

豊島区

Toshima city

高齢者 くらしのガイド

Guidebook for senior



令和8年4月

目次

高齢者の相談窓口

P.2

高齢者総合相談センター	・・・	2
豊島区終活あんしんセンター	・・・	5
葬儀・斎場など	・・・	5

介護保険

P.6

介護保険サービスのしくみ	・・・	6
サービス・活動事業	・・・	9
訪問型サービス	・・・	9
通所型サービス	・・・	10

予防と医療

P.11

救急・休日対応の医療機関	・・・	11
高齢者の医療相談や受診	・・・	12
健診・検診	・・・	12
がん検診	・・・	13
予防接種	・・・	13

介護予防・フレイル予防

P.15

フレイル予防について	・・・	15
各種施設のご案内	・・・	16
各種講座・相談事業・イベント	・・・	17
いきいき100歳健康づくり事業	・・・	19

認知症について

P.21

認知症ってどんな病気？	・・・	21
各種パンフレット等のご案内	・・・	22
認知症に関するサービス一覧	・・・	23
認知症のことを気軽に話したいと思ったら	・・・	24
ヒアリングフレイル	・・・	25

生活・住まいの支援

P.26

高齢者の暮らしのサポート	・・・	26
年金・生活保護、税の控除	・・・	30
高齢者の住まい	・・・	31

いきがいと社会参加

P.35

就労支援・社会参加・その他の支援	・・・	35
区民ひろば	・・・	37

成年後見制度など

P.38

暮らしの手続き一覧

P.39

手続きができる窓口	・・・	40
-----------	-----	----

索引

P.41

『高齢者 暮らしのガイド』の使い方

- ◆ この冊子は、高齢者向けの福祉事業などの案内を掲載しています。
… 目次や索引で必要な項目を探し、手続き方法などの詳しい内容は各担当へ直接お問合せください。
- ◆ 掲載されている事業などは、原則として豊島区民を対象にしています。
- ◆ 令和8年4月1日時点の内容を掲載しています。

高齢者の相談窓口

地域の相談窓口

高齢者総合相談センター

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)は、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。お住まいの地域ごとに担当するセンターがあり、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、高齢者ご本人やご家族、地域住民、ケアマネジャーなどからの相談内容を把握し、専門職のネットワークを活用して、支援を行っています。

悩みごとや課題に応じて、行政機関、保健所、医療機関、介護サービス事業所、警察など、適切な機関と連携して課題の解決にあたっています。

高齢者ご本人だけでなく、ご家族や近隣の方など、電話や来所などで受け付け、訪問も行います。ご相談はお住まいの担当のセンターへ。

総合相談・支援

介護保険、介護に関することはもちろん、様々な高齢者対象サービスに関する相談や申請などに対応。65歳以上の方の暮らしの困りごと、心身の変化などの不安があれば、こちらにご相談ください。

見守りに関する相談

高齢者ご本人やご家族からの相談、地域からの「気になる一報」などに、関係機関とセンターが連携して対応。

心配な高齢者がいたらご一報ください。
※見守り支援事業担当専用電話番号あり

認知症に関する相談

もの忘れ相談、認知症予防、認知症介護者の支援、高齢者のこころの相談など、認知症に関する相談窓口です。

自分らしい生活を守るための相談 (権利擁護)

消費者問題、虐待の早期発見、成年後見制度など、多方面から支援。安心して暮らしていけるよう、高齢者の様々な権利を守る活動もしています。

介護予防ケアマネジメント

要支援1・2の認定者や、支援や介護が必要になりそうな方に、要介護状態になることを予防し、自立した生活を目指した本人の取り組みを支援します。

高齢者総合相談センターのご案内

1 菊かおる園 高齢者総合相談センター

所在地 西巣鴨2-30-19
特別養護老人ホーム「菊かおる園」内
☎ 03-3576-2245
FAX 03-3576-2247
見守り支援事業担当 ☎ 03-5980-1099

担当地域 巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目、北大塚1・2丁目



2 東部 高齢者総合相談センター

所在地 南大塚2-36-2
☎ 03-5319-8703・FAX 03-5319-8726
見守り支援事業担当 ☎ 03-5319-2016

担当地域 駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目



こまごめ相談室 ☎ 03-6903-5137

所在地 駒込2-2-4 区民ひろば駒込内
開設時間: 月～金 午前9時～午後4時30分
休館日: 土・日・祝、区民ひろば駒込休館日



3 中央 高齢者総合相談センター

所在地 東池袋1-39-2
豊島区役所東池袋分庁舎4階
☎ 03-5985-2850
FAX 03-5985-2835
見守り支援事業担当 ☎ 03-5985-2836

担当地域 北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、東池袋1～5丁目



4 ふくろうの杜 高齢者総合相談センター

所在地 南池袋3-7-8
オリナスふくろうの杜1階
☎ 03-5958-1208
FAX 03-5958-1195
見守り支援事業担当 ☎ 03-5956-5076

担当地域 南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、高田1～3丁目、目白1・2丁目



開設時間

月～金 午前8時30分～午後6時30分
土 午前8時30分～午後4時30分
<休館日> 日・祝・年末年始(12/29～翌1/3)

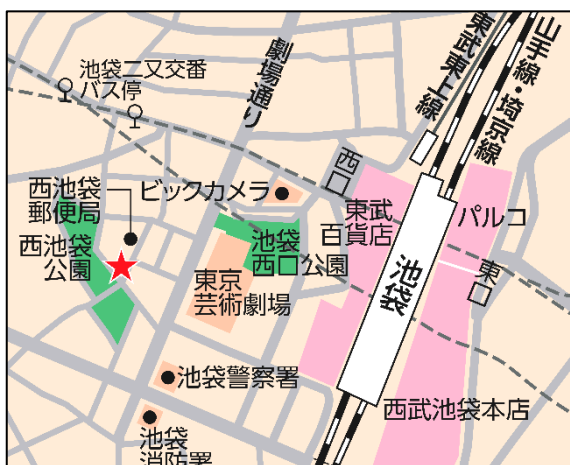
開設時間外の電話相談

夜間緊急・休日電話相談窓口
☎ 0120-580-210

5 豊島区医師会 高齢者総合相談センター

所在地 西池袋3-22-16
豊島区医師会館2階
☎ 03-3986-3993
FAX 03-3986-3089
見守り支援事業担当 ☎ 03-3986-5865

担当地域 西池袋1～5丁目、池袋3丁目、
目白3～5丁目



6 いけよんの郷 高齢者総合相談センター

所在地 池袋本町1-29-12
特別養護老人ホーム「池袋ほんちょうの郷」内
☎ 03-3986-0917
FAX 03-3986-0916
見守り支援事業担当 ☎ 03-3986-0922

担当地域 池袋1・2・4丁目、池袋本町1～4丁目



7 アトリエ村 高齢者総合相談センター

所在地 長崎4-23-1
特別養護老人ホーム「アトリエ村」内
☎ 03-5965-3415
FAX 03-5995-8168
見守り支援事業担当 ☎ 03-5965-0300

担当地域 南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目



8 西部 高齢者総合相談センター

所在地 千早2-39-16
西部区民事務所等複合施設2階
☎ 03-3974-0065
FAX 03-3959-7666
見守り支援事業担当 ☎ 03-3959-8500

担当地域 長崎1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、
高松1～3丁目、千川1・2丁目



終活に関する相談窓口

豊島区終活あんしんセンター

終活に関する不安や悩みを解消し、今後の生活をより充実したものにするを目的に、終活に関する相談窓口を設けています。人生の最終段階に向けて、介護・葬儀・相続などの希望をまとめ、準備を整えるためのお手伝いをします。

豊島区在住のおおむね65歳以上の高齢者の方またはそのご家族が対象です。

①終活相談

終活に関する様々な相談に応じ、相談の内容によって必要な情報提供等を行う。

②終活専門相談

専門職(弁護士、司法書士)による個別相談。毎月第4火曜日、予約制

③終活情報登録事業

病気や事故、死亡により意思表示ができなくなった時に備えて、緊急連絡先や医療情報、遺言書の保管場所などの終活に関連する情報と照会可能者を区(センター)に登録しておき、照会請求があった場合に情報を開示する。

④講座・講演会

終活の始め方、エンディングノートの書き方など、さまざまなテーマで開催

問合せ

豊島区終活あんしんセンター
☎03-6863-7830

そのほか

葬儀・斎場など

おくやみコーナー

死亡届を提出後、区役所で行う必要な手続きを案内します(予約優先)。予約希望の方は事前にお問い合わせください。

◎受付時間:平日午前9時~午後4時

問合せ

総合窓口課 管理グループ
☎03-4566-2331

南池袋斎場

区民の葬儀、区民が行う葬儀に利用できる斎場施設(火葬場の併設なし)。式場、休憩室が各2室あり、利用も通夜・告別式57,600円(式場1室、休憩室1室利用)の安心価格。

直接、斎場に申込み。

問合せ

南池袋斎場
☎03-5396-2873

区民葬儀

全東京葬祭業連合会に加盟の区民葬儀取扱店で、簡素で標準的な葬儀を23区統一の協定料金で執り行える。23区内在住の葬儀を行う方が対象 / 利用方法:死亡届を区の窓口へ提出する際に、区民葬儀を利用する旨を申し出。「区民葬儀券」を受け取ったうえ、区民葬儀取扱店に直接、申込み。※詳細は各窓口にある区民葬儀のパンフレットで確認

◎発行窓口:総合窓口課 戸籍グループ、東・西区民事務所(日曜・祝日、年末年始、夜間は区役所宿直室)

問合せ

総合窓口課 戸籍グループ
☎03-3981-4737

介護保険

高齢期の対策で将来に備える

介護保険サービスのしくみ

介護が必要な方を皆で支え合うしくみが介護保険制度です。豊島区が保険者となって運営しています。40歳以上の方々が加入者(被保険者)となって保険料を納めます。介護や支援が必要になったときには申請し、認定を受けることにより、費用の一部を支払って介護保険のサービスを利用することができます。

● 自宅で受けるサービス

- ・ 訪問介護
- ・ 訪問リハビリテーション

● 日帰りで受けるサービス

- ・ 通所介護(デイサービス)
- ・ 通所リハビリテーション(デイケア)

● 宿泊を伴うサービス

- ・ 短期入所生活介護(ショートステイ)
- ・ 短期入所療養介護(ショートステイ)

● 施設サービス

- ・ 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
- ・ 介護医療院

● 福祉用具の貸与・購入

- ・ 介護ベッド、車いす等の貸与
- ・ 福祉用具(入浴補助具等)の購入費の支給

● 住宅改修

- ・ 手すりの取り付け、段差解消
- ・ トイレ洋式化等の改修費の支給

介護保険について詳しくは

介護保険課へ

● 介護保険の概要など

……管理グループ ☎ 03-3981-1942

● 要介護認定申請など

…認定審査グループ ☎ 03-3981-1368

● 要介護認定調査など

…認定調査グループ ☎ 03-3981-1788

● 被保険者の資格、保険料の賦課など

…資格賦課グループ ☎ 03-3981-6376

● 保険料の納付、口座振替など

……収納グループ ☎ 03-3981-4715

● 保険給付、高額介護サービス費など

……給付グループ ☎ 03-3981-1387

● 介護保険に関する相談・苦情・審査請求など

……相談グループ ☎ 03-3981-1318

パンフレット

「みんなの介護保険利用ガイドブック」

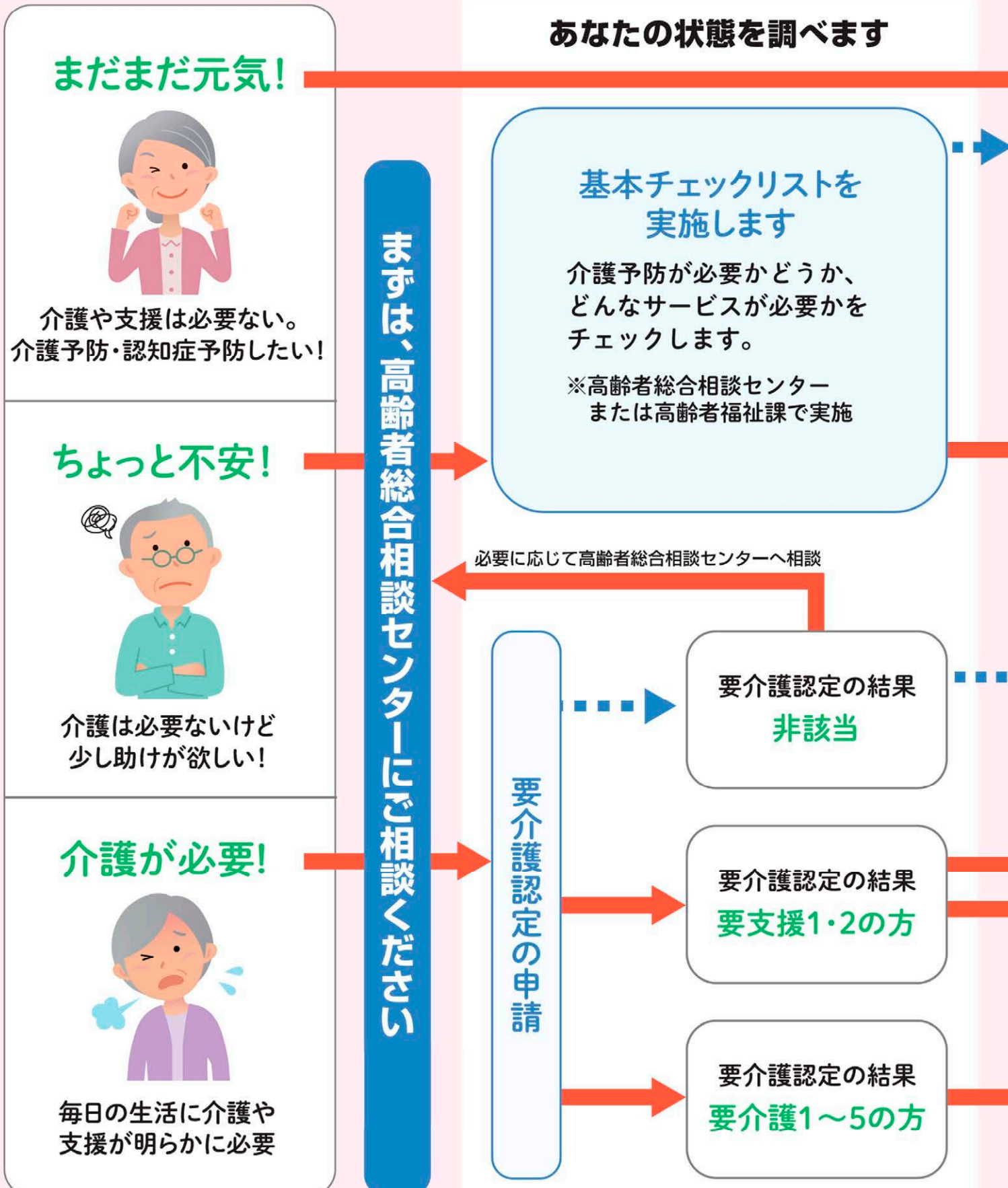
介護保険課窓口、東・西区民事務所、各高齢者総合相談センター等で配布しています。ホームページからもダウンロード可能です。



加齢による心身の状態変化は目に見えないところで進行します。
人生100年時代を健やかで豊かなものにするために、元気なうちから

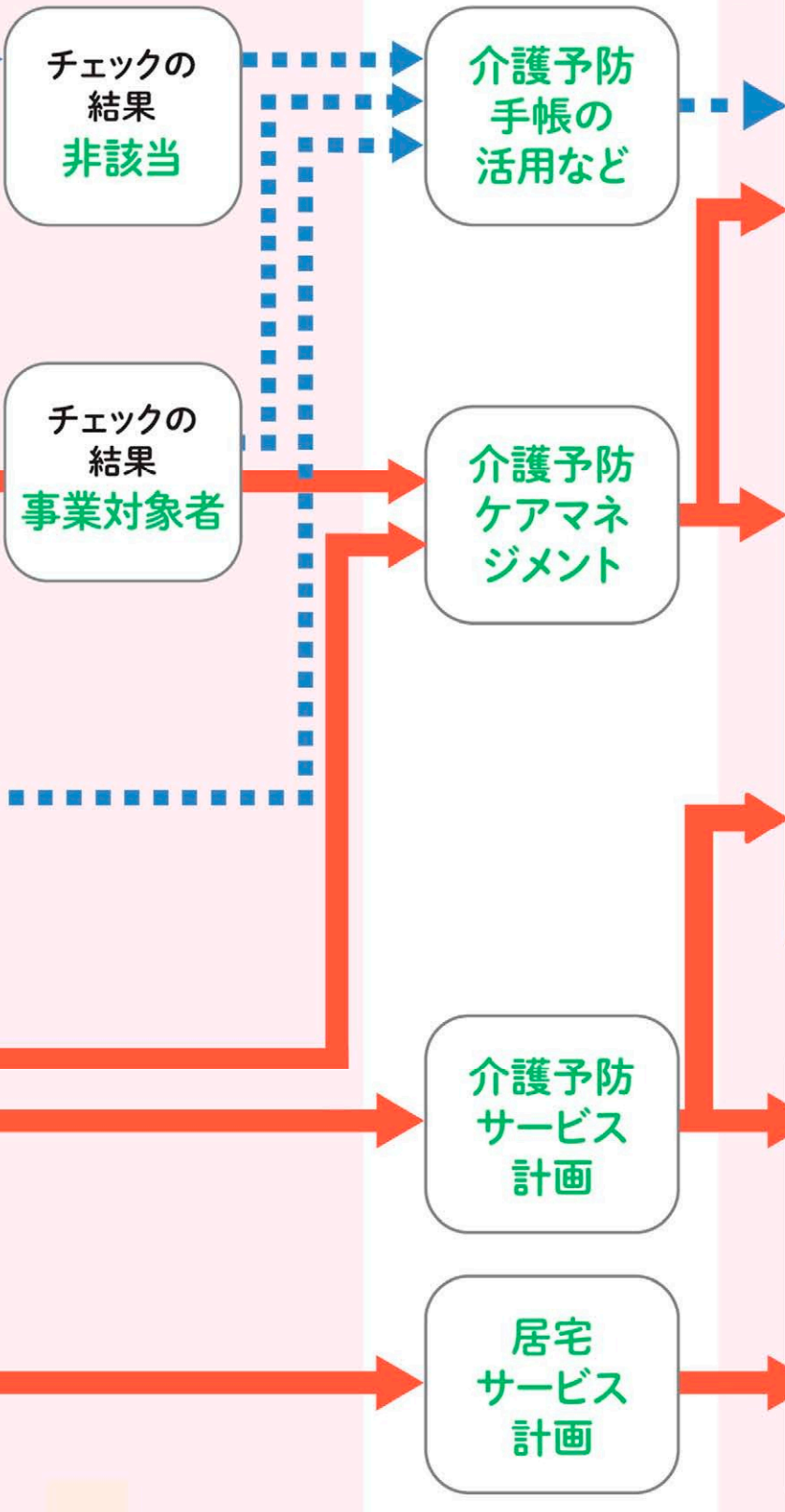
利用の流れ

あなたの今の状態にあわせたサ



フレイル対策をはじめましょう！
サービスや支援が受けられます

ケアマネジメント



介護予防・日常生活支援 総合事業

一般介護予防事業
(介護予防・
フレイル予防)

15ページへ

サービス・活動事業

9ページへ

介護予防
サービス

介護
サービス



詳しくは

「みんなの介護保険
利用ガイドブック」

ちょっと前の自分を取り戻そう！

サービス・活動事業

住み慣れた豊島区で、いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、要支援1・2の方と基本チェックリストで事業対象者と判定された65歳以上の方が利用できます。

問合せ

高齢者福祉課 総合事業グループ

☎03-4566-2435

自宅で受けられる 訪問型サービス

サービス名	内容	利用料	利用できる方	
			要支援1・2の方	事業対象者
従前相当サービス	ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴や排せつなどの身体介護や生活援助を行う。	328円 (1回あたりのめやす) ※1	○	—
としま介護予防訪問サービス	ホームヘルパーが自宅を訪問し、見守り程度の簡易な身体介護や生活援助を行う。	300円 (1回あたりのめやす) ※1	○	—
としまいきいき訪問サービス	ホームヘルパーまたは区で実施の研修修了者が自宅を訪問し、掃除・洗濯・買い物・調理・薬の受け取りなどの生活援助を行う。	300円 (1回あたりのめやす) ※1	○	—
生活支援お助け隊	区で実施の研修修了者が自宅を訪問し、掃除・洗濯・買い物など(調理及び薬の受け取りを除く)の家事援助を行う。	30分 1回300円 60分 1回600円	○	○
短期集中訪問型サービス	3～6か月の期間で、リハビリ専門職等からリハビリテーション、口腔ケア、低栄養改善などのアドバイスをを受けて、日常生活機能の向上に取り組む。	無料	○	○

※1 利用料は、利用者負担額が1割の方のサービスにかかる基本的な金額です。利用者負担額が2・3割の方は利用料が異なります。また、利用料は利用内容や回数などによって増減することがあります。

パンフレット
令和8年度 「いつまでもイキイキ生活」

高齢者福祉課、各高齢者総合相談センター、高田介護予防センター、東池袋フレイル対策センター等で配布しています。
ホームページからもダウンロード可能です。



施設に通って受ける 通所型サービス

サービス名	内容	利用料	利用できる方	
			要支援1・2の方	事業対象者
従前相当サービス	デイサービス等で、介護予防を目的とした運動器(筋肉・関節・骨等)の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上等のサービスを受けられる。	476円 (1回あたりのめやす) ※1	○	—
としまリハビリ通所サービス	デイサービスで、リハビリ専門職等による指導のもと、日常生活の動作で必要な運動機能の早期改善を目的としたサービスが受けられる。	月額 1,200円 (週1回の場合のめやす) ※1	○	○
としま入浴通所サービス	自宅での入浴が困難な方が、必要な介助や見守りのもと入浴に特化したサービスを受けられる。	1回500円 ※1	○	○
つながるサロン	区の施設等で体操や会食などを行う自主グループの活動(サロン)に参加し、心身の活力の低下を予防する。	サロンによる (実費程度)	○	○
短期集中通所型サービス	介護予防センターなどに通い、リハビリ専門職による面談を受けながら、栄養や口腔のミニ講座、としまる体操等グループ運動を行い、短期集中的に日常生活機能の向上に取り組む。	無料	○	○

予防と医療

病気を予防しよう

医療サポート活用で治療と予防

健康長寿の鍵は予防と早めの対策です。区では病気やケガの早期発見・早期治療のための様々な事業やサポートを行っています。

救急・休日対応の医療機関

医療機関名	内容	連絡先
救急車を呼ぶか迷ったら 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ときの相談。 〔24時間受付〕	電話#7119 (携帯電話、プッシュ回線) ☎03-3212-2323 (ダイヤル回線)
医療情報をさがす! 東京都 保健医療情報センター 医療機関案内サービス 「ひまわり」	都内の医療機関を、ご案内しています。	☎03-5272-0303 (24時間受付) 聴覚障害者向け専用FAX FAX 03-5285-8080 (24時間受付) 外国語 ☎03-5285-8181 (毎日午前9時～午後8時)
医療情報ネット「ナビイ」	全国の病院・診療所・歯科診療所・助産所・薬局をインターネットで検索。	パソコン・スマホで検索  
休みの日の受診 (内科・小児科) 池袋休日診療所 下記 ※1・2参照	〔診療〕 電話予約制 日曜日・祝日・年末年始 午前9時～午後9時30分 土曜日 午後5時～9時30分	〔所在地〕 東池袋4-42-16 池袋保健所1階 令和8年5月より下記※3・4参照 ☎050-3146-4578 ☎03-3982-0198
休みの日の受診 (内科・小児科) 長崎休日診療所 下記 ※1参照	〔診療〕 電話予約制 日曜日・祝日・年末年始 午前9時～午後4時30分	〔所在地〕 長崎2-27-18 1階 ☎050-3146-4577 ☎03-3959-3385
休みの日の受診(歯科) 池袋歯科休日応急診療所 (あぜりあ歯科診療所内)	〔診療〕 電話予約制 日曜日・祝日・年末年始 午前9時～午後4時30分	〔所在地〕 東池袋4-42-16 池袋保健所1階 令和8年5月より下記※3・5参照 ☎03-5985-5577

- ※1 午前中の混雑状況により午後の診療開始が遅れる場合があります。
- ※2 午後5時に担当医師等の交代があるため、症状によっては午後5時以降に再度お電話をおかけ直しいただく場合があります。
- ※3 令和8年5月に南池袋2-1-1に移転し、「豊島区保健所」に名称を変更します。
- ※4 移転後は、豊島区保健所2階
- ※5 移転後は、豊島区保健所1階

高齢者の医療相談や受診

医療機関名	内容	連絡先
安心できる在宅医療をサポートします 豊島区在宅医療相談窓口	在宅での療養を希望するご本人、ご家族、事業者等からの相談に対応するワンストップ型の相談窓口。	豊島区在宅医療相談窓口 ☎ 03-5956-8586 月～金 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始除く)
歯科受診をあきらめないで 豊島区歯科相談窓口	在宅療養者や障がい者、がん患者等の方々に適切な歯科医療を提供できるように、専門スタッフが相談に対応します。	豊島区歯科相談窓口 ☎ 03-3987-2370 月～土 午前9時～午後4時30分 (祝日・年末年始除く)
在宅療養でも歯科医療を受診できる 在宅高齢者歯科訪問診療	病気等により、通院による歯科医療を受けることが困難な場合に、歯科医師が家庭を訪問して診療を行います。	豊島区口腔保健センター あぜりあ歯科診療所 ☎ 03-3987-2425 月～土 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始除く)

健診・検診 ※対象に記載の年齢は年度末時点 ※いずれも費用は無料

問合せ

地域保健課 保健事業グループ
☎ 03-3987-4660

健(検)診名	対象(区民)	内容	その他
75歳以上になったら 長寿健診	後期高齢者医療制度加入者	後期高齢者医療制度の加入者に対する健康診査。	対象者には受診券を送付。8～1月(予備期間含む)に区内実施医療機関で受診。
メタボ対策のために 特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	国保加入者に対し、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣を見直してもらうための健康診査。	対象者には受診券を送付。6～1月(予備期間含む)に区内実施医療機関で受診。
歯の健康で フレイル予防 歯周病検診	20・25・30・ 35・40・45・ 50・55・65・ 70・75歳	歯周病等を早期に発見し、快適な食生活を送っていたくための歯の健康診査。	対象者には受診券を送付。区内指定歯科医療機関で受診。
口腔機能チェックで フレイル予防 高齢者歯科健診	76・78・80・ 82・84・86・ 88・90・92・ 94・96・98・ 100歳	後期高齢者を対象とした、おもに口腔内機能をチェックする歯の健康診査	対象者には受診券を送付。区内指定歯科医療機関で受診。条件により自宅でも受診可。

※年度途中で後期高齢者医療保険制度や国民健康保険に加入された方、転入された方は上記問合せ先に受診券の申込み申し出が必要です。

がん検診

※対象に記載の年齢は年度末時点
※いずれも費用は無料

問合せ

地域保健課 保健事業グループ
☎03-3987-4660

検診名		対象	内容	その他
胃がん検診	① 胃部X線検査	40歳以上	胃部X線撮影 (バリウム検査)	<p>■79歳までの対象者 区から「検診チケット」と 「検診のご案内」を送付</p> <p>■80歳以上の方、年度 途中に豊島区に転入さ れた方 上記問合せ先に検診 チケットの申込みが必要</p> <p>電子申請による申請可</p>
	② 胃内視鏡検査	50歳以上の 偶数年齢 (①か②を選択)	胃部内視鏡検査	
肺がん検診		40歳以上	胸部X線撮影・胸部CT撮 影(偶数年齢のみ)・喀た ん検査(該当者のみ)	
大腸がん検診		40歳以上	便潜血反応検査 (検便・2回法)	
子宮頸がん検診		20歳以上の 偶数年齢の女性	視診・内診・頸部の細胞診 (30・36・40歳はHPV 検査を同時実施)	
乳がん検診		40歳以上の 偶数年齢の女性	①視診・触診 ②乳房X線撮影 (マンモグラフィ検査)	
前立腺がん検診		50～74歳の偶数 年齢の男性 ※令和9年度から対 象年齢を変更予定 (50・55・60・65・ 70・75歳)	前立腺特異抗原 (PSA)検査 ※血液検査	上記問合せ先に検診 チケットの申込みが必要 ※ 特定健診(前頁)の受 診者で対象年齢の方は、 特定健診と同時に受診 できるため、申込み不要

豊島区歯科医師会では、毎月第3水曜日に無料で口腔がん検診を実施しています。

【申込み】 あぜりあ歯科診療所 (☎03-3987-2425)
歯科相談窓口 (☎03-3987-2370)

予防接種

予防接種名	内容	連絡先
<ul style="list-style-type: none"> ・インフルエンザワクチン ・新型コロナワクチン 	65歳以上の方に期間中1回の接種を助成。 対象者には9月末に予診票を個別送付。 (10月以降に65歳以上になる方には順次発送)	保健予防課 予防接種グループ ☎03-4566-4115
高齢者肺炎球菌 ワクチン	初めて接種する65歳の方。誕生日末に予診票を 個別送付。	長崎健康相談所 管理・事業グループ ☎03-3957-1191
带状疱疹ワクチン	令和8年度中に65・70・75・80・85・90・95・ 100歳になる方。3月末に予診票を個別送付。	

詳細につきましては、対象者の方に送付される通知をご参照ください。

問合せ

保健予防課 予防接種グループ ☎03-4566-4115

75歳になると、それまで加入していた医療保険
(会社の健康保険や国民健康保険等)から

「後期高齢者医療保険制度」に自動的に変わります

●対象者

- ・75歳以上の方(75歳の誕生日から)
- ・65歳～74歳で一定の障害があり申請し認定された方(認定を受けた日から)

●保険証

令和6年12月2日以降、新規交付はありません。現在利用している紙の資格確認書は、令和8年7月31日まで利用できます。便利なマイナ保険証への移行をおすすめします。

【移行方法】

- ①セブン銀行ATM
- ②医療機関窓口のカードリーダー
- ③マイナポータル(ご自身のスマートフォンもしくはパソコン+カードリーダー)

●保険料

(前年の所得に応じて決まります)

毎年7月に、1年間の保険料額決定通知が届き、一人ひとりが保険料を納付します。(原則、公的年金からの天引き「特別徴収」または納付書や口座振替による「普通徴収」で納付します。)

●受診時の自己負担割合

- 1割 … 同じ世帯の被保険者全員がいずれも住民税課税所得28万円未満の場合、または以下の①に該当するが②に該当しない場合
- 2割 … 以下の①②の両方に該当する場合
- ① 同じ世帯の被保険者の中に課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる
 - ② 「年金収入※1」+「その他の合計所得金額※2」の合計額が
 - ・被保険者が1人…200万円以上
 - ・被保険者が2人以上…合計320万円以上
- 3割 … 同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得145万円以上の方がいる場合

※1 「年金収入」とは、公的年金控除額等を差し引く前の、公的年金等の収入金額です。遺族年金や障害年金は含みません。

※2 「その他の合計所得金額」とは、合計所得金額(給与所得は給与所得控除後さらに10万円を控除した額、長期(短期)譲渡所得は特別控除が受けられる場合は特別控除後の額)から公的年金等に係る雑所得を差し引いた後の金額です。

- 令和8年7月31日までは、マイナ保険証登録の有無に関わらず、新規で資格取得及び資格異動のある方を対象に「資格確認書」を交付します。また、令和8年8月1日以降については、マイナ保険証保有者には「資格情報のお知らせ」、未保有者には「資格確認書」をそれぞれ交付する予定です。

問合せ

高齢者医療年金課 後期高齢者医療グループ

☎ 03-3981-1332(資格など) / ☎ 03-3981-1937(保険料など)

＼ 70歳になったら、窓口での自己負担割合が2割または3割になります ／

70歳になった翌月(1日生まれの方は当月)から利用する、自己負担割合を記載した「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を交付します。

マイナンバーカードの 保険証利用登録	交付物
あり	・資格情報のお知らせ →医療機関でカードリーダーが使用できない際にマイナ保険証と合わせて提示
なし	・資格確認書 →従来の保険証と同様、医療機関の窓口へ提示

※有効期限は、毎年7月31日です。(有効期限までに75歳になる方は、75歳の誕生日の前日まで)

※自己負担割合は、世帯内の所得に応じて毎年判定します。

問合せ

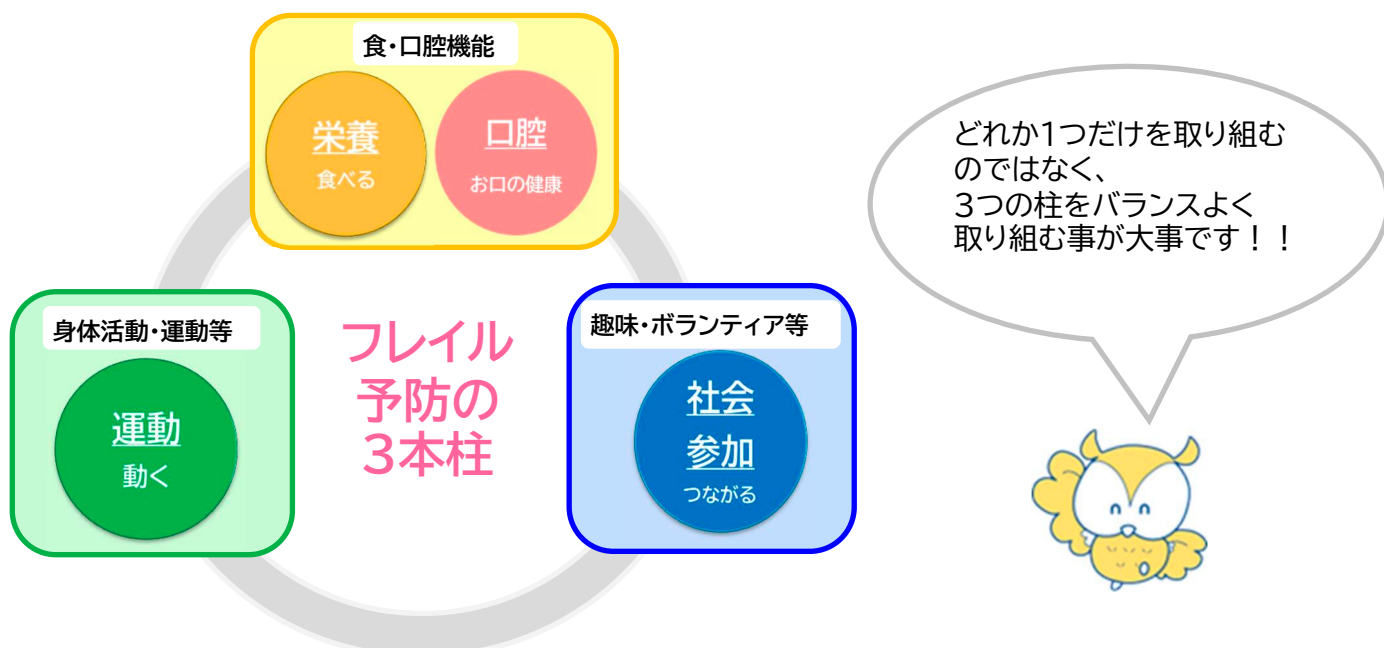
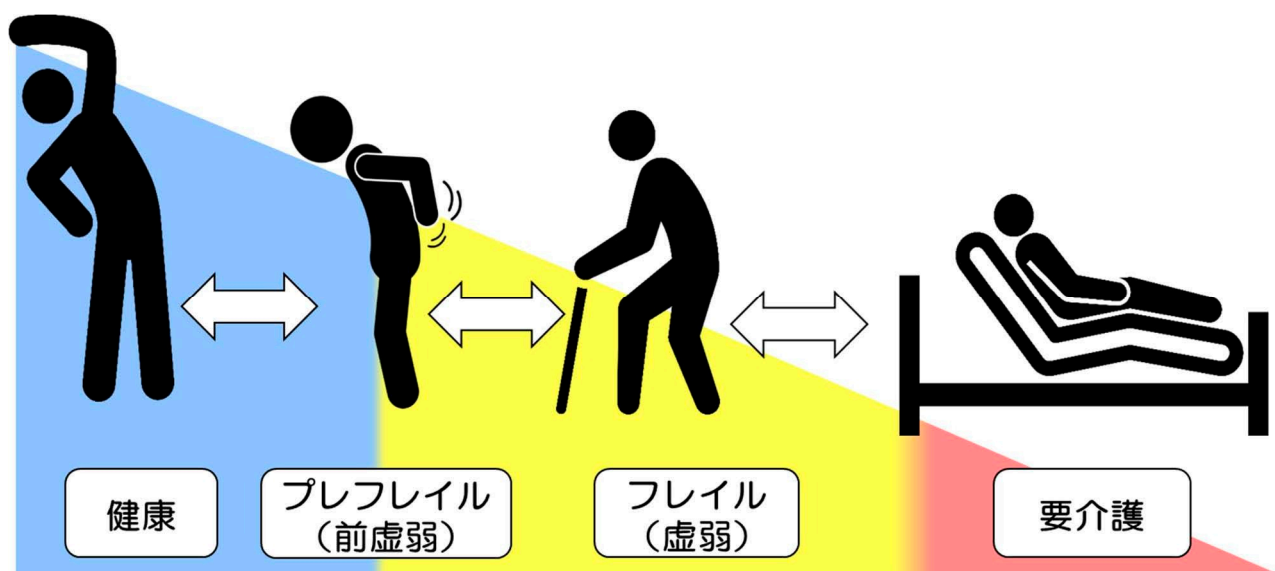
国民健康保険課 資格・保険料グループ ☎ 03-4566-2377

介護予防・フレイル予防

元気な「健康長寿」生活のために

フレイル予防について

年を取るとだんだん身体の力が弱くなったり、外出の機会が減って活動性が低下したり、判断力や認知機能、筋力などが衰えてきたりします。そのような、心と身体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルは「健康」と「要介護」の中間の状態であり、この状態が続くと、介護が必要な状態になってしまうおそれがあります。そこで、早めにフレイルの兆候に気づき、日常生活を見直すなどの適切な対応により、健康な状態に戻ることができます。



介護予防・フレイル予防に役立つ

各種施設のご案内

区には介護予防・フレイル予防のための場所があります。

施設名	内容	連絡先
区民ひろばで専門職と対策 まちの相談室	専門職(保健師、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、認知症地域支援推進員)による区民ひろば等での巡回相談会(事前予約制)。 気軽にフレイル自己チェックができる フレイル対策機器も設置されている。	高齢者福祉課 介護予防・認知症対策 グループ ☎03-4566-2434
食事や会話を通じた フレイル対策 東池袋フレイル対策センター	フレイルチェックやフレイル予防に大切な食事や会話、口腔機能維持に関することを中心に取り組む多機能型介護予防センター。 フレイル予防のきっかけとなるセミナーの開催や専門職による相談事業、認知症対策事業、高齢者の居場所としてのカフェやおとな食堂等も開催。	東池袋 フレイル対策センター ☎03-5924-6212
自主グループの 活動もサポート 高田介護予防センター 介護予防センター長崎活動室	地域に介護予防の視点を広げ定着させ、個人や地域がより元気になり、健康寿命がのびることを目標にしている介護予防センター。自主グループの活動で施設等を利用できるほか各種講座やイベントに参加可能。 また、ボランティアスタッフとともに、体力測定を行い、自分の目標に合わせて、認知機能と体力の両方を鍛えることができる。	高田介護予防センター ☎03-3590-8116

フレイル予防が楽しくなる

介護予防手帳を活用！

介護予防のポイントや取り組みの記録等、介護予防の実践に役立つ手帳です。
高齢者福祉課、高田介護予防センター、介護予防センター長崎活動室、東池袋フレイル対策センター、各高齢者総合相談センターにて配布しています。

問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
☎03-4566-2434



定期的に参加して健康寿命を延ばそう

各種講座・相談事業・イベント

豊島区在住の65歳以上の方が利用できる、様々な内容のプログラムです。

日程などは広報としま等でお知らせします。

フレイル対策講座いろいろ

問合せ

高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ
☎03-4566-2434

プログラム名	内容	その他
あなたの今の状態は？ フレイルチェック	フレイルに関する測定と質問紙でフレイル度をチェック。	高田介護予防センター、 介護予防センター長崎活動室、 東池袋フレイル対策センター、 区民ひろばで実施 無料
マシンで運動の楽しさを 高齢者マシントレーニング 体験会	筋力・筋持久力・柔軟性を高める 高齢者用トレーニングマシンを 使用する体験会を行う。	定員15名 池袋スポーツセンターで実施 無料
身近な地域で学べる 介護予防講座	歯科衛生士や管理栄養士、リハ ビリテーション専門職による口 腔ケアや栄養、転倒予防等の各 種講座。	高田介護予防センター、 介護予防センター長崎活動室、 東池袋フレイル対策センター、 区民ひろばで実施 無料

そのほかのプログラムいろいろ

プログラム名	内容	その他(連絡先等)
基本操作から分かる スマートフォン講座	スマートフォンの使い方や操作方法 に関する疑問や不安解消のための講 座。	①東池袋フレイル対策センター ☎03-5924-6212 ②高田介護予防センター ☎03-3590-8116 無料 不定期開催

「としまる体操」をやってみませんか

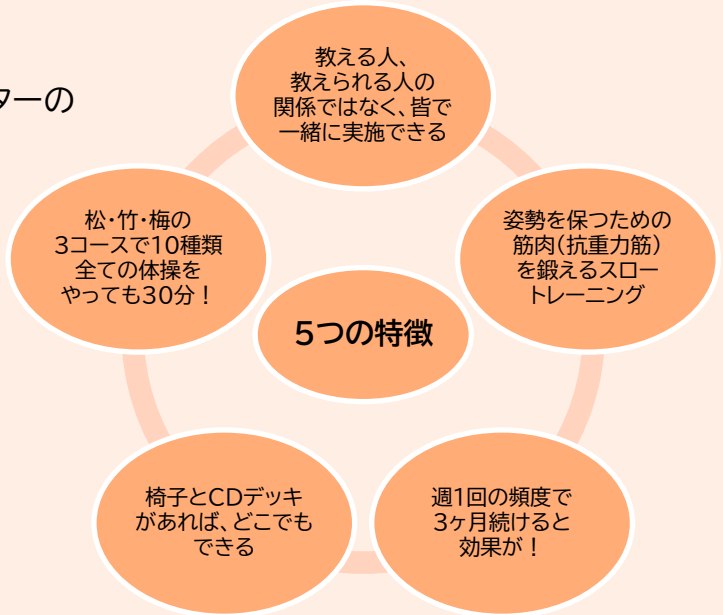
としまる体操とは、東京都健康長寿医療センターの監修により、区民モニターの方の協力のもと作成された豊島区の介護予防体操です。

としまる体操の動画を
YouTubeで公開しています



問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
☎ 03-4566-2434



スポーツ施設もご利用いただけます

区民の健康増進およびスポーツ振興を図るため、区立スポーツ施設では様々なプログラムを開催しています。区内在住で65歳以上の方は、個人使用料が減額となります。

※事前に申請が必要です。詳細は生涯学習・スポーツ課または各施設へ 問い合わせてください。

問合せ

生涯学習・スポーツ課 スポーツ推進グループ
☎ 03-4566-2764
各スポーツ施設(下記参照)

使用料減免に関する

詳細はこちら



減額利用可能施設一覧

施設名称	所在地	電話
豊島体育館	要町3-47-8	03-3973-1701
巣鴨体育館	巣鴨3-8-7	03-3918-7101
雑司が谷体育館	雑司が谷3-1-7	03-3590-1252
池袋スポーツセンター	上池袋2-5-1	03-5974-7262
南長崎スポーツセンター	南長崎4-13-5	03-5988-9270
総合体育場	東池袋4-41-30	03-3971-0094
西巣鴨体育場	西巣鴨4-22-19	03-3949-4440

人生100歳時代を生きる

いきいき100歳健康づくり事業

令和3年度より豊島区では国の方針を受け、健診結果等を活用した保健と介護予防の連携事業を、高齢者医療年金課、高齢者福祉課、地域保健課等の関係部局が一体となり、東京都後期高齢者医療広域連合と連携しながら実施しています。

健康・医療・介護の情報に基づき、事業の対象者を選定し、リスクに応じた支援を行います。

問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
☎03-4566-2434

事業のプログラム

1. フレイル、低栄養、高血圧、糖尿病重症化予防

対象	区内在住の75歳以上の方で、長寿健診(後期高齢者健診)の結果に基づき判定します。 ※年齢や要介護度等を考慮したうえで、保健師・管理栄養士等が支援が必要な方を判定
内容	高齢期の特徴に合わせて、医療専門職が「区民ひろば」または「介護予防センター」において、集団セミナー、個別支援を行います。 また、疾患だけではなく、フレイル予防も考慮しながら、生活の中で気軽に取り組める工夫について提案します。
日時・場所等	対象の方にはご案内を郵送します。 詳しい日時は、ご案内をご確認ください。 参加費:無料

2. 口腔機能低下状態重症化予防

	①個別支援	②集団支援
対象	問診に基づき、個別の支援が必要だと 歯科衛生士が判断した方	左記以外の方
内容	「区民ひろば」または「介護予防センター」 において、歯科衛生士が個別に支援を実施 します。 滑舌測定(パタカラ)などで評価を行います。	「区民ひろば」または「介護予防センター」に おいて、歯科衛生士によるセミナーを実施 します。 滑舌測定(パタカラ)、口腔乾燥度の測定、 咀嚼力チェックを実施し、口腔機能の評価を 行います。
日時・場所等	対象の方にはご案内を郵送します。 詳しい日時は、ご案内をご確認ください。 参加費:無料	

3. 長寿健診未受診の方へ

対象	一定期間、長寿健診や医療・介護のご利用がない方
内容	対象の方にアンケートを郵送します。 アンケートの結果やアンケートの返信がなかった方に、医療専門職がご自宅を訪問し、 支援を行います。 費用:無料

認知症について

認知症基本法では、新しい認知症観として、一人一人ができること、やりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方が示されました。

高齢者なら誰でも起こる可能性のある

認知症ってどんな病気？

脳の変性や血管障害、感染症、あるいは内分泌疾患など、様々な疾患を原因として、記憶・判断力などの障害が起こり、普通の社会生活に支障をきたした状態と定義されます。認知症は、誰にでも起こる可能性があります。

認知症のおもな症状

認知症はその原因となる病気やタイプによって、また進行具合によって症状の種類や程度、出かたは異なります。

もの忘れが増える

時間・場所
が分からなくなる

理解力・
判断力が
低下する

実行機能
が低下
する

人柄が
変わる

意欲が
低下する

加齢に伴う「ふつうのもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違い

ふつうのもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験したことの一部を忘れる (朝食に何を食べたか忘れる)	体験したこと自体を忘れる
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人を知っているはずなのに 知らないと言い、誰だかわからない
もの忘れの自覚がある (財布をどこに置いたか忘れる)	もの忘れの自覚に乏しい (財布を盗まれたと言う)
もの覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
きわめて徐々にしか進行しない	進行性である

認知症のこと、もっと知りたい！

各種パンフレット等のご案内

「認知症ケアパス～認知症になっても
安心できるまち豊島区」

サービスや地域の支援などの情報が
わかりやすい冊子



「『もしも』 気になるようでしたら
お読みください」

自分で「相談に行こう」と思ってもらえる
ように作られた冊子



「若年性認知症の方・ご家族の方へ」

若年性認知症の方やご家族の方が
利用できるサービスについてまとめた
パンフレット



とうきょう認知症ナビ

認知症の基礎知識や相談窓口の紹介、東京都
で実施している各種の研修会などについて発
信する東京都公式サイト
(右の二次元コードを読み取ってください)



問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ ☎ 03-4566-2433

認知症に関するサービス一覧

相談の場	内容	連絡先
専門病院でしっかり！ 認知症 疾患医療センター	専門医療機関がもの忘れや認知症について、面接・電話・訪問による相談を行っている。 受付時間：月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く） 相談料：無料	[地域拠点型] 東京都健康長寿医療センター ☎ 03-3964-1141 （内線3256） [地域連携型] 豊島長崎クリニック ☎ 03-6905-8015
豊島区医師会認定の登録専門医 認知症かかりつけ医	豊島区医師会が認定した、認知症に関する所定の研修を終了した「認知症かかりつけ医」を紹介する。	豊島区医師会 ☎ 03-3986-2321
セルフチェックと検診 もの忘れチェック （認知症検診）	対象者は50～80歳の区民。 セルフチェックを行い、希望者は検診実施医療機関で検査を受ける。	高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ ☎ 03-4566-2433
高齢者総合相談センターで もの忘れ相談	もの忘れが心配な高齢者やそのご家族に、豊島区医師会より派遣された「認知症かかりつけ医」が高齢者総合相談センター等で相談に対応する。	高齢者総合相談センター （P3～4）
家庭訪問で対応！ 認知症初期集中支援チーム	医療や介護の専門職が、認知症が心配なご本人やご家族を訪問。生活の工夫や認知症対応のアドバイスをを行う。	
認知症の電話相談 認知症の人と家族の会 「認知症てれほん相談」	認知症の人のご家族等の悩みや相談を受け付ける。 ＊東京都支部／火・金曜日 （祝日・年末年始を除く） 午前10時～午後3時 ＊本部／月～金曜日 （祝日・年末年始を除く） 午前10時～午後3時	東京都支部 ☎ 03-5367-2339 本部 ☎ 0120-294-456（無料） 携帯、スマートフォンからは ☎ 050-5358-6578（有料）

認知症になっても住み慣れた地域で生活するために

認知症のことを気軽に話したいと思ったら

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」を目指す「認知症バリアフリー」の社会。そのための支援やサポートがたくさんあります。

事業名	会場	日時
認知症の人が話し合う場 本人ミーティング	①区民ひろば千早 ②高田介護予防センター ③認知症疾患医療センター 豊島長崎クリニック	①毎月第3火曜日 ②毎月第3金曜日 ③月1回 (クリニックの ホームページ参照)
認知症に関する 「ちょっと気になること」を 気軽に楽しく話す場 認知症カフェ	区内22か所 (区ホームページ参照)	各会場月1回程度 (区ホームページ参照)
認知症の人と家族が話し合い、 活動を楽しむ 認知症の人と家族の 一体的支援プログラム	①としまみどりの防災公園 (イケ・サンパーク) ②介護予防センター長崎活動室 ③椎名町エリア	随時開催 ①秋予定 ②春予定 ③秋予定
認知症の人の希望をともに楽しむ チームオレンジ ①公園ボランティア ②園芸活動	①としまみどりの防災公園 (イケ・サンパーク) ②介護予防センター長崎活動室	①毎月第2金曜日 ②毎月第1火曜日
介護に関する悩みの共有や 情報交換する介護者同士の 支え合いの場 認知症介護者の会	①すみれ ②青空の会 ③ひまわり ④土曜日の会 各会場月1回程度 (区ホームページ参照)	①毎月第3火曜日 ②毎月第4木曜日 ③毎月第2金曜日 ④毎月第2土曜日

問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
 ☎03-4566-2433

そのほか、介護者のためのこんなサービスもあります

事業	対象	内容	連絡先
家族の負担を軽くする 高齢者あんしん 位置情報サービス 利用料助成	65歳以上の行方不明となる 恐れのある認知症高齢 者を在宅で介護する方	行方不明となる恐れのある認 知症高齢者の所在を、GPS機 能により探索し、家族に連絡 するサービスの利用料を助成 します。 ※対象高齢者の所得に応じて 自己負担あり	高齢者総合 相談センター (P3~4)

あなたの聞こえは大丈夫？

ヒアリングフレイル

ヒアリングフレイルとは、聞き取る機能の衰え(耳の虚弱)のことで、そのままにしておくと会話が減り、認知機能の低下につながる可能性もあります。早めにチェックしましょう。

ヒアリングフレイルチェック アプリで早期発見

専用のアプリを用い、どれくらい言葉が聞き取れているかを簡易的に評価します。東池袋フレイル対策センターや高田介護予防センター、区民ひろば等において、定期的に実施しています。

聞き取れた音が60%未満の方には、耳鼻咽喉科への受診をおすすめしています。



「みんなの聴脳力チェック」

ユニバーサル・サウンドデザイン

ヒアリングフレイル(補聴器)講演会・相談会

加齢による難聴は補聴器などを使うことで、聞こえにくさを補うことができます。

ただ、補聴器は高額であることに加え、使用に慣れるまでに時間がかかります。

そんな悩みや疑問を解決するために、「補聴器や難聴、認知症」をテーマとして、医師による講演会を開催しています。

また、医師と補聴器技能者による相談会も実施し、個別の相談に応じています。

問合せ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
☎03-4566-2433

「補聴器購入費助成」

65歳以上で医師から補聴器の必要性を認められている方に対して、補聴器購入費用の一部を助成します。詳細はP27をご覧ください。

問合せ

各高齢者総合相談センター(P3~4)

生活・住まいの支援

ちょっとしたお手伝いで快適に

高齢者の暮らしのサポート

サポートが必要な一人暮らし、高齢者のみ世帯の方々を支援するサービスや事業などがあります。そんな取り組みを上手に利用して、自立した自分らしい生活を楽しんで。

生活の中のサポート

事業	対象	内容	連絡先
家事等のお手伝いを頼みたい リボンサービス	高齢や障害、病気やケガ、子育て等で援助を必要としている方	地域の方々の協力による会員制の有料在宅福祉サービスで家事等のお手伝いが受けられる。	豊島区民 社会福祉協議会 共生社会課 ☎03-3981-9250
日常生活でのちょっとした困りごとに 困りごと 援助サービス (ちょこっと お助け活動)	障害者または65歳以上の高齢者世帯 (一人暮らし・高齢者のみ世帯)	電球・蛍光灯の交換、軽量家具の移動など、自力で解決することが難しい日常生活のちょっとした困りごとを地域の協力員が訪問してお手伝い。 (30分500円)※部品代別途	豊島区民 社会福祉協議会 共生社会課 ☎03-3981-3166
おうちに お弁当を配達 配食サービス	どなたでも ※安否確認については65歳以上の区民	自宅に弁当を届ける事業者を紹介。事業者に直接申し込み。弁当代は自己負担	
介護保険対象外でも大丈夫 車いす短期貸出	介護保険の車椅子レンタル対象外の方で、歩行困難である区内在住65歳以上の方	一時的に車いすを必要とする方へ、無料で車いすの貸出しを行う(最長3か月)。	高齢者総合相談センター(P3~4)
要支援者等を対象とした 訪問型サービス	P9 「訪問型サービス」 参照	ホームヘルパー、区実施の研修修了者が自宅を訪問し、生活や家事の援助をする。日常生活で困ったことが増えてきたら総合事業のサービスを受けられることも視野に相談を。	

生活の中のサポート

事業	対象	内容	連絡先
ごみを集積所に運べない方に 出前ごみ収集	一人暮らし世帯や高齢者のみ世帯で、自力でごみ集積所まで運び出すことが困難な方(おおむね要介護2以上、または障害程度1・2級)	清掃事務所職員が戸別に訪問して、ごみを収集。	豊島清掃事務所 ☎03-3984-9681
粗大ごみの運び出しで困ったら 粗大ごみ収集	65歳以上の一人暮らし世帯や高齢者のみ世帯、障害者のみ世帯で、自力で粗大ごみを運び出すことが困難な方	清掃事務所職員が家の中から粗大ごみを運び出し収集。運び出しが困難な方は相談を。	
ボタンで安心 救急通報システム	65歳以上の一人暮らし、高齢者のみ世帯、日中独居の65歳以上の世帯が対象 ※事業者に自宅の合鍵を預ける必要あり	家庭内に通報機器を設置。急病時にボタンを押すと、看護師などの専門スタッフが音声で対応し、状況に応じて救急車の出動を要請。緊急時以外には看護師による健康相談が受けられ、最寄りの医療機関、夜間・休日診療の医療機関も案内。 ※要証明書・身体状況や所得により自己負担あり	高齢者総合相談センター (P3~4)
聞こえづらくなったら 補聴器購入費助成	65歳以上で医師から補聴器の必要性を認められている方 ※聴覚障害による補聴器(補装具購入費)の支給を受けている場合は対象外	補聴器を購入する費用を助成。 ※申請前の購入は対象外 ※所得に応じて助成上限あり	
在宅生活を快適に 寝具類の洗濯 乾燥サービス	要介護3以上かつ、65歳以上の高齢者のみ世帯の方 (一人暮らし含む)	在宅の高齢者が使用中の寝具を、月1回乾燥または洗濯。 ※所得により自己負担あり	
在宅で ヘアカット 出張 理美容サービス	65歳以上で要介護3~5の在宅の方かつ歩行または外出の困難な方	外出できない高齢者のために理美容店から自宅へ出張する散髪サービス。 ※所得により自己負担あり	

事業	対象	内容	連絡先
毎日の介護の必需品 紙おむつ等支給	要介護1以上の方(第2号被保険者含む)のうち、在宅で常時紙おむつ等が必要な方 (所得制限あり)	紙おむつ等を自宅へ月1回配送。 ※支給上限あり ※注	高齢者総合相談センター (P3~4)
ご入院中の方へ おむつ購入費等助成	要介護1以上の方(第2号被保険者含む)のうち、介護保険施設を除く医療機関に入院中の方 (所得制限あり)	おむつ購入費等を申請月から助成。 ※助成上限あり ※注	
まさかのときに 救急医療情報キット	配付を希望する区内在住で65歳以上の方	高齢者が自宅で救急車を呼び、医療行為を受ける際に必要となる情報などを専用の容器に入れて自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、救急隊が迅速に適切な救急活動が行えるように備える。 高齢者総合相談センターにて無料で配付。	
自宅での熱中症予防に エアコン設置助成	居宅に1台も使用可能なエアコンが設置されていない方 (年齢・所得制限あり)	エアコンの設置または修理代金を助成 ※申請前の購入は対象外 ※助成上限あり ※申請期限あり	
介護者の急な不在に対応 緊急ショートステイに関する相談	区内在住のおおむね65歳以上の方で、(1)または(2)に該当し、かつ「利用の理由」(※)が要件に該当する方。 (1)介護保険の要支援1～要介護5の方 (2)介護保険非該当・未申請で特別な理由がある方 (※)要件は問合せ	介護をする家族や介護者が急病や急用で出かけるなど、区内に住む高齢者が一時的に介護を受けられなくなったとき、緊急ショートステイの対応について相談できる。	
スマホデビューに スマートフォン購入費等助成	65歳以上で、スマートフォンを初めて購入する方 ※指定店舗で購入後、アプリの登録やスマホ教室等の受講が必要	初めてのスマホ購入で最大3万円を助成 ※申請前の購入は対象外 ※予算上限に達した時点で受付終了	高齢者福祉課 高齢者事業グループ ☎03-4566-2432

※注「おむつ購入費等助成」と「紙おむつ等支給」との同一月の併給は不可

事業	対象	内容	連絡先
月2回の訪問 見守り訪問事業	65歳以上で介護保険サービスなどを利用していない一人暮らしや高齢者世帯	月2回訪問し、声かけによる安否確認を行うとともに広報紙等を配付。	高齢者総合相談センター 見守り支援事業担当(P3~4)
熱中症に備える 熱中症予防訪問	75歳以上の一人暮らし高齢者 ※介護保険サービス利用者、生活保護受給者等、除外要件あり	民生・児童委員または高齢者総合相談センターの職員、見守り支援事業担当職員が対象者のご自宅を訪問し、熱中症予防リーフレットおよび熱中症予防グッズを配付。	
特殊詐欺の防止 自動通話録音機の貸出し	区内在住のおおむね65歳以上の方	区で購入した自動通話録音機を警察署の窓口で貸出中(無料)。電話機に接続すると「この通話は録音されています」と警告メッセージが流れるので、詐欺被害の予防に効果がある。	巣鴨警察署 ☎03-3910-0110 池袋警察署 ☎03-3986-0110 目白警察署 ☎03-3987-0110
運転に自信が無い方は 運転免許証の自主返納	・運転免許が不要になった方 ・加齢に伴う身体機能の低下等で運転に不安を感じる方	相談・手続きは最寄りの警察署へ	
転倒事故に備える 自転車ヘルメット購入費の割引	区内在住の全ての方	自転車用ヘルメット購入補助事業取扱店でヘルメットを購入すると、最大2千円の割引が受けられる。	道路管理課 (自転車対策担当) 交通安全グループ ☎03-3981-4856
女性の相談 電話と面談による相談	区内在住・在勤の方等	女性をとりまく“夫婦・親子・男女・人間関係”などの相談ができる。	男女平等推進センター ☎03-3980-7830
男性専門相談ダイヤル カウンセラーによる電話相談	区内在住・在勤の方等	仕事のこと、家庭のこと、人間関係や生き方等、男性の様々な悩みを奇数月は女性・偶数月は男性カウンセラーに相談できる。	豊島区男性専門相談ダイヤル 毎月第2火曜 午後5時30分～ 午後8時30分 ☎03-6842-0055
消費者トラブルに あつたら 消費生活相談	区内在住の全ての方	契約トラブル、クーリング・オフ、悪質商法、商品の品質に関する事など、消費者の消費生活に関するご相談を受け付けています。	豊島区消費生活センター ☎03-3984-5515 消費者ホットライン ☎188

年金・生活保護、税の控除

年金・生活の支援

事業	内容	連絡先
国民年金	保険料納付期間(免除期間を含む)が10年以上の方が原則65歳から受給できる。加入者や受給権者の死亡により遺族が給付を受けられる場合あり。詳細等は問合せ	池袋年金事務所 ☎03-3988-6011 高齢者医療年金課 国民年金グループ ☎03-3981-1952
生活保護	病気や高齢、働き手の死亡、失業等様々な事情で生活に困ったときに最低限度の生活を保障し、自分の力やほかの方法で生活できるよう援助する制度。国で定める基準で計算された最低生活費と世帯収入とを比較し、収入が最低生活費を下回る場合、その不足分を保護費として支給	生活福祉課 相談グループ ☎03-3981-1842 担当地区:駒込、巣鴨、西巣鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、西池袋1・3丁目、池袋1・2・4丁目、池袋本町、雑司が谷、高田、目白1・2丁目 西部生活福祉課 相談グループ ☎03-5917-5762 担当地区:西池袋2・4・5丁目、池袋3丁目、目白3・4・5丁目、南長崎、長崎、千早、要町、高松、千川

高齢者に関する税の控除

※確定申告は豊島税務署へ ☎03-3984-2171

事業	内容
配偶者控除	本人に控除対象配偶者がいる場合
扶養控除	本人に扶養親族がいる場合
同居老親等扶養控除	本人または配偶者の70歳以上の直系尊属で、同居している扶養親族がいる場合
障害者控除	身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者福祉手帳等の交付者
	上記手帳等を交付されていないが、65歳以上で寝たきりや認知症など一定の障害状況にあり、要介護認定等を受けている方 詳しくは 高齢者福祉課地域ケアグループ ☎03-4566-2430

暮らしやすいスタイルを考える

高齢者の住まい

費用の負担・維持管理が大変、段差を解消したい、住み替えたい…

といった高齢者の住まいの課題。区の相談窓口や様々な支援を活用して解決を目指して。

住まいにかかるお金の支援

事業	対象	内容	連絡先
立ち退きなどの事情にも 住み替え家賃助成	2年以上豊島区在住の 60歳以上の一人暮らし や60歳以上の世帯 の方 ※条件、詳細等は 問合せ	家主から取り壊し等による 立ち退きの要求などを受け、 区内民間アパートへ住み替え なければならない場合、転居 後家賃の一部を補助。	くらし・居住支援課 居住支援グループ ☎ 03-3981-2683
自宅の修繕や リフォームなどは 住宅修繕・ リフォーム資金助 成	①区内に引き続き2年 以上居住している方 ②前年の月額所得が所 得要件以下の方 ※条件、詳細等は 問合せ	自身が所有し、自己の居住の 用に供する住宅の修繕・ リフォームに要する費用の 一部を助成。 ①修繕:工事費の30%かつ 10万円まで ②リフォーム:工事費の30% かつ20万円まで ※前年の月額所得が所得要件	住宅・マンション課 マンショングループ ☎ 03-3981-1385
段差の改修などは 自立支援住宅改 修費助成	65歳以上 ※詳細等は問合せ	①手すりの取り付け、段差の 解消、洋式便器への取替え等 ②浴槽、流し等の取替え ③便器の洋式化等 に対して助成する。 ※助成上限、自己負担あり ※内容により要介護認定 非該当、要介護認定該当、 障害の程度などの要件あり	高齢者総合相談 センター(P3~4)
住宅内の安全確保 に 耐震シェルター等 設置助成	昭和56年5月31日 以前に建築された木造 住宅にお住まいで、世 帯全員が65歳以上 ※要件、詳細等は問合 せ	耐震シェルター・耐震ベッド・ 防災ベッド設置費用の一部を 助成(60万円まで)	建築課 許可・耐震グループ ☎ 03-3981-0590
自宅の地震対策は 家具転倒防止器 具の購入および 設置助成	①65歳以上の方のみ で構成される世帯 ②身体障害者手帳また は愛の手帳を所持する 方がいる世帯 ③要介護3~5の方が いる世帯	1世帯につき上限15,000円 ※1世帯に対して1回限りの助 成 ※助成金交付決定額は100 円未満の端数が切り捨て	防災課 防災事業グループ ☎ 03-4566-2572

高齢者の入居支援、住まいのあっせんなど

事業	対象	内容	連絡先
高齢者等の入居支援	①住宅に困っている高齢者 ②区内に引き続き2年以上居住し、住宅を確保することが困難な高齢者	①不動産情報の提供(区内協力不動産店を紹介) ②家賃債務保証制度の紹介 ③区と協力関係にある不動産事業所等が支援	
安心住まい提供	65歳以上(世帯用は同居者も65歳以上)で2年以上豊島区居住等、対象資格者の条件あり	立ち退きの要求を受けている等、緊急に住宅を必要としている方に、区が借りている民間アパートを提供。	
高齢者向け優良賃貸住宅	区内在住年数、年齢・同居者、世帯所得等の全要件を満たす方。抽選順・空室発生順にあっせん。 基本家賃78,700円～118,000円(所得により月額4万円まで補助あり)	公的補助で建設された良質なバリアフリー民間賃貸住宅を供給。 年に一度、待機者を募集。	くらし・居住支援課 居住支援グループ ☎03-3981-2683
区営住宅	1年以上豊島区居住、同居する親族があること等、対象資格者の条件あり	所得が基準以下で、住宅にお困りの方を対象に区が供給している住宅。 年に一度の待機者募集のため場所は選べません。	
福祉住宅	65歳以上(世帯用は同居者も65歳以上)で5年以上豊島区居住等、対象資格者の条件あり	高齢で所得が基準以下で、住宅にお困りの方を対象に区が供給している住宅。 年に一度の待機者募集のため場所は選べません。	
都営住宅	申込資格等詳細は募集案内を参照。申込用紙(募集案内)は募集期間中に区役所・区民事務所等で配布	所得が基準以下で、住宅にお困りの方を対象に都が供給している住宅。	東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター ☎03-3498-8894

ケア付き住まい 高齢者福祉施設

施設名	対象	内容	申し込み・問い合わせ
特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設)	原則、介護保険の要介護度「要介護3～5」と認定された方が対象	常時介護が必要で、家庭での生活が困難な方が、介護や身の回りの世話を受けながら生活する施設。	各施設へ直接申込 (P34)
養護老人ホーム	65歳以上／住居がない等居宅での生活が困難／区民税所得割非課税世帯／すべてに該当する対象者 ※収入による自己負担あり(利用者／扶養義務者)	経済的理由および環境上の理由により、自宅での生活が困難な方が対象の施設。食事の提供、その他の日常生活上必要なサービスを提供。	高齢者福祉課 地域ケアグループ ☎03-4566-2430
軽費老人ホーム (ケアハウス)・ 都市型軽費老人ホーム	区内在住年数、年齢・同居者、世帯所得等の全要件を満たす方。抽選順・空室の発生順にあっせん。 基本家賃78,700円～116,400円(所得により月額4万円まで補助あり)	60歳以上で自炊ができない程度の健康状態にあり、独立して生活することに不安のある方が対象。	軽費老人ホーム 都市型軽費老人ホーム 各施設(P34)
有料老人ホーム	有料老人ホームのタイプによって対象者・利用条件が異なる	おもに民間企業が運営し、都道府県に届出を行った施設。介護保険制度の「特定施設入居者生活介護」の指定施設の場合、条件を満たせば施設に介護報酬が給付され、1～3割が自己負担になる。	公益社団法人 全国有料老人ホーム協会 ☎03-5207-2763
認知症高齢者グループホーム	原則65歳以上で介護保険「要支援2」「要介護1～5」と認定された方が対象	認知症の高齢者の方が少人数で家庭的な雰囲気の中で、共同生活を送りながら介護を受けられる施設。	※高齢者総合相談センター(P3～4)等で配布している「介護保険ハートページ」(介護サービス事業者ガイドブック)にてご確認ください。

※申込み・問い合わせは各施設へ

特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)

施設名称	所在地	電話
菊かおる園	西巣鴨2-30-19	03-3576-2266
山吹の里	高田3-37-17	03-3981-5051
風かおる里	南長崎6-15-6	03-5982-1021
アトリエ村	長崎4-23-1	03-5965-3400
池袋ほんちょうの郷	池袋本町1-29-12	03-3971-6541
ゆたか苑	長崎3-26-4	03-3959-2129
シオンとしま	池袋1-4-11	03-3984-7477
池袋敬心苑	南池袋3-7-8	03-5958-1165
千川の杜	要町3-54-9	03-5917-0370
東池袋桑の実園	東池袋5-39-18	03-5928-1360

生活・住まいの支援

介護老人保健施設

施設名称	所在地	電話
池袋えびすの郷	池袋本町2-34-1	03-3980-0165
安寿	南池袋3-7-8	03-5956-8200
南池袋アバンセ	南池袋4-6-1	03-5955-7370

軽費老人ホーム(ケアハウス)／都市型軽費老人ホーム

施設名称	所在地	電話
菊かおる園(ケアハウス)	西巣鴨2-30-19	03-3576-2266
千川の杜(都市型)	要町3-54-9	03-5917-0370

パンフレット
「介護保険 ハートページ(介護サービス事業者ガイドブック)」

介護保険課窓口、各高齢者総合相談センター等で配布



いきがいと社会参加

自立した自分らしい生活を楽しんで！

就労支援・社会参加・その他の支援

ご自身の生きがいや社会参加につながる活動と、そのほかの各種支援をご紹介します。

ボランティア

事業名	内容	連絡先
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)になるための講座。 ★さらにスキルアップしたいなら… 認知症サポーター養成講座の修了者は、スキルアップ講座でパーソン・センタード・ケアや認知症の人への声かけ方法を学べる。認知症の人が安心して生活できるよう、スキルアップ講座修了者による地域での具体的な活動もあり。	高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434
介護予防サポーター・フレイルサポーター養成講座	区の介護予防事業やフレイルチェック等、地域での介護予防活動をサポートするために必要な知識や技術などを身につけるための講座。	
介護予防リーダー養成講座	介護予防や健康づくりの知識を身につけ、地域課題を発見し、自身の健康づくりだけでなく地域に根差した活動を行うための講座。	
高齢者元気あとおし事業	60歳以上の方および、介護予防サポーター養成講座等を受講し、介護予防サポーター等に登録した方が対象。ボランティア活動をして得たスタンプを換金することができる。	

入浴

事業名	内容	連絡先
敬老入浴	区内在住で65歳以上の方を対象に、年間最大40回、区が指定する銭湯に100円の自己負担で入浴できる 「としま・おたっしゅカード」を発行	高齢者福祉課 高齢者事業グループ ☎03-4566-2432
浴場ミニデイサービス(湯友サロン)	区内在住で65歳以上の方を対象に、営業開始前の銭湯を利用し、高齢者向けの健康体操プログラムと入浴を実施。参加費は100円。	

就労支援・社会参加

事業名	内容	連絡先
ハローワーク池袋: シニア応援コーナー	求人情報の提供・職業相談・職業紹介・応募書類添削等、就職活動に関する各種アドバイスを実施。	ハローワーク 池袋サンシャイン庁舎 ☎03-5911-8609 部門コード:42#
東京しごとセンター	これまでの職業経験や経歴、希望に応じた仕事探しのアドバイスや適職診断、シニアならではの相談にも対応。	東京しごとセンター シニアコーナー ☎03-5211-2335
シルバー人材センター	人生100年時代に高齢者が生きがいをもって社会参加し、活躍できるよう、高齢者にふさわしい仕事を提供。 ●主な仕事: 駐輪場管理、集会室等の管理、公園・マンション等の清掃、児童通学案内、植木剪定・除草、保育補助、家事援助、筆耕、チラシ封入等手作業 など	豊島区シルバー人材センター ☎03-3982-9533
介護に関する 入門的研修・ 家事援助スタッフ 育成研修	介護の資格が無くても、「介護に関する入門的研修(4日間)」または「家事援助スタッフ育成研修(3日間)」を受講することで、掃除・洗濯・買い物などの家事援助のみのサービスに従事できる修了証を交付。	【介護に関する入門的研修】 介護保険課 管理グループ ☎03-3981-1942 【家事援助スタッフ育成研修】 高齢者福祉課 総合事業グループ ☎03-4566-2435
高齢者クラブ	地域の高齢者が生きがいをもって楽しく生活するために自主的に組織されたクラブ。区内の各地域で、ボランティア活動や運動、文化活動等を行い交流を深める。各クラブの会員も募集中。	豊島区高齢者クラブ連合会 ☎03-5950-2511 [火・木曜日/午前9時30分 ~午後4時] 高齢者福祉課 管理グループ ☎03-4566-2429
つながるサロン	区施設等で体操や会食等をしている自主グループによる活動(サロン)に参加して心身の活力低下を予防します。 利用対象者: 要支援1・2、事業対象者(一般の方も利用可能)	高齢者総合相談センター (P3~4) 高齢者福祉課 総合事業グループ ☎03-4566-2435

その他の支援

事業名	内容	連絡先
シルバーパス	都内に住民登録している満70歳以上の方(寝たきりの方は除く)が、都営バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー、都内を走行する民営バス等を利用できるパス(有料)。 満70歳になる月の初日から申込みが可能	東京バス協会 ☎03-5308-6950
敬老祝い品贈呈	長寿を記念し、77・88・100歳以上の方にお祝い品を贈呈(申請不要)。	高齢者福祉課 高齢者事業グループ ☎03-4566-2432

区民ひろば

地域コミュニティの拠点施設。サークル活動や各種イベント、季節行事、文化祭・展覧会、高齢者の健康活動支援、安全プログラム等も開催しています。個人、団体ともに、利用時は利用者登録が必要です。

問合せ

地域区民ひろば課 管理グループ ☎03-3981-1479
各区民ひろば(下記参照)

区民ひろば一覧

施設名称	所在地	電話
区民ひろば仰高	駒込4-12-3	03-5907-3471
区民ひろば駒込	駒込2-2-4	03-3917-9873
区民ひろば南大塚	南大塚2-36-1	03-5976-4399
区民ひろば清和第一	巣鴨3-15-20	03-5974-5464
区民ひろば西巣鴨第一	西巣鴨2-35-3	03-3918-4197
区民ひろば豊成	上池袋1-28-7	03-5961-3494
区民ひろば朋有	東池袋2-38-10	03-3971-0781
区民ひろば朝日	西巣鴨4-10-12	03-5974-0566
区民ひろば上池袋	上池袋3-13-5	03-3576-6916
区民ひろば池袋本町	池袋本町4-36-1	03-3986-0041
区民ひろば西池袋	西池袋2-37-4	03-3980-0088
区民ひろば池袋	池袋4-21-10	03-3982-9658
区民ひろば南池袋	南池袋3-5-12	03-3984-5896
区民ひろば高南第一	高田2-11-2	03-3988-8601
区民ひろば目白	目白2-20-26	03-5956-5871
区民ひろば長崎	長崎2-27-18	03-3554-4411
区民ひろば要	要町1-5-1	03-3972-6338
区民ひろば椎名町	南長崎4-29-10	03-3950-3042
区民ひろば富士見台	南長崎1-6-1	03-3950-6871
区民ひろば千早	要町3-7-10	03-3959-2281
区民ひろば高松	高松2-25-9	03-3973-0032
区民ひろばさくら第一	南長崎6-20-15	03-3950-8676

※各区民ひろばの「第二(子育てひろば)」は掲載していません。

成年後見制度など ~自分らしい生活を守る~

お金の管理や契約に関する不安、高齢者を狙った悪質な訪問販売、詐欺行為に関する相談など、高齢者の自分らしい生活を守るため、豊島区には様々な事業があります。

成年後見制度(※)利用支援

成年後見制度にかかわる相談や申立ての方法など、制度の利用についての手伝いを行います。また、希望により、成年後見制度の利用を支援する団体を紹介します。

福祉サービス利用援助事業 (地域福祉権利擁護事業)

福祉サービスの利用手続きや利用料の支払い、日常生活における金銭管理等で困っている高齢者や障害のある方などを対象に、利用者ご本人との契約に基づき職員(専門員、生活支援員)が定期的に訪問し、お金の管理の手伝いや通帳等大切な書類の預かりなどを行います。

(有料)

問合せ

豊島区民社会福祉協議会
福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」
☎03-3981-2940

※成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害などにより物事を判断する能力が不十分な方の権利や財産を守り、法律的に支援するための制度です。援助者である成年後見人等が、本人に代わって福祉サービスに関する契約を結んだり財産管理を行ったりすることで、本人の生活を支援します。成年後見制度には「任意後見制度」「法定後見制度」の2つの制度があります。

福祉サービスの相談・苦情に対応

福祉サービスの利用や権利擁護のための相談、苦情を受け、対応・調整を行います。ご本人、ご家族のほか、関係者からのご相談も受け付けます。

(相談例)

福祉サービスの利用方法がわからない／家賃や公共料金、福祉サービス利用料などの支払いが困難／預金の出し入れができない、通帳等をよく紛失する／無理やり不要なものを購入するよう勧められて困っているようだ／一人暮らしの生活が不安／福祉サービス利用に関して苦情を申し立てたい…など。

専門相談

複雑で専門的な助言を得る必要がある相談内容は、弁護士などによる専門相談につなげます(事前に内容を聞き、日程調整)。原則毎月第2水曜日(要予約)

高齢者虐待に気づいたら

認知症などで、十分な判断ができない高齢者の方が、不利益をこうむったり、ご家族の介護負担が重くなることで、虐待につながる場合があります。心配ごとや気になる場面を見かけた場合は、迷わず相談を！

問合せ

各高齢者総合相談センター(P3~4)

暮らしの手続き一覧

手続き内容	転入	転出	期限・必要なもの	問合せ先
住民記録	○	○	転入…14日以内に転出証明書・マイナンバーカード(お持ちの方のみ)を持参 転出…転出届を提出	総合窓口課 住民記録グループ ☎03-3981-4782 東部区民事務所 ☎03-3915-9961 西部区民事務所 ☎03-4566-4021
印鑑登録	○	-	転入…必要な方は申請 転出…転出(予定)日に自動的に登録抹消	国民健康保険課 資格・保険料グループ ☎03-4566-2377
国民健康保険	○	○	転入…対象の方は加入手続き 転出…資格確認書の返却 保険料の清算(後日通知を郵送)	高齢者医療年金課 後期高齢者医療グループ ☎03-3981-1332
後期高齢者医療保険制度	○	○	転入…都外かつ資格確認書の即日発行希望の場合のみ負担区分証明書を持参 転出…都外かつ資格確認書の即日発行希望の場合のみ負担区分証明書の発行、住所地特例手続き等	高齢者医療年金課 国民年金グループ ☎03-3981-1952 池袋年金事務所 ☎03-3988-6011
国民年金	○	○	年金受給権者は転出入の際に手続きが必要な場合あり	介護保険課 認定審査グループ ☎03-3981-1368 資格賦課グループ ☎03-3981-6376
介護保険	○	○	転入…要介護認定を受けていた方は14日以内に介護保険課で手続き 転出…保険証等を返却、保険料の納付または還付(後日通知を郵送)	

区役所に行かなくても手続きできる

オンライン申請

区ホームページの「オンライン申請(電子申請)手続き一覧」ページを活用すれば、窓口に行かなくても、ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンなどから、インターネットを利用して申請や届出などの手続きをすることができます。



区公式LINEからも簡単にアクセスできます

区政情報や防災情報、子育て、イベントなどの情報も発信しています。



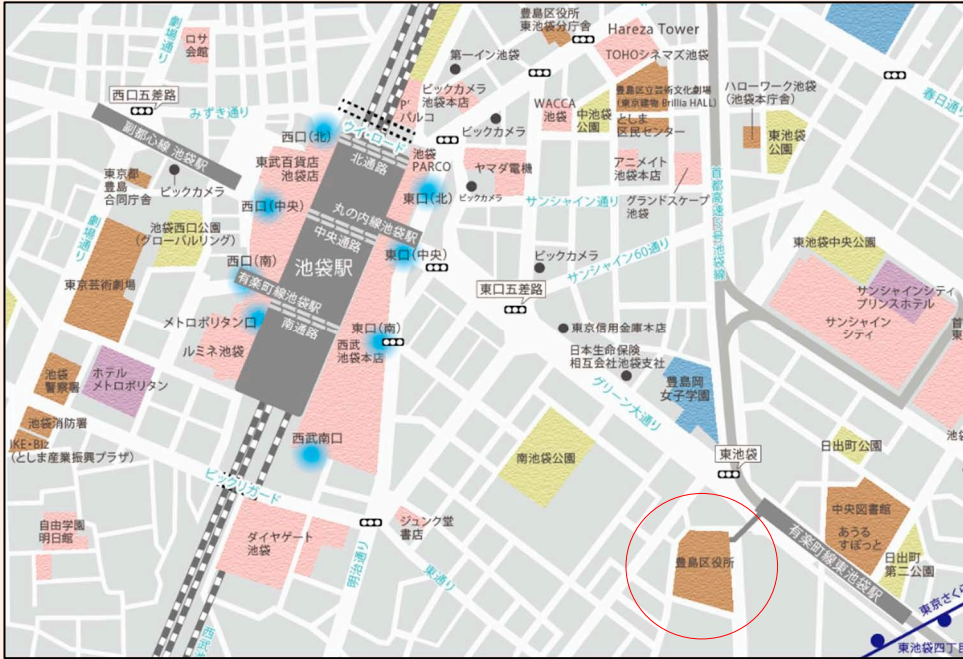
区公式LINE

問合せ

広報課 ホームページグループ
☎03-4566-2535 FAX03-3981-1375
Eメール A0010509@city.toshima.lg.jp

手続きができる窓口

池袋駅（東口方面）周辺地図



◆庁舎案内

豊島区役所本庁舎

南池袋2-45-1

☎ 03-3981-1111(代)

●豊島区役所本庁舎へのアクセス●

<電車>

- ・池袋駅…徒歩9分
- ・東池袋駅…改札から徒歩3分
(地下通路で直結)
- ・都電雑司ヶ谷駅…徒歩3分
- ・東池袋四丁目駅…徒歩4分

<バス>

- ・「豊島区役所」バス停…徒歩2分
(国際興業バス「池07系統」)
- ・「東池袋一丁目」バス停…徒歩4分
(都バス「都02乙系統」「草63-2系統」)
- ・「豊島区役所」バス停…徒歩0分
(IKEBUS「池袋駅東口循環(A)ルート」
「池袋駅東西循環(B)ルート」)

千川駅周辺地図



大塚駅周辺地図



◆庁舎案内

西部区民事務所

千早2-39-16

☎ 03-4566-4021

東部区民事務所

南大塚2-36-2

☎ 03-3915-9961

索引

あ	安心住まい提供	32	公園ボランティア	24	
	いきいき100歳健康づくり事業	19	後期高齢者医療保険制度	14, 39	
	池袋休日診療所	11	口腔機能低下状態重症化予防	20	
	池袋歯科休日応急診療所 (あぜりあ歯科診療所内)	11	高血圧予防	19	
	医療機関案内サービス 「ひまわり」	11	高齢者あんしん位置情報サービス	24	
	医療情報ネット「ナビイ」	11	高齢者クラブ	36	
	印鑑登録	39	高齢者元気あとおし事業	35	
	インフルエンザ予防接種	13	高齢者歯科健診	12	
	運転免許証の自主返納	29	高齢者総合相談センター	2, 3, 4	
	エアコン設置助成	28	高齢者等の入居支援	32	
	おくやみコーナー	5	高齢者マシントレーニング体験会	17	
	おむつ (紙おむつ等支給)	28	高齢者向け優良賃貸住宅	32	
	(おむつ購入費等助成)	28	国民健康保険	39	
	オンライン申請	39	国民年金	30, 39	
	か	介護保険	6, 39	困りごと援助サービス	26
		介護予防講座	17	サービス・活動事業	9
		介護予防サポーター養成講座	35	在宅高齢者歯科訪問診療	12
		介護予防センター長崎活動室	16	資格確認書(国民健康保険および 後期高齢者医療保険)	14, 39
		介護予防手帳	16	歯周病検診	12
		介護予防リーダー養成講座	35	自転車ヘルメット購入費の割引	29
介護老人保健施設		34	自動通話録音機の貸出し	29	
家具転倒防止器具の購入および 設置助成		31	終活	5	
家事援助スタッフ育成研修		36	従前相当サービス	9, 10	
紙おむつ等支給		28	住宅修繕・リフォーム資金助成	31	
がん検診		13	住民記録	39	
虐待		38	出張理美容サービス	27	
救急・休日対応の医療機関		11	障害者控除	30	
救急医療情報キット		28	女性の相談	29	
救急通報システム		27	消費生活相談	29	
緊急ショートステイ		28	自立支援住宅改修費助成	31	
区営住宅		32	シルバー人材センター	36	
区民葬儀		5	シルバーパス	36	
区民ひろば		37	新型コロナウイルスワクチン 予防接種	13	
グループホーム		33	寝具類の洗濯乾燥サービス	27	
車いす短期貸出	26	スポーツ施設	18		
ケアハウス	33, 34	スマートフォン講座	17		
軽費老人ホーム	33, 34	スマートフォン購入費等助成	28		
敬老祝い品贈呈	36	住まい (住み替え家賃助成)	31		
敬老入浴(おたっしゃカード)	35	(住宅修繕・リフォーム資金助成)	31		
健診・検診 (長寿健診)	12	(自立支援住宅改修費助成)	31		
(特定健診)	12	(耐震シェルター等設置助成)	31		
(歯周病検診)	12	(家具転倒防止器具の購入および 設置助成)	31		
(高齢者歯科健診)	12				

(高齢者等の入居支援)	32
(安心住まい提供)	32
(高齢者向け優良賃貸住宅)	32
(区営住宅)	32
(福祉住宅)	32
(都営住宅)	32
住み替え家賃助成	31
生活支援お助け隊	9
生活保護	30
成年後見制度	38
税の控除	30
専門相談	38
葬儀	5
粗大ごみ収集	27
た 带状疱疹ワクチン予防接種	13
耐震シェルター等設置助成	31
高田介護予防センター	16
短期集中通所型サービス	10
短期集中訪問型サービス	9
男性専門相談ダイヤル	29
長寿健診	12, 20
チームオレンジ	24
通所型サービス	10
つながるサロン	10, 36
出前ごみ収集	27
とうきょう認知症ナビ	22
東京しごとセンター	36
同居老親等扶養控除	30
糖尿病重症化予防	19
都営住宅	32
特定健診	12
特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設)	33, 34
都市型軽費老人ホーム	33, 34
としまいきいき訪問サービス	9
としま介護予防訪問サービス	9
豊島区在宅医療相談窓口	12
豊島区歯科相談窓口	12
としま入浴通所サービス	10
としまりハビリ通所サービス	10
としまる体操	18
な 長崎休日診療所	11
入門的研修	36
入浴 (敬老入浴)	35
(浴場ミニデイサービス(湯友 サロン))	35
認知症	21
認知症介護者の会	24
認知症かかりつけ医	23

認知症カフェ	24
認知症サポーター養成講座	35
認知症疾患医療センター	23
認知症初期集中支援チーム	23
認知症の人と家族の 一体的支援プログラム	24
熱中症予防訪問	29
は 肺炎球菌ワクチン予防接種	13
配偶者控除	30
配食サービス	26
ハローワーク	36
ヒアリングフレイル	25
東池袋フレイル対策センター	16
福祉サービス利用援助事業 (地域福祉権利擁護事業)	38
福祉住宅	32
扶養控除	30
フレイルサポーター養成講座	35
フレイル対策講座	17
フレイルチェック	17
フレイル予防	15, 19
訪問型サービス	9, 26
補聴器購入費助成	25, 27
ボランティア	35
本人ミーティング	24
ま まちの相談室	16
南池袋斎場	5
見守り支援事業担当	3, 4
見守り訪問事業	29
もの忘れ相談	23
もの忘れチェック(認知症検診)	23
や 有料老人ホーム	33
要介護認定	6
養護老人ホーム	33
養成講座	35
浴場ミニデイサービス(湯友サロン) 予防接種 (高齢者インフルエンザ・新型コロナ ワクチン)	13
(高齢者肺炎球菌ワクチン)	13
(带状疱疹ワクチン)	13
ら リボンサービス	26

緊急連絡先

慌てずに
落ち着いて

連絡先、「誰が、どういう状況か」をはっきりと伝えましょう

警察



110

救急



119

救急車を呼ぶか迷ったら
相談できます



東京消防庁救急相談センター



#7119

もしもに備える情報メモ

緊急連絡先① 家族／友人 続柄 ()

名前：

住所：



緊急連絡先② 家族／友人 続柄 ()

名前：

住所：



【令和8年4月発行】

編集・発行／豊島区 福祉部 高齢者福祉課

SDGs未来都市としま



豊島区
TOSHIMA CITY



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。