墨田区

高齢者福祉サービスのしおり

たんぽぽ

令和6～8年度
保存版

「たんぽぽ」は希望の春を告げて咲き
綿毛となってどんな場所にも
飛んでいき　根をはり　たくましく成長して
またその花を咲かせます
その姿は　これまで社会のために
働きつづけてくださった高齢者の姿にも似ています

そうした方々に敬意と感謝をこめて
この小冊子に「たんぽぽ」と名付けました
どうぞご愛用ください







目と耳で読む多言語対応ツール
このパンフレットは、スマホやタブレットを使って閲覧できます。

対応言語 / Languages you can choose
英語（English）・中国語簡体字（简体中文）・中国語繁体字（繁體中文）・韓国語（한국）・タイ語（ไทย）・ポルトガル語(Português)・スペイン語(Español)・インドネシア語（bahasa Indonesia）・ベトナム語(Tiếng Việt)

ひと、つながる。
墨田区

墨田区

高齢者福祉サービスのしおり たんぽぽ

令和６～８年度 保存版

利用のご案内

本誌は、高齢者がもてる力を最大限に活かし、住みなれた地域で元気で生きがいに満ちた日常生活がおくれるよう、介護保険制度をはじめとした、高齢者福祉サービスの概要を掲載したものです。サービス利用の手引としてご活用いただければ幸いです。

- もくじ等で必要なサービスをさがしてください。詳しい内容や利用方法などは、お気軽に担当までお問い合わせください。
- 本誌の内容は、令和８年10月31日現在のものです。今後、制度の変更などにより内容が変わることもありますのでご了承ください。
- 本誌作成にあたり、多くの企業の方から広告協賛をいただいております。

もくじ

困りごとから探す ―― 3
たんぽぽは「デジタルブック」として読めます! ―― 4
防犯・防火ガイドブックが新しくなりました ―― 6
「避難指示」で必ず避難! ―― 7
大規模な水害に備えましょう ―― 8

高齢者の総合相談窓口

あなたのまちの身近な相談窓口 ―― 10

介護保険サービス

地域包括ケアシステム

高齢者の暮らしを支える仕組み ―― 16

介護保険制度

1. 仕組みと加入者　介護保険の仕組み ―― 18
2. 介護保険サービス利用の手順

サービス利用の流れ①　相談～利用できるサービス ―― 20
サービス利用の流れ②　要介護認定の手順 ―― 22
サービス利用の流れ③　ケアプランの作成からサービス利用まで ―― 24

3. 介護保険サービスの種類と費用　介護保険サービスの種類と費用 26
①自宅を中心に利用するサービス……28
②介護保険施設で受けるサービス……35
③生活環境を整えるサービス……36
4. 地域支援事業（総合事業）　自分らしい生活を続けるために 38
サービス・活動事業……40
一般介護予防事業……43
介護予防に取り組みましょう……44
地域を支える ～ご近所づきあいから地域参加へ～……45
5. 費用の支払い　自己負担限度額と負担の軽減 46
6. 介護保険料　介護保険料の決まり方 49

介護保険以外の福祉サービス

高齢者福祉サービス

1. ひとり暮らし等の高齢者と家族の方へ 52
要介護状態が重度な方へ……52
その他高齢者福祉サービス……53
高齢者を介護している家族の方へ……56
2. 民間の福祉団体等では 58
3. 充実した暮らしのために 60
長寿をお祝いします……60
スマートフォンの疑問や不安をご相談ください……60
都内のお出かけにはシルバーパスで……60
公衆浴場で楽しいひとときを……61
保育園児とふれあいを……61
地域の中で新しい仲間と活動しませんか……61
ご自分の力を誰かのために役立てたいときは……63
豊かな経験と能力を社会に生かしましょう……65
高齢者福祉センター・地区会館等をご利用ください…66
4. 一般の交通手段の利用が困難な方へ 67
5. 住まいにお困りの方へ 68
住宅にお困りの方に……68
立ち退き等を受けている方に……69
高齢者の部屋を増改築するときは……69
民間賃貸住宅入居時の保証人がいない方に……70
高齢者の方が暮らしやすい環境にするために……70
その他の施設……72
6. 認知症 73

その他の福祉サービス・制度

1. 安全・安心な暮らしを支える 76
年金が受けられます……76
控除が受けられます……77
生活に困ったときは……77
地域の相談相手として……78
契約トラブルや消費者トラブルなどで……78
権利を守ります……79
高齢者虐待防止事業……80
2. 医療制度と健康づくり 81
医療保険制度……81
健康づくり……83
3. 郵便等による投票制度 86
4. 心身障害者（身体障害・知的障害）福祉を利用するには 87

主要な区内事業所・施設案内

88

医療・健康情報

90

索引 93



困りごとから探す

困りごとや知りたいことから助けになるページを探してみましょう。
どこに相談してよいかわからないときは、最寄りの**高齢者支援総合センター▶P12～13**へ相談しましょう。



体の調子に関する困りごと・悩み

体力に不安がある、体力づくりに取り組みたい

- 介護保険のリハビリ ▶ P29、31
- 介護予防に関して ▶ P40~44
- 在宅でのリハビリ ▶ P85

足の痛みで外出が面倒

- シルバーパス ▶ P60
- 外出支援サービス ▶ P67

最近、物忘れが多くなった気がする

- 認知症に関して ▶ P73～75

ずっと元気で過ごしたい。健康のために何かしたい

- 介護予防 ▶ P40～45、85
- 健康診断・健康づくり ▶ P83～85

地域の活動について

地域で活動したい

- 老人クラブなどについて知りたい ▶ P61～62

誰かの役にたちたい

- ボランティア活動など ▶ P63～65

生活に関する困りごと・悩み

ひとり暮らし等で食事の用意が大変

- 配食サービス ▶ P55

何かあった時不安…

- 暮らしの支援 ▶ P52～56
- 経済的な相談 ▶ P77
- 消費者トラブル ▶ P78

住まいに関する困りごと・悩み

- 介護保険の住宅改修 ▶ P37
- 住居に関する相談 ▶ P68～69
- 暮らしやすい住宅にしたい ▶ P69～71

その他の困りごとなど

- 介護保険制度について知りたい ▶ P15～50
- 年金について知りたい ▶ P76
- 高齢者の虐待について相談したい ▶ P80

