

せたがや シルバー情報

令和6年度～令和8年度版

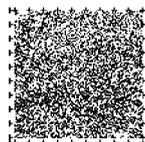


65
歳以上の方が

あんしんして自分らしく

暮らすためのご案内と

サービス一覧



世田谷区の情報はこちらからもご覧になれます



世田谷区公式ホームページ

くらしや手続きに関する情報や災害時の緊急情報、
区政に関する情報、区内のイベント情報などを掲載
しています。

※令和6年9月リニューアル予定



区のおしらせ「せたがや」

毎月1日・15日・25日発行の区広報紙をスマート
フォン等でご覧いただけます。



世田谷区公式LINE 「世田谷区」(@setagayacity)

希望する方へ、高齢・介護情報をお送りしています。
設定方法は、66頁をご覧ください。



参考

二次元コードの使い方

1

「カメラ」のアプリを起動します



2

二次元コードにカメラを向けると、リンク先URLが表示される
のでタップします



ここをタップしてください

3

参照したいページが開きます





あんしんすこやかセンターの
イメージキャラクター。
世田谷の区鳥「オナガ」がモチーフ

せたがやシルバー情報 ご利用案内

この冊子は3年ごとに作成し、世田谷区にお住まいの65歳以上の方がいるご世帯へお送りしています。

区民のみなさまに、ぜひ知ってほしい情報をまとめたものです。いつでも見られるよう、ご自宅に保管してお使いください。

冊子の使い方

その1 特集ページで「自分らしく」暮らすヒントを見つけましょう！

特集ページ(→4頁)では、65歳以上の区民の方に、いつまでも「自分らしく」暮らしていただくために欠かせない、身近な相談窓口のご案内や、健康づくりの取り組み等をまとめています。

その2 自分に合ったサービスを探してみましょう！

12頁からのサービスのご案内では、区が行うさまざまな高齢者向けサービスを掲載しています。気になるサービスをチェックしてみましょう。目次(→10頁)からは目的別、索引(→105頁)では五十音順で調べられます。

その3 担当へ問い合わせせて詳しい内容を確認しましょう！

気になったサービスがあれば、掲載された連絡先を見て問い合わせさせてみましょう。担当者が、サービスを受けられる対象かどうか、具体的な手続き方法等の詳しい内容をご案内します。

また、区のホームページを見れば、ご自身でも詳しい情報を調べられます。本誌の一部サービスでも、二次元コードでホームページ等をご案内しております。二次元コードの使い方は、左ページをご覧ください。

※掲載している内容は、令和6年4月現在のものです。制度改正などにより、内容に変更が生じる場合があります。最新の情報は区ホームページ等でご確認ください。



多世代交流型シニアの方の居場所「ぶんぶくテラマチ」で行われた「寺町散策」の一コマ。寺院が軒を連ねる烏山寺町通りの風景を楽しみながら、その日集った仲間とゆったりとした時間を楽しみます。➡43頁

世田谷区では、区民のみなさまに、いつまでも住み慣れたまちで安心して暮らしていただくために、さまざまなサポートを行っています。

一方で、高齢者は支えられる側というこれまでの考え方にとられず、今までの人生で培った自らの知識と経験を活かして、支える側として地域や職場で活躍し、いきいきと暮らしていただきたいと考えています。

区内には、元気なときも、体力が不安になっても、認知症になっても、周囲の方と助け合いながら「自分らしく」活躍されている方がたくさんいらっしゃいます。

この冊子には、「自分らしく」暮らすための助けになる、区のサービスや情報が掲載されていますので、ぜひご活用ください。

住み慣れた地域で支えあい、
自分らしく安心して
暮らせるまち世田谷区



RUN伴(ランとも)は今まで認知症の人と接点のなかった地域の方と認知症の方・そのご家族と一緒にタスキをつなぎ、日本全国を縦断するイベントです。世田谷区においても、令和5年10月1日にRUN伴せたがや実行委員会主催のRUN伴+(プラス)が開催されました。



令和5年2月12日に開催した**世田谷区認知症とともに生きる希望条例2周年記念イベント**の様子。認知症を公表されている蛭子能収さんに「俺の人生、おもしろく、楽しく、あっけらかんと」と題し、認知症と診断された後の日常を語っていただきました。





老後の不安…誰か相談に乗ってくれる人はいないかな？



まずは「あんしんすこやかセンター」へご相談ください。

「あんしんすこやかセンター」ってどんなところ？

高齢者のご家族の方、近隣の方、どなたでもご相談いただける窓口です。介護に関することはもちろん、健康や生活のことなどについても一緒に解決策を考えます。ちょっとしたお悩みでもお気軽にご相談ください！

あんすこ！



実際にこういったご相談がありました

定年退職後はご近所付き合いもなく、どこかで自分の力を役立てたい…

(70代男性ご本人)

町会やシニア向けボランティアをご紹介。区のシニアボランティア研修(➡44頁)を受講して、ボランティアとして登録をしていただきました。

登録後は、あんしんすこやかセンターが開催する講座のお手伝いなど、地域で活躍いただいています。参加する利用者の笑顔が見えることが、やりがいにつながり、いきいきと活動されています。

腰が弱り家にこもりがちになった母。家族がいない日中の生活が心配…

(80代女性のご家族)

お母様とご家族のご希望に寄り添い、これからの生活を一緒に考えました。要介護・要支援認定の申請(➡73頁)をご案内し、活用できる制度を探しました。

お母様は、要介護の認定を受けられ、週に2回、送迎・昼食付きのデイサービスに通われています。体操や手芸などのレクリエーションを楽しみに、毎日意欲的に過ごされることで、ご家族も介護負担が減り、安心して働けるようになりました。

さまざまな相談が寄せられています



介護予防

健康のために今からできることを知りたい。
ボランティア活動に参加して、地域に貢献したい。

もの忘れ

最近もの忘れが気になる…認知症が心配。
家族が認知症と診断されたけど、これからの生活はどうなるのかな？

高齢者の
権利擁護

成年後見制度について知りたい。
家族から暴力を振るわれている。近所の家庭で大きな
なり声が聞こえる。

自宅での療養

医療や介護が必要だけど自宅で安心して暮らしたい。
“もしも”のときに備えて、話し合っておきたい。

介護保険や保健福祉
サービスの相談・申請

自分ひとりでは、身の回りのことをすることが難しくな
ってきた…何か使えるサービスはないかな？



お住まいの地区ごとに担当の
あんしんすこやかセンターがあります

自分の担当や連絡先を確認しておきましょう！

詳しくは
13頁へ



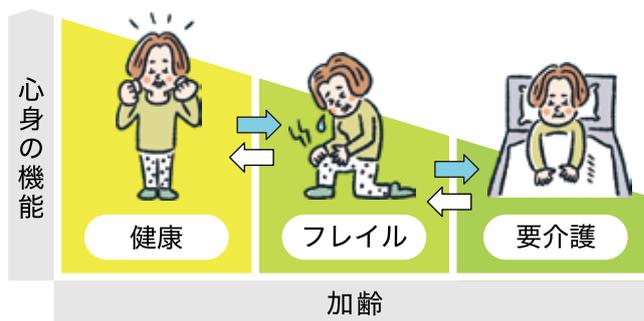
いつまでも自分らしく健康に過ごすためにできることはないかな？



低額で受診できる健康診査・検診や、フレイル予防につながる多様なプログラムがあります。

フレイルってなに？

年を重ねて体力・気力が低下し、体が弱ってしまう状態を「フレイル(虚弱)」といいます。何も対策しないと、徐々に介護が必要な状態になっていきますが、早めに気づいて対策をすれば、元の状態に戻すことができます。



☑ あなたはいくつ当てはまる？

- 半年で2~3kg痩せた
- 軽い運動や体操をする習慣がない
- 前よりも疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 握力が弱くなった

1つ当てはまればフレイル予備軍、3つ以上はフレイルの可能性がります。

フレイル予防は認知症への備えにもなります！

フレイルになると、認知機能が低下しやすく、認知症を発症するリスクが高いとされています。フレイル対策をすることで、認知症になるリスクを減らし、認知症になったとしても、進行を緩やかにすることができます。

フレイル対策のポイント

以下3つを自分に合ったバランスで取り組みましょう！

社会参加

- ① 1日1回は外出
- ② 週1回以上は友達と交流
- ③ 月1回以上は活動に参加

運動・体づくり

- ① 1日30分以上歩こう
- ② スクワットなどの筋トレ
- ③ 体操・ストレッチ

栄養・口腔ケア

- ① バランスのとれた食事
- ② 定期的な歯科健診
- ③ お口の体操

自分らしく健康で過ごすためのポイントが2つあります

ポイント1 健康診査・検診で自分の体の状態を把握しましょう!

世田谷区国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方は特定健診、75歳以上の方は長寿健診の受診券を年に1回お送りしています。それ以外にもさまざまな検診メニューを、一般で受診するよりも低額でご案内しています。ぜひ年に1回受診いただき、健康管理にお役立てください。



特定・長寿健診

問診、身体測定、
血圧測定、尿検査、
血液検査等

各種がん検診

胃、肺、大腸、乳、
子宮、前立腺等

その他各種検査

動脈硬化、骨密度、
体成分分析、
脳の健康チェック

詳しくは
21・22 頁へ

ポイント2 自分に合ったフレイル予防に取り組みましょう!

「社会参加」、「運動・体づくり」、「栄養・口腔ケア」について各種メニューを取り揃えています。何から取り組んだらよいか分からない方は、まずはあんしんすこやかセンター(→13頁)へご相談ください。



社会参加

お出かけ

学び

交流

ボランティア

仕事

詳しくは
38 頁へ

運動・ 体づくり

運動
プログラム

区立スポーツ
施設利用

介護予防
講座

詳しくは
23 頁へ

栄養・ 口腔ケア

食生活・栄養相談

歯科健診・相談

訪問口腔ケア

お口の元気アップ教室

詳しくは
26 頁へ



最近もの忘れが進んできた…。
認知症になると、何もできなくなるのかな？



認知症になっても、できることはたくさんあります。
自分が楽しいと思えることにチャレンジしましょう！

● 不安な気持ちをかかえこまず、誰かに相談しましょう！

歳をとれば、誰でも認知症になる可能性があり、認知症になったからといって、急に何もできなくなるわけではありません。原因によっては、早めの治療や体調管理で症状が改善することもあります。「今までと違う」と感じたら、できるだけ早くあんしんすこやかセンターや医療機関へ相談してみてください。

区では認知症に関する情報をまとめた冊子の配布や、講演会なども開催しています。ご本人もご家族も、さまざまなサポートを知り・活用することで、不安を少しでも軽くしましょう。

詳しくは 36 頁へ

● 地域とつながりましょう！

認知症になってからも、ご友人との付き合いや趣味を続けることで、楽しく自分らしく暮らすことができます。

区内には、認知症の人はもちろん、さまざまな人が参加する地域に根差した活動がたくさんあります。「こんな活動に参加したい！」などがありましたら、ぜひお近くのアんしんすこやかセンター(→13頁)へご連絡ください。

集いの場で
おしゃべりを楽しむ



サロン、認知症カフェ

地域のための
ボランティア活動



地域の見守り活動、子ども食堂

教室や体操で
脳や身体を動かす



ラジオ体操、麻雀教室

詳しくは 37 頁へ



サービスのご案内



相談窓口



健康づくり



社会参加



暮らしの
サポート



住まいの
サポート



介護保険
制度

区にはさまざまなサービスがあります。
困ったときはひとりで頑張りすぎず、
サポートを活用しましょう！



目次



1



ひとりで抱え込まないでお気軽にご相談ください

相談窓口 12

あんしんすこやかセンター	12
総合支所保健福祉センター	18
世田谷区社会福祉協議会	18
その他の相談窓口	19

2



いつまでも自分らしくいるために積極的に取り組みましょう

健康づくり 21

健康診査・検診	21
運動・体づくり	23
栄養・口腔ケア	26
予防接種	29
健康に関する相談	31
在宅療養	33
後期高齢者医療制度	34
認知症	36

3



自分にぴったりの活動を探してみましょう

社会参加 38

お出かけ	38
学び	40
交流	42
ボランティア	44
仕事	45

4



不安を解消して安心した暮らしを送りましょう

暮らしのサポート 47

家事援助	47
衛生・補聴器	49
ごみ出し	50
見守り・防犯	50
お金の管理・手続き	54
お出かけ	55
ご家族の方への支援	57
災害対策	58

5



今後の住まいに悩んだらご相談ください

住まいのサポート 62

住宅のリフォーム	62
高齢者向け住まい	64

6



介護保険サービスのことを詳しく知りたいときは

介護保険制度 67

介護保険とは	67
介護保険の加入者(被保険者)と介護保険料	68
介護保険サービスを利用するには	73
介護予防・日常生活支援総合事業	78
介護保険で利用できるサービス	80
サービスを利用するときの費用負担	91
高齢福祉・介護サービスの苦情・相談	95

巻末 97

施設案内	97
索引	105
広告	111

