜日	17:30～20:00
		みやまえの家	第2金曜日	(非公開)
		たーさん家	第2・4土曜日	11:30～14:30
	ひきこもり	荒川たびだちの会	第4日曜日	13:30～16:30
		アライな虹サロン	第3金曜日	16:30～19:30
	不登校	親サポ講演会・交流会	偶数月 第2土曜日	18:30～20:30
		フリートークサロン☆Sophia in Aoba	第2土曜日	10:00～12:00
		はじめの一步 まどみカフェ	第3日曜日	13:00～15:00
	多文化	多言語パーク	未定	16:00～17:00
一人親	あらかわシングルマザーサロン	第4日曜日	10:00～11:00	
一般子育て	子育て喫茶汐たま	火・金 月2回開催	14:00～16:00	

●急な日程等の変更もありますので、初めてご参加の際には、あらかじめご連絡ください。

(問合せ) 荒川区社会福祉協議会 福祉サービス課 地域福祉支援係

☎3802-3338 FAX 3891-5290 メール jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

ひとりで行くのが不安な方には、地域活動者「送迎サポーター」がご協力します。

(問合せ) 高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

2

社会参加・生きがいづくり等

会 場	住 所	(対象者) 内容
※詳細はお問い合わせください。	南千住3丁目	(一人暮らしの高齢者、男性) 食事、交流会など
荒川山吹ふれあい館	荒川7-6-8	
デイサービス千恵の輪	西日暮里6-15-11	(子どもから高齢者まで)
(非公開) ※お問合せください	(非公開)	(子どもから高齢者まで)
峡田ふれあい館	荒川3-3-10	(子どもや子育て中の保護者など)
ふらっとサロン	西尾久4-28-8	(ニーズを抱える子どもや近隣の高齢者など) 子供100円、大人300円 要申込
石井邸	東日暮里2-5-11	(子どもから高齢者まで) 子供100円、大人300円
※お問合せください	(非公開)	(ニーズを抱える子どもなど)
東尾久1-18-19コーワコーポ1F	東尾久1-18-19 コーワコーポ1F	(小学生から高校生までの子どもなど) 子供100円、大人300円 要申込
子ども村ホットステーション	町屋2-21-2 フレスコ町屋201	(ひきこもりの家族、ひきこもり当事者又は経験者、支援者など) 交流・相談
※詳細はお問い合わせください。		(何らかの生きづらさ当事者かつ他者に対して「アライ(味方)」である方) 交流
アクロスあらかわ 多目的ホール	荒川2-57-8	(不登校支援、子どものことでお悩みの保護者など) 講演会、交流会
フリースペースAoba 2階	西尾久7-32-3	(不登校支援、子どものことでお悩みの保護者など) 交流、相談
まどぬ荘	西尾久2-15-5	(不登校支援、子どものことでお悩みの保護者など) 交流、相談
未定	未定	
子ども村ホットステーション	町屋2-21-2 フレスコ町屋201	(シングルマザー、プレシングルマザー) 交流・相談 ※託児あり、イベントは要申込
けやき通り北7番街集会室	南千住8-12-4	(子育て世代パパママ) 交流、喫茶など

3 いつまでも元気に過ごすために

1 サービス・活動事業（総合事業）

要支援1・2の認定を受けた方と、事業対象者の方（基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方）に、運動・口腔機能、低栄養予防などの改善に向けた事業を実施しています（基本チェックリストは巻末を参照）。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034
各地域包括支援センター（連絡先は26ページ～29ページ）

通所型サービス

第1号通所介護

デイサービスセンターで、食事・入浴などのサービスや生活機能向上のための体操、筋力トレーニングなどが日帰りで受けられます。施設ごとに提供するサービスが異なります。

基本のサービスに加えて、下記のメニューを選択して利用できます。

- ・栄養改善 218円/月
- ・口腔機能向上（I）164円/月 等（別に費用が加算されます。）

1か月あたりの自己負担額(1割負担の方※)のめやす

週1回程度利用	事業対象者 要支援1の方	1,960円
	要支援2の方	1,974円
週2回程度利用		3,947円

※一定以上の所得がある方は、自己負担割合が異なります。

※食費、日常生活費は別途自己負担になります。

※令和7年4月時点の情報のため、変更となる場合があります。

食・動クラブ【登録制】

高齢者通所サービスセンター等を会場に、運動と食事を共にするほか、仲間づくりにぴったりのプログラムです。一緒に食事を楽しむ、無理のない運動を続けることで、自分らしい生活をできるだけ長く送ることを目指します。

【利用期間】 担当ケアマネジャーとご相談ください。

【利用頻度】 週1回、2時間程度

【利用料金】 1回700円（利用料200円、昼食代500円）

【送迎サービス】 無料

※一部の会場でのみ送迎可能なため、送迎を希望の方は担当ケアマネジャーとご相談ください。



わくわく元気アップ教室【登録制】

ふれあい館等を会場に、週1回2時間の運動で体力アップを目指します。無理なく続けられる健康づくりを一緒に行いませんか？これ以上、体力を低下させたくない方にもおすすめです。

【利用期間】 担当ケアマネジャーにご相談ください。

【利用頻度】 週1回、2時間程度

【利用料金】 1回200円



いつまでもこの教室に通うことができるように体力アップを目指したいです。

元気回復サポート教室【登録制】

いままでできていたことができなくなった方におススメの教室です。4か月という短期間で元の生活に少しでも近づけるように、リハビリの専門職や管理栄養士・歯科衛生士・看護師が元気回復のサポートをします。

【利用期間】 4か月間

【利用回数】 16回

【利用頻度】 週1回、2時間程度

【利用料金】 16回で1,500円

※初回に支払います。途中で止めても返金はありません。

【送迎サービス】 無料

※希望の方は担当ケアマネジャーにご相談ください。

1か月に1回、歯科衛生士と「お口の健康について」、管理栄養士と「食生活の改善について」の相談ができます。



お口と食事の元気塾【どなたでも参加可能】

良く噛んで食事をする人ほど元気で長生きです。フレイル対策を口腔と食生活の面から同時に学べる健康教室で、歯科衛生士と管理栄養士が健康づくりをサポートします。誤えん性肺炎（※）の予防や「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品、献立の工夫など、実習を交えてお伝えします。※誤えん性肺炎とは、細菌がだ液や飲食物と一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎です。



歯磨きの重要性や自分の口の状態もわかりました。

口や体の機能低下と食生活の関係や食事の栄養バランスを整える方法がわかりました。



健康長寿の料理術【どなたでも参加可能】

食べることは生きていくうえでとても大切なことです。高齢者世代は低栄養についても注意が必要です。日々の食事に活かせる、手軽で簡単なレシピや献立の工夫等をわかりやすく、楽しくお伝えします。



手間をかけずに栄養バランスを整える料理が参考になりました。

訪問型サービス

第1号訪問介護

ホームヘルパーが訪問し、調理や掃除などを利用者と一緒にいき、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。

1か月あたりの自己負担額
(1割負担の方※)のめやす

週1回程度の利用	1,341円
週2回程度の利用	2,678円

※一定以上の所得がある方は、自己負担割合が異なります。
※令和7年4月時点の情報のため、変更となる場合があります。

おうちでリハビリ

理学療法士・作業療法士からアドバイスを受けて、ホームヘルパーと一緒に生活機能向上に取り組みます。

・利用期間 週1～2回 90日間

1回あたりの自己負担額

20分以上30分未満	200円
30分以上60分未満	250円
60分以上90分未満	300円

おうちで栄養診断

自宅で食事や栄養の専門家である管理栄養士から、一人ひとりの状況に合わせた食事摂取量や調理法などのアドバイスを受けて、食生活の改善に取り組みます。

・利用回数は全3回

初回利用料	2回目以降利用料
400円	各300円

最近食欲がなく、体重が減って心配していましたが、食べやすい食材や調理法を教えてもらい、体重が戻りました。

3

いつでも元気な暮らしのために

2

一般介護予防事業

健康づくりのために利用できる事業です。仕事に趣味に「まだまだ」楽しみたい方向けの事業です。お気軽にご参加ください。

(問合せ) 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034
健康推進課 保健相談担当 ☎3802-3111(内線432)
各地域包括支援センター (連絡先は26ページ～29ページ)

荒川ころばん体操(直接会場へ)

荒川ころばん体操は、平成14年に区民、荒川区と東京都立大学が共同開発した転倒予防体操です。足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善が図れます。また、会場での人とのふれあい、会話等の効果で、社会的フレイルの予防(孤立化や閉じこもり予防など)にもなります。会場では「荒川ころばん体操リーダー」が運営の中心となり、初めての方のお手伝いをしてくれますし、レクダンスを楽しんだり、健康情報を知ることでもあります。65歳以下の方も参加できます。



ころばん体操の特徴

- ①週2回の頻度で3か月続けると、効果が期待できる。
- ②椅子さえあればどこでもできる。
- ③音楽に合わせて楽しく続けられる。
- ④グループで運動できる。
- ⑤お金がかからない。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 ☎3802-3111(内線432)

荒川せらばん体操

ゴム製のセラバンドを使って行う筋力トレーニングです。椅子に座って、ゆったりした音楽に合わせて10分間、無理なく筋力アップができます。

荒川ころばん体操の会場で行なっていて、座ったままでもできる、“荒川せらばん体操ちえあばん”もあります。

セラバンドとは、ゴムのように伸縮性のあるバンドのことです。セラバンドの色によって、伸縮性の強度が異なり、体力に合ったものを使っただけです。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当
☎3802-3111(内線432)



3

いつまでも元気に過ごすために

ころばん体操実施会場

南千住

南千住ふれあい館	火曜日	10:00~11:30
汐入ふれあい館	金曜日	13:30~15:00
南千住駅前ふれあい館	水曜日	10:00~11:30
石浜ふれあい館	月曜日	10:00~11:30

荒川

荒川さつき会館	金曜日	10:00~11:30
荒川山吹ふれあい館	火曜日	9:30~10:30
峡田ふれあい館	火曜日	10:00~11:30
	木曜日	13:30~15:00
生涯学習センター	水曜日	9:30~10:30

町屋

町屋ふれあい館	水曜日	10:00~11:30
荒木田ふれあい館	月・土曜日	10:00~11:30

尾久

男女平等推進センター アクト21	木曜日	10:00~11:30
尾久ふれあい館	月・水曜日	10:00~11:30
西尾久ふれあい館	月曜日	10:00~11:00
	水曜日	10:00~11:30
東尾久本町通りふれあい館	月・水曜日	10:00~11:30

日暮里

西日暮里ふれあい館	月曜日	13:30~15:00
東日暮里ふれあい館	月曜日	10:00~11:30
夕やけこやけふれあい館	火曜日	10:00~11:30
	木曜日	13:30~15:00
ひぐらしふれあい館	水曜日	10:15~12:00

3

いしまでせよ気に通いすために

荒川ころばん体操リーダー養成講座

ころばん会場で、会場運営や体操指導を行う「ころばん体操リーダー」を養成する講座です。一緒に体操を学び、地域で活動してみませんか？年齢は問いません。気軽にご連絡下さい。



- リーダーは
- ・健康の知識を持って、みんなを元気にするために頑張っています！
 - ・ご自身の健康維持にも役立っています。
 - ・地域社会にとって、非常に大切な存在です。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 ☎3802-3111(内線432)



「あらみん体操」も入った「荒川ころばん体操・荒川せらばん体操」「ひざ痛予防体操」のCD、DVDを販売しています。ご希望の方は、区役所地下1階の情報提供コーナーへお問い合わせください。

(問合せ) 情報提供コーナー
☎3802-3111(内線3719)

3

いつまでも元気に過ごすために

5分でできる 荒川どこでもみんなでころばん体操(愛称:あらみん体操)

あらみん体操は、平成28年度に区民と、荒川区、東京都立大学が共同で開発した体操です。道具を使わず、5分間と短いので、自宅や町会活動の合間や、運動前後の準備体操・整理体操として、どこでも手軽にできるのが特徴です。「ストレッチ」「筋トレ」「バランス」「エアロビクス」の要素が入った15種類の動作で、全身を使った運動ができます。年齢は問いません。あらみん体操で、からだを動かす楽しさを、感じてみませんか？

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当
☎3802-3111(内線432)



あらみん体操ロゴ

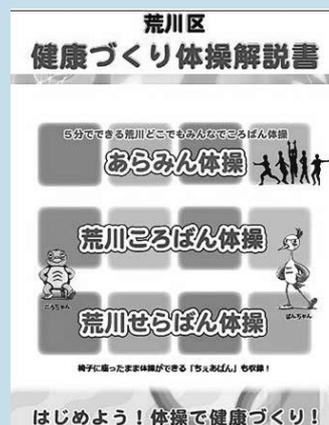
印刷物頒布(無料)のご案内

- *「ロコモ・フレイル予防」と「あらみん体操」(右図参照)
- *荒川区健康づくり体操解説書(右図参照)

<配布場所>
健康推進課
(がん予防・健康づくりセンター2階)



あらみん体操16ポーズ図解



3

いつでも元気におしゃべり



禁煙で、生き生き長生き！

健康寿命の延伸に最も効果が高いのは、禁煙です。
荒川区では、禁煙治療費の一部助成(上限10,000円)を行っています。
ぜひご利用ください。

(問合せ) 健康推進課 健康推進係 ☎3802-4245

どこでも健康教室・健康相談

保健所の保健師や栄養士、歯科衛生士などが、皆さんの身近な場所に伺い、健康づくりの話や相談をしています。内容については、ひと月前までにご相談ください。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 ☎3802-3111(内線432)

フレイルをご存知ですか？

最近、新しく注意がよびかけられている『フレイル』。ご存知でしょうか？

フレイルとは、簡単に言うと「年齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態」のことを表します。診断基準は①体重減少 ②倦怠感 ③活動性低下 ④筋力低下 ⑤身体機能低下(歩行速度の低下)の5つのうち3つ以上該当する場合「フレイル」と診断されます。フレイルは放置すると「要介護につながる階段」になると言われています。ちょうど、健康と病気の間のような段階です。また、孤立化・閉じこもり等の社会的フレイル、飲みこみにくさ、かみにくさ等の口腔フレイルもあることが知られています。

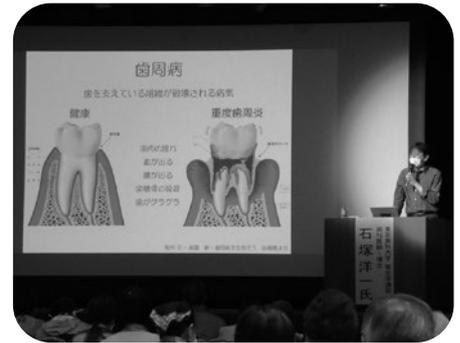
最近、体重の減少や倦怠感、気持ちの落ち込みなどを感じることはありませんか？フレイルを早期発見することで、長くこころもからだも健康に過ごすことができます。区の事業を利用して、フレイル予防に取り組んでみませんか？

口腔保健講演会

お口と全身の健康は大きく関わっており、お口の健康が運動や認知機能に影響を与えていることもわかっています。誤えん性肺炎（※）を予防し、噛む力を維持して健康で長生きをめざす講演会を行っています。

※誤えん性肺炎とは、細菌がだ液や飲食物と一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎です。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4164



低栄養予防講演会

老化の速さは、食生活に大きく左右されます。高齢期には、メタボ対策よりも低栄養予防が必要です。健康で、充実した日々を送るための食生活について講演会を行っています。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4164



疾病別栄養講座

認知症・骨折などのテーマに合わせて、疾病を予防するための食生活についてお伝えします。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4164

出張健康教室（口腔・栄養）

町会・高年者クラブ・サロンなど、10人程度集まれば、ご要望に応じて出張教室を実施します。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4164



3

いつまでも元気に過ごすために

3

特定健康診査・特定保健指導

40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病予防のための「特定健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。また、特定健康診査の結果により、必要に応じて「特定保健指導」（無料）を行っています。

※40歳以上74歳以下で、健康保険組合等の社会保険に加入している方やその扶養家族の健康診査は、加入している健康保険組合で行っています。

（問合せ） 保健予防課 成人健診係 ☎3806-0321

4

後期高齢者医療健康診査

後期高齢者医療制度加入者を対象に「後期高齢者医療健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。

（問合せ） 保健予防課 成人健診係 ☎3806-0321

5 健康診査・保健指導

40歳以上の生活保護受給者等を対象に「健康診査」(無料)を区内指定医療機関で行っています。健康診査受診者のうち74歳以下の方は、健康診査の結果により、必要に応じて「保健指導」(無料)を行っています。

(問合せ) 保健予防課 成人健診係 ☎3806-0321

6 骨粗しょう症検診

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性を対象に区内指定医療機関で行っています。費用は500円です。

(問合せ) 保健予防課 成人健診係 ☎3806-0321

7 脳ドック受診費用の助成

自覚症状の出にくい脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患の早期発見と予防のため、脳ドックの受診費用の一部を助成しています(マイナ保険証等を利用した脳検査は対象外です)。

対象者

- ①～③すべてを満たしている方
- ①40歳以上の荒川区国民健康保険又は荒川区で後期高齢者医療制度に加入している方
- ②住民税・保険料に滞納がない方
- ③前年度に荒川区の脳ドック受診費用助成を受けていない方

助成内容

脳ドック受診費用の半額を助成(助成金額の上限2万円)

その他

医療機関の指定はありません。医療機関・受診日・脳ドック代金(税込)の決定後、原則、受診する前に申請してください。

(問合せ) 国保年金課 管理係 ☎3802-4065

8 予防接種

高齢者の予防接種費用の全額または一部を助成します。

高齢者インフルエンザ予防接種

対象者

- ①当該年度の12月31日時点で65歳以上の方
- ②当該年度の12月31日時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がい(身体障害者手帳1級程度)をお持ちの方

実施期間

対象となる年度の10月1日から翌1月31日まで

※対象者①に該当する方は、65歳の誕生日以降に接種を受けてください。

※対象者②に該当する方は、60歳の誕生日以降に接種を受けてください。

費用負担

無料

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種を受けてください。

(問合せ) 健康推進課 予防接種係 ☎3802-3574

新型コロナ予防接種

対象者

①当該年度末（3月31日）時点で65歳以上の方

②当該年度末（3月31日）時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がい（身体障害者手帳1級程度）をお持ちの方

実施期間

対象となる年度の10月1日から翌3月31日まで（予定）

※対象者①に該当する方は、65歳の誕生日以降に接種を受けてください。

※対象者②に該当する方は、60歳の誕生日以降に接種を受けてください。

費用負担

各年度ごとに自己負担額を設定（※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料）

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種を受けてください。

(問合せ) 健康推進課 予防接種係 ☎3802-3574

带状疱疹予防接種

対象者

①当該年度末（3月31日）時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方

②当該年度末（3月31日）時点で、60歳以上65歳未満の方でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい（障害者手帳1級程度）の障がいがある方

※令和7年度に限り、50歳以上であれば、対象外の方でも以下と同額で接種を受けることができます。詳しくは、問い合わせ先までご連絡ください。

実施期間

対象となる年度末（3月31日）まで

費用負担

不活化ワクチン 11,000円／回

生ワクチン 4,000円

（※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料）

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種を受けてください。

（問合せ） 健康推進課 予防接種係 ☎3802-3574

高齢者肺炎球菌予防接種

対象者

①65歳の方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがある方（身体障害者手帳1級程度）

実施期間

66歳の誕生日前日まで

費用負担

4,000円（※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料）

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種を受けてください。

（問合せ） 健康推進課 予防接種係 ☎3802-3574



4 認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

認知症について誰もがなりうる身近なことと認識し、正しく理解することは、認知症の人や家族等が暮らしやすいまちづくりに必要です。認知症に関する普及啓発では、本人の声が届けられ、認知症サポーター養成講座等の受講者が地域の様々な場面で活動できるよう工夫をしています。認知症への理解と協力が当たり前になれば、誰もが住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けることができます。

1 認知症の普及啓発

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族等を温かく見守る応援者です。

認知症についての理解（講義形式）や認知症の人への対応方法を学びます。時間は1時間～1時間30分となっています。

小学校や中学校、町会、企業、商店街、サークルなど、様々な場所で開催するほか、1人でも参加できる公募型の講座を区内5地域で開催します（年5回）。

（問合せ）高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034



小学校での講座風景

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターを対象に認知症サポーター養成講座の学びの実践を目的として、認知症の知識をさらに深めたり、認知症の人やその家族等を地域で支えるチームオレンジ等の活動に活かすための講座を区内5地域で開催します（年5回）。

認知症に関して多くの区民が正しく理解し、認知症の人やその家族等を支える地域づくりを進めていきます。

（問合せ）高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034



認知症講演会

認知症になっても、同じ地域で生活ができるような社会づくりを目指す「共生の考え方」や認知症の発症を遅らせたり、進行を緩やかにする「予防の考え方」、介護者の気持ちの理解等それぞれのテーマに沿って講演会を行います。

（問合せ）高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034



4

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり



認知症月間 認知症普及啓発活動

令和6年1月に施行された「認知症基本法」において、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定め、この日を中心に認知症に関する理解を深め、認知症の人やその家族等を支援する活動が展開されています。

(問合せ)高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034

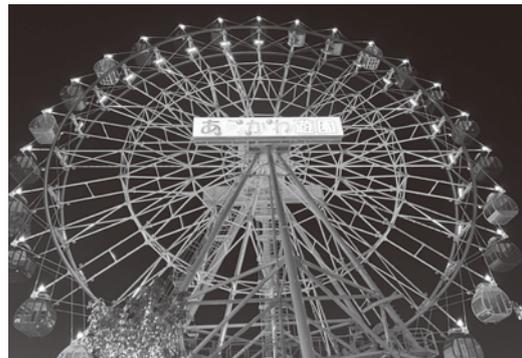
・認知症に関する展示・関連資料の配布等
『十認十色 知ってつながる認知症』をテーマに、関連資料を区役所本庁舎1階ロビーやゆいの森あらかわ、各地域図書館に展示・配布しました。



・認知症普及啓発グッズの配布
上記の展示会場及び地域包括支援センター等において、認知症普及啓発用クリアファイルを配布しました。



・あらかわ遊園観覧車のライトアップ
あらかわ遊園の観覧車を、認知症普及啓発活動のテーマカラーであるオレンジ色にライトアップしました。



ものわすれ相談

「同じことを言ったり聞いたりする」、「財布や鍵など物を置いた場所が分からなくなることがある」、「最近物忘れが気になる」など、気になることはありませんか。医師が本人、家族又は支援者の方からの相談に応じます。相談の実施日時と会場は、お住まいの地区の地域包括支援センターにお問い合わせください。

※相談は、65歳以上のもの忘れが気になる方又はその家族が対象です。

※医師への相談前に、簡単なアンケートにお答えいただきます。

(問合せ) 各地域包括支援センター (連絡先は26ページ～29ページ)

認知症・うつ専門相談

精神科医師が認知症やうつなどの高齢者のこころの相談に応じます(要予約)。利用の際には事前にお住まいの地区の地域包括支援センターまたはケアマネジャーにご相談ください(医師が訪問することもできます)。

(問合せ) 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の人やその家族等が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域の関係する機関と連携しながら次のようなことを行っています。

認知症の診察や医療相談、不安やうつ状態・興奮や怒りっぽくなる等の行動・心理状態への対応、認知症に関する情報提供などです。



荒川区担当の認知症疾患医療センター

医療機関名	医療機関所在地	相談窓口電話番号
医療法人社団 讃友会 あベククリニック	荒川区東日暮里6-60-10 日暮里駅前中央ビル5階	5615-3020
医療法人社団 大和会 大内病院	足立区西新井5-41-1	5691-0592

※認知症疾患医療センターは、東京都が指定しています。

3

認知症初期集中支援チーム

認知症の人（認知症が疑われる方を含みます。）やその家族等からの希望により、自宅を訪問し、専門の医療機関や介護サービス等に関する説明及び利用の支援、認知症の状態に応じたアドバイス等を行います。

認知症初期集中支援チームとは、認知症に関する専門的な知識・経験を有する医師と複数の専門職（看護師・精神保健福祉士・社会福祉士等）で構成されているチームです。

訪問を希望される方は、まずお住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

（問合せ）高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034

4

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やその家族、地域の方や医療・福祉などの専門職が集まって相互に情報共有したり、お互いを理解しあう場です。気軽に困りごとなどを語り合い、介護をしている方にとっては一息つく憩いの場でもあります。

関心のある方は、お住まいの地区の地域包括支援センターにお問い合わせください。

（問合せ）各地域包括支援センター

（連絡先は26ページ～29ページ）



4

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり



医師参加型オレンジカフェを実施しています

認知症の人やその家族、地域の方や医療・福祉等の専門職が集うオレンジカフェの参加者と認知症サポート医等の先生が同じテーブルにつき、認知症について気軽に語り合える貴重な場となっています。

詳細は、お住まいの地区の地域包括支援センターにお問合せください（連絡先は26ページ～29ページ）。



カフェの様子（Mカフェ～汐入）

5 生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）

1 高齢者のみまもり

1 高齢者みまもりネットワーク事業

いつまでも住み慣れた地域で安全・安心に暮らすことができるように、緩やかな見守りを希望する高齢者を登載した「高齢者みまもり名簿」を活用し、区、地域、高齢者みまもりステーションが連携して、高齢者を見守るネットワークづくりを行っています。

みまもりネットワークに登録された方には、「救急医療情報キット」の配付及び必要に応じて民生委員による「ひと声運動」訪問を実施しております。

また、生活状況に応じた定期的な安否確認や、緊急通報システム及び配食見守りサービスをご利用いただけます（※サービスの利用により、利用条件や自己負担金がかかります。）。

対象者

区内に住所を有する在宅高齢者のうち、次のいずれかに該当し、緩やかな見守りを希望する方

- ・65歳以上のみの世帯の方
- ・日中、高齢者のみの世帯で、見守りが必要な方
- ・障がい有する方と同居している、見守りが必要な方 など

※みまもりネットワークへの登録については、各地区の高齢者みまもりステーション（25ページ～29ページ参照）までお問い合わせ下さい。

【救急医療情報キット】

かかりつけ医や持病などの情報を保管する専門キットです。万一の時には、救急隊等が、保管された情報をもとに適切な処置を行います。

※みまもりネットワーク加入時に無料で配付いたします。

【ひと声運動】

必要に応じて年1～2回、民生委員がご自宅を訪問し、健康状態等の確認を行うことがあります。

（問合せ）高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

2 緊急通報システム

ひとり暮らし等の高齢者が急病などで緊急事態となった時、緊急ボタンを押した場合や、センサーが異常を検知した場合に、通信センターに通報されます。連絡を受けた通信センターは、状況に応じて救急車を要請し、警備員が玄関を開け、安否確認を行います。ご利用には、ご家族等の緊急連絡先の登録が必要です。また、事前にご自宅の鍵をお預かりします。

対象者

日常生活を営むうえで不安を感じている65歳以上のひとり暮らしの方または65歳以上の高齢者のみの世帯の方（日中ひとり暮らしの方を含みます。）

月額利用料

- ご自宅に固定電話がある場合
住民税課税の方：200円 住民税非課税の方：0円
 - 固定電話がない場合（携帯電話をご利用の方）
住民税課税の方：300円 住民税非課税の方：0円
- （問合せ）高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

3 配食見守りサービス

自立生活に不安のある方の見守りを兼ねて、昼食の宅配を行っています（自己負担あり）。一部の事業者では治療食（糖尿病食や腎臓病食など）も配食します。ご利用には、ご家族等の緊急連絡先の登録が必要です。

対象者

65歳以上のひとり暮らしの方または高齢者のみの世帯の方のうち、在宅で、日中における安否確認の手段がなく、身体的状況等により食事の調理が困難な方（日中ひとり暮らしの方を含みます。）

（問合せ）高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4031

4 ふれあい電話

ひとり暮らし等の方の孤独感の解消や安否確認を目的として、ふれあい電話担当員から週1～2回お電話をおかけします。

（問合せ）荒川区社会福祉協議会 福祉サービス課 地域福祉支援係
☎3802-3338・FAX 3891-5290

5 傾聴ボランティア活動推進事業

傾聴ボランティアが原則月2回、自宅を訪問し、お話し相手をしています。

（問合せ）荒川区社会福祉協議会 福祉サービス課 地域福祉支援係
☎3802-3338・FAX 3891-5290

6 子どもと高齢者との年賀状交流事業

高齢者の孤独感の解消や子どもたちに高齢者の敬い、地域を見守る気持ちを醸成することを目的として、区内の子どもたちに年賀状を作成してもらい、75歳以上の高齢者みまもりネットワーク事業登録者の方へ送付しています。

（問合せ）荒川区社会福祉協議会 荒川ボランティアセンター
☎3802-3338

5

生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）

2

外出に関するサービスや支援

1 高齢者入浴事業（ふろわり200）

区内にある公衆浴場を200円で利用できる高齢者入浴カード「ふろわり200」をお渡ししています。

対象者

区内の在宅で生活している満65才以上の方

利用方法

- ・ 高齢者福祉課窓口で（マイナンバーカードまたは免許証等を持参）申請し、入浴カードを受け取って下さい。
- ・ 区民事務所、地域包括支援センターでも申請の取次をします（入浴カードは後日郵送となります。）。
- ・ 入浴カードに200円を添えて浴場のフロント（番台）に提出してください。
- ・ フロントの係員がシールを一枚はがしてカードをお返しします。
- ・ 週1回程度利用できます。※申請月によって利用できる回数が変わります。

（問合せ）高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027



2 銭湯みまもり隊と健康づくり支援員銭湯派遣事業

高齢者の方が、住み慣れた地域で健康で自立した生活を継続できるよう、区内10か所の銭湯に「みまもり隊員（銭湯見守り支援員）」と健康チェックや健康相談に対応する「健康づくり支援員」を派遣しています。

銭湯での入浴は地域のみなさんとの交流、フレイル予防としても有効です。一人で入浴することに不安がある高齢者の方も安心して入浴ができるよう、サポートします。

対象者

65歳以上、要支援2程度まで、お一人で入浴ができる方。なお、健康チェックや健康相談は65歳以上のすべての方。

費用

参加費は無料ですが、入浴料は自己負担
※「ふろわり200」もご利用できます。

利用方法

ご利用には、事前のお申込みが必要です。保険証やマイナンバーカードなど、ご本人確認ができるものをお持ちの上、お近くの地域包括支援センターでお申込みください。

5

生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）

開催会場・曜日・時間

地域	銭湯名	所在地	実施曜日		時間
南千住	草津湯	南千住7-26-2	月曜日	金曜日	
荒川	藤の湯	荒川3-16-4	月曜日	金曜日	
	喜楽湯	荒川3-59-11	火曜日	木曜日	
町屋	タイムリゾート	町屋4-4-1	火曜日	木曜日	
尾久	ニュー恵美須	東尾久4-17-9	火曜日	木曜日	
	梅の湯	西尾久4-13-2	水曜日	金曜日	
	千代の湯	西尾久5-22-14	月曜日	水曜日	
日暮里	雲翠泉	東日暮里3-16-4	月曜日	金曜日	
	黄金湯	東日暮里3-27-10	月曜日	水曜日	
	日暮里 斉藤湯	東日暮里6-59-2	火曜日	木曜日	

申込先

区役所、またはお住まいの地域包括支援センター

(問合せ) 高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

各地域包括支援センター (連絡先は26ページ~29ページ)

5

3 交通安全杖の支給

歩行困難な方の外出時の歩行補助具として、支給しています。

対象者

区内在住で、杖を使用しなければ歩行が困難な65歳以上の方

支給方法

高齢者福祉課窓口で申請し、確認の上、杖をお渡しします。

(問合せ) 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4031



4 自立支援用具の給付

歩行または入浴に支障のある方に対し、自立した生活が継続できるよう、自立支援用具を給付しています。

対象者

区内在住の65歳以上の方で、在宅で生活し、歩行または入浴に支障があり、下記の「品目ごとの対象者の要件」に該当する方



給付内容

給付品目		本人負担額	品目ごとの対象者の要件	給付限度
歩行支援用具	シルバーカー	2,590～3,080円	要介護1～5の方は除く	3種類のうち、3年間に1台まで
	手すり(工事不要)	4,400～4,670円		1人1台まで
入浴補助用具	シャワーベンチ	1,760円	要支援1・2、要介護1～5の方は除く	5年間に1台まで
	浴室内すべり止めマット	M：410円 L：440円	要介護1～5の方は除く	3年間に1枚まで

費用

費用の10%を負担していただきます（上表の本人負担額は、令和7年4月時点の金額です）。ただし、生活保護及び中国残留邦人等支援給付を受けている方は無料です。

（問合せ） 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4031

5 高齢者の補聴器購入費の助成

老人性難聴の方を対象に、補聴器の購入費の一部を助成します。

対象者

次のすべての要件に該当する方

- ・ 荒川区内に住所を有する満65歳以上の方
- ・ 耳鼻咽喉科の医師が補聴器の必要性を認めた方
- ・ 障害者総合支援法第76条第1項に規定する補装具費の支給を受けることができない方

※一般的には中等度難聴で聞き間違いを感じる方です。

※聴覚障害の手帳をお持ちの方は、まずは障害者福祉課へご相談ください。



5

生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）

助成上限額

72,450円

- ・ 医療機器である補聴器の本体及び付属品が助成対象です（集音器は対象外）。
- ・ 医療機関の受診料や修理、電池交換は対象外です。

申請にあたって

まずは区にご相談ください。区が助成要件を確認し申請書をお渡しします。

申請書を提出し、区の助成金交付決定の通知を受取ってから補聴器を購入ください。

※区が助成を決定する前に購入した場合は、助成対象外となります。

（問合せ） 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4031

6 車いすの貸し出し



短期間の場合

通院等で緊急に必要となった方に臨時で貸し出しています。
貸し出し期間は、おおむね2週間程度です。

(問合せ) 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

長期間の場合

区内在住で車いすを一時的に必要とされる状態になった方に貸し出しています。貸し出し期間は3か月程度です(延長・更新はできません)。また、要介護度2~5の方は介護保険の車椅子貸与をご利用ください。

(問合せ) 荒川区社会福祉協議会 ☎3802-2794

7 東京都シルバーパス

都バス、都電、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナーと都内の民営バスに乗車できます。購入には、費用がかかります。詳しくは申し込み先におたずね下さい。

対象者

満70歳以上の都民の方(満70歳になる月の初日から申し込みできます。ただし、寝たきり状態の方は対象になりません。)

有効期間

毎年10月1日から翌年9月30日まで(10月1日以降に発行される場合には発行日から有効)

申込先

シルバーパスの取扱いをしている都営交通の営業所

都営バス南千住自動車営業所 ☎3802-0391

都電荒川電車営業所 ☎3893-7451

日暮里・舎人ライナー日暮里駅定期券発売所 ☎5837-2642

(問合せ) 東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎5308-6950



8 東京都シルバーパス購入費の助成(荒川区独自)

※令和7年10月開始予定

東京都シルバーパスを12,000円で購入した方を対象に、購入費の一部を助成します。

対象者

次の要件のすべてに該当する方

- ・荒川区内に住所を有する満70歳以上の方
- ・前年の合計所得金額が135万円超の方

- ・東京都シルバーパスを12,000円で購入し、保有している方
- ※東京都シルバーパスを返還し、払い戻しを受けている場合は助成対象外
- ※令和7年度（有効期間：令和7年10月～令和8年9月）分から助成

助成上限額

11,000円（自己負担額が1,000円となるよう助成します。）

※上記の助成内容は、令和7年10月時点のものであり、東京都シルバーパス制度に変更があった場合は、それに伴い、区の助成内容も変更となる可能性があります。

（問合せ）高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

3 在宅で受けられるサービスや支援

1 寝具乾燥消毒水洗いサービス

区内在住の在宅で寝たきりの方の毛布や布団などを、毎月1回乾燥消毒します。また、年1回水洗いサービスも行います。

対象者

65歳以上の要介護4または5の方で、寝具を干す場所及び干す方がいない等のため、乾燥消毒水洗いが必要と認められる方（申請後、対象に該当するか聴き取り調査を行います。）

※要介護1～3の認定を受けた方は応相談

費用

1回あたり費用の10%分を負担（生活保護受給者は無料）していただきます。

（問合せ）高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4031

2 理美容サービス

区内在住の在宅で寝たきりの方が、自宅で出張理美容サービス（調髪のみ）が受けられる、理美容サービス券を支給しています。

対象者

65歳以上の在宅の方で、要介護度4または5の認定を受けた方

支給枚数

年間6枚を支給しています。年度途中で申請された方は、申請月により支給枚数が異なります。

費用

1回あたり2,000円を負担していただきます。

（問合せ）高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4031



5

生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）

3 紙おむつ購入券・おむつ代の助成

寝たきり又は認知症等で紙おむつを必要とする方に、紙おむつ購入券または紙おむつ代を助成しています。申請月から対象となりますが、ご本人の住民税の課税状況により支給額が異なります。

※荒川区に転入なされた方は、当該年度及び前年度の住民税の証明書が必要となる場合があります。

対象者

区内在住の65歳以上の方または介護保険の第2号被保険者（40～64歳）で、次のいずれかに該当する方

- ①要介護度4・5の方
- ②要介護度1～3で、かつ認知症のある方
- ③入院中で、上記①・②に準じる状態にある方
- ④身体障害者手帳の等級が1・2級の方
- ⑤愛の手帳の度数が1・2度の方

※介護保険施設に入所している方、または生活保護を受給している方及び「荒川区重度心身障害者（児）紙おむつ購入費助成事業」による助成を受けている方は除きます。

※第2号被保険者は、①～③のいずれかに該当した場合のみ対象。

支給内容

①紙おむつ購入券

非課税の方は、1か月7,800円分（2,600円券を3枚）、課税の方は、1か月3,900円分（1,300円券を3枚）の購入券を支給しています。

①購入券取扱店で1割分の自己負担金を支払ったうえで紙おむつと引き換えてください。

②購入代金が購入券の額を超えた場合は、差額をお支払いください。

②おむつ代助成

紙おむつの持込みができない病院・施設（介護保険適用施設は除く）等に入所している場合、及び購入券を紙おむつと引き換えることが困難な場合におむつ代を助成します。1か月のおむつ代が助成額に満たない場合は、実際にお支払いいただいたおむつ代の1割が自己負担額となります。助成額は、下表のとおりとなります。

課税状況	利用限度額（月額）	自己負担額
課税	3,900円	利用限度額の1割
非課税	7,800円	

（問合せ） 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

4 粗大ごみ処理手数料の免除

対象者

- ①生活保護受給者
- ②児童扶養手当、特別児童扶養手当受給者
- ③老齢福祉年金受給者 ほか

(問合せ) 粗大ごみ受付センター ☎6420-3353
清掃リサイクル推進課 作業係 ☎3892-4671

5 粗大ごみの運び出し

粗大ごみを屋外にご自身で運び出すことが困難で、区内に65歳未満の親族が住んでいない等、協力が得られない場合、以下のいずれかに該当する世帯を対象に運び出しを行います(要問合せ)。

対象世帯

- ・65歳以上の者のみで構成されている世帯
- ・身体に障がいをもつ者のみで構成されている世帯

(問合せ) 清掃リサイクル推進課 作業係 ☎3892-4671

6 家庭ごみの戸別収集

家庭ごみをご自身で集積所へ持ち出すことが困難で、以下のいずれかに該当し、かつ、他の者の協力が得られない世帯を対象に、現地調査等の結果を踏まえ、ごみの戸別収集を実施します(要問合せ)。

対象世帯

- ・高齢者(65歳以上の者のうち要介護2以上の認定を受け、又はこれと同等の状態にあると認められる者)のみで構成されている世帯
- ・障がい者(身体・精神2級以上・愛の手帳を所持している者)のみで構成されている世帯

(問合せ) 清掃リサイクル推進課 作業係 ☎3892-4671

4 住まいに関するサービスや支援

1 高齢者用区営住宅

高齢者向けに配慮した設計・設備の住宅(単身用・二人世帯用)を、住宅にお困りの高齢者の方に提供しています。

住宅名	単身用	二人世帯用
南千住二丁目住宅(さくらハイツ南千住)	12戸	6戸
町屋五丁目住宅	19戸	4戸
町屋七丁目住宅(さくらハイツ町屋)	20戸	3戸
西尾久三丁目住宅(さくらハイツ小台)	34戸	5戸
西尾久七丁目住宅(さくらハイツ西尾久)	29戸	5戸

□ 空き室待ち登録者募集

毎年9月に区営住宅の空き室待ち登録者を募集しています。あらかじめ区報等でお知らせしています。入居にあたっては条件がありますので、募集の際の「申込みのしおり」をご覧ください。

(問合せ) 福祉推進課 地域福祉係 ☎3802-3953

2 高齢者民間賃貸住宅入居支援事業

連帯保証人を立てられないために債務保証制度を利用した場合、保証料の一部を助成しています。また、民間賃貸住宅への転居が困難な高齢者等世帯の物件探しを支援しています。ご相談ください。

対象世帯

- ・ 65歳以上のひとり暮らしの方、または65歳以上の方と60歳以上の方のみの世帯
 - ・ 引き続き1年以上区内在住の方
 - ・ 住民税、国民健康保険料等を滞納していない方
- 上記以外にも要件がありますので、利用される場合には必ず、事前にご相談ください。

助成内容

以下の費用について、年間最大5万円まで助成します。

- ・ 全国保証機構の会員保証会社を利用する際の初回保証料および更新保証料
- ・ 緊急連絡先引受契約を締結する際の初回契約料

債務保証制度

- ・ 家賃等の滞納があった場合、保証会社が月額家賃等を賃借人に替わって、一定期間一時的に立替払いします。※滞納家賃等は免除されません。
- ・ 契約者の方が万が一、死亡や行方不明等の場合には、家財道具の撤去や原状回復に要する費用等を保証会社が保証します。

(問合せ) 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

5

3 高齢者住み替え家賃等助成事業

良質で防災上にも優れた住宅に転居する世帯、または取り壊し等により立ち退きを求められている世帯の方に、転居後の家賃等の一部を助成し、高齢者世帯の住まいの安全・安心を目的としています。必ず、転居前にご相談ください。

世帯の要件

2年以上区内在住の70歳以上のひとり暮らしの方、または70歳以上の方と同居の配偶者、若しくは兄弟姉妹の方で構成された世帯が、区内の民間賃貸住宅から区内の他の民間賃貸住宅に転居する場合。

転居前の住宅の要件

1年以上居住している住宅の取り壊しや賃貸事業の廃止等により、立ち退きを求められている場合、または次のいずれかに該当する住宅に1年以上居住している場合。

- ・ 昭和56年に改正された建築基準法施行令の新耐震基準に適合していない。
- ・ 住戸の専用床面積が18㎡未満である。
- ・ 住戸に浴室又はトイレが設置されていない。

転居後の住宅の要件

次のすべてに該当する住宅

- ・昭和56年に改正された建築基準法施行令の新耐震基準に適合している。
- ・住戸の専用床面積が25㎡以上である（ただし、平成18年9月18日以前に建築されたものについては、当分の間18㎡以上）。
- ・住戸に浴室及びトイレが設置されている。

資格の要件

- 賃貸契約に定める賃料等を支払う見込みがある。
- 申請する方は独立して日常生活を営むことができる（要介護認定者については、要支援1・2、要介護1まで）。
- 世帯全員について、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料及び介護保険料の滞納がない。
- 生活保護受給世帯でない。
- 世帯全員について、前年度の住民税が非課税である。

助成内容

- 家賃：転居前の家賃と転居後の家賃との差額を助成します（月額4万円を限度とします。）。
- 礼金・権利金：家賃補助額の2か月分を限度として助成します（※敷金は対象外）。
- 仲介手数料：家賃補助額の1か月分を限度として助成します。
- 転居費用：実支払額を助成します（4万円を限度とします。）。
- 契約更新料：契約更新後の家賃補助額の1か月分を助成します。

（問合せ） 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

4 転倒防止用手すり設置給付（手すりの取付け）

玄関、トイレ、浴室等の自宅内で転倒の危険性がある場所に、手すりを取り付ける費用の一部を助成します。

※必ず取付工事を行う前にご申請ください。

※施工事業者は本制度の主旨を理解し区に登録している事業者からご選択ください（登録事業者の一覧については、区のホームページで確認いただくか、お問い合わせください。）。

対象者

次のすべてに該当する方

- 区内に住所を有する70歳以上でこれまで手すりの設置が必要と認められる方
- 要介護認定申請の予定がない方
- 介護保険料を滞納していない方

利用者負担

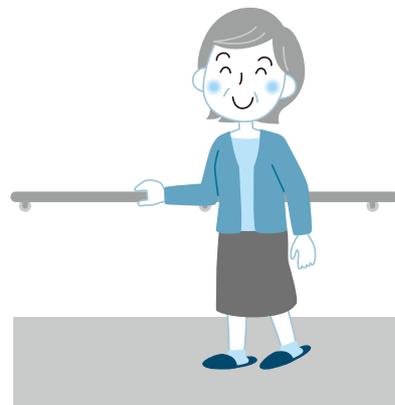
- 支給限度基準額の範囲で、改修費用の1割～3割の自己負担があります。

- 自己負担の割合は前年の所得等により異なります。
- 支給限度基準額を超える金額は全て自己負担となります。

助成内容

改修の種類	支給限度基準額
転倒防止用手すりの取付け	60,000円

(問合せ) 介護保険課 介護給付係 ☎3802-4952



5 住宅改修予防給付

介護保険の要介護認定で「非該当（自立）」となった高齢者の方の在宅生活を支援することを目的に、居住する住宅の改修費用の一部を助成します。

- ※必ず改修工事を行う前にご申請ください。
- ※事前に訪問調査があります。
- ※住宅の新築や増築、修繕、リフォームにはご利用できません。

対象者

次のすべてに該当する方

- 区内に住所を有する65歳以上の方で、住宅改修が必要と認められる方
- 要介護認定結果から申請提出まで6か月以内の方
- 介護保険料の滞納がなく、給付制限を受けていない方

利用者負担

- 支給限度基準額の範囲で、改修費用の1割～3割の自己負担があります。
- 自己負担の割合は前年の所得等により異なります。
- 支給限度基準額を超える金額は全て自己負担となります。

助成内容

改修の種類	支給限度基準額
1. 手すりの取付け 2. 段差の解消 3. 床材の変更 4. 扉の取替え 5. 便器の洋式化 6. 1～5の附帯工事	200,000円

(問合せ) 介護保険課 介護給付係 ☎3802-4952

5

生活を支えるサービス・支援(介護保険以外)

6 住宅設備改修給付

支援や介護が必要な高齢者の方の在宅生活を支援することを目的に、介護保険制度の住宅改修の対象とならない住宅設備の改修費用を助成します。

※必ず改修工事を行う前にご申請ください。

※事前に訪問調査があります。

※住宅の新築や増築、修繕、リフォームにはご利用できません。

対象者

次のすべてに該当する方

- 区内に住所を有する65歳以上の方で、住宅改修が必要と認められる方
- 要支援または要介護認定をお持ちの方（流し・洗面台の取替えについては、要介護4・5で車いす利用の方のみ）
- 介護保険料の滞納がなく、給付制限を受けていない方

利用者負担

- 支給限度基準額の範囲で、改修費用の1割～3割の自己負担があります。
- 自己負担の割合は前年の所得等により異なります。
- 支給限度基準額を超える金額は全て自己負担となります。

助成内容

改修の種類	支給限度基準額
浴槽の取替え	379,000円
流し・洗面台の取替え ※要介護4・5で車いすを利用している方のみ	156,000円
便器の洋式化 ※介護保険住宅改修で支給限度額を超える場合に利用可能	106,000円

（問合せ） 介護保険課 介護給付係 ☎3802-4952

7 住宅設備等新設給付

自宅の1階が以前に工場・店舗・事務所・診療所・テナント等の居室以外の用途として使用されており、1階に居室空間が無い場合に、居住空間に改修する費用の一部を助成します。

※駐車スペースは給付対象外

※必ず改修工事を行う前にご申請ください。

※事前に訪問調査があります。

※住宅の新築や増築、修繕、リフォームにはご利用できません。

対象者

次のすべてに該当する方

- 区内に住所を有する65歳以上の方で、住宅改修が必要と認められる方
- 要支援または要介護認定をお持ちの方
- 介護保険料の滞納がなく、給付制限を受けていない方

利用者負担

- 支給限度基準額の範囲で、改修費用の1割～3割の自己負担があります。
- 自己負担の割合は前年の所得等により異なります。
- 支給限度基準額を超える金額は全て自己負担となります。

助成内容

改修の種類		支給限度基準額
1階床の新設		350,000円
+	① 浴槽の新設	379,000円
	② 流し・洗面台の新設	156,000円
	③ 便器の新設	106,000円

※床の新設に伴い上記①～③の新設給付を対象とすることができます（①～③は単独で行うことはできません）。

（問合せ） 介護保険課 介護給付係 ☎3802-4952

5

5 その他のサービス

1 にここサポート（住民参加型 有償家事援助）

高齢の方等が、援助を必要とする時に支援を行う、有償の在宅福祉サービスです。会員制の互助組織で、地域の方々（協力会員）が担い手となり、サービスを提供しています。

※サービス利用にあたっては、利用会員登録と年度額2,000円の会費が必要となります。

生活サポート

- 掃除・買物代行・洗濯・食事の支度など
- 利用料金 1時間あたり 750～850円

介助・見守りサポート

- 軽度の身の回りの介助・外出の介助・見守りなど
- 利用料金 1時間あたり 850～950円

健康文化サポート

- 趣味や娯楽のお相手・付き添いなど
- 利用料金 1時間あたり 850～950円



留守宅サポート

- 入退院時に必要な物のお届け・留守中の自宅の掃除など
- 利用料金 1時間あたり 750～850円

宅配夕食サービス

- 栄養のバランスがとれた夕食を宅配し、安否を確認します。
- 利用料金 1食あたり800円（配達・見守り含む。）
- 配達できる日 月曜～土曜日（日曜・祝日は休み）
- 配達時間 午後3時～午後6時（時間指定はできません。）

（問合せ） 荒川区社会福祉協議会 福祉サービス課 にここサポート ☎3891-5180



2 在宅介護者元気回復マッサージサービス

在宅で高齢者の方を介護している家族等の方に、無料マッサージ券を年に2枚支給しています。

対象者

在宅で、要介護度4または5の高齢者の方を介護している方
（問合せ） 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4031

3 要介護高齢者の障害者控除

障害者手帳をお持ちでなくても、要介護認定を受けている方は、知的・身体障害者に準ずるものと区が認定すれば、障害者控除や特別障害者控除の対象になります。

対象者

65歳以上で要介護認定を受けている方及びおむつ支給を受けている方で障害者・特別障害者に準ずる方

認定基準

主治医意見書やおむつ調査での日常生活自立度によって判定をします。

（注）所得税法の規定により、介護保険法上の要介護認定は障害者控除の認定基準とはなりません。

申請方法

区役所2階のおとしよりなんでも相談窓口で申請を受け付けます（認定書は原則として申請日から15日以内に発行します。）。

※郵送の場合は、区のホームページで確認いただくか、お問い合わせください。

（問合せ） 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

5

生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）

6 介護サービスを受けたいときは

介護保険のサービスを利用するには要介護認定の申請が必要です。

◎要介護認定までの流れを確認しましょう。

1 要介護(要支援)認定の申請

介護保険サービスの利用を希望する人は、介護保険課または地域包括支援センターの窓口で認定の申請をしましょう。

申請は、利用者本人または家族のほか、成年後見人、居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

■申請には以下のものが必要です。

- 要介護・要支援認定申請書
- 荒川区要介護認定調査連絡表(更新申請の場合は不要です。)
- 介護保険被保険者証
- 医療保険の資格確認ができるもの
- 申請者のご本人確認ができる書類
- 登記事項証明書等(申請者が法定代理人の場合)

申請書には、主治医の氏名、医療機関名などを記入します。主治医がない場合は窓口にご相談ください。



2 認定調査

認定調査

区の職員などが自宅等を訪問し、心身の状態や生活の状況などについて調査を行います(認定調査は全国一律の方法で行われます)。

主治医意見書

利用者本人の主治医から介護を必要とする原因疾患などについての記載をした意見書を取り寄せます。

※区が取り寄せますので、本人が提出する必要はありません。

※主治医がない方は、区へご相談ください。



認定調査を受けるときは…

体調のよいとき(通常時)に調査を受ける
いつもと違う体調のときでは、正しい調査ができないことがあります。

困っていることはメモしておく
緊張などから状況が伝えきれないこともあります。困りごとなどはメモしておくで安心です。

家族などに同席してもらう
家族などいつもの介護者に同席してもらえれば、より正確な調査ができます。

日常使っている補装具があれば伝える
杖など日常使っている補装具がある場合は、使用状況を伝えましょう。

3 審査・判定

まず認定調査の結果などからコンピュータ判定（一次判定）が行われ、その結果と調査特記事項、主治医意見書をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分が判定（二次判定）されます。

- **コンピュータ判定の結果**…公平に判定するため、認定調査の結果はコンピュータで処理されます。（一次判定の結果）
- **調査特記事項**…調査票には盛り込めない事項などが記入されます。
- **主治医意見書**…かかりつけ医が作成した心身の状況についての意見書



介護認定審査会が審査・判定（二次判定）

区が任命する保健、医療、福祉の専門家から構成された介護認定審査会が総合的に審査し、要介護状態区分が決められます。

4 認定結果の通知

以下の要介護状態区分に認定されます。結果が記載された「認定結果通知」と「介護保険被保険者証」が届きますので、記載されている内容を確認しましょう。

また、介護保険の認定者全員に利用者負担の割合（1割～3割）が記載された「介護保険負担割合証」も発行されます。

要介護1～5

生活機能の維持・改善を図ることが適切な人などです。介護保険の「介護サービス」が利用できます。

要支援1・2

生活機能が改善する可能性の高い人などです。介護保険の「介護予防サービス」と「介護予防・日常生活支援総合事業」（49ページ～56ページ参照）が利用できます。

非該当

基本チェックリスト

※65歳以上の人を対象

【生活機能の低下あり】

将来的に要支援などに移行する危険性がある人などです。「介護予防・日常生活支援総合事業」が利用できます。

【生活機能の低下なし】

「介護予防・日常生活支援総合事業」のうち、「一般介護予防事業」が利用できます。

介護予防・日常生活支援総合事業のうち、「介護予防・日常生活支援総合事業」を希望する場合は、要介護認定を受けずに「基本チェックリスト」による判定により、利用することもできます。

認定結果の有効期間と更新手続き

認定の有効期間は新規の場合は原則6か月、更新認定の場合は原則12か月です。要介護・要支援認定は、有効期間満了前に更新手続きが必要です。更新の申請は、要介護認定の有効期間満了の60日前から受け付けます。

（問合せ） 介護保険課 介護認定係 ☎3802-4038

6

介護サービスを受けたいときは

介護サービス等の利用

要介護認定を受けた方は、訪問介護（ホームヘルプ）や通所介護（デイサービス）、短期入所サービス（ショートステイ）などの在宅サービス、または介護老人福祉施設などの施設サービスが利用できます。介護保険で利用できるサービスは、下表のとおりです。

*介護サービス等を利用する場合は、居宅サービス計画（ケアプラン）を作成する必要があります。

*介護サービス等を利用する場合の利用料（自己負担額）は、原則としてサービスにかかった費用の1～3割です（前年の所得等により異なります。）。

介護サービス等

	サービスの種類	サービスの内容
在宅サービス	訪問介護(ホームヘルプ)◇	ホームヘルパーによる自宅での介護や身の回りのお世話
	訪問入浴介護◆	巡回入浴車で自宅を訪問して行う入浴介護
	訪問看護◆	看護師や保健師が自宅を訪問して行う看護や療養支援
	訪問リハビリテーション◆	理学療法士、作業療法士等が自宅を訪問して行う機能訓練など
	居宅療養管理指導◆	医師、薬剤師などが自宅を訪問して行う療養上の管理
	通所介護(デイサービス)◇	デイサービスセンターなどで行う機能訓練や趣味・生きがい活動・入浴の介護
	通所リハビリテーション(デイケア)◆	医療機関等での機能訓練や入浴介護など
	福祉用具の貸与◆	介護用ベッドや車いすなどのレンタル(軽度の方は対象とならない場合もあります。)
	短期入所サービス(ショートステイ)◆	福祉施設や医療機関に短期入所
	特定施設入所者生活介護◆	有料老人ホーム等の入所者に対する介護
施設サービス	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で、在宅での生活が困難な場合に入所
	介護老人保健施設(老人保健施設)	病状が安定し、リハビリテーションを中心とする医療ケアと介護を必要とする場合に入所
	介護医療院	長期にわたり医療と介護を必要とする場合に入院
地域密着型サービス	小規模多機能型居宅介護◆	「通い」を中心に、「訪問」「泊まり」のサービスを組み合わせたサービス
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	訪問介護と訪問看護を組み合わせ、日中、夜間を通じた定期巡回と随時対応のサービス
	夜間対応型訪問介護	夜間の定期的な巡回による訪問介護、利用者の求めに応じた随時の訪問介護など
	認知症対応型通所介護◆	認知症の方を対象にした通所での専門的なケア
	認知症対応型共同生活介護(高齢者グループホーム)◆	認知症高齢者が介護を受けながら共同生活する住宅(グループホーム)での専門的なケア
	地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
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	

6

介護サービスを受けたいときは

	サービスの種類	サービスの内容
その他	福祉用具購入費の支給◆	ポータブルトイレや入浴補助具などの購入
	住宅改修費の支給◇	手すりの取り付けや床段差の解消などの在宅生活の継続に必要な住宅改修

- * 地域密着型サービスは、原則として事業所がある区市町村の被保険者のみ利用できます。
- * 上表のサービス以外にも、区が行う介護保険外の保健・福祉サービスがあります。
- * ◆は要支援1・2の方向けのサービスもあります。
- * ◇は要支援1・2の方、事業対象者（基本チェックリストに該当した方）向けのサービスもあります。

高額介護サービス費

介護サービス利用の際の自己負担が高額になった場合、限度額を超えた分が介護保険から支給されます。

介護保険サービス利用者負担軽減

◎食費・居住費の負担額軽減（介護保険負担限度額認定）

介護保険施設サービス（短期入所サービス含む。）を利用する方のうち、所得と預貯金の金額等が国の定める要件を満たす場合、居住費（滞在費）と食費にかかる費用が減額されます。利用するには、荒川区への申請が必要です。

表1 食費・居住費の負担限度額（日額）

区分	居住費				食費		
	ユニット型 個室	ユニット型 個室の 多床室	従来型 個室	多床室			
第3段階2	世帯全員が住民税非課税	前年の合計所得金額＋年金収入額が120万円超の方	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円 【1,300円】
第3段階1		前年の合計所得金額＋年金収入額が80万9千円超120万円以下の方	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円 【1,000円】
第2段階		前年の合計所得金額＋年金収入額が80万9千円以下の方	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 【600円】
第1段階		高齢福祉年金受給者の方 生活保護受給者の方等	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円

- ()内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合またはショートステイを利用した場合の額です。
- 【 】内の金額は、ショートステイを利用した場合の額です。

◎介護保険施設・グループホーム等の居住費・食事代補助

介護保険施設サービス（短期入所サービス含む。）を利用する方で、介護保険負担限度額認定の対象とならない利用者負担段階第4段階の方、もしくは認知症対応型共同生活介護（グループホーム）または小規模多機能型居宅介護の泊まりサービスを利用する方のうち、区で定める所得金額や預貯金額等の要件を満たす方に対して、サービスを利用する際の居住費（滞在費）、食費の一部を補助します。利用するには申請が必要です。

表2 補助金額（日額・上限）

区分		介護保険施設・短期入所	グループホーム・小規模多機能
第4段階	本人が住民税非課税で、世帯内に住民税課税者がいる方（うち、世帯の課税合計所得金額が500万円以下）	@500円/日	@250円/日
第3段階	本人及び世帯全員が住民税非課税で第2段階以外の方	介護保険負担限度額認定適用	@500円/日
第2段階	本人及び世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額＋年金収入額が80万9千円以下の方		@1,000円/日
第1段階	老齢福祉年金の受給者で、本人及び世帯全員が住民税非課税の方		@1,000円/日

◎介護保険サービス利用者負担額の軽減（生計困難者）

生計困難な低所得者を対象として、介護保険サービスの利用者負担を軽減します。利用するには、申請が必要です。

◎介護保険利用者負担額減額・免除申請書

災害等特別な事情により利用者負担の支払が困難になった場合、利用者負担額の減額や免除をいたします。減額や免除を受けるには、申請が必要です。

保険料を滞納していると

特別な事情がないのに、納期限後も介護保険料を納付しないと、介護サービスを利用するときに、未納期間に応じて保険給付の制限を受けることになります。介護サービスが必要になったときに、大きな負担をせずに必要なサービスを利用するために、介護保険料の納期限内のご納付をお願いします。ご納付が難しい場合は、早めに介護保険課へご相談下さい。

<保険給付の制限>

- | | | |
|------------|---|--|
| 1年間滞納すると | ➡ | サービス利用時の支払い方法の変更（償還払い化） |
| 1年6か月滞納すると | ➡ | 保険給付の一時差し止め・差し止め額からの滞納保険料の控除 |
| 2年以上滞納すると | ➡ | 利用者負担の引き上げ（給付額減額）・高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費等の支給停止 |

(問合せ) 介護保険課

(保険給付の制限) 介護給付係 ☎3802-4952

(介護保険料の納付) 資格保険料係 ☎3802-4953

介護サービスについての疑問や相談は

「契約どおりのサービスをしてもらえない」、「説明が不足してわかりづらい」などサービス内容についての疑問や不満がある場合は、ケアマネジャーや事業者申し出ましょう。

約束どおりにサービスが行われない時などは、まず、ケアマネジャーに相談して改善や見直しを図ります。状況によっては、事業者を替えることができます。

それでも改善されない場合には、地域包括支援センターや介護保険課にご相談ください。

(問合せ) 各地域包括支援センター（連絡先は26ページ～29ページ）

介護保険課 事業者支援係 ☎3802-4037



6

介護サービスを受けたいときは

7 施設を利用したいときは

1 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

食事・排泄等の日常生活の大半に介護が必要な方が対象です。介護保険の要介護度が3以上の方が申込できます。本人の要介護度、介護者や家族の状況、介護期間、サービスの利用状況、介護の困難性などの項目に基づき、在宅介護が困難な方から優先的に入所していただくようになっています。

対象者

- 要介護度が3～5の方
 - 在宅において生活することが困難な方
 - 特別養護老人ホームに入所していない方
 - 入院加療を必要としない状態の方
- ※要介護度1、2の方はやむを得ない事情により、特別養護老人ホーム以外での生活が著しく困難であると認められる場合のみ、入所申請できます。



入所困難な方

- 感染性疾患がある方
 - 重度の問題行動がある方（暴力行為、重度の不潔行為、重度の徘徊等）
- （問合せ） 高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

荒川区内の特別養護老人ホーム

希望するホームを選んで（複数可）地域包括支援係にお申し込みください。

施設名	住所	電話番号	定員	開設年月
グリーンハイム荒川	南千住6-36-5	3802-7561	100名	平成 元年4月
サンハイム荒川	南千住3-14-7	3805-7525	59名	平成 7年2月
花の木ハイム荒川	荒川5-47-2	5855-3321	50名	平成11年4月
あそかのぞみの郷	西尾久1-1-12	3893-3517	64名	平成 6年4月
さくら館	町屋7-10-6	3894-3561	86名	平成16年5月
癒しの里南千住	南千住6-67-8	3803-3700	100名	平成24年3月
おたけの郷	町屋7-18-11	3894-0310	140名	平成25年3月

7

施設を利用したいときは

2

その他の介護保険施設

サービスの種類	対象者	サービスの内容
介護老人保健施設	要介護1以上の方	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。
介護医療院	要介護1以上の方	長期にわたり療養の必要な方が対象で、医療と介護、日常生活上の世話が一体的に受けられます。

(問合せ) 高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

3

その他の居住系施設

種類	対象者	サービスの内容
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	要支援2以上の方	認知症と診断された高齢者が共同生活する住居で、食事・入浴などの介護や機能訓練などを行います。
特定施設入所者生活介護 (有料老人ホーム)	施設による	食事、介護、生活支援等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護付き・住宅型・健康型の3つの種類があります。

(問合せ) 高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

4

都市型軽費老人ホーム

生活に少し不安のある高齢者の方が、安心して自立した生活をしていただくための施設です。食事の提供や生活相談等が受けられます。お部屋には、浴室、トイレはありません。料金(月額)は、年収150万円以下の方で、約12万円です。

対象者

- ・区内におおむね1年以上住民票を有する60歳以上の方
- ・身元保証人の得られる方(施設により相談可)
- ・住宅状況などで、在宅生活を継続することが困難な方

ホーム名	住所	電話番号
はなまるハウス南千住	南千住6-48-19	5615-3718
くつろぎの家	荒川1-28-6	3805-0680
ケアハウス町屋	町屋1-38-20	5692-5420
ケアハウス西尾久	西尾久7-37-12	5692-5611
ほくと西尾久 虹の家	西尾久8-13-9	5855-7801
ケアハウス東日暮里	東日暮里3-3-8	5615-2303

(問合せ) 高齢者福祉課 地域包括支援係 ☎3802-4033

7

施設を利用したときは

8 医療サービスを受けたいときは

1 国民健康保険の給付

現物給付

① 療養の給付

被保険者が病気やけがをしたとき、保険医療機関等にマイナ保険証等を提出し、一部負担金を支払うことにより次のような給付が受けられます。

- ① 診察
- ② 薬剤又は治療材料の支給
- ③ 処置、手術、その他の治療
- ④ 居宅における療養上の管理及びその療養に伴う世話その他の看護
- ⑤ 病院、診療所への入院及び療養に伴う世話その他の看護

<一部負担金>

区 分		自己負担割合
義務教育就学前		2割
義務教育就学後から70歳未満		3割
70歳から75歳未満	一般	2割
	現役並み所得者	3割



② 入院時食事療養費

入院時の食事の費用について支給します。ただし、被保険者が負担する標準負担額は1食単位で次のとおりです。住民税非課税世帯と低所得Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」又は「標準負担額減額認定証」が必要となります。

【70歳未満】

区 分	標準負担(1食)	
住民税非課税世帯以外	510円	
住民税非課税世帯	90日以下	240円
	90日超	190円

【70歳以上】

区 分		標準負担(1食)
現役並み所得者		510円
一般		
低所得Ⅱ	90日以下	240円
	90日超	190円
低所得Ⅰ		110円

- ※住民税非課税世帯：世帯主又は組合員及び国保加入者全員が住民税非課税である世帯に属する人
- ※低所得Ⅱ：70歳以上で世帯主又は組合員及び国保加入者全員が住民税非課税である世帯に属する人
- ※低所得Ⅰ：70歳以上で世帯主又は組合員及び国保加入者全員が住民税非課税である世帯に属し所得が一定基準以下の人
- ※住民税非課税世帯と低所得Ⅱの方の過去12か月の入院日数の合計が90日を超える場合は、改めて申請をすることで、1食あたり190円となります。申請の際には入院期間を確認できるもの（領収書等）が必要です。

③ 訪問看護療養費

在宅療養患者に対し、医師の指示による訪問看護ステーション利用料について、一部負担金を除いた額を支給します。

現金給付

① 療養費

緊急その他やむを得ない理由により、マイナ保険証等が使用できず治療を受けたとき、後日申請により一部負担金を除いた額を支給します。

② 移送費

医師の指示により、重病人の入院などの移送にかかった費用を、国保が認めたときに支給します。

③ 高額療養費

一部負担金が次に掲げる限度額を超えたとき、その超えた額が支給されます（令和8年度以降、自己負担限度額の引き上げが予定されています。）。

【70歳未満の自己負担限度額】

所得区分	自己負担限度額
ア (旧ただし書所得901万円超)	252,600円 + (総医療費 < 10割 > - 842,000円) × 1% [140,100円]
イ (旧ただし書所得600万円超901万円以下)	167,400円 + (総医療費 < 10割 > - 558,000円) × 1% [93,000円]
ウ (旧ただし書所得210万円超600万円以下)	80,100円 + (総医療費 < 10割 > - 267,000円) × 1% [44,400円]
エ (旧ただし書所得210万円以下)	57,600円 [44,400円]
オ (住民税非課税)	35,400円 [24,600円]

(備考)・金額は1月当たりの限度額

・ [] 内の額は、多数回該当の場合（12か月間のうち4回目以降）

【70歳から74歳までの自己負担限度額】

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並みⅢ (課税所得690万円以上)	252,600円 + (総医療費 < 10割 > - 842,000円) × 1% [140,100円]	
現役並みⅡ (課税所得380万円以上)	167,400円 + (総医療費 < 10割 > - 558,000円) × 1% [93,000円]	
現役並みⅠ (課税所得145万円以上)	80,100円 + (総医療費 < 10割 > - 267,000円) × 1% [44,400円]	
一般 (課税所得145万円未満)	18,000円 (年間限度額144,000円)	57,600円 [44,400円]
低所得Ⅱ (住民税非課税)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (所得が一定以下)		15,000円

(備考)・金額は1月当たりの限度額

・ [] 内の額は、多数回該当の場合（12か月間のうち4回目以降）

④ 高額介護合算療養費

医療保険と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担の軽減を目的として、平成20年4月から「高額介護合算療養費」の制度が始まりました。

この制度では、高額療養費等の支給を受けてもなお残る医療保険と介護保険の1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の自己負担額を合算して別表の限度額を超えた場合、申請により限度額を超えた金額が支給されるものです。

【70歳未満】

所得区分	国民健康保険＋介護保険の限度額
ア（旧ただし書所得901万円超）	212万円
イ（旧ただし書所得600万円超901万円以下）	141万円
ウ（旧ただし書所得210万円超600万円以下）	67万円
エ（旧ただし書所得210万円以下）	60万円
オ（住民税非課税）	34万円

【70歳から74歳】

所得区分	国民健康保険＋介護保険の限度額
現役並みⅢ（課税所得690万円以上）	212万円
現役並みⅡ（課税所得380万円以上）	141万円
現役並みⅠ（課税所得145万円以上）	67万円
一般（課税所得145万円未満）	56万円
低所得Ⅱ（市町村民税非課税）	31万円
低所得Ⅰ（市町村民税非課税 所得が一定以下）	19万円

⑤ 葬祭費

葬儀を行った方に70,000円が支給されます。

8

その他(手当金・公費負担)

① 出産育児一時金

1件 500,000円

② 結核・精神医療給付金

感染予防医療法第37条の2（一般患者に対する医療）、自立支援医療（精神通院医療）制度などに定める公費医療に関する自己負担金（食事療養費に関するものを除く）について支給します。

- ・ 結核の一般医療（通院） 自己負担5%（住民税非課税者）
- ・ 自立支援医療制度通院医療 自己負担10%（住民税非課税者）

（問合せ） 国保年金課 保険給付係 ☎3802-4067

対象（後期高齢者医療制度の被保険者）

75歳以上の方（65歳以上75歳未満で一定の障がいがあり、広域連合の認定を受けた方）
後期高齢者医療制度では、現物給付（医療サービスの提供）と現金給付（療養費の支給）があります。

現物給付

① 療養の給付

被保険者が、病気やけがにより保険医療機関等にかかったとき、マイナ保険証等により保険資格の確認を受けることで、支払いが医療費の自己負担割合（1割～3割）となります。自己負担割合は前年の所得等をもとに毎年8月1日に見直します。

② 高額療養費制度における限度額の適用

令和6年12月2日より、限度額適用・標準負担額減額認定証（減額認定証）及び限度額適用認定証（限度額認定証）の交付は終了となりましたが、本人の申請に基づき、限度額区分を資格確認書に記載することができます。

91ページ表1の所得区分が「現役並み所得Ⅱ」「現役並み所得Ⅰ」「住民税非課税等・区分Ⅱ」「住民税非課税等・区分Ⅰ」に該当する方は、限度額区分を記載した「資格確認書」を提示することで、医療費の窓口での自己負担額を限度額までとすることができます。

なお、マイナ保険証等を提示することで、限度額区分を記載した「資格確認書」の提示は不要となります（医療機関・薬局での情報提供に同意が必要な場合があります。）。

③ 特定疾病療養受療証

厚生労働大臣が指定する特定疾病（人工透析が必要な慢性腎不全など）の認定を受けた場合、医療機関の窓口で提示することで特定疾病の自己負担限度額が1つの医療機関につき月額1万円となります。

現金給付

① 療養費

次のような場合で医療費の全額を支払ったとき、保険を使えなかったことがやむを得ないと認められた場合には、申請に基づき、自己負担額（1割～3割相当額）を除いた額を支給します。

- ・ やむを得ずマイナ保険証等を持たずに診療を受けたとき
- ・ 医師の指示により、コルセットなどの補装具をつくったとき
- ・ 医師が必要と認める、はり師、灸師、あんまマッサージ指圧師の施術を受けたとき
- ・ 骨折や捻挫等で柔道整復師の施術を受けたとき

（後期高齢者医療を取り扱う接骨院等で施術を受けた場合は、マイナ保険証等を提示することにより、自己負担額を支払うだけで済みます。）

- ・輸血のために用いた生血代がかかったとき
- ・海外に渡航中、治療を受けたとき
- ・移動が困難な重病人が、緊急的にやむを得ず、医師の指示により転院する場合

② 高額療養費

同一月内に支払った医療費の自己負担額を合算して、自己負担限度額を超えた部分を支給します。該当する方には、診療月の最短で4か月後に申請書を送付します。

表1 1か月の自己負担限度額（月の1日～末日）

負担割合	所得区分		外来+入院 (世帯ごと)	
			外来(個人ごと)	
3割 ※3	現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上		252,600円+(総医療費<10割>-842,000円)×1% <140,100円※2>	
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		167,400円+(総医療費<10割>-558,000円)×1% <93,000円※2>	
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		80,100円+(総医療費<10割>-267,000円)×1% <44,400円※2>	
2割	一般Ⅱ		6,000円+(総医療費<10割>-30,000円)×10% または18,000円のいずれか 低い方(144,000円※1)	57,600円 (44,400円※2)
1割	一般Ⅰ		18,000円 (144,000円※1)	57,600円 (44,400円※2)
	住民税 非課税等	区分Ⅱ ※4	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ ※5		15,000円

※1 1年間（8月1日～翌年7月31日）の末日時点で所得区分が一般または住民税非課税等の被保険者について、1年間のうち一般または住民税非課税区分であった月の外来の自己負担額（高額療養費が支給されている場合は支給後の額）を合算し、144,000円を超える場合に、その超える分を支給します。

※2 診療月を含めた直近12か月間に高額療養費の支給が3回あった場合、4回目以降から適用になる限度額です。

※3 以下の①・②のいずれかに該当する場合は「現役並み所得者（3割負担）」の対象外

① 昭和20年1月2日以降生まれの被保険者および同じ世帯の被保険者の方の、賦課のもととなる所得金額の合計額が210万円以下

② 前年の1月～12月の収入が、世帯の被保険者数が1人の場合は383万円未満、2人以上の場合は、合計520万円未満（区で収入が確認できない場合は、申請が必要）

※4 世帯主及び世帯員全員が住民税非課税で、区分Ⅰに該当しない方

※5 ア. 世帯主及び世帯員全員が住民税非課税で、世帯全員の所得が0円の方

（公的年金収入は80万円を控除、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算）

イ. 住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方

・一般病棟への入院時の食費（1食当たり）

現役並み所得者 及び 一般		510円
区分Ⅱ	90日以内の入院(過去12か月の入院日数)	240円
	90日を超える入院(過去12か月の入院日数)	190円
区分Ⅰ		110円

※高額療養費の支給対象外です。
※減額のための申請手続きが必要です。

<注意点> ・食事代や差額ベッド料などは支給の対象外となります。

・月の途中で75歳を迎えた月に限り、それまで加入していた医療保険と、後期高齢者医療制度の両方の限度額がそれぞれ半額となります（個人ごとに限度額を適用します）。

③ 高額介護合算療養費

医療保険と介護保険の給付を受けた場合、一年間に支払った自己負担額を合算して自己負担限度額を超えた部分を支給します。該当する方には3月頃に申請書を送付します。

表2 1年間の自己負担限度額（8月～翌年7月）

負担割合	所得区分		後期高齢者医療制度+介護保険制度 世帯単位の自己負担限度額(年額)
3割	現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上	212万円
	現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上	141万円
	現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上	67万円
	一般		56万円
1割	住民税非課税等	区分Ⅱ	31万円
		区分Ⅰ	19万円

④ 保険外併用療養費

保険が適用されない療養を受けると、保険が適用される部分があっても全額が自己負担となります。この場合でも、医療技術の進歩や患者のニーズの多様化に対応するため、一定の条件を満たした場合は、通常の治療と共通する部分（診察、検査投薬、入院料等）の費用については保険が適用されます（部屋代の差額等は、該当しません）。

⑤ 葬祭費

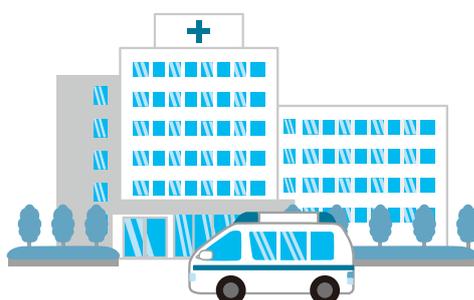
被保険者が亡くなったとき、その葬儀を行った方に対して、葬祭費(7万円)が申請により支給されます。

(問合せ) 国保年金課 後期高齢者医療係 ☎3802-4148

3 東京消防庁救急相談センター

救急車を呼ぶべきか迷った時は「#7119」に電話しましょう。

「東京消防庁救急相談センター」の医師・看護師・救急隊経験者等の相談医療チームが24時間体制で適切なアドバイスを行っています。必要な場合は救急車を出動させます。



かかりつけ医・かかりつけ歯科医

「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」とは、日常的な病気はもちろんのこと、健康管理を含め、医療のことなら何でも気軽に相談できる身近なお医者さん、歯医者さんのことです。

普段の病状や病歴・健康状態を把握しているため、緊急のときにも素早い対応ができます。お住まいの近くにかかりつけの先生を決めておきましょう。

かかりつけ薬局

かかりつけ薬局を決めておくと、病院や診療所等、いろいろなお医者さんから処方された薬や、薬局で自分で購入した薬の飲み合わせの確認をしてもらえます。また、アレルギーの心配や薬の管理、飲み方等の相談、助言が受けられます。

薬局に行くときは、お薬手帳を持参しましょう。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を探すには・・・

荒川区医師会、荒川区歯科医師会、荒川区薬剤師会、それぞれのホームページや「医療情報ネット『ナビイ』」をご活用ください。「ナビイ」は、パソコンやスマートフォンで全国の医療機関・薬局を検索することのできるシステムです。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」では、電話やFAXによる相談が可能です。

相談先	問合せ先	受付時間
荒川区医師会 (かかりつけ医相談窓口)	☎ 3800-4097	月～金曜日 午前10時～午後4時
荒川区歯科医師会	☎ 3805-6601	月～金曜日 午前10時～午後5時
荒川区薬剤師会	☎ 3819-0550	月～金曜日 午前9時～午後5時
東京都医療機関案内サービス 「ひまわり」	☎ 5272-0303 FAX 5285-8080	年中無休 24時間対応
荒川区高齢者福祉課 (高齢者医療福祉相談窓口)	☎ 3802-4033	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

9 障がい者福祉について相談するには

1 手帳

さまざまな障がい者の福祉サービスを受けるためには、手帳が必要です。

身体障害者手帳

身体に障がいのある方で、障がいの程度・種類によって、1級～6級までに該当すると認められた場合に交付されます。申請後約1か月から1か月半で手帳が交付されます。

① 手帳交付

①指定医の身体障害者診断書・意見書

(用紙は障害者福祉課にあります。)

②写真(タテ4cm×ヨコ3cm)1枚(脱帽、上半身、撮影1年以内のもの)

③個人番号カード、通知カード又は個人番号記載済住民票

(個人カード以外は、写真付の身分証明書又は氏名及び生年月日又は住所が記載されたもの2つ以上)

※代理申請の場合は、委任状及び代理人の身元確認書類が必要です。

② その他

現在、手帳をお持ちの方で次に該当する場合は、必ず届出をしてください。

①住所の変更 ②氏名の変更 ③死亡 ④手帳の紛失・破損 ⑤障がいの程度変更(④⑤の場合手帳が再発行されます。)

(問合せ) 障害者福祉課 相談支援係 ☎3802-4057

精神障害者保健福祉手帳

精神障がい者に発行する手帳で、障がいの程度により1級～3級に区分されています。

① 手帳交付

①障害者手帳用の診断書又は精神の障害年金証書の写し

②写真(タテ4cm×ヨコ3cm)1枚(脱帽、上半身、撮影1年以内のもの)

③個人番号カード、通知カード又は個人番号記載済住民票

(個人番号カード以外は、写真付の身分証明書又は氏名及び生年月日又は住所が記載されたもの2つ以上)

② その他

現在、手帳をお持ちの方で次に該当する場合は、必ず届出をしてください。

①住所の変更 ②氏名の変更 ③等級変更 ④手帳の紛失・破損

(問合せ) 障害者福祉課 こころの健康推進係 ☎3802-3542

障害者福祉課

障がい者の日常生活、施設入所、通所など障がい者の福祉にかかわるあらゆる相談を受けています。聴覚障がい者の方には、毎週火曜日の午後1～4時に、手話通訳者が窓口でご案内します。

(問合せ) 相談支援係 ☎3802-4057

こころの健康推進係 ☎3802-3542

※精神保健福祉相談及び障がい者の福祉サービスの利用に関する相談については、健康部健康推進課保健相談担当 ☎3802-4252

庶務係 ☎3802-4053

障害サービス係 ☎3802-3417

支援調整係 ☎3802-4818

虐待防止センター ☎3802-3151

荒川たんぽぽセンター(荒川区立心身障害者福祉センター)

心身障がい者等についての福祉・医療・発達・訓練等に関する相談に応じて、適切な問題解決が図られるように援助します。

さらに、地域自立生活支援センター事業として、ピアカウンセリング(当事者相談)や自立生活支援セミナーの開催等を行っています。

(問合せ) 荒川たんぽぽセンター(荒川区立心身障害者福祉センター) ☎3891-6824

(所在地) 荒川1-53-20

(交通機関) 都電荒川線「荒川区役所前」下車 徒歩5分

都バス(里22、草63・64)「荒川区役所」下車 徒歩5分

荒川区障害者基幹相談支援センター

障がいに関する相談支援の拠点として、総合的・専門的な相談に応じています。区内の相談支援事業者に対して専門的な指導・助言を行うなど、地域における支援のネットワークづくりを進めています。

(問合せ) 荒川区障害者基幹相談支援センター ☎3801-8060

(所在地) 荒川1-53-20 2F

(交通機関) 都電荒川線「荒川区役所前」下車 徒歩5分

都バス(里22、草63・64)「荒川区役所」下車 徒歩5分

支援センターアゼリア(荒川区精神障害者地域生活支援センター)

地域で生活している精神障がい者の方を対象に、日常生活の支援・相談、地域交流活動などを行い、精神障がい者の社会復帰、自立、社会参加の促進を支援します。

(問 合 せ) 支援センターアゼリア(荒川区精神障害者地域生活支援センター)

☎3819-2343

(所 在 地) 東尾久5-45-11

(交通機関) 都電荒川線「宮ノ前」下車 徒歩3分

日暮里舎人ライナー「熊野前」下車 徒歩5分

都バス(端44、里48)「熊野前」下車 徒歩5分

コンパス(荒川区精神障がい者相談支援事業所)

精神障がい者及びその家族の方等を対象に、障がい者の福祉サービスの利用相談、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けるために必要な援助、専門機関の紹介等を行います。

来所・電話相談のほか、訪問相談にも対応します。

(問 合 せ) コンパス(荒川区精神障がい者相談支援事業所) ☎6806-5322

(所 在 地) 東日暮里3-43-2 K・フラット101

(交通機関) 都バス(草41)「大下」下車 徒歩2分

JR常磐線「三河島」下車 徒歩4分

その他の相談窓口

その他、障がい者の福祉にかかわる相談窓口は下記のとおりです。

●障害基礎年金

(問 合 せ) 国保年金課 ☎3802-4168

●特別児童扶養手当ほか

(問 合 せ) 子育て支援課 ☎3802-4832

●就学奨励費

(問 合 せ) 学務課 ☎3802-4564

●教育相談

(問 合 せ) 荒川区立教育センター ☎3801-4338

●就学相談

(問 合 せ) 荒川区立教育センター ☎3801-4590

(所 在 地) 荒川3-49-1

(交通機関) 都バス(里22、草63・64)「荒川三丁目」下車 徒歩2分

JR常磐線「三河島」下車 徒歩5分



10 財産や日常の金銭管理で困ったら

財産管理を一人ですることが心配になる時に備えて、あらかじめ信頼できる人を契約により代理人として決めておく「任意後見制度」や、判断能力が衰えたときに、預貯金の管理や解約等の財産管理や福祉サービスを利用する際の契約を行う身上保護の面で支援する方を決める「法定後見制度」などに関する相談はこちらまでお問い合わせください。

1

成年後見制度全般や福祉サービスの利用支援、 日常の金銭管理(地域福祉権利擁護事業)に関する相談

荒川区社会福祉協議会 福祉サービス課

成年後見・権利擁護センター「あんしんサポートあらかわ」 ☎3802-3396

■任意後見制度とは（判断力が不十分になる前に）

将来、判断力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」が利用できます。

■法定後見制度とは（判断力が不十分になったら）

家庭裁判所によって、援助者として成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）が選ばれる「法定後見制度」が利用できます。利用するためには、家庭裁判所に審判の申し立てをします。本人の判断力に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3つの制度を利用できます。

2

申立て手続き・書類の取得

東京家庭裁判所 後見センター

☎3502-5359

3

任意後見制度に関する相談・手続き

王子公証役場

☎3911-6596

上野公証役場

☎3831-3022

千住公証役場

☎3882-1177

4

後見登記

東京法務局 民事行政部 後見登録課

☎5213-1360

11 身の周りの安全が心配なときは

1 高齢者の交通安全について

道路を歩くとき

- 無理な横断をやめましょう。
- 暗い時間の外出は、白っぽい明るく目立つ服装をし、反射材用品の着用をしましょう。

自転車に乗るとき

- 「自転車安全利用五則」をよく理解し、交通ルールを守りましょう。
 - ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
 - ②車道を走るときは、左側を通行
 - ③歩道は、歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - ④安全ルールを守る（飲酒運転禁止、2人乗り禁止、並走走行禁止、信号無視禁止、夜間はライトを点灯、止まれの標識がある場所では必ず一時停止）
 - ⑤自転車ヘルメットを着用
- 自転車安全利用講習会を受講しましょう。



高齢運転者マーク

車や二輪車等を運転するとき

- 体調の悪いときや夜間は運転を控えましょう。
- 高齢運転者標識（高齢運転者マーク）をつけましょう。

（問合せ） 生活安全課 交通安全係 ☎3802-3067

2 自転車安全利用講習会

- 通常の自転車と電動アシスト自転車の安全利用講習会を同時開催しています。自転車の運転に不安のある方、電動アシスト自転車を購入前に試乗してみたい方は、ぜひご参加ください。



実施内容

日時	毎月第3土曜、午前9時30分から（荒天中止）
会場	荒川自然公園交通園
対象	区内在住・在勤・在学の方
定員	10人（事前予約制・先着順）
内容	警察官による講義と交通安全DVDの視聴、筆記試験（○×式の基本問題）、実技講習（正しい自転車の乗り方）など約1時間程度
費用	無料
特典	受講された方には、オリジナルピンバッジや交通安全グッズ等をプレゼント

（問合せ） 生活安全課 交通安全係 ☎3802-3067

3

運転免許証の返納について

運転に不安を感じる方、ご自分で運転しなくても日々の生活に大きな支障が無い方は、重大な交通事故の加害者とならないためにも、運転免許証の自主返納をぜひご検討ください。

車が無いと不便では…？

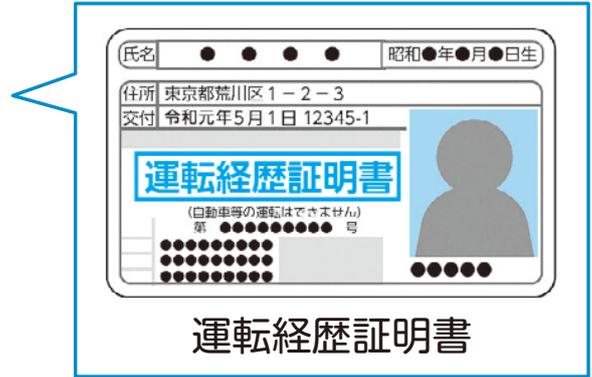
- 満70歳以上の都民の方には、申込みにより、都営交通機関および都内の民営バスを利用できる「東京都シルバーパス」が発行されます（有料）。 ※シルバーパスについては、69ページ参照

身分を証明できるものが 無くなってしまうのでは…？

- 身分証明書として使用できる「運転経歴証明書」を申請できます（下記参照）。

自分はまだ返納しなくても大丈夫だと思う

- 高齢ドライバーによる重大な交通事故が後を絶ちません。
返納することで自分の身の安全はもちろん、加害者になるリスクが無くなり、家族も安心できます。



荒川区ではオリジナル図書カードを差し上げています

荒川区では、運転免許証を返納し、運転経歴証明書を取得した方に、オリジナル図書カードと交通安全グッズを差し上げています。申請方法は下記を参照ください。

対象	運転免許証を返納し、運転経歴証明書を取得した 荒川区在住・65歳以上の方
お渡しするもの	図書カード1,000円分・交通安全グッズ
申請方法	下記①と②または③を生活安全課に郵送 ①申請書 ②運転経歴証明書の写し（両面） ③マイナンバーカードの写し及び警察署発行の領収書（経歴証明書の記載あり）の写し ※荒川区ホームページから電子申請もできます。
申請書の配布	荒川区内の三警察署、区民事務所、ふれあい館・ひろば館で配布しているほか、荒川区ホームページからもダウンロードできます。
申請期限	運転経歴証明書の交付日から1年間

※運転経歴証明書の提示により、荒川区以外でも各種特典を受けられる場合があります。詳細は警視庁ホームページ等をご確認ください。

警視庁 免許返納 特典

検索

運転経歴証明書の申請方法

対象	運転免許証を有効期限内に自主返納した同日に交付申請する方 (既に返納済の方でも、返納後5年以内なら申請可能)
申請に必要なもの	運転免許証、マイナ免許証、証明写真(3×2.4cm)1枚、 手数料 運転経歴証明書1,150円・マイナ経歴証明書900円 ・運転経歴証明書とマイナ経歴証明書両方の2枚持ち1,250円 ※既に返納済の方は、運転免許証の代わりにマイナンバーカード等の 本人確認書類
申請場所	運転免許試験場、運転免許更新センター、都内の警察署 ※既に返納済の方は、運転免許試験場のみ
受付時間	平日の午前8時30分から午後4時30分 (運転免許試験場のみ平日の午前8時30分から午後4時、 日曜の午前8時30分から正午、午後1時から午後4時)
問合せ	荒川警察署 ☎3801-0110 南千住警察署 ☎3805-0110 尾久警察署 ☎3810-0110

(問合せ) 生活安全課 交通安全係 ☎3802-3067

4

電話自動通話録音機の無料設置

- ・詐欺電話撃退に効果的な電話自動通話録音機を無料で設置します。
- ・機械が相手に「通話内容の録音をする」と警告し、自動録音するので、通話内容や声を録音されることを嫌う犯人をシャットアウトします。
- ・悪質なセールスや迷惑電話に対しても効果があります。



対象の方	区内在住で60歳以上の方が居住する世帯
設置	ご本人、または区の委託業者による設置(故障対応もいたします。)
申込み方法	下記問合せ先への電話申し込み

(問合せ) 生活安全課 生活安全係 ☎3802-4652
申込み専用ダイヤル ☎3891-8883

5

自宅への防犯カメラ等設置補助

空き巣や特殊詐欺の受け子対策に効果がある防犯カメラや録画機能付きインターホン等の購入をした場合、もしくは住宅設備の修繕をした場合、費用の一部を支援します。

(荒川区住まいの防犯対策補助金交付制度)

対象者	荒川区に住民登録があり、現に居住している方		
補助金額	費用の半額（100円未満は切り捨て） 限度額は下記「対象・限度額」欄のとおり		
利用条件	<ul style="list-style-type: none"> ・区内の販売店や設備業者を利用した 경우에 限ります。 ・年度の申請受け付けのため、購入・修繕をした年度内のみ受付けになります（年度をまたいだ申請は受け付けられません。）。 ・申請は年度毎に1回のみ受付けとなります。 ・複数の対策をされた場合でも、申請は1種類の対象のみ受付けとなります。 ・借家等にお住まいの方は、所有者（家主、管理人等）の同意が必要です。 		
対 象 ・ 限 度 額			
対象	戸建て、 マンション等居住者	防犯カメラ	上限額詳細は お問い合わせ ください。
		録画機能付きドアホン	
		防犯フィルム、補助錠等	
	共同住宅（住宅数が6戸以上）	防犯カメラ	

(問合せ) 生活安全課 生活安全係 ☎3802-4652

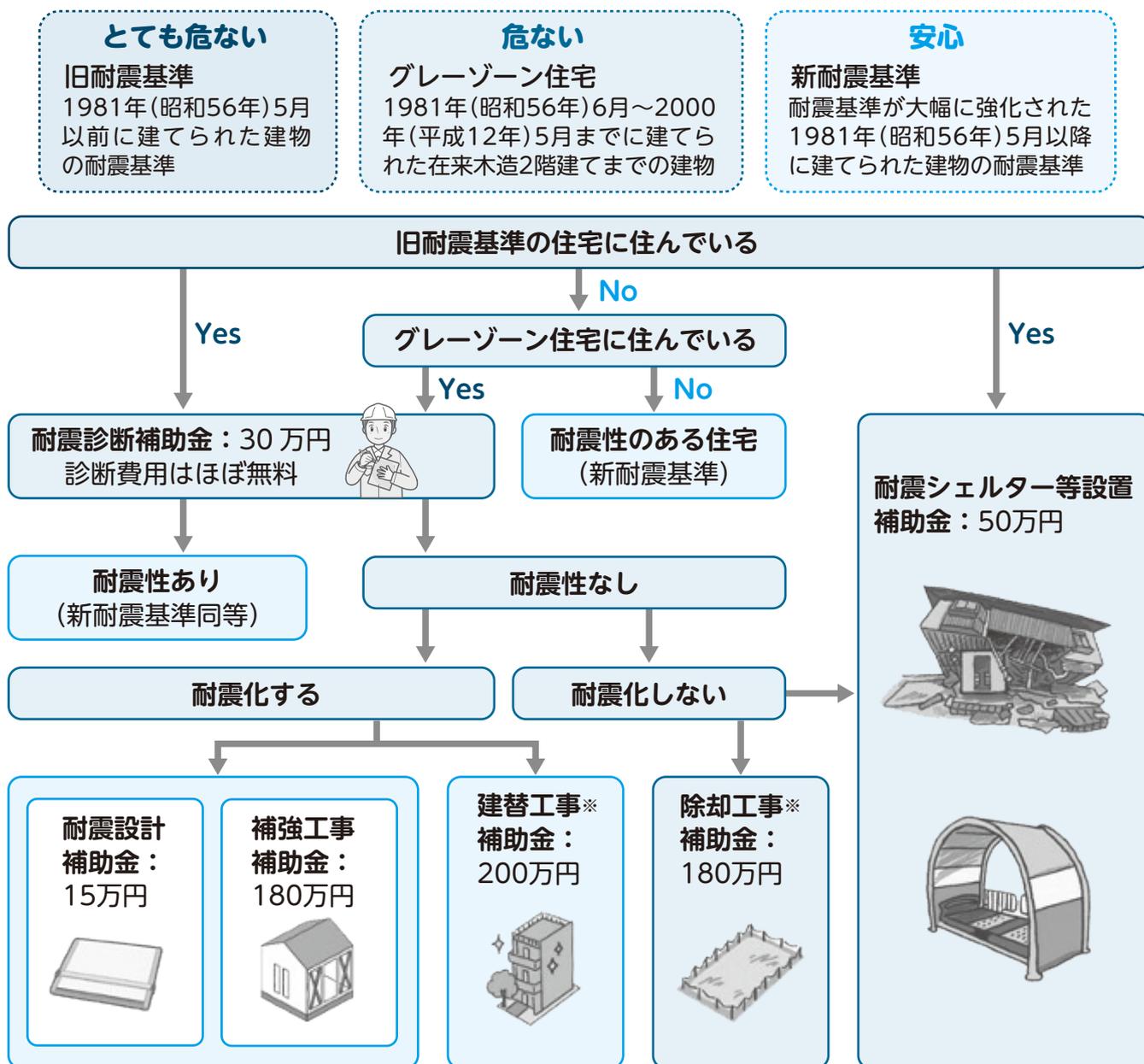


耐震化支援

旧耐震基準（昭和56年5月以前に建てられた）の住宅や、グレーゾーン（昭和56年6月～平成12年5月までに建てられた木造2階建て）の住宅は、震度6以上の大規模地震が発生すると倒壊するおそれがあると言われています。

区では、「想定される大規模地震による住宅等の倒壊等の被害から多くの区民の命を守る」ため、住宅の耐震化を支援しております。また、費用等の問題で耐震化が難しい場合は、1部屋を耐震化できる耐震シェルターや、安全な空間を確保できる防災ベッドが大規模地震から命を守るのに有効です。

住宅の耐震化や耐震シェルター等の設置により、大規模地震に備えましょう。



※グレーゾーン住宅は対象外

マンションの防災対策

マンションは、一般的に耐震性能や防火性能が優れていると言われていますが、大規模地震が発生した場合は、エレベーターの停止や閉じ込め、排水管の損傷によるトイレの使用制限などのマンション特有の被害が生じる可能性があります。

個人による食料品などの備蓄や屋内安全対策などの自助の備えに加え、管理組合による防災マニュアルの作成やエレベーターの耐震化、防災資器材の配備など、平時から共助の備えをしておくことが、大規模地震後も住み慣れた環境で生活をするために重要です。

区では、マンションの防災対策に関する専門家の派遣や、防災対策工事、防災資器材の購入など、マンションの防災対策を支援しております。

(問合せ) 住まい街づくり課 住宅係 ☎3802-4454

空き家対策

ライフステージの変化に伴い、生活を支えてきたお住まいにご自身が住まなくなることがあります。お住まいの将来の取扱いを十分に考えておかないと、将来的に利活用や処分が進まず、「空き家」になってしまいます。大切なお住まいが空き家のまま放置されてしまうのを防ぐため、ご家族などの信頼できる方に相談し、早めの準備をしておくことが重要です。

司法書士や宅地建物取引士などの専門相談員による空き家相談会を行っておりますので、お住まいの将来についてご相談ください。

(問合せ) 住まい街づくり課 防災街づくり係 ☎3802-4304

助け合いの関係づくり

大規模な災害が発生した場合、公的な機関などの救助（公助）が不足する可能性があります。そういった場合に大きな力となるのが、地域の皆さま方の力（共助）です。

普段から地域や町会の方たちとの関わりを持ち、災害時にも孤立しないことが災害関連死の予防にもつながります。日頃から、助けを求め合える関係づくりが大切です。

屋内安全対策の実施

災害時に安全かつ迅速な避難行動を取ることができるよう、また、自宅での生活を続けられるよう、区では次の対策に要する費用の助成等（事前申請が必要）を行っています。詳しくは防災課までお問い合わせください。

●家具類の転倒・落下・移動防止

近年の大規模地震では、負傷者の3～5割の方が、たんすや本棚等の家具の転倒・落下等で負傷しています。また、建物自体が無事でも家具の転倒により、自宅で過ごすこと（在宅避難）ができなくなる恐れがあります。こうした被害を防ぐには、「家具を壁や床に金属で固定する」「家具と天井の間をポールで固定する」等の対策が有効です。

区では、家具類の転倒・落下防止器具等の購入や設置に係る費用の助成を行っています。

●通電火災の防止

大規模地震時に発生した火災の約6割が通電火災（※）と言われています。通電火災を防ぐため、大規模な地震等の発生後に避難する際には、必ずブレーカーを落とすことが重要です。

「感震ブレーカー」は、地震の揺れを感知してブレーカーを落とす器具であり、通電火災の防止に有効です。

区では、感震ブレーカーの購入や、感震ブレーカーの機能がついた分電盤への交換工事に係る費用の助成を行っています。また、65歳以上のみの世帯等を対象に簡易型感震ブレーカーの無料配付も行っています。

※災害で停電が発生した後、電気が復旧した際に、倒れた家電製品や損傷した電気配線が火元になって発生する火災をいいます。

（問合せ） 防災課 防災事業係 ☎3803-8713

食料・飲料水等の家庭内備蓄

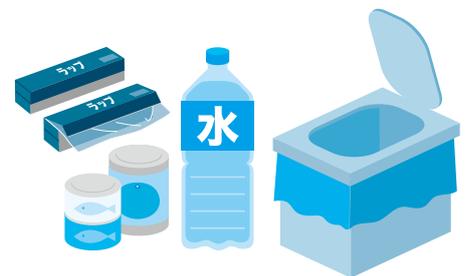
災害時は、物流が止まることによる供給量の低下等が生じる恐れがあり、普段食べている物や使っている物が手に入らない事態や、ライフラインの途絶により、トイレが使えなくなる事態が予想されます。そのため、日頃から災害時に備えて、食料品や飲料水、携帯トイレ、生活必需品等を自宅に備蓄しておくことが重要です。

過去の災害では、高齢者が災害時にトイレを気にして水分摂取を控えることで、災害関連死に発展する事例も確認されています。携帯トイレの備蓄を忘れずに行いましょう。

家庭内備蓄の方法として、普段食べたり使ったりしている物を、日頃からすこし多めに購入し、少なくなったらまた買い足す「ローリングストック法」があります。この方法であれば、災害時にも普段と同じものを食べたり使ったりすることができます。

また、家庭内備蓄を行う上で目安となる備蓄品目や量については、『東京備蓄ナビ』の活用が有効です。『東京備蓄ナビ』では、家族構成人数や年齢等の世帯状況に基づき、適正な備蓄品目や量を確認することができます。

（問合せ） 防災課 防災事業係 ☎3803-8713



東京備蓄ナビ

避難先・避難経路・非常用持ち出し袋の確認

災害時には、自宅の損壊や近隣家屋での火災の発生、ライフラインの停止などにより、自宅での生活が困難になる場合があります。

そのような事態に備えて、日頃から避難先や避難経路、避難する時の持ち物（非常用持ち出し袋）を確認し、準備しておきましょう。

●避難先・避難経路の確認

・荒川区防災地図（地震版）

地震に伴い発生する火災から避難するための一時集合場所や広域避難場所、自宅の倒壊・焼失により、自宅で生活できなくなってしまう場合に一定期間滞在する避難所等を記載しています。



※一時集合場所や広域避難場所、避難所は町会・自治会ごとに指定しています。

●荒川区防災地図（水害版）・荒川区各種ハザードマップ

大規模水害時の浸水想定区域や土砂災害警戒区域、緊急避難場所等を記載しています。

●荒川区公式ホームページ（知って備える防災サイト まなBOSAI）

荒川区防災地図等のデータを確認することができるほか、地震・水害への備え等について学ぶことができるサイトです。

【参考：避難所と緊急避難場所の違い】

避難所：災害によって自宅に戻れなくなった方が一定期間滞在して生活を立て直すための施設
緊急避難場所：災害（洪水、土砂災害など）の危険が迫った際、命を守るために、緊急的かつ一時的に避難する場所

●非常用持ち出し袋の確認

食料品や生活必需品はあらかじめリュックサック等に詰めて準備しておきましょう。また、普段身につけている物や服用している薬等も忘れないために、チェックリストを作成し、いざというときに備えましょう。

【非常用持ち出し袋の一例】

- 貴重品
 - ・現金
 - ・通帳
 - ・携帯電話 等
- 食料・飲料水
 - ・非常食
 - ・飲料水 等
- 日用品
 - ・ティッシュ
 - ・歯磨きセット
 - ・携帯トイレ 等
- 安全対策用品
 - ・ヘルメット
 - ・軍手
 - ・杖 等
- その他
 - ・普段身につけている物（眼鏡等）
 - ・常用薬
 - ・避難者カード
 - ・お薬手帳や救急医療情報キット 等

※区ホームページでは、非常用持ち出し袋のチェックリストを作成していますので、併せてご確認ください。

（荒川区HP「いざという時に備えて、非常用持ち出し袋を準備しましょう」）



●訓練への参加と日頃の確認

お住まいの地域（自治会・町会）の訓練に参加しましょう。また、日頃から散歩をしながら避難場所までの経路を確認し、自分が歩いて避難するのにかかる時間を確認しましょう。その際に、非常用持ち出し袋の重さも一緒に確認すると、いざという時に無理のない重さの持ち出し品を選ぶことができます。

（問合せ） 防災課 防災事業係 ☎3803-8713

緊急情報の収集手段の確認

災害時に適切に行動し、自分の命を自分で守るためには、正確な情報を入手することが重要です。必要な情報を収集できる手段を、日頃から確認しておきましょう。

●荒川区防災アプリ

防災行政無線で放送された緊急情報を、文字や音声で確認できるほか、避難所の開設・混雑状況、地域の被害状況も確認することができます。また、交通情報や気象情報、ライフライン情報なども確認することができ、日頃から使えるアプリとなっています。

[ダウンロード方法]

右記二次元コードからダウンロードまたはApp Store Google Playから[荒川区防災アプリ]で検索してダウンロードしてください。



iOS用
アプリ



Android用
アプリ

●災害情報受信機

区内在住で、世帯の全員がスマートフォンを所有していない、次のいずれかに該当する世帯に、防災行政無線で放送した緊急情報を聞くことができるタブレット端末を無料で貸し出します。

[対象]

- ・視覚または聴覚障害の記載がある身体障害者手帳を持っている方
- ・65歳以上の方のみで構成されており、世帯全員が特別区民税・都民税非課税である方

(問合せ) 防災課 防災管理係 ☎3803-8711

個別避難計画の作成

区では、災害時に一人での避難が困難な方（下記のいずれかに該当する方）を、避難行動要支援者として、「避難行動要支援者名簿」に登録します。

- (1) 在宅で生活する要介護度4又は5の方
- (2) 身体障害者手帳1～2級をお持ちの方
- (3) 愛の手帳をお持ちの方
- (4) 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- (5) 自力での避難が困難であると区長が認める方

また、区では、特に避難時に支援が必要な方を対象として、「個別避難計画」の作成を進めています。個別避難計画は、ご本人又はご家族の同意に基づき作成します。

「避難行動要支援者名簿」、「個別避難計画」について、ご本人又はご家族の同意がある場合には、必要に応じて警察や消防、民生委員などの支援関係機関に対して事前に共有し、災害時の円滑な安否確認に活用します。また、区は、同意が無い場合でも、災害発生時には「避難行動要支援者名簿」を活用し、円滑な安否確認、避難支援を行います。

対象者の方には、障害者福祉課窓口でのご案内や、高齢者福祉課からお知らせをお送りしますので、お手元に届きましたら、かならず内容を確認してください。作成には、日常から生活支援を行っている方の協力も必要です。ご家族、介護者の方等と一緒に、日頃から災害時の避難や避難しないでいい家づくりなどについて考える機会を設け、個別避難計画の作成にご協力ください。

(問合せ) 高齢者福祉課 高齢者福祉係 ☎3802-4027

障害者福祉課

(要支援者名簿) 障害サービス係 ☎3802-3417

(個別避難計画) 相談支援係 ☎3802-4057

こころの健康推進係 ☎3802-3542

①身の安全の確保

地震発生時の行動は、まず自分の身を守ることです。屋内では、机の下やテーブルの下に隠れるなど、落下物や転倒家具から身を守りましょう。屋外では、ブロック塀や看板から離れ、カバンなどで頭を保護しましょう。揺れがおさまったら、火の始末、避難経路の確保、近隣の安否確認を行います。

②災害情報の収集

テレビ、ラジオ、インターネット等から正確な情報を収集し、必要に応じて、避難を検討しましょう。

いつか

③一時集合場所に避難

自宅に延焼火災の危険が迫っている場合、一時的に地域の小・中学校の校庭や公園等（一時集合場所）に避難し、身の安全を確保しましょう。災害時に1人で行動することは危険です。できるだけ、複数人で行動しましょう。

④一時集合場所に火災等の危険が迫っている場合は広域避難場所に避難

一時集合場所にも延焼火災の危険が迫っている場合は、一時集合場所に集まった方と一緒に、都立公園等の広いオープンスペース（広域避難場所）に避難し、延焼火災が鎮火するのを待ちましょう。

⑤自宅で生活することが難しい場合は、親戚・知人宅や一次避難所等に避難

自宅が被災してしまい、継続して生活することが困難な場合は、親戚・知人宅や最寄りの一次避難所等に避難しましょう。自宅から離れる際は、非常用持ち出し袋を持ち、自宅の玄関扉の外側に安否確認シールを貼付しましょう。

(問合せ) 防災課 防災管理係 ☎3803-8711
防災課 防災事業係 ☎3803-8713



(安否確認シール)

12 荒川区コミュニティバス「さくら」

交通利便性の向上や高齢者・障がい者等の交通移動手段の確保を目的に運行しています。

運賃

大人：現金 220円 (IC 220円)

小児：現金 110円 (IC 110円)

※ Suica、PASMO が利用できます。

○次の方は無料で利用できます。

- ・東京都シルバーパスを利用できます (シルバーパスについては69ページ参照)。
- ・身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳、荒川区コミュニティバス乗車券をお持ちの方は、乗車時に提示することで無料となります (介護人、付添人の方は1名まで半額でご乗車になれます)。
- ・「都営交通無料乗車券」は利用できませんので、ご注意ください。

ICカード1日乗車券

大人：540円 小児：270円

※全路線で1日乗り放題の乗車券であり、お手持ちのICカード (Suica、PASMO) をご用意の上、バス乗車時に乗務員に伝えることで購入可能です。

定期券(都内IC金額式定期券)

通勤：1か月9,900円 3か月28,220円 6か月55,240円

通学：1か月7,920円 3か月22,570円 6か月42,770円

※小児定期は半額。

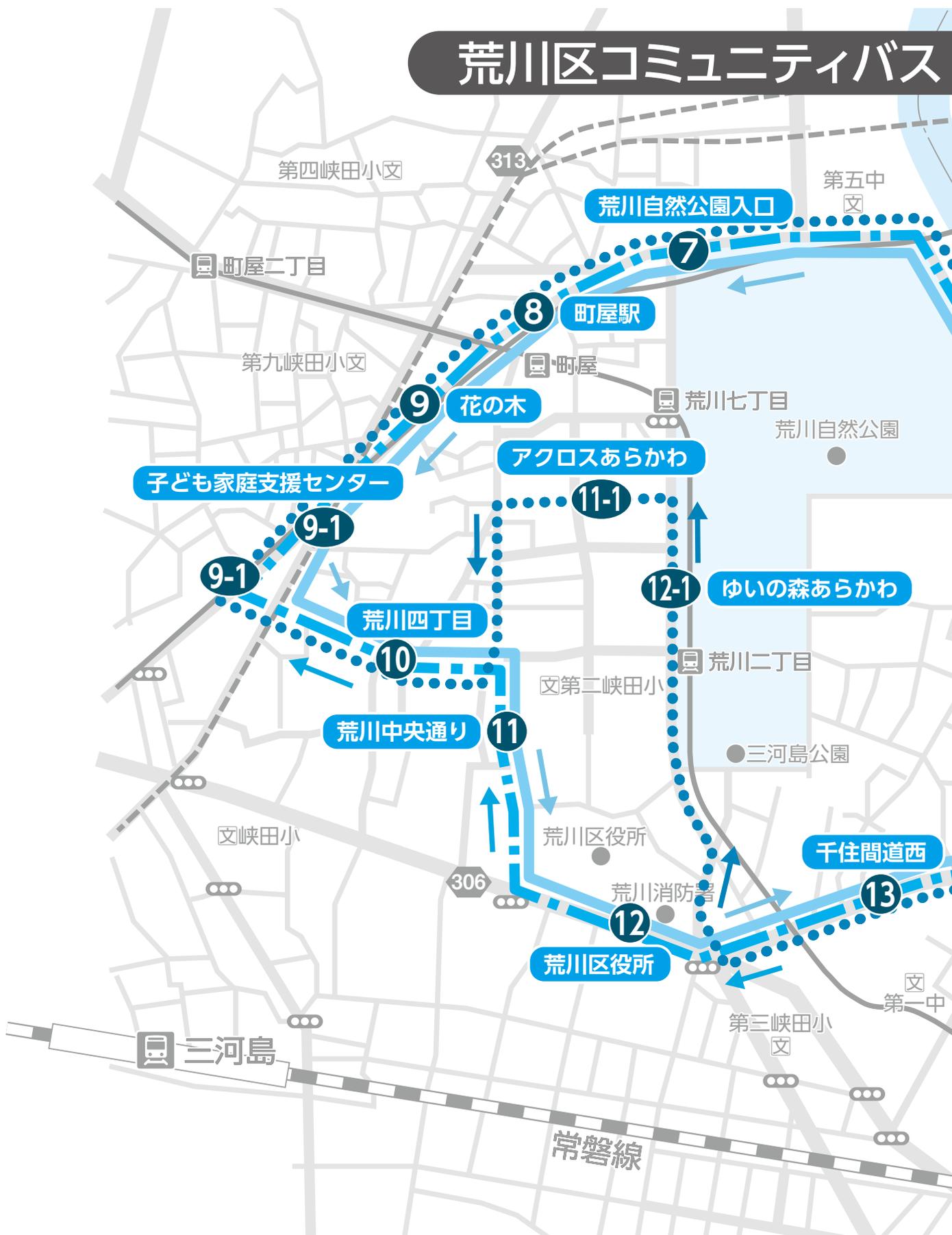
お問い合わせ先

都市計画課交通計画担当 ☎3802-4086

京成バス(株)金町営業所 ☎3607-5138 (受付時間は、午前9時から午後5時まで)



荒川区コミュニティバス



凡例

- 南千 01 南千住駅西口 → 南千住図書館 → 町屋駅 → 荒川区役所 → 南千住駅西口 (左回り循環)
- - - - 南千 02 南千住駅西口 → スポーツセンター → 荒川区役所 → 町屋駅 → 南千住駅西口 (右回り循環)
- 南千 02-1 南千住駅西口 → ゆいの森あらかわ → 町屋駅 → 南千住駅西口 (右回り循環)

* ルート図は区役所 (地下1階情報提供コーナー・1階総合案内・4階広報課カウンター)、北庁舎 (都市

「さくら」ルート図



計画課窓口)、南千住図書館、南千住区民事務所、町屋区民事務所で配布しています。



基本チェックリストに該当した方は、 こんな事業が利用できます。

詳細は 49 ページ ～ 51 ページ ※要支援 1、2 の人も利用できます。

まずは裏面の基本チェックリストをやってみましょう！



- ▶ 外出しなくなった。
- ▶ 体を動かす機会が無く、足腰が弱くなった。
- ▶ 近頃やる気が出ない。

※基本チェックリストで該当した基準
①～⑦のいずれか

食・動クラブ



- 荒川ころばん体操等の運動プログラムに参加後、みんなで食事をとります。
- 栄養バランスのとれた昼食で、より良い食生活を目指します。
- 交流を通して、地域の中での顔見知りが増えます。

わくわく元気アップ教室



- 運動、口腔機能向上と栄養改善の講座を組み合わせたプログラムに参加できます。
- 週に 1 回、無理なく続けられる運動習慣が身につきます。

元気回復サポート教室



- 4 か月で集中的に体力向上、生活習慣改善を目指します。
- リハビリ専門職、管理栄養士、歯科衛生士に毎週個別に相談ができます。
- 自宅から会場までの送迎サービスを利用できます。



- ▶ 転倒してから 1 人での外出や入浴に自信がない。
- ▶ 自分に合った、掃除等の家事の方法を知りたい。

※基本チェックリストで該当した基準
①、②、⑤、⑦のいずれか

おうちでリハビリ



- 自宅で簡単にリハビリができます。
- 理学療法士等の専門家が一人一人の状況に合わせた家事やリハビリの方法をアドバイスします。
- ホームヘルパーが見守る中で取り組むことができます。



- ▶ 体重が減ってきた。
- ▶ スーパーやコンビニの惣菜の上手な活用方法を知りたい。

※基本チェックリストで該当した基準
①、③、④のいずれか

おうちで栄養診断



- 自宅で栄養診断が受けられます。
- 管理栄養士が一人一人の状況に合わせて無理なく気軽にできる栄養改善を提案します。
- 体質や生活リズムに合わせた食材選びや献立を相談できます。

そろそろ介護予防が必要？と思ったら…

まずは基本チェックリストをやってみましょう!

各項目の回答に○をつけて、確認しましょう。

	No.	基本チェックリストの質問項目	回 答	
			はい	いいえ
暮らしが り	1	バスや電車で1人で外出していますか	0点	1点
	2	日用品の買物をしていますか	0点	1点
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点
	4	友人の家を訪ねていますか	0点	1点
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点
運動機 能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点	1点
	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	0点	1点
	8	15分位続けて歩いていますか	0点	1点
	9	この1年間に転んだことがありますか	1点	0点
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点
栄養・ 口腔機 能	11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点
	12	BMIが18.5未満ですか[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	1点	0点
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1点	0点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点
	15	口の渴きが気になりますか	1点	0点
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0点	1点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点
もの忘 れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1点	0点
	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	0点	1点
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	0点
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1点	0点
	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	1点	0点
	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	1点	0点
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点

キリトリ線

サービス・活動事業の事業対象者に該当する基準		該 当	
①	No.1～20までの合計が10点以上	する	しない
②	No.6～10までの合計が3点以上	する	しない
③	No.11～12までの合計が2点以上	する	しない
④	No.13～15までの合計が2点以上	する	しない
⑤	No.16が1点	する	しない
⑥	No.18～20までの合計が1点以上	する	しない
⑦	No.21～25までの合計が2点以上	する	しない

上記①～⑦のいずれかに該当した方向けに、様々な介護予防の取り組みを行っています(裏面参照)。利用についてはお住まいの地域の各地域包括支援センター(連絡先は26ページ～29ページ)にご相談ください。

尾久

町屋

南千住

荒川

日暮里

め

目印は
避難に役立つ
観覧車

は

原稲荷
広い境内
火よけ場所

な

夏祭り
地域をつなぐ
防災力

ゆ

ゆいの森
芝生の下に
防火水槽

ぬ

布の道
並ぶは赤い
消火器だ

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

まるごとシニアガイド

発行/令和7年9月 登録/(07) 0026号

企画・編集/荒川区高齢者福祉課 荒川区2-2-3 ☎3802-3111 内線2661

印刷・デザイン・レイアウト/株式会社キタジマ

地域の高齢者の相談は 地域包括支援センターへ



- ・訪問販売でいらぬものを買わされてしまった。
- ・通帳等大事なものをなくしてしまった。今後のお金の管理が心配。
- ・いつまでも元気でいたいけど、何をしたらいいだろう。

- ・介護の仕方がわからない。今まで何とか家族で支えていたけれど…。
- ・近所に一人暮らしの人がいるけど最近見かけない。
- ・施設のことを知りたい。どんな病院へ行ったらいいのかわからない。



こんなときは地域を担当する**地域包括支援センター**へ
まずはお電話でご連絡ください。

西尾久地域包括支援センター
荒川区西尾久1-32-8
☎3893-3555

町屋地域包括支援センター
荒川区町屋7-10-6
☎3894-3568

荒川地域包括支援センター
荒川区荒川5-47-2
☎5855-3323



南千住西部地域包括支援センター
荒川区南千住1-10-1
☎5604-5710

東尾久地域包括支援センター
荒川区東尾久3-31-8
☎5855-8513

西日暮里地域包括支援センター
荒川区西日暮里1-49-10
☎3807-3828

東日暮里地域包括支援センター
荒川区東日暮里3-8-16
☎5615-3171

南千住東部地域包括支援センター
荒川区南千住4-9-6
☎3805-5702

区役所でもご相談を承ります ☎3802-3111 (代表)
介護に関することは 介護保険課へ
保健福祉サービスに関することは 高齢者福祉課へ

