

目黒区 高齢者のしおり

令和 7 年作成



目次

高齢者サービス年齢別対象者一覧	4
-----------------	---

1 相談窓口

○地域包括支援センター(総合相談窓口)	6
○区役所の高齢福祉・介護保険相談窓口	8
○そのほかの相談窓口(健康相談、認知症相談、権利擁護相談、消費生活相談など)	8

2 健康づくり、医療保険

○健康づくり	9
・健康手帳	9
・特定健康診査・特定保健指導	9
・成人歯科健康診査	10
・がん検診等(がん検診、肝炎ウイルス検診など)	10
・予防接種費用の助成(インフルエンザ・新型コロナ・肺炎球菌・带状疱疹)	11
○保健に関する相談・教室	12
・訪問保健相談事業	12
・パーキンソン教室、精神保健相談(認知症含む)	12
・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	12
○医療保険	13
・後期高齢者医療制度	13
・70歳から74歳までのかたの健康保険	15

3 社会参加、いきがづくり、災害への備え

○社会参加・仕事	16
・シルバー人材センター	16
・ボランティア活動への参加	16
・ワークサポートめぐろ	16
○いきがづくり	17
・高齢者センター	17
・いこいの家講習会	18
・竹の子クラブ	18
・ミニデイサービス・ふれあいサロン、めぐろシニアいきいきポイント事業	19
・地域交流サロン、高齢者会食サービス	20
○長寿のお祝い	21
・敬老のつどい	21
・敬老記念品料の贈呈	21
・敬老特別記念品料の贈呈	21
○利用料金の割引など	22
・東京都シルバーパス	22
・めぐろリフレッシュ湯	23
○災害時に備えて	23
・避難行動要支援者名簿	24
・災害時個別支援プラン	24
・防災・救急医療情報キット	24

4 ひとりぐらし、高齢者のみの世帯のかたへのサービス

・ひとりぐらし等高齢者登録	25
・電話訪問(さわやかコール)	25
・食事サービス(週1回)	25
・非常通報システム	26
・高齢者見守り訪問事業	26
・火災安全機器設置、火災安全システム	27
・福祉電話の設置	27
・家具転倒防止器具の取付費用助成	28
・ごみ・資源訪問収集	28
・シルバー便利班	28

5 介護保険制度・サービス

○介護保険の制度について	29
○介護保険のサービス	31
○介護予防・日常生活支援総合事業について	35

6 介護を必要とするかたへのサービス・介護をしているかたへの支援

○介護を必要とするかたへのサービス	40
・紙おむつ・おむつ代の支給	40
・在宅支援ヘルパー派遣、病院内介助助成事業	41
・住民参加型在宅福祉サービス事業、家事援助サービス	42
・配食サービス	42
・栄養改善配食サービス	43
・理美容サービス	43
・寝具乾燥・消毒サービス	44
・高齢者見守り・安心ステッカーの配布	44
・高齢者補聴器購入費助成事業	44
・高齢者自立支援住宅改修給付	45
・病院ショートステイ	45
・緊急ショートステイ、在宅療養支援病床確保事業	46
・目黒区 医療・介護資源情報提供システム(電子版「在宅療養資源マップ」)	47
・車いすの貸出し	47
・介護タクシー利用補助事業	47
・ハンディキャブの運行、特別障害者手当(国の制度)	48
○介護をしているかたへの支援	49
・家族介護教室、介護者の会、コミュニティカフェ・認知症カフェ	49・50
・認知症はいかい高齢者等位置情報確認サービス	49

7 高齢者向け住まい・老人ホーム等

○住まい	51
・高齢者福祉住宅の提供、シルバーピア(都営住宅)	51
・高齢者向け優良賃貸住宅(UR都市機構)、サービス付き高齢者向け住宅	52
・民間賃貸住宅の情報提供	52
・高齢者世帯等居住継続家賃助成	53
・住まいの相談窓口	53
○老人ホーム・グループホーム等	54
・特別養護老人ホーム、介護老人保健施設	54
・介護医療院、養護老人ホーム、認知症高齢者グループホーム	55
・軽費老人ホーム(A型、B型、ケアハウス)	56
・都市型軽費老人ホーム	56
・有料老人ホーム	56

8 権利擁護・貸付

○権利擁護センター「めぐろ」	57
相談事業、成年後見制度の利用支援事業、日常生活自立支援事業、 身体障害者等福祉サービス利用援助事業	
○生活福祉資金の貸付	59
福祉資金、不動産担保型生活資金	

9 高齢者等施設一覧

高齢者センター、いこいの家コミュニティルーム、特別養護老人ホーム、特別養護老人ホーム
区外入所調整対象施設、介護老人保健施設、介護医療院、養護老人ホーム、認知症高齢者
グループホーム、都市型軽費老人ホーム、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居
宅介護、認知症対応型通所介護

60

◆索引	63
-----	----

高齢者サービス年齢別対象者一覧

※年齢等のほか、サービスを受けるための条件がある場合があります。詳しくは、本文でご確認ください。

項目	事業名	年齢				介護認定 要支援・ 要介護	本文 ページ
		60歳 以上	65歳 以上	70歳 以上	その他		
健康づくり・医療保険	健康手帳				40歳以上		9
	特定健康診査・特定保健指導				40歳以上		9
	成人歯科健康診査				20・30・35・40・ 42・45・47・50・ 55・60・65・70・ 76・80歳		10
	がん検診等	☆					10
	予防接種	帯状疱疹(定期)：65・70・75・80・85・90・ 95・100歳以上／帯状疱疹(任意)：50 歳以上／肺炎球菌：65歳／インフルエン ザ：65歳以上／新型コロナ：65歳以上					11
	訪問保健相談事業	40歳以上で健康について相談したい かた、介護について相談のあるかた					12
	パーキンソン教室	パーキンソン病のかたとその家族					12
	精神保健相談(認知症含む)	高齢者の精神疾患が疑われるかたとその家族					12
	在宅療養支援病床確保事業					要支援1・2、 要介護1～5 (申請中も可)	46
	高齢者の保健事業と介護予防の 一体的実施事業				75歳以上等		12
	後期高齢者医療制度				75歳以上		13
	70歳から74歳までのかたの健康保険				70～74歳		15
社会参加・いきがいきづくり	シルバー人材センター	☆					16
	ボランティア活動への参加	ボランティアをしたいかた					16
	高齢者センター	☆					17
	いこいの家講習会	☆					18
	竹の子クラブ	☆					18
	ミニデイサービス・ふれあいサロン	☆					19
	めぐろシニアいきいきポイント事業		☆				19
	高齢者会食サービス		☆				20
	敬老のつどい				80歳		21
	敬老記念品料の贈呈				80歳、90歳		21
	敬老特別記念品料の贈呈				100歳等		21
	東京都シルバーパス			☆			22
	めぐろリフレッシュ湯	☆					23
ひとり暮らし、高齢者のみの 世帯のかたへのサービス	ひとり暮らし等高齢者登録		☆				25
	電話訪問		☆				25
	食事サービス(週1回)		☆				25
	非常通報システム		☆				26
	高齢者見守り訪問事業		☆				26
	火災安全機器設置		☆				27
	家具転倒防止器具の取付費用助成		☆				28
	寝具乾燥・消毒サービス				75歳以上		28
	ごみ・資源訪問収集		☆				44
介護保険・ 介護予防	介護保険制度				40歳以上		29
	介護保険サービス				40歳以上	要支援1・2、 要介護1～5	31
	介護予防・日常生活支援総合事業				40歳以上	要支援1・2、 サービス事業対象者	35

項目	事業名	年齢				介護認定 要支援・ 要介護	本文 ページ
		60歳 以上	65歳 以上	70歳 以上	その他		
介護を必要とするかたへのサービス・介護をしているかたへの支援	家具転倒防止器具の取付費用助成		☆			要介護4・5	28
	紙おむつ・おむつ代の支給		☆			要介護2～5(在宅時)	40
	ヘルパー派遣・家事援助						
	高齢者在宅支援 ヘルパー派遣事業		☆				41
	在宅福祉サービス事業	日常生活に援助が必要な高齢者					42
	家事援助サービス	サービスを必要とする高齢者					42
	配食サービス		☆		75歳以上	要支援1・2 要介護1～5	42
	栄養改善配食サービス		☆			要支援1・2 サービス事業対象者	43
	理美容サービス		☆			要支援1・2 要介護1～5	43
	寝具乾燥・消毒サービス		☆			要介護4・5	44
	高齢者補聴器購入費用助成事業		☆				44
	高齢者自立支援住宅改修						
	住宅改修予防給付		☆			非該当で虚弱なかつた	45
	住宅設備改修給付		☆			虚弱なかつた 要支援1・2、 要介護1～5 サービス事業対象者	45
	病院ショートステイ					要支援1・2、 要介護1～5 (申請中も可)	45
	緊急ショートステイ					要支援1・2、 要介護1～5	46
	在宅療養支援病床確保事業					要支援1・2、 要介護1～5 (申請中も可)	46
	車いすの貸出し	高齢者等で歩行困難なかつた					47
	介護タクシー利用補助事業					要介護4・5	47
	ハンディキャブの運行	一人では公共交通機関を利用して 外出が困難な高齢者や障害をお持ちのかた					48
	特別障害者手当(国の制度)				20歳以上		48
	家族介護教室	家族介護に係る知識や技術の習得 を希望するかた					49
	介護者の会	高齢者を介護しているかた、以前介 護していたかた					49
	認知症はいかい高齢者等 位置情報確認サービス	40歳以上の認知症による徘徊のある 高齢者等を介護している親族					49
	コミュニティカフェ	地域のかたどなたでも					50
	認知症カフェ	認知症のかたや家族・地域のかた・ 医療専門職員などのかた					50
高齢者向け住まい・ 老人ホーム等	高齢者福祉住宅		☆				51
	シルバーピア(都営住宅)		☆				51
	民間賃貸住宅の情報提供	☆(-部)	☆				52
	高齢者世帯等居住継続家賃助成	☆(-部)	☆				53
	特別養護老人ホーム					※1	54
	養護老人ホーム		☆				55
	認知症高齢者グループホーム					要支援2、 要介護1～5	55
	軽費老人ホーム	☆					56
	都市型軽費老人ホーム	☆					56
	有料老人ホーム				おおむね60歳以上		56

※1 原則要介護3以上(ただし、特列入所は要介護1・2可)

1 相談窓口

地域包括支援センター

地域の身近な相談窓口です。介護保険サービスをはじめ、もの忘れや在宅療養の相談など、さまざまな相談に応じます。

介護認定の申請や福祉サービスの利用申請も受け付けています。

開設日：月～土曜日(年末年始、祝・休日を除く)

開設時間：月～金曜日 午前8時30分～午後7時

土曜日 午前8時30分～午後5時

目黒区地域包括支援センターでは、身近な地域で気軽に相談ができるよう、出張相談会を開催しています。プライバシーに配慮し、相談は個別に伺います。

予約等は不要です。お気軽にご相談ください。

詳細は、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

(右のQRコードからもご確認いただけます)



北部包括支援センター

所在地 大橋1-5-1 クロスエアタワー9階

電話・ファクス ☎ 5428-6891 FAX 3496-5215

担当地域 北部地区

駒場全域・青葉台全域・東山全域・大橋全域

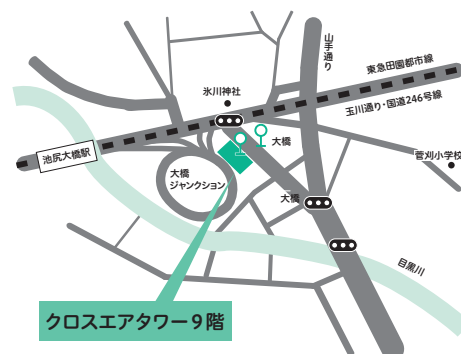
上目黒一丁目(1番、6番～22番)

上目黒二丁目(46番～49番)

上目黒三丁目(1番～3番、6番～44番)

上目黒五丁目

北部包括支援センター



田園都市線 「池尻大橋駅」下車6分
東急バス 「大橋」下車2分

東部包括支援センター

所在地 上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎1階

電話・ファクス ☎ 5724-8030 FAX 3715-1076

担当地域 東部地区

上目黒一丁目(2番～5番、23番～26番)

上目黒二丁目(1番～45番)

上目黒三丁目(4番～5番)

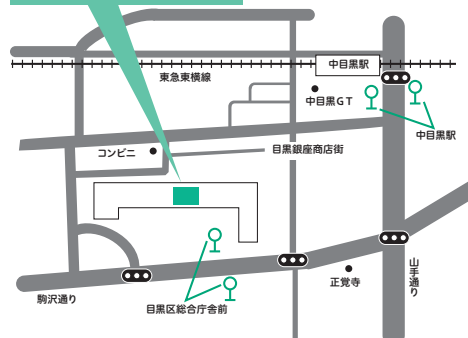
三田全域・目黒一丁目～三丁目

中目黒一丁目～四丁目

中目黒五丁目(1番～7番、22番～23番)

下目黒全域・目黒本町一丁目

目黒区総合庁舎1階



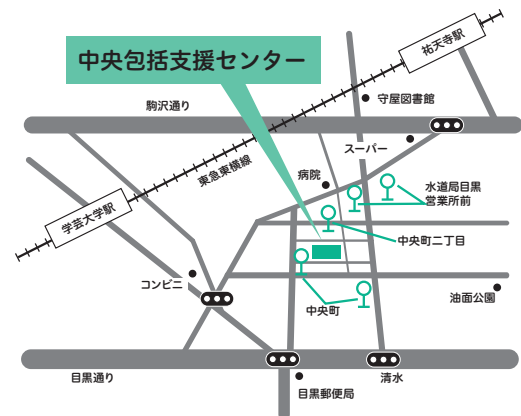
東横線・東京メトロ日比谷線 「中目黒駅」下車5分
東急バス 「目黒区総合庁舎前」下車1分
「中目黒駅」下車5分

中央包括支援センター

所在地 中央町2-9-13 2階
電話・ファクス ☎ 5724-8066 FAX 5722-9803

担当地域 中央地区

上目黒四丁目
 中目黒五丁目(8番~21番、24番~28番)
 目黒四丁目
 中町全域
 五本木全域
 祐天寺全域
 中央町全域
 碑文谷五丁目~六丁目
 鷹番全域



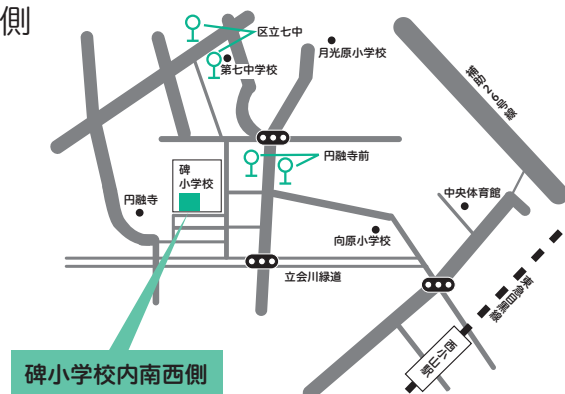
東横線 「祐天寺駅」下車12分
 「学芸大学駅」下車12分
東急バス 「中央町二丁目」下車3分
 「中央町」下車3分
 「水道局目黒営業所前」下車3分

南部包括支援センター

所在地 碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側
電話・ファクス ☎ 5724-8033 FAX 3719-2031

担当地域 南部地区

目黒本町二丁目~六丁目
 原町全域
 洗足全域
 南一丁目~二丁目
 碑文谷一丁目~四丁目



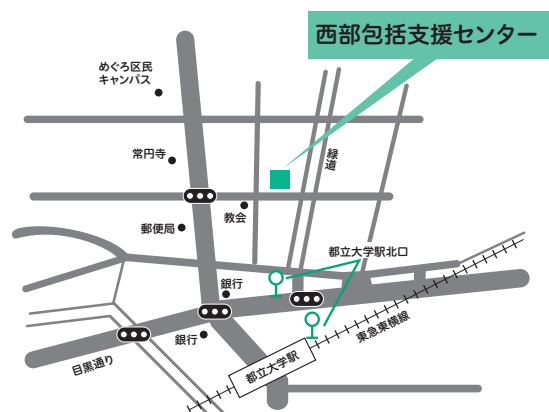
目黒線 「西小山駅」下車15分
東急バス 「円融寺前」下車4分
 「区立七中前」下車8分

西部包括支援センター

所在地 柿の木坂1-28-10
電話・ファクス ☎ 5701-7244 FAX 3723-3432

担当地域 西部地区

南三丁目
 平町全域
 大岡山全域
 緑が丘全域
 自由が丘全域
 中根全域
 柿の木坂全域
 八雲全域
 東が丘全域



東横線 「都立大学駅」下車5分
東急バス 「都立大学駅北口」下車4分

区役所の高齢福祉・介護保険相談窓口

1

相談窓口

課名	係名	電話番号	主な取扱業務
高齢福祉課	在宅事業係	5722-9839 5722-9844	・紙おむつの支給、非常通報システム、配食サービスなどの在宅の高齢者への各種サービスに関する事
	介護基盤整備係	5722-9607	・特別養護老人ホーム、地域密着型サービスの施設整備に関する事
	高齢者支援係	5722-9352	・高齢者の虐待防止に関する事 ・養護老人ホームへの入所に関する事 ・特別養護老人ホームへの入所に関する事 ・短期入院病床確保事業(病院ショートステイ)に関する事
	高齢者福祉住宅・施設係	5722-9403 5722-9843	・高齢者福祉住宅への入居に関する事 ・区立特別養護老人ホーム及び区立在宅ケア多機能センターの運営、緊急ショートステイに関する事
	いきがい支援係	5722-9837	・いこいの家単独館に関する事 ・敬老事業に関する事 ・竹の子クラブの支援に関する事
介護保険課	介護保険管理係	5722-9574	・介護保険制度のしくみ・苦情等制度全般に関する事
	認定審査係	5722-9842 5722-9603	・介護保険の要介護認定に関する事
	認定調査係	5722-9895	・介護保険の認定調査に関する事
	介護保険資格・保険料係	5722-9845	・介護保険の被保険者証に関する事 ・介護保険の保険料に関する事
	介護保険給付係	5722-9847	・介護保険サービス費の給付・利用に関する事 ・利用者負担軽減に関する事 ・介護予防・日常生活支援総合事業に関する事
	介護予防係	5722-9608	・介護予防事業に関する事
福祉総合課	地域ケア推進係	5722-9385 5722-8713	・高齢者等の見守りに関する事 ・在宅療養に関する事
	認知症施策推進係	5722-9702	・認知症に関する事
	ふくしの相談係	5722-9064	・保健福祉の相談支援に関する事
	保健係	5722-9064	・訪問保健相談事業に関する事
	くらしの相談係	5722-9370 5722-7237	・生活や仕事などの不安や困りごとに関する相談 ・住まいの確保などに関する相談

そのほかの相談窓口

相談名・内容	実施日・時間	窓口の名称・電話
健康相談 (詳しくは17ページ参照)	火～土曜日 午前10時30分～午後3時30分	高齢者センター(田道ふれあい館2階) ☎ 5721-2291
歯科に関する相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	地域保健課 地域保健サービス係 ☎ 5722-7057
精神保健相談(認知症含む) (詳しくは12ページ参照)	第1木曜日 午後 第2月曜日 午前 第4水曜日 午前	地域保健課 保健相談係 ☎ 5722-9504
高齢者虐待の相談・通報	・家庭でのことは→各地区の地域包括支援センターへ ・施設でのことは→高齢福祉課高齢者支援係(☎5722-9352)へ	
生活保護の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	生活福祉課 相談援護係 ☎ 5722-9853
・成年後見制度の相談 ・保健福祉サービスの苦情相談 (詳しくは57ページ参照)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	権利擁護センター「めぐろ」 (目黒区総合庁舎1階) ☎ 5768-3963～4
消費生活に関する相談 (詳しくは裏表紙参照)	月～金曜日(受付は午後4時まで) 午前9時30分～午後4時30分	消費生活センター(区民センター1階) ☎ 3711-1140
コミュニティ・ソーシャルワーカー(CSW)への相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	目黒区社会福祉協議会 (目黒区総合庁舎別館3階) ☎ 5708-5792

※相談の実施日は、いずれも祝日、年末年始を除きます。

健康づくり

健康手帳

健康管理に役立てるため、希望者に健康手帳を交付します。健（検）診・健康相談を受けたときは、その結果や日常の健康状態を記録し、健康管理にご活用ください。

対 象 40歳以上のかた。

費 用 無料

問い合わせ 健康推進課 成人保健係 ☎ 5722-9589 FAX 5722-9329

特定健康診査

生活習慣病の予防を目的にメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査（問診、身体計測、血圧測定、血液・尿検査、胸部X線、心電図など）を実施します。

対 象 ①40歳以上で目黒区国民健康保険に加入しているかた。
②後期高齢者医療制度に加入しているかた。
③40歳以上の生活保護受給者で、社会保険等の健康保険に加入していないかた。

費 用 無料

実施場所 区内の実施医療機関

実施期間 6月～11月

問い合わせ ①・②のかた 健康推進課 成人保健係 ☎ 5722-9589 FAX 5722-9329
③のかた 生活福祉課 自立支援・審査係 ☎ 5722-9348 FAX 5722-9340

特定保健指導

特定健康診査を受けた結果、腹囲やBMI、血圧、血糖、脂質の値、喫煙習慣により、生活習慣の改善が必要なかたに、保健師や管理栄養士などの専門職が約3か月間にわたって生活習慣の改善を支援します。対象者には案内を送付します。

対 象 ①40歳から74歳までの目黒区国民健康保険に加入しているかた。
②40歳以上の生活保護受給者で、社会保険等の健康保険に加入していないかた。

費 用 無料

実施場所 ①目黒区総合庁舎等
②生活福祉課

問い合わせ ①のかた 国保年金課 特定保健指導係 ☎ 5722-9024 FAX 5722-9339
②のかた 生活福祉課 自立支援・審査係 ☎ 5722-9348 FAX 5722-9340

成人歯科健康診査

歯周疾患の早期発見と予防を目的として、成人歯科健康診査を実施します。

- 対 象** 20・30・35・40・42・45・47・50・55・60・65・70・76・80歳のかた。
- 費 用** 無料(ただし、歯の治療などを行った場合は受診者負担となります。)
- 実 施 場 所** 実施医療機関
- 実 施 期 間** 6月～翌年2月

問い合わせ 健康推進課 成人保健係 ☎ 5722-9589 FAX 5722-9329

がん検診等

がんの早期発見・早期治療を目的として、各種がん検診等を実施します。また、肝炎ウイルス検診、眼科検診、骨粗しょう症検診も実施します。

各種検診	対 象	実施時期	申込み方法など
胃がん検診 (2年に1回)	50歳以上のかたで前年度受診していないかた	4～3月申込み 5～3月実施	めぐろ区報などでお知らせします。
乳がん検診 (2年に1回)	40歳以上の女性で前年度受診していないかた	4～2月申込み 5～2月実施	
大腸がん検診	40歳以上のかた	6月～11月	目黒区国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者には受診券を送付します。その他のかたは、電話でお申し込みください。
子宮がん検診 (2年に1回)	20歳以上の女性で前年度受診していないかた		
肝炎ウイルス検診	40歳以上のかたで、過去の当該検診未受診のかたおよび医師が必要と認めたかた		
胃がんリスク検査	40・45・50・55・60・65・70・74歳のかたで過去の胃がんリスク検査(旧称:胃がんハイリスク検診)未受診のかた		目黒区国民健康保険加入者には受診券を送付します。その他のかたは、電話でお申し込みください。
眼科検診	40・45・50・55・60・65歳のかた		
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性のかた	6月～2月	対象者には受診券を送付します。
肺がん検診	40歳以上のかた		前年度に受診されたかたには受診券を送付します。その他のかたは、電話でお申し込みください。

問い合わせ 健康推進課 成人保健係 ☎ 5722-9589 FAX 5722-9329

予防接種費用の助成

【定期接種】

予防接種の種類	対 象	自己負担額	申し込み方法など
高齢者 インフルエンザ 定期予防接種	①65歳以上のかた全員 ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、身体障害者手帳1級程度に該当するかた	2,500円 (昭和31年1月1日以前に生まれたかた及び対象者のうち生活保護等を受給しているかたは無料)	①9月下旬から順次通知をお送りします。 ②目黒区公式ウェブサイトから電子申請での申し込み、または下記「問い合わせ」先に電話にてお申込みください。
新型コロナ 定期予防接種	①65歳以上のかた全員 ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、身体障害者手帳1級程度に該当するかた	未定(令和7年4月現在)決定次第、めぐろ区報及び目黒区公式ウェブサイトでお知らせします。(対象者のうち生活保護等を受給しているかたは無料)	①9月下旬から順次通知をお送りします。 ②目黒区公式ウェブサイトから電子申請での申し込み、または下記「問い合わせ」先に電話にてお申込みください。
带状疱疹 定期予防接種	①当該年度(4月2日から翌年4月1日)に65、70、75、80、85、90、95、100歳以上になるかた ②60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、身体障害者手帳1級程度に該当するかた ※これまでに、区の助成や自費で带状疱疹ワクチンを接種したことがあるかたは対象外となります。	生ワクチン 4,000円 不活化ワクチン 1回10,000円 (2回接種が必要)	①3月下旬から順次通知をお送りします。 ②目黒区公式ウェブサイトから電子申請での申し込み、または下記「問い合わせ」先に電話にてお申込みください。
高齢者用 肺炎球菌 定期予防接種	①満65歳のかた(65歳のお誕生日前日から、66歳のお誕生日前日まで) ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、身体障害者手帳1級程度に該当するかた ※これまでに、区の助成や自費で23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがあるかたは対象外となります。	令和7年度の対象者 4,000円 令和6年度の対象者 1,500円 (対象者のうち生活保護等を受給しているかたは無料)	①65歳の誕生月の前月末に通知をお送りします。 ②目黒区公式ウェブサイトから電子申請での申し込み、または下記「問い合わせ」先に電話にてお申込みください。

【任意接種】

予防接種の種類	対 象	助 成 額	申し込み方法など
带状疱疹 任意予防接種 費用助成	50歳以上の区内在住者で区の助成が初めてのかた(定期接種対象のかたは任意接種対象外となります) ※本事業は令和7年度で終了予定です。	生ワクチン 4,000円 不活化ワクチン 1回10,000円 (2回接種が必要) ※接種費用から助成額を差し引いた金額を医療機関へお支払いください。	目黒区公式ウェブサイトから電子申請での申し込み、または下記「問い合わせ」先に電話にてお申込みください。

問い合わせ

保健予防課 予防接種係

☎ 5722-7047

FAX 5722-9890

保健に関する相談・教室

訪問保健相談事業

保健師・看護師・理学療法士が自宅を訪問し、介護相談や保健相談を行います。

対 象 健康や介護のことなどについて相談したいかたとその家族のかた。

費 用 無料

問い合わせ

各地域包括支援センター

福祉総合課 保健係 ☎ 5722-9064 FAX 5722-9062

パーキンソン教室

集団による体操やミニ講話を行います。

対 象 パーキンソン病のかたとその家族のかた。

費 用 無料

そ の 他 日程等詳細は直接お問い合わせ下さい。

申 込 み 事前申込みが必要です。

問い合わせ

地域保健課 保健相談係

☎ 5722-9504

FAX 5722-9508

精神保健相談（認知症含む）

専門医による相談を行います。

対 象 高齢者の精神疾患を疑われるかたとその家族のかた。

費 用 無料

そ の 他 地域保健課 毎月第1木曜日午後、第2月曜日午前、第4水曜日午前
※日程を変更する場合があります。

申 込 み 事前申込みが必要です。

問い合わせ

地域保健課 保健相談係

☎ 5722-9504

FAX 5722-9508

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

後期高齢者一人ひとりに対し保健事業を切れ目なく行うため、保健事業と介護予防を一体的に実施しています。①健康状態不明者の状態把握②低栄養者の保健指導③通いの場等におけるフレイル予防の健康教育・健康相談などを行っています。

- 対 象** ①医療機関、特定健康診査未受診かつ介護保険サービス未利用の77歳以上の高齢者のかた。
 ②特定健診結果より低栄養状態のかた。
 ③通いの場等に参加している高齢者のかた。

費 用 無料

- そ の 他** ①対象のかたへアンケートをお送りします。
 ②対象のかたへご案内をお送りします。
 ③通いの場等に訪問しますので、下記「問い合わせ」先にお電話でお申し込みください。

問い合わせ 国保年金課特定保健指導係 ☎ 5722-9024 FAX 5722-9339

医療保険

後期高齢者医療制度

○内 容

後期高齢者医療制度とは、75歳以上(65歳以上で障害認定を受けているかたを含む)のかたを対象とする医療保険制度です。制度の運営は、都内の全区市町村で構成する「東京都後期高齢者医療広域連合」が行います。区は窓口業務や保険料の徴収事務などを行っています。

○対 象

- ・ 75歳以上のかた
 75歳の誕生日から自動的に後期高齢者医療制度の被保険者となります。
 ※生活保護受給中のかたや在留資格が3ヶ月以下のかたなどは加入できません。
- ・ 65歳～74歳で一定の障害があると広域連合から認定を受けたかた(障害認定)
 認定日から被保険者となります。任意加入のため、申請が必要です。

○資格確認書

現行の保険証または資格確認書は、令和7年7月31日を有効期限としているため、令和7年7月に一斉更新を実施します。令和7年度一斉更新においては、マイナ保険証の保有の有無にかかわらず、「資格確認書」を交付する予定です。

「マイナ保険証」には、ご本人の健康・医療情報に基づくよりよい医療を受けることができる等のメリットがありますので、マイナンバーカードをお持ちで、まだ、健康保険証利用登録をされていないかたは、是非、登録を済ませて「マイナンバーカード保険証」をご利用ください。

【マイナ保険証を利用するメリット】

- (1) データに基づく最適な医療が受けられます。
- (2) 転居などをしても保険証として利用し続けることができます。
- (3) 限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

マイナンバーカードについては下記フリーダイヤルにてお問い合わせください。

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178(平日9:30-20:00、土日祝9:30-17:30)

【一部負担金の割合】

医療機関等の窓口で支払う一部負担金の割合は、1割、2割、3割の3段階です。

一部負担金の割合は、前年の所得が確定したのちに、毎年8月1日を基準日として判定しています。

- 1割負担のかた 同じ世帯にいる被保険者全員の住民税課税所得が28万円未満の場合
 2割負担のかた 同じ世帯にいる被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上のかたがいて、年金収入+その他の合計所得金額の合計額が320万円(被保険者1人の場合は200万円)以上の場合。※3割負担に該当する場合を除く
 3割負担のかた 同じ世帯にいる被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の被保険者がいる場合

【保険給付など】

- ①限度額適用・標準負担額減額認定証(非課税世帯のかた):医療機関等の窓口に表示すると、保険適用の医療費の支払いが自己負担額までとなります。また、入院時の食費が減額されます。
- ②限度額適用認定証(3割負担で、同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得が690万円未満のかた):医療機関等の窓口に表示すると、保険適用の医療費の支払いが自己負担額までとなります。
 ※令和6年12月2日以降、①及び②の新規交付は終了となりました。マイナ保険証をお持ちでない方は本人の申請に基づき、限度額区分を資格確認書に記載することができます。
- ③高額療養費:1か月ごとの保険適用の医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたときは、その超えた額が高額療養費として支給されます。
- ④高額介護合算療養費:医療保険と介護保険を利用している世帯で、1年間(毎年8月から翌年7月)の自己負担額の合計額が、自己負担限度額を超えたときは、その超えた額が支給されます。
- ⑤健康診査:被保険者(施設入所者などを除く)の健康保持増進のため実施しています。毎年5月下旬に対象者宛てに受診券が送付されます。
- ⑥葬祭費:被保険者のかたが亡くなられたときに、その葬儀を行ったかたに支給されます。(後期高齢者医療制度加入後3ヶ月以内で、従前の健康保険制度から葬祭費に相当する給付を受けられるかたは対象となりません。)

○保険料

病気やケガをしたときの医療費などに充てるため、被保険者の皆さんに保険料を納めていただきます。保険料は、個人単位で計算され、被保険者1人ひとりに納めていただきます。

【保険料の計算方法】

保険料額は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と、被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額となります。(保険料率は2年ごとに見直されます。)

《令和6・7年度》	保険料(年額)		均等割額		所得割額
6年度	限度額80万円 ^(※1)	=	47,300円	+	所得金額 ^(※2) ×9.67% ^(※3)
7年度	限度額80万円		47,300円		所得金額 ^(※2) ×9.67%

- (※1) 昭和24年3月31日以前に生まれたかたなどは、令和6年度に限り、激変緩和措置により賦課限度額が73万円
 (※2) 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から地方税法に定める基礎控除額(合計所得が2,400万円以下の場合は43万円)を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しない)
 (※3) 令和6年度の所得割率は激変緩和措置により、賦課のもととなる所得金額が58万円以下のかたは8.78%

●保険料の軽減措置

- 対象** ・後期高齢者医療制度加入前に被用者保険の被扶養者であったかた
加入から2年を経過するまで均等割額が5割軽減されます。所得割額は、当面の間かかりません。
- ・所得の低いかた
同じ世帯の被保険者及び世帯主の「総所得金額等の合計した額」が一定基準額以下の場合に均等割額が軽減されます。
- また、被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」が20万円以下の場合、所得割額が軽減されます。

【保険料の納付方法】

保険料の納付方法は、原則として介護保険料と同じ公的年金からの引き落とし(特別徴収)となりますが、申出により口座振替による納付方法を選択することができます。

介護保険料が公的年金から引き落としされていないかた、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、介護保険料が引かれている公的年金の1回当たりの年金受給額の2分の1を超えるかたなどは納付書や口座振替で納めていただきます(普通徴収)。

その他

※新たに後期高齢者医療制度に加入したかたや、目黒区に転入したかたは、当面の間普通徴収となります。

※口座振替を希望されるかたは、口座登録の手続きが必要です。なお、国民健康保険料を口座振替で納めていたかたも、改めて手続きが必要です。

※納付書払いのかたは、納付書に印字されたバーコードによりキャッシュレス決済を利用できます。

問い合わせ

国保年金課 後期高齢者医療係 ☎ 5722-9838 FAX 5722-9339

70 歳から 74 歳までのかたの健康保険

70歳になると医療機関等に支払う一部負担金の割合が記載された「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」または「資格確認書」が新たに交付されます。(障や郵などの医療証をお持ちのかたはその医療証に定められた割合になります。)

医療機関等にかかるときは「マイナ保険証」または「資格確認書」を窓口で提示してください。「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」のみでは受診できません。

一部負担金

①国民健康保険に加入しているかた

一部負担金割合は、毎年8月に前年の住民税課税標準額及び算定基礎額を基に判定します。

判定基準(世帯ごとに判定)	一部負担金割合
次のいずれかに該当する世帯 (1)70歳～74歳の国保加入者全員の住民税課税標準額が145万円未満 (2)70歳～74歳の国保加入者の算定基礎額※1の合計額が210万円以下	2割
上記(1)、(2)に該当しない世帯	3割 ※2

※1 「算定基礎額」＝総所得金額等－43万円

※2 3割と判定されたかたでも前年の収入が基準に該当する場合は、再判定で2割に変更になります(申請必要)

②国民健康保険以外の健康保険に加入しているかたは、加入している健康保険にお問い合わせください。

※ 健康保険証および高齢受給者証は令和6年12月2日に廃止されました。廃止後の各種手続き等にご不明な点がありましたら、加入している健康保険にお問い合わせください。

問い合わせ

国民健康保険に加入しているかた

国保年金課 資格賦課係 ☎ 5722-9810 FAX 5722-9339

3 社会参加、いきがづくり、災害への備え

社会参加・仕事

シルバー人材センター

長年培った技術、豊富な経験を生かして健康で働く意欲のある高齢者に、ふさわしい仕事を提供し、就業を通じて、健康づくり、生きがづくりなどを目指します。

会員は、働いた仕事の内容と実績に応じて配分金を受け取ります。会員は就業と合わせて、社会貢献活動も行います。

対 象 区内在住のおおむね60歳以上の健康なかたで、働く意欲があり、シルバー人材センターの趣旨に賛同されるかた。

費 用 年会費 2,000円

そ の 他 毎月第2木曜日の午後、入会説明会を受けてから、第3木曜日の午後、入会研修、入会登録します。(事前予約制)

問い合わせ

目黒区シルバー人材センター ☎ 3793-0181 FAX 3793-0588
目黒1-25-26 田道ふれあい館内

ボランティア活動への参加

目黒区社会福祉協議会のめぐろボランティア・区民活動センターでは、区内の福祉、環境、まちづくり、国際協力などのボランティア活動や区民活動に関する情報提供や相談をはじめ、活動希望者にはボランティア登録の受付や活動先の紹介・調整などを行っています。また、関連する研修や講座等も開催しています。

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会 めぐろボランティア・区民活動センター ☎ 3714-2534
上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎1階 FAX 3714-2530
開所日時 月～土曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

ワークサポートめぐろ

ワークサポートめぐろには、ハローワーク渋谷の職業紹介機関「ハローワーク相談室」や「キャリア相談コーナー」があり、就労相談・情報提供などを行っています。

開館日・時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

費 用 無料

そ の 他 キャリア相談コーナー(午前10時～正午、午後1時～5時)は予約制(☎ 5722-9632)です。

問い合わせ

ワークサポートめぐろ ☎ 5722-9326
上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎 本館1階

高齢者センター

高齢者のいきがづくりや社会参加を支援するための施設です。下記のような事業を行っており、祝日と年末年始を除く月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで開館しています。

事業の名称		事業内容	利用時間
相談事業	健康相談	保健師または看護師が、健康に関する相談を受けます。	火曜日から土曜日の午前10時30分から午後3時30分まで 詳細は、高齢者センターにお問い合わせください。
	生活相談	日ごろの生活に関する相談を受けます。	開館時間内はいつでも利用できます。
講習会		趣味・教養の向上、健康増進、友人づくり等を目的とした講習会を開催します。	各講習会・行事により異なります。内容や日程、応募方法等は、めぐろ区報や高齢者センターの月報紙「でんどうタイムズ」、目黒区公式ウェブサイト等でお知らせします。
各種行事		ゲストを招き、納涼祭、ふれあい館まつり等の行事を行っています。	
館内施設	浴室	清掃工場の排出熱を利用した入浴設備です。タオル・せっけん類はご自身でお持ちください。	午前9時30分から午後3時30分まで利用でき、お住まいの地区により利用できる曜日が決まっています。 利用受付は午後3時までです。 月曜日…利用できません 火曜日…南部地区のかた 水曜日…北部地区と西部地区のかた 木曜日…東部地区(山手通りより東側)のかた 金曜日…中央地区のかた 土曜日…東部地区(山手通りより西側)のかた
	ヘルストロン(電位治療器)	イス式ヘルストロンが利用できます。	利用方法等については高齢者センターにお問い合わせください。 利用は1日1回(制限時間あり)までです。
	マッサージ機	マッサージチェアが利用できます。	
	娯楽室	囲碁と将棋が利用できます。	利用方法等については高齢者センターにお問い合わせください。
	大広間	休憩や団らんにご利用いただけます。	午前9時から午後5時まで利用できます。カラオケの利用方法等については高齢者センターにお問い合わせください。
	集会室	サークル活動等の団体利用ができます。利用の4か月前に予約の抽選を行います。	

対 象 区内在住の60歳以上のかた。利用するには、あらかじめ登録が必要です。住所・氏名・生年月日がわかるもの(保険証や運転免許証等)をお持ちのうえ、高齢者センター窓口で登録手続きをしてください。利用証をお作りし、お渡しします。

費 用 無料。ただし、講習会は、受講する講座により教材費等の実費がかかる場合があります。

問い合わせ 目黒区高齢者センター ☎ 5721-2291

いこいの家講習会

いこいの家では、初めての方にもわかりやすい、趣味、教養、健康増進のための講習会を開催しています。

- 対 象** 区内在住の60歳以上のかた。
- 主 な 内 容** 骨盤体操、絵手紙、気功、ストレッチ体操、歌をうたおう、生け花、楽しい風景画、太極拳、簡単クラフトバンド手芸、ポップスコラス、チェアヨガ、手品、スマートフォン講習ほか
- 費 用** 材料費やテキスト代がかかることがあります。
- 実 施 期 間** 5月～翌年2月まで
- 申 込 み** めぐる区報(2月頃)、目黒区公式ウェブサイト、案内チラシで募集をお知らせしますので、往復はがきでお申込みください。
なお、定員に達していない講習会については随時応募できます。

問い合わせ

高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474
各いこいの家(60ページ参照)

竹の子クラブ

竹の子クラブは地域のおおむね60歳以上の高齢者が集まり、健康を増進する活動から社会奉仕などの社会活動まで、幅広い取り組みを行っています。区では活動費の一部を助成しています。入会を希望されるかたは、下記へお問い合わせください。

- 対 象** 区内在住のおおむね60歳以上のかた。
- 費 用** 年会費 1,500円
- そ の 他** 《竹の子クラブ連合会について》区内の竹の子クラブの集まりである「目黒区竹の子クラブ連合会」があり、各クラブの交流と親睦を図るため芸能大会、輪投げ大会、グラウンドゴルフ大会、映画鑑賞会など各種の事業に取り組んでいます。

問い合わせ

各いこいの家(60ページ参照)
高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

ミニデイサービス・ふれあいサロン

ゲームや体操、趣味活動などを通じて、自立支援や社会参加の場を提供するボランティアによるふれあいの活動です。

住区センターや個人宅等を利用して行われています。

対 象 区内在住のおおむね60歳以上のかた。

そ の 他 開催日時やプログラムは各ミニデイサービス・ふれあいサロンによって異なります。
詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会 めぐろボランティア・区民活動センター ☎ 3714-2534
上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎1階 FAX 3714-2530

めぐろシニアいきいきポイント事業

高齢者が要介護等の高齢者に対する支援などで社会貢献活動に参加することで、自らの健康増進や高齢者の社会参加の促進などを目的に実施します。

対 象 区内在住の65歳以上で要介護・要支援の介護サービスを受給されていないかた。

そ の 他 区主催の研修を修了したかたを「いきいきサポーター」として登録し、区内の特別養護老人ホーム等での活動により、取得したポイントに応じて区内商品券と交換できます。
詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

地域交流サロン

気軽に立ち寄り、お茶やコーヒーなどを飲みながら、自由に過ごすことができる場所です。また、定期的に介護予防体操や歌などのイベントも実施します。

開催場所	所在地	電話番号	実施日時 (祝・休日を除く。)	対象者
高齢者センター	目黒1-25-26 田道ふれあい館内	5721-2291	毎週月・木曜日 午前10時～午後4時	区内在住の60歳以上のかた
特別養護老人ホーム中目黒	中目黒5-7-35	5704-3631	毎週火曜日 午前11時～午後3時	どなたでも
特別養護老人ホーム東山	東山3-24-6	3791-8451	毎週木曜日 午前11時～午後3時	どなたでも
特別養護老人ホーム東が丘	東が丘1-6-4	5481-5639	毎週金曜日 午前11時～午後3時	どなたでも
さんホーム目黒	目黒3-20-8	6303-3137	毎週水曜日 午前11時～午後3時	どなたでも
こぶしえん	下目黒6-18-2	5722-5550	毎週金曜日 午後1時～午後2時	どなたでも

費用 無料

申込み 不要

問い合わせ

各施設

高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

高齢者会食サービス

地域の皆さんと一緒に、栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図ります。また、栄養士による栄養相談を実施します。

開催場所	所在地	電話番号	実施日時 (祝・休日を除く。)	定員
高齢者センター	目黒1-25-26 田道ふれあい館内	5721-2291	毎週月・木曜日 正午～午後1時	各20名
特別養護老人ホーム中目黒	中目黒5-7-35	5704-3631	毎週火曜日 正午～午後1時	15名
特別養護老人ホーム東山	東山3-24-6	3791-8451	毎週木曜日 正午～午後1時	15名
特別養護老人ホーム東が丘	東が丘1-6-4	5481-5639	毎週金曜日 正午～午後1時	15名
さんホーム目黒	目黒3-20-8	6303-3137	毎週水曜日 正午～午後1時	15名
こぶしえん	下目黒6-18-2	5722-5550	毎週金曜日 正午～午後1時	12名

対象者

区内在住で、次のいずれかに該当するかた ・65歳以上でひとりぐらし
・世帯全員が65歳以上 ・日中65歳以上のみになる

費用

1食400円

その他

前期(4月～9月)・後期(10月～3月)の2期制で、曜日ごとの事前登録制となります。送迎や食事の介助等のサービスはありません。

申込み

年2回めぐろ区報(2月・8月予定)で利用者を募集します。

問い合わせ

高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

長寿のお祝い

敬老のつどい

年度内に80歳になるかたを敬老の日にお招きし、社会に尽くされたことに感謝の意を表すとともに、長寿をお祝いするため開催します。

対 象 当該年度(4月2日から翌年4月1日)に満80歳になるかた。

費 用 無料

そ の 他 対象のかたには8月中旬頃に区から招待状を郵送します。

問い合わせ 高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

敬老記念品料の贈呈

長寿をお祝いして、80歳・90歳のかたに敬老記念品料を贈呈しています。

80歳:5,000円

90歳:5,000円

対 象 ・当該年度(4月2日から翌年4月1日)に傘寿(満80歳)になるかた。
・当該年度(4月2日から翌年4月1日)に卒寿(満90歳)になるかた。

贈 呈 方 法 9月にご自宅へお届けします。

問い合わせ 高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

敬老特別記念品料の贈呈

新百歳、最高齢のかたに長寿をお祝いし、記念品料として1万円を贈呈します。

対 象 ・当該年度(4月2日から翌年4月1日)に満100歳になるかた。
・男性と女性の最高齢のかた。

そ の 他 満100歳になるかたは誕生月、最高齢のかたは9月にご自宅へお届けします。

問い合わせ 高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

3

社会参加、
いきがいつく

利用料金の割引など

東京都シルバーパス（（一社）東京バス協会が実施し、東京都が補助をしている事業です）

都内民営バス、都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー、八丈町営バス、三宅村営バスが利用できる東京都シルバーパスをお申込みにより購入できます。

対 象 都内に住民登録している70歳以上のかた（寝たきりのかたを除く）。

有 効 期 間 毎年10月1日から翌年9月30日まで。
・新規購入されるかたは、発行日から9月30日まで。
・すでにシルバーパスをお持ちのかたには、更新手続きのご案内が（一社）東京バス協会から郵送されます。

費 用 ①住民税が非課税のかた ②住民税が課税であるが前年の税法上の合計所得金額が135万円以下のかた…1,000円
③住民税が課税のかたで、②以外のかた…20,510円
・4月～9月のお申込みは10,255円（有効期間が半年未満のため）。
※合計所得金額とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除した額で、基礎控除や医療費控除等を控除する前の所得金額をいいます。
※不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、税法上の合計所得金額から特別控除額を控除して得た額となります。

申 込 み 70歳になる月の初日（1日生まれのかたは前月の初日）から申し込みます。
費用と必要書類をお持ちのうえ、都内のバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口にてお申し込みください。

《必要書類》

①本人確認書類（全員）

健康保険被保険者証、運転免許証、マイナンバーカードなどのうち1つ

②所得確認書類（費用が1,000円のかたのみ）

住民税が非課税もしくは前年の合計所得金額が135万円以下であることを証明する書類（つぎのア～ウのいずれか1つ）

ア 介護保険料決定通知書（所得段階区分欄に1～6の記載がある本決定のもの。再発行不可。）

イ 住民税課税（非課税）証明書（1月1日にお住いの市区町村で発行しています。区役所、地区サービス事務所で発行します。一通300円。）

ウ 生活保護受給証明書

※ア・イについては住民税等の賦課決定が行われるまでの期間（4～6月頃）は、前年度の書類を使用することができます。

《購入場所》（目黒区内及び近隣の常設窓口）

発行窓口	所在地	電話番号	取扱時間
東急バス 目黒営業所	目黒区目黒本町1-15-24 清水バス車庫となり	3714-7891	午前9時～午後5時（無休）
渋谷駅前都営バス 定期券発売所	渋谷区渋谷2-24 渋谷駅東口地下広場内 地下1階	3409-8599	午前9時～午後8時 土曜日・日曜日・祝日を除く
東急バス 下馬営業所	世田谷区下馬1-4-3	3410-0181	午前9時～午後5時（無休）

※令和7年4月1日現在の目黒区内および近隣の常設窓口です。上記以外の窓口については、（一社）東京バス協会へお問い合わせください。

問い合わせ

（一社）東京バス協会

☎ 5308-6950（シルバーパス専用電話）

午前9時～午後5時（土・日・祝日除く）

東京都福祉局在宅支援課振興担当 ☎ 5320-4275（制度に関するご質問）

めぐろリフレッシュ湯

1回270円で公衆浴場組合目黒支部加盟の区内公衆浴場を利用(月4回まで)できます。

対 象 区内在住の60歳以上のかた。

費 用 1回 270円(月4回まで)

そ の 他

- ・ご利用には会員登録等の手続きが必要です(手続きは直接公衆浴場で行ってください)。
- ・会員証を発行する際に本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)の提示が必要です。
- ・利用日、利用時間は公衆浴場の営業日、営業時間内に限ります。
- ・ただし、土曜日と日曜日、祝日はめぐろリフレッシュ湯が利用できません。

問い合わせ

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 目黒支部 文化浴泉 ☎ 3792-4126
(定休日 水曜日、営業時間 午後2時から午前1時まで、
土曜日・日曜日は午前10時から午前0時まで) FAX 3792-1126
産業経済・消費生活課 商店街振興係 ☎ 5722-9881 FAX 5722-9169

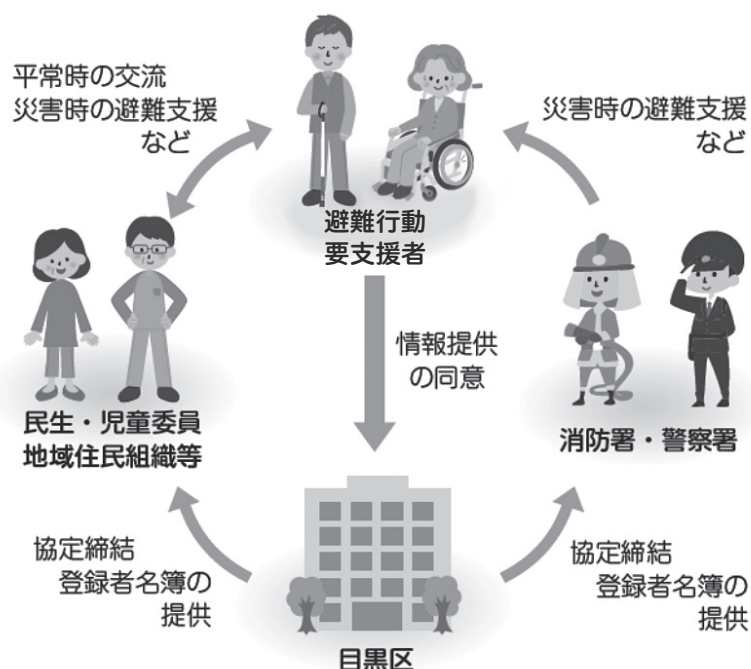
災害時に備えて

地震や風水害など災害が発生した場合、介護が必要なかたや障害のあるかた(要配慮者)は迅速に避難することが難しく、その後の生活にも、さまざまな支障が出ることが予想されます。

要配慮者や家族などの支援者が、日頃から備えておくことや災害が発生した時にとるべき行動などのポイントを具体的にまとめた「要配慮者向け防災行動マニュアル」を活用し、いつ起こるかわからない災害への対応策を考え、準備しましょう。



避難行動要支援者名簿



区では、災害時に自力で避難をすることが困難な要配慮者の名簿「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

この名簿に登載されたご本人の同意が得られれば、氏名、住所、避難支援等を必要とする理由などの情報を避難支援等関係者（民生・児童委員や区と個人情報保護に関する協定を締結した町会・自治会など）に提供し、日頃の交流や見守り、災害時の安否確認等に活用することとしています。同意書は、問合せ先にご連絡いただければ郵送いたします。

問い合わせ

健康福祉計画課 要配慮者支援係

☎ 5722-9689

FAX 5722-9347

災害時個別支援プラン

災害発生時に迅速かつ的確に安否確認、避難支援等を行うため、「避難行動要支援者」お一人おひとりの緊急時連絡先や医療情報、避難支援者等を記載した災害時個別支援プランの作成を進めています。防災行動マニュアルに挟みこんでいるA3版3枚複写の「防災手帳—災害時個別支援プラン—」に記入し、防災・救急医療情報キットや非常用持出袋にお薬手帳などと一緒に保管してください。

問い合わせ

健康福祉計画課 要配慮者支援係

☎ 5722-9689

FAX 5722-9347

防災・救急医療情報キット



防災・救急医療情報キットの活用で、迅速な支援

ひとりぐらしの高齢者や障害者の方が安全に安心して生活が送れるように、災害時、救急・救命時に備え、医療情報や緊急連絡先などを記入して冷蔵庫に保管しておく「防災・救急医療情報キット」を活用しましょう。

配布場所・問い合わせ

福祉総合課地域ケア推進係
高齢福祉課在宅事業係
障害施策推進課計画推進係
各地域包括支援センター

☎ 5722-9385

FAX 5722-9062

☎ 5722-9839

FAX 5722-9474

☎ 5722-9848

FAX 5722-6849

ひとりぐらし等高齢者登録

ひとりぐらしのかたや高齢者のみの世帯のかたに緊急連絡先、電話番号などを登録していただき、緊急時や災害時の安否確認、避難支援などにつなげます。

対 象 65歳以上の高齢者のかたで次のいずれかに該当するかた。

- ①ひとりぐらしのかた、または高齢者のみの世帯のかた。
- ②65歳未満の同居家族が義務教育終了前のかた、または常時介護が必要なかたのみであるかた。
- ③同居家族が就労等のために日中など一定の時間帯に一人または高齢者のみになるかた。

費 用 無料

そ の 他 世帯ごとではなく、お一人ずつの登録が必要です。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

電話訪問（さわやかコール）

定期的に自宅にお電話をし、安否確認等を行います。

対 象 ひとりぐらし等高齢者登録をされているかた。

費 用 無料

頻 度 週1回～週3回

そ の 他 非常通報システムおよび配食サービスとの併用はできません。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

食事サービス（週1回）

週1回（日曜日）昼食を自宅までお届けします。

対 象 ひとりぐらし等高齢者登録をされているかた。ただし、日曜日の日中に65歳未満の家族がいる場合は対象になりません。

費 用 1食 277円～566円（食事の種類による）。

そ の 他 食事のお届けは手渡しとしています。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

非常通報システム

自宅内での急病や突発的事故の際、あらかじめ設置された専用通報機のボタンを押すと、あんしんセンターに通報が入ります。

センターでは、看護師または保健師の資格を持ったスタッフが24時間体制で対応し、緊急の場合には、救急車の手配や親族等への連絡を行います。また、要件を満たすかたは、在宅時の異常を判断して自動通報する「生活リズムセンサー」を追加することができます。

対 象 ひとり暮らし等高齢者登録をされているかたで、①・②のいずれかに該当するかた。

①固定型通報機とペンダント型通報機の場合

・固定電話をお持ちのかた。

※自動通話録音機や自動着信拒否装置との併用はできません。

※単身で近隣に親族が居住していないかたで、常時ねたきりでないかたは、生活リズムセンサーを併せて利用することができます。

②モバイル型通報機の場合

・携帯電話(スマートフォンを含む)の使用方法を理解しご利用いただけるかた。

・携帯電話または固定電話をお持ちのかた。

費 用 月額286円。生活リズムセンサーを設置するかたは491円。
生活保護受給世帯および住民税非課税世帯のかたは無料。

そ の 他

- ・電話訪問事業、配食サービス(介護認定を受けていないかた)との併給はできません。
- ・認知症のかたはご相談ください。
- ・1か月に1度、体調等を確認するため、あんしんセンターからお伺い電話をかけます。
- ・警備会社にご自宅の鍵を預かります。
- ・介助目的での利用はできません。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

高齢者見守り訪問事業

地域のボランティアが、見守りを希望する高齢者に対して、定期的に(2週間に1回以上)、安否の確認を目的とした訪問を行います。

対 象 目黒区内にお住まいの65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯でひとり暮らし等高齢者登録をされているかた。

費 用 無料

申 込 み 各地域包括支援センターへ

問い合わせ

福祉総合課 地域ケア推進係 ☎ 5722-9385 FAX 5722-9062
各地域包括支援センター

火災安全機器設置

防火への配慮が必要なひとりぐらし等の高齢者に対して、火災安全機器を設置します。

【電磁調理器・火災警報器・自動消火装置】

対 象 ひとりぐらし等高齢者登録をされている単身または高齢者のみの世帯のかたのうち、防火等の配慮が必要なかた。

費 用 給付額の1割(生活保護受給世帯および住民税非課税世帯のかたは無料)

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

火災安全システム

火災警報器が火災を察知した場合、戸外に設置したベルで周囲に知らせるとともに室内に設置した通報機が自動的に消防庁へ通報し、消防車が出動します。

対 象 ひとりぐらし等高齢者登録をされている単身または高齢者のみの世帯のかたのうち、心身機能の低下や居住環境等の理由から防火の配慮が必要なかた。

費 用 給付額の1割(生活保護受給世帯および住民税非課税世帯のかたは無料)

そ の 他 設置時に配線の工事があります。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

福祉電話の設置

区所有の電話回線を、安否確認や緊急対応等が必要な高齢者のかたへお貸しします。

対 象 ひとりぐらし等高齢者登録をされている単身または高齢者のみの世帯のかたで、電話(携帯電話を含む)を契約していない、生活保護受給世帯および住民税非課税世帯のかた。

費 用 ・取付工事費は無料です。
・電話機に関する料金、通話料金等の電話利用料金は自己負担です。

そ の 他 住居が持家でない場合は、家主の「福祉電話設置承諾書」が必要です。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

家具転倒防止器具の取付費用助成

施工業者による家具転倒防止器具の取付費用を区が助成します。

対 象 65歳以上の目黒区在住のかたで、要介護4・5のかた、またはひとり暮らし等高齢者登録をされているかた。

支 給 内 容 取付費用20,000円まで区が助成します(器具代含む)。

申請に必要なもの ・助成申請書 ・助成交付請求書
・金額内訳の分かるもの(見積書・内訳書など) ・領収書の写し

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

ごみ・資源訪問収集

集積所までごみや資源を出すことが困難な高齢者のかた等のお宅に、ごみや資源を収集に伺います。ごみや資源は1階の玄関先などに置いていただきます。

対 象 身近な人などの協力を得ることができず、ごみ出しの困難なかたで、原則として、「ひとり暮らし等高齢者登録」をされているかた、および障害を持つひとり暮らしのかた。

そ の 他 建物や周辺の状況により訪問収集ができない場合がありますので、事前に職員が現地調査に伺います。

問い合わせ

清掃事務所 ☎ 3719-5345 FAX 3719-5064

シルバー便利班

シルバー人材センターでは、家庭内の家事や修繕など、次のような仕事をお請けします。

仕事の内容	費用	単位
お風呂場清掃	5,600円～	1室につき
網戸の張替え	2,830円～	1枚につき
水道蛇口パッキン交換	2,240円～	1個あたり
部屋の片付け・掃除	2,240円～	1時間あたり
粗大ごみの搬出※	2,240円～	1時間あたり
電球の交換	1,680円～	1件につき
植木の水やり	1,120円～	1回につき
包丁研ぎ	800円～	1本につき

※ごみの大きさ、重さによってはお請けできない場合もあります。

問い合わせ

目黒区シルバー人材センター ☎ 3793-0181 FAX 3793-0588

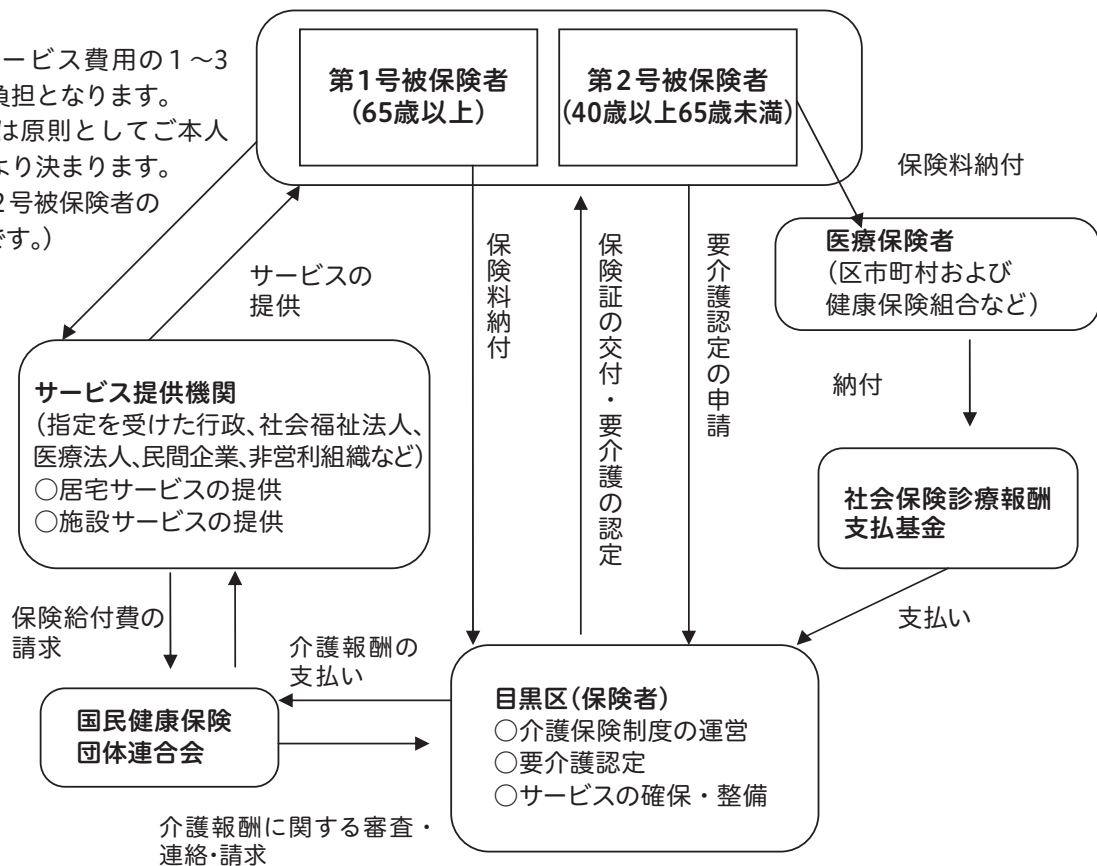
介護保険の制度について

◆介護保険制度のしくみ

介護保険制度は、私たちの住んでいる区市町村が保険者となって運営します。40歳以上のかたが被保険者(加入者)となって保険料を納め、介護や支援が必要であると認定されると、介護保険サービスを利用することができます。

利用料

介護保険サービス費用の1～3割は利用者負担となります。負担の割合は原則としてご本人の所得等により決まります。(ただし、第2号被保険者のかたは1割です。)



*詳細に関しては介護保険総合パンフレットをご覧ください。

◆介護保険に加入するかた

介護保険には、40歳以上のかたが加入します。加入するための手続きは特に必要ありません。介護が必要となったかたは要介護(要支援)認定(31ページ参照)を受けることによって介護度に応じたサービスを受けることができます。

【第1号被保険者】65歳以上のかた

介護サービスを利用できるかた

入浴、排せつ、食事などの日常生活に、介護や支援が必要であると認められたかた。

【第2号被保険者】40歳以上65歳未満のかた

介護サービスを利用できるかた

初老期における認知症、脳血管障害など加齢にともなう病気(特定疾病31ページ参照)によって介護や支援が必要であると認められたかた。

外国籍のかたも加入します

外国籍のかたも40歳以上で住民登録があるかた(在留期間が3か月を超えるかた)および3か月を超えて滞在すると見込まれるかたは加入します。

以下のいずれかにあたるかたは加入できません。

- *在留資格がないかた
- *在留資格が短期滞在のかた
- *外交官・領事館のかた
- *在留資格が特定活動のうち医療を受ける活動(またはそのかたの日常生活上の世話をする活動)が目的のかた

◆65歳以上のかたの介護保険料(令和6～8年度)

基準額:74,400円 基準月額:6,200円

令和7年4月から第1・2段階、第4・5段階を区分する所得の判定基準額が「80万円」から「80.9万円」に変わりました。

所得段階	対象者判定基準(所得等の状況)	算定式	年間保険料
1	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で世帯全員の住民税が非課税 世帯全員の住民税が非課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80.9万円以下	基準額×0.285 (軽減前0.455)	21,204円 (軽減前33,852円)
2	世帯全員の住民税が非課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80.9万円を超え120万円以下	基準額×0.35 (軽減前0.55)	26,040円 (軽減前40,920円)
3	世帯全員の住民税が非課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が120万円を超える	基準額×0.65 (軽減前0.655)	48,360円 (軽減前48,732円)
4	本人の住民税が非課税、世帯員が課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80.9万円以下	基準額×0.85	63,240円
5	本人の住民税が非課税、世帯員が課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80.9万円を超える	基準額×1.00	74,400円
6	本人の住民税が課税で、合計所得金額が125万円未満	基準額×1.10	81,840円
7	本人の住民税が課税で、合計所得金額が125万円以上210万円未満	基準額×1.20	89,280円
8	本人の住民税が課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満	基準額×1.40	104,160円
9	本人の住民税が課税で、合計所得金額が320万円以上420万円未満	基準額×1.60	119,040円
10	本人の住民税が課税で、合計所得金額が420万円以上600万円未満	基準額×1.90	141,360円
11	本人の住民税が課税で、合計所得金額が600万円以上800万円未満	基準額×2.10	156,240円
12	本人の住民税が課税で、合計所得金額が800万円以上1,000万円未満	基準額×2.40	178,560円
13	本人の住民税が課税で、合計所得金額が1,000万円以上1,200万円未満	基準額×2.80	208,320円
14	本人の住民税が課税で、合計所得金額が1,200万円以上1,500万円未満	基準額×3.20	238,080円
15	本人の住民税が課税で、合計所得金額が1,500万円以上2,000万円未満	基準額×3.50	260,400円
16	本人の住民税が課税で、合計所得金額が2,000万円以上3,000万円未満	基準額×3.90	290,160円
17	本人の住民税が課税で、合計所得金額が3,000万円以上5,000万円未満	基準額×4.10	305,040円
18	本人の住民税が課税で、合計所得金額が5,000万円以上	基準額×4.30	319,920円

①世帯状況は、その年度の4月1日時点の世帯員構成で判断します。年度途中に65歳になったり、転入したかたは資格取得日で判断します。

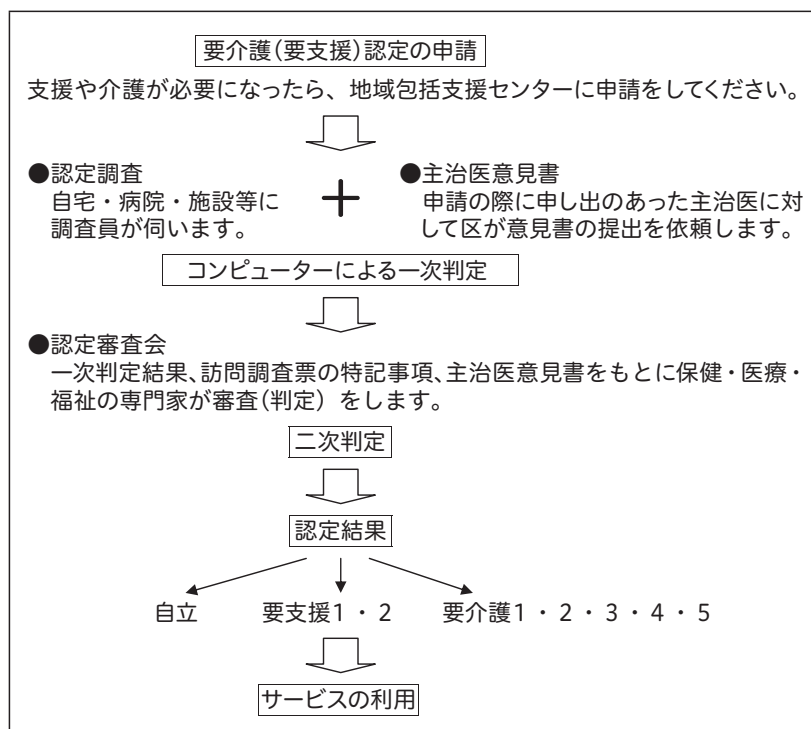
②「課税年金収入額」……国民年金、厚生年金や共済年金などの公的年金等の年間受給額です。遺族年金や障害年金などの非課税年金は含みません。

③「合計所得金額」……年金や給与などの収入金額からそれぞれの必要経費に相当する金額を控除した所得金額の合計で、所得控除(扶養控除や医療費控除等)や損失の繰越控除をする前の金額をいいます。分離所得も含まれます。また、土地・建物の売却等に係る特別控除額がある場合には、長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した金額を用います。

④「その他の合計所得金額」……合計所得金額から公的年金等に係る雑所得を控除した金額を用います。その他の合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から最大10万円を控除した金額を用います。

⑤第1から3段階のかたには公費負担による軽減措置がとられ、介護保険料が軽減されています。

◆**要介護認定の申請** ※詳細に関しては介護保険総合パンフレットをご覧ください。
 ※介護予防・日常生活支援総合事業については、35ページを参照してください。



更新申請について

介護保険被保険者証に記載された認定の有効期間終了後も引き続きサービスの利用を希望される場合には、その終了前に更新の申請が必要です(有効期間終了日の60日前から申請できます)。

40歳以上65歳未満(第2号被保険者)のかたが要介護認定の対象となる特定疾病は次のものです。

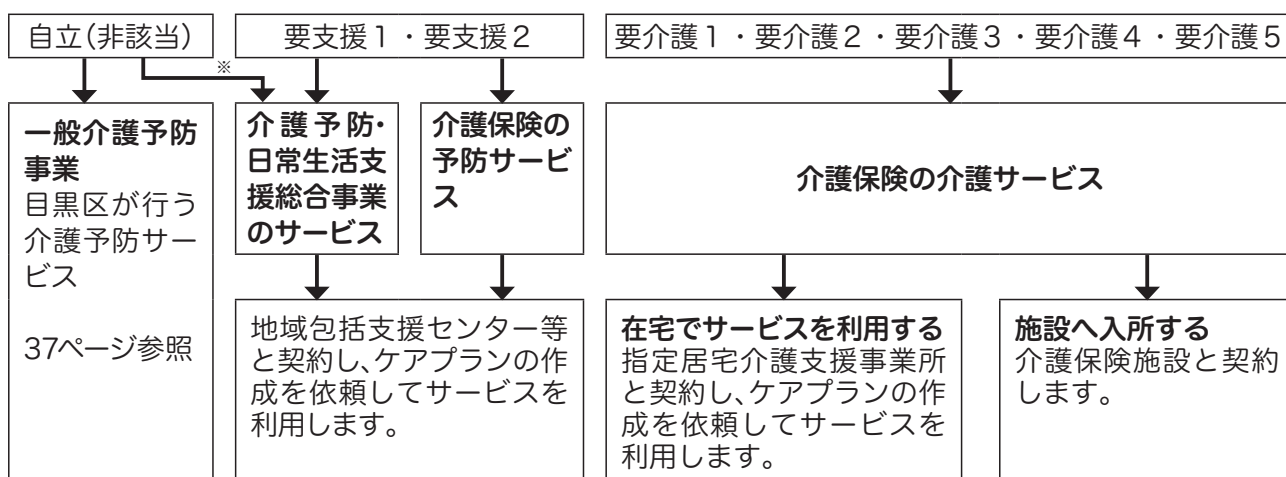
- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る)
- 関節リウマチ ●筋萎縮性側索硬化症 ●後縦靱帯骨化症 ●骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症 ●進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症 ●脊柱管狭窄症 ●早老症 ●多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症 ●脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症 ●慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

介護保険のサービス

◆サービスの利用

サービス利用開始までの手続き

要介護状態区分により利用できる介護保険サービスが決まります。



※自立(非該当)のかたでも、要件を満たせば介護予防・日常生活支援総合事業のサービスを利用することができます。詳しくは35ページを参照してください。

5

介護保険制度・サービス

介護保険サービスの種類

【 】は要支援のかたのサービスの種類

居宅サービス	訪問介護(ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や、調理、洗濯などの生活援助を行います。 要支援1・2のかたに対する訪問介護(ホームヘルプサービス)は、介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスで行います。
	訪問入浴介護 【介護予防訪問入浴介護】	寝たきりのかたなどの居宅を介護職員と看護師が訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。
	訪問看護 【介護予防訪問看護】	看護師や理学療法士等が居宅を訪問して、主治医と連絡をとりながら病状の観察や床ずれの手当て、看護業務の一環としてのリハビリテーションを行います。
	訪問リハビリテーション 【介護予防訪問リハビリテーション】	居宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。
	居宅療養管理指導 【介護予防居宅療養管理指導】	医師、歯科医師などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
	通所介護(デイサービス)	定員が19人以上の通所介護施設に通い、食事、入浴などの日常生活上の介護や日常生活動作訓練などを利用できます。 要支援1・2のかたに対する通所介護(デイサービス)は、介護予防・日常生活支援総合事業の通所型サービスで行います。
	通所リハビリテーション(デイケア) 【介護予防通所リハビリテーション】	介護老人保健施設や医療機関等で、食事、入浴などの日常生活上の介護や理学療法士、作業療法士、言語聴覚士によるリハビリテーションを行います。
	短期入所生活介護(ショートステイ) 【介護予防短期入所生活介護】	介護老人福祉施設等に短期間入所して、日常生活上の介護や機能訓練などが受けられます。
	短期入所療養介護 (医療型ショートステイ) 【介護予防短期入所療養介護】	介護老人保健施設や医療機関等に短期入所し、機能訓練や必要な医療ならびに日常生活上や療養上の世話が受けられます。
	特定施設入居者生活介護 【介護予防特定施設入居者生活介護】	有料老人ホームなどに入居している高齢者の日常生活上の支援や介護を行います。
地域密着型サービス	福祉用具貸与 【介護予防福祉用具貸与】	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。
	認知症対応型通所介護 【介護予防認知症対応型通所介護】	認知症の高齢者が、認知症専用のデイサービスを行う施設などに通い、日常生活上の介護や機能訓練などのサービスが受けられます。
	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) 【介護予防認知症対応型共同生活介護 (要支援2のかたのみ)】	認知症の高齢者が、5～9人で共同生活をする場で日常生活上の介護や機能訓練などの介護サービスが受けられます。
	小規模多機能型居宅介護 【介護予防小規模多機能型居宅介護】	「通い」を中心に利用者の選択に応じて「訪問」サービスや「泊まり」のサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスが受けられます。
	夜間対応型訪問介護 (要介護1～5のかたのみ)	定期巡回や随時通報システムを組み合わせ提供する夜間専用の訪問介護が受けられます。

5

介護保険制度・サービス

地域密着型サービス	定期巡回・随時対応型訪問介護看護 (要介護1～5のかたのみ)	訪問介護員・看護師などが1日複数回定期的に、または通報を受けて随時居宅を訪問し介護サービスと看護サービスを24時間対応で一体的に行います。
	看護小規模多機能型居宅介護 (要介護1～5のかたのみ)	小規模多機能型居宅介護と訪問看護など、複数の居宅サービスや地域密着型サービスを組み合わせて一体的なサービスを行います。
	地域密着型通所介護 (要介護1～5のかたのみ)	定員が18人以下のデイサービスを行う施設に通い、食事・入浴などの日常生活上の介護や機能訓練などが受けられます。
	地域密着型特定施設入居者生活介護 (要介護1～5のかたのみ) (※目黒区内での整備予定はありません。)	定員が29人以下の特定施設(指定を受けた有料老人ホームなど)に入居するかたが、日常生活上の介護や機能訓練などを受けられます。
	地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 (原則要介護3～5のかた)	定員が29人以下の介護老人福祉施設に入所するかたが、日常生活上の介護や機能訓練などを受けられます。
(要介護1～5のかた) 施設サービス	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) (原則要介護3～5のかた)	常時介護が必要で居宅での生活が困難なかたが入居して、日常生活上の介護や機能訓練、健康管理などを受けます。
	介護老人保健施設 (老人保健施設)	症状が安定しているかたが在宅復帰できるよう、リハビリテーションに重点を置いたケアを行います。
	介護医療院	長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供します。
住宅改修	住宅改修費の支給 【介護予防住宅改修費の支給】	自宅の手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修の費用を支給します。 上限20万円 *20万円のうち、負担割合に応じた額はご本人負担となります。 詳しくは「◆利用者負担額」をご覧ください。 *工事前に申請が必要です。
福祉用具	特定福祉用具購入費の支給 【特定介護予防福祉用具購入費の支給】	排せつや入浴などに使われる特定福祉用具の購入費を支給します。 上限1年間に10万円 *10万円のうち、負担割合に応じた額はご本人負担となります。 詳しくは「◆利用者負担額」をご覧ください。

◆利用者負担額

介護保険サービスを利用した場合、サービス総額の1～3割の金額は利用者負担額として利用者のかたが負担します。

この割合は原則としてご本人の所得等により決まります。

ただし40歳以上65歳未満の第2号被保険者のかたは1割です。

◆サービスの利用者負担の軽減

- ・各種軽減制度を利用するには、申請が必要です。
- ・介護保険料を滞納しているかたは軽減を受けられない場合があります。

高額介護(予防)サービス費

同月内に受けた介護保険サービス、介護予防・日常生活支援総合事業の一部サービスの1か月の利用者負担額合計が高額になり、基準額を超える場合、申請により超えた分が支給されます。

【利用者負担の基準額】は次ページ



【利用者負担の基準額】

利用者負担段階区分		基準額(世帯合計)
住民税課税世帯 (現役並み所得相当)	課税所得690万円(年収約1,160万円)以上の65歳以上のかたがいる世帯	140,100円
	課税所得380万円(年収約770万円)～課税所得690万円(年収約1,160万円)未満の65歳以上のかたがいる世帯	93,000円
	課税所得380万円(年収約770万円)未満の65歳以上のかたがいる世帯	44,400円
住民税非課税世帯(下の者を除く)		24,600円
生活保護受給者、住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者、住民税非課税世帯でその他の合計所得金額+課税年金収入額が80万円(令和7年8月から「80.9万円」に変更される予定です)以下のかた		15,000円 (個人)※

※ 世帯単位でなく、個人単位の上限額になります。

高額医療・高額介護合算制度

各医療保険(国民健康保険、被用者保険、後期高齢者医療制度)における世帯内で、1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)の医療および介護保険両制度における利用者負担額合計が高額になり、基準額を超える場合、申請により超えた分が支給されます。

介護保険負担限度額認定 *申請した日の属する月の初日から認定となります。

所得の低いかたは、施設入所(介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院)・短期入所(ショートステイ)を利用した時の食費・居住費(滞在費)について、申請により所得等の段階に応じた自己負担限度額が決められ、限度額までの支払いとなります。

目黒区独自の利用者負担額軽減制度 *申請した日の属する月の初日から認定となります。

居宅で対象サービスを利用されているかたで、次の要件のすべてを満たす場合は、申請により利用者負担額が2分の1に軽減されます。

【要件】

- ①住民税非課税世帯で、本人の合計所得金額が0円または、公的年金等控除後及び給与所得控除後の合計所得金額が10万円以内のかた(住民税の申告が必要な場合があります)
- ②本人が税法上の被扶養者である場合は、扶養者が住民税非課税であるかた
- ③同住所地に居住する兄弟姉妹・直系血族(子・孫など)が住民税非課税であるかた

【対象サービス】:訪問入浴介護 訪問看護 訪問リハビリテーション 通所リハビリテーション 短期入所生活介護 短期入所療養介護 認知症対応型通所介護 小規模多機能型居宅介護(すべてのサービスに介護予防を含む) 訪問介護 通所介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 夜間対応型訪問介護 看護小規模多機能型居宅介護 地域密着型通所介護 介護予防・日常生活支援総合事業の一部サービス

利用者負担減額・免除

災害など特別な理由により一時的に利用者負担額の支払が困難になったときは、申請により介護保険利用者負担額が減額・免除される場合があります。

社会福祉法人等利用者負担軽減制度 *申請した日の属する月の初日から認定となります。

社会福祉法人等が運営主体となっている特別養護老人ホームに入所しているかたのうち、住民税非課税者であって、収入や預貯金、利用料負担等の状況から、生計が困難であると認められるかたは、介護保険利用者負担額、食費、居住費の4分の1が軽減されます(収入に応じて、軽減される費用や軽減割合は異なります)。

ただし、特別養護老人ホームでも実施していない場合があります。

介護予防・日常生活支援総合事業について

「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下「総合事業」といいます。）は、高齢者の皆さんの介護予防と日常生活の自立を支援することを目的としています。「サービス・活動事業」と「一般介護予防事業」で構成され、介護事業者によるサービスのほか、民間企業・ボランティアなどによる多様なサービスを利用できます。

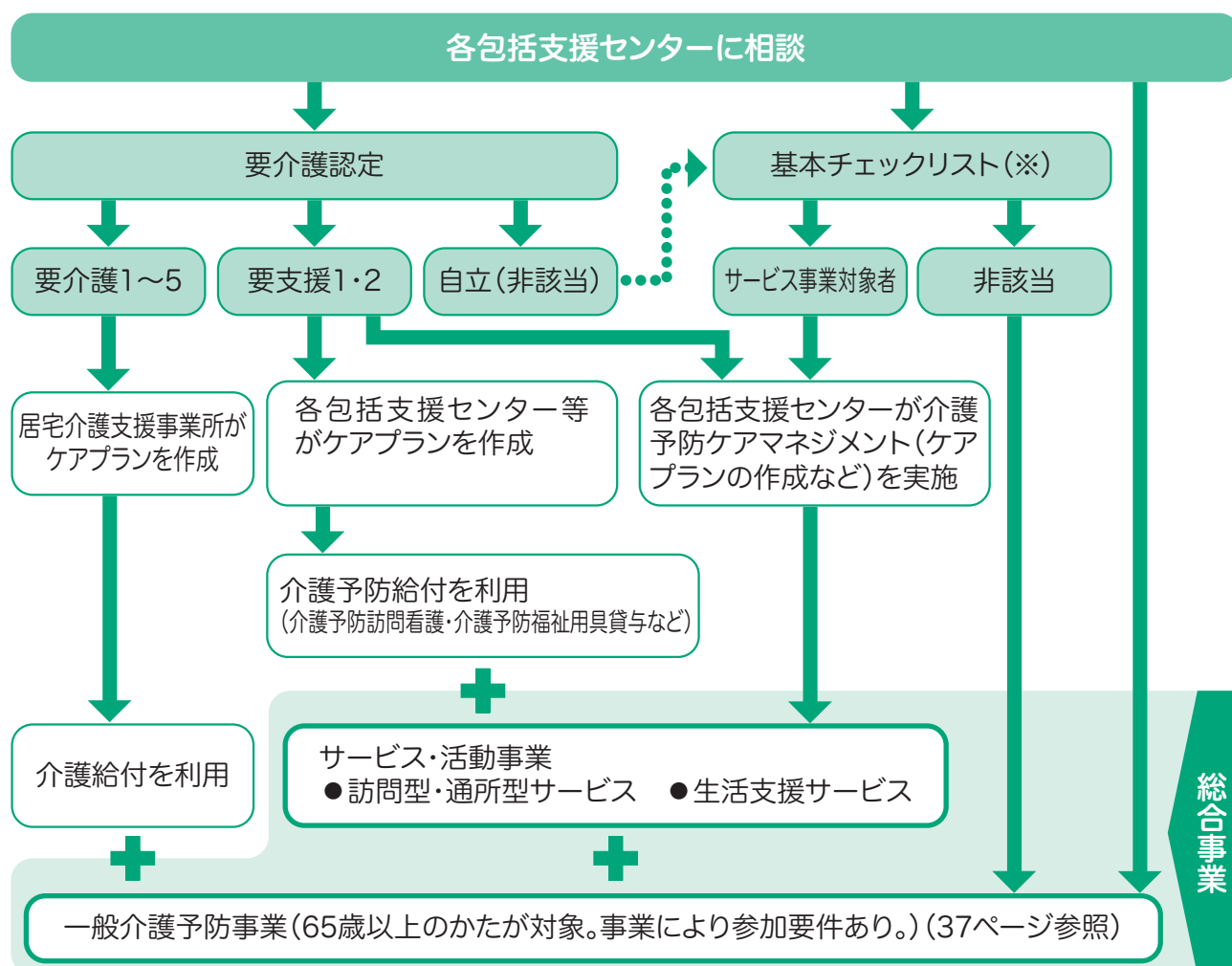
総合事業の利用

総合事業を利用するときは、まず、お住まいの地区の包括支援センター（6～7ページ）にご相談ください。

要介護認定申請や基本チェックリスト（※）の実施により、要支援1・2の判定を受けたかた、または生活機能の低下がみられたかたは、総合事業のサービス・活動事業の対象となります。

また、一般介護予防事業は、主に65歳以上のかたが対象となる事業です。

包括支援センターが実施する介護予防ケアマネジメント（ケアプラン作成など）により、適切なサービスを組み合わせ、要介護状態になることの予防、要支援状態の悪化防止を行い、生活の質の維持・向上を目指します。



※基本チェックリストについて

25項目の質問で、日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。サービス事業対象者の判定のための基本チェックリストは、お住まいの地区の包括支援センターで実施します。（基本チェックリストは、38ページ参照）

5

介護保険制度・サービス

総合事業

◆サービス・活動事業

利用できるかた

- ①要支援1または2の認定を受けたかた
- ②基本チェックリストの結果、サービス事業対象者と判定されたかた
- ③要介護認定前から支え合い事業を利用しているかたで、継続利用が必要と認められるかた(支え合い事業のみ)

利用料

- ①区が指定する事業者(以下「指定事業者」といいます。)が提供するサービス事業は事業費の1～3割です。
- ②そのほかのサービス事業は、事業の種類ごとに異なります。

事業	サービスの類型
訪問型サービス 自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパーなどによる食事・入浴・排せつなどの身体介護サービスと、掃除・洗濯・調理などの生活援助サービスの支援を行います。また、短期間の機能向上プログラムを実施します。	予防給付相当サービス (指定事業者が提供するサービス) ホームヘルパーが行う身体介護サービスまたは生活援助サービス。
	区独自基準サービス (指定事業者が提供するサービス) ホームヘルパーが行う生活援助中心のサービス。 1回のサービス提供時間は60分以内です。
	支え合い事業 地域の住民(シルバー人材センター会員・社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター協力会員)が行う家事支援。
	短期集中予防サービス 柔道整復師等が自宅を訪問し、生活機能向上を図る運動プログラムなどを実施します。心身の状況により通所が困難なかたが対象となります。(37ページ参照)
通所型サービス デイサービスや地域の通いの場で、機能訓練をはじめとした支援を行います。	予防給付相当サービス (指定事業者が提供するサービス) デイサービスで、生活機能向上のための機能訓練、食事や入浴などの日常生活支援を行うサービス。 1回のサービス提供時間は3時間以上です。
	区独自基準サービス (指定事業者が提供するサービス) デイサービスで栄養改善、口腔機能向上などのプログラムや食事、入浴その他の日常生活の支援を行うサービス。1回のサービス提供時間は3時間未満です。
	支え合い事業 地域の住民が主体となって、介護予防に効果がある体操、歌や手芸等のプログラムを行う地域の通いの場。
	短期集中予防サービス 生活機能向上のためのプログラムを、集団で実施するグループ型と、指定の接骨院等で実施する個別型があります。(身体状況により参加できない場合があります。)(37ページ参照)
生活支援サービス	栄養改善を目的とした配食サービス。(43ページ参照)

◆短期集中予防サービス

地域包括支援センターで面談により実施する基本チェックリストに該当し、「サービス事業対象者」又は「要支援1・2」に認定されたかたが対象です。ケアマネジャーによるケアプランの作成が必要です。

～あなたの“やりたい”“なりたい”を実現しましょう。保健・医療の専門職がお手伝いします。～

事業の種類		内 容	回数	申込
訪問型	通所型	介護予防教室への通所が困難なために、地域の柔道整復師等がご自宅に伺い、介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた自宅で行える運動等を指導し、生活機能向上をめざします。週1回1時間。利用料無料。	1コース 12回	申込は地域包括支援センターへ（まずはお電話で）
		集団での体操や講話、個別の面談や運動指導で生活機能向上をめざします。区内2会場で週1回2時間。毎月初めから始められます。利用料1,800円。	1コース 12回	
		地域の接骨院等で、柔道整復師が介護予防に効果的な、個人の体力に合わせた運動等を指導します。週2回各1時間。利用料4,200円。	1コース 28回	

◆一般介護予防事業 ～いつまでもハツラツとした生活を送るために介護予防に取り組みましょう～

対象	事業名	内 容	回数	申込
60歳以上の区民	シニアの部活	めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコース 仲間と無理なくできるめぐろ手ぬぐい体操やお口の健康、栄養などを学びグループワークを通して部活動のように楽しく介護予防を続けるグループづくりをめざします。	1コース 16回	めぐろ区報で参加者を募集します。各事業者へ直接お電話で
		脳に効く！ウォーキンググループづくりコース 認知症予防に効果的な計画力・注意分割力・有酸素運動（ウォーキング）などを学びグループづくりをめざします。	1コース 16回	
要介護（1～5）の認定を受けていないかた	椅子トリムdeフレイル予防	主に椅子を使用した体操ですが、姿勢や筋肉を意識しながら行うため、姿勢の改善にも効果的。運動を続けるコツや高齢期に大切なフレイル予防についても学びます。	運動 1コース 8回	めぐろ区報で参加者を募集します。 申込は介護保険課介護予防係へお電話で
65歳以上の区民ならどなたでもご参加いただけます	脳リフレッシュ講座	脳の活性化を促す運動や、ゲームの要素を取り入れた脳トレなどを行う、心も体も喜ぶ教室です。	認知症予防 1コース 8回	
	ひざの痛み予防講習会	足の筋肉を鍛えてひざの安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。	運動 1コース 2回	
	お口と食の健康体操教室	唾液の分泌を促す方法や、誤嚥性肺炎の予防になる口腔や全身の体操、栄養摂取のポイントを学びます。	口腔・栄養 1コース 4回	
	介護予防まるごと教室	いこいの家で、運動の習慣化を図り、あわせて脳の活性化を促すヒントを楽しみながらまるごと学びます。	運動 脳トレ 1コース 1～10回	
	フレイルチェック会	簡単なチェックや体力測定を行い、フレイルを予防するためには何が必要かを学ぶことができます。また、定期的に同じチェックを受けることで自身の健康状態や生活がどのように変化したか、目に見える形で確認できます。		
地域の自主的な介護予防活動を支援します	めぐろ手ぬぐい体操出張講習会	めぐろ手ぬぐい体操を中心に介護予防リーダーが週1回程度、地域の身近な場所で続けられる介護予防に取り組んでいます。いつからでも参加できます。		介護保険課介護予防係までお問い合わせください。
	シニア健康応援隊養成講座	3人以上で週1回程度活動しているグループにフレイルの講話とめぐろ手ぬぐい体操の指導（1回）、DVDやテキストの提供など、体操に取組むための支援をします。		
	フレイルサポーター養成講座	めぐろ手ぬぐい体操を行うグループ活動を通じて、介護予防の普及啓発や地域の交流の場づくりを行う介護予防リーダーを養成します。		
	フレイルサポーター養成講座	フレイル予防に関する知識や心身機能の測定技術を習得し、講座修了後はフレイルサポーターとしてフレイルチェック会を主体的に運営します。		
	介護予防出前講座	地域で定期的に活動している高齢者のグループに専門家を派遣し、脳トレや栄養、口腔機能低下予防、運動機能向上などを学びます。		
	リハビリテーション専門職等派遣	週1回程度、主に運動に取り組むグループにリハビリ専門職を派遣し、適切な運動内容についての助言や講話、グループ活動の支援等を行います。		
	地域介護予防活動助成	年間を通じ、週1回程度、主に運動を行うグループに活動費用を助成します。		

（注）運動を含む教室については、お体の状況によりご参加いただけない場合があります。

介護予防のための基本チェックリスト（自己チェック用）

No.	質問事項	回答	得点
暮らしづくり①	1 バスや電車で一人で外出していますか	0 はい 1 いいえ	
	2 日用品の買い物をしていますか	0 はい 1 いいえ	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0 はい 1 いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか	0 はい 1 いいえ	
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0 はい 1 いいえ	
No. 1～5の合計			

①「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけます。
②○をつけた方の数字を
得点欄に書きます。

運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわらずのぼっていますか	0 はい 1 いいえ	
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0 はい 1 いいえ	
	8 15分位続けて歩いていますか	0 はい 1 いいえ	
	9 この1年間に転んだことがありますか	1 はい 0 いいえ	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1 はい 0 いいえ	
No. 6～10の合計			

生活機能の低下がみられるため、介護予防・生活支援サービス事業の対象となります。地域包括支援センターへご相談ください。

3点以上

運動器の機能向上

栄養状態	11 6か月間で2～3 kg以上の体重減少がありましたか	1 はい 0 いいえ	
	12 BMIが18.5未満ですか 身長()体重()BMI() ※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1 はい 0 いいえ	
No. 11～12の合計			

2点以上

栄養改善

お口の状態	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 はい 0 いいえ	
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1 はい 0 いいえ	
	15 口の渇きが気になりますか	1 はい 0 いいえ	
No. 13～15の合計			

2点以上

□ 腔機能向上

暮らしづくり②	16 週に1回以上は外出していますか	0 はい 1 いいえ	
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 はい 0 いいえ	
	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1 はい 0 いいえ	
	19 自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	0 はい 1 いいえ	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1 はい 0 いいえ	
No. 18～20の合計			

1点以上

閉じこもり予防

1点以上

認知症予防

10点以上

「短期集中予防サービス（通所グループ型）」など

No. 1～20の合計			
-------------	--	--	--

心の健康状態	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1 はい 0 いいえ	
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1 はい 0 いいえ	
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1 はい 0 いいえ	
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい 0 いいえ	
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1 はい 0 いいえ	
No. 21～25の合計			

2点以上

うつ病予防

上記のいずれかに該当したかた
「短期集中予防サービス」の利用をおすすめします。地域包括支援センターへご相談ください。

(注) お体の状態により、ご希望の教室にご参加いただけない場合や、医師への相談が必要な場合があります。

※基本チェックリストに該当しなかったかたは、現在のところ生活機能の低下はありません。これからも介護予防に取り組みましょう。

◆相談・苦情・問い合わせの窓口

・介護保険課 (FAX 5722-9716)

介護保険管理係	☎ 5722-9574	介護保険制度のしくみ・苦情等介護保険制度全般に関すること
認定審査係	☎ 5722-9842 ☎ 5722-9603	介護保険の要介護認定に関すること
認定調査係	☎ 5722-9895	介護保険の認定調査に関すること
介護保険資格・保険料係	☎ 5722-9845	介護保険の保険証・住所地特例・介護保険料賦課に関すること 介護保険料の納付・口座振替・減免・還付に関すること
介護保険給付係	☎ 5722-9847	介護保険のサービス費の給付・利用に関すること 利用者負担軽減に関すること 介護予防・日常生活支援総合事業に関すること
介護予防係	☎ 5722-9608	介護予防事業に関すること
健康福祉計画課 指導検査係	☎ 5722-9602	介護保険事業者の指導に関すること

・サービス事業者・施設・ケアマネジャー

利用者や家族からの苦情を受けたときは、誠実に対応することが義務付けられています。
また、ケアマネジャーはサービスに関する不満や疑問に対して相談に応じ、事業者との調整役を担っています。

・社会福祉協議会権利擁護センター「めぐろ」 ☎ 5768-3963～4

・東京都国民健康保険団体連合会 ☎ 6238-0177

主に高度な法解釈が求められる場合や、広域にわたる事案などの苦情を受け付けています。



介護を必要とするかたへのサービス

紙おむつ・おむつ代の支給

介護を必要とする高齢者に対して、紙おむつを支給します。また、医療機関に入院しているかたには、紙おむつ、またはおむつ代を支給します。ただし、同じ月に紙おむつの支給とおむつ代の支給の併給はできません。

【紙おむつの支給】

対 象 65歳以上の区内在住で現に失禁状態にある要介護2～5のかた。または病院に入院中のかた。

支 給 内 容

- ・ 目黒区の対象商品カタログの中から紙おむつ、尿取りパッド等6,600円まで選択できます(配送は1,500円以上からです)。ただし、その差額を自己負担することで、6,600円を超えて注文できます。
- ・ 13日までに申請を受理した場合は当月の20～25日の間、25日までに受理した場合は、翌月の1～10日に支給します。なお、日時指定はできません。
- ・ 配送先は区内高齢者自宅または区内親族宅、区内病院(病院が許可した場合)、区内施設(一部を除く)。ただし、配送料自己負担により区外、都外への配送が可能です。

費 用 おおよそ1割の自己負担があります。

そ の 他

- ・ 生活保護を受給しているかた、介護保険施設(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院)に入所しているかたは利用の対象になりません。

【おむつ代の支給】

対 象 65歳以上のかたで次のすべてに該当するかた。

- ・ 介護保険からの費用でない一般の病院に入院中で、現に失禁状態にあるかた。
- ・ 生活保護を受給していないかた。

支 給 内 容

- ・ 月額6,000円を限度に、支払ったおむつ代金の金額を支給します。
- ・ 申請期間は年4回、4月・7月・10月・1月の1～25日(1日および25日が区役所閉庁日の場合は、翌開庁日が受付開始および終了の期日となります)申請期間の前6か月分が支給対象となります。

申請に必要なもの

- ・ 入院期間中に使用または購入した、月ごとのおむつ代が明記されている病院等の領収書の原本(「おむつ代等」「日用品等」になっている場合や、病院から委託されている会社の領収書でおむつ代の金額が明記されていない場合は、区所定の用紙に支払先で証明をもらってください)。
- ・ 入院期間が確認できる書類。
- ・ おむつ使用者ご本人名義の金融機関名・支店名・口座番号がわかるもの。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

高齢者在宅支援ヘルパー派遣事業

ひとりぐらし等の高齢者のかたが、在宅で自立した暮らしができるよう、ヘルパーを派遣します。サービスの種類、内容、条件などは下表のとおりです。

対 象 ひとりぐらし等高齢者登録をされていて、家族から介助を受けることができないかた（銭湯・理美容室介助は介護保険の認定が必要です）。

サービスの種類	サービスの内容	サービスを受ける条件	費 用
銭湯介助	自宅から銭湯までの付き添いと、入浴前後の着替えや浴槽に入る時の介助を行います。	①自宅に浴室が無く、デイサービス、訪問入浴サービスを受けることができない。／②他のサービスによる移動介助を受けることができない。／③立位と座位が保てること。	1時間 400円 住民税非課税世帯半額
理美容室介助	理容室や美容室への送迎、介助を行います。	①立位と座位が保てること。／②他のサービスによる移動介助を受けることができない。／③他の理美容サービスを受けることができない。	生活保護受給世帯無料
緊急対応	身体上の急変等のため、緊急かつ一時的な介護を必要とする方に対して、支援を行います。（原則1週間以内）	左記状態に該当する方は各地域包括支援センターにご相談ください。	無料
生活管理指導	生活環境、対人関係に支障をきたしている方に対する日常生活の支援・指導を行います。（原則3か月以内）		

問い合わせ 高齢福祉課 在宅事業係 各地域包括支援センター ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474

高齢者病院内介助助成事業

病院内で介助が必要なひとりぐらし等の高齢者に対し、医療機関での待ち時間におけるヘルパー自費利用額の一部を助成します。

対 象 次の要件をすべて満たすかた。

- ・ひとりぐらし等高齢者登録をしている。
- ・家族が就労・就学等の理由により付添うことが出来ない。
- ・介護保険の要介護、または要支援の認定を受けていて、ケアプランに病院内での介助が計画されている。
- ・心身の疾患により、医療機関受診時の待機、移動に介助・見守りが必要である。

※他の法令等による同等のサービスを受けられるときは対象となりません。

支給内容 30分1,000円まで（限度額：月4,000円）

申請に必要なもの

- ・目黒区高齢者病院内介助助成金交付申請書。
- ・居宅サービス計画書（ケアプラン）第1表から第3表の写し。

助成金の請求方法 病院内介助サービスを受けた居宅サービス事業所（ヘルパー事業所）を通じて請求してください（請求期間は、サービスを受けた月の翌月から3か月以内）。

請求に必要なもの

- ・目黒区高齢者病院内介助助成金請求書兼委任状。
- ・病院内介助を受けたことが確認できるサービス利用提供票・別表の写し。または、目黒区高齢者病院内介助助成サービス利用実績明細表とサービス利用提供記録票等、病院内介助を受けた日時、介護保険対応の有無等を確認することが出来るものの写し。

問い合わせ 高齢福祉課 在宅事業係 各地域包括支援センター ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474

住民参加型在宅福祉サービス事業

地域の協力会員が家事援助や介護援助等のサポートをします。

- ①家事援助 掃除・買い物・洗濯・調理・話相手等
- ②介護援助 通院・外出介助等
- ③すっきりさせ隊 窓ふき・ベランダ掃除・荷物の整理
- ④困りごとお助けサービス 専門的技術を必要としない簡易な作業
30分以内に終了する継続性のないもの

対 象 日常生活に援助が必要な高齢者等。

費 用 ①家事援助 1時間 900円
②介護援助 1時間 1,100円
③すっきりさせ隊 1時間 1,100円
④困りごとお助けサービス 1回30分 500円
※①～③はそのほかに年会費500円と交通費(実費分)の負担があります。

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会 在宅福祉サービスセンター ☎3714-2841
上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎別館3階 FAX 3711-4954

家事援助サービス

シルバー人材センター登録会員が日常の家事を手伝います。

対 象 サービスを必要とされるかた。

費 用 1時間 1,303円と交通費(実費分)

問い合わせ

目黒区シルバー人材センター ☎ 3793-0181

高齢者配食サービス

高齢者向けの食事をお宅へお届けするとともに安否を確認します。

対 象 次のいずれかに該当するかた。

- ①ひとり暮らし等高齢者登録をされているかたで要介護1～5、要支援1～2と認定された買い物、調理が困難なかた(電話訪問および栄養改善配食サービスとの併給はできません)。
- ②ひとり暮らし等高齢者登録をしており単身で介護認定がなく、かつ近隣に親族のいない75歳以上のかた(非常通報システム、栄養改善配食サービスおよび電話訪問との併給はできません)。

費 用 1食あたり 277円～617円(食事の種類による)。

種 類 普通食、糖尿病食、腎臓病食、やわらか食、ペースト食、ムース食等。
おかゆ、きざみ食の対応もできます。

そ の 他 安否の確認をするため、食事のお届けは手渡しとしています。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

栄養改善配食サービス

栄養改善が必要な高齢者に食事をお届けするとともに、栄養士が定期的に利用者の食生活が改善しているか評価します。

- 対 象** 目黒区にお住まいの65歳以上の在宅の方で次のすべてに該当するかた。
- ・要支援1、2又は介護予防・日常生活支援総合事業における基本チェックリスト該当者(サービス事業対象者)。
 - ・最近6か月で2～3kgの体重の減少があったかた、又はBMIの値が18.5未満のかた。
 - ・介護予防ケアマネジメントにおいて栄養改善が必要とされたかた。

費 用 1食あたり 498円～850円(食事の種類による)。

利用期間 概ね6か月(6か月間の延長可)。

そ の 他 担当ケアマネジャーがいる場合は担当ケアマネジャーにご相談ください。
担当ケアマネジャーがいない場合は各地域包括支援センターにご相談ください。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

理美容サービス

指定された理容師または美容師が自宅に伺い、理容または美容サービスが受けられる理美容サービス補助券を、年間4枚を限度として交付します。交付枚数は、4～6月に利用決定された場合は4枚、7～9月は3枚、10～12月は2枚、1～3月は1枚です。ただし、介護保険の要介護状態区分が要支援1・2のかたは交付枚数が異なります。

- 対 象** 目黒区にお住まいの65歳以上の要支援1・2または要介護1～5と認定されたかたで次のいずれかに該当するかた。
- ①ねたきり・座位が保てない・重度の認知症等のため、介助があっても外出が困難な在宅(グループホーム含む)のかた。
 - ②病院に入院治療中のため外出が困難なかた。

費 用 1回につき2,000円を負担。

そ の 他 ・理容サービスは、散髪、ひげ剃りです(※ひげ剃りについては、身体の安全確保上行えない場合があります)。
・美容サービスは、カットのみです。
・病院、グループホームでサービスを受ける場合は、事前にその施設管理者の承認が必要です。ただし、状況によりご利用になれない場合があります。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

寝具乾燥・消毒サービス

寝具を干すことが困難な方に、寝具の乾燥・消毒・水洗いサービスを行い、寝具の衛生を保ちます。

- 対 象** 次のどちらかに該当するかた。
①65歳以上で要介護4・5のかた。 ②75歳以上でひとりぐらし等高齢者登録をされている単身または高齢者のみ世帯のかた。
- 費 用** 無料
- 実施回数** ・寝具乾燥・消毒：年間6回/奇数月 ・水洗い乾燥消毒：年間1回/12月
- そ の 他** 1回の実施につき3枚まで寝具(掛布団・敷布団・毛布・マットレス)を出せます。羽毛ぶとんは縮むので、受け付けできません。また、分厚いマットも対応できません。水洗いや乾燥により、ふとんに縮みや色落ち等が生じる場合があります。

高齢者見守り・安心ステッカーの配布

外出先で住所や名前が正しく言えない状態でも、早期発見・保護ができるよう、衣服や靴に付けることで、身元判明に役立つ高齢者見守り・安心ステッカーを配布します。

- 対 象** 区内在住のおおむね65歳以上のかた。
- 費 用** 無料
- 配布場所** 各包括支援センター及び高齢福祉課
- そ の 他** ・本ステッカーは、65歳未満の認知症による徘徊があるかたにも配布しています。
・お一人当たりの配布上限枚数は、靴用ステッカーが10組(20枚)まで、衣服用アイロンシールが10枚までです。ステッカーを受け取られるときには、ステッカー利用者のお住まいの町丁名を職員に申し出てください。

高齢者補聴器購入費助成事業

日常生活で「聞こえにくさ」を感じてお困りの高齢者を対象に、補聴器の購入に要する費用の一部を助成します。購入前に助成手続きが必要になります。

- 対 象** 次の要件をすべて満たすかた
(1)満65歳以上の区内在住者で、住民税非課税のかた
(2)聴覚障害による身体障害者手帳の対象(高度難聴以上)とならないかた
(3)耳鼻咽喉科専門医から次のいずれかの基準を満たす証明を受けたかた
①両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満のかた
②助成対象者として補聴器装用の必要性を認められたかた
- 費 用** 助成上限額 50,000円
※購入費が助成上限額に満たない場合は購入費(千円未満切捨)が助成額
- 助 成 対 象** 両耳または左右いずれかの耳に装用する補聴器の本体費用(1人1回限り)
(補聴器付属の電池、充電器、イヤモールドを含む)
※補聴器は管理医療機器として認定された製品(集音器は対象外)で、認定補聴器専門店で購入する場合に限ります。

問い合わせ 高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474

高齢者自立支援住宅改修給付

日常の動作に困難があり、住宅の改修が必要な場合に改修工事費用の一部を給付します。工事着工前に事前の申請手続きが必要で、写真による着工前・完成後の現場確認ができない場合は当該住宅への訪問調査があります。

【住宅改修予防給付】

- 対 象** 65歳以上で、介護保険認定で非該当と判定された虚弱なかた。
※介護保険で要支援または要介護に認定されたかたは、介護保険の住宅改修給付が適用されます。
- 内 容** 手すりの取り付け、段差の解消、滑り防止等のための床材変更。
引き戸等への扉の取替え、洋式便器等への取替え。
- 給付限度額** 200,000円(このうち一割は自己負担)

【住宅設備改修給付】

- 対 象** 65歳以上で、介護保険認定で要支援または要介護に認定されたかた、既に介護予防・日常生活支援総合事業のサービス事業対象者とされているかた、または虚弱なかた。
- 内 容** ①便器の和式からの洋式化 ②低浴槽への交換
③座位で利用できる流し・洗面台への交換
- 給付限度額** ①162,000円(便器の交換) ②379,000円(低浴槽への交換)
③156,000円(洗面台等交換)
(このうち一割は自己負担)
- そ の 他** 住宅の中に安全に利用できる同一種類の設備がないことが条件となります。

問い合わせ

高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

短期入院病床確保事業（病院ショートステイ）

区内の右記病院に、一月につき6泊7日まで入院し、看護および療養上の援助が受けられます。場合により、期間は延長できることもあります。

病院名	所在地	電話番号
日扇会第一病院	中根2-10-20	3718-7281
碑文谷病院	南2-9-7	3723-1515
本田病院	柿の木坂1-30-5	3718-9731
目黒病院	中央町2-12-6	3711-5641

- 対 象** 次の要件を全て満たすかたが利用できます。
・介護保険で、要支援または要介護の認定を受けているかた。または、認定の申請中または申請を予定しているかた。
・医学的管理が必要なため、介護保険のショートステイが利用できないかた。
- 費 用** 医療保険による自己負担額と、食事代や差額ベッド代等医療保険外の費用がかかります。入院時、保証金として50,000円程度お預かりし、退院時に利用料金と清算します。
- 申 込 み** ケアマネジャーを通じて、利用を希望する病院に電話で申し込み、利用申込書を提出してください。ケアマネジャーがいない場合は、本人やご家族も申し込めます。

問い合わせ

各病院または高齢福祉課 高齢者支援係 ☎ 5722-9352 FAX 5722-9474

緊急ショートステイ

区内の下記介護老人福祉施設を利用して、原則として7日以内まで日常生活上の介護等が受けられます。

施設名	所在地	電話番号
特別養護老人ホーム東山	東山3-24-6	3791-8451
特別養護老人ホーム東が丘	東が丘1-6-4	5481-5639

- 対 象** 次の要件を全て満たすかたが利用できます。
- ・介護保険で、要支援または要介護の認定を受けている方。
 - ・介護者が疾病、冠婚葬祭等により一時的に介護が困難になった場合で、一般のショートステイが取れていない場合。
- ※医学的管理が必要なかたは、各施設にて検討が必要な場合があるため、施設に直接ご確認ください。または、短期入院病床確保事業(病院ショートステイ)をご利用ください。
- 費 用** 金額は要介護度等により異なります。詳細は各施設にお問い合わせください。
- 申 込 み** 利用開始日の2週間前から受け付けます。ケアマネジャーを通じて各施設にお申し込みください。

問い合わせ

各施設または高齢福祉課 高齢者福祉住宅・施設係
☎ 5722-9843 FAX 5722-9474

在宅療養支援病床確保事業

在宅で療養されているかたが病状の急変等(救急搬送を要請する状態を除く。)により一時的な入院を必要としているにもかかわらず、他に入院先がない場合は、区内の指定病院で入院治療を受けることができます。

- 対 象** 次の要件を全て満たすかたが利用できます。
- ・区の介護保険で、要支援または要介護の認定を受けているかた。もしくは、認定の申請中または入院中に申請を予定しているかた。
 - ・かかりつけ医による管理や指導を定期的に受けており、入院の必要があるとかかりつけ医や指定病院が認めたかた。
- ただし特別養護老人ホーム等に入所・入居のかたを除く。
- 入 院 期 間** 入院した日から起算して14日以内
- 費 用** 通常の入院と同じです。医療保険による自己負担額および医療保険適用外の食事代等の費用は自己負担となります。移送費も自己負担となります。
- 申 込 み** かかりつけ医、またはかかりつけ医から指示があった訪問看護師が指定病院に病状を連絡して申し込みます。

指 定 病 院

病院名	所在地
厚生中央病院	目黒区三田1丁目11-7
東京共済病院	目黒区中目黒2丁目3-8
日扇会 第一病院	目黒区中根2丁目10-20
三宿病院	目黒区上目黒5丁目33-12

問い合わせ

福祉総合課 地域ケア推進係 ☎ 5722-8713 FAX 5722-9062

目黒区 医療・介護資源情報提供システム(電子版「在宅療養資源マップ」)

目黒区内の医療機関や介護事業所等の情報をインターネットで閲覧・検索できます。

①お住まいの地域、住所・郵便番号から医療機関を探すことができます。

(掲載同意のあった医療機関のみ)

②介護サービスの種類や内容から事業者を探すことができます。

③事業者の介護サービスの空き情報を閲覧することができます。

(情報提供のあった事業者のみ)

④介護についてお困りになったらお近くの相談窓口を探すことができます。

●目黒区公式ウェブサイトから入れます。

トップページ>健康・福祉>高齢者福祉・介護>高齢者支援>目黒区 医療・介護資源
情報提供システム

●URL <https://carepro-navi.jp/meguro>

●右のQRコードからも利用できます。



問い合わせ

福祉総合課 地域ケア推進係 ☎ 5722-8713 FAX 5722-9062

車いすの貸出し

一時的に車いすが必要なかたに貸し出します。

対 象 高齢者で歩行困難なかた。

費 用 長期(最大3か月まで) 1か月 500円 短期 1週間 無料

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会 めぐろボランティア・区民活動センター ☎ 3714-2534

上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎1階

FAX 3714-2530

開所日時 月～土曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

介護タクシー利用補助事業

車いすや寝台(ストレッチャー)のままご利用いただける、介護タクシーへの利用補助を行っています。

対 象 在宅で身体障害者手帳をお持ちのかた、または要介護4・5のかたで、外出時に常時車いすを使用しているかた。(入院中、施設入所中のかたは対象となりません)

費 用 ・利用合計金額から、区の補助金額を差し引いた金額

そ の 他 ・あらかじめ区に申請し、「介護タクシー利用補助券」の交付を受けておき、乗車の際提出してください。

・利用するときは直接指定の事業者へ予約してください。

問い合わせ

障害者支援課 支援サービス係 ☎ 5722-9846 FAX 3715-4424

ハンディキャブの運行

原則として目黒区を中心に地図上の直線距離で半径15kmの範囲内で利用できるハンディキャブを運行しています。起点または終点が目黒区内となります。利用には介助者が必要です。

対 象 区内に在住し、一人では公共交通機関（電車、バス、タクシーなど）を利用して外出することが困難な高齢のかたや障害のあるかた（原則として身体障害者手帳、愛の手帳をお持ちのかた、要介護・要支援の認定を受けているかた）。

費 用 年会費 500円
利用料金は3kmごとに500円（出発地から目的地までの地図上の直線距離）＋迎車料金150円。5km以上のかたは待機料金150円（最初の1時間まで）以後1時間ごとに200円加算。有料道路・有料駐車場等の実費は別途負担。
※おおむね小型タクシーの半額程度の料金になります。

利用日・時間 土曜日、日曜日、祝日、車両整備日等を除く平日
午前9時出庫から午後5時帰庫

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会 総務課 事業係 ☎ 3711-4995
上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎別館3階 FAX 3719-8715

特別障害者手当（国の制度）

精神又は身体に著しく重度の障害を有する方に対して支給される国の手当です。

対 象 精神又は身体に著しく重度の障害を有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅のかた。（所得制限があります。）
※所定の診断書（申請者の自己負担）で判定を行います。
※各種手帳を取得していなくても可。

支 給 内 容 手当月額 29,590円（令和7年度）

そ の 他 詳しくはお問い合わせいただくか、目黒区公式ウェブサイトをご覧ください。
・目黒区公式ウェブサイト トップページ＞健康・福祉＞障害者福祉＞手当・助成・年金＞障害者の手当・見舞金＞特別障害者手当
・URL https://www.city.meguro.tokyo.jp/shougaisien/kenkoufukushi/shougaisha/tokushou_teate.html
・右のQRコードからも利用できます。



問い合わせ

障害者支援課 支援サービス係 ☎ 5722-9846 FAX 3715-4424



介護をしているかたへの支援

家族介護教室

区内の特別養護老人ホームの職員が、実技を中心に、基本的な介護技術等をお教えます(年5回程度)。

対 象 目黒区内にお住まいの高齢者を介護する家族、介護技術や知識の習得を希望するかた。

そ の 他 日程、詳細については、めぐろ区報等でお知らせします。

問い合わせ 福祉総合課 地域ケア推進係 ☎ 5722-9385 FAX 5722-9062

介護者の会

介護に役立つ情報交換や、介護者同士の交流など、家族介護者が気軽に集まれる場として「介護者の会」を開いています。

地 区	日 時	開催場所	
北部地区 天空(そら)の会	毎月第2木曜日 午後1時30分～午後3時30分	北部地区サービス事務所	大橋1-5-1(9階)
東部地区 あづまの会	毎月第3水曜日 午後1時30分～午後3時30分	目黒区総合庁舎 本館	上目黒2-19-15
中央地区 八重(やえ)の会	毎月第4木曜日 午後1時30分～午後3時30分	中央町さくらプラザ	中央町2-4-18
南部地区 悠楽(ゆら)の会	毎月第4水曜日 午後1時30分～午後3時30分	目黒本町社会教育館	目黒本町2-1-20
西部地区 なごみの会	毎月第3木曜日 午前10時～午前11時30分	心身障害者センター あいアイ館	八雲1-1-8

※場合により、日時・開催場所が変更になることがあります。

対 象 高齢者を介護しているかた、以前介護をしていたかた。

申 込 み 各地域包括支援センター

問い合わせ 福祉総合課 認知症施策推進係 ☎ 5722-9702 FAX 5722-9062
各地域包括支援センター

認知症はいかい高齢者等位置情報確認サービス

認知症による徘徊のあるかたがGPS小型専用端末を所持し、徘徊された場合、介護者の方がパソコンやスマートフォン等でその位置情報を確認できます。機器の貸出しと、使用料の一部を助成します。

対 象 40歳以上の認知症による徘徊のあるかたを(区内在住のかたに限る)介護されている親族(東京23区、川崎市、横浜市在住のかたに限る)のかたで、徘徊された高齢者等の位置が確認された後、保護に行けるかた。

費 用 ・ 加入料：700円 ・ 利用料：月220円 別途消費税がかかります。
利用料は介護者世帯が生活保護・非課税世帯の場合は無料です。
バッテリー交換が必要となった場合は、別途費用がかかる場合があります。

そ の 他 家族から探索依頼があった場合、委託業者の緊急対応員が現場に急行します。現場急行料金は自己負担になります(1時間につき10,000円(税別))。

問い合わせ 高齢福祉課 在宅事業係 ☎ 5722-9839 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

コミュニティカフェ

名称	日時	開催場所	
カフェ あおば	毎月第3金曜日	青葉台一丁目 アパート集会所	青葉台1-6-48
	午後1時30分～午後3時		
カフェ さくらプラザ	毎月第3木曜日	中央町さくらプラザ	中央町2-4-18
	午後1時30分～午後3時30分		
カフェ BochiBochi	毎月第2水曜日	中根住区センター	大岡山1-37-2
	午後1時30分～午後3時30分		

対 象 認知症のかたに限らず、地域の誰もが気軽に立ち寄り、楽しく交流ができる場所です。

費 用 茶菓代 100円

問い合わせ

福祉総合課 認知症施策推進係 ☎ 5722-9702 FAX 5722-9062
各地域包括支援センター

認知症カフェ「Dカフェ」

認知症のかたと家族・地域のかた・医療専門職など、誰もが参加でき認知症や介護などについて話し合える場所です。

ラミヨ、そなえる、回想愉快、せらびあ、まちかど保健室、世田谷下馬、自由が丘、東が丘、ソナーレ、目黒不動、月光原、ガーベラ、プロムナード

問い合わせ

NPO「Dカフェnet」 ☎ 3719-5592

住 ま い

高齢者福祉住宅の提供

立ち退き等で住宅に困窮されている高齢者のかたに住宅を提供しています。

- 対 象** 次のすべてに該当するかた。
- ・区内に1年以上お住まいで、65歳以上のひとり暮らしまたは三親等以内の65歳以上の高齢者のみの世帯のかた。ただし、民間の賃貸住宅にお住まいのかたが対象。(自家所有者、土地保有者は対象外)
 - ・住環境が悪いかた、または、住宅の取り壊し等で2年以内の立退き要求を受けているかた。
 - ・所得が基準以内のかた。

費 用 所得に応じた使用料のほか、共益費負担があります。

そ の 他 自立した日常生活を基本とした住宅です。介護施設等ではありません。

申 込 み 年1回めぐろ区報(1月15日予定)で空室待ち登録者の募集をお知らせします。

問い合わせ 高齢福祉課 高齢者福祉住宅・施設係 ☎ 5722-9403 FAX 5722-9474

シルバーピア (都営住宅)

住宅に困窮されている高齢者のかたに住宅を提供しています。

- 対 象** 次のすべてに該当するかた。
- ・65歳以上で都内に継続して3年以上居住しているかた。
 - ・住宅に困っているかた。
 - ・所得が定められた基準内であるかた。
- ※その他条件あり

費 用 所得に応じた使用料のほか、入居者の負担する費用があります。

そ の 他 詳しくは都営住宅入居者募集のご案内をご確認ください。

申 込 み 毎年8月、2月に募集
※都営住宅の募集(5月、8月、11月、2月)の中で実施します。

問い合わせ JKK東京都営住宅募集センター ☎ 3498-8894



高齢者向け優良賃貸住宅 (UR 都市機構)

UR都市機構が高齢者向けに提供する、床の段差をなくしたり手すりを設置するなど、高齢者が使いやすいように配慮された住宅です。(令和7年4月1日現在、区内にはありません)。

- 対 象** 申込日現在、次の世帯構成に該当するかた。
- ・申込本人が満60歳以上の単身者。
 - ・申込本人が満60歳以上で同居者が配偶者(年齢に関係なし)。
 - ・申込本人が満60歳以上で、同居者が満60歳以上の親族または特別な事情により申込本人との同居が必要であるとURが認める親族。

費 用 所得に応じた使用料の他共益費負担があります。所得要件有り。

そ の 他 自立した日常生活ができるかたが基本です。

問い合わせ UR渋谷営業センター ☎ 6681-5202

サービス付き高齢者向け住宅

主に民間事業者が提供するバリアフリー構造を有し、安否確認サービスや生活相談サービス等の提供を行う住宅です。(令和7年4月1日現在、区内にはありません)。

- 対 象** 次のいずれかに該当するかた。
- ・60歳以上の単身世帯。
 - ・60歳以上のかた＋同居者(配偶者、60歳以上の親族、要介護・要支援認定を受けている60歳未満の親族、特別な理由により同居させる必要があると知事等が認める者)。

費 用 住宅により異なる。

そ の 他 自立した日常生活ができるかたが基本です。

民間賃貸住宅の情報提供

区内民間賃貸住宅への転居を希望し、ご自分で住宅を探すことが困難な世帯に対し、公益社団法人東京都宅地建物取引業協会第五ブロック目黒区支部の協力により民間賃貸住宅を探すお手伝いをします。

- 対 象** 毎年度4月1日現在、目黒区に住民登録をしている65歳以上のひとり暮らしの世帯、又はすべてのかたが60歳以上で65歳以上のかたを含む世帯。

費 用 無料

申 込 み 窓口にて随時

問い合わせ 住宅課 居住支援係 ☎ 5722-9878 FAX 5722-9325

高齢者世帯等居住継続家賃助成

民間賃貸住宅に居住する高齢者世帯に、家賃の一部を助成します。

※この「民間賃貸住宅」とは公的住宅・社宅以外の住宅で、2親等以内の親族が所有するものを除きます。

対 象

- ・65歳以上の一人暮らし世帯、又は全員が60歳以上で、65歳以上のかたを含む世帯
- ・身体障害者手帳(1～4級)、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳(有効期限内)のいずれかをお持ちのかたがいる世帯、又は精神障害により障害年金を受給しているかたがいる世帯

助 成 要 件

基準日(毎年度4月1日)において次のすべてに該当する世帯

- 1 基準日現在、区内の民間賃貸住宅に居住していること。
- 2 賃貸借契約者が本人、配偶者又は親族等であること。
- 3 家賃全額の支払いは、本人、配偶者又は同居の親族等であること。
- 4 家賃を滞納していないこと。
- 5 自宅の家賃を確定申告で経費計上していないこと。
- 6 世帯全員が住民税を完納していること。(非課税の場合も対象)
- 7 生活保護を受けていないこと。
- 8 現在・過去ともにこの家賃助成を受けていないこと。
- 9 ファミリー世帯家賃助成を現在を受けていないこと。
- 10 世帯の前年の所得および家賃が下表の金額以下であること。(ただし、1万円以上の家賃月額であること)



世帯人数	前年の総所得金額(上限)	家賃月額(上限)
1人	266.8万円	11万円
2人	314.8万円	12万円
3人	362.8万円	14万円

※世帯人数が4人以上の世帯は、1人増えるごとに前年の総所得金額に48万円を加算してください。

助 成 額

家賃額(共益費等を除く)の20%(千円未満切捨て)
以下の上限があります。

1人世帯 15,000円 2人世帯 17,000円 3人以上世帯 20,000円

助 成 期 間

要件に該当すれば最長6年間

申 込 み

区報・目黒区公式ウェブサイト等をご覧ください。募集は、年1回6月の予定です。

問い合わせ

住宅課 居住支援係 ☎ 5722-9878 FAX 5722-9325

住まいの相談窓口

福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ)では、制度や分野ごとに分かれた縦割りの支援ではなく、福祉のさまざまな相談を受け止め、相談者に寄り添い、解決に向けてサポートをしています。

高齢者や障害のあるかたなどの住宅の確保に特に配慮が必要なかたを対象に「住まいの相談」を行っています。

問い合わせ

福祉総合課 住まいの相談窓口 ☎ 5722-7237 FAX 5722-9062

老人ホーム・グループホーム等

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

寝たきり状態や認知症があり常時介護が必要で、居宅では適切な介護を受けることが困難なかが入居する施設です。要介護高齢者の生活の場として、日常生活上の介護や、機能訓練、健康管理等を受けられます。

- 対 象** 介護保険で要介護3～5と認定されたかたで、現在特別養護老人ホームに入所していないかた。
ただし、要介護1・2と認定されたかたでも、居宅において日常生活を営むことが困難なことについてやむを得ない事由がある場合、特例的に入所できます。
- 費 用** 介護保険サービスの利用者負担額（要介護度により異なります）のほか、食費、居住費等がかかります。
- 申 込 み** 目黒区特別養護老人ホーム入所申込書に必要事項を記入し、高齢福祉課高齢者支援係または各包括支援センターに提出してください。区で入所申し込みを受け付けるのは、区内および一部の区外特別養護老人ホームです。対象施設は、61ページに掲載しています。

問い合わせ

高齢福祉課 高齢者支援係 ☎ 5722-9352 FAX 5722-9474
各地域包括支援センター

介護老人保健施設

病状が安定し、リハビリに重点を置いたケアが必要なかが入所する施設です。自宅での生活へ戻れるよう、医学的管理下での介護、機能訓練、日常生活の支援等が受けられます。

- 対 象** 介護保険で要介護1～5と認定されたかた。
- 費 用** 介護保険サービスの利用者負担額（要介護度により異なります）のほか、食費、居住費等がかかります。
- 申 込 み** 直接施設へお申し込みください。区内の介護老人保健施設は、61ページに掲載しています。

問い合わせ

各施設または各地域包括支援センター



介護医療院

長期的な医療と介護を必要とするかたのための施設です。

日常的な医学管理や看取り・ターミナルケア等の医療機能と生活施設としての機能を兼ね備えています。

- 対 象** 介護保険で要介護1～5と認定されたかた。
- 費 用** 介護保険サービスの利用者負担額(要介護度により異なります)のほか、食費、居住費等がかかります。
- 申 込 み** 直接施設へお申し込みください。区内の介護医療院施設は、61ページに đăng載しています。

問い合わせ 各施設または各地域包括支援センター

養護老人ホーム

環境、経済上等の理由から自宅で生活することが困難なかたのための施設です。

- 対 象** 原則として65歳以上で、生活保護世帯または生計中心者が住民税の所得割を課税されていないかた。
- 費 用** 収入に応じて利用者および扶養義務者の負担があります。利用者が負担する場合は月額0～14万円です。
- 申 込 み** 高齢福祉課高齢者支援係にご相談ください。区内の養護老人ホームの所在地等は61ページに đăng載しています。

問い合わせ 高齢福祉課 高齢者支援係 ☎ 5722-9352 FAX 5722-9474

認知症高齢者グループホーム

介護が必要な認知症の高齢者が、家庭的な雰囲気の中で食事、入浴、排泄等の日常生活の介護や支援を受けながら、5～9人の少人数で共同生活をする施設です。

- 対 象** 要介護認定で「要支援2」、「要介護1～5」のかたで認知症のかた。
- 費 用** 介護保険サービスの利用者負担額の外に、家賃・食費、共益費、光熱水費などがかかります。
- 申 込 み** 直接各施設へお申し込みください。認知症高齢者グループホームは、62ページに đăng載しています。

問い合わせ 各施設または各地域包括支援センター

軽費老人ホーム

軽費老人ホームのうちA型、B型、ケアハウスについては内容、対象者は次のとおりです。

内容および対象

施設区分	内容	対象
A型	食事その他日常生活上必要なサービスを提供します。またレクリエーション事業の実施等を行います。	家庭環境や住宅事情等の理由により、自宅で生活することが困難な60歳以上（夫婦の場合はどちらかが60歳以上）で、月収がおおむね35万円以下のかた
B型	通常は利用者が自炊して生活し、必要に応じて相談を受け、病気のときの食事などのサービスを提供します。	A型の要件を満たし、かつ、健康で自炊のできるかた
ケアハウス	食事その他日常生活上必要なサービスを提供します。また介護の必要に応じてホームヘルパー等の在宅サービスが利用できます。	自炊できない程度の健康状態にあり、自立して生活するには不安が認められる60歳以上（夫婦の場合はどちらかが60歳以上）のかた

費用 収入に応じた利用料のほかに、生活費、管理費等の負担があります。

申込み 直接各施設へお申し込みください。
令和7年4月1日現在、区内にはありません。

都市型軽費老人ホーム

60歳以上で、身体的機能の低下等により自宅での生活に不安があるかたのための施設です。

内容 食事その他日常生活上必要なサービスを提供します。また、介護の必要に応じてホームヘルパー等の在宅サービスが利用できます。

対象 60歳以上のかたで、低所得で目黒区に3か月以上居住しているかた。

費用 収入に応じた利用料のほかに生活費、管理費等の負担があります。

申込み 入所を希望する施設または高齢福祉課高齢者支援係にご相談ください。
区内の都市型軽費老人ホームの所在地等は、62ページに掲載しています。

問い合わせ 施設または高齢福祉課 高齢者支援係 ☎ 5722-9352 FAX 5722-9474

有料老人ホーム

食事や日常生活上のサービスを提供します。入居者との介護に係る契約によって介護サービスの提供には違いがあります。

費用 各ホームで異なります。

申込み 各ホームへ直接お申し込みください。

問い合わせ 全国有料老人ホーム協会 ☎ 5207-2763 または各ホームへ

権利擁護センター「めぐろ」

【相談事業】

◆一般相談

センターの職員が成年後見制度の概要、高齢者・障害者の福祉サービスの利用や日常的な金銭管理の困りごとなどを中心とした相談をお受けします。

対 象 原則として目黒区民(本人、親族、関係機関職員、介護保険事業者等)

費 用 無料

相 談 受 付 月～金曜日 午前8時30分～午後5時

◆専門相談

弁護士・司法書士が成年後見制度の利用や遺言・相続・財産管理などの専門的な相談をお受けします。

対 象 原則として目黒区民(本人、親族、関係機関職員、介護保険事業者等)

費 用 無料

相 談 受 付 毎週金曜日(第5金曜日は除く)
午後1時30分～午後4時30分 ※予約制です。
相談時間は原則としてお一人1時間以内です。

◆苦情相談

区や民間事業者が行う保健福祉サービスに対して、苦情や不満などを直接言いにくい場合に、皆様に代わり「保健福祉サービス苦情調整委員」が公正中立な立場で対応します。詳しくは直接センターへお問い合わせください。

費 用 無料

【成年後見制度の利用支援事業】

◆成年後見制度とは？

成年後見制度には、「法定後見」と「任意後見」があります。

「法定後見」は、既に判断能力が不十分なかたの身上保護や財産管理を行う制度です。また、「任意後見」は将来判断能力が低下した時に備えておくための制度です。認知症や知的障害、精神障害などによって、物事を判断する能力が十分ではないかたがたが、各種契約や手続きを行うときに、不利な契約などを結ばないよう法的に支援し、自己決定を尊重しつつ、権利や財産を守ることを目的としています。

◆権利擁護センターで実施する事業

目黒区民を対象に次の事業を実施しています。

1 成年後見制度利用に関する相談

申立て前から後見人等が就いた後も、制度等の説明・各種相談等をセンター職員が受け、必要に応じ、弁護士・司法書士による専門相談につなげます。申立書類も用意しています。

2 後見人等候補者の紹介

専門家による後見人等をご希望のかたに、センターの「成年後見人等受任候補者登録名簿」に登録している弁護士・司法書士・社会福祉士等の専門家を紹介します。

3 後見人等へのサポート

親族後見人になられたかたに登録いただき、制度に関する情報提供や個別相談をお受けします。親族後見人交流会等も実施しています。専門家で構成する「めぐろ成年後見ネットワーク」がバックアップをしています。

4 法人後見の受任

親族や専門家に後見人等を依頼することが困難なかたに、目黒区社会福祉協議会が法定後見の後見人等候補者を受任しています。

5 成年後見制度利用に関する申立費用の助成

家庭裁判所に成年後見制度の利用開始の申立てをする申立人が、住民税非課税などで申立費用を負担することが困難であると認められる場合は、申立費用の助成が受けられます。申立て前にご相談ください。

6 成年後見人等への報酬助成

後見人等への報酬は、家庭裁判所が業務内容や被後見人の資力に応じて決定し、被後見人が支払います。報酬助成を行わなければ、成年後見人等を付することができないなどの事情がある場合、報酬を助成する制度を利用することができます。後見人が報酬付与の審判決定送達を受けた日から60日以内に申請が必要です。

7 成年後見制度に関する講演会等の実施

8 市民後見人養成講習の実施

【日常生活自立支援事業・身体障害者等福祉サービス利用援助事業】

認知症高齢者や、加齢、疾病、障害などにより支援が必要なかたと契約を結んで次のサービスを実施します（契約のできる能力が必要です）。

サービスの種類	サービスの内容	費用
福祉サービスの利用援助（基本サービス）	・福祉サービスの利用・解約、利用料の支払手続き ・書類の整理等	基本料金：1回1時間まで1,500円 延長料金：以降30分ごとに600円 加算
日常的な金銭管理サービス（オプション）	・日常生活に必要な預金の払戻し、預け入れ ・公共料金、医療費、家賃の支払い等 ・年金および福祉手当の受領に必要な手続き	※ただし、通帳等を預かる場合は、1回1,500円を加算
書類等の預かりサービス（オプション）	通帳、年金証書、権利証などの大切な書類の保管 *金融機関の貸金庫に保管します *書類等の預かりサービスのみの利用不可	1か月1,000円

*このほか支援にかかった交通費や振込手数料等の実費を利用者にご負担いただきます。

*オプションのみのご利用はできません。

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会 権利擁護センター「めぐろ」 ☎ 5768-3963～4
上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎 1階 FAX 5768-3965
開設時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時

生活福祉資金の貸付

【福祉資金】

次の資金の貸付を行います。

- ・病気等の治療経費、介護保険法、障害者自立支援法対象のサービスの利用者負担経費およびその対象期間の生活費
- ・福祉用具等の購入、給排水設備等設置経費、住居の移転等経費、住宅の増築・改築・補修等の経費等

対 象

- ・日常生活を過ごす上で療養または介護が必要な65歳以上の高齢のかたがいる世帯で、収入基準を超えない世帯。
- ・収入基準の詳細および貸付条件についてはお問い合わせください。

そ の 他

- ・貸付には限度額があります。
- ・連帯保証人がいる場合は無利子、いない場合は年1.5%の貸付利子がかかります。
- ・利用する場合には民生児童委員による面接が必要になります。

【不動産担保型生活資金】

居住用不動産(マンションを除く)を担保として、生活資金の貸付をします。

対 象

- ・自己所有により一定の居住用不動産を有し、将来にわたりその住居に住み続けることを希望する高齢者世帯。

そ の 他

- ・貸付には限度額があります。
- ・連帯保証人が必要です。

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会 総務課 事業係
上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎 別館3階

☎ 3711-4995
FAX 3719-8715



9 高齢者等施設一覧

★は区立以外の施設

老人福祉センター

施設名	所在地	電話番号
高齢者センター	目黒 1-25-26 田道ふれあい館内	03-5721-2291

いこいの家コミュニティルーム

施設名	所在地	電話番号
駒場いこいの家	駒場 1-26-6	03-3468-8834
菅刈いこいの家	青葉台 2-10-18 菅刈住区センター内	03-3461-7250
東山いこいの家	東山 2-24-30 東山住区センター内	03-3715-1868
烏森いこいの家	上目黒 3-44-2 烏森住区センター内	03-3719-0595
上二いこいの家	上目黒 2-10-4	03-3715-8282
田道いこいの家	目黒 3-1-18	03-3712-6874
三田分室いこいの家	三田 2-10-33 田道住区センター三田分室内	03-5721-2304
下目黒いこいの家	下目黒 2-20-19 下目黒住区センター内	03-5496-5814
不動いこいの家	下目黒 6-8-23 不動住区センター内	03-3793-9431
上目黒いこいの家	上目黒 4-18-15	03-5704-0350
中町いこいの家	中町 1-6-19	03-3714-7057
五本木いこいの家	五本木 2-11-29	03-3719-3943
鷹番いこいの家	鷹番 3-17-20 鷹番住区センター内	03-3715-9235
月光原いこいの家	目黒本町 4-16-18 月光原住区センター内	03-3714-0634
向原いこいの家	目黒本町 5-22-11 向原住区センター内	03-3794-5442
碑いこいの家	碑文谷 2-16-6 碑住区センター内	03-3792-0770
原町いこいの家	原町 2-2-14	03-3716-6006
大岡山東いこいの家	碑文谷 3-15-5 大岡山東住区センター内	03-3792-8518
平町いこいの家	平町 2-4-10	03-3723-5358
中根いこいの家	大岡山 1-37-2 中根住区センター内	03-3725-8666
自由が丘いこいの家	自由が丘 1-23-26	03-5701-1621
宮前分室いこいの家	八雲 3-22-15 自由が丘住区センター宮前分室内	03-3723-7105
八雲いこいの家	八雲 1-10-5 八雲住区センター内	03-3718-0639
東根いこいの家	東が丘 1-7-14 東根住区センター内	03-3795-4446

特別養護老人ホーム

施設名	所在地	電話番号
青葉台さくら苑 ★	青葉台 3-21-6	03-3791-3503
特別養護老人ホーム東山	東山 3-24-6	03-3791-8451
特別養護老人ホーム駒場苑 ★	大橋 2-19-1	03-3485-9823
特別養護老人ホーム中目黒	中目黒 5-7-35	03-5704-3631
さんホーム目黒 ★	目黒 3-20-8	03-6303-3137
こぶしえん ★	下目黒 6-18-2	03-5722-5550
特別養護老人ホーム目黒中央の家 ★	中央町 2-32-23	03-5734-1620
清徳苑 ★	目黒本町 4-2-1	03-3794-5577
特別養護老人ホーム東が丘	東が丘 1-6-4	03-5481-5639

特別養護老人ホーム 区外入所調整対象施設

施設名	所在地	電話番号
諏訪の森 ★	八王子市諏訪町110-2	042-652-3711
成蹊園 ★	青梅市今井 1-521-1	0428-32-7220
青梅天使園 ★	青梅市今井 1-2609-1	0428-32-2250
第2カントリービラ青梅 ★	青梅市長淵 1-939-1	0428-21-5531
もくせいの苑 ★	昭島市松原町 2-9-2	042-545-5318
はるびの郷 ★	東村山市秋津町 1-32-18	042-397-5511
ヨコタホーム ★	福生市福生 2300-4	042-553-6633
第2サンシャインビラ ★	福生市福生 3244-10	042-553-3701
ひらお苑 ★	稲城市平尾 2-49-20	042-331-5666
草花苑 ★	あきる野市草花 1980	042-559-8131
グリーンロード ★	西東京市西原町 2-2-11	042-467-7736
栄光の杜 ★	西多摩郡日の出町平井 3052	042-597-1536
日の出紫苑 ★	西多摩郡日の出町大字大久野 231-1	042-597-1941
藤香苑 ★	西多摩郡日の出町大字大久野 3588-1	042-597-7222
シルバーコート丹三郎 ★	西多摩郡奥多摩町丹三郎 56-1	0428-85-1171

介護老人保健施設

施設名	所在地	電話番号
リハビリパーク目黒 ★	中央町 2-5-12	03-3792-3111

介護医療院

施設名	所在地	電話番号
日扇会第一病院介護医療院 ★	中根 2-10-20	03-3718-7507

養護老人ホーム

施設名	所在地	電話番号
白寿荘 ★	大橋 2-19-1	03-3466-0267

認知症高齢者グループホーム

施設名	所在地	電話番号
グループホームきらら目黒青葉台 ★	青葉台 3-15-17	03-5728-6030
グループホームこまば ★	大橋 2-19-1	03-3466-6600
ウェルミー上目黒 ★	上目黒 4-11-2	03-5725-3255
グループホームかがやき目黒 ★	目黒 4-17-18	03-6451-0635
PLACES下目黒 ★	下目黒 6-3-11	03-6451-0141
ニチケアセンター目黒本町 ★	目黒本町 2-17-1 3・4F	03-5724-4654
グループホームかたくりの里目黒 ★	目黒本町 5-21-2	03-5725-2831
グループホーム ソラスト碑文谷 ★	碑文谷 2-8-2	03-5725-3155
グループホーム鷹番あやめ ★	鷹番 2-6-8	03-5794-8373
ニチケアセンター都立大学 ★	平町 1-10-15	03-5731-9071
グループホーム ひかり 目黒 ★	平町 2-15-20	03-3718-6866
グループホームめぐろ別荘 ★	緑が丘 3-10-25	03-6425-7466
グループホームみんなの家 目黒 ★	中根 1-10-22	03-5731-8558
グループホームたのしい家目黒東が丘 ★	東が丘 1-29-4	03-5779-4021

都市型軽費老人ホーム

施設名	所在地	電話番号
氷川ホーム ★	大橋 2-19-38	03-3466-2531
こぶしえん ★	下目黒 6-18-2	03-5722-5550

小規模多機能型居宅介護

施設名	所在地	電話番号
東山多機能ホームけやき	東山 3-24-6 (東山在宅ケア多機能センター内)	03-3791-8461
田道小規模多機能型居宅介護事業所	目黒 1-25-26 (田道在宅ケア多機能センター内)	03-5721-2295
東が丘多機能ホームあすなろ	東が丘 1-6-4 (東が丘在宅ケア多機能センター内)	03-5481-2197
ニチケアセンター目黒本町 ★	目黒本町 2-17-1 2F	03-5724-4652
小規模多機能鷹番あやめ ★	鷹番 2-6-8	03-5794-8363
優つくり小規模多機能介護目黒中央 ★	中央町 2-32-23	03-5734-1643

看護小規模多機能型居宅介護

施設名	所在地	電話番号
看多機かえりえ大橋 ★	大橋 2-16-38	050-1751-4187
こぶしえん ★	下目黒 6-18-2	03-5722-5550

認知症対応型通所介護

施設名	所在地	電話番号
東山デイホームいちょう	東山 3-24-6 (東山在宅ケア多機能センター内)	03-3791-8455
田道地域密着型デイサービス	目黒 1-25-26 (田道在宅ケア多機能センター内)	03-5721-2298
東が丘デイホームしいの木	東が丘 1-6-4 (東が丘在宅ケア多機能センター内)	03-5481-3593
こぶしえん ★	下目黒 6-18-2	03-5722-5550
グループホームひかり目黒(共用型) ★	平町 2-15-20	03-3718-6866

あ行

いきいきポイント事業	19
いきがいづくり	17
いこいの家講習会	18
一般介護予防事業	35、37
医療・介護資源情報提供システム	47
医療保険	13
インフルエンザ予防接種	11
栄養改善配食サービス	43
おむつ代の支給	40

か行

介護者の会	49
介護タクシー利用補助事業	47
介護付き有料老人ホーム	56
介護保険	29
介護保険サービス	32
介護保険料	30
介護予防・日常生活支援総合事業	35、43
介護予防のための基本チェックリスト	38
介護医療院	55
介護老人福祉施設	54
介護老人保健施設	54
家具転倒防止器具の取付費用助成	28
火災安全機器	27
火災安全システム	27
火災警報器	27
家事援助サービス	42
家族介護教室	49
紙おむつの支給	40
肝炎ウィルス検診	10
がん検診	10
虐待通報	8
緊急ショートステイ	46
苦情調整委員	57
グループホーム	55
車いすの貸出し	47
軽費老人ホーム	56
敬老記念品料	21
敬老特別記念品料	21
敬老のつどい	21
健康相談	8・17
健康手帳	9
健康保険	15

権利擁護	39・57
権利擁護センター「めぐろ」	39・57
後期高齢者医療制度	13
講習会	17・18
高齢者会食サービス	20
高齢者センター	17・60
高齢者世帯等居住継続家賃助成	53
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	12
高齢者福祉住宅	51
高齢者見守り・安心ステッカーの配布	44
高齢者見守り訪問事業	26
高齢者向け優良賃貸住宅(UR都市機構)	52
国民健康保険	15
ごみ・資源訪問収集	28
コミュニティカフェ	50

さ行

サービス・活動事業	36
サービス付き高齢者向け住宅	52
災害時個別支援プラン	24
災害時に備えて	23
在宅支援ヘルパー派遣事業	41
在宅福祉サービスセンター	42
在宅療養支援病床確保事業	46
在宅療養資源マップ	47
さわやかコール	25
散髪サービス	43
仕事	16
自動消火装置	27
社会参加	16
社会福祉協議会	8、16、19、36、42、47、48、58・59
住宅改修給付	45
住宅改修費の支給(介護保険)	33
消費生活相談	8
食事サービス	25
ショートステイ	32、45、46
シルバー人材センター	16
シルバーパス	22
シルバーピア	51
シルバー便利班	28
新型コロナ予防接種	11
寝具乾燥・消毒サービス	44
住まい	51
生活保護	8

生活福祉資金の貸付	59
成人歯科健康診査	10
精神保健相談(認知症含む)	12
成年後見制度	57
成年後見制度の利用支援事業	57
設備改修給付	45
銭湯代割引(めぐろリフレッシュ湯)	23

た行

带状疱疹予防接種	11
竹の子クラブ	18
体操教室	37
短期入院病床確保事業	45
段差の解消	33、45
地域交流サロン	20
地域包括支援センター	6
デイサービス	32、36
低浴槽への交換	45
手すりの取り付け	33、45
電磁調理器	27
電話訪問	25
東京都シルバーパス	22
特定健康診査	9
特定保健指導	9
特別障害者手当(国の制度)	48
特別養護老人ホーム	54
都市型軽費老人ホーム	56

な行

日常生活自立支援事業	58
認知症高齢者グループホーム	55
認知症カフェ	50
認知症はいかい高齢者等 位置情報確認サービス	49

は行

肺炎球菌予防接種	11
配食サービス	42
パーキンソン教室	12
ハンディキャブの運行	48
非常通報システム	26
ひとり暮らし等高齢者登録	25
避難行動要支援者名簿	24
病院ショートステイ	45
福祉資金	59
福祉電話	27
不動産担保型生活資金	59
ふれあいサロン	19

ヘルパー派遣	41
便器の取替え	45
訪問保健相談事業	12
保健福祉サービス苦情調整委員制度	57
ホームヘルプサービス	32、36
補聴器購入費助成事業	44
ボランティア活動	16

ま行

ミニデイサービス	19
民間賃貸住宅の情報提供	52
めぐろ 暮らしの相談窓口	8
めぐろボランティア・区民活動センター	16
めぐろリフレッシュ湯	23

や行

家賃助成	53
優良賃貸住宅	52
有料老人ホーム	56
養護老人ホーム	55
洋便器への取替え	45
浴槽の取替え	45

ら行

理美容サービス補助券	43
理美容サービス	43
リフレッシュ湯	23
老人保健施設	54
老人ホーム	54

わ行

ワークサポートめぐろ	16
------------	----



高齢者のしおり

令和7年5月発行

発 行 目黒区

編 集 目黒区 健康福祉部 高齢福祉課

東京都目黒区上目黒二丁目19番15号

電 話 03-5722-9839

F A X 03-5722-9474



広告のページ

掲載されている広告内容に関するお問い合わせは、直接各事業者をお願いします。

なお、掲載されている広告は、令和7年5月1日現在のものです。

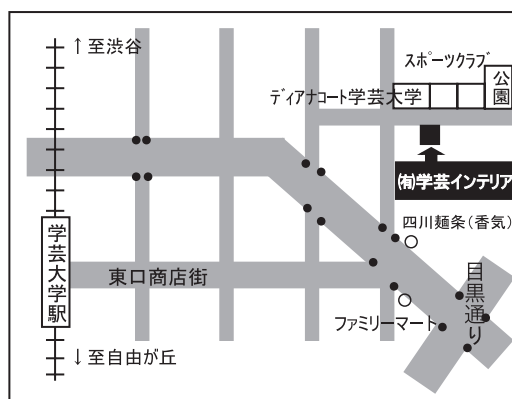


バリアフリーリフォーム



手摺の取付・段差解消
低浴槽への交換 等

さまざまな身体状況
の方のためのバリアフ
リー商品等をご提案さ
せて頂いております。
詳しくは、当社スタッ
フへご相談ください。



有限会社 学芸インテリア

〒152-0001 目黒区中央町 1-16-12
TEL 03-3713-7943

楽しく過ごせる住まい作り

元気に快適に
ご自宅で過ごせる
お部屋作りを
お手伝いいたします

株式会社内藤工務店

〒153-0061 目黒区中目黒5-8-10

お気軽にお電話ください。

快適
住宅



TEL03-3791-8990 FAX03-3791-8984

なによりも
人柄と熱意だと
考えております。

通勤 24時間住込 パート

家事代行

外出付添

ペットのお世話

在宅介護

通院介助

軽作業請負

きっと喜んでいただける経験豊かな
やさしい人をご紹介します。
お気軽にご相談ください。

まずはお気軽にご相談ください

創業昭和5年

厚生労働大臣認可13-ユ-301055

株式 目黒 看護婦 紹介所
会社 目黒 家政婦

☎(03) 3490-7611(代)

ホームページは
こちら



東京都目黒区目黒1-4-8ニュー目黒ビル7F 「目黒駅」西口1分 <https://megurokaseihu.co.jp/>

ひとつの窓口で、シニア世代のアレコレにお応え。
お一人おひとりに最適なサポートをします。

相談
無料

こんな相談サービスをご用意しています

- シニア&介護リフォーム
- 家事代行
- 保険(シニアライフプラン等)
- シニアセキュリティ
- デイサービス
- 終活サービス
- 税務相談(相続・贈与・譲渡)
- 不要品回収
- 住み替え
- シニア住宅 など

※ご要望に合わせ当社提携企業をご紹介します。

専門の資格と豊富な経験をもつ住まいのプロが、
様々な選択肢の中からお客様にとって“最適な答え”を見つけます。



住まいと暮らしの
コンシェルジュ

東急株式会社 住まいと暮らしのコンシェルジュ
シニアライフサポート
SENIOR LIFE SUPPORT

目黒店



0120-071-109

営業時間/10:00~19:00 年中無休(年末年始を除く)

東急目黒駅直結

アトレ2 地下連絡通路沿い



東急

詳しくはホームページをご覧ください。

東急 コンシェルジュ

検索



特殊詐欺にご注意ください！

【こんな電話がかかってきたら注意！】

○息子や孫の本当の名前を名乗る者から

「電車にかばんを置き忘れた。風邪を引いて声が変わった。携帯電話の番号が変わった。」
「借金の返済」「会社のお金をなくした、使いこんだ」等、お金の話が出たらオレオレ詐欺の手口です

○警察官や金融機関等を名乗る者から

「あなたの口座が特殊詐欺に利用された。」

○区役所等の職員を名乗る者から

「保険料・医療費などの過払い分を還付するので、コンビニエンスストアや金融機関のATM(現金自動預払機)に行ってください。」

【対策】

- ・慌てず、電話を切って警察や家族に確認する
- ・家にいるときも留守番電話にする
- ・電話でお金の話が出たら、すぐ110番する
- ・自動通話録音機などの対策機器を設置する
- ・カードや通帳、現金を渡さない
- ・現金をゆうパックなどで送らない



問い合わせ先

生活安全課

☎ 5 7 2 2 - 9 6 6 7

契約上のトラブル、悪質商法等の消費生活相談はこちらへ！

古着を売るつもりで来てもらったが、強引に貴金属を買い取られた！

絶対に儲かる投資と勧められたが、うまい話ってあるの？

突然やってきた屋根修理業者、信頼できる？



=被害を防ぐポイント=

- 突然きた訪問・電話の相手とは、すぐに契約しない。
- 不要なら、「いりません」ときっぱり断る。
- 説明が理解できないものは契約しない。
- 契約や支払いの前に、家族や周りの方に相談する。
- 「今だけ」「あなただけ」「絶対」などの、うまい話に要注意。

ご相談は、目黒区消費生活センターへ

相談専用電話03-3711-1140 (受付時間) 平日午前9時30分～午後4時