

令和8年度版

# 高齢者サービスの手引き

## い・き・い・き



相談窓口

生きがい活動

仕事

健康づくり・介護予防

日常生活支援

施設・住まい

介護保険

後期高齢者医療

障害者手帳

転出・死亡

年金

選挙

武蔵野市

## いきいき高齢者宣言

一 私たち武蔵野市民は、自助、共助、公助の三つの力によって、生き生きとした、地域社会を創るよう努力します。

一 私たち武蔵野市民は、今こそ人生の中で最も光り輝く時代であるとの自覚を持ち続けます。

一 私たち武蔵野市民は、いつまでも健康で、明るく心豊かに、自らの力を発揮して参ります。

二十一世紀を迎えるにあたり、生気みなぎる、新緑の中、レンゲつつじが咲きほこる、菅平高原にて声高らかに宣言いたします。

平成九年六月十七日

参加者一同

市制50周年記念事業の一環として、平成9年6月17日から18日にかけて、60歳以上の武蔵野市民約500人が、長野県菅平高原を舞台に行った「いきいき高齢者宣言大会」で採択された宣言文。

はじめに

団塊の世代の方が全員75歳以上を迎え、医療・介護需要の一層の高まりが現実のものとなっています。さらに団塊ジュニア世代が65歳以上となる令和22（2040）年に向けては、支え手の減少も見据えた対応が求められており、高齢社会は新たな段階に入っています。

本市では、“まちぐるみの支え合い”を基盤に、年齢や状態にかかわらず、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるまちの実現を目指してきました。今後は、その仕組みを持続可能なものとするため、高齢者を支える人材の確保・育成に一層取り組み、安心して生活を継続できる環境づくりを進めます。

武蔵野市第六期長期計画・第二次調整計画は、今年度で2年目を迎えました。同計画に基づき、高齢者の健康づくりや生きがいづくりを支援するとともに、就労や地域活動への参加を後押しし、地域の中での多様な関わりを広げてまいります。

また、新規事業として、在宅で生活される方の見守りにデジタル技術を活用してまいります。ICT機器を活用し、日常の見守りと安否確認を行うことで、安心して生活できる環境の充実に努めます。

さらに、日常生活における支援が必要となった場合には、確実に介護保険などのサービスを受けることが出来るよう体制の整備を進めます。ケアマネジャーの業務負担となっている、いわゆるシャドーワークの解消に取り組むとともに、たんの吸引等に対応する訪問介護事業所への支援を行い、安定したサービス提供につなげてまいります。

今回、改訂いたしました本手引きは、高齢者の日常生活を支える各種の福祉サービスや介護保険制度の内容・利用方法などをわかりやすく掲載したものです。

本書が高齢者の皆様、ご家族の皆様にとって、安心して暮らしていくうえでの一助となりましたら幸いです。

令和8年5月

武蔵野市長

小美濃安弘

## 1. 相談窓口

8

### ① 行政の相談窓口

・ 高齢者支援課.....	8
・ 生活福祉課.....	8
・ 健康課（保健センター内）.....	9
・ 健康づくり支援センター（保健センター内）.....	9
・ 市民活動推進課（一般相談・専門相談）.....	9
・ 男女平等推進センター ヒューマンあい.....	10
・ 消費生活センター.....	10

### ② 高齢者総合相談

・ 高齢者なんでも電話相談.....	11
・ 福祉公社 相談窓口.....	11
・ 高齢者安心電話.....	11

### ③ 在宅生活と介護保険に関する相談

・ 基幹型地域包括支援センター.....	12
・ 在宅介護・地域包括支援センター.....	12
・ 武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター.....	14
・ 介護保険の苦情申し立て・審査請求.....	15

### ④ 認知症に関する相談

・ 認知症相談.....	15
・ もの忘れ相談医.....	16

### ⑤ その他の相談窓口

・ 民生委員・児童委員.....	19
・ ボランティアセンター武蔵野.....	19

## 2. 生きがい活動

20

### ① 敬老事業

・ 敬老祝品の送付.....	20
・ 敬老福祉の集い.....	20
・ 長寿祝品贈呈（100歳訪問）.....	20

### ② スポーツ・レクリエーション

・ シルバースポーツ大会.....	21
・ シルバースポーツランド.....	21
・ ゴールドカード.....	21
・ 運動系講座〔ダンス・スポーツ〕.....	22
・ マッサージなど.....	22

### ③ 趣味・教養

・ 大人のための生涯学習ガイド.....	23
・ いきいきセミナー.....	23

- ・文化系講座.....23
- ・音楽系講座.....24
- ④老人クラブ・老人クラブ連合会**
  - ・老人クラブ.....24
  - ・老人クラブ連合会.....25
- ⑤ボランティア**
  - ・ボランティアセンター武蔵野.....25
  - ・シニア支え合いポイント.....26

**3. 仕事 27**

- ①シルバー人材センター**.....27
- ②武蔵野市認定ヘルパー（いきいき支え合いヘルパー）**.....28

**4. 健康づくり・介護予防 29**

- ①健康管理等**
  - ・健康診査.....29
  - ・歯科健康診査.....29
  - ・大人の歯みがき教室.....29
  - ・高齢者の予防接種について.....30
  - ・がん検診.....31
  - ・健康相談・食事相談.....31
- ②健康づくり・介護予防**
  - ①運動機能の向上
    - ・シニアフィット.....32
    - ・いきいき体づくり教室.....32
    - ・健脚体操教室.....32
    - ・まるごと元気力向上教室.....33
    - ・健康づくり支援事業.....33
    - ・健康やわら体操.....34
    - ・地域健康クラブ.....34
    - ・体操講座.....35
  - ②栄養改善
    - ・高齢者食事学事業.....35
    - ・おいしく元気アップ！教室.....36
  - ③口腔機能の向上
    - ・歯つらつ健康教室（口腔ケアプログラム）.....36
  - ④その他
    - ・健康講座.....36
    - ・不老体操と浴場の開放.....37
- ③市民共助による通いの場**
  - ・テンミリオンハウス.....38
  - ・いきいきサロン.....40

**①在宅サービス**

①生活の支援

- ・レスキューヘルパー（高齢者等緊急訪問介護） ..... 42
- ・会食型食事サービス ..... 43
- ・外出困難高齢者訪問理容・美容サービス ..... 43
- ・寝具乾燥及び消毒サービス ..... 44
- ・ふれあい訪問収集（ごみ出し困難者） ..... 44
- ・在宅高齢者訪問歯科健診 ..... 44

②見守り・もしもの時のそなえ

- ・高齢者安心コール ..... 45
- ・高齢者見守りライト ..... 45
- ・認知症高齢者見守り支援ヘルパー ..... 46
- ・緊急通報装置（火災センサー）の貸与 ..... 46
- ・はいかい高齢者探索サービス ..... 47
- ・ただいまシール（高齢者等見守りシール） ..... 47
- ・エンディング（終活）支援 ..... 47
- ・入退院・没後サポート事業 ..... 48

③権利擁護

- ・権利擁護事業 ..... 49
- ・おいじたく講座 ..... 50

④家族介護支援

- ・家族介護用品支給事業（おむつ） ..... 51
- ・家族介護慰労金支給事業 ..... 51
- ・家族介護者交流マップ ..... 52

⑤給付・助成等

- ・高齢者補聴器購入費補助 ..... 54
- ・住宅改善の給付 ..... 54
- ・福祉用具の貸与・給付 ..... 55
- ・特殊眼鏡・コンタクトレンズの費用助成 ..... 55

⑥貸付制度

- ・生活福祉資金（療養に必要な費用）の貸付 ..... 56
- ・生活福祉資金（不動産担保型生活資金）の貸付 ..... 57

**②暮らしの安全・防災への備え**

- ・家具転倒防止金具等購入費補助事業 ..... 58
- ・家具転倒防止金具等の取り付け ..... 58
- ・防災用品の給付 ..... 59
- ・緊急医療情報キットの配布 ..... 59
- ・熱中症予防シートの配布 ..... 59
- ・住まいの防犯対策補助事業 ..... 60
- ・自動通話録音機の無償貸与 ..... 60
- ・消費者被害の防止・相談 ..... 61

**③高齢者地域生活支援事業**

- ・デイサービス ..... 62
- ・緊急ショートステイ ..... 62

**④移送・交通サービス**

・レモンキャブ .....	63
・リフトタクシーつながり .....	63
・東京都シルバーパス .....	64

**6. 施設・住まい****67****①施設サービス**

・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） .....	67
・養護老人ホーム .....	69
・軽費老人ホーム .....	69
・ケアハウス .....	70
・有料老人ホーム .....	70

**②住宅支援**

・シルバーピア .....	71
・民間賃貸住宅入居支援（あんしん住まい推進事業） .....	72
・公的住宅通知登録制度 .....	72

高齢者福祉サービス利用案内図（イメージ） .....	73
----------------------------	----

**7. 介護保険****74****①サービスのしくみおよび対象者**

・サービスのしくみ .....	74
・介護保険の対象者 .....	74

**②要支援・要介護認定申請について**

・申請からサービス利用までの流れ .....	75
・申請窓口 .....	76
・申請に必要なもの .....	76
・要介護（要支援）認定 .....	78
・要介護（要支援）認定の更新 .....	79
・要介護（要支援）認定の変更 .....	79
・サービスを利用するための手続き .....	79

**③介護保険サービスと利用者負担**

・在宅サービスを受ける場合 .....	82
・介護サービス利用時の自己負担割合について .....	83
・サービスの利用者負担の目安 .....	84
・要介護1~5の方が受けられるサービス	
【1.居宅サービス】 .....	84
【2.施設サービス】 .....	88
【3.地域密着型サービス】 .....	89
・要支援1・2の方が受けられるサービス	
【1.介護予防サービス】 .....	90
【2.地域密着型サービス】 .....	93

【3.総合事業】 .....	94
・高額介護（介護予防）サービス .....	95
・高額医療・高額介護合算制度 .....	96
<b>④利用料等の負担軽減制度</b>	
・武蔵野市介護保険利用者負担額助成事業 .....	97
・介護保険負担限度額認定証 .....	98
・武蔵野市社会福祉法人等による生計困難者等に対する 介護保険サービス利用者負担額軽減制度 .....	99
・訪問介護（ホームヘルプサービス）利用者負担額の減額制度 .....	99
<b>⑤保険料について</b>	
・財源のしくみ .....	100
・保険料 .....	101
・保険給付（介護サービスにかかる費用）の制限など .....	104
・介護保険料の減免・徴収猶予 .....	104
<b>⑥貸付制度</b>	
・高額介護等サービス費貸付制度 .....	105
・生活福祉資金（介護に必要な費用）の貸付 .....	105
<b>⑦介護保険制度と障害者施策</b>	
・介護保険対象者の障害福祉サービスの適用について .....	106
・新高額障害福祉サービス等給付費 .....	107
・難病患者等への支援について .....	108
<b>⑧介護保険と税の控除</b>	
・社会保険料控除 .....	108
・障害者控除対象者認定書の交付 .....	109
・おむつ代の医療費控除 .....	109
・介護保険サービス利用料等の医療費控除 .....	109

## 8. 後期高齢者医療 110

<b>①後期高齢者医療制度について</b>	
・加入者と申請方法 .....	110
<b>②医療機関にかかるとき</b>	
・高額療養費制度における限度額の適用について .....	111
・特定疾病療養受療証の発行 .....	111
<b>③医療費等の払い戻し等について</b>	
・医療費等の払い戻し .....	111
・高額療養費の支給 .....	112
・高額医療・高額介護合算制度 .....	「7.介護保険」の96ページを参照

**④保険料について**

- ・後期高齢者医療制度の保険料..... 113
- ・保険料の決め方..... 113
- ・保険料の納め方..... 114

**⑤納付相談**

- ・保険料の納付が困難なとき..... 114
- ・保険料の滞納をつづけていると..... 114
- ・保険料の減免..... 114

**9. 障害者手帳 115**

- ・身体障害者手帳..... 115
- ・愛の手帳（療育手帳）..... 115
- ・精神障害者保健福祉手帳..... 115

**10. 転出・死亡 116**

- ・転出するとき..... 116
- ・死亡したとき..... 117

**11. 年金 118**

- ・老齢基礎年金..... 118
- ・相談・問い合わせ..... 118

**12. 選挙 119**

- ・郵便等による不在者投票..... 119

**資料 120**

- 市内関係機関および福祉施設一覧表..... 120

**索引 124**