

令和8年度

高齢者のための 福祉と保健の しおり

介護マークを配布しています。

文京区では、介護する方が周囲に介護中であることを知ってもらいたいときに、首から下げて使う介護マークを配布しています。



こんなときに

- ・介護をしていることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- ・駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するとき など

介護マークにご理解をお願いします。

- 配布場所**
- ・高齢福祉課 高齢者相談係 (シビックセンター9階)
 - ・介護保険課 介護保険相談係 (シビックセンター9階)
 - ・各高齢者あんしん相談センター

問合せ 高齢福祉課高齢者相談係 ☎ 03 (5803) 1382

令和8年度

高齢者のための 福祉と保健の しおり

～「好輝・幸齢社会」の実現を目指して～

ご利用にあたって

この冊子は、文京区や文京区社会福祉協議会などが行う高齢者の福祉や保健のサービスを、できるだけわかりやすくまとめました。

「目次」または「索引」から、ご自身に合ったサービスや、気になる項目を見つけてください。さらに詳細については、それぞれの問合せ先へ、電話やメール等でお問い合わせください。

※裏表紙奥付「携帯用カード」は、切り取ってご活用ください。

※掲載の内容は、令和8年4月1日現在のものです。その後、変更になることもございますので、ご了承ください。

ホームページアドレス

文京区	https://www.city.bunkyo.lg.jp/
文京区社会福祉協議会	https://www.bunsyakyo.or.jp/
シルバー人材センター	https://bunkyoku-s.jp/

目次

① 相談窓口	8
高齢者あんしん相談センター.....	8
高齢者あんしん相談センター以外の主な相談窓口.....	11
民間団体による相談窓口（電話相談）.....	12
民生委員・児童委員.....	12
権利擁護センター あんしんサポート文京.....	12
コラム BUNKYO つながる相談窓口～あなたのその“モヤモヤ”相談してみませんか？～...	13
② いきがいづくり・社会参加	14
文の京フレイル予防プロジェクト.....	14
高齢者クラブ.....	14
ふれあいいきいきサロン.....	15
いきいきシニアの集い.....	15
ふれあいサロン.....	15
おたのしみ講座.....	15
長寿お祝い金品の贈呈.....	16
文京いきいきアカデミア.....	16
文京アカデミア講座・特別公開講座.....	17
シビックシネマサロン.....	17
文京ふるさと歴史館.....	18
各種文化事業.....	18
囲碁・将棋交流会.....	19
寿カラオケ教室.....	19
歌って脳トレ体操教室.....	19
元気でいきいき教室.....	20
スマホ使い方教室.....	20
コラム 元気なうちから利用できる一般介護予防事業.....	20
●カラダを動かして楽しみたい	
各種スポーツ教室.....	21
スポーツ施設（個人利用）.....	23
マッサージサービス.....	23
各種入浴サービス.....	24
●仕事や地域貢献をしたい	
シルバー人材センター.....	25
介護施設就業体験セミナー（介護施設おしごとトライアル）.....	25
介護に関する入門的研修.....	26
セカンドステージサポートゼミ.....	26
ミドル・シニア講座.....	26
高齢者施設ボランティア講座.....	27

絵本の読み聞かせ講座.....	27
●活動場所を探したい	
シルバーセンター.....	27
文京福祉センター江戸川橋.....	27
文京福祉センター湯島.....	28
交流館.....	28
●でかけよう	
東京都シルバーパス.....	28
区立公園等で健康づくり.....	29
コラム フレイルって何だろう？.....	30
③ 介護予防・日常生活支援総合事業	31
●介護予防・日常生活支援総合事業	
介護予防・日常生活支援総合事業の種類.....	31
総合サービス事業.....	33
一般介護予防事業.....	34
講演会など.....	40
その他介護予防に関すること.....	41
いきいきシニアの元気カマップ.....	41
訪問指導.....	41
介護予防と地域の支え合いの場 “かよい～の”	41
④ 保健・医療・健康保険	42
休日医療.....	42
救急相談・医療機関案内.....	42
高齢者健康相談.....	42
70歳～74歳の国保加入者の自己負担割合について.....	43
後期高齢者医療制度.....	43
がん検診.....	44
歯周疾患検診.....	44
在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導.....	45
特定健康診査.....	45
後期高齢者医療健康診査.....	45
眼科検診.....	45
高齢者インフルエンザ予防接種.....	46
帯状疱疹予防接種.....	46
高齢者用肺炎球菌予防接種.....	46
新型コロナウイルス予防接種.....	47
⑤ 介護保険のサービス	48
介護保険制度のしくみ.....	49
介護保険サービス利用までの流れ.....	50

介護保険サービス利用の申請・相談.....	50
●介護保険サービスの種類	
居宅サービス.....	52
地域密着型サービス.....	54
施設サービス.....	55
その他、介護保険で利用できる施設.....	55
利用者の負担.....	56
⑥ 介護保険以外のサービス	58
●日常生活でお困りの方へ	
シルバーカー（歩行補助車）の給付.....	58
敬老杖の支給・車いすの貸出.....	58
車いすステーション事業.....	58
高齢者自立生活支援事業（一時家事支援）	60
院内介助サービス（医療機関内での付き添い）	60
いきいきサポート（家事等の支援）	61
福祉車両（リフト付ワゴン車両等）の貸出.....	61
軽度障害の方の入浴.....	61
●身体状況が低下した方のために	
理美容サービス.....	62
紙おむつの支給.....	62
おむつ代の費用助成.....	62
高齢者補聴器購入費用助成.....	63
緊急ショートステイ.....	63
在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導.....	63
●見守りや安心のために	
緊急連絡カードの設置.....	64
話し相手が必要な方へ―話し合い員の派遣.....	64
救急通報システム.....	65
みまもり訪問事業.....	65
文京ユアストーリー.....	66
シルバーお助け隊.....	66
ごみの訪問収集.....	67
高齢者等見守りあんしん電話事業.....	67
高齢者見守り電球サービス.....	68
コラム 文京区ハートフルネットワークをご存じですか？.....	68
⑦ 入所施設（特別養護老人ホーム等）.....	69
特別養護老人ホームとは.....	69
⑧ 認知症について	71

認知症に関する相談と対応.....	72
認知症に関するパンフレット.....	73
コラム 認知症のご本人の気持ち.....	74
認知症のご本人やご家族の集いの場など.....	75
「チームオレンジ Bunkyo」サポーターによる認知症にやさしいまちづくり.....	75
成年後見人等への報酬助成.....	75
外出が心配な方やご家族のために.....	76
⑨ 住まい	77
住まいの協力店.....	77
すまいる住宅登録事業.....	77
シルバーピア（高齢者住宅）の提供（低所得者層向け）	78
すみかえサポート事業（連帯保証人の確保が困難な方）	78
移転費用等の助成.....	78
高齢者住宅設備等の改造.....	79
高齢者等住宅修築資金助成.....	79
⑩ 防犯・交通安全・災害時の備え	80
特殊詐欺被害防止のための「自動通話録音機」の無償貸出.....	80
高齢者を狙う悪質商法にご注意を.....	80
高齢者の交通安全について.....	81
災害が起きる前に.....	82
災害が発生したら.....	83
避難行動要支援者名簿登録制度.....	85
家具転倒防止器具設置助成事業.....	85
⑪ 国民年金・税控除・選挙等	86
国民年金.....	86
所得税・住民税の障害者控除対象者認定等.....	87
生活福祉資金の貸付.....	88
選挙における郵便等投票制度（一定の障害、要介護区分該当の方）	89
⑫ 関係施設一覧	90
文京シビックセンター.....	90
高齢者あんしん相談センター.....	90
地域活動センター.....	91
交流館.....	93
文京福祉センター.....	94
特別養護老人ホーム.....	94
介護老人保健施設.....	95
その他の施設.....	96
⑬ 索引	97

サービス対象年齢一覧

☆印：所得制限有り ○印：対象 △印：一部のみ対象

事業名等	所得制限	40歳以上	60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	頁
高齢者あんしん相談センター			高齢者に関する相談をする方				8
高齢者あんしん相談センター以外の主な相談窓口			高齢者に関する相談をする方				11
民間団体による相談窓口（電話相談）			高齢者に関する相談をする方				12
民生委員・児童委員			高齢者に関する相談をする方				12
権利擁護センター あんしんサポート文京			高齢者に関する相談をする方				12
文の京フレイル予防プロジェクト			どなたでも				14
高齢者クラブ			○	○	○	○	14
ふれあいいきいきサロン			高齢者、障害者（児）、子育て中の親子など				15
いきいきシニアの集い			15ページ参照				15
ふれあいサロン			区内在住・在勤・在学の方				15
おたのしみ講座			○	○	○	○	15
長寿お祝い金品の贈呈			16ページ参照				16
文京いきいきアカデミア			○	○	○	○	16
文京アカデミア講座・特別公開講座		○	○	○	○	○	17
シビックシネマサロン		○	○	○	○	○	17
文京ふるさと歴史館			18ページ参照				18
各種文化事業		○	○	○	○	○	18
囲碁・将棋交流会			○	○	○	○	19
寿カラオケ教室				○	○	○	19
歌って脳トレ体操教室				○	○	○	19
元気でいきいき教室				○	○	○	20
スマホ使い方教室			20ページ参照				20
各種スポーツ教室			21ページ参照				21
スポーツ施設（個人利用）			23ページ参照				23
マッサージサービス			○	○	○	○	23
各種入浴サービス			24ページ参照				24
シルバー人材センター			○	○	○	○	25
介護施設就業体験セミナー（介護施設おしごとトライアル）			○	○	○	○	25
介護に関する入門的研修			どなたでも				26
セカンドステージサポートゼミ			概ね50歳以上				26
ミドル・シニア講座			概ね50歳以上				26
高齢者施設ボランティア講座			概ね50歳以上				27
絵本の読み聞かせ講座			概ね50歳以上				27
シルバーセンター			区内在住・在勤・在学の方				27
文京福祉センター（江戸川橋・湯島）			60歳以上の方 （地域福祉振興施設は区内在住・在勤・在学の方）				27 28
交流館			区内在住・在勤・在学の方				28
東京都シルバーパス					△	△	28
区立公園等で健康づくり			どなたでも				29
総合サービス事業		△	△	△	△	△	33
一般介護予防事業			文京区に住居登録のある 65歳以上の方				34
訪問指導			41ページ参照				41
介護予防と地域の支え合いの場「かよい～の」				○	○	○	41
休日医療			どなたでも				42
救急相談・医療機関案内			どなたでも				42
高齢者健康相談			○	○	○	○	42
70歳～74歳の国保加入者の自己負担割合について					△		43
後期高齢者医療制度				△	△	○	43
がん検診		○	○	○	○	○	44
歯周疾患検診			44ページ参照				44
在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導		△	△	△	△	△	45・63
特定健康診査		40歳以上75歳未満の国民健康保険加入者					45
後期高齢者医療健康診査				△	△	○	45
眼科検診			45ページ参照				45
高齢者インフルエンザ予防接種			△	○	○	○	46
带状疱疹予防接種			50歳以上の方				46

事業名等	所得制限	40歳以上	60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	頁
高齢者用肺炎球菌予防接種		46ページ参照					46
新型コロナウイルス予防接種			△	○	○	○	47
要介護（要支援）認定の申請		△	△	△	△	△	50
居宅サービス		要支援1～2、要介護1～5の方					52
地域密着型サービス		要支援1～2、要介護1～5の方					54
施設サービス		要介護1～5の方 (介護老人福祉施設の新規入所は要介護3以上の方)					55
利用者の負担		56ページ参照					56
シルバーカー（歩行補助車）の給付				△	△	△	58
敬老杖の支給・車いすの貸出		58・59ページ参照					58
車いすステーション事業		58ページ参照					58
高齢者自立生活支援事業（一時家事支援）				△	△	△	60
院内介助サービス（医療機関内での付き添い）		60ページ参照					60
いきいきサポート（家事等の支援）			△	△	△	△	61
福祉車両（リフト付ワゴン車両等）の貸出		車椅子利用者、歩行困難な方					61
軽度障害の方の入浴		61ページ参照					61
理美容サービス				△	△	△	62
紙おむつの支給		△	△	△	△	△	62
おむつ代の費用助成		△	△	△	△	△	62
高齢者補聴器購入費用助成				△	△	△	63
緊急ショートステイ				△	△	△	63
緊急連絡カードの設置				△	△	△	64
話し合い員の派遣				△	△	△	64
救急通報システム				△	△	△	65
みまもり訪問事業				△	△	△	65
文京ユアストーリー					△	△	66
シルバーお助け隊		66ページ参照					66
ごみの訪問収集		67ページ参照					67
高齢者等見守りあんしん電話事業				△	△	△	67
高齢者見守り電球サービス				○	○	○	68
コラム 文京区ハートフルネットワークをご存じですか？		○	○	○	○	○	68
特別養護老人ホーム入所申込		△	△	△	△	△	69
その他の老人ホーム			△	△	△	△	70
認知症に関する相談と対応		どなたでも					72
認知症ともにパートナー事業		72ページ参照					72
脳の健康度測定（認知症検診）事業		73ページ参照					73
認知症ともにフォローアッププログラム		73ページ参照					73
認知症を知っていただくためのパンフレット		どなたでも					73
認知症のご本人やご家族の集いの場など		75ページ参照					75
「チームオレンジBunkyo」サポーターによる認知症にやさしいまちづくり		75ページ参照					75
成年後見人等への報酬助成		75ページ参照					75
外出が心配な方やご家族のために		76ページ参照					76
住まいの協力店				△	△	△	77
すまいる住宅登録事業				△	△	△	77
シルバーピア(高齢者住宅)の提供(低所得者層向け)	☆			△	△	△	78
すみかえサポート事業(連帯保証人の確保が困難な方)			△	△	△	△	78
移転費用等の助成	☆			△	△	△	78
高齢者住宅設備等の改造				△	△	△	79
高齢者等住宅修築資金助成				△	△	△	79
自動通話録音機の無償貸出				○	○	○	80
高齢者を狙う悪質商法にご注意を		どなたでも					80
高齢者の交通安全		どなたでも					81
災害が起きる前に		どなたでも					82
避難行動要支援者名簿登録制度		85ページ参照					85
家具転倒防止器具設置助成事業		85ページ参照					85
国民年金		86ページ参照					86
所得税・住民税の障害者控除対象者認定等				△	△	△	87
生活福祉資金の貸付	☆	88ページ参照					88
選挙における郵便等投票制度		89ページ参照					89

1 相談窓口

高齢者あんしん相談センター

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者の方のための相談窓口です。お気軽にご相談ください。高齢者あんしん相談センターの所在地は、P. 90～91をご覧ください。
※高齢者あんしん相談センターは、文京区の地域包括支援センターの愛称です。



高齢者あんしん相談センターの役割は…

高齢者あんしん相談センターは、文京区が地域に設置した高齢者の方のための相談窓口で、区内の8か所にあります。ご自分の地域を担当するセンターは、P. 10の「日常生活圏域と高齢者あんしん相談センター確認表」でご確認ください。

高齢者あんしん相談センターの職員は…

保健師（または経験のある看護師）・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門資格を持った職員です。互いに連携を取りながら「チーム」で対応します。

高齢者あんしん相談センターの相談業務は…

医療

介護

保健

介護予防

認知症

のことなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。



◆高齢者の方の困りごと、ご相談ください!

総合相談

高齢者に関するご相談を、ご本人のほか、ご家族や地域の方などからお受けします。相談内容に応じて、民生委員・児童委員、医療機関、区の担当部署などと連携し、必要なサービスの調整や、専門的な相談窓口の紹介を行います。

相談の例

- 介護保険の相談・申請受付
- 介護予防サービスの相談・申請受付
- 福祉用具や住宅改修の相談
- 高齢者福祉サービスの相談・申請受付
- もの忘れや認知症に関する相談
- 友だちをつくりたい など

窓口での相談のほか、外出が難しい方には、電話やオンライン相談、ご自宅へ訪問することもできます。

◆いつまでも元気に！—自立した生活を応援します—

介護予防ケアマネジメント

要支援に認定された方、総合サービス事業対象者の方に合った介護予防サービスの種類や内容を定めた介護予防プランを作成するとともに、介護予防サービス事業者との連絡調整等を行います。

◆安心して暮らす—さまざまな方面から皆さんを支えます—

包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

包括的・継続的ケアマネジメント支援業務は、地域の高齢者等が住み慣れた地域で暮らすことができるよう、個々の高齢者の状況や変化に応じた包括的・継続的なケアマネジメントを介護支援専門員が実践することができるように、地域の基盤を整えるとともに個々の介護支援専門員へのサポートを行います。

◆自分らしく暮らす—皆さんの権利を守ります—

権利擁護

- 悪質な訪問販売や消費者被害の防止
- 認知症の方などへの成年後見制度の活用の相談
- 高齢者への虐待の防止・相談・対応
- 財産管理や契約の相談

◆必要な支援につなげます

高齢者見守り相談窓口

高齢者あんしん相談センターの専任職員（見守り相談員）が、地域の高齢者の方について相談を受けたり、訪問を行い、ご本人の状況をお伺いしながら、必要な支援や地域ぐるみの見守り活動につないでいきます。ご家族やご近所の高齢者の方が「元気がない」、「同じことを何度も言う」など気掛かりなことがありましたらご連絡・ご相談ください。窓口の設置場所については、以下をご覧ください。

●高齢者あんしん相談センター連絡先

各センターの所在地はP. 90～91をご覧ください。

① 富坂 ★	☎03 (3942) 8128	② 富坂分室	☎03 (5805) 5032
③ 大塚 ★	☎03 (3941) 9678	④ 大塚分室	☎03 (6304) 1093
⑤ 本富士 ★	☎03 (3811) 8088	⑥ 本富士分室	☎03 (3813) 7888
⑦ 駒込 ★	☎03 (3827) 5422	⑧ 駒込分室	☎03 (6912) 1461

開設時間

分室以外：月～金9：00～19：00、土・日・祝日9：00～17：30、12/29～1/3は休み
分室：月～土9：00～17：30、日・祝日・12/29～1/3は休み

★…高齢者見守り相談窓口設置センター

●日常生活圏域と高齢者あんしん相談センター確認表

お住まいの地域を担当する高齢者あんしん相談センターをご確認ください。

日常生活圏域 富坂

町	丁目	番
後楽	1～2丁目	全域
春日	1丁目	全域
	2丁目	1～7番、9～26番
小石川	1～4丁目	全域
	5丁目	1～4番、8～17番、20～41番
白山	1丁目	1番、2番、5～8番、11～14番、16～22番、30～37番
	2～5丁目	全域
千石	1～4丁目	全域
水道	1丁目	1番、2番、11番、12番
小日向	4丁目	1番、2番
大塚	3丁目	31～44番
	4丁目	1番、2番(6～14号)、3番(5～11号)、4番(1～3号)
西片	1丁目	19番
本駒込	2丁目	9番(7～17号)、10番、11番、29番
	6丁目	1～12番

日常生活圏域 大塚

町	丁目	番
春日	2丁目	8番
小石川	5丁目	5～7番、18～19番
水道	1丁目	3～10番
	2丁目	全域
小日向	1～3丁目	全域
	4丁目	3～9番
大塚	1～2丁目	全域
	3丁目	1～30番
	4丁目	2番(1～5号、15号)、3番(1～4号、12号)、4番(4～12号)、5～53番
	5～6丁目	全域
関口	1～3丁目	全域
目白台	1～3丁目	全域
音羽	1～2丁目	全域

日常生活圏域 本富士

町	丁目	番
白山	1丁目	3番、4番、9番、10番、15番
本郷	1～7丁目	全域
湯島	1～4丁目	全域
西片	1丁目	1～18番、20番
	2丁目	全域
向丘	1丁目	1～6番、16～20番
	2丁目	1～10番、11番(1～5号)、13番(8～21号)
弥生	1～2丁目	全域
根津	1～2丁目	全域

日常生活圏域 駒込

町	丁目	番
白山	1丁目	23～29番
向丘	1丁目	7～15番
	2丁目	11番(6～14号)、12番、13番(1～7号)、14～39番
千駄木	1～5丁目	全域
本駒込	1丁目	全域
	2丁目	1～8番、9番(1～6号、18～33号)、12～28番
	3～5丁目	全域
	6丁目	13～25番

あなたを担当する
高齢者あんしん相談センターは？



高齢者あんしん相談センター以外の主な相談窓口

●高齢者に関すること

高齢福祉課 高齢者相談係	☎03 (5803) 1382	受付時間 場 所	平日8:30 ~ 17:00 シビックセンター9階 南側
--------------	-----------------	-------------	---------------------------------

●介護保険に関すること

介護保険課 介護保険相談係	☎03 (5803) 1383	受付時間 場 所	平日8:30 ~ 17:00 シビックセンター9階 南側
---------------	-----------------	-------------	---------------------------------

●健康や栄養に関すること

保健サービスセンター	☎03 (5803) 1805	受付時間 場 所	平日8:30 ~ 17:00 シビックセンター8階 北側
保健サービスセンター 本郷支所	☎03 (3821) 5106	受付時間 場 所	平日8:30 ~ 17:00 千駄木5-20-18

●生活が困窮したとき

生活福祉課 相談係	☎03 (5803) 1216	受付時間 場 所	平日8:30 ~ 17:00 シビックセンター9階 北側
-----------	-----------------	-------------	---------------------------------

●ひきこもり相談に関すること

生活福祉課 自立支援担当 (文京区ひきこもり支援センター)	☎03 (5803) 1917	受付時間 場 所	平日8:30 ~ 17:00 シビックセンター9階 北側
----------------------------------	-----------------	-------------	---------------------------------

●商品やサービスなどの消費生活に関すること

経済課 消費生活センター	☎03 (5803) 1106	受付時間 場 所	平日9:30 ~ 16:00 シビックセンター地下2階
--------------	-----------------	-------------	--------------------------------

消費生活センター公式キャラクター
「とらの子 マモルくん」



●法律・税務・不動産相談

広報戦略課 広聴・相談担当	☎03 (5803) 1129	受付時間 場 所	平日8:30 ~ 17:00 シビックセンター 14階 南側
---------------	-----------------	-------------	-----------------------------------

法律相談 (弁護士)	土地、家屋、相続、金銭貸借など法律全般にわたる相談 ※裁判所で係争中または調停中の案件についてはご利用になれません。
税務相談 (税理士)	相続税、贈与税、土地、家屋の売買に係る税、所得税など税務問題全般の相談
不動産相談 (宅地建物取引士)	土地や建物などの不動産売買、賃貸等に関する相談 空き家に関する相談 (区内に空き家を所有している方が対象)

※ご利用回数は、4月から翌年3月までの1年間で3回以内です。

●日常生活上の一般的な相談

行政情報センター	☎03 (5803) 1328	受付時間 場 所	平日8:30 ~ 17:00 シビックセンター2階 南側
----------	-----------------	-------------	---------------------------------

区民相談 (電話)	区政についての質問や日常生活上の一般的な相談
-----------	------------------------

●高齢者や家族の心配ごと、悩みごとについて相談したい…

情報提供を主とした電話相談です。

高齢者・ご家族向け電話相談 (東京社会福祉士会)	☎03 (5944) 8640	受付時間 年中無休 19:30 ~ 22:30
-----------------------------	-----------------	----------------------------

救急相談・医療機関案内はP. 42をご覧ください。

民生委員・児童委員

あなたの地域の頼れる相談相手

福祉政策課 地域福祉係	☎03 (5803) 1202	シビックセンター11階 北側
-------------	-----------------	----------------

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域の相談相手として、暮らしの支援、高齢者・障害者の支援、子育ての支援などを行っています。地域の方が必要に応じたサービスを受けられるよう、関係機関等と連絡をとるなど行政と区民とのパイプ役となります。

民生委員・児童委員には「守秘義務」があります。相談内容や個人の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

地域ごとに担当の民生委員・児童委員が決まっていますので、お住まいの地域の民生委員・児童委員の確認は、福祉政策課へお問い合わせください。

権利擁護センター あんしんサポート文京

金銭管理や重要書類の管理などに不安を感じたら

社会福祉協議会 権利擁護センターあんしんサポート文京	☎03 (3812) 3156	文京区民センター4階
----------------------------	-----------------	------------

福祉サービス利用援助事業 地域福祉権利擁護事業 財産保全管理サービス	高齢や障害等により、福祉サービスの利用や日常の金銭管理が困難な方に、福祉サービスの利用の支援、預貯金の払い戻し、公共料金の支払い等を支援したり、ご希望に応じて重要な書類の預かりもを行います。
成年後見制度の総合相談	成年後見制度全般に関する相談をお受けしています。制度についてや申立に必要な書類についてもご説明します。
成年後見制度申立費用助成	低所得等の理由で、成年後見制度（法定後見）の申立費用の支払いが困難な方を対象に、費用の助成を行います。なお、成年後見人等への報酬助成については、福祉政策課で実施しています。(P. 75)
専門家による個別相談会 (予約制)	①成年後見制度相談 成年後見制度、遺言、相続等について弁護士・司法書士が個別に相談を受けます。 ②福祉法律相談 福祉サービスの利用に関するトラブルや疑問、または日常生活における法的な事柄について、弁護士が個別に相談を受けます。
福祉サービスに関する 苦情の受付	福祉サービスをより良く利用していただくため、サービスを利用される中で生じた苦情を受け付け、その解決を図るために中立的な立場でお伺いします。 必要な時は、弁護士等の専門家で構成する福祉サービス苦情等解決委員会に諮り、適切な助言を受けて対応します。

BUNKYO つながる相談窓口 (ぶんきょうチームでまるごと支援)

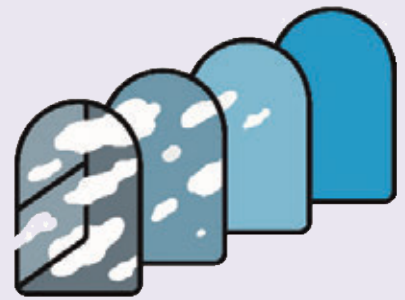
～あなたのその“モヤモヤ”相談してみませんか？～

お金、介護、病気、住まい、家族関係、頼れる人がいない等、一人で抱え込んでいる“モヤモヤ”をお話してください。「どこに相談してよいか分からない」という悩みを一緒に考えるため、分野を問わず、どんなご相談もまずはまるごと受け止め、適切な支援機関につなぎ、チームで支援します。解決策を一緒に見つけ、安心して暮らせるよう全力でサポートします。

つながる相談窓口

- | | |
|----------------|---------------|
| 福祉政策課 | 障害者基幹相談支援センター |
| 高齢福祉課 | 生活あんしん拠点 |
| 障害福祉課 | (地域生活支援拠点) |
| 生活福祉課 | 自立相談支援窓口 |
| 介護保険課 | ひきこもり相談 |
| 子育て支援課 | (茗荷谷クラブ) |
| 子ども家庭支援センター | |
| 児童相談課 | |
| 予防対策課 | |
| 保健サービスセンター | |
| 保健サービスセンター本郷支所 | |
| 教育指導課 | |
| 児童青少年課 | |
| 教育センター | |
| 社会福祉協議会 | |
| 高齢者あんしん相談センター | |
| (地域包括支援センター) | |

詳細はこちら▶



BUNKYO
つながる
相談窓口

Connect & Support Desk

▲□ゴマーク

文京区では、国が進める重層的支援体制整備事業を「ぶんきょうチームでまるごと支援」とし、令和7年度から「BUNKYOつながる相談窓口」を設置しています。

□ゴマークは、相談者の方がもっているモヤモヤ（悩み、困りごと）を、支援者が寄り添いながら一緒に考えていき、少しずつモヤモヤがなくなる様子をイメージしたものです。

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b016/p003743.html>

福祉政策課地域共生社会推進係・福祉保健政策推進担当

03-5803-1323・1222



2

いきがづくり・社会参加

文の京フレイル予防プロジェクト

高齢福祉課 社会参画支援係

☎03 (5803) 1203

シビックセンター9階 南側

「フレイル」とは、歳を重ねることで、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の間にあたります。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの予防や改善につながります。

「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」の3つの柱に着目し、フレイル予防に取り組むことで、健康寿命の延伸を図ります。

事業内容

- 「フレイルチェック」：地域会場に集まっていただき、質問票のチェック、筋肉量やお口の機能の測定などを楽しみながら行います。
 - 「フレイル予防教室」：フレイル予防に大切な3つの柱について、楽しく深掘りをする参加型の教室です。より深くフレイル予防に取り組んでもらうきっかけとします。
 - 「スマホでフレイル予防大作戦！」：スマホを活用してフレイル予防を促進・定着させるため、講演会や健康アプリに関するイベント等を実施します。
 - 「フレイルサポーター」の養成：養成講座を受講した区民のボランティア「フレイルサポーター」が「フレイルチェック」の運営やフレイル予防の普及啓発活動を担います。
- ※詳細は、区報やホームページでお知らせします。P. 30のコラムもご覧ください。

高齢者クラブ

高齢者クラブ活動室

☎03 (5803) 1114

シビックセンター4階 南側

高齢福祉課 社会参画支援係

☎03 (5803) 1203

シビックセンター9階 南側

高齢期を健康で豊かに過ごすため、地域の皆さんが自主的にクラブを結成し、活動しています。クラブでは、教養や生きがいの向上、健康増進、レクリエーション、社会奉仕、地域活動などの活動を行っています。

※現在、約40の高齢者クラブがあり、「文京区高齢者クラブ連合会（愛称：文京区よつばクローバークラブ）」を構成しています。

活動場所 主に区内の公共施設など

活動内容 主に次のような活動をしています。※各クラブにより活動は異なります。

●趣味など生きがいを高める活動	カラオケ、コーラス、民謡、フラダンス、囲碁・将棋、手芸、書道、折り紙、絵手紙、旅行など
●健康を維持、向上させる活動	輪投げ、パタンク、グラウンドゴルフ、まち歩き、体操、カーレット、ラジオ体操など
●社会奉仕活動	公園や道路の清掃、交通安全運動、ひとり暮らし高齢者への声かけなどの友愛活動など
●地域活動	幼稚園や小・中学校のふれあい行事、町会行事の手伝いなど

クラブ合同の事業

地区日帰りバス旅行、芸能大会、輪投げ大会、パタンク大会、体操教室、教養講座、作品展覧会など、各クラブが集まって合同で楽しい行事を行っています。

クラブへの加入・クラブの設立

●クラブに加入したい方・見学をしたい方

高齢者クラブ活動室

☎03 (5803) 1114へご相談ください。

●クラブを設立（30人以上）したい方

高齢福祉課 社会参画支援係

☎03 (5803) 1203へご相談ください。

ふれあいいきいきサロン

社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎03 (5800) 2942 文京区民センター4階

地域の皆さんが、「交流による仲間づくり」「いきがづくり」を目的として自主的に行っている活動です。

外出の機会が少なくなりがちの高齢の方、障害のある方や子育て中の方などを対象として、おしゃべりや体操、食事などを通じて楽しく交流を深めています。

※現在、約120のサロンがあります。

※各サロンの内容や問い合わせ先については社会福祉協議会のホームページ、またはパンフレットをご覧ください。

パンフレットは社会福祉協議会等に置いてあります。

参加方法 社会福祉協議会にお問い合わせください。

参加費 1回無料～1,000円程度 ※サロンによって異なります。

いきいきシニアの集い

高齢福祉課 社会参画支援係 ☎03 (5803) 1203 シビックセンター9階 南側

毎年11月頃に、高齢者クラブを中心とした高齢者の作品を一堂に集めて展示しています。同時に、手づくり品の即売コーナー、輪投げ体験コーナー、手作り体験コーナーなどを開催しています。絵画、手芸、工芸品など、創作活動の成果を年1回発表する貴重な場となっています。※詳細は、区報やホームページでお知らせします。

ふれあいサロン

区民課 地域振興・協働推進担当 ☎03 (5803) 1167 シビックセンター12階 南側

住民の相互交流を促進し、地域コミュニティの活性化を図るため、あらゆる世代の方々が気軽に地域活動に参加できる交流の場の提供や地域活動を担う人材発掘の支援を目的として、さまざまな講座等を、全地域活動センター（P. 91～93を参照）で実施しています。

おたのしみ講座

文京福祉センター湯島 ☎03 (3814) 9245 湯島総合センター3階

仲間づくりや交流を目的とし、創作活動、カラオケ等の講座を開催します。※詳細については、文京福祉センター湯島ホームページでお知らせします。

対象 60歳以上の区内在住の方

費用 無料（一部自己負担あり）

会場 文京福祉センター湯島（湯島総合センター3階）

申込 事前申込。

（電話または直接センターにて申込。）

講座と実施日

講座名	実施日
手芸の会	第4土曜日
布ぞうりの会	第3土曜日
歌う会	不定期金曜日
折り紙の会	第1土曜日

長寿お祝い金品の贈呈

高齢福祉課 高齢福祉推進係 ☎03 (5803) 1213 シビックセンター9階 南側

長寿をお祝いし、お祝い金品をお届けします。(おおむね9月上旬から下旬)

種類	対象者 9月15日現在の満年齢	贈呈内容	配付方法
喜寿祝	77歳	カタログギフト	ご自宅に配送します。
米寿祝	88歳		
敬老祝	80歳・85歳～100歳未満	敬老金(5千円)	民生委員が対象となる方のご自宅に訪問し、お届けします。 80歳及び85歳の方は現金書留でお届けします。
百歳以上	100歳以上(新百歳を除く※)	祝金(1万円)	

※百歳を迎える方のお祝い(祝金3万円と祝状)は、お誕生日の前に区から個別に連絡します。

文京いきいきアカデミア

(公財)文京アカデミー 学習推進係 ☎03 (5803) 1119 シビックセンターB1階

高齢者の方を対象に、生涯学習の推進や仲間づくり、地域についての理解を深めるために、2年制の文京いきいきアカデミアを実施しています。

対 象 60歳以上の区内在住の方

受 講 料 5,000円(入学時に納入)

内 容 1年次(教養課程)は共通科目24講義を受講し、7割以上の出席で2年次の専門課程に進級します。2年次は区内ミュージアム見学を中心とした共通講座・特別講座のほか、文京アカデミア講座から希望する講座を選択して受講していただきます。

受講生募集は隔年で実施し、第10期生(令和8～9年度)は令和8年4月募集予定。



文京アカデミア講座・特別公開講座

(公財) 文京アカデミー
学習推進係

☎03 (5803) 1119 シビックセンターB1階

区内大学・生涯学習支援者・区民・民間教育機関が企画した様々なジャンルの講座を、前期(春期)・後期(秋期)・後期Ⅱ(冬期)に実施しています。また、特別公開講座として、区にゆかりのあるテーマや区内大学学長などによる講演会等を開催しています。



対象 15歳以上の区内在住・在勤・在学の方(中学生を除く)

内容 地域、文学、歴史・社会、自然科学、芸術、暮らし、語学、健康・スポーツなど、様々な分野について学ぶことのできる生涯学習講座です。

受講料 アカデミア講座…講座により異なる(教材費:実費) / 特別公開講座…無料
※受講生募集は各期で実施し、詳細は、(公財)文京アカデミー情報紙「スクエア」、区報、講座パンフレット、文京アカデミーホームページでお知らせします。

シビックシネマサロン

(公財) 文京アカデミー
学習推進係

☎03 (5803) 1119 シビックセンターB1階

毎月1回、映画の上映会「シビックシネマサロン」を開催しています。また、ゲストを招いてお話を伺う特別上映会「シビックシアター☆トークショー」も実施しています。

対象 15歳以上の区内在住・在勤・在学の方(中学生を除く)

日程 毎月第3金曜日

(5月を除く※5月はこどもの日記念アニメまつりを実施)

※「シビックシアター☆トークショー」の日程は、(公財)文京アカデミー情報紙「スクエア」、区報、文京アカデミーホームページでお知らせします。

時間 13:30

費用 無料

定員 定員、申し込み方法は(公財)文京アカデミー情報誌「スクエア」、区報、文京アカデミーホームページでお知らせします。

(公財) 文京アカデミー情報紙

SQUARE (スクエア)

◎毎月5日発行 区内新聞折込・区内施設配布
講座やイベントの情報をお知らせします!
(ホームページでもご覧いただけます。)



文京ふるさと歴史館

アカデミー推進課
文化資源担当室

☎03 (3818) 7221 本郷4-9-29

文京ふるさと歴史館では、文京区の歴史や文化財をあらゆる世代の方に伝え、触れてもらい、郷土に対する愛着や関心を深めるお手伝いをいたします。

また、ふるさと歴史館友の会の会員になると、歴史館入館料が無料となり、友の会主催の史跡巡り、バス見学会、講演会等にも参加することができます（年会費が別途必要）。

休館日 毎週月曜日（休日の場合は翌日）、毎月第4火曜日、年末年始、その他工事期間等（ホームページでお知らせします）

開館時間 10:00～17:00

入館料 一般100円、団体（20名以上）70円 ※特別展開催中は別に定めます
中学生以下・65歳以上無料、障害者手帳等提示で本人と介護者1名無料、友の会会員無料

各種文化事業

アカデミー推進課 文化事業係

☎03 (5803) 1120 シビックセンター17階 北側

民謡、謡曲、民踊、吟剣詩舞道、合唱、日本舞踊、三曲などの日本の伝統芸能や芸術文化を愛好する区民の皆さんが、日頃の練習の成果を発表する場として、毎年、シビックホールの舞台等で発表会を開催しています。また、秋の文化祭では、華道展・茶会、書道展、絵画展などを開催し、区民の皆さんの作品をシビックセンターで展示しています。

対象 区内在住・在勤・在学の方、区内を活動の拠点とする団体の皆さん

各種事業と開催時期

事業名	開催時期	会場
民謡大会	6月	文京シビックホール小ホール
謡曲大会	9月	宝生能楽堂（本郷1-5-9）
民踊のつどい	11月	文京シビックホール小ホール
秋の文化祭 （華道展・茶会、書道展、絵画展）	10～11月	文京シビックセンター展示室ⅠⅡ茶室 （地下1階）
吟剣詩舞道大会	12月	文京シビックホール小ホール
合唱のつどい	1月	文京シビックホール大ホール
日本舞踊のつどい	1月	文京シビックホール小ホール
三曲のつどい	2月	文京シビックホール小ホール

※各種事業への出演や出品には、500～2,000円程度の自己負担があります。

※各種事業の観覧は全て無料。

※日程や会場は変更となる場合がございますので、区報等でご確認ください。

囲碁・将棋交流会

60歳以上の方を対象に、囲碁や将棋交流会を実施しています。交流会は、クラスごとに4回戦行い、優勝等を決定します。入賞された方に賞状と景品を贈呈します。

高齢福祉課 社会参画支援係	☎03 (5803) 1203	シビックセンター9階 南側
文京福祉センター江戸川橋	☎03 (5940) 2901	文京総合福祉センター4階

対 象	60歳以上の区内在住・在勤の方	会場・申込先等	囲碁	将棋
		シルバーセンター ※申込は高齢福祉課へ	7月	1月
		文京福祉センター江戸川橋	11月	6月
費 用	無料			
申 込	区報にて募集。 シルバーセンター分：電話、はがき、FAX または区ホームページ（申込フォーム）により申込。 福祉センター江戸川橋分：電話または直接センターにて申込。			

寿カラオケ教室

4～8月	文京福祉センター江戸川橋	☎03 (5940) 2901	文京総合福祉センター4階
11～3月	文京福祉センター湯島	☎03 (3814) 9245	湯島総合センター3階

カラオケでもっと上手に歌いたい方などを対象に、専門の講師が演歌や歌謡曲を指導します。

対 象	65歳以上の区内在住の方
費 用	2,000円（1期）
回 数	全10回（1期）
申 込	区報等にて募集。電話または直接センターにて申込。

歌って脳トレ体操教室

高齢福祉課 社会参画支援係	☎03 (5803) 1203	シビックセンター9階 南側
---------------	-----------------	---------------

通信カラオケの多彩なメニューを活用し、歌謡体操・脳トレ・ゲームなど、カラオケだけでなく様々な楽しみ方をインストラクターがご案内します。

対 象	65歳以上の区内在住の方
費 用	無料
回 数	全10回（1期）
開 催	年3期。日程と会場は区報等でお知らせ。
申 込	区報にて募集。はがき、FAX または区ホームページ（申込フォーム）により申込。

元気でいきいき教室

文京福祉センター江戸川橋	☎03 (5940) 2901	文京総合福祉センター4階
文京福祉センター湯島	☎03 (3814) 9245	湯島総合センター3階

高齢者の皆さんがいつまでも元気で暮らせるよう、体や頭を使った講座を年4期行います。

対象 65歳以上の区内在住の方

費用 実費

回数 全5回（1期）

開催 （江戸川橋・湯島それぞれ）年4期

申込 区報にて募集。電話または直接センターにて申込。

その他福祉センターで実施しているイベント

福祉センターでは、最大イベントである「文京総合福祉センター祭り」のほか、「和太鼓教室（経験者・初心者）」「みんなで歌いましょう♪」など、多世代が交流する楽しいイベントを沢山ご用意しています。ぜひお気軽にご参加ください。

※詳細は各福祉センターへお問い合わせください。

スマホ使い方教室

シルバー人材センター	☎03 (3814) 9248	シビックセンター4階 北側
------------	-----------------	---------------

高齢者の方向けのスマートフォン使い方教室です。

初心者向けに丁寧に教える教室を区内施設等で実施するほか、グループ向けの出張講習会やスマホ操作のお困りごとを解決する相談会も行っています。

対象 60歳以上の区内在住の方

費用 無料

申込方法や会場などの詳細は区報ぶんきょうやホームページでお知らせします。

高齢者スマホスタート助成金

スマートフォンを初めて購入する65歳以上の方を対象に、購入費用の一部を助成します

※買い替えの方も一部対象 **問合せ** 高齢福祉課 社会参画支援係 03 (5803) 1203

コラム

いつまでも地域で自立した生活を送るための 一般介護予防事業にも参加してみませんか。

気軽に参加できる教室いろいろ

- ・文の京介護予防体操
 - ・やさしい脳活イングリッシュ
 - ・健康音楽教室
 - ・いきいき荻坂元気力アップ教室
 - ・尿トラブル講座
 - ・介護予防講演会
 - ・脳活エクササイズ教室
 - ・Let's Keep 転ばない身体！ 転倒骨折予防教室
 - ・若返りパワーアップ教室
 - ・口腔機能向上教室
 - ・シニアのためのフィットネス教室
 - ・ひざ痛・腰痛予防教室
 - ・転ばない教室
 - ・パワーアップマシン教室
 - ・健康脳トレ教室
- 詳細はP. 34からの「一般介護予防事業」をご覧ください。

カラダを動かして楽しみたい

※医師から運動制限を受けていない方を対象とします。

※各種スポーツ教室の開催時期については変更する場合がございます。

各種スポーツ教室

●元気ニコニコ体操教室

江戸川橋体育館	☎03 (3945) 4008	小日向1-7-4
---------	-----------------	----------

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方（※）

開催時期 毎月2コース（1コース4回）年24コース

申込方法 区報にて募集。電話または窓口にて申込。

●シニア健康体操教室

江戸川橋体育館	☎03 (3945) 4008	小日向1-7-4
---------	-----------------	----------

対象 区内在住・在勤の60歳以上の方（※）

開催時期 4・5・6・9・1・3月の各月1コース（1コース4回）

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●高齢者水泳＋健康体操教室

スポーツセンター	☎03 (3944) 2271	大塚3-29-2
----------	-----------------	----------

対象 区内在住・在勤の60歳以上の方（※）

開催時期 5・6・9・10月の各月1コース（1コース8回、体操4回、プール4回）

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●アクアエクササイズ教室

総合体育館	☎03 (3814) 4271	本郷7-1-2
-------	-----------------	---------

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方（※）

開催時期 4・11・12・1・2・3月の各月1コース（1コース4回）

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●高齢者水中ウォーキング教室

総合体育館	☎03 (3814) 4271	本郷7-1-2
-------	-----------------	---------

対 象 区内在住・在勤の60歳以上の方（※）

開催時期 4・5・9・10月の各月1または2コース（1コース6回）

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●初心者スポーツ教室

スポーツセンター	☎03 (3944) 2271	大塚3-29-2
----------	-----------------	----------

総合体育館	☎03 (3814) 4271	本郷7-1-2
-------	-----------------	---------

対 象 種目によって異なります。（区内在住・在学・在勤の方）（※）

開催時期 6～11月の間で、年3種を予定。1種目6回。

【参考】今年度の実施予定種目：弓道、アーチェリー等

申込方法 区報にて募集。往復はがきにて申込。

●ぶんきょうウォーキング教室

スポーツ振興課 スポーツ振興係	☎03 (5803) 1308	シビックセンター17階 北側
-----------------	-----------------	----------------

区内及び区近隣（年度によってコースは異なります）

対 象 小学生以上の区内在住・在勤・在学の方

開催時期 11月上旬（予定）

申込方法 区報・チラシにて募集。申込みフォーム。

ぶんきょうウォーキングガイドブック・マップ

ウォーキングの基礎知識をはじめ、歩き方や効果、楽しく続けられる秘訣、区内の見どころや名所をたどるコースなどを分かりやすく紹介しています。

配布場所 スポーツ振興課窓口

●文京スポーツボランティア

スポーツ振興課 スポーツ振興係	☎03 (5803) 1308	シビックセンター17階 北側
-----------------	-----------------	----------------

区や地域団体等が主催するスポーツイベント、スポーツ教室の運営ボランティアを募集しています。

対 象 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生を除く）

申込方法 登録申請書をスポーツ振興課へ、窓口又は郵送、FAX（5803-1356）にて申込。

スポーツ施設（個人利用）

スポーツセンター	☎03 (3944) 2271	大塚3-29-2
総合体育館	☎03 (3814) 4271	本郷7-1-2

区立スポーツ施設（スポーツセンター、総合体育館）のトレーニングルームやプールを個人でご利用いただけます。※利用時間や利用方法、手続き等は各施設にお問い合わせください。

対 象 区内在住・在勤・在学の方

室場	利用料金	利用方法
トレーニングルーム	1回3時間600円	1回券（チケット）または定期券。 ※会員制のため、事前に入会指導の受講が必要。入会指導料600円
プール	1回2時間550円 （超過料金1時間毎に280円）	1回券（チケット）または定期券。

利用料金の減額 トレーニングルームやプールの個人利用料金（1回券）は、以下のとおり減額があります（定期券の減額はありませぬ）。
※事前に施設窓口にて登録手続きが必要です。

	対象	減額内容	備考
ゴールド料金	80歳以上の方	トレーニングルーム及びプール 1回利用料 無料	料金変更の可能性 があります。
セミゴールド料金	70歳から79歳までの方		
シルバー料金	65歳から69歳までの方	①トレーニングルーム 1回利用料 300円 ②プール1回利用料 280円 （超過料金1時間毎140円）	
障害者料金	身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方	免除	

その 他 指定管理者が実施する自主事業（スタジオプログラム、プールプログラム）もごさいます。※詳細は、各施設にお問い合わせください。

マッサージサービス

高齢福祉課 社会参画支援係	☎03 (5803) 1203	シビックセンター9階 南側
---------------	-----------------	---------------

区内の施設で、月1回、1人30分程度のマッサージサービスを行っています。

対 象 60歳以上の区内在住の方

費 用 500円

開 催 毎月2ヶ所で実施。

※具体的な日時と場所は区報等でお知らせします。

日 時 水曜日 10:00 ~ 14:30

申 込 区報にて募集。区ホームページ（申込フォーム）または電話により申込。※先着受付

用意するものなど 軽装（Tシャツ、ジャージなど）で、手ぬぐいを2本（1本はタオル可）、住所と年齢を確認できるものをお持ちください。

各種入浴サービス

●一般入浴

文京福祉センター江戸川橋	☎03 (5940) 2901	文京総合福祉センター4階
文京福祉センター湯島	☎03 (3814) 9245	湯島総合センター3階

- 対 象** 60歳以上の区内在住の方
※個人利用の登録が必要です。
※当センターで月2回行っている健康相談を受けていただき看護師の了承を受けたうえで、入浴していただきます。

費 用 無料

日 時 江戸川橋 毎週（月～土）正午～16:00（年末年始を除く）
湯島 毎週（火、水、金、土）正午～16:00（年末年始を除く）

申 込 当日9時より先着受付。

●区内の公衆浴場（実施浴場）での入浴事業 湯遊入浴デー

生活衛生課 管理計画係	☎03 (5803) 1223	シビックセンター8階 南側
-------------	-----------------	---------------

対 象 区内在住の方

日 程 毎月第2・第4（土）の16:00～23:00

費 用 1回100円（小学生以下は無料）

実施浴場 区内の公衆浴場 次ページの実施浴場一覧をご参照ください。

●高齢者いきいき入浴事業

生活衛生課 管理計画係	☎03 (5803) 1223 FAX03 (5803) 1386	シビックセンター8階 南側
-------------	--------------------------------------	---------------

区が発行したシニア入浴カードを区内の公衆浴場（実施浴場）に提出することで、年間52回（月4回程度）1回100円で入浴できます。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上の方

実施浴場 次ページの実施浴場一覧をご参照ください。

申込方法 ①区役所8階南側の生活衛生課に身分証
（免許証、パスポート等）を持参し申請

②次ページの実施浴場に備え付けの申込書に記入し、区へ郵便またはFAXで送付

③お申し込みフォーム（<https://logoform.jp/form/6KSu/675670>）より申請

※令和7年度の入浴カードをお持ちの方は、カードの台紙表面の申請欄にご記入のうえ、身分証【（免許証、パスポート等）シルバーパスは不可。】を持って実施浴場でお申込みください。（令和7年度入浴カードとの交換の際は即日交付。）



▲申込フォームQRコード

実施浴場一覧

浴場名	住所	電話	湯遊入浴デー	高齢者いきいき入浴事業
白山浴場	白山2-7-1	☎03(3811)1052	○	○
大黒湯	大塚3-8-6	☎03(3941)5826	○	○
豊川浴泉	目白台1-13-1	☎03(3941)7856	○	○
ふくの湯	千駄木5-41-5	☎03(3823)0371	—	○

【その他】 浴場組合が実施しているイベントなどもあります。

※詳細は各浴場へお問合せください。

●軽度障害の方の入浴

→ P. 61 をご覧ください。

仕事や地域貢献をしたい

シルバー人材センター

シルバー人材センター ☎03(3814)9248 シビックセンター4階 北側

高齢者の方が元気に働くことで、生きがいが高まり、地域社会への参加につながります。働きたい、地域に役立ちたいとお考えの方の入会をお待ちしています。

【対象】 区内在住の60歳以上の健康で働く意欲のある方

【費用】 会員制：年度会費1,000円

【内容】 働く意欲のある高齢者の皆さんの能力や知識、経験を生かして、臨時的、短期的または軽易な就業の機会を提供しています。

【仕事の種類】 ●事務分野……受付・窓口業務、各種試験立会業務、宛名書き、毛筆筆耕など
●施設管理分野…区民施設等の施設管理など
●サービス分野…介護・保育施設の補助、家事援助、学童交通指導員など
●軽作業分野……マンション・ビル等清掃、除草など
●技術分野……襖張、障子張、網戸張、庭木剪定、包丁研ぎなど

働いた仕事に応じた報酬（配分金といいます）を、月毎に会員にお支払いします。

介護施設就業体験セミナー（介護施設おしごとトライアル）

高齢福祉課 社会参画支援係 ☎03(5803)1203 シビックセンター9階 南側

介護補助に関する知識や、仕事として介護現場に携わるための留意点等の講義を受けた後、実習として介護施設の現場で就業体験ができます（実習終了後に謝礼を支給）。セミナー終了後は、シルバー人材センターにご入会いただくことで「介護施設お助け隊」として就業を継続する相談ができます。

【対象】 原則60歳以上の区内在住の方

【開催】 年2回（予定）

【申込】 区報にて募集。区ホームページ（申込フォーム）、はがき、FAX、メールにより申込。

介護に関する入門的研修

介護保険課 介護保険相談係

☎03 (5803) 1383

シビックセンター9階 南側

介護未経験の方や介護の仕事に興味のある方などが、介護に関する基本的な知識を身につけるとともに、介護の業務に携わる上で知っておくべき基本的な技術を学ぶことができます。研修修了者には、通所・居住・施設系サービスの介護職員として従事することを支援します。

対象 介護の仕事に興味のある方、区内介護施設に就労を希望される方

費用 無料

開催 年1回（予定）

申込 区報、区ホームページで募集 7月頃（予定）

セカンドステージサポートゼミ

文京福祉センター江戸川橋

☎03 (5940) 2901

文京総合福祉センター4階

地域活動や写真、デザイン、雑誌編集等に関する講演や講座の受講後、地域で様々な活動に取り組んでいる方へのインタビューを行うなど、区が発行する情報誌「セカンドステージ・サポート・ナビ」の改訂に携わっていただきます。

対象 概ね50歳以上の区内在住の方

開催 年1回（全10回）（予定）

申込 区報にて募集。電話、FAX または直接センターにて申込。

さあ、一歩！生きがい探しガイドブック

セカンドステージ・サポート・ナビ

様々な経験を重ねた50代以上の方が「セカンドステージ」の“場”へ踏み出すきっかけとなるよう、文京区や関係機関で実施している事業や施設の情報を掲載しています。

配布場所 シビックセンター9階 高齢福祉課
文京福祉センター江戸川橋・湯島
地域活動センターなど

WEB版



ミドル・シニア講座

高齢福祉課 社会参画支援係

☎03 (5803) 1203

シビックセンター9階 南側

社会参加、地域活動参加のきっかけとなるスタートアップ講座です。いきがい就業やボランティア等に関する講演のほか、参加者同士がリラックスして話し合う場をご用意しています。

対象 概ね50歳以上の区内在住・在勤の方

開催 7月頃（予定）全2回

申込 区報にて募集。電話、FAX または区ホームページ（申込フォーム）にて申込。

高齢者施設ボランティア講座

文京福祉センター江戸川橋

☎03 (5940) 2901

文京総合福祉センター4階

ボランティア活動や基本的な介護に関する講義を受けた後、高齢者施設等でのボランティア体験ができます。講義には、認知症サポーター養成講座も含まれています。

対象 概ね50歳以上の区内在住・在勤の方

開催 10月頃（予定）全2回+高齢者施設等でのボランティア体験

申込 区報にて募集。電話、FAX または直接センターにて申込。

絵本の読み聞かせ講座

高齢福祉課 社会参画支援係

☎03 (5803) 1203

シビックセンター9階 南側

絵本の読み聞かせのボランティア活動を行うためのスキルが習得できます。講座の修了者で自主グループを結成し、保育園等で絵本読み聞かせのボランティア活動を行っています。

対象 概ね50歳以上の区内在住の方

開催 9月～12月の金曜日（予定）（全13回。健康チェックを含む。）

申込 区報にて募集。はがき、FAX または区ホームページ（申込フォーム）にて申込。

※申込みにあたって、事前説明会への参加または同内容配信のYouTube 文京区公式チャンネルの視聴必須。

活動場所を探したい

シルバーセンター

シルバーセンター事務室

☎03 (5803) 1113

シビックセンター4階 南側

高齢者のいきがいと健康づくりや自主活動を促進するための学習・文化活動の場として次のような施設があります。

シルバーホール、会議室A・B、和室1・2

文京福祉センター江戸川橋

文京福祉センター江戸川橋

☎03 (5940) 2901

開館時間 9:00～21:30（老人福祉センターは17:00まで）
場所 文京総合福祉センター4階

●老人福祉センター（学習室、トレーニングルーム）

●地域福祉振興施設（視聴覚室、地域活動室A・B・C、料理教室、多目的室）

※学習室とトレーニングルームは、夜間は地域福祉振興施設として貸出します。

対象 老人福祉センター…60歳以上の区内在住の方

地域福祉振興施設…区内在住・在勤・在学の方（年齢は問いません）

文京福祉センター湯島

文京福祉センター湯島

☎03 (3814) 9245

開館時間 9:00~21:30 (老人福祉センターは17:00まで)
場所 湯島総合センター3階

●老人福祉センター (A・B・C)

●地域福祉振興施設 (洋室)

※老人福祉センター (A・B・C) は、夜間は地域福祉振興施設として貸出します。

対 象 老人福祉センター…60歳以上の区内在住の方
地域福祉振興施設…区内在住・在勤・在学の方 (年齢は問いません)

交流館

子どもから高齢者の方まで気軽にご利用いただける施設で、部屋の貸出しや、ちょっとしたひと時を過ごせる交流スペースをご用意しています。また、交流館では「軽体操教室」や「フラワーアレンジメント教室」など、さまざまな講座を実施しています。

区内の交流館

交流館	住 所	電 話
白山交流館	白山4-27-11	☎03 (3813) 8500
目白台交流館	目白台3-18-7	☎03 (5395) 9141
根津交流館	根津1-14-3	☎03 (3828) 5269
千駄木交流館	千駄木3-42-20	☎03 (3821) 6695

でかけよう

東京都シルバーパス

東京バス協会

☎03 (5308) 6950

問合せ時間平日9:00~17:00

都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー、都内民営バスに利用できる乗車券が購入できます。

対 象 満70歳以上の都民の方 (寝たきりの方を除く)

費用と有効期限

購入時期や住民税の課税状況等により費用負担額が異なります。

※詳細は東京バス協会へお問い合わせください。

区立公園等で健康づくり

みどり公園課 管理係

☎03 (5803) 1252

シビックセンター19階 北側

区内には、健康づくりのための健康遊具が設置してある公園があります。健康遊具は、遊び感覚で気軽に体を動かすことができる遊具です。体力向上、介護予防、生活習慣病予防などにぜひご利用ください。また、ジョギングやウォーキング前の準備運動にもご利用いただけます。

健康遊具のある公園・児童遊園とその種類

園名	所在地	健康遊具（器具）
大塚公園	大塚4-49	かべ渡り、複合健康器具（上体のばし、コマ落とし、ぶらさがり、平行棒、ふみいた）
元町公園	本郷1-1	複合健康器具（ぜんくつ、階段昇降、ストレッチポール、上半身ひねり、足つぼマッサージ、ぶらさがり、垂直とび）、反復足ぶみ、背のばしベンチ、足腰ベンチ
丸山新町公園	白山1-27	ぶらさがり
大塚窪町公園	大塚3-26	平均台、上半身ひねり、足つぼマッサージ
竹早公園	小石川5-9	懸垂鉄棒
富士前公園	本駒込5-17	背のばしベンチ、平均台、ぶらさがり
礪川公園	春日1-15	つり輪、ストレッチ用支柱、段上り、平均台
切通公園	湯島4-6	背のばしベンチ、腹筋ベンチ、ぶらさがり
千石公園	千石1-4	ぶらさがり
井上公園	小石川3-20	腰ねじり、ぶらさがり、背のばしベンチ
文京宮下公園	千石4-23	複合健康器具（ぶらぶらストレッチ、ふみいたストレッチ、コマ落とし、上体のばし）、ツイスト
音羽児童遊園	音羽1-19	背のばしベンチ、腕上げアーチ、腹筋ベンチ、バランス円盤、複合健康器具（ぶらぶらストレッチ、コマ落とし、上体のばし）
根津二丁目児童遊園	根津2-22	複合健康器具（ぶらさがり、平行棒）
江戸川公園	関口2-1	腰ねじり、ぶらさがり、肩まわし
神明都電車庫跡公園	本駒込4-35	複合健康器具（ぶらさがり、上半身ひねり、階段昇降、足つぼ、ストレッチ）

ご利用に当たって

- 健康遊具は大人用の規格となっています。幼児や児童が使用の際には必ず保護者の方が付き添うようにしてください。
- 遊具の使用前・後にはストレッチを行ってください。
- 過度な運動は行わないように注意してください。
- ご自身の体調に合わせてご利用ください。
- 雨などで濡れているときは、滑る場合がありますので、ご注意ください。





フレイルって何だろう？

歳を重ねることで心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的でなくなった」という人は、フレイルの危険信号です!!

やってみよう！『イレブン・チェック』

①	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
②	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
③	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
④	お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
⑤	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
⑥	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
⑦	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
⑧	昨年と比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
⑨	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
⑩	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
⑪	何よりもまず、物忘れが気になりますか※	いいえ	はい

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください
（東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より）

右に○が付いた項目が注意信号！

毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、「しっかり食べること」「運動すること」、そして「社会参加をすること」をバランスよく実践することがとても大切です。本誌や『セカンドステージ・サポート・ナビ』（P.26参照）を活用して、新しい活動を始めてみませんか？



みんなが主役！楽しく目指す健康長寿！～文の京フレイル予防プロジェクト～

文京区では、フレイル状態のチェックやフレイルの予防のポイントを紹介する事業を行っています。詳しくは以下の区のホームページをご覧ください。

▼区のホームページ（フレイル事業案内）高齢福祉課社会参画支援係 03-5803-1203
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b017/p003220/index.html>



3

介護予防・日常生活支援総合事業

●介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業とは、高齢者の方が地域や社会の中で役割を持ちながら、住み慣れた地域で自立した暮らしができるよう、地域全体で支えるとともに、高齢者の皆さんも自らの能力を最大限に生かして、要介護状態を予防するための取組です。

元気なうちから、積極的に介護予防に取り組みましょう。

あなたはどちらを選びますか？

Aさんの場合

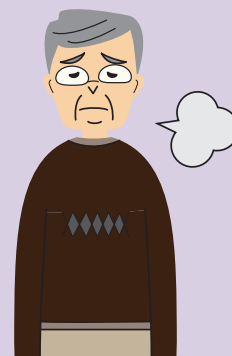
今後に備えて、
介護予防に積極的に
取り組んだ。



今持っている
力を維持、または
向上できた。

Bさんの場合

元気に生活できて
いるので、このままで
大丈夫だと思い、
何もしなかった。



そのまま放置すると、
活動性の低下による
筋力や知力の衰え
により介護が
必要になる可能性が…

介護予防・日常生活支援総合事業の種類

総合サービス事業	①事業対象者（基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方） ②要支援1・要支援2の方 ③継続利用要介護者（買い物支援おたがいさまサービスのみ） P. 33、34をご覧ください。
一般介護予防事業	65歳以上の方 P. 34～41をご覧ください。

●介護予防・日常生活支援総合事業の種類・対象者・申請方法

サービスの種類		対象者	申請方法
総合サービス事業（サービス・事業）	ホームヘルプサービス	①事業対象者 （基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方） ②要支援1または要支援2の方 ③継続利用要介護者 （買い物支援おたがいさまサービスのみ）※	【①・②の場合】 高齢者あんしん相談センターで基本チェックリストの判定を受けてください。 ・お身体の状態によっては、要介護・要支援認定の申請が必要な場合があります。 ・基本チェックリストの判定により、自立した生活が送れると判断されると一般介護予防事業をご案内する場合があります。 【③の場合】 要介護・要支援認定の申請をしてください。 （詳しくはP. 50、51参照）
	国基準の訪問型サービス （P. 33参照）		
	文京区独自基準の訪問型サービス （P. 33参照）		
	デイサービス	①事業対象者 （基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方）	①新規でホームヘルプサービスまたはデイサービスを利用したい場合 ②要支援認定の更新を迎えた方のうち、有効期間満了時点で、ホームヘルプサービスまたはデイサービスのみ利用したい場合 ③ホームヘルプサービスまたはデイサービスと介護予防サービス（介護予防福祉用具貸与等）も利用したい場合
	国基準の通所型サービス （P. 33参照）		
文京区独自基準の通所型サービス （P. 33参照）			
短期集中予防サービス （P. 34参照）	事業対象者 （基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方）	区の健康質問票に回答いただき、該当された方に高齢者あんしん相談センターよりサービス参加のご案内があります。なお、基本チェックリストの判定を受け参加することもできます。	
一般介護予防事業 （P. 34参照）	65歳以上の方	区報・ホームページ等で随時募集していますので、直接お申込みください。（要介護・要支援認定の申請及び基本チェックリストの判定は必要ありません。）	

※事業対象者または要支援の時から買い物支援おたがいさまサービスを受けていた方のうち、要介護となった後も継続的に同サービスを受ける方

総合サービス事業

→サービス利用についてのお問合せはお近くの高齢者あんしん相談センターへ（P. 9、10）

- 対象**
- ・事業対象者（基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方）
 - ・要支援1・2の方
 - ・継続利用要介護者（買い物支援おたがいさまサービスのみ）

年齢を重ね、要支援状態となった場合でも、地域でいきいきと自分らしく生活できるよう、積極的に介護予防に取り組み、生活機能の維持・向上を目指しましょう。

●訪問型サービス

	国基準（従来型の介護予防サービス）	文京区独自基準
内容	入浴等の身体介護、掃除、洗濯、食事の準備や調理等の生活支援 ◆日常生活の自立を目指して、生活機能の維持・向上をホームヘルパーが支援します。 ◆ホームヘルパーとともに取り組んでください。	掃除、洗濯、食事の準備や調理等の生活支援 ◆日常生活の自立を目指して生活機能を維持するため、本人の状態に合わせて支援を行います。 ◆ホームヘルパーと役割分担します。
時間	45～60分程度/回	45分未満/回
利用者負担	月4回程度…1,341円 （1割で計算※1～4参照）	月4回…1,002円 （1割で計算※1～4参照）

買い物支援おたがいさまサービス	
内容	シルバー人材センターの会員が買い物支援及び見守り支援を行います。
時間	60分程度/回
利用者負担	250円/回（月4回まで）

●通所型サービス

	国基準（従来型の介護予防サービス）	文京区独自基準
内容	食事、入浴等の支援 機能訓練、レクリエーションなど ◆自立した日常生活ができるよう、心身機能の維持・回復を図り、生活機能の維持・向上を目指します。	機能訓練、レクリエーションなど ◆自立した日常生活ができるよう短時間で心身機能の維持・回復を図り、生活機能の維持・向上を目指します。
時間	4～9時間程度/回 ◆施設により内容は異なります。 ◆送迎あり	2～4時間程度/回 ◆施設により内容は異なります。 ◆送迎なし（ご自身で施設までお越しください。）
利用者負担	月4回程度…1,960円 （1割で計算※1～5参照）	月4回程度…1,094円 （1割で計算※1～5参照）

- ※1 費用については、このほかサービス内容に応じ各種加算があります。
- ※2 利用者負担は、所得により2割または3割となる場合があります。
- ※3 国基準と文京区独自基準のサービスは、併用できません。
- ※4 利用者負担は、令和6年6月時点の情報をもとにしており、今後変更になる場合があります。
- ※5 通所型サービスの食費は、別途自己負担です。

●短期集中予防サービス

	①まるごと元気！筋力アップ体操教室 ②まるごと元気！マシン運動教室	③訪問型プログラム事業
内 容	専門職の指導による筋力トレーニング・バランストレーニング、ストレッチなどに加え、管理栄養士による栄養改善の講話及び歯科衛生士による口腔機能向上の講話や口腔体操などを行います。(高齢者用マシンの使用有無により①と②に分かれます。)	専門職が訪問して、自宅における運動指導と生活環境調整を行います。
時 間 費 用	90分/回(全24回3か月) ※送迎なし	120分/回(全3回)または 60分/回(全6回)
	無料	無料

※高齢者あんしん相談センターの職員との面談が必要です。

元気なうちから利用できる

一般介護予防事業

高齢福祉課 介護予防係

☎03(5803)1209

シビックセンター9階 南側

年齢を重ねると、お元気な方も少しずつ体力が低下していきませんが、早いうちから、「身体づくり」や「仲間づくり」につながる介護予防に取り組むことで、体力を維持することができます。

一般介護予防事業は、いつまでも地域で自立した生活を送るための介護予防を目的とした事業で、様々な教室や講座等を開催しています。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。(送迎はありませんので、ご自身で会場までお越しください。)

体力を保つために運動してフレイル予防に役立てましょう

身体は大まかに「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」によって構成されています。加齢とともに「筋肉」が減って「脂肪」に置き換わりやすくなり、その結果、筋力が低下し、体力が衰えていきます。

そのため、フレイルを予防するには、日頃の運動習慣が大切です。今まで運動の習慣がなかった方や、運動が苦手な方も、日常生活の中でのちょっとした一工夫により、運動の機会を作っていきましょう。

気軽に参加できる教室いろいろ

- ・文の京介護予防体操 (P. 35)
- ・ひざ痛・腰痛予防教室 (P. 36)
- ・Let's Keep 転ばない身体！
転倒骨折予防教室 (P. 36)
- ・転ばナイス教室 (P. 37)
- ・口腔機能向上教室 (P. 37)
- ・尿トラブル講座 (P. 37)
- ・健康脳トレ教室 (P. 38)
- ・脳活エクササイズ教室 (P. 38)
- ・やさしい脳活イングリッシュ (P. 38)
- ・健康音楽教室 (P. 39)
- ・若返りパワーアップ教室 (P. 39)
- ・いきいき壱岐坂元気力アップ教室(P. 39)
- ・パワーアップマシン教室 (P. 40)
- ・シニアのためのフィットネス教室(P. 40)
- ・介護予防講演会 (P. 40)

文の京介護予防体操やストレッチ体操などを区民ボランティア（文の京介護予防体操推進リーダー）と一緒にやる事業です。

文の京介護予防体操とは

文の京介護予防体操は、高齢者の健康維持・増進に役立つため、文京区と区民モニター、区内介護施設理学療法士、東京大学との協力により開発した体操です。全身の筋力を高めるほか、特に足腰の筋力を中心に鍛え、「立つ」「座る」「歩く」能力と転倒を予防する「バランス」能力の向上を目指しています。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

申込方法 飲料水とタオルを持参し、動きやすい服装・靴で直接会場にお越しください。

	会場	所在地	曜日	時間（10分前から受付）	
1	汐見地域活動センター	千駄木3-2-6	月	①9:20~10:05 ②10:20~11:05	
2	文京千駄木高齢者在宅サービスセンター	千駄木5-19-2 (特養ホーム文京千駄木の郷内)		①10:00~10:45 ②11:00~11:45	
3	音羽地域活動センター	音羽1-22-14		火	①9:30~10:15 ②10:30~11:15
4	文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15 (文京総合福祉センター内)			①9:40~10:25 ②10:40~11:25
5	大原地域活動センター	千石1-4-3			14:00~14:45
6	アカデミー音羽	大塚5-40-15	水	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	
7	不忍通りふれあい館	根津2-20-7		①13:15~14:00 ②14:15~15:00	
8	動坂会館	千駄木4-8-14	木	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
9	湯島地域活動センター	本郷7-1-2 (文京総合体育館内)		10:00~10:45	
10	シルバーセンター	春日1-16-21 (文京シビックセンター内)		①13:15~14:00 ②14:15~15:00	
11	文京福祉センター湯島 ※上履きが必要です	本郷3-10-18 (湯島総合センター内)		①13:30~14:15 ②14:30~15:15	
12	礪川地域活動センター	小石川2-18-18	金	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
13	向丘地域活動センター	向丘1-20-8		金	①9:30~10:15 ②10:30~11:15
14	アカデミー茗台	春日2-9-5			
15	駒込地域活動センター	本駒込3-22-4			

※会場、実施する曜日及び時間等は、令和8年4月現在です。（変更があった場合はホームページ等でお知らせします）

毎日朝9時と12時10分から、文の京介護予防体操をCATVで放送しています。

10分間、文京区民チャンネル（CATV／デジタル11ch）で「文の京介護予防体操」を放送しています。スマートフォンご利用の方は次の検索でご覧になれます。



ユーチューブ 文の京介護予防体操

Q 検索

※区のホームページで体操の動画をご覧になれます。

●ひざ痛・腰痛予防教室

高齢福祉課 介護予防係 ☎03 (5803) 1209 シビックセンター9階 南側

ひざ痛や腰痛のメカニズムと予防法に関する講義や体操を行う教室です。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。重度の痛みのない方 治療を受けていない方

実施回数 1日制。ひざ：年2回 腰：年2回

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

種別	会場	所在地	開催時期	曜日	時間（入替制）
ひざ痛	スポーツクラブ&サウナス パルネサンス本駒込24	本駒込2-28-12	9月	水	14:00~15:30
腰痛			11月		
ひざ痛	東京都柔道整復師会会館	本郷1-11-6 東接本郷ビル内	3月	水	14:00~15:30
腰痛			2月		

●Let's Keep 転ばない身体！転倒骨折予防教室

高齢福祉課 介護予防係 ☎03 (5803) 1209 シビックセンター9階 南側

理学療法士、作業療法士、健康運動指導士等による転倒骨折予防のための体操教室です。ストレッチや筋力・バランス能力をつける体操で、転ばない身体づくりを目指します。また、歯科衛生士、栄養士による口腔機能の向上と食事に関する講習や保健師等による健康講話も行います。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で医師から運動制限を受けていない方、要介護認定を受けていない方

実施回数 A 月2回 1回90分（区内1会場）※男性クラス
B 月2回 1回90分（区内1会場）※強度強めクラス
C 月2回 1回90分（区内3会場）
D 月3回 1回45分（区内1会場）
E 毎週 1回45分（区内1会場）



▲区ホームページ

申込方法 区報にて募集。本人が申込フォームまたは電話により申込。

	会場	所在地	曜日	時間(時間指定不可)
A	シビックセンター5階区民会議室	春日1-16-21	第1・3火	10:00~11:30
B	湯島地域活動センター	本郷7-1-2	第2・4火	
C	大塚北会館	大塚6-15-3	第1・3水	14:00~15:30
	千駄木交流館	千駄木3-42-20	第1・3木	
	文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15	第2・4木	
D	向丘地域活動センター	向丘1-20-8	第1・2・3水	①10:00~10:45
E	文京スポーツセンター	大塚3-29-2	毎週月	②11:00~11:45

※D・Eの第2週以降の体操指導はボランティア指導員が実施

●転ばない教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

転倒を予防することを目的とした講義や体操を行う教室です。ストレッチ体操、筋力、バランス能力をつける体操、歩行訓練等で転ばない身体づくりを目指します。

- 対象** 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。
実施回数 1コース全6回（週1回）年3コース及び1コース全12回（週1回）年1コース
申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会場	所在地	開始時期	曜日	時間
スポーツクラブ&サウナスパル ネサンス本駒込24	本駒込2-28-12	6月（全6回）	水	10:00~11:30
		9月（全6回）	水	14:00~15:30
		1月（全6回）	水	14:00~15:30
文京区民センター	本郷4-15-14	1月（全12回）	火	14:00~15:30

●口腔機能向上教室

保健サービスセンター	☎03 (5803) 1805	シビックセンター8階 北側
------------	-----------------	---------------

食べる・飲み込む・話すための口腔機能の維持・向上を目的として、舌・顔面体操と講義を行います。

- 対象** 65歳以上の区内在住の方
実施回数 1日制（年10回）1回90分
申込方法 区報にて募集。本人が電話により申込。

※会場などの詳細は、区報やホームページでお知らせします。

●シニア女性のメンテナンス塾（尿トラブル編）

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

女性の尿トラブルを予防・改善するため、1日目に講義、2日目に実技（骨盤底筋体操）を行う2日制の教室です。

- 対象** 文京区に住民登録のある65歳以上の女性
実施回数 2日制（年2回）1回120分
申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームより申込

会場	所在地	開催時期	曜日	時間	
シビックセンター4階 シルバーホール	春日1-16-21	第1回	講義：5月	金	14:00~16:00
			実技：7月		
		第2回	講義：9月		
			実技：10月		

●男のメンテナンス塾

高齢福祉課介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
------------	-----------------	---------------

男性の尿トラブルや更年期について医師による講義を行い、予防改善のためエクササイズを行う教室です。

- 対象** 文京区に住民登録のある65歳以上の男性
実施回数 1日制（年1回）1回120分
申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームより申込

会場	所在地	開催時期	曜日	時間
シビックセンター4階 シルバーホール	春日1-16-21	11月	金	14:00~16:00

●健康脳トレ教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

簡単な読み・書き・計算や脳トレゲームにより、軽く体も動かしながら、脳機能の活性化をはかり、認知機能の衰えを防ぐ教室です。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全10回（週1回×3か月）1回50分×2時限

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会場	所在地	開始時期	曜日	時間
文京昭和高齢者在宅サービスセンター	本駒込2-28-31	5月・9月・1月	水	①9:20~10:10 ②10:20~11:10
文京湯島高齢者在宅サービスセンター	湯島2-28-14	5月・9月・1月	木	①9:20~10:10 ②10:20~11:10

●脳活エクササイズ教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

デュアルタスクプログラムによる脳の活性化と認知症のメカニズムや予防法に関する講義を行います。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全6回（週1回）年2コース及び1コース全12回（週1回）年1コース

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会場	所在地	開始時期	曜日	時間
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス本駒込24	本駒込2-28-12	4月（全6回）	水	10:00~11:30
		1月（全6回）	水	10:00~11:30
アカデミー茗台	春日2-9-5	9月（全12回）	火	14:00~15:30

●やさしい脳活イングリッシュ

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

講師と英語でコミュニケーションをとりながら楽しく英語を学んで脳の活性化を図り、認知機能の衰えを防ぐ教室です。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上の方

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回60分×2時限（入替制）

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会場	所在地	開始時期	曜日	時間
シビックセンター5階 （区民会議室A・D）	春日1-16-21	5月	木	①9:20~10:20 ②10:40~11:40
大原地域活動センター	千石1-4-3	9月	水	①9:20~10:20 ②10:40~11:40
不忍通りふれあい館	根津2-20-7	1月	火	①13:30~14:30 ②14:50~15:50

●健康音楽教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

指先を刺激する打楽器を演奏することにより、脳を活性化させ、認知症を予防します。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回90分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会 場	所在地	開始時期	曜日	時間
駒込地域活動センター	本駒込3-22-4	5月	火	13:30~15:00
文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15	9月	火	13:30~15:00

●若返りパワーアップ教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、口腔機能の向上及び低栄養状態や認知症の予防に関する講義を行います。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回90分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会 場	所在地	開始時期	曜日	時間
スポーツクラブ&サウナ スパルネサンス本駒込24	本駒込2-28-12	4月	水	14:00~15:30
		9月	水	10:00~11:30
東京都柔道整復師会会館	本郷1-11-6 東接本郷ビル内	1月	火	14:00~15:30

●いきいき荻坂元気力アップ教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

筋力向上と認知症予防を目的として、筋力トレーニングやバランス能力を向上させる運動と、認知症を予防するため脳トレなどを行う教室

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回90分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会 場	所在地	開始時期	曜日	時間
東京都柔道整復師会会館	本郷1-11-6 東接本郷ビル内	5月・10月	火	14:00~15:30

●パワーアップマシン教室

高齢福祉課 介護予防係

☎03 (5803) 1209

シビックセンター9階 南側

転倒予防や筋力向上を目的として、ゴムの弾性を利用した筋力向上マシンによる運動と、口腔機能の向上及び低栄養状態や認知症の予防に関する講義を行う教室

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回120分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会 場	所在地	開始時期	曜日	時間
文京区民センター	本郷4-15-14	4月	木	10:00～正午
勤労福祉会館	本駒込4-35-15	9月	火	14:00～16:00
文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15	12月	木	10:00～正午

●シニアのためのフィットネス教室

高齢福祉課 介護予防係

☎03 (5803) 1209

シビックセンター9階 南側

お好きなフィットネスクラブの教室等に無料で参加できます。利用にあたっては、区が発行する利用券（各クラブ共通）が必要です。対象のフィットネスクラブ及び利用内容は高齢福祉課介護予防係までお問い合わせください。区のホームページでも詳細がご覧になれます。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。利用可能なフィットネスクラブ、対象者要件、申込方法などの詳細は区報及び区のホームページでお知らせします。



▲区ホームページ

利用できるクラブを YouTube で紹介しています。

クラブの様子をのぞいて、自分にあったクラブを探してみませんか？
各クラブの設備やスタッフのコメントがご覧になれます。



ユーチューブ 文京区 フィットネス

講演会など

対 象 区民の方

費 用 無料

- 介護予防講演会 介護予防に関する知識を深めていただくための介護予防講演会（年2回区報にて募集）
- 介護予防出前講座 介護予防に関する自主的な活動を実施している団体や介護予防に興味があるグループ等に、区職員や介護予防ボランティア指導者等を派遣
- 介護予防フェス 各種介護予防教室展示・体験コーナーや文の京介護予防体操体験等を通して、介護予防について理解していただくイベント（年1回）

その他介護予防に関すること

高齢福祉課 介護予防係

☎03 (5803) 1209

シビックセンター9階 南側

介護予防全般に関する相談を受け付けます。

介護予防に役立つ情報誌

いきいきシニアの元気力マップ

気軽にご参加いただける、地域の教室や講座、地域の方々のサロンなどを掲載しています。

配布場所 シビックセンター9階 高齢福祉課
地域活動センター など



訪問指導

保健サービスセンター
保健指導係

☎03 (5803) 1807

シビックセンター8階 北側

保健サービスセンター本郷支所
保健指導担当

☎03 (3821) 5106

千駄木5-20-18

在宅療養上の健康支援が必要な方及び介護に携わる家族の方を対象に、保健師・看護師等が訪問し、服薬管理、生活習慣病や転倒・骨折予防等の助言・指導を行います。

介護予防と地域の支え合いの場 “かよい～の”

社会福祉協議会 地域福祉推進係

☎03 (5800) 2942

文京区民センター4階

介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合いや支え合い活動を行います。

定期的集まり、からだを動かす中で、お互いのできることで助け合いながら、健康で安心した生活を送ることができる地域づくりを目指します。

対象 65歳以上の方

活動内容 介護予防体操をはじめ、ゲーム性のあるニュースポーツを取り入れるなど、活動団体によって内容は異なります。また、助け合い支え合い活動（欠席者に対する声かけや、訪問による状況確認等）を行っています。

参加方法 社会福祉協議会へお問い合わせください。

参加費 無料～ ※団体により異なります。

4

保健・医療・健康保険

休日医療

当番機関は、毎月25日号の区報ぶんきょう、区ホームページでご確認ください。

	医院（内科・小児科）	歯科医院	薬局
昼間	9：00～17：00	9：00～17：00	9：00～17：00
準夜間	17：00～22：00	—	17：00～22：00

救急相談・医療機関案内

●救急車を呼んだ方がいいのか迷ったら…

東京消防庁 救急相談センター	#7119（携帯電話・PHS・プッシュ回線） 又は☎03（3212）2323	受付時間24時間年中無休
----------------	---	--------------

●訪問してくれるかかりつけ医を探している… 在宅医療や介護サービスについて相談したい…

文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口	令和8年4月1日～ ☎03（5981）9943	受付時間（月）～（金）10：00～16：00 （祝日、8/10～19の間の5日程度及び12/29～1/3除く）
--------------------	----------------------------	--

●かかりつけ歯科医を探している… 口腔ケアや訪問歯科診療について相談したい…

文京区地域包括ケア歯科相談窓口 （小石川歯科医師会・文京区歯科医師会）	☎090（4544）8020	受付時間（月）～（金）11：00～16：00 （祝日、8/13～8/16及び12/29～1/4除く）
--	----------------	---

●医療のことで、どこに相談したらよいかわからない…

医師・歯科医師や看護師などの対応が気になる… 区内の医療機関を知りたい…

文京区患者の声相談窓口	☎03（5803）1839	受付時間（月）～（金）9：00～17：00 （祝日及び12/29～1/3を除く）
-------------	---------------	---

●都内の医療機関を探したい…

東京都医療機関案内サービスひまわり	☎03（5272）0303	受付時間24時間年中無休
-------------------	---------------	--------------

高齢者健康相談

文京福祉センター江戸川橋	☎03（5940）2901	文京総合福祉センター4階
文京福祉センター湯島	☎03（3814）9245	湯島総合センター3階

健康に関する相談をお受けしています。

対象 60歳以上の区内在住の方で老人福祉センターに個人登録の方

開催 文京福祉センター江戸川橋…月2回
文京福祉センター湯島………月2回 ※日時は直接お問い合わせください。

70歳～74歳の国保加入者の自己負担割合について

国保年金課 国保資格係 ☎03 (5803) 1192 シビックセンター11階 南側

※国民健康保険以外の健康保険にご加入の方は、ご加入の健康保険組合等へお問い合わせください。

対象 70歳～74歳の国保加入者

自己負担の割合	住民税課税所得（同一世帯で国保加入の70歳～74歳の方）	負担割合
	全員が145万円未満の場合	2割
	145万円以上がひとりでもいる場合	3割※

※70歳～74歳の国保加入者の住民税基礎控除後の総所得金額等の合計額が210万円以下の場合には2割（申請不要）

**資格情報通知書
資格確認書**

自己負担割合が記載された資格情報通知書（資格情報のお知らせ）または自己負担割合が記載された資格確認書は、70歳の誕生日（1日が誕生日の方はその前月）に、ご自宅に届きます。マイナンバーカードをお持ちで、保険証としての利用登録をした方には、資格情報通知書（資格情報のお知らせ）をお送りします。マイナンバーカードをお持ちでない方、またはマイナンバーカードを持っているが保険証としての利用登録をしていない方には、資格確認書をお送りします。医療機関にかかるときは、必ずお持ちください。

利用できる期間 70歳の誕生日の翌月（1日が誕生日の方は誕生月）1日～75歳の誕生日の前日
※毎年8月1日に更新され、自己負担の割合を再判定します。

後期高齢者医療制度

国保年金課 高齢者医療係 ☎03 (5803) 1205 シビックセンター11階 南側

国保年金課 高齢者保険料係 ☎03 (5803) 1198 シビックセンター11階 南側

75歳になると、国民健康保険・健康保険・共済組合など、それまでに加入していた医療保険から、自動的に後期高齢者医療制度の被保険者となり医療を受けることとなります。

対象 75歳以上の方。また、65歳から74歳までの方で一定の障害がある方は、認定を受けて加入することができます。

判定基準	自己負担の割合
同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合	3割
3割の条件を満たしておらず、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住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②「年金収入」+「その他の合計所得金額」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	2割
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合 または、上記①に該当するが、②には該当しない場合	1割

※住民税非課税世帯の方は、上記に関わらず1割負担となります。

医療機関にかかるとき

医療機関にかかるときは、窓口で「マイナ保険証」（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を利用するか、「資格確認書」を提示してください。

また、「マイナ保険証」の利用あるいは、限度額の区分を記載した「資格確認書」を提示してください。

また、「マイナ保険証」の利用あるいは、限度額の区分を記載した「資格確認書」を提示することで、限度額を超える支払いが免除されます。

保険料

被保険者一人ひとりに賦課されます。保険料率は2年ごとに見直され、東京都内で均一です。1年分（4月から翌年3月までの12か月間）の保険料は、毎年7月に決定します。

保険料（令和6・7年度）

均等割額 被保険者1人当たり 47,300円	+	所得割額 賦課のもととなる 所得金額×9.67%	=	保険料額（年額） 賦課限度額 80万円
------------------------------	---	--------------------------------	---	------------------------

がん検診

健康推進課 保健係

☎03 (5803) 1229

シビックセンター8階 南側

がんの予防及び早期発見の推進を図ることにより、がんによる死亡率を減少させることを目的に、区民の方を対象に、国の指針に基づく科学的根拠のあるがん検診を行います。申込方法等の詳細は、区報・ホームページでお知らせします。

検診名	対象年齢	内 容	実施期間
胃がん検診 (胃部X線検査)	40歳以上 (年1回)	問診、胃部X線検査（バリウム）	50歳以上 の方はいず れかを選択 6/15～ 1/30
胃がん検診 (胃内視鏡検査)	50歳以上 (2年に1回)	問診、胃内視鏡検査※胃内視鏡検査を選択すると次年度は胃部X線検査を含め胃がん検診を受診できません。	6/15～ 1/30
子宮がん検診	20歳以上 (2年に1回)	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診 ただし、必要と認められた方のうち、希望者は 体がん検査も実施可能	4/10～ 3/31
乳がん検診	40歳以上 (2年に1回)	問診、乳房X線検査（マンモグラフィ）	4/10～ 3/31
大腸がん検診	40歳以上 (年1回)	問診、検便による便潜血反応検査（2日法）	6/15～ 1/30
肺がん検診	40歳以上 (年1回)	問診、胸部X線検査	6/15～ 1/30

歯周疾患検診

健康推進課 保健係

☎03 (5803) 1229

シビックセンター8階 南側

20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・76・81歳を対象に、歯周疾患検診を行います。対象の方には、検診の案内（受診券等）を個別にお送りします。（施設等に入所している方は、検診の対象にならない場合があります。）

実施期間：7/1～1/30（受診券送付予定：6月下旬）

在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導

健康推進課 保健係	☎03 (5803) 1229	シビックセンター8階 南側
-----------	-----------------	---------------

お住まいの場所に歯科医師が訪問し、歯科健診や予防相談指導を行います。

対 象 文京区に住民登録があり、在宅等にて療養及び通院困難などの理由により歯科医院に行けない方

費 用 無料（治療にかかる費用は自己負担となります。）

申 込 文京区地域包括ケア歯科相談窓口 ☎090 (4544) 8020
(小石川歯科医師会・文京区歯科医師会)

月～金 11:00～16:00（祝日、8/13～8/16及び12/29～1/4を除く）
※相談窓口事務員が受付後に、必要に応じて歯科医師が皆様からのご相談をお受けいたします。

特定健康診査

健康推進課 保健係	☎03 (5803) 1229	シビックセンター8階 南側
-----------	-----------------	---------------

国保年金課 管理係	☎03 (5803) 1191	シビックセンター11階 南側
-----------	-----------------	----------------

40歳以上75歳未満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を行います。対象の方には、健診の案内（受診券等）を個別にお送りします。（施設等に入所している方・妊娠中の方等一部の方は、健診の対象にならない場合があります。）

受診勧奨期間：6月15日～10月31日（受診券送付予定：6月上旬）

※上記の受診勧奨期間に受けられなかった方は、翌年1月30日までに受診してください。

後期高齢者医療健康診査

健康推進課 保健係	☎03 (5803) 1229	シビックセンター8階 南側
-----------	-----------------	---------------

国保年金課 高齢者医療係	☎03 (5803) 1205	シビックセンター11階 南側
--------------	-----------------	----------------

75歳以上（一定の障害のある65歳から74歳までの方を含む）の後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、後期高齢者医療健康診査を行います。（施設等に入所している方は、健診の対象にならない場合があります。）

健診の受診勧奨期間や健診の案内（受診券等）の送付については、特定健康診査と同じです。後期高齢者医療制度の詳細については、P. 43をご覧ください。

眼科検診

健康推進課 保健係	☎03 (5803) 1229	シビックセンター8階 南側
-----------	-----------------	---------------

40・50・55・60・65・70歳を対象に、眼科検診を行います。対象の方には、検診の案内（受診券等）を個別にお送りします。（施設等に入所している方は、検診の対象にならない場合があります。）

実施期間：6/15～1/30（受診券送付予定：5月下旬）

高齢者インフルエンザ予防接種

予防対策課 感染症対策担当 ☎03 (5803) 1834 シビックセンター16階 北側

定期予防接種

区内に住所がある方で、次の(1)または(2)に該当し、接種を希望する方に、予防接種費用を一部助成します。対象の方には、予診票を9月末に発送します。

- (1) 誕生日が昭和37年1月1日以前で接種日に65歳以上の方
- (2) 60歳以上65歳未満で心臓やじん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障害があることにより、身体障害者手帳1級をお持ちで接種を希望の方

*接種期間：10月1日から1月31日まで

*接種場所：区内指定医療機関（東京23区内の指定医療機関でも接種可能）

带状疱疹予防接種

予防対策課 感染症対策担当 ☎03 (5803) 1834 シビックセンター16階 北側

定期予防接種

区内に住所がある方で、次の(1)または(2)に該当する方に、予防接種費用を一部助成します。対象の方には、予診票を3月末に発送します。

※費用助成の有無にかかわらず、過去に接種を完了している方は、対象外

- (1) 令和8年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方
- (2) 60歳以上65歳未満でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障害があることにより、身体障害者手帳1級をお持ちで接種を希望の方

*接種期間：4月1日から3月31日まで

*接種場所：区内指定医療機関（東京23区内の指定医療機関でも接種可能）

任意予防接種

区内に住所がある50歳以上の方に、予防接種費用を一部助成します。接種希望の場合、予防対策課で予診票を発行します。

※同ワクチン費用助成を受けて接種を完了している方は対象外（他自治体を含む）

*接種期間：4月1日から3月31日まで

*接種場所：区内指定医療機関

高齢者用肺炎球菌予防接種

予防対策課 感染症対策担当 ☎03 (5803) 1834 シビックセンター16階 北側

定期予防接種

区内に住所がある方で、次の(1)または(2)に該当する方に、予防接種費用を一部助成します。

※費用助成の有無にかかわらず、過去に23価肺炎球菌ワクチンまたは肺炎球菌結合型ワクチンを接種したことがある方は、医師が認める場合を除き、対象外

- (1) 65歳で接種を希望の方。予診票を65歳の誕生日が属する月初めに発送します。
- (2) 60歳以上65歳未満で心臓やじん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障害があることにより、身体障害者手帳1級をお持ちで接種を希望の方。接種希望の場合、担当までお問い合わせください。

*接種期間：65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日まで

*接種場所：区内指定医療機関（東京23区内の指定医療機関でも接種可能）

任意予防接種

区内に住所がある66歳以上の方に、予防接種費用を一部助成します。接種希望の場合、予防対策課で予診票を発行します。

※費用助成を受けて23価肺炎球菌ワクチンまたは肺炎球菌結合型ワクチンを接種したことがある方は、対象外（他自治体を含む）

*接種期間：4月1日から3月31日まで

*接種場所：区内指定医療機関

新型コロナウイルス予防接種

予防対策課 感染症対策担当

☎03 (5803) 1834

シビックセンター16階 北側

区内に住所がある方で、次の(1)または(2)に該当し、接種を希望する方に、予防接種費用を一部助成します。対象の方には、予診票を9月末に発送します。

(1) 誕生日が昭和37年4月1日以前で接種日に65歳以上の方

(2) 60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障害があることにより、身体障害者手帳1級をお持ちで接種を希望の方

*接種期間：10月1日から3月31日まで

*接種場所：区内指定医療機関（東京23区内の指定医療機関でも接種可能）

4

保健・医療・健康保険

5 介護保険のサービス

介護を社会全体で支え合います

- 介護保険料の納付
- 要介護認定等の申請

- 被保険者証の
- 要介護認定等の

被保険者

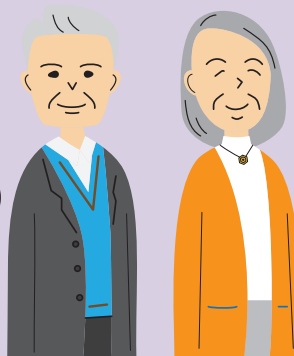
40歳以上の方が加入します。

65歳以上（第1号被保険者）

介護や日常生活の支援が必要となった場合にサービスが受けられます。

40～64歳まで（第2号被保険者）

特定疾病※（下記参照）が原因で介護や日常生活の支援が必要となった場合にサービスが受けられます。



- サービスの利用
- 利用者負担分の支払い

- サービスの提供

※特定疾病

- ・がん
(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。)
- ・関節リウマチ
- ・筋萎縮性側索硬化症
- ・後縦靭帯骨化症
- ・骨折を伴う骨粗鬆症
- ・初老期における認知症
(アルツハイマー病、レビー小体病、血管性認知症等)
- ・進行性核上性麻痺、
大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- ・脊髄小脳変性症
- ・脊柱管狭窄症
- ・早老症（ウェルナー症候群等）
- ・多系統萎縮症（シャイ・ドレーガー症候群等）
- ・糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- ・脳血管疾患（脳出血、脳梗塞等）
- ・閉塞性動脈硬化症
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息、びまん性汎細気管支炎
- ・両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

介護保険制度のしくみ

介護保険制度は、40歳以上の方が被保険者となって保険料を負担し、介護が必要な状態と認定されたときに、費用の一部を支払って介護サービスを利用するしくみです。

文京区（保険者）

介護保険制度を運営します。

- 要介護・要支援の認定
- 保険給付
- 介護保険被保険者証の交付
- 介護サービスの確保・整備・指定（一部）
- 介護保険料（65歳以上）の賦課・徴収

高齢者あんしん相談センター

介護予防に関するもののほか、高齢者に関する総合相談・支援、高齢者虐待防止などの権利擁護、ケアマネジャー支援などを行います。

交付
結果通知

●介護報酬の
請求

●介護報酬の支払い

介護サービス事業者

居宅サービス・地域密着型サービス・ 施設サービスを提供します。

○要介護・要支援で受けられるサービスが異なります。

詳しくはP. 52～55へ



介護サービスの事業所を選ぶときなどにお役立てください。

- ・文京区介護・医療機関情報検索システム「けあプロ・navi 介護情報検索システム」
（介護サービス事業所の空き情報や医療機関の情報など）

<https://carepro-navi.jp/bunkyo>

文京区 けあプロ

- ・とうきょう福祉ナビゲーション（福ナビ）（介護サービス情報の公表など）

<https://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>

福ナビ

介護保険サービス利用までの流れ

介護保険のサービスを利用するときは、まず「要介護（要支援）認定」の申請をしてください。第1号被保険者は、介護が必要になったときに申請できます。第2号被保険者は特定疾病（P. 48参照）により、介護が必要になったときに申請できます。

申請後、要介護（要支援）認定を受けたら、ケアマネジャーが作成したケアプランに基づいてサービスを利用します。

要介護（要支援）認定の申請

サービスの利用を希望する方は、文京区介護保険課や高齢者あんしん相談センターに申請します。

申請に必要なもの

- ①介護保険被保険者証
- ②医療保険被保険者番号等が確認できるもの
- ③主治医の情報
- ④マイナンバーが確認できるもの
- ⑤本人確認ができるもの

認定調査

区の職員等がご本人とご家族に聞き取り調査を行い、調査票を作成します。

主治医意見書

区から主治医に対して意見書の作成を依頼します。※直近の受診が必要です。

審査・判定

「介護認定審査会」において、調査票・主治医意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門職が審査・判定を行います。

結果通知

認定結果を郵送にて通知します。

郵送するもの

- ・結果通知書・介護保険被保険者証・介護保険負担割合証（新規認定の場合）など

介護保険サービス利用の申請・相談

お近くの高齢者あんしん相談センターへ（一覧はP. 10、90、91参照）

申請・認定調査について

介護保険課 認定調査係	☎03 (5803) 1377	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

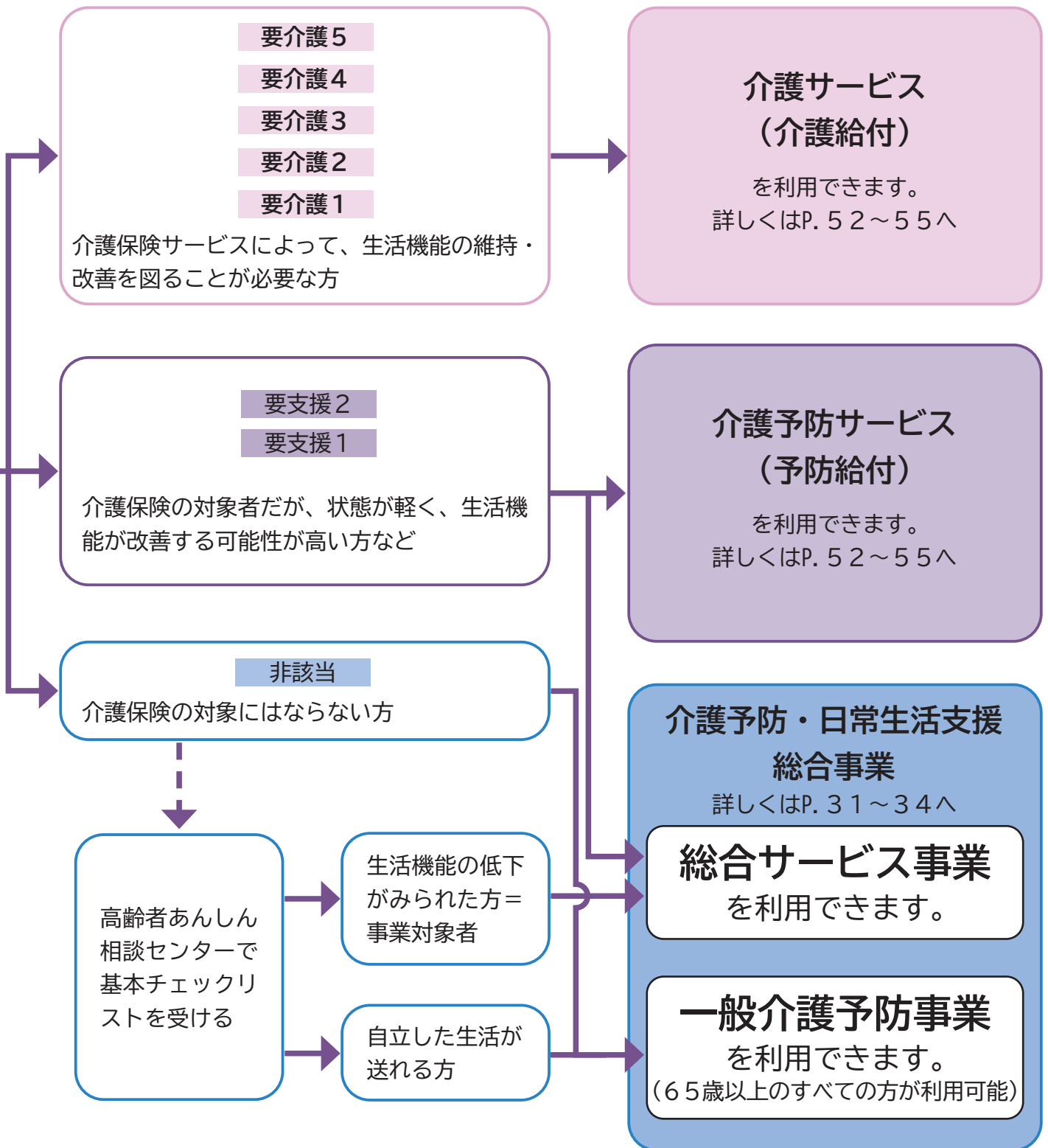
認定審査について

介護保険課 認定審査係	☎03 (5803) 1378	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

介護保険に関する相談について

介護保険課 介護保険相談係	☎03 (5803) 1383	シビックセンター9階 南側
---------------	-----------------	---------------

要介護状態区分



「ケアプラン」とは？

介護が必要な方が日常生活を自立して暮らすため、あるいは介護状態を維持、回復していくために、どんなサービスをいつ、どのくらい利用するのかを決めた計画書のことです。ケアマネジャー（介護支援専門員）がケアプラン（居宅サービス計画書）を作成し、利用者とサービス提供事業者の間に立って連絡調整をします。

介護保険サービスの種類

居宅サービス

ケアマネジャーと相談して必要なサービスを組み合わせて利用できます。

●自宅に訪問してもらい、受けるサービス

訪問介護（ホームヘルプサービス）	
要介護 1～5	ホームヘルパーが居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。 ※要支援認定を受けている方の訪問介護については、「介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービス（P. 33）」へ移行しました。
訪問入浴介護	
要介護 1～5 要支援 1・2	介護職員や看護職員が訪問し、居宅に簡易浴槽などを持ち込み、入浴の介助を行います。
訪問看護	
要介護 1～5 要支援 1・2	看護師などが居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。
訪問リハビリテーション	
要介護 1～5 要支援 1・2	理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、リハビリテーションを行います。
居宅療養管理指導	
要介護 1～5 要支援 1・2	医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などが居宅を訪問し、療養上の管理・指導を行います。

●日帰りで受けるサービス

通所介護（デイサービス）	
要介護 1～5	日帰りで通う通所介護施設で、食事・入浴などの日常生活上の支援やレクリエーションなどが受けられます。 ※要支援認定を受けている方の通所介護については、「介護予防・日常生活支援総合事業の通所型サービス（P. 33）」へ移行しました。
通所リハビリテーション（デイケア）	
要介護 1～5 要支援 1・2	介護老人保健施設や医療機関などに日帰りで通い、日常生活上の支援や機能訓練をリハビリの専門家が行います。

●一時入所し、受けるサービス

短期入所生活介護（ショートステイ）	
要介護1～5 要支援1・2	介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの支援や機能訓練が受けられます。
短期入所療養介護（療養型ショートステイ）	
要介護1～5 要支援1・2	介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

●生活する環境を整えるサービス

福祉用具貸与			
要介護1～5 要支援1・2	対象となる用具	①車いす	⑧スロープ (工事を伴わないもの)
		②車いす付属品 (電動補助装置など)	⑨歩行器
		③特殊寝台	⑩歩行補助つえ
		④特殊寝台付属品 (サイドレールなど)	⑪認知症老人徘徊感知機器
		⑤床ずれ防止用具	⑫移動用リフト (つり具を除く)
		⑥体位変換器	⑬自動排泄処理装置
		⑦手すり (工事を伴わないもの)	
利用者負担	所得に応じ1割・2割・3割		
※介護度により貸与できないものがあります。 ※利用するためには、ケアマネジャーへの相談が必要です。			
特定福祉用具購入費の支給			
要介護1～5 要支援1・2	対象となる用具	①腰掛便座	⑥排泄予測支援機器
		②自動排泄処理装置の交換可能部品	⑦固定用スロープ
		③入浴用いすなど	⑧歩行器（歩行車を除く）
		④簡易浴槽	⑨歩行補助つえ (松葉づえを除く)
		⑤移動用リフトのつり具の部分	
給付限度額	年間（4月～翌年3月）10万円まで		
利用者負担	所得に応じ1割・2割・3割		
※申請が必要です。 ※指定を受けていない事業者や通信販売等から購入した場合は、支給の対象になりません。 ※⑦⑧⑨は購入か貸与か選択できます。			
住宅改修費の支給			
要介護1～5 要支援1・2	対象となる工事	①手すりの取付け	
		②段差の解消	
		③滑りの防止および移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更	
		④引き戸等への扉の取替え	
		⑤洋式便器等への便器の取替え	
給付限度額	現住所につき20万円まで		
利用者負担	所得に応じ1割・2割・3割		
※改修前の事前申請が必要です。			

地域密着型サービス

介護が必要になっても、できる限り住み慣れた地域で生活を続けられるようにするためのサービスです。

【注意】文京区にある地域密着型サービス事業所は、原則として文京区の被保険者のみが利用できることとなっています。サービスの利用開始時または利用継続中に、何らかの理由により住民票を文京区外に異動した場合、サービス利用（保険給付）ができなくなりますので、ご注意ください。

●日帰りで受けるサービス

認知症対応型通所介護（認知症デイサービス）	
要介護1～5 要支援1・2	認知症の方がデイサービスセンターに通い、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。
地域密着型通所介護	
要介護1～5	定員が18人以下の小規模なデイサービスセンターに通い、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。 ※要支援1・2の方は利用できません。

●複合的なサービス

小規模多機能型居宅介護	
要介護1～5 要支援1・2	通所を中心に、訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、食事・入浴などの介護や支援が受けられます。
看護小規模多機能型居宅介護	
要介護1～5	小規模多機能型居宅介護に加え、必要に応じて訪問看護のサービスが受けられます。 ※要支援1・2の方は利用できません。

●夜間のサービス

夜間対応型訪問介護	
要介護1～5	ヘルパーによる夜間（22：00～翌7：00）の定期巡回や、利用者の求めに応じた随時の訪問介護が受けられます。 ※要支援1・2の方は利用できません。

●24時間のサービス

定期巡回・随時対応型訪問介護看護	
要介護1～5	日中・夜間を通じて訪問介護と訪問看護が連携しながら定期巡回型訪問と利用者の通報による随時の対応や訪問サービスが受けられます。 ※要支援1・2の方は利用できません。

●生活介護が中心の施設

地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（地域密着型特別養護老人ホーム）
入所申込はP. 69～70をご覧ください。

要介護1～5	定員が29名以下の小規模な介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）。常時介護が必要で、在宅では介護が困難な方が対象の施設です。食事・入浴・排泄などの日常生活の支援や介護、機能訓練が受けられます。 ※新規入所は原則、要介護3以上の区民の方が対象です。
--------	--

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

要介護1～5 要支援2	認知症の方が少人数での共同生活を送りながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。 ※要支援1の方は利用できません。
----------------	---

施設サービス

施設サービスはどのような介護が必要かによって3つのタイプに分かれます。入所する施設を選び、直接申し込んで契約を結びます。
※要介護1～5の方のみが利用できます。

●生活介護が中心の施設

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 入所申込はP. 69～70をご覧ください。

要介護1～5	常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が対象の施設です。食事・入浴など日常生活の介護や健康管理が受けられます。 ※新規入所は原則、要介護3以上の方が対象です。
--------	---

●介護やリハビリが中心の施設

介護老人保健施設

要介護1～5	病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリを一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。
--------	--

●長期療養が中心の施設

介護医療院

要介護1～5	長期間にわたり療養が必要な方が対象の施設です。 医療と介護（日常生活上の世話）が一体的に受けられます。
--------	--

その他、介護保険で利用できる施設

内容や費用、対象などは施設によって異なりますので、各施設に確認してください。

特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム・ケアハウス等）

要介護1～5 要支援1・2	有料老人ホームなどで食事・入浴などの日常生活の支援や機能訓練などが受けられます。
------------------	--

利用者の負担

介護保険課 給付係

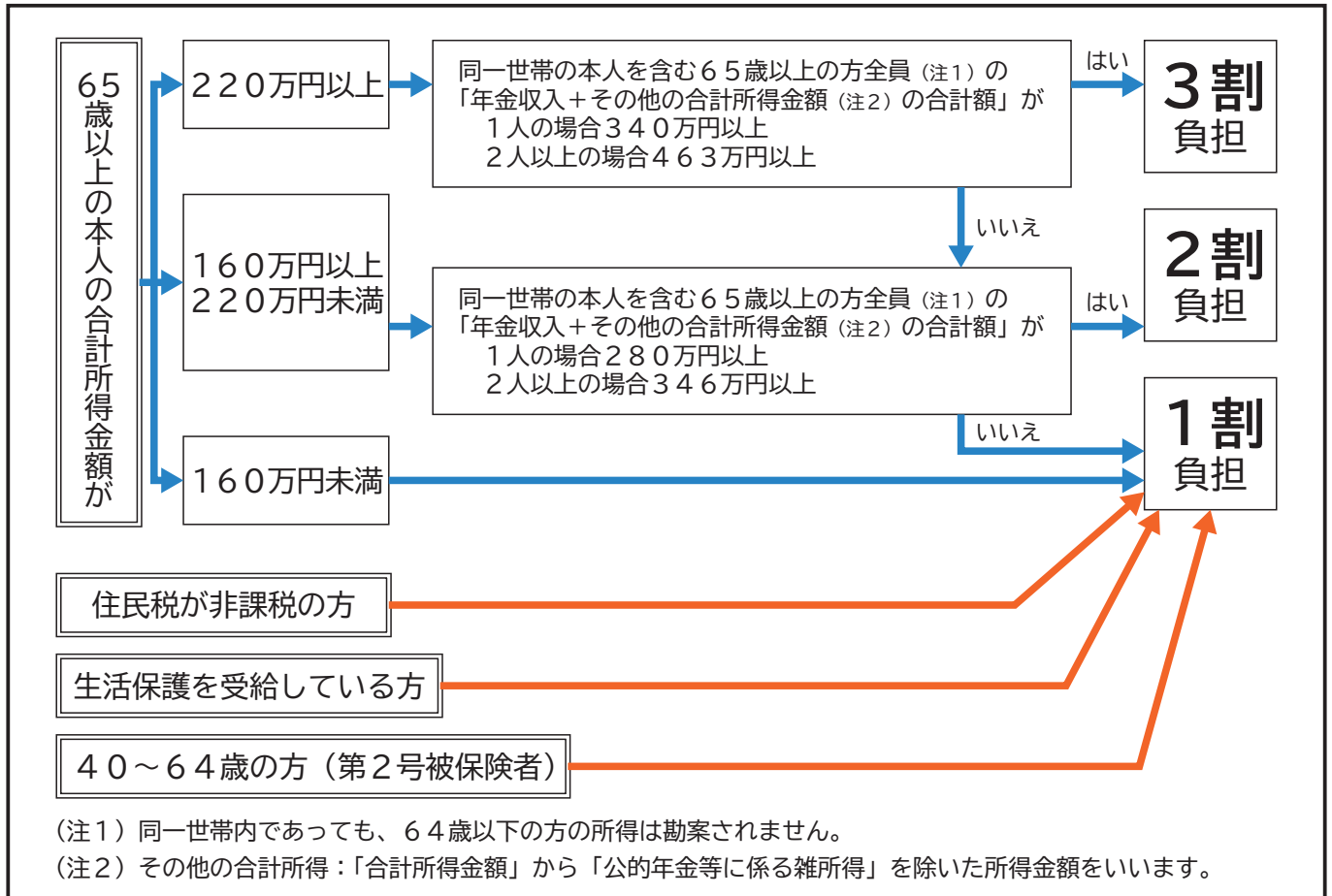
☎03 (5803) 1388

シビックセンター9階 南側

ケアプランにもとづいてサービスを利用する場合、利用者は実際にかかるサービス費用の一部を支払います。サービス利用の際は、「介護保険被保険者証」と利用者負担の割合が記載された「介護保険負担割合証」を提示してください。

●利用者負担は1割・2割・3割

自己負担割合は、下図のとおりに判定します。



●介護保険サービスの支給上限額 (在宅サービス)

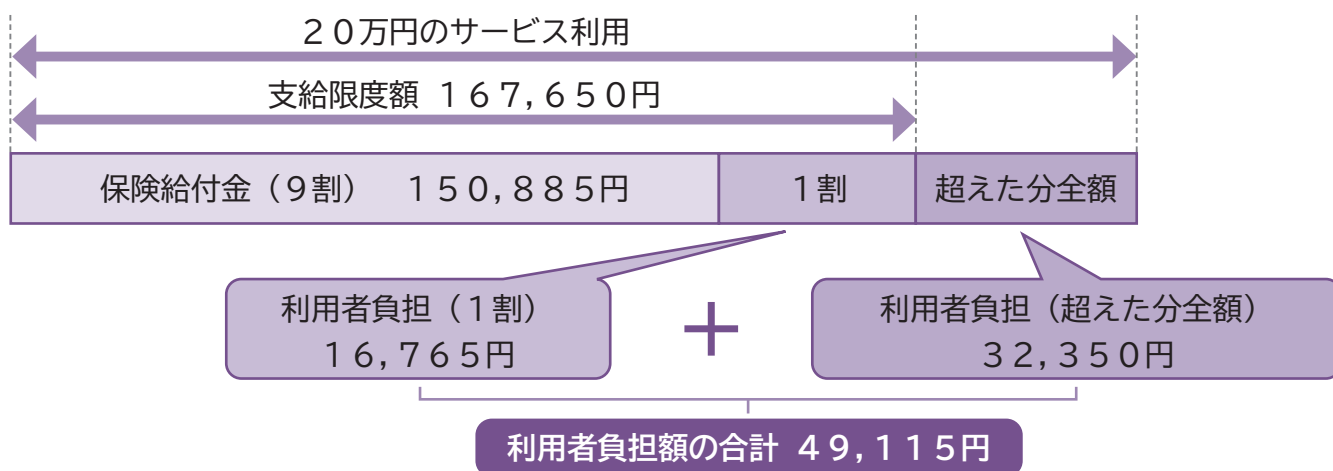
介護保険サービスを利用する際には、要介護状態区別に介護保険から給付される額に上限(給付限度額)が決められています。上限額内でサービスを利用するときは、利用者負担の割合は所得により1割・2割・3割ですが、上限を超えた場合は超えた分は全額利用者の負担となります。

居宅サービスの支給限度額(1か月)

要介護状態区分	居宅サービス等の支給限度額	支給限度額の換算後の金額(1か月)
要支援1	5,032単位	50,320円
要支援2	10,531単位	105,310円
要介護1	16,765単位	167,650円
要介護2	19,705単位	197,050円
要介護3	27,048単位	270,480円
要介護4	30,938単位	309,380円
要介護5	36,217単位	362,170円

※右記の「支給限度額の換算後の金額」は、標準地域のもので、地域差は勘案しておりません。介護保険が負担する分も含んだ金額です。

【例】要介護1の方が1か月間に20万円のサービスを利用した場合（1割負担の場合）



●施設サービスを利用する場合（短期入所含む）

施設サービスを利用する場合、介護サービス費用の利用者負担分（1～3割）に加え、居住費・食費・日常生活費等が利用者の負担となります。

は利用者負担



※対象となる施設は、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、地域密着型介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院及び短期入所（生活・療養）介護です。

※居住費・食費については、負担が軽減される場合があります（特定入所者介護サービス費制度）。区への申請が必要です。詳細については、介護保険課給付係までお問い合わせください。

●負担が高額になったとき

介護サービス利用者負担分が高額になったとき（高額介護サービス費の支給）

同じ月に利用した介護サービスの利用者負担の合計額（同じ世帯内に複数の利用者がある場合には世帯合計額）が定められた限度額を超えたときは、申請により、超えた分が「高額介護サービス費」として後日支給されます。該当される方には区からお知らせを送付します。

介護と医療両方の利用者負担が高額になったとき（高額医療・高額介護合算制度）

介護保険と医療保険の両方の利用者負担が高額になった場合、合算することができます（高額医療・高額介護合算制度）。介護保険と医療保険のそれぞれの限度額（介護保険は高額介護サービス費、医療保険は高額療養費）を適用した後、さらに年間（8月～翌年7月）の利用者負担額を合算して、定められた限度額を超えたときは、申請により、超えた分が後日支給されます。

介護保険サービスの利用ガイドブック

わたしたちの介護保険

高齢者が地域で安心して暮らしていけることをサポートする介護保険。
介護保険って？そのしくみは？さまざまな介護保険サービスをわかりやすく紹介しています。

配布場所 シビックセンター9階 介護保険課
高齢者あんしん相談センターなど



6

介護保険以外のサービス

シルバーカー（歩行補助車）の給付

高齢福祉課 高齢福祉推進係 ☎03 (5803) 1213 シビックセンター9階 南側

シルバーカー（歩行補助車）を給付します。

対象 65歳以上で要介護又は要支援の認定を受けている方または事業対象者（訪問型サービスC及び通所型サービスCのみに該当する方を除く）の被保険者証をお持ちの方で、シルバーカーを安全に操作できる方

申込 高齢者あんしん相談センターのみで行っています。実際にシルバーカーを操作していただき、給付について可否を決定します。

費用 利用者負担は、原則として費用の1割となります。

敬老杖の支給・車いすの貸出

高齢福祉課 高齢福祉推進係 ☎03 (5803) 1213 シビックセンター9階 南側

	対象	内容
敬老杖の支給	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の区民の方 ・杖を補助的に使用することで、より安定して歩行できる方 ・歩くことに不安のある方 	無料で敬老杖を支給します。 （原則として1人1回まで） ※支給した杖の杖先ゴムは、無料で交換します。
車いすの貸出	歩くことが困難で、一時的に車いすが必要な区民の方	原則1か月間、最長3か月まで無料で車いすをお貸しします。 短期（最長1週間）の車いす貸出は下記「車いすステーション事業」をご覧ください。

申込 身分証明書をお持ちのうえ、「敬老杖支給及び車いす貸出窓口一覧」にある窓口で、申込書に記入し、お受取りください。

車いすステーション事業

高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎03 (5803) 1843 シビックセンター9階 南側

ハートフルネットワーク^{*}を中心とした地域の協力機関や高齢者あんしん相談センターにおいて一時的に車いすを必要とされる方に、最長1週間車いすを貸し出します。

対象 歩くことが困難で、一時的に車いすが必要な区民の方

申込 区ホームページに掲載されているステーションに空き状況をご確認いただき、身分証明書をお持ちのうえ、ステーション窓口で申請書に記入し、お受取りください。

※ハートフルネットワークについてはP. 68をご覧ください。



▲区ホームページ

敬老杖支給及び車いす貸出窓口一覧（取扱曜日及び時間）

取扱い場所（施設名）	所在地	電話	敬老杖	車いす	(土)(日) 取扱窓口
高齢福祉課（シビックセンター）	春日1-16-21(9階)	☎03(5803)1213	○	○	×
文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15(4階)	☎03(5940)2901	○	○	○
文京福祉センター湯島	本郷3-10-18(3階)	☎03(3814)9245	○	○	○
白山交流館	白山4-27-11	☎03(3813)8500	○	○	○
目白台交流館	目白台3-18-7	☎03(5395)9141	○	○	○
根津交流館	根津1-14-3	☎03(3828)5269	○	○	○
千駄木交流館	千駄木3-42-20	☎03(3821)6695	○	○	○
大塚北会館	大塚6-15-3	☎03(3943)5711	×	○	○
礪川地域活動センター	小石川2-18-18	☎03(3813)3638	○	○	×
大原地域活動センター	千石1-4-3	☎03(3946)8594	○	○	○
大塚地域活動センター	大塚1-4-1	☎03(3947)2624	○	○	○
音羽地域活動センター	音羽1-22-14	☎03(3943)0621	○	○	○
湯島地域活動センター	本郷7-1-2 文京総合体育館(1階)	☎03(3813)6554	○	○	○
向丘地域活動センター	向丘1-20-8	☎03(3813)6668	○	○	○
根津地域活動センター	根津2-20-7	☎03(3822)3653	○	○	○
汐見地域活動センター	千駄木3-2-6	☎03(3827)8149	○	○	○
駒込地域活動センター	本駒込3-22-4	☎03(3824)5801	○	○	○
勤労福祉会館	本駒込4-35-15	☎03(3823)6711	○	○	○
社会福祉協議会(文京区民センター)	本郷4-15-14(4階)	☎03(5800)2941	×	○	×
高齢者あんしん相談センター富坂	本駒込2-29-24(6階)	☎03(3942)8128	○	P. 58	○
高齢者あんしん相談センター富坂分室	小石川2-18-18(3階)	☎03(5805)5032	○	車いすステーションのみ	(土)のみ
高齢者あんしん相談センター大塚	大塚4-50-1	☎03(3941)9678	○		○
高齢者あんしん相談センター大塚分室	音羽1-15-12	☎03(6304)1093	○		(土)のみ
高齢者あんしん相談センター本富士	本郷2-40-11(7階)	☎03(3811)8088	○		○
高齢者あんしん相談センター本富士分室	西片2-19-15	☎03(3813)7888	○		(土)のみ
高齢者あんしん相談センター駒込	千駄木5-19-2	☎03(3827)5422	○		○
高齢者あんしん相談センター駒込分室	本駒込2-28-10	☎03(6912)1461	○		(土)のみ

受付時間

- ①高齢福祉課(シビックセンター) 8:30~17:00
- ②文京福祉センター江戸川橋 文京福祉センター湯島 9:00~21:30
- ③交流館、大塚北会館、地域活動センター 9:00~17:00 ※詳細は各施設へお問い合わせください。
- ④勤労福祉会館 9:00~20:00
- ⑤社会福祉協議会(文京区民センター) 8:30~17:15
- ⑥高齢者あんしん相談センター
平日9:00~19:00 土・日・祝 9:00~17:30
(12/29~1/3は休業)
※分室(月)~(土)9:00~17:30 日・祝・12/29~1/3は休業

高齢者自立生活支援事業（一時家事支援）

高齢福祉課 高齢者相談係

☎03 (5803) 1382

シビックセンター9階 南側

骨折や退院により一時的に支援を要する方や、初期の認知症、精神疾患等により生活への助言や指導が必要な方が、地域の中で安心して自立した生活を営むことができるように支援することを目的としています。介護保険サービスのような身体介助は対象外です。

対 象 区内在住の65歳以上の高齢者の方で、以下の全ての要件に該当する方

- ①要介護又は要支援に該当しない方
- ②常時介護を必要としない方
- ③ひとり暮らし又は高齢者のみの世帯

内 容 1. 骨折、退院後の一時的な日常生活上の支援

食材等の買物、居室の掃除、洗濯等

2. 生活管理指導

①生活環境改善のための支援

掃除、買物、洗濯等を一緒に行い、自立を促します。

②対人関係の構築のための支援

支援期間 1日1回、週3時間を上限とし、支援期間は内容により次のとおりです。

- ①骨折の場合2か月以内
- ②退院後の場合1か月以内
- ③生活管理指導の場合3か月以内

費 用 1時間当たり400円（生活保護受給世帯は免除）

申 込 高齢福祉課へご相談ください。

院内介助サービス（医療機関内での付き添い）

介護保険課 給付係

☎03 (5803) 1388

シビックセンター9階 南側

医療機関を受診するときに介助が必要な方に、院内での待ち時間に付き添いサービスを提供し、高齢者の在宅生活の支援及び家族の負担軽減を図ります。

対 象 以下の条件すべてに該当する方

- ①区内在住の65歳以上でひとり暮らし又は日中独居、高齢者（65歳以上）のみの世帯
 - ②要支援2、要介護1～5の認定を受けている
 - ③介護保険で身体介護（通院介助）を利用している
 - ④待合室等の移動、受診待ちなど一部介助が必要
 - ⑤家族や医療機関のスタッフ等による院内の介助が得られない
 - ⑥介護保険での算定（常時介助が必要な方）の対象外である
- ※院内も常時介助や見守りが必要な場合（座位が保てない、徘徊がある等）は、介護保険での算定が可能です。

内 容 ①1か月4時間まで

②自己負担あり（30分当たり130円。生活保護受給世帯は免除）

申 込 介護保険で通院介助のサービスを利用していることが条件となりますので、必ず担当のケアマネジャーにご相談ください。

いきいきサポート（家事等の支援）

社会福祉協議会 ささえあいサポート係 ☎03 (5800) 2941 文京区民センター4階

区内に居住する60歳以上の方などを対象に、地域住民の方が有償で家事等の支援を行う事業です。支援を受ける方は事前に利用会員登録が必要です。

内容	謝礼金
調理、洗濯、掃除、買物、外出介助（原則車椅子利用）、草取り（20坪程度まで） ※職員が協力会員で対応可能な内容か事前に確認します	1時間 1,000円

申込 社会福祉協議会へお問い合わせください。

福祉車両（リフト付ワゴン車両等）の貸出

社会福祉協議会 ささえあいサポート係 ☎03 (5800) 2941 文京区民センター4階

車椅子利用者、歩行困難な方に、リフト付きワゴン車（車椅子2台・総定員10名）、スロープ式普通車（車椅子1台・総定員4名）を貸し出します。

費用 ガソリン代実費負担（満タン返し）

申込 社会福祉協議会へお問い合わせください。

軽度障害の方の入浴

障害福祉課 障害者在宅サービス係 ☎03 (5803) 1212 シビックセンター9階

身体の軽度な障害のため、公衆浴場の利用が困難な方に、リアン文京内の浴室をご利用いただいています。

場所 文京総合福祉センター3階（障害者支援施設リアン文京内）

対象 以下のすべてに該当する方。登録制。

- ①身体に軽度の障害や変形などがあるために、公衆浴場の利用が困難な方
- ②他の入浴サービス事業（巡回入浴など）に該当しない方
- ③本人または家族などの介助により自主通所・自主利用が可能な方

利用方法 事前登録が必要です。※詳細は、障害福祉課へお電話でお問い合わせください。

利用日 毎週月～金曜日（ただし、年末年始を除きます。）週2回まで

費用 無料

身体状況が低下した方のために

理美容サービス

高齢福祉課 高齢福祉推進係 ☎03 (5803) 1213 シビックセンター9階 南側

理容師・美容師が区内のご自宅へ出張し、理容または美容サービスを行います。

対 象 区内に住所を有する65歳以上の在宅で、座位を保てない状態又は重度の認知症等で外出困難な方

費 用 1回1,000円 *年間最大6回利用可能です。(申請月により異なります。)
*ご利用の際にはご家族等の付き添いが必要となります。

申 込 高齢福祉課へお問い合わせください。

紙おむつの支給

高齢福祉課 高齢福祉推進係 ☎03 (5803) 1213 シビックセンター9階 南側

毎月、希望の組み合わせで紙おむつをご自宅等に配送します。

対 象 文京区内に住所を有する方で、次のいずれかに該当する方
(1) 介護保険で要介護3以上に認定され、常時おむつを使用している方
(2) 紙おむつの持込ができる病院に医療保険により入院し、常時おむつを使用している満65歳以上の方

※(1)(2)以外で40歳以上の方は、区所定の「医師の意見書」を提出することにより対象になります。(既に要介護3以上で支給を受けている方が要介護2以下になった場合は、「医師の意見書」の提出は不要です。)

次のいずれかに該当する方は対象外です。

- ・特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護医療院、介護療養型医療施設に入所している方
- ・文京区心身障害者紙おむつ支給事業によりおむつ支給を受けている方
- ・身体障害者手帳又は愛の手帳をお持ちの64歳以下の方

費 用 月額利用負担額 500円
また、基準点数(45点)を超えた部分は自己負担となります。
区外に配送の場合は、別途配送料がかかります。

申 請 高齢福祉課または高齢者あんしん相談センターで申請してください。
要介護認定を受けている方は、「介護保険被保険者証」(それ以外の方は、マイナンバーカードなど、ご本人確認書類)と紙おむつ利用者の印鑑をご持参ください。

おむつ代の費用助成

高齢福祉課 高齢福祉推進係 ☎03 (5803) 1213 シビックセンター9階 南側

申請した月から月4,000円を上限におむつ費用の助成をします。

対 象 「紙おむつの支給」の対象となる方のうち、おむつを持ち込めない病院、有料老人ホーム等に入院入所し、おむつを使用している方

申 請 高齢福祉課で申請してください。
要介護認定を受けている方は、「介護保険被保険者証」(それ以外の方は、マイナンバーカードなど、ご本人確認書類)と紙おむつ利用者の印鑑をご持参ください。

- ・申請を受理した月から助成対象となります。遡っての助成はできません。
- ・同じ月に紙おむつの現物支給と費用助成の両方を受けることはできません。
- ・助成決定後、医療機関等が発行するおむつ代を支払った領収書の写しを添付して、請求していただきます。

※会計年度(4月~3月)ごとの申請が必要です。

※紙おむつの支給と比較選択はできません。

高齢者補聴器購入費用助成

高齢福祉課 高齢福祉推進係

☎03 (5803) 1213

シビックセンター9階 南側

聴力機能が低下した高齢者の方に対して片耳・両耳問わず、72,450円を上限として補聴器購入費用の助成をします。

対 象 以下のすべてに該当する方。

①区内に住所を有する65歳以上の方

※申請年度に65歳の誕生日を迎える64歳の方も対象です。

②聴覚障害による障害者手帳の交付を受けていない原則、中度難聴以上の方

※高度難聴であっても、所得制限のため障害者手帳による助成対象外の方はご相談ください。

③医師の診断を受け、医師が補聴器の必要性を認める方

※医師の意見書にオーディオグラムの添付があること

④過去5年以内にこの助成の決定を受けていない方

申 込 高齢福祉課で申請をしてください。

※補聴器を購入する前に申請が必要です。

※区の助成決定前に補聴器を購入した場合は助成の対象外となります。

緊急ショートステイ

介護保険課 高齢者施設担当

☎03 (5803) 1208

シビックセンター18階 南側

介護や見守りの必要な方の介護者が、特別な理由で一時的に介護が困難になった場合等に、緊急に短期入所サービスを提供します。

対 象 65歳以上の介護や見守りの必要な方等

費 用 要介護状態区分等に応じた費用がかかります。

申 込 福寿ぶんきょう小石川あけぼし ☎03 (3868) 2240または特別養護老人ホーム 文京大塚みどりの郷 ☎03 (3941) 6669にお問い合わせください。

在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導

健康推進課 保健係

☎03 (5803) 1229

シビックセンター8階 南側

お住まいの場所に歯科医師が訪問し、歯科健診や予防相談指導を行います。

対 象 文京区に住民登録があり、在宅等にて療養及び通院困難などの理由により歯科医院に行けない方

費 用 無料（治療にかかる費用は自己負担となります。）

申 込 文京区地域包括ケア歯科相談窓口 ☎090 (4544) 8020（小石川歯科医師会・文京区歯科医師会）

月～金 11:00～16:00（祝日、8/13～8/16及び12/29～1/4を除く）

※相談窓口事務員が受付後に、必要に応じて歯科医師が皆様からのご相談をお受けいたします。

見守りや安心のために

緊急連絡カードの設置

高齢福祉課 高齢福祉推進係 ☎03 (5803) 1213 シビックセンター9階 南側

ひとり暮らしの高齢者の方などの緊急時に適切かつ迅速な対応が行えるようにするためのものです。A4サイズのカードに、緊急時の連絡先やかかりつけの病院などを記入し、ご自宅の目につくところ（電話機の近くやリビングなど）にかけておきます。

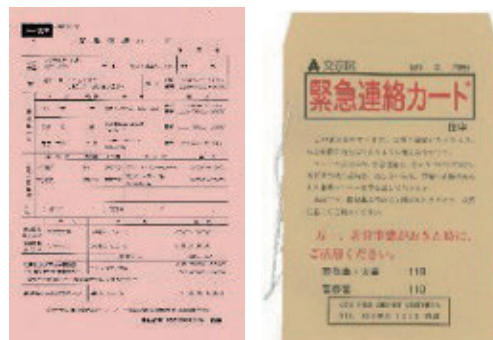
カードの情報は、区・高齢者あんしん相談センター・民生委員・話し合い員（利用しているとき）が共有し、緊急事態が起こった場合などに職員や消防隊員などが駆けつけたり、緊急連絡先に連絡したりします。

※お預かりした情報は目的外には使用しません。

対 象 区内に住所を有する65歳以上のひとり暮らしの方、または80歳以上の高齢者のみの世帯の方

申 請 等 カードはいつでも作ることができます。
高齢福祉課へお問い合わせください。

また、毎年9月頃、新たに対象となる方に、カード作成希望の調査を行います。



話し相手が必要な方へー話し合い員の派遣

高齢福祉課 高齢福祉推進係 ☎03 (5803) 1213 シビックセンター9階 南側

区長から委嘱を受けた「話し合い員」が、定期的にひとり暮らしの高齢者等の皆さんのご自宅を訪問し話し相手となることで、孤独感や不安感を和らげ、あわせて、安否確認を行います。また、「話し合い員」は、区、高齢者あんしん相談センター、民生委員等と連携した見守り活動を行います。

対 象 話し相手の必要な区民の方で、下記のいずれかに該当する世帯
①ひとり暮らしの高齢者の方 ②座位を保てない状態の高齢者の方
③高齢者のみの世帯 ④日中独居となる高齢者の方
⑤重度身体障害者世帯

話し合い員の訪問 週1回（平日・1時間程度まで）話し合い員がご自宅へ伺います。
*訪問対象となる方の状況等により判断し、訪問日等のご相談の上、決定します。

費 用 無料

申 込 高齢福祉課へ電話でご相談ください。

救急通報システム

高齢福祉課 高齢者相談係

☎03 (5803) 1382

シビックセンター9階 南側

慢性疾患の急変により自宅内で救急事態に陥った時、専用通報機を用いて、区が契約している民間会社を通じて東京消防庁に通報することにより、速やかな救援を行います。

対象 区内在住のおおむね65歳以上のひとり暮らし等の方で、身体上慢性疾患があるなど常時注意を要する状態にある方

※申請前に、主治医に救急通報システムの必要性について、意見書を取っていただきます。

内容 専用通報機（ペンダントボタン含む）設置

区が委託している民間会社が専用通報機を設置し、利用者の自宅の鍵を預かります。

救急対応

専用通報機やペンダントボタンを押すと、救急通報を受信した民間会社（受信センター）の看護師が、東京消防庁へ救急要請するとともに、同社の警備員が自宅の鍵を持って駆けつけます。

相談

24時間対応可能な相談機能があり、救急通報と同じボタンで看護師等に相談ができます。

また、救急通報を利用しない場合でも、月1回程度健康状態の確認の連絡が入ります。

費用 月350円（住民税非課税世帯の方は免除）

申込 高齢福祉課へご相談ください。

みまもり訪問事業

社会福祉協議会 ささえあいサポート係

☎03 (5800) 2941

文京区民センター4階

住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域のボランティアである「みまもりサポーター」が月に2回程度ご自宅を訪問し、お声がけをします。みまもりサポーターは感じたことや異変を社会福祉協議会に報告し、必要に応じて社会福祉協議会が関係機関と連携し、対応します。

対象 以下のすべてに該当する方

①65歳以上の方

②ひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯、または日中独居の方

③介護保険のサービスや、その他安否確認を目的とする制度を利用していない方

費用 無料

申込 社会福祉協議会へご相談ください。

文京ユアストーリー ～あなたらしい人生のしめくくりを共に～

社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎03 (5615) 8851 文京区民センター4階

文京区にお住いの高齢者の皆さまが最期まで自分らしく安心して暮らせるよう、定期的な連絡・訪問を行い、事前に一定の現金を社会福祉協議会が預かることで、急な入退院時の支払い等のお手伝いや、死後の葬儀、家財処分等の手続きを実施します。

- 対 象**
- ①文京区内に住む、原則として70歳以上の方
 - ②明確な契約能力を有する方
 - ③身近に頼れる親族等がない方
 - ④生活保護を受給していない方

費 用 入会金：15,000円 年会費：10,000円 預託金※：500,000円～
(※急な入院等に伴う諸経費や死後事務等の費用)
葬儀費用：業者見積額／家財処分費用：業者見積額

申 込 社会福祉協議会へご相談ください。

シルバーお助け隊

シルバー人材センター ☎03 (3814) 9248 シビックセンター4階 北側

シルバー人材センター会員（隊員）が、日常生活におけるちょっとしたお困りごと（30分以内で完了する一つの軽易な仕事）をサポートするサービスを行っています。

対 象 区内在住の70歳以上の高齢者のみ世帯または、障害者のみ世帯

サービスの内容

- ①電球・蛍光灯の交換
- ②軽易な家具の移動、組立、調整
- ③浴槽の清掃
- ④代筆（硬筆）※ボールペン等
- ⑤庭掃除（雑草除去等）
- ⑥体調不良時の生活必需品の買い物
- ⑦エアコンフィルターの清掃
- ⑧その他上記に準ずる内容

利用料金 300円（1回30分以内で1つの作業に限定。年4回まで利用できます。）

申 込 シルバー人材センターへお電話でお申し込みください。
(受付時間：平日の9：00～17：00)

シルバーお助け隊 隊員募集！

あなたも一緒に働きませんか？ シルバー人材センターでは働きたい方を募集しています。
→詳細は、P.25をご覧ください。

ごみの訪問収集

文京清掃事務所

☎03 (3813) 6661 後楽1-7-22

清掃事務所職員が、ご家庭のごみ（可燃・不燃）を玄関先またはドアの前から収集します。

対 象 次の①～⑤に該当する方のみで構成される世帯で自らごみ等を集積所に持ち出すことが困難で、身近な人の協力が得られない世帯

- ①満65歳以上のみの世帯
- ②障害者のみの世帯
- ③日常的に介助または介護を必要とする方のみの世帯
- ④母子健康手帳の交付を受けてから産後3か月程度までの妊産婦のみの世帯
- ⑤その他区長が特に必要であると認めた世帯

申 込 文京清掃事務所へ電話でご相談ください。

高齢者等見守りあんしん電話事業

高齢福祉課 高齢福祉推進係

☎03 (5803) 1213 シビックセンター9階 南側

心や体に不安をもつ高齢者等の方へ、電話による見守りを行うとともに、24時間体制の電話相談窓口を設置し、その解消に取り組みます。

対 象 区内に住所を有し、以下の要件をすべて満たす方

- ①見守りを希望する原則65歳以上の方
- ②固定電話又は携帯電話をお持ちの方

内 容 ①電話による見守り

ご本人のご希望により、週1回から3回（1回10分程度）区が設置するコールセンター職員が電話し、安否確認を基本とした、ご本人の心や体の不安に寄り添った見守り活動を行います。

コールセンター職員が異変等を感じた場合には、事前に登録された緊急連絡先へ情報提供を行います。

②電話相談窓口

看護師や保健師が配置された24時間体制の電話相談窓口になります。いつでも健康相談等ができ、助言を受けることができます。

費 用 無料

申 込 高齢福祉課ホームページもしくは窓口より申請書を入手しお申し込みください。

高齢者見守り電球サービス

高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎03 (5803) 1843 シビックセンター9階 南側

高齢者の自宅のトイレ等の電球を通信機能と一体化した LED 電球に交換し、電球の点灯・消灯の動きが24時間ない場合、見守りを行う方（家族等）へメールで異常を通知します。また、見守りを行う方が、高齢者の安否確認を速やかに行えない場合は、依頼に応じて委託事業者が代理訪問し、安否確認を行います。

- 対象** 区内に住所を有し、
- ① 65歳以上（申請年度に65歳に到達する方を含む）の方
 - ② 同一の世帯に属する方全員が65歳以上（申請年度に65歳に到達する方を含む）の方

費用 無料

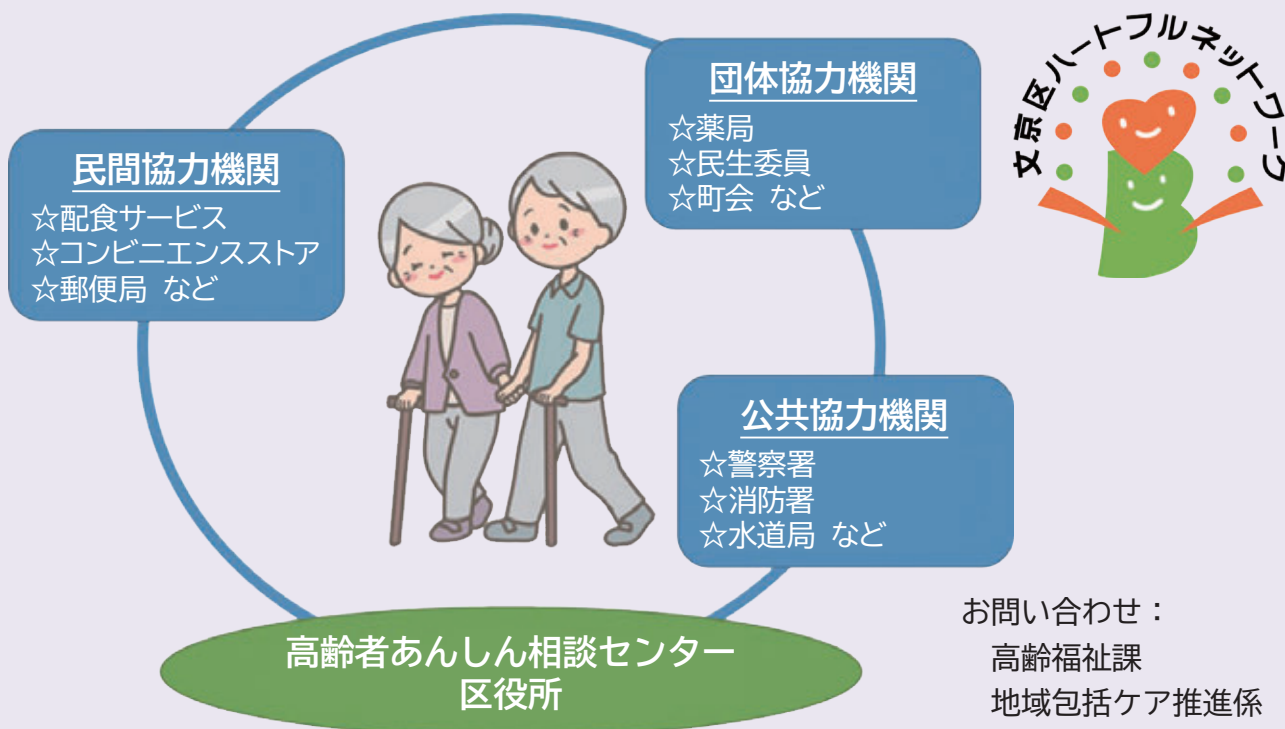
申込 高齢福祉課ホームページ又は窓口より申請書入手しお申し込みください。

コラム

文京区ハートフルネットワークをご存じですか？

高齢者の方々が住み慣れた地域で安心していきいきとした生活を続けるために、地域で支えあうネットワークです。

協力機関が、地域の高齢者の緊急事態や気がかりな状態に気が付いた時に高齢者あんしん相談センターや区役所に連絡し、速やかな対応に結びつける仕組みです。



お問い合わせ：
高齢福祉課
地域包括ケア推進係
03-5803-1843

7

入所施設（特別養護老人ホーム等）

特別養護老人ホームとは

高齢福祉課 高齢者相談係

☎03 (5803) 1382

シビックセンター9階 南側

原則要介護3以上の認定を受けた方で、身体上または精神上著しい障害があるため、常時介護が必要で、居宅においてこれを受けることが困難な65歳以上の方等が入所して生活する施設です。なお、地域密着型特別養護老人ホームは文京区の被保険者、かつ、文京区に住民票がある方が利用できるサービスです。要介護1・2の方でもやむを得ない事情※により、特別養護老人ホーム以外での生活が著しく困難な場合は、特例的に入所を認めること（特例入所）があります。要介護1・2の方についても、優先度の判定を行い、区で定める要件に合致する場合には、特例入所の対象者として申込みを受付けます。

※やむを得ない事情とは

- ①認知症である者であって、日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが頻繁に見られること。
- ②知的障害・精神障害を伴い、日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが頻繁に見られること。
- ③家族等による深刻な虐待が疑われること等により、心身の安全・安心の確保が困難であること。
- ④単身世帯である、同居家族が高齢又は病弱である等により家族等による支援が期待できず、かつ、地域での介護サービスや生活支援の供給が不十分であること。
- ⑤子ども、若者が家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる状況にあり、地域での介護サービスや生活支援の供給が不十分であること。

●〈入所について〉

特別養護老人ホームへの入所の必要性の高い方が優先的に入所できる仕組みとして「文京区特別養護老人ホーム入所指針」を策定しています。

優先度の判定は、「文京区特別養護老人ホーム入所基準（入所指針別表）」に基づき、合計点の高い順に入所希望者名簿に記載します。名簿は年4回（4月、7月、10月、1月）更新しています。申込みされると提出された時点での入所申込書に基づく点数がそのまま継続されます。なお、入所申込みをした後で、心身の状態や家族の状況等が変わった場合は、再度申込みが必要となります。

●〈入所申込について〉

一度に複数の施設に入所申込みをすることができます。（区内特別養護老人ホームは最大5施設まで。洛和ヴィラ文京春日については、ユニット型個室と従来型で2施設として数えます。）施設内での生活や医療対応状況については、各施設にお問い合わせください。

必要書類

- ①入所申込書（高齢福祉課・区内特別養護老人ホームで配付。文京区ホームページからもダウンロードできます）
- ②介護保険被保険者証（写し）
- ③在宅の方のみ直近3か月の介護保険サービス利用票及び介護保険サービス利用票別表（写し）
要介護1又は2で特例入所の対象に該当すると思われる方は④⑤を追加
- ④特例入所調査票
- ⑤愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳を所持する方は、申請時に手帳の提示が必要。

申込先

- ①文京区内の特別養護老人ホームへ入所を希望する方
→直接、区内各特別養護老人ホームへ（最大5施設まで申込み可能）
- ②文京区外の特別養護老人ホームへ入所を希望する方
→高齢福祉課へ（申込施設数分の書類をお持ちください）

申込方法

入所申込書は、原則として施設または高齢福祉課に直接持参して受付けていますが、感染症予防の観点から、郵送での申込みも受付けています。郵送で申込み場合は、必要書類一式に加え、申込書の写しを送付するための返信用封筒を同封してください。また、入所申込書には施設または高齢福祉課から申込内容等について確認する際の連絡先を記入し、申込書署名欄は必ず直筆で記入してください。なお、受付日は入所申込書が施設または高齢福祉課に到達した日付となりますので、ご注意ください。

●〈入所申込書の有効期限について〉

入所申込書の有効期限は、受付日から3年後の12月末です。なお、期限到来前に対象の方に継続申込手続きに関するご案内を区から送付します。（例：令和8年1月～12月の間に申込みした場合、令和11年12月末まで有効）

●区内の特別養護老人ホーム

名称	所在地	電話
文京くすのきの郷	大塚4-18-1	☎03(3947)2801
文京白山の郷 ※令和7年4月から大規模改修 工事により一時休止	白山5-16-3	
文京千駄木の郷	千駄木5-19-2	☎03(3827)5420
ゆしまの郷	湯島3-29-10	☎03(3836)2566
洛和ヴィラ文京春日 (ユニット型個室)	春日1-9-21	☎03(5804)6511
小石川ヒルサイドテラス	春日2-4-8	☎03(5804)0088

●区内の地域密着型特別養護老人ホーム

名称	所在地	電話
洛和ヴィラ文京春日(従来型)	春日1-9-21	☎03(5804)6511
文京大塚みどりの郷	大塚4-50-1	☎03(3941)6669
文京小日向の家	小日向1-23-26	☎03(5810)1756

●文京区外の特別養護老人ホーム

名称	所在地	電話
あそかのぞみの郷	荒川区西尾久1-1-12	☎03(3893)3517
第2サンシャインビル	福生市福生3244-10	☎042(553)3701
青梅園	青梅市長淵6-464-1	☎0428(24)0500
第二徳寿園	八王子市美山町861-1	☎042(652)0521
諏訪の森	八王子市諏訪町110-2	☎042(652)3711
ケアポート板橋	板橋区舟渡3-4-8	☎03(3969)3101
第2カントリービル青梅	青梅市長淵1-939-1	☎0428(21)5531
信愛の園	清瀬市梅園2-3-15	☎042(492)1551

●その他の老人ホーム

種別	対象	年齢制限	費用	問合せ
養護老人ホーム	環境上の理由および経済的理由により居宅において養護を受けることが困難な方	65歳以上	利用者の収入、扶養義務者の課税額に応じた額	高齢福祉課 高齢者相談係
軽費老人ホーム	〔A型・B型〕住宅事情などにより、家庭で生活することが困難な方 〔ケアハウス〕自炊できない程度の健康状態で、独立して生活するには不安が認められる方	60歳以上	〔A型〕給食付施設：収入に応じた額 〔B型〕自炊施設：収入に応じた額 〔ケアハウス〕収入に応じた額のほかに生活費・管理費	各施設に直接申込 (施設の所在地などは高齢福祉課高齢者相談係にお問合せください。)
有料老人ホーム	介護が必要な方、自立の方(それぞれの施設ごとに異なる)	おおよそ60歳以上	それぞれの施設ごとに設定(入居一時金、利用料等施設ごとに異なる)	各施設に直接申込 (公社)全国有料老人ホーム協会 ☎03(5207)2763

高齢福祉課 認知症施策担当

☎03 (5803) 1821

シビックセンター9階

人は誰もが認知症になる可能性があり、また、誰もが認知症のご本人と関わる機会があります。そんなとき、みんなが認知症について正しい知識や理解をもっていれば、より暮らしやすいまちになると思いませんか。

ここでは、区が行う認知症のご本人やご家族のためのサービスと認知症の理解を深めるためのヒントを紹介します。

ひとりひとりの意識が大切

●認知症になっても、安心して暮らせるまちづくり

認知症になっても安心して暮らすために、日頃から人や社会とのつながりを大切にしていきましょう。自分らしい生活を続けることにつながります。

●認知症とは？

「認知症」とは、状態をあらわす言葉です。

脳の病気などが原因で脳の働きが悪くなると、認知機能（記憶する、思い出す、計算する、判断するなどの機能）が低下し、生活のしづらさが現れます。この状態のことを認知症といいます。認知症には主に4つの種類があり、「アルツハイマー型認知症」、「脳血管型認知症」、「レビー小体型認知症」、「前頭側頭葉変性症」などがありますが、原因疾患によって症状は様々です。また、認知症の中には、一時的な症状の場合や改善できる場合もあります。

●早めの相談や受診が大切です

「もしかして？」と思ったタイミングで、お近くの医療機関や高齢者あんしん相談センターに相談してみましょう。

たとえば 「これからの生活に見通しを持つことができます」

早期に診断を受けることで、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、見通しを持つことができます。

たとえば 「一時的な症状で、適切な治療で改善できる場合があります」

認知症の原因疾患の中には、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、うつ病など、適切な治療により、改善できるものがあります。

たとえば 「進行を遅らせることができる場合があります」

原因となる病気によって治療方法は異なります。薬で進行を遅らせることができる場合があります。

受診のタイミングの目安

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も話したり聞いたりする | <input type="checkbox"/> 約束の日時を間違える |
| <input type="checkbox"/> 探し物が多くなる | <input type="checkbox"/> 外出時に何度も持ち物を確かめる |
| <input type="checkbox"/> 料理や掃除、人付き合いが億劫になる | <input type="checkbox"/> メモを取ることが増えた |

認知症に関する相談と対応

高齢福祉課 認知症施策担当

☎03 (5803) 1821

シビックセンター9階 南側

認知症は他の病気と同じように、早期診断・早期対応がとても大切です。

症状の軽重を問わず、また単なるもの忘れなのか認知症なのか判断がつかないような場合も含め、気になる方、困っている方、そのご家族の方もお気軽にお近くの高齢者あんしん相談センター（P. 10、90、91）にご相談ください。高齢者あんしん相談センターには、認知症支援コーディネーター（看護師など）もいます。

●もの忘れ医療相談

認知症サポート医と認知症支援コーディネーター等が困りごとや心配ごとを伺います。

…… どんなときに相談したらいいでしょう？ ……

- 自分が認知症ではないかと心配
- 家族が認知症と診断されたがこの先どうしたらよいか
- 最近、探しものが多くなる、約束の時間や場所を間違える など

対 象 区内在住、在宅生活のご本人とそのご家族等（施設入所者を除く）

申 込 お近くの高齢者あんしん相談センター（P. 10、90、91）に実施日をご確認の上、予約してください。

●認知症初期集中支援事業

認知機能の低下による生活の困難さの状況に応じて認知症サポート医・認知症疾患医療センターの専門医・看護師・保健師・社会福祉士等の専門職がチームを組んで、最長6か月間を目安に支援を行います。

お近くの高齢者あんしん相談センター（P. 10、90、91）にご相談ください。

●認知症ともにパートナー事業

認知機能の低下により生活上のサポートが必要と判断された方に、区内の訪問看護ステーションの看護師が最長6か月間の訪問等を行い、適切な支援を受けながら住み慣れた地域で自分らしく生活していくための助言や相談、サービスの調整等を行います。

…… 支援内容例 ……

- 認知機能低下による症状との付き合い方や、医療について一緒に考える
- ご本人に合った地域の居場所やサービスを一緒に見つける
- 介護保険サービスの利用申請など、必要な手続きをサポートする など

対 象 以下の全てに該当する方とそのご家族

- ・医師が、「認知機能の低下により生活に支障を来している」と判断した方
- ・区内在住で、介護保険サービスを利用していない方

費 用 無料（診断に必要な検査・その他医療にかかる費用等については、受診者の自己負担あり）

申 込 協力医療機関等の医師から説明を受けた上でお申込みいただきます。

※詳細は高齢福祉課認知症施策担当へ

●認知症検診事業

認知機能の変化は50歳代から始まるといわれています。また、脳と体の健康には密接な関わりがあり、高血圧・糖尿病・脂質異常症等は認知機能に影響を及ぼす事があります。体の健康と同じように脳の健康を考えるきっかけづくりとして、もの忘れ検診等を実施します。

- 実施内容**
- ①もの忘れ検診：区内の指定医療機関で検診を受けることができます。
 - ②脳の健康度セルフチェック：スマートフォン等で脳の健康度をセルフチェックする機会を提供します。

※認知症に関する普及啓発や脳の健康に良い生活習慣のポイントをお伝えするイベントも実施します。

- 対象**
- ①もの忘れ検診：当年度中に55歳、60歳、65歳、70歳、75歳を迎える区民の方
※対象となる方には個別にご案内いたします。（上記②の内容も含まれます。）
 - ②脳の健康度セルフチェック 当年度中に56歳～59歳、61～64歳、66～69歳、71～74歳を迎える区民の方で、セルフチェックを希望する方

●認知症ともにフォローアッププログラム

脳の健康に良い生活習慣や社会参加の大切さなどを伝えるプログラムを実施します。

- 実施内容** 脳と体の健康を維持するための生活習慣の実践ポイントを専門職から伝える体験参加型のプログラムや個別相談を実施します。

対象 もの忘れ検診を受診された方（認知機能低下の疑いのある方を優先）

申込 FAX・申込フォームで高齢福祉課認知症施策担当まで

認知症に関するパンフレット

高齢福祉課 認知症施策担当 ☎03 (5803) 1821 シビックセンター9階 南側

多くの人に認知症を正しく理解していただくため、認知症に関するパンフレットなどを作成し、普及啓発を行っています。一部は区のホームページでもご覧いただけます。

①正しく知って向き合う支える認知症

対象を限らず広く普及啓発を目的としたパンフレットで、認知症の基礎知識や対応などをわかりやすくまとめています。

②認知症って何だろう？

小学生向けに作成したパンフレットです。

③認知症ケアパス「知っておきたい！認知症あんしん生活ガイド」

ご本人の状態に応じてどのような支援が受けられるかを体系的にまとめています。認知症のご本人、ご家族、認知症の支援に携わる方、地域の皆さまに知っていただきたいパンフレットです。

もの忘れが気になりはじめたときに、ご自分でチェックすることができる『気づきチェックリスト』を掲載しています。

④知っておきたい！若年性認知症ライフサポート BOOK

若年性認知症の方が利用できる制度やサービスの相談窓口等が記載されています。

⑤ケアラー手帳

認知症のご本人を介護しているケアラー※を支援するために作成された手帳です。

※ケアラーとは、ご本人を支援するご家族や支援者等を総称した呼び方です。



上記パンフレットを見ることができる区のホームページ



認知症のご本人の気持ち

～認知症のご本人との接し方～

認知症のご本人は、いろいろな気持ちを抱えています。

不安

以前はできたのにどうしてできないんだろう？この先どうなるの？



悔しい

自分ではどうにもならないなぜ私が？



申し訳ない

迷惑かけて、ごめんなさいわざとじゃないの



「できた！」「自分も誰かの役に立っている」という自己を肯定できる気持ちを尊重しましょう。「やってあげる」のではなく、「一緒にやる」寄り添い型で。

基本姿勢

～認知症の本人への対応の心得 3つの“ない”～

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

具体的な7つのポイント

まずは見守る

余裕をもって対応する

声をかけるときは1人で

後ろから声をかけない

相手に目線を合わせて優しい口調で

穏やかに、はっきりした話し方で

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

ご本人の気持ちや認知症の症状に合わせて過ごすことが大切です。厳しく注意して気持ちを傷つけないように、ひとりで抱えこまず、周囲の支援を受けながら、思いやりの気持ちをもって接しましょう

認知症のご本人やご家族の集いの場など

高齢福祉課 認知症施策担当 ☎03 (5803) 1821 シビックセンター9階 南側

高齢者あんしん相談センターでは、認知症のご本人やご家族などに向けた集いの場の用意や、介護者向けの教室を開催しています。実施日や内容などについては区報、ホームページ等でもお知らせしていますが、詳細はお近くの高齢者あんしん相談センターへお問い合わせください。

名 称	対 象	内 容
認知症家族会	認知症のご本人を介護しているご家族	認知症のご本人を介護している家族同士の交流や、悩みや困ったときの対処方法などの情報交換の場です。
認知症介護勉強会	介護者の方	認知症や介護に関する学びの場です。テーマは認知症に限らず、開催回ごとに変わります。
ぶんにこ（※）	どなたでも	認知症のご本人はもちろん、ご家族、地域の方、事業者の方、専門職の方など、だれもが集い話せる場です。

※「ぶんにこ」は、「文京認知症コミュニティ」を略した文京区の認知症カフェの愛称で、「集い広がる支え合い文京認知症コミュニティ」をキャッチフレーズとしています。

「チームオレンジ Bunkyo」サポーターによる認知症にやさしいまちづくり

高齢福祉課 認知症施策担当 ☎03 (5803) 1821 シビックセンター9階 南側

地域の認知症カフェで、認知症の当事者と「チームオレンジ Bunkyo」サポーター（認知症サポーター）がともに活動する「チームオレンジ」活動を実施します。

①認知症本人交流会（本人ミーティング）

認知症のご本人やご家族の想いやニーズを伺い、チームオレンジ活動等へ反映します。
※詳細は上記担当までお問い合わせください。

②チームオレンジお助け隊

認知症の当事者やもの忘れのある方がシルバー人材センターの会員としてご登録いただき、他の会員とともに地域で就業活動を行います。
※詳細はシルバー人材センター☎03（3814）9248までお問い合わせください。

成年後見人等への報酬助成

福祉政策課 地域福祉係 ☎03 (5803) 1202 シビックセンター11階 北側

成年後見人等の報酬に係る費用を負担することが困難な生活保護受給者の方等に、その費用を助成しています。詳細は、福祉政策課へお問い合わせください。

外出が心配な方やご家族のために

高齢福祉課 認知症施策担当

☎03 (5803) 1821

シビックセンター9階 南側

認知症の症状による行方不明への備え、行方不明が発生した場合でも早期発見・保護ができるように、以下の事業を実施しています。

名称	対象	内容
①ただいま！支援登録	認知症の症状により行方不明になるおそれのある方	申請により、認知症の症状により行方不明になるおそれのある方の情報を登録し、区・警察署・高齢者あんしん相談センターで情報共有することで、保護された際の迅速な身元確認につなげます。
②ただいま！支援SOSメール	『ただいま！支援登録』登録者のご家族など	『ただいま！支援登録』の登録者などの行方が分からなくなったときに、その方の情報（写真・服装など）を協力サポーターに一斉にメール配信し、迅速な発見・保護につなげます。
③靴用ステッカー・衣服用アイロンシール	認知症の症状により行方不明になるおそれのある方	保護された際の身元判明に役立つ靴用ステッカーや衣服用アイロンシールを配付します。
④おでかけ見守りシール	「ただいま！支援登録」を済ませている在宅生活者のご家族など	二次元コードが印刷されたシールを衣服や持物に貼り付け、早期発見・保護につなげます。発見者が二次元コードを読み取ると、家族等にメールが届きます。また、伝言板を通じて発見者と簡単なやりとりができます。利用には、スマートフォン等を所持し、事前の登録が必要です。メール受信者（保護時に迎えに行ける方）は10名まで登録できます。
⑤GPS探索サービス	認知症の症状により行方不明になるおそれのある方（介護保険の要支援・要介護に該当する方）	民間事業者が運営するGPS探索システムの利用に対して、申込にかかる費用を助成します。（※持ち運び型と靴収納型があります。）なお、月額基本料金や対象者の保護にかかる料金等は利用者負担となります。

申込先①～④

高齢福祉課 認知症施策担当 ☎03 (5803) 1821 またはお近くの高齢者あんしん相談センター（P. 10、90、91参照）

申込先⑤ 高齢福祉課 認知症施策担当 ☎03 (5803) 1821

ただいま！支援SOSメール協力サポーター

『ただいま！支援登録』の登録者などの行方がわからなくなったときに、迅速な発見・保護につなげるため、一斉メールを受信していただける地域の「協力サポーター」を募集しています。

登録方法

登録用アドレスに空メールを送信

登録用アドレス tadaima@req.jp

または、二次元コードからアクセス▶▶



登録フォームに入力して送信

登録完了

9 住まい

住まいの協力店

福祉政策課 福祉住宅サービス ☎03 (5803) 1238 シビックセンター1 1階 北側

「文京区住まいの協力店」は、住宅の確保に配慮を要する高齢者等の住まいに関する相談を受ける民間の不動産店舗です。高齢者の皆さんへ適切な民間賃貸住宅情報を提供します。住まいの協力店は、区のホームページでご確認ください。



文京区 住まいの協力店

🔍 検索

すまいる住宅登録事業

福祉政策課 福祉住宅サービス ☎03 (5803) 1238 シビックセンター1 1階 北側

●住宅をお探しの方へ

高齢者等の入居を拒まない民間賃貸住宅を区に登録して、高齢者等へ紹介する「すまいる住宅登録事業」を行っています。

すまいる住宅に入居できるのは以下の対象世帯です。

対象 65歳以上のひとり暮らしまたは、65歳以上を含む60歳以上の方のみの世帯で、区内に引き続き1年以上住んでおり、住宅に困っている方

要件 対象世帯は、以下の要件に該当することが必要です。

- ①区内に引き続き1年以上居住していること
- ②住宅に困窮し、かつ、自力により住み替える住宅を確保することが困難であること
- ③独立して日常生活を営むことができること
- ④緊急連絡先があること
- ⑤登録住宅の入居にあたり、見守り電球及び緊急通報装置の設置、生活援助員による支援を受けることに同意すること
- ⑥入居資格の認定申請を行った後、世帯の構成員の増減または変更を行わないこと

申込 電子申請又は申請書にご記入の上、福祉住宅サービスへ申請してください。

*詳細は福祉住宅サービスへお問い合わせください。

●賃貸住宅オーナー様へ

区では、住宅の確保に配慮を要する高齢者等のために、高齢者等の入居を拒まない民間賃貸住宅を区へ登録していただき、高齢者等の住まいの確保を図る「すまいる住宅登録事業」を実施しています。高齢者等の入居を拒まない住宅をぜひ区へ登録してください。

高齢者等の入居が継続する限り住宅オーナーに謝礼をお支払いします。

また、入居住宅に区の負担で見守り電球及び緊急通報装置を設置するとともに、入居者に対しては生活援助員による支援を行います。

*詳細は福祉住宅サービスへお問い合わせください。

シルバーピア（高齢者住宅）の提供（低所得者層向け）

福祉政策課 福祉住宅サービス ☎03 (5803) 1238 シビックセンター1 1階 北側

区で建設または借上げた高齢者に配慮された住宅を提供します。単身向けと2人世帯向けがあります。あき家の入居登録者の募集を年1回行います。

対象 65歳以上のひとり暮らしまたは、65歳以上の方と60歳以上の親族との2人世帯で、区内に引き続き3年以上住んでおり、住宅に困っている方

要件資格 ①「単身世帯用」65歳以上でひとり暮らしであること
「2人世帯用」65歳以上の方と60歳以上の親族（配偶者または2親等以内の親族、その他事実上親族と同様の事情にある者）で2人暮らしであること
②区内に引き続き3年以上在住していること
③現に住宅に困窮していること（自己所有の不動産がある場合は不可）
④自立して日常生活が営めること
⑤所得が基準以内であること「単身世帯用」2,568,000円以下、「2人世帯用」2,948,000円以下

募集時期・申込

あき家募集毎年6～7月頃

*区報等でお知らせします。

*詳細は、福祉住宅サービスへお問い合わせください。

すみかえサポート事業（連帯保証人の確保が困難な方）

福祉政策課 福祉住宅サービス ☎03 (5803) 1238 シビックセンター1 1階 北側

対象 60歳以上の方のみで構成する世帯で、区内に引き続き1年以上住んでいる方

内容 区内民間賃貸住宅への住み替えにあたって、連帯保証人の確保が困難な場合に、区と協定を締結した民間保証会社が提供する保証サービスを利用できます。また、区と協定を締結した民間保証会社又は国の登録家賃債務保証業者を利用し、収入要件等を満たした場合には、初回保証料の一部を助成します。

また、公益財団法人東京都防災・建築まちづくりセンターのあんしん居住制度を利用した場合にも、同様の助成があります。

申込 福祉住宅サービスへお問い合わせください。

移転費用等の助成

福祉政策課 福祉住宅サービス ☎03 (5803) 1238 シビックセンター1 1階 北側

対象 65歳以上のひとり暮らしまたは、65歳以上を含む60歳以上の方のみの世帯で、区内に引き続き1年以上住んでいる方

内容 民間賃貸住宅の取り壊し等による立ち退きや、住環境改善により住み替える場合に、一定の基準により、移転費用の一部及び旧家賃と新家賃の差額（2年間を限度）を助成します。

申込 福祉住宅サービスへお問い合わせください。

高齢者住宅設備等の改造

介護保険課 給付係

☎03 (5803) 1388

シビックセンター9階 南側

対 象 65歳以上で要介護又は要支援の認定を受けている方のうち日常動作に困難があり、住宅改造が必要と認められる方

内 容	種目	①浴槽の取替え	②便器の洋式化	③流し・洗面台の取替え
給付限度額		379,000円	106,000円	156,000円

費 用 利用者負担は、給付額のうち、申請受付時の「介護保険負担割合証」の割合と同じになります。

申 請 設備改造の利用に当たっては、事前の申請が必要となりますので、工事着工前に、介護保険課又は高齢者あんしん相談センターにご相談ください。

高齢者等住宅修築資金助成

住環境課 管理担当

☎03 (5803) 1374

シビックセンター18階 北側

下記要件等を満たす場合、高齢者・心身障害者世帯のバリアフリー化等工事に助成金を交付します。

- 要 件**
- ①高齢者（65歳以上の方）又は心身障害者がいる世帯に属する者であること。
（介護保険の認定がある場合は、介護保険課の住宅改修助成が優先となります。）
 - ②工事着工前の申込みであること。
 - ③区内の自己又は親族（六親等内の血族、配偶者、三親等内の姻族）が所有する住宅に居住し、住民登録をしていること。
 - ④住民税を滞納していないこと。
 - ⑤過去10年間にこの助成金の交付を受けたことがない住宅であること。
 - ⑥過去10年間に居宅介護住宅改修等（介護保険法に基づくもの）、高齢者住宅設備等改造事業及び身体障害者（児）住宅設備改善給付事業を利用したことがない住宅であること。

助成金の交付対象となる工事

- ①住宅におけるバリアフリー化のために新たに行う修繕工事のうち、次に掲げるもの。
 - ア 手すりの取付け
 - イ 段差の解消（スロープ設置工事又は畳からフローリングへの変更工事（現在段差がある場合に限る）を含む。）
 - ウ 滑り防止等のための床又は通路面の材料変更
 - エ 車椅子対応洗面台への取替え
 - オ 引き戸等への扉の取替え
 - カ 和式から洋式への便器の取替え（車椅子対応便器への取替えを含む。）
 - キ その他これらの工事に附帯して必要となる工事
- ②浸水による被害の軽減を図るために防水板を設置する浸水対策工事
- ③災害により、被災した住宅の修復工事（建替え工事を除く。要り災後60日以内のり災証明書）

助成金額 税抜き工事費の10%（1,000円未満切捨て。上限20万円）

申 請 資金助成の利用に当たっては、事前の申請が必要となりますので、申請方法等の詳細については、工事着工前に住環境課へお問い合わせください。

10

防犯・交通安全・災害時の備え

特殊詐欺被害防止のための「自動通話録音機」の無償貸出

防災危機管理課

☎03 (5803) 1280

シビックセンター15階 北側

自動通話録音機を設置することにより、電話機の呼び出し音が鳴る前に、「会話内容が自動録音されます」といったアナウンスが流れるため、発信者（犯人）が通話を断念して、被害を未然に防止する効果が期待できます。

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方が居住する世帯

申込 防災危機管理課でお申し込みください。

※本人確認書類（住所・氏名・年齢等が確認できるもの）をご持参ください。

その他 富坂・大塚・本富士・駒込の各警察署でも無償貸出を行っています。



高齢者を狙う悪質商法にご注意を

経済課 消費生活センター

☎03 (5803) 1106

受付時間 平日9:30~16:00
場所 シビックセンター地下2階

「医療費の還付金があります。」「貴金属を買い取ります。」などと電話や訪問があったり、『身に覚えのない請求』や『頼んだ覚えのない品物』が届いたり、高齢者を取り巻くトラブルが多発しています。

近年では、インターネット通販に関する相談も多く寄せられています。「初回お試し990円の健康食品を買ったら、いつの間にか定期購入になっていた。」といったトラブルが後を絶ちません。

消費生活センターでは、専門的な知識と経験を持つ相談員が、消費生活に関する相談に応じ、問題解決のための助言をしています。

上記電話番号のほか、消費者トラブルのホットラインとして、（局番なしの）188でもお受けしています。

●早期のご相談が、トラブル解決の決め手となります。

何かおかしいな、と感じたら、一人で抱え込まずに、まずは消費生活センターへお気軽にご相談ください。



消費生活センター公式キャラクター
「とらの子 マモルくん」
「たつの子 タツロウくん」

高齢者の交通安全について

土木部管理課 交通安全係

☎03 (5803) 1244

シビックセンター19階 南側

●道路を歩くとき

無理な横断はやめましょう。

暗い時間の外出は、反射材などの活用や、白っぽい明るい服装を心掛けましょう。

●車や自動二輪車を運転するとき

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）を積極的に活用しましょう。

「運転に自信がなくなった」と感じた場合は、安全運転相談窓口（専用相談ダイヤル#8080）等を活用し、運転免許証の返納を検討しましょう。

●自転車に乗るとき

交通ルールや自転車安全利用五則を守りましょう。

また、万が一に備えて、自転車損害賠償保険等に加入しましょう。

●自転車安全利用五則

自転車に乗るときの基本ルールです。なお、令和8年4月1日から自転車の交通違反に「交通反則通告制度（通称：青切符）」が導入されます。自転車安全利用五則の内容の他、携帯電話の使用（保持）や、制動装置（ブレーキ）不良などが対象となります。正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう。

1. 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

道路交通法上、自転車は軽車両と位置づけられています。

したがって、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車は、道路を通行する際は、信号機等に従わなければなりません。

また、一時停止標識のある場所や踏切などでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

3. 夜間はライトを点灯

無灯火での運転は、周りから自転車が見えにくくなるため大変危険です。夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。

4. 飲酒運転は禁止

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。

また、酒気を帯びている者に自転車を提供したり同乗することや、飲酒運転を行う恐れのある者に酒類を提供する行為もしてはいけません。

5. ヘルメットを着用

自転車に乗るときは事故による被害を軽減させるため、乗用車ヘルメットをかぶりましょう。

児童・幼児の保護者は、児童・幼児を自転車に乗車させる場合は、児童・幼児にも、乗用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。

災害が起きる前に…

「あなたにとって、ないと生活できないもの」が必要なものです。以下のリストを参考に、自分や家族にとって必要なものを確認し、1週間分（最低3日分）、ご家庭に備えておきましょう。

●非常持ち出し品リスト（必要最低限なもの）

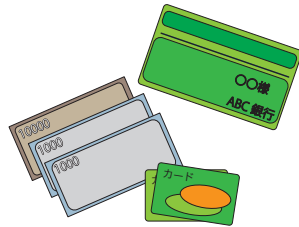
救急・安全

- 救急セット（包帯・絆創膏など）
- マスク、消毒液、体温計、ビニール手袋
- ヘルメット・軍手
- 常備薬
- お薬手帳 など



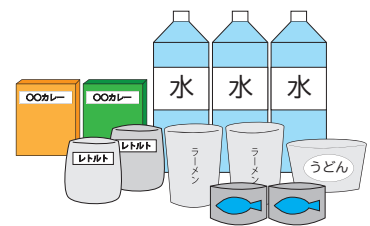
貴重品

- 貯金通帳・現金・カード
- 免許証・マイナンバーカード など



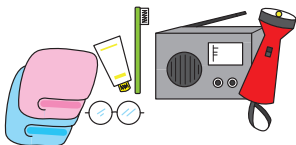
食料品

- 飲料水
- 非常食
- 粉ミルク
- 哺乳瓶 など



日用品

- 携帯ラジオ・懐中電灯
- タオル
- モバイルバッテリー
- メガネ・コンタクトレンズ
- 歯磨きセット
- 携帯トイレ など



衣類

- 着替え
- 上履き・スリッパ
- 上着・防寒着 など



ローリングストック法の活用

ローリングストック法とは、普段食べる米やレトルト食品を多めに買って置き、消費したらその分を補充することで、常に一定量の食料をご家庭に備蓄しておく方法です。賞味期限切れの無駄がなくなり、常に災害に備えることができます。



●災害時の情報収集手段を確認しましょう

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。

災害情報を入手する方法

<p>文京区民チャンネル (CATV) 文京区民チャンネルにおいて、災害情報等をお知らせします。 ※11チャンネルで見られます (ケーブルテレビ加入者)。</p>	<p>文京区公式ホームページ</p> 	<p>緊急速報メール (エリアメール) 携帯電話事業者のNTTドコモ、KDDI、SoftBank等と協力し、区のエリア内の該当携帯電話に対して、災害情報を発信します。</p>
<p>文京区公式 SNS (X (Twitter)・Facebook・LINE) 区公式 SNS で区からのお知らせや災害情報等をお知らせします。X「@bunkyo_tokyo」 Facebook「@bunkyo.tokyo」LINE「@bunkyocity」</p>	<p>防災行政無線屋外スピーカー 災害情報等を音声やサイレンでお知らせします。24時間以内に放送した内容は「電話応答システム」で確認できます。</p> 	
<p>「文の京」安心・防災メール 登録者に文京区内の災害情報等をお知らせします。</p> 	<p>文京区防災ポータル パソコン等で「避難情報」「避難所開設情報」「鉄道運行情報」等の情報が確認できます。</p> 	<p>Yahoo! 防災速報 LINE ヤフー(株)と協力し、スマートフォンのアプリを通じて災害情報等を配信します。</p> <p>iPhone 版 Android 版</p> 
<p>文京区防災アプリ スマートフォンやタブレット端末で災害情報を確認できるアプリです。災害情報等をプッシュ通知でお知らせします。</p> <p>App Store  Google play </p>	<p>Lアラートによるデータ放送 NHK データ放送を活用し、テレビから災害情報等をお知らせします。 ※1チャンネルからリモコンdボタンを押すと見られます。</p>	

※上記に加え、大規模災害が発生した際は、臨時災害 FM 放送局を開局する場合があります。

耐震診断費用の一部を助成します

区では、一定の条件を満たす建築物の耐震診断費用の一部を助成しています。その他、耐震改修設計・工事に要する費用の助成や耐震化アドバイザー派遣などを行っています。詳しくは、ホームページ又は右記によりお問い合わせください。地域整備課 ☎03(5803)1846

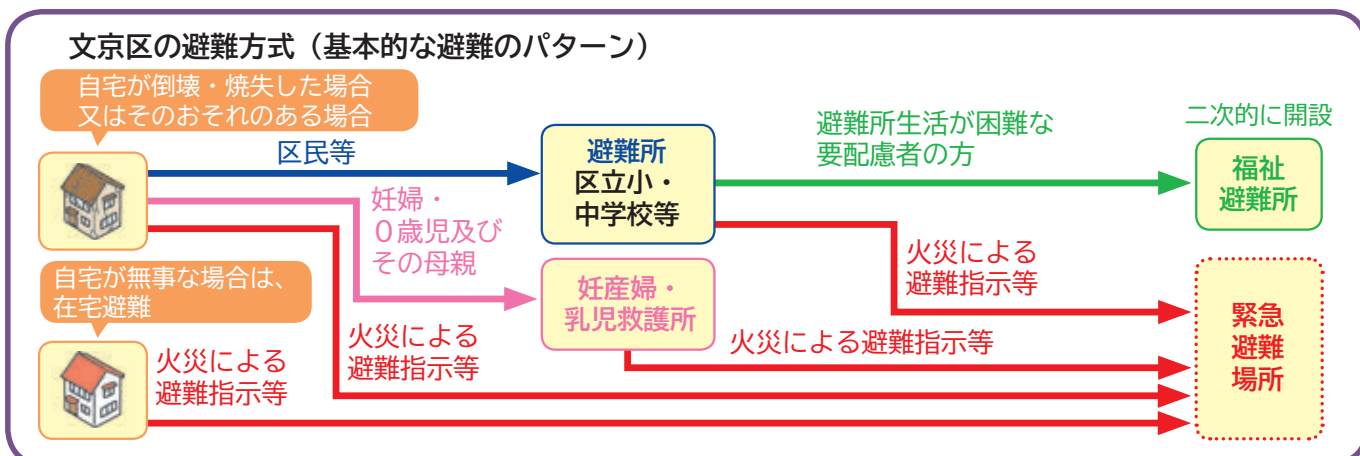
災害が発生したら…

1. 地震のとき

自宅が倒壊や焼失等の被害を受けたり、または倒壊のおそれがある場合は、指定の避難所へ避難します。

また、延焼拡大等で避難所が危険な場合は、緊急避難場所へ避難します。

※自宅が無事な場合は、避難する必要はありません。



●避難所（区立小・中学校等33か所）

非常食や毛布等が被災者のために備蓄されており、一時的に生活ができる施設です。

●緊急避難場所（7か所）

一時的に火災等から身を守る広い場所です。

●妊産婦・乳児救護所（4か所）

妊婦や0歳児及びその母親に必要な食料や支援物資の配給、情報の提供等を行う施設です。

●福祉避難所（26か所）

避難所生活に支障が生ずるなど、特別な配慮を必要とする方（要配慮者）を対象に開設する施設です。福祉避難所は、二次的な避難所であることから、避難者はまず区立小中学校等に設置される避難所へ避難することが原則になります。

2. 水害・土砂災害のとき

区から警戒レベルを用いた避難指示等があった場合には、水害時・土砂災害時の避難所に立ち退き避難をしましょう。

なお、避難所への避難が困難な場合、または雨の降り方や浸水状況により身の危険を感じた場合は、近くの頑丈な2階建て以上の建物へ自主的に避難するか、それも難しい場合は、家の中でより安全な場所（崖から離れた部屋や2階など）に避難しましょう。

避難情報と具体的な行動内容

警戒レベル	区・気象庁からの 避難・気象情報	とるべき行動	自ら行動をとる際の 判断に参考となる情報 (洪水、土砂災害、高潮)
警戒レベル5	緊急安全確保※1	命の危険 直ちに安全確保！	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫発生情報 ・大雨特別警報（土砂災害） ・高潮氾濫発生情報 等
〈警戒レベル4までに必ず避難！〉			
警戒レベル4 全員避難	避難指示	危険な場所から 全員避難	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫危険情報 ・土砂災害警戒情報 ・高潮特別警報 ・高潮警報 等
警戒レベル3 高齢者等は避難	高齢者等避難※2	危険な場所から 高齢者等は避難	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫警戒情報 ・大雨警報（土砂災害） ・高潮警報に切り替える可能性 に言及する高潮注意報 等
警戒レベル2	大雨・洪水・ 高潮注意報	自らの避難行動を 確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・氾濫注意情報 等
警戒レベル1	早期注意情報	災害への心構えを 高める	—

令和8年4月1日時点

- ※1 自治体が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
- ※3 令和8年5月下旬（予定）より、新たな防災気象情報の運用が開始されます。

避難行動要支援者名簿登録制度

防災危機管理課

☎03 (5803) 1746

シビックセンター15階 北側

円滑かつ迅速な避難を図るために特に支援を必要とする方の名簿情報を、区や警察署、消防署、区民防災組織（町会・自治会等）、民生委員・児童委員及び文京区社会福祉協議会が共有し、災害時における安否確認などの支援に備えます。対象者は、年齢や介護認定区分、障害等級など一定の条件に当てはまる方とし、共有する名簿の登載は同意を必要としています。

●区が指定する名簿登録者

以下のいずれかの条件に当てはまる方は、自動的に名簿に登録されます。

- ①要介護3～5の認定を受けている方
- ②身体障害者手帳の以下の等級の方
上肢1～2級・下肢1～2級・体幹1～3級・視覚1～2級・聴覚2級
- ③愛の手帳の1～3度の方
- ④精神障害者保健福祉手帳の1級の方
- ⑤難病医療費を受給しており、日常生活全介助の方

●上記以外で名簿登録を希望される方

以下のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の単身世帯または65歳以上の高齢者のみの世帯
- ②要介護または要支援の認定を受けている方
- ③身体障害者手帳をお持ちの方
- ④愛の手帳をお持ちの方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ⑥難病医療費を受給されている方

※区が指定する名簿登録者と異なり、名簿登録を希望されると同時に避難支援等関係者に情報を提供することに同意したことになります。

※詳細については、ホームページ等でお知らせしています。

家具転倒防止器具設置助成事業

防災危機管理課

☎03 (5803) 1745

シビックセンター15階 北側

震災時の家具転倒による人的被害を最小限に抑え、在宅避難を推進する事業です。区内在住者を対象に、家具の転倒防止器具の設置とそれにかかる費用（上限額あり）の助成を行っています。

対象者	助成額
区内在住者（区内住宅1戸につき1回限り）	上限25,000円分まで助成（上限を超えた分の金額は本人負担）

申 込 区協力事業者に申請書を直接郵送又はFAXしてください。

申請書は、区ホームページまたは、防災危機管理課窓口、地域活動センター等で配布しています。

国民年金

国保年金課 国民年金係

☎03 (5803) 1196

シビックセンター11階 南側

●老齢基礎年金

国民年金に加入し、次の期間（受給資格期間）を合算した期間が10年（120月）以上ある方が、65歳から受けることができます。

- ①保険料を納めた期間
- ②保険料の免除を受けた期間
- ③厚生年金・共済年金の加入期間やその他の合算することができる期間

※合算できる期間は、その方の事情によりさまざまなケースがありますので、下記お問い合わせ先にご相談ください。

●老齢基礎年金額（令和8年度年額）…847,300円（満額の場合）

※20歳から60歳になるまでの40年間（480月）の全期間保険料を納めた方には、65歳から満額の老齢基礎年金が支給されます。（加入期間や支払った保険料に応じて支給されます。）

※昭和31年4月1日以前生まれの方の老齢基礎年金額は844,900円（満額の場合）です。

年金請求書の提出先について

過去の加入状況	提出先
国民年金第1号被保険者期間のみの方	文京区国保年金課国民年金係
国民年金第3号被保険者期間（★）のある方 厚生年金と国民年金、または共済年金と国民年金の加入期間のある方	日本年金機構文京年金事務所 お客様相談室 ☎03 (3945) 1141（音声案内1→2） （単一の共済組合のみの方は共済組合も可）
厚生年金または共済年金の加入期間のみの方	

★第3号被保険者期間…厚生年金や共済年金に加入している配偶者に扶養されていた期間

※年金を受けるには、請求手続きが必要です。

※受給年齢（65歳）になる3か月前に、日本年金機構から書類が送付されます。

●年金の請求・受給している方の手続きなどに関するお問い合わせ先

日本年金機構文京年金事務所

03 (3945) 1141（音声案内1→2）千石1-6-15

窓口でのご相談の場合は、事前に予約が必要です。



日本年金機構ホームページ



〈電話での相談〉

ねんきんダイヤル 0570 (05) 1165（ナビダイヤル）

※050から始まる電話でおかけになる場合 03 (6700) 1165

予約受付専用電話 0570 (05) 4890（ナビダイヤル）

※050から始まる電話でおかけになる場合 03 (6631) 7521

※インターネット予約もできます。

年金相談予約ホームページ



所得税・住民税の障害者控除対象者認定等

●要介護等の認定を受けている方

介護保険課 介護保険管理係

☎03 (5803) 1389

シビックセンター9階 南側

障害者控除対象者認定とは、65歳以上で障害者手帳等の交付を受けていない、介護認定を受けている認知症高齢者や寝たきり高齢者などを対象に、障害者又は特別障害者と認定された方に対して認定書を発行する制度です。

認定書の発行に際しては、主治医の意見書をもとに障害者控除対象者の認否を判定し、この認定書に基づき、対象となる年の所得税や住民税の控除を受けることができます。

※障害者控除の認定書を受領後、確定申告等を行わない限り、税の控除に反映されませんのでご注意ください。

対 象 認定を受けたい年の12月31日時点（死亡の場合は死亡日）で、以下のすべての条件に該当する方が対象となります。

- ①65歳以上であること。
- ②文京区民または文京区介護保険被保険者で住所地特例対象施設に住んでいる方。
- ③要介護または要支援の認定を受けている方。

認定基準

認定内容		認定基準
障害者控除対象者	知的障害者（軽度・中度）に準ずるもの	主治医意見書において、認知症高齢者の日常生活自立度がⅡ又はⅢと判定されている方
	身体障害者（3級～6級）に準ずるもの	主治医意見書において、障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がAと判定され、かつ、その状態が引き続き6か月以上にわたる方
特別障害者控除対象者	知的障害者（重度）に準ずるもの	主治医意見書において、認知症高齢者の日常生活自立度がⅣ又はMの方
	身体障害者（1級・2級）に準ずるもの	主治医意見書において、障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がB又はCである方のうち、その状態が引き続き6か月以上にわたる方

申 請 ご本人又はご家族等関係者の方が、文京シビックセンター9階・介護保険課窓口で申請してください。なお、郵送も可能です。

申請時に必要な証明書類

①障害者控除対象者の方の介護保険被保険者証（写し）

②申請者の方の本人確認書類（写し）

（氏名・住所・生年月日の確認できるマイナンバーカード（個人番号カード）、運転免許証、年金手帳等）

※写真付きでないものは2点確認とさせていただきます。

※マイナンバーカードを添付される場合には、マイナンバーカードの表面だけの写し（個人番号の記載がない状態）を送付してください。

※成年後見人等の方が申請される場合、登記事項証明書が必要となります。

●要介護等の認定を受けていない方

高齢福祉課 高齢者相談係

☎03 (5803) 1382

シビックセンター9階 南側

65歳以上で障害者手帳等の交付を受けていない、かつ、介護保険法の要介護・要支援の認定を受けていない場合でも、障害者控除対象者認定書を発行できる場合があります。

申請書のほかに、医師が作成した「文京区障害者控除対象者認定のための主治医意見書」の提出が必要となります。

申請 高齢福祉課へお問い合わせください。

●おむつ代の医療費控除を受ける場合

介護保険課 認定審査係

☎03 (5803) 1378

シビックセンター9階 南側

介護保険の要介護・要支援の認定を受けている方のおむつ代について、医師の発行する「おむつ使用証明書」に代えて、区が発行する「証明書」を使用することができます。「証明書」は、介護保険の要介護・要支援認定の際に作成された主治医意見書において、①寝たきり状態にあること②「失禁の対応」としてカテーテルを使用していること、又は尿失禁があることの両方を確認できる場合に発行します。

※1年目の方は、介護認定を受けていた期間のみが「証明書」の発行対象となります。

費用 1通300円

申請 事前に介護保険課へお問い合わせください。

生活福祉資金の貸付

社会福祉協議会 地域福祉推進係

☎03 (5615) 8017

文京区民センター4階

所得の少ない世帯や日常生活で療養・介護が必要な高齢者がいる世帯（所得制限あり）の方に対して、その世帯の生活の安定と経済的自立を図ることを目的に資金の貸付を行うものです。

※貸付のご相談は、生活状況の聞き取り等が必要なため、事前にご相談日をご予約ください。

※所得が一定水準以下である等の要件や申請に必要な書類があります。また、初回相談から実際の貸付までに審査等の時間を要します。

※具体的な利用目的がある場合に、該当する資金の貸付を行う制度です。原則として、未払い・未契約の費用が貸付対象です。

貸付の種類

●生活福祉資金貸付

低所得者や障害者世帯、療養または介護を要する高齢者がいる世帯に対し、無利子または低利で福祉資金の貸付を行います。

●緊急小口資金貸付

所得の少ない世帯に対し、緊急かつ一時的に生計の維持が困難になった場合に資金の貸付けにより、その後の生活及び返済の見通しが立つ場合に貸付を行います。

定められた「貸付対象理由」に該当する場合に対象となります。

●不動産担保型生活支援資金貸付

土地・建物を所有し、将来にわたりその住居に住み続けることを希望する低所得の高齢者に、その土地、建物を担保として生活資金の貸付を行います。

※生活保護世帯の場合は、「要保護世帯向け不動産担保型生活資金」がありますので、まずは文京区生活福祉課へお問い合わせください。

選挙における郵便等投票制度（一定の障害、要介護区分該当の方）

選挙管理委員会事務局

☎03 (5803) 1287

シビックセンター1 1階 北側

選挙時に、障害や要介護の区分で一定の要件に該当する方は、郵便等により不在者投票することができる制度があります。要件に該当し、本制度の利用を希望する方は、予め「郵便等投票証明書」の交付を受けた後、郵便等で請求した投票用紙を自宅などで記入して郵送により投票することになります。

対 象 ①身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちで【別表1】に該当する方

②介護保険被保険者証の要介護状態区分が要介護5である方

また、対象①の方のうち、【別表2】に該当する方は、あらかじめ区市町村の選挙管理委員会の委員長に届け出た方に、投票用紙への記載をさせることができる代理記載制度もあります。

※代理記載人は選挙権を有する方に限ります。

別表1

障害等の区分	障害等	等級等
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級又は2級
	内臓機能（心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸）	1級又は3級
	免疫、肝臓	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	内臓機能（心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・肝臓）	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証	要介護状態区分	要介護5

別表2

障害等の区分	障害等	等級等
身体障害者手帳	上肢又は視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢又は視覚	特別項症～第2項症

郵便等投票証明書の交付

交付申請書に記入し、障害者手帳や介護保険被保険者証を添付して、選挙管理委員会まで持参してください（窓口に来られる方は代理の方でも結構です）。具体的な投票の手続きは、選挙の際にご案内します。

なお、郵便等投票証明書には、有効期限がありますので、引き続き本制度を利用する場合は、再度手続きが必要となります。

12 関係施設一覧

文京シビックセンター

春日1-16-21

☎03 (3812) 7111 代表

4F シルバーセンター

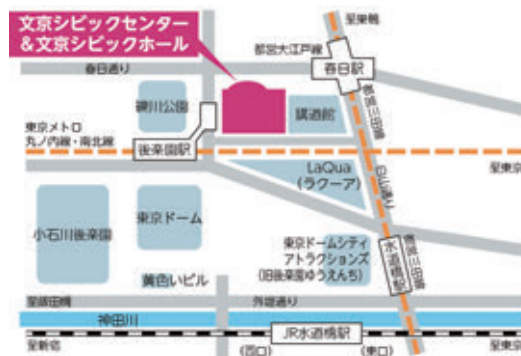
(公社) シルバー人材センター

8F 文京保健所、生活衛生課、健康推進課、
予防対策課、保健サービスセンター

9F 高齢福祉課、障害福祉課、
介護保険課、生活福祉課

11F 福祉政策課、福祉住宅サービス、国保年金課

- 東京メトロ後楽園駅丸ノ内線(4a・5番出口)、南北線(5番出口) 徒歩1分
- 都営地下鉄春日駅三田線・大江戸線(文京シビックセンター連絡口) 徒歩1分
- JR総武線水道橋駅(東口) 徒歩9分



高齢者あんしん相談センター

高齢者あんしん相談センター富坂

本駒込2-29-24
パシフィックスクエア千石6階
☎03 (3942) 8128



- 都営三田線「千石」徒歩2分 ●JR山手線「巣鴨」徒歩9分
- B-ぐる「千石駅」徒歩1分 ●都営バス「千石一丁目」徒歩2分
- 開設時間/月～金9:00～19:00/土日祝9:00～17:30
- ※12/29～1/3は休業

高齢者あんしん相談センター富坂分室

小石川2-18-18
礪川地域活動センター
3階
☎03 (5805) 5032
〈併設施設〉
・礪川地域活動センター



- 文京シビックセンターから徒歩7分 ●都営三田線「春日」・東京メトロ南北線「後楽園」徒歩5分 ●都営バス「小石川二丁目」徒歩2分
- B-ぐる「こんにやくえんま」徒歩3分
- 開設時間/月～土9:00～17:30
- ※12/29～1/3は休業

高齢者あんしん相談センター大塚

大塚4-50-1
☎03 (3941) 9678
〈併設施設〉
・特別養護老人ホーム
文京大塚みどりの郷
・文京大塚高齢者在宅
サービスセンター



- 東京メトロ丸ノ内線「新大塚」徒歩2分
- 都営バス「大塚四丁目」徒歩1分
- 開設時間/月～金9:00～19:00/土日祝9:00～17:30
- ※12/29～1/3は休業

高齢者あんしん相談センター大塚分室

音羽1-15-12
東急ドエル・アルス
音羽1階
☎03 (6304) 1093



- 東京メトロ有楽町線「護国寺」徒歩3分 ●都営バス「音羽一丁目」「音羽二丁目」徒歩2分 ●B-ぐる「講談社前」徒歩3分
- 開設時間/月～土9:00～17:30
- ※12/29～1/3は休業

高齢者あんしん相談センター本富士

本郷2-40-11
かねやすビル7階
☎03 (3811) 8088



- 東京メトロ丸ノ内線・都営大江戸線「本郷三丁目」徒歩1分 ●都営バス「本郷三丁目駅前」徒歩1分 ●B-ぐる「本郷二丁目」徒歩3分
- 開設時間/月～金9:00～19:00/土日祝9:00～17:30
- ※12/29～1/3は休業

高齢者あんしん相談センター本富士分室

西片2-19-15
グッドライフ
ケアセンター向丘1階
☎03 (3813) 7888



- 東京メトロ南北線「東大前」徒歩4分
- 都営バス「東大農学部前」徒歩3分
- 開設時間/月～土9:00～17:30
- ※12/29～1/3は休業

高齢者あんしん相談センター駒込

千駄木5-19-2
☎03 (3827) 5422
〈併設施設〉
・特別養護老人ホーム
文京千駄木の郷
・文京千駄木高齢者在宅
サービスセンター



- 東京メトロ千代田線「千駄木」徒歩7分 ●東京メトロ南北線「本駒込」徒歩10分 ●都営バス「千駄木一丁目」徒歩5分 ●B-ぐる「特養ホーム千駄木の郷」すぐ
- 開設時間/月～金9:00～19:00/土日祝9:00～17:30
- ※12/29～1/3は休業

高齢者あんしん相談センター駒込分室

本駒込2-28-10
文京グリーンコート
イーストウイング1階
☎03 (6912) 1461



- 都営三田線「千石」徒歩5分 ●JR山手線・東京メトロ南北線「駒込」徒歩10分 ●都営バス「文京グリーンコート前」すぐ ●B-ぐる「昭和小学校(上富士前)」徒歩5分
- 開設時間/月～土9:00～17:30
- ※12/29～1/3は休業

地域活動センター

礫川地域活動センター

小石川2-18-18
☎03 (3813) 3638
*礫川地域活動センター
では住民票発行等は
行っておりません。
〈併設施設〉
・高齢者あんしん相談
センター富坂分室



- 文京シビックセンターから徒歩7分 ●都営三田線・大江戸線「春日」・東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園」徒歩5分 ●都営バス「小石川二丁目」徒歩2分
- 受付時間/平日9:00～20:00/土日祝9:00～17:00

大原地域活動センター

千石1-4-3
☎03 (3946) 8594
〈併設施設〉
・千石保育園
・千石児童館
・千石第一育成室
・千石第二育成室
・子育てひろば千石



- 都営三田線「千石」徒歩8分
- 都営バス「千石二丁目」徒歩5分
- 受付時間/平日9:00～20:00/土日祝9:00～17:00

大塚地域活動センター

大塚1-4-1
中央大学茗荷谷
キャンパス内2階
☎03(3947)2624

- 〈併設施設〉
- ・中央大学茗荷谷キャンパス
 - ・茗荷谷育成室
 - ・キッズルーム茗荷谷
 - ・私立認可保育園



- 東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷」徒歩1分
 - 都営バス「窪町小学校」徒歩0分
- 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

音羽地域活動センター

音羽1-22-14
☎03(3943)0621
〈併設施設〉

- ・介護老人保健施設音羽えびすの郷



- 東京メトロ有楽町線「護国寺」徒歩10分
 - 東京メトロ有楽町線「江戸川橋」徒歩10分
 - 都営バス「音羽一丁目」徒歩1分
- 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

湯島地域活動センター

本郷7-1-2
文京総合体育館内
☎03(3813)6554
〈併設施設〉

- ・文京総合体育館



- 都営大江戸線「本郷三丁目」徒歩約5分
 - 東京メトロ丸ノ内線「本郷三丁目」徒歩約8分
- 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

向丘地域活動センター

向丘1-20-8
☎03(3813)6668
〈併設施設〉

- ・アカデミー向丘
- ・図書取次窓口



- 東京メトロ南北線「東大前」徒歩0分
- 受付時間/平日9:00~20:00
土日祝9:00~17:00 (アカデミー向丘・図書取次のみ~20:00)

根津地域活動センター

根津2-20-7
☎03(3822)3653
〈併設施設〉

- ・不忍通りふれあい館
- ・根津図書館

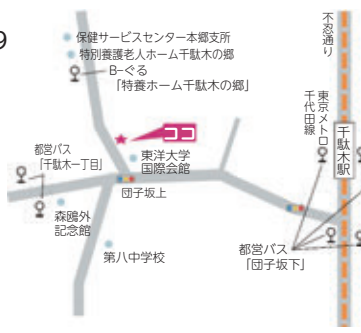


- 東京メトロ千代田線「根津」徒歩2分
 - 都営バス「根津駅前」徒歩4分
 - B-ぐる「千駄木二丁目」徒歩8分
- 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

汐見地域活動センター

千駄木3-2-6
☎03(3827)8149
〈併設施設〉

- ・本郷図書館



- 東京メトロ千代田線「千駄木」徒歩4分
- 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

駒込地域活動センター

本駒込3-22-4
 ☎03(3824)5801
 〈併設施設〉
 ・私立認可保育園



●東京メトロ南北線「本駒込」徒歩5分 ●都営バス「駒込富士前」徒歩2分 ●都営バス「吉祥寺」徒歩2分
 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

交流館

白山交流館

白山4-27-11
 ☎03(3813)8500



●都営三田線「白山」徒歩10分
 ●B-ぐる「白山五丁目」徒歩5分
 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

目白台交流館

目白台3-18-7
 目白台総合センター内
 ☎03(5395)9141

〈併設施設〉
 ・目白台第二児童館
 ・目白台第二育成室



●東京メトロ有楽町線「護国寺」徒歩10分
 ●都営バス「音羽二丁目」徒歩10分
 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

根津交流館

根津1-14-3
 根津総合センター内
 ☎03(3828)5269

〈併設施設〉
 ・根津児童館
 ・根津育成室



●東京メトロ千代田線「根津」徒歩3分
 ●都営バス「根津駅前」徒歩5分
 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

千駄木交流館

千駄木3-42-20
 ☎03(3821)6695

〈併設施設〉
 ・千駄木児童館
 ・千駄木育成室



●東京メトロ千代田線「千駄木」徒歩5分
 ●都営バス「千駄木三丁目」徒歩3分
 受付時間/平日9:00~20:00/土日祝9:00~17:00

文京福祉センター

文京福祉センター江戸川橋

小日向2-16-15
 文京総合福祉センター内
 ☎03(5940)2901
 〈併設施設〉
 ・子育てひろば江戸川橋
 ・子どもショートステイ
 ・障害者支援施設
 リアン文京
 ・障害者基幹
 相談支援センター



●東京メトロ有楽町線「江戸川橋」徒歩4分 ●都営バス「石切橋」徒歩3分 ●都営バス「江戸川橋」徒歩8分 ●B-ぐる「文京総合福祉センター」徒歩1分
 開館時間/9:00~21:30

文京福祉センター湯島

本郷3-10-18
 湯島総合センター内
 ☎03(3814)9245
 〈併設施設〉
 ・湯島図書館
 ・湯島児童館・育成室
 ・高齢者福祉振興室



●東京メトロ丸ノ内線・都営大江戸線「本郷三丁目」徒歩7分 ●都営バス「湯島四丁目」徒歩7分 ●東京メトロ丸ノ内線「御茶ノ水」徒歩9分 ●B-ぐる「湯島総合センター」徒歩1分 ●都営バス「本郷二丁目」徒歩4分
 開館時間/9:00~21:30

特別養護老人ホーム

文京白山の郷

白山5-16-3
 〈併設施設〉
 ・文京白山高齢者在宅サービスセンター

※令和7年4月から
 大規模改修工事により一時休止



●都営三田線「千石」徒歩7分 ●都営バス「千石一丁目」徒歩10分 ●都営バス「白山五丁目」徒歩4分 ●B-ぐる「特養ホーム白山の郷」すぐ

ゆしまの郷

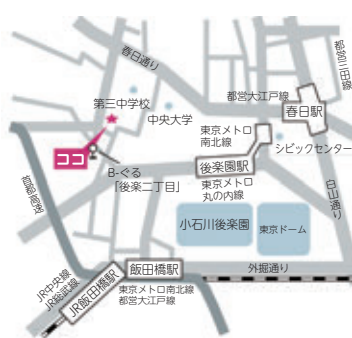
湯島3-29-10
 ☎03(3836)2566
 〈併設施設〉
 ・デイサービスセンターゆしまの郷



●東京メトロ千代田線「湯島」徒歩3分 ●都営大江戸線「上野御徒町」徒歩6分 ●東京メトロ銀座線「上野広小路」徒歩6分 ●JR山手線「御徒町」徒歩8分 ●都営バス「湯島三丁目」徒歩5分 ●B-ぐる「湯島駅」徒歩4分

洛和ヴィラ文京春日

春日1-9-21
 ☎03(5804)6511



●都営三田線・大江戸線「春日」徒歩9分 ●東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園」徒歩7分 ●B-ぐる「後楽二丁目」徒歩4分

文京千駄木の郷

千駄木5-19-2
 ☎03(3827)5420
 〈併設施設〉
 ・高齢者あんしん相談センター駒込
 ・文京千駄木高齢者在宅サービスセンター



●東京メトロ千代田線「千駄木」徒歩7分 ●東京メトロ南北線「本駒込」徒歩10分 ●都営バス「千駄木一丁目」徒歩5分 ●B-ぐる「特養ホーム千駄木の郷」すぐ

文京くすのきの郷

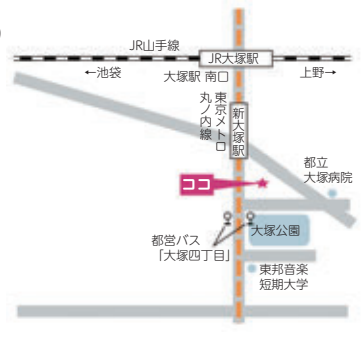
大塚4-18-1
 ☎03 (3947) 2801
 〈併設施設〉
 ・文京くすのき高齢者
 在宅サービス
 センター



- 東京メトロ丸ノ内線「新大塚」徒歩7分
- 都営バス「千石三丁目」徒歩4分

文京大塚みどりの郷

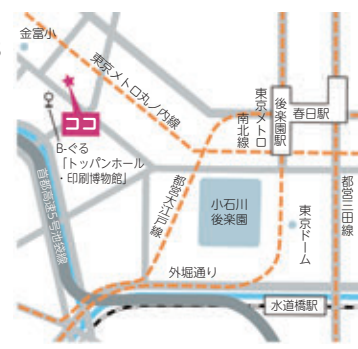
大塚4-50-1
 ☎03 (3941) 6669
 〈併設施設〉
 ・高齢者あんしん相談
 センター大塚
 ・文京大塚高齢者在宅
 サービスセンター
 ・洛和大塚みどり
 保育園



- 東京メトロ丸ノ内線「新大塚」徒歩1分
- JR山手線「大塚」徒歩11分
- 都営バス「大塚四丁目」徒歩1分

小石川ヒルサイドテラス

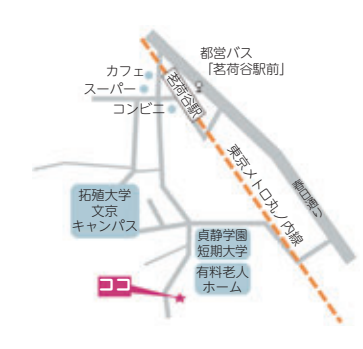
春日2-4-8
 ☎03 (5804) 0088
 〈併設施設〉
 ・小石川
 デイサービス
 センター



- 東京メトロ丸ノ内線・南北線「後樂園」徒歩8分
- 都営三田線・大江戸線「春日」徒歩8分
- B-ぐる「トッパンホール・印刷博物館」徒歩すぐ

文京小日向の家

小日向1-23-26
 ☎03 (5810) 1756
 〈併設施設〉
 ・優つくりグループ
 ホーム文京小日向
 ・優つくり小規模多機能
 介護文京小日向



- 東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷」徒歩6分
- 都営バス「茗荷谷駅前」徒歩6分

介護老人保健施設

龍岡介護老人保健施設

湯島4-9-8
 ☎03 (3811) 0088
 〈併設施設〉
 ・通所リハビリテーション
 (デイケア)



- 都営大江戸線「本郷三丁目」徒歩5分
- 東京メトロ丸ノ内線「本郷三丁目」徒歩7分
- 東京メトロ千代田線「湯島」徒歩7分
- 都営バス「湯島四丁目」徒歩4分
- 都営バス「龍岡門」徒歩2分

介護老人保健施設音羽えびすの郷

音羽1-22-14
 ☎03 (3941) 0165
 〈併設施設〉
 ・音羽地域活動
 センター
 ・通所リハビリテーション
 (デイケア)



- 東京メトロ有楽町線「護国寺」・「江戸川橋」徒歩5分
- 都営バス「音羽一丁目」徒歩1分
- B-ぐる「文京総合福祉センター」徒歩9分

その他の施設

保健サービスセンター本郷支所

千駄木5-20-18
☎03(3821)5106



- 東京メトロ千代田線「千駄木」徒歩8分
 - 都営バス「団子坂下」徒歩6分
 - 都営バス「千駄木一丁目」徒歩5分
 - B-ぐる「特養ホーム千駄木の郷」徒歩1分
- 開設時間(受付時間)／平日8:30~17:00

文京区社会福祉協議会

本郷4-15-14
文京区民センター4階
☎03(3812)3040

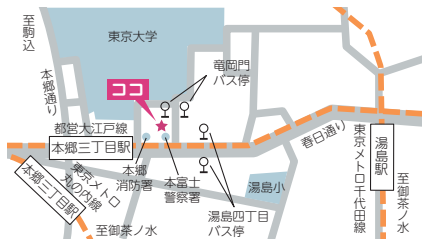


- 東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園」徒歩5分
 - 都営三田線・大江戸線「春日」徒歩2分
 - 都営バス「春日駅前」徒歩2分
 - B-ぐる「シビックセンター前」徒歩3分
- 開設時間／平日8:30~17:15

スポーツ施設

総合体育館

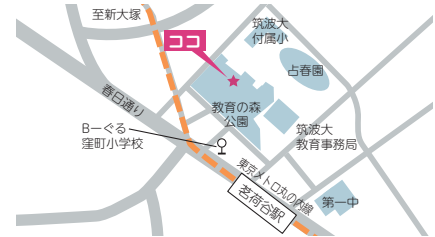
本郷7-1-2
☎03(3814)4271



- 東京メトロ丸ノ内線・大江戸線「本郷三丁目」徒歩5分
 - 東京メトロ千代田線「湯島」徒歩10分
 - 都営バス「竜岡門」徒歩1分
 - 都営バス「湯島四丁目」徒歩3分
- 開設時間／8:30~22:30

スポーツセンター

大塚3-29-2
☎03(3944)2271



- 東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷」徒歩5分
 - 都営バス「窪町小学校」徒歩3分
 - B-ぐる「窪町小学校」徒歩4分
- 開設時間／9:00~22:30

江戸川橋体育館

小日向1-7-4
☎03(3945)4008



- 東京メトロ有楽町線「江戸川橋」徒歩4分
 - 都営バス「石切橋」徒歩3分
 - B-ぐる「文京総合福祉センター」徒歩2分
- 開設時間／9:00~21:30

あ行

(文京) アカデミア講座・特別公開講座	17	緊急ショートステイ	63
あんしんサポート文京 (権利擁護センター)	12	緊急連絡カード	64
安否確認(話し合い員の派遣)	64	金銭管理(福祉サービス利用援助事業・ 財産保全管理サービス)	12
安否確認(避難行動要支援者名簿)	85	靴用ステッカーや衣服用アイロンシールの配付	76
(文京) いきいきアカデミア	16	区民相談	11
いきいき壱岐坂元気力アップ教室	39	車いすステーション事業	58
いきいきサポート(家事等の支援)	61	車いすの貸出	58・59
いきいきシニアの元気力マップ	41	軽度障害の方の入浴	61
いきいきシニアの集い	15	敬老金(長寿お祝い金品の贈呈)	16
囲碁・将棋交流会	19	元気でいきいき教室	20
一般介護予防事業	34	健康音楽教室	39
移転費用等の助成	78	健康診査(特定健康診査)	45
医療機関・医療相談	42	健康相談	42
院内介助サービス (医療機関内での付き添い)	60	健康脳トレ教室	38
インフルエンザ予防接種	46	健康や栄養に関する相談	11
歌って脳トレ体操教室	19	権利擁護センター あんしんサポート文京	12
絵本の読み聞かせ講座	27	公園(健康遊具のある公園等)	29
おたのしみ講座	15	後期高齢者医療健康診査	45
男のメンテナンス塾	37	後期高齢者医療制度	43
おむつ代の医療費控除(証明書発行)	88	口腔機能向上教室	37
おむつ代の費用助成	62	交流館	28・93

か行

介護施設就業体験セミナー (介護施設おしごとトライアル)	25	高齢者あんしん相談センター	8
介護に関する入門的研修	26	高齢者クラブ	14
介護保険のしくみ	48・49	高齢者施設ボランティア講座	27
介護保険サービス利用までの流れ	50・51	高齢者等住宅修築資金助成	79
介護予防・日常生活支援総合事業	31	高齢者等見守りあんしん電話事業	67
介護予防講演会	40	高齢者見守り電球サービス	68
(一般) 介護予防事業	34	高齢者に関する相談	11
(文の京) 介護予防体操	35	国民年金	86
介護予防出前講座	40	寿カラオケ教室	19
介護予防フェス	40	ごみの訪問収集	67
買い物支援おたがいさまサービス	33	転ばナイス教室	37
かかりつけ医・かかりつけ歯科医	42		
家具転倒防止器具設置	85		
家事等の支援(いきいきサポート)	61		
紙おむつの支給	62		
かよい~の	41		
眼科検診	45		
がん検診	44		
救急相談センター	42		
救急通報システム	65		
休日医療	42		
居宅サービス	52		

さ行

災害時の備え	82
財産保全管理サービス	12
歯科訪問健診(在宅療養者等歯科訪問健診・ 予防相談指導)	45・63
GPS 探索サービス	76
自動通話録音機の無償貸出	80
歯周疾患検診	44
シニア女性のメンテナンス塾(尿トラブル編)	37
シニアのためのフィットネス教室	40
シビックシネマサロン	17
住宅設備等の改造	79
障害者控除対象者認定	87
将棋交流会	19
消費生活センター	11・80
ショートステイ(短期入所生活介護)	53

ショートステイ（緊急ショートステイ）	63
自立生活支援事業（一時家事支援）	60
シルバーお助け隊	66
シルバーカー（歩行補助車）の給付	58
シルバー人材センター	25
シルバーセンター	27・90
シルバーパス（東京都シルバーパス）	28
シルバーピア（高齢者住宅）	78
新型コロナウイルス予防接種	47
スポーツ教室	21
スポーツ施設（個人利用）	23
住まいの協力店	77
すまいる住宅登録事業	77
スマホ使い方教室	20
すみかえサポート事業	78
生活困窮時の相談	11
生活福祉資金の貸付	88
成年後見制度の総合相談・手続支援	12
成年後見人等への報酬助成	75
税務相談	11
セカンドステージサポートゼミ	26
セカンドステージ・サポート・ナビ	26
選挙（郵便等投票制度）	89
銭湯	24・25
総合サービス事業	33
相談窓口	8

た行

耐震診断費用の助成	83
带状疱疹予防接種	46
ただいま！支援 SOS メール	76
ただいま！支援登録	76
短期集中予防サービス	34
地域活動センター	91・92・93
地域包括支援センター （高齢者あんしん相談センター）	8
地域密着型サービス	54
長寿お祝い金品の贈呈	16
通所型サービス	33
杖（敬老杖）の支給	58・59
デイサービス（通所介護）	52
（Let's Keep 転ばない身体！）転倒骨折予防教室	36
トイレ（便器）の洋式化 （住宅設備等の改造）	79
特定健康診査	45
特別養護老人ホーム	69

な行

流し台等の取替え（住宅設備等の改造）	79
70歳～74歳の国保加入者の自己負担割合について	43
日常生活圏域	10
入浴サービス	24
認知症家族会	75
認知症介護勉強会	75

認知症ともにパートナー事業	72
認知症に関する相談と対応	72
年金	86
脳活エクササイズ教室	38

は行

肺炎球菌予防接種	46
話し合い員の派遣	64
パワーアップマシン教室	40
ひきこもり相談	11
ひざ痛・腰痛予防教室	36
避難行動要支援者名簿	85
避難情報（避難指示等）	84
福祉車両（リフト付ワゴン車両等）の貸出	61
不動産相談	11
ふれあいいきいきサロン	15
ふれあいサロン	15
フレイル予防 （文の京フレイル予防プロジェクト）	14
文化事業	18
文京福祉センター江戸川橋	27・94
文京福祉センター湯島	28・94
文京ふるさと歴史館	18
文京ユアストーリー	66
ぶんにご（認知症カフェ）	75
訪問介護（ホームヘルプサービス）	52
訪問型サービス	33
訪問指導	41
法律相談	11
補聴器購入費用助成	63
ホームヘルプ（いきいきサポート）	61

ま行

マッサージサービス	23
ミドル・シニア講座	26
みまもり訪問事業	65
民生委員・児童委員	12
目の検診（眼科検診）	45
もの忘れ医療相談	72

や行

やさしい脳活イングリッシュ	38
浴槽の取替え（住宅設備等の改造）	79
予防接種	45・46

ら行

理美容サービス	62
老人ホーム（特養・軽費・有料）	69・70

わ行

若返りパワーアップ教室	39
-------------	----

安心カード ～わたしのこと～

ふりがな
氏名

住 所

生年月日 年 月 日 血液型 型

持 病 常用薬

かかりつけ医

～緊急連絡先～

① 氏名 (続柄)
電話

② 氏名 (続柄)
電話

メモ

安心カード ～わたしのこと～

ふりがな
氏名

住 所

生年月日 年 月 日 血液型 型

持 病 常用薬

かかりつけ医

～緊急連絡先～

① 氏名 (続柄)
電話

② 氏名 (続柄)
電話

メモ

携帯用連絡カード

2枚分あります。切り取って半分に折り、財布などに入れてご利用ください。

高齢者のための福祉と保健のしおり 令和8年4月

編集・発行 文京区福祉部高齢福祉課

住 所 〒112-8555 文京区春日1-16-21

電 話 番 号 03 (5803) 1213

印刷物番号 E0225057

 文京区 