

4

生きがいづくり・仲間づくり・社会参加

ふれあい館（高齢者福祉センター）

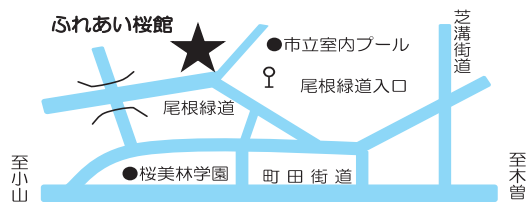
休館日

月曜日、年末年始、祝日（敬老の日は開館日）
（月曜が祝日の場合は火曜日にも休館します）

ふれあい桜館（小山田）

下小山田町 3580 ふれあい桜館 2階
TEL 042-797-2971

[交通] 町田バスセンターから
・市立室内プール行きバス「尾根緑道入口」下車4分
・小山田桜台行きバス「桜美林学園」下車5分



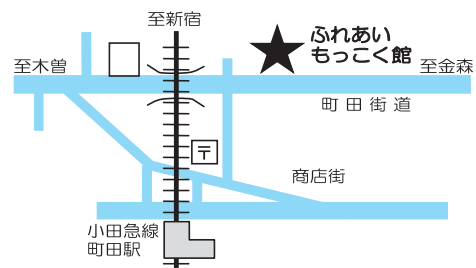
休館日

日曜日、年末年始、祝日（敬老の日は開館日）

ふれあいまっこく館（町田）

原町田 5-8-21 健康福祉会館 3階
TEL 042-724-5076

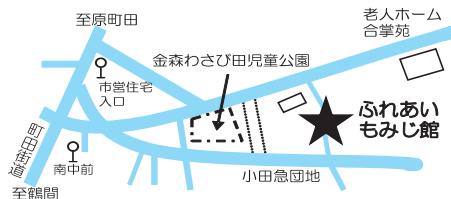
[交通] 小田急線 町田駅から徒歩 10分



ふれあいまみじ館（金森）

金森東 3-17-14
TEL 042-796-1020

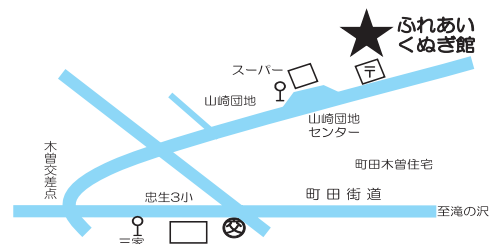
[交通] 町田バスセンターから
・鶴間、つくし野行きバス「市営住宅入口」下車5分
・横浜線成瀬駅より徒歩 20分



ふれあいくぬぎ館（木曽山崎）

山崎町 2160-4 木曽山崎コミュニティセンターA館 2階
TEL 042-793-6331

[交通] 町田バスセンターから
・山崎団地センター、山崎団地行きバス「山崎団地センター」下車1分



ふれあいいちよう館（鶴川）

大蔵町 1984-1
TEL 042-735-5020

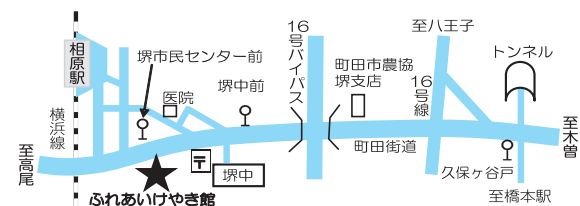
[交通] 小田急線 鶴川駅から
・野津田車庫行きバス「下大蔵」下車5分



ふれあいけやき館（堺）

相原町 795-1 堺市民センター 2階
TEL 042-770-6234

[交通]
・横浜線 相原駅から徒歩 5分
・横浜線 橋本駅から大戸、法政大学行きバス「堺市民センター前」下車



市内には6つのふれあい館（高齢者福祉センター）があります。舞台付きの大広間や談話室などがあり、歌や踊りを通しての健康づくりや、趣味、娯楽、学習及び憩いの場として利用されています。

対象 市内、または相模原市内にお住まいで、自分のことは自分でできる満60歳以上の方

利用方法 ふれあい館のご利用には利用券が必要です。
利用券の作成は各ふれあい館で行っています。
緊急連絡先をご用意の上、保険証や運転免許証などの本人確認書類をお持ちになって最寄のふれあい館へ直接お越しください。

利用時間 午前9時～午後4時

利用料 無料（一部有料のものがあります）



サービス 以下のサービスをご利用になれます。開催日時、時間など詳細につきましては各ふれあい館へ直接お問い合わせください。



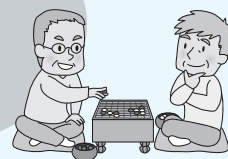
教養教室
詩吟・生け花・踊り
民謡・ボール体操
書道など

スカイウェル
ヘルストロン
マッサージ器具



ビリヤード
図書コーナー
カラオケ

囲碁
将棋



※利用時間、サービスについては変更する可能性があります。
詳細につきましては各ふれあい館へ直接お問い合わせください。



シルバー人材センター

シルバー人材センターに登録して、働いてみませんか？

- ・ご自身の経験や知識をいかして、社会貢献したいと思っている方。
- ・定年後も空いている時間で働きたい方。
- ・講習を受講して新たなことにチャレンジしたい方。



内 容 ご自身の体力、能力に応じて希望する仕事を登録していただくと、就業の機会を提供しています。

毎月、入会説明会を開催しています。入会説明会のくわしい日程はお気軽にお問い合わせください。ホームページからもご覧いただけます。

職 種 屋内外清掃／草取り／植木の剪定／襖・障子・網戸の張替え／簡単な大工仕事／刃物研ぎ／換気扇・エアコン洗浄／家事のお手伝い／着物の着付け／保育補助／封入作業／配布／毛筆筆耕／一般事務／データ入力／ホームページ作成／受付／駐車場・駐輪場管理…など

対 象 市内にお住まいの60歳以上で、働く意欲がある元気な方ならどなたでも入会の資格があります。ただし、センターとの間に雇用関係は結ばれません。

お仕事依頼してみませんか？ 家庭のしごとお手伝いします！



家庭のお仕事を、シルバー人材センター会員が経験や技術を生かしてお手伝いします。どなたでもお気軽にご相談ください

窓 口 公益社団法人 町田市シルバー人材センター
所在地 森野 1-1-15 わくわくプラザ町田内
TEL 042-723-2147 FAX 042-724-0407
ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/machida>



老人クラブ

実りある老後を送るため、地域の高齢者が自主的につくった団体です。

- 生きがいを高める活動…教養講座・文化活動等
- 健康増進のための活動…ゲートボール・輪投げ・体操等
- 社会奉仕活動…清掃活動・資源回収・通学路旗振り等
- 友愛活動…会員同士の相互みまもり活動等

以上の4つの活動を中心に幅広く活動しています。
また、各老人クラブを集約した組織として老人クラブ連合会があります。

対 象 おおむね60歳以上の方

窓 口 町田市老人クラブ連合会 (森野 1-1-15 わくわくプラザ町田内)
TEL・FAX 042-725-4613
高齢者支援課 高齢者健康づくり担当
TEL 042-724-2146 FAX 050-3101-6180



町田市老人クラブ連合会主催
グラウンドゴルフ大会



町田市老連芸能大会

ゲートボール

健康づくり、仲間づくりにぴったりのスポーツでルールも簡単です。お一人でも参加可能ですので、窓口までお気軽にご連絡ください。

行事 各種大会、初心者教室、審判員資格認定講習会等を開催しています。

窓口 町田市ゲートボール協会
TEL・FAX 042-722-2253
原町田4-24-6 セリがや会館内
高齢者支援課 高齢者健康づくり担当
TEL 042-724-2146
FAX 050-3101-6180

ふれあいサロン

市内各地域に、地域住民の方を中心に仲間づくりやおしゃべりを目的とした「ふれあいサロン」を開催しています。
詳細は窓口までお問い合わせください。

窓口 町田市社会福祉協議会
(原町田4-9-8
町田市民フォーラム4階)
TEL 042-722-4898

生涯学習ボランティアバンク

市民同士の学びを深めるために、様々な知識、経験、特技などを持った生涯学習ボランティアと、市民の皆さんのサークルやグループによる学習活動・地域活動との橋渡しをします。

詳しくは窓口までお問い合わせください。

利用者 3名以上の市民グループ、町内会・自治会・PTA等

登録者 知識、経験、特技をお持ちの市民や市内で活動する団体

窓口 生涯学習センター TEL 042-728-0071 FAX 042-728-0073

市の施設利用の割引

65歳以上の市民の方は、以下の施設利用が割引されます。

施設名	料金	窓口
総合体育館	100円	スポーツ振興課 TEL 042-724-4036
室内プール 中学校温水プール	150円	
サン町田旭体育館	100円	サン町田旭体育館 TEL 042-720-0611
町田GIONスタジアム (町田市陸上競技場)	100円(年間券3,140円)	野津田公園管理事務所 TEL 042-735-4511
国際版画美術館 (休館日を除く)	毎月第4水曜日はシルバーデー (有料企画展開催中の観覧無料)	国際版画美術館 TEL 042-726-2771

※ 2024年4月時点での情報で作成しています。最新の情報については、担当窓口または、施設に直接お問い合わせください。

町田市介護人材バンク

市内の介護サービス事業所で働きませんか

町田市介護人材バンクでは、市内の介護サービス事業所での就労を支援しています。

○身近な地域で社会貢献。介護の知識や経験がなくても大丈夫です。

○清掃・ベッドメイキング・配膳・趣味活動のお手伝い等のお仕事もあります。

窓口 町田市介護人材バンク
原町田3-8-5
TEL 042-860-6480 FAX 042-860-6481



いきいきポイント制度

この制度では、みなさまが住みなれた地域で社会活動等に参加することで、自らの健康を維持しながら、いつまでもお元気で暮らせることを目的としています。当制度に登録されている介護保険施設等でボランティアをすると、いきいきポイント手帳にスタンプが押され、次年度に商品券等に交換できます。(1年間で最高5,000円の商品と交換できます。)

対 象 町田市在住の65歳以上の方

活動内容

①当制度に登録されている介護保険施設や保育園、障がい福祉施設、学童クラブなどでの活動

学習補助
子どもの遊び相手

花壇の
手入れ

昔遊びや
童謡の伝承

趣味を生か
した講師

囲碁や将棋
の相手

散歩の
付き添い

②町田市や高齢者支援センターから依頼する介護予防サポーター活動

例えば・・・

介護予防普及
啓発活動

介護予防教室等
のお手伝い

体力測定会の
スタッフ

市主催事業の
趣旨説明

③ふれあいサロン^{*}の運営活動(※社会福祉協議会に登録するものに限りです)

④老人クラブの社会奉仕活動(老人クラブ連合会に加入しているクラブに限りです)

⑤まちだ互近助クラブの運営活動(クラブの代表者の方が対象となります)

登録方法

①登録・研修受講

町田ボランティアセンターで登録申請し、研修を受講後、いきいきポイント手帳を交付します。

②活動

紹介された施設などで活動後、手帳にスタンプが押されます。

③交換

スタンプ数に応じて商品券等に交換できます。

窓 □ 活動登録の申請、研修等に関するお問い合わせ先

町田ボランティアセンター TEL 042-725-4465 FAX 042-723-4281

町田市原町田 4-9-8 町田市民フォーラム 4階

その他制度に関するお問い合わせ先

高齢者支援課 高齢者健康づくり担当 TEL 042-724-2146 FAX 050-3101-6180

ボランティアにご参加を…

ボランティアは、いつでも誰にでもできる活動です。自分を生かし、他から学び、共に豊かな住みよい社会を作るために積極的に参加する活動です。今までやった事のない方でも大丈夫です。

ご相談ください。

窓 □ 町田ボランティアセンター
TEL 042-725-4465
FAX 042-723-4281

社会福祉協議会の会員に…

ボランティア活動や地域の福祉活動は、社会福祉協議会会費や寄付金を財源とし、市民のみなさまの参加をいただきながら、推進しています。社会福祉協議会の会員になって、福祉のまちづくりに参加しませんか。

詳しくは、お問い合わせください。

窓 □ 町田市社会福祉協議会
TEL 042-722-4898
FAX 042-723-4281

熱中症に気をつけよう

高齢者の熱中症について

- 特 徴**
- 暑さに対する体温調節機能が低下するため、体に熱がたまりやすく、体への負担が大きくなっています。
 - 暑さやのどの渴きに気づきにくくなっています。
 - 同じ体重でも、体内水分量は減少していると言われています。また、体の老廃物を排出するのにたくさんの尿を必要とします。

**予防の
ポイント**

- のどが渴かなくてもこまめに水分補給をしましょう。夜中のトイレが面倒でも寝る前に水分補給を。汗をかいたときには、塩分も一緒に摂りましょう。
- 暑い日は無理をせず、不要な外出は控えましょう。日陰を利用するなど涼しい場所で適宜休憩しましょう。
- 通気性の良い服を選び、帽子や日傘で直射日光を防ぎましょう。
- 無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。温度や湿度を確認しましょう。
- 日頃から適度に運動して、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
- バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。持病のある方は、体調管理について、かかりつけ医に相談しておきましょう。

窓 □ 熱中症予防についてのお問い合わせ
健康推進課 健康推進係 TEL 042-724-4236 FAX 050-3101-4923



健康診査・検診

町田市に住民票があり、ご自身・ご家族の勤務先や学校、人間ドックなどで受診の機会のない健診（検診）を実施期間内に1回受けられます。

費用や実施医療機関などの詳細は、町田市代表電話（TEL042-722-3111）及び町田市ホームページ（<https://www.city.machida.tokyo.jp/>）でご案内しています。

成人健康診査

対象（年度末年齢）	健診項目	持ち物	窓口
40～74歳 町田市国民健康保険加入者	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、尿検査、血液検査など ※在宅の寝たきりの方は訪問健診が可能	○成人健康診査受診券 ○健康保険証	保険年金課 事業管理係 TEL 042-724-4027 FAX 050-3101-5154
後期高齢者 医療制度加入者			
40歳以上 生活保護等受給者		○成人健康診査受診券	健康推進課 成人保健係 TEL 042-725-5178 FAX 050-3101-4923

申込方法 成人健康診査受診券が届いたら、実施医療機関へ直接お申し込みください。

- 注意事項**
- 成人健康診査受診券は町田市から送付します。有効期限内に受診してください。
 - 町田市国民健康保険以外に加入している40～74歳の方の健康診査については、ご自身が加入している医療保険者にご確認ください。

がん検診等

検診名	対象（年度末年齢）	検診内容
肝炎ウイルス検診（B型・C型）	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	血液検査（HBs抗原検査、HCV抗体検査）
胃がんリスク検診（ABC検診）	30歳以上で過去に胃がんリスク検診を受けたことがない方	血液検査（ヘリコバクター・ピロリ抗体、血清ペプシノゲン）
大腸がん検診	40歳以上の方	免疫便潜血検査2日法
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢の女性	マンモグラフィ（乳房エックス線検査）
子宮頸がん検診	20歳以上で偶数年齢の女性	視診・内診・細胞診
肺がん検診	40歳以上の方	胸部エックス線検査・喀痰細胞診（喀痰細胞診は50歳以上かつ1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が600以上の方）

申込方法 実施医療機関へ直接お申し込みください。

持ち物 健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード等の本人確認書類のいずれか1点

窓口 健康推進課 成人保健係 TEL 042-725-5178 FAX 050-3101-4923

高齢者歯科口腔機能健診

- 内 容** 問診、むし歯、歯周疾患などの診査、歯列・かみ合せ・歯の清掃などの状況検査、嚥下機能評価・咀嚼能力評価と、症状に合わせた歯科保健指導。
- 対 象** 健診日現在 71 歳以上の方
- 受診期間** 4 月 1 日から翌年 3 月 31 日まで（年度内 1 回のみ）
- 受診方法** 「高齢者歯科口腔機能健診」の実施歯科医院に直接お申し込みください。
- 費 用** 600 円（生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方、中国残留邦人等の支援給付受給証明書を持参の方は無料）
- 窓 口** 保健予防課 歯科保健係 TEL 042-725-5437 FAX 050-3161-8634

高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種

一部公費負担にて予防接種が受けられます。

- 対 象** 高齢者インフルエンザ
：接種を希望する 65 歳以上の町田市民（期間内に 1 回）
高齢者肺炎球菌
：過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、国の定める対象年齢の町田市民
- 窓 口** 保健予防課 保健予防係 TEL 042-725-5422 FAX 050-3161-8634



感染症を予防するために

高齢者と感染症の関係について

高齢者は、一般的に、免疫系の働きが若年者に比べて弱くなっています。そのため、若年者に比べて感染症にかかりやすい傾向があります。また、持病のある方も多く、持病によっては、感染症による症状が悪化しやすくなります。

また、高齢者は、病気にかかっても、症状が出にくいことが特徴です。これにより、症状が現れたときは、すでに病気が進行していることもあります。

これらのことから、個人で取り組める感染症対策で重要なことは、以下の2点です。

- 感染症の予防行動を心がけること
- 日頃からの健康管理に努めること

具体的な感染症の予防方法

正しい手の洗い方

●特に、外出先から帰った後、調理前、食事前、トイレの後、咳やくしゃみを手で押さえてしまった後は、こまめに手を洗うようにしましょう。

具体的 な方法

- ①流水でよく手をぬらした後、石けんを手にとります。
- ②石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います。
- ③手の甲を伸ばすように洗います。
- ④指先、爪の間を念入りに洗います。
- ⑤指の間を洗います。
- ⑥親指をねじりながら洗います。
- ⑦手首を洗います。
- ⑧流水で石けんと汚れを洗い流します。
- ⑨ペーパータオルでしっかりと水分を拭き取ります。



石けんをつけて
手のひらをあわせてよく洗う



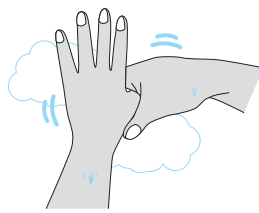
手の甲をのばすように
こすります



指先と爪の間を
念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらを
ねじり洗います



両手首を洗います

咳エチケット

- 咳エチケットとは、他人に感染させないために、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチを使って、口と鼻をおさえることです。
- 咳やくしゃみを手で押さえてしまうと、手についた咳やくしゃみの飛沫が、他のところを触った時に広がってしまうため、感染の要因になってしまいます。咳エチケットは、それを防ぐために行うものです。

具体的な方法

- マスクを着用しましょう。
- マスクがない時は、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆いましょう。
- とっさの時は、洋服の袖で口と鼻を覆いましょう。



マスクを着用する



ハンカチで口と鼻を覆う



上着の袖などで口と鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる



マスクは鼻から顎を覆い、隙間のないように着けましょう。

日頃からの健康管理

- 日頃から、自身の体調に気を配り、体調がいつもと違うと感じたときは、早めに医療機関を受診しましょう。かかりつけ医をもっておくことが大切です。
- 1年に1回、健康診断を受けましょう。症状がなくても病気が進行していることもあります。検査で感染症が発見されることもあります。
- 適度な運動、食事、休息は、健康管理の基本です。

窓 □

感染症予防についての相談窓口
保健所保健予防課 感染症対策係
TEL 042-722-0626 FAX 050-3161-8634

町田市社会資源検索システム【マチナビ】

町田市社会資源検索システム【マチナビ】は、高齢者の通いの場や介護サービス事業所等の社会資源を検索できます。



アクセス方法

URL : <https://carepro-navi.jp/machida>

方法① 町田市役所HPからアクセス

町田市ホームページトップの下部にあるバナーをクリック



方法② 検索エンジンから

「町田市社会資源検索システム」で検索



方法③ 二次元コード読取り



窓 □ 事業に関するお問い合わせ 高齢者支援課 高齢者健康づくり担当 TEL 042-724-2146
操作に関するお問い合わせ トーテックアメニティ情報センター TEL 03-5657-3203

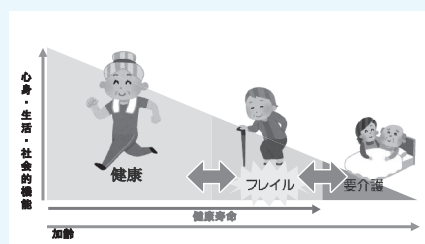
介護予防・フレイル予防

介護予防とは

介護予防とは、「介護」が必要な状態になることを「予防」すること、介護が必要な状態であっても、心身の状態を出来るだけ悪化しないように維持・改善することです。一般介護予防事業へ参加してご自身の状態を把握し、必要な取組みを実践していただくことで、高齢者の方が生涯にわたって自立して自分らしくいきいきと生活していくことをめざしています。

フレイル予防とは

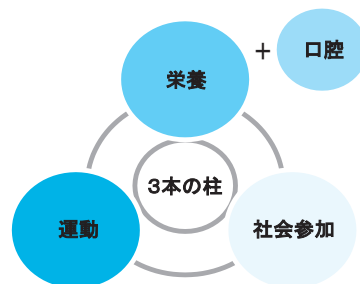
フレイルとは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態で、健康と要介護状態の間に位置しています。フレイルの状態になったとしても、適切な取組みを行うことにより健康な状態に戻ることが可能です。



フレイル予防の取組み

健康な方はフレイルの状態にならないように注意し、もしフレイルの状態になっても回復のために適切な取組を行うことが大切です。

フレイル予防の取組みは、栄養・運動・社会参加、それに口腔の“3プラス1”の視点が重要な柱となります。「いろいろな食品をバランスよく食べ、よく体を動かす、地域や社会との関わりをもつこと」を日頃から意識していきましょう。



お元気を維持するための一般介護予防事業

お元気を維持するための一般介護予防事業を各地域で開催しています。各事業の詳細い内容やお申込み方法等については、広報をご覧ください。高齢者支援センター（P.8～9参照）にお問い合わせください。どなたでも、ご参加いただくことができます。

事業名	事業（講座）内容
わくわく仲間づくり カレッジ講座	仲間づくりと介護予防のための教養講座、ウォーキングをしながら町田の歴史や草花を学ぶ里山ウォーキング、仲間と一緒に料理の基本、栄養バランスを学ぶ男性料理教室を実施します。
デイ銭湯	市内の公衆浴場で、簡単な体操や介護予防を学びながら、入浴を楽しみ、地域の高齢者間の交流を図ります。
介護予防サポーター 養成講座	介護予防・フレイル予防に関する講座を開催し、自らの介護予防の知識を深めるとともに、地域で介護予防・フレイル予防の普及・啓発ができる人材を養成します。
いきいきポイント制度	対象の活動を行うと手帳にスタンプが押され、スタンプ数に応じて次年度に商品券等に交換できます。（P.36参照）活動希望者は町田ボランティアセンターで申請が必要です。
町トレ ～町田を元気にする トレーニング～	お住まいの地域で継続的に介護予防・フレイル予防に取り組むための週1回、約30分のトレーニングです。 体力のある方から少し自信のない方まで、みんなで一緒に心身機能の維持・改善を図り、「からだもこころも地域も元気」な町田を目指します。
健康寿命を延ばそう！ フレイルチェック会	フレイルチェック会では、運動・栄養・口腔・社会参加の面からご自身の状態を確認し、チェックの後は元気を維持したり、取り戻すためのオススメの取り組みについて学べます。

地域住民主体によるサービス

地域の助け合いの関係を基盤として、住民が主体となって立ち上げた団体によるサービスです。団体の情報や利用方法については、高齢者支援センター（P.8～9参照）にお問い合わせください。

事業名	事業（講座）内容
まちだ互近助クラブ	参加者に加齢による変化が訪れたとしても、地域で長く活動することを目指したクラブです。体操、運動、参加者同士の交流、趣味の集まり等介護予防に資する活動をしています。
生活支援団体	ちょっとした生活の困りごとへの支援を行う団体です。家事援助、通院・買い物の付き添い、庭の手入れ、見守り等の支援を行っています。

※各クラブ・団体によって利用者の費用負担があります。

窓 口

○介護予防に関するご相談も随時お受けしています。

お住まいの地域を担当する高齢者支援センター・あんしん相談室（p.8～9参照）
高齢者支援課 高齢者健康づくり担当 TEL 042-724-2146 FAX 050-3101-6180

介護保険制度

介護保険制度は、高齢者の自立を支援し、誰もが安心して暮らせる社会の実現を目指し、介護や支援が必要になったとき、適切なサービスを受けられるよう、社会全体で支え合う保険制度です。

日常生活を送る上で介護や支援が必要になったとき、介護認定申請をしていただきます。認定審査の結果、要介護1～5の認定を受けた場合には介護給付のサービスが、要支援1・2の認定を受けた場合には介護予防・日常生活支援総合事業のサービスが受けられます。

申請できる方

- ① 65歳以上の方（第1号被保険者）で介護や支援が必要と思われる方
- ② 40歳以上64歳以下の方（第2号被保険者）で老化が原因による病気（脳血管疾患等16種類の特定疾病）で介護や支援が必要と思われる方

申請場所

介護保険課、各市民センター、お住まいの地域を担当する高齢者支援センター・あんしん相談室(P. 8～9参照)

申請は、居宅介護支援事業者、特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）、介護老人保健施設、介護医療院、又は高齢者支援センター・あんしん相談室に代行してもらうこともできます。

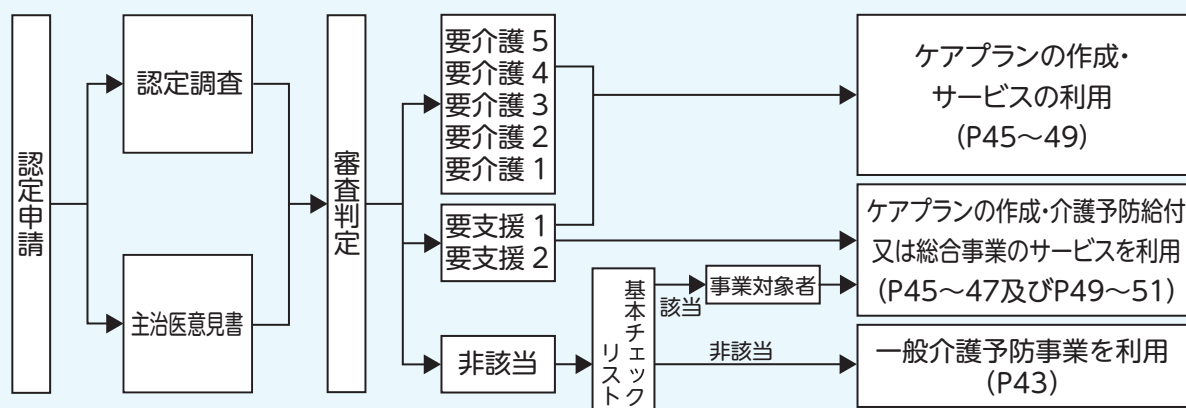
申請に必要なもの

介護保険被保険者証（65歳以上の方）、
第2号被保険者は健康保険被保険者証のコピー（健康保険・共済保険・船員保険の方）

認定有効期間

新規申請の方は、申請から最長1年間です。更新の方は有効期間満了の日の60日前から申請ができ、最長4年間の新たな有効期間が決まります。なお、有効期間中に状態の急変等があった場合には随時区分変更申請をすることができます。

サービスを受けるまでの手順



ケアプラン

介護認定を受けた後、サービスを受けるために、本人やその家族の方の希望・課題を把握し、介護サービスの具体的な計画「居宅サービス計画」(ケアプラン)を、介護支援専門員(ケアマネジャー)が作成します。

ケアマネジャーは本人の自立に向けた課題等を把握しながら必要なケアプランを作成し、サービスを実施するために各事業所との調整をしてくれる存在です。介護に困った時は、ケアマネジャーに相談してください。

ケアプランは、事業対象者、要支援1・2の方は各地域の高齢者支援センター、要介護1～5の方は居宅介護支援事業所、施設入所の方は施設のケアマネジャーが作成します。

利用者負担額

1割、2割又は3割(所得状況による)相当額が自己負担となります。

なお、2年以上にわたる未納の保険料があると、その未納期間に応じた一定期間、自己負担が3割又は4割となります。

また、施設を利用するサービスにかかる居住費や食費等は、全額自己負担となります。

窓 口

- ・サービスの詳しい内容や情報は、身近なケアマネジャー・お住まいの地域を担当する高齢者支援センター(P.8～9参照)にお尋ねください。
- ・介護保険制度に関するご相談は下記窓口まで。

保険料……………介護保険課 保険料係 TEL 042-724-4364 FAX 050-3101-6664

認定……………介護保険課 認定係 TEL 042-724-4365 FAX 050-3101-6664

介護保険サービス…介護保険課 給付係 TEL 042-724-4366 FAX 050-3101-6664

利用の相談……高齢者支援センター(P.8～9参照)

福祉サービス第三者評価とは？

福祉サービスを提供する事業者について、中立的な第三者である評価機関が、サービスの内容、組織のマネジメント力及び経営状況などを専門的な見地から評価を行い、その結果を公表する仕組みです。

「利用を検討している事業所の特徴はどのようなことか」、「サービスの質はどのような状態にあるのか」など利用者の方が事業者を選択する際の目安となったり、事業者のサービス向上に向けた取り組みを促すことを目的としています。

事業者の評価結果は【とうきょう福祉ナビゲーション】でご覧いただけます。

窓 口

とうきょう福祉ナビゲーション (<http://www.fukunavi.or.jp/>)

介護保険課 給付係 TEL 042-724-4366

FAX 050-3101-6664

介護保険サービスの種類

在宅を中心に利用するサービス（居宅サービス）

●自宅で受けるサービス

訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事等介護や、日常生活上の世話をします。

訪問入浴介護

浴槽を積んだ入浴車でご自宅を訪問します。

訪問看護

看護師や保健師がご自宅に訪問し、療養上の世話や助言を行います。

訪問リハビリテーション

リハビリ（機能訓練回復）の専門家がご自宅を訪問し、リハビリを行います。

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、看護師、栄養士などがご自宅を訪問し、療養上の管理・指導を行います。

●日帰りで施設に通うサービス

通所リハビリテーション（デイケア）

老人保健施設などに通い、食事・入浴などの日常生活上の支援や理学療法士、作業療法士などによりリハビリが受けられます。

通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターに通い、食事・入浴などの介護サービスや生活機能向上の訓練を行います。

●施設に短期入所するサービス

短期入所療養介護（ショートステイ）

老人保健施設などに短期入所し、医学的な管理のもとに医療・介護・機能訓練を行います。

短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームなどに短期入所し、食事・入浴などの介護サービスや生活機能維持・向上訓練を行います。

●生活環境を整えるサービス

福祉用具購入

心身の機能が低下した方が入浴や排泄などに用いる用具を購入した場合に、保険給付の対象となります。

福祉用具レンタル

心身の機能が低下し、日常生活の支障のある方が、生活支援のための福祉用具を借りることができます。

住宅改修

身体の具合に応じて自宅に手すりをつけたり、段差の解消等改修を行った場合に、保険給付の対象となります。

窓 □ 介護保険課 給付係 TEL 042-724-4366 FAX 050-3101-6664

身近な地域で受けるサービス（地域密着型サービス）

地域密着型サービスとは……介護が必要になっても、可能な限り住み慣れた地域での生活を継続できるようにするための町田市民が利用できる介護保険サービスです。

認知症高齢者グループホーム （認知症対応型共同生活介護）

認知症の高齢者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、機能訓練を行います。

対象 要支援2
要介護1～5

認知症対応型デイサービス （認知症対応型通所介護）

認知症の高齢者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、機能訓練を行います。

対象 要支援1・2
要介護1～5

小規模多機能型居宅介護

通いを中心としながら訪問、短期の宿泊などを組み合わせて食事、入浴などの介護や支援を行います。

対象 要支援1・2
要介護1～5

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

介護と看護が連携を図り、ヘルパーによる入浴・排せつの介護や看護職員による療養上の世話の補助などを行います。

対象 要介護1～5

地域密着型通所介護

小規模施設で、食事・入浴などの介護サービスや生活機能向上の訓練を行います。

対象 要介護1～5

看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護に、さらに訪問看護を組み合わせたサービスです。

対象 要介護1～5

夜間対応型訪問介護

夜間帯に訪問や対応を行います。サービスとしては主に、夜間を通じて定期巡回や緊急時等、必要に応じて随時訪問します。

対象 要介護1～5

施設に入所して利用するサービス

介護老人保健施設

医療機関を退院後、在宅生活に向けて、リハビリや介護が必要な方に機能訓練や日常生活への支援を行う施設です。

対象 要介護1～5

介護医療院

「日常的な医療管理」や「看取り・ターミナルケア」等と「生活施設」としての機能とを兼ね備えた施設です。

対象 要介護1～5

その他、介護保険を利用できる入所施設

特定施設入居者生活介護（介護付有料老人ホーム等）
特定施設の認定を受けた施設では、施設が提供する介護サービスが受けられます。

対象 施設の入所要件による

窓

上記2つのサービス（地域密着型サービス及び施設サービス）についてのお問い合わせは、直接施設・事業所へお願いします。
なお、施設・事業所の一覧は、
高齢者支援課 高齢者相談・支援担当 (TEL 042-724-2141 FAX 050-3101-6180) で配布しているほか、市ホームページで確認できます。

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）一覧

日常生活で常に介護を必要とし、在宅での生活が困難な、寝たきりや認知症の方の介護を行う施設です。

対 象 原則要介護3～5の方

施設名	住所	電話	定員	開設
杏 林 荘	相原町 2017-1	042-774-6606	50名	昭和63年10月
椿	相原町 2311-1	042-700-1188	154名	平成25年3月
ヴ ィ ラ 町 田	相原町 4391-7	042-783-0900	200名	平成23年7月
美 郷	小山ヶ丘 1-2-9	042-797-0565	90名	平成12年3月
花 美 郷	小山ヶ丘1-12-5	042-798-7255	94名	平成20年4月
町 田 誠 心 園	下小山田町 3352-8	042-798-5855	100名	平成22年12月
サ ル ビ ア 荘	図師町 2987	042-794-0333	60名	平成3年3月
か り ん ・ 町 田	忠生 1-2-7	042-792-1771	77名	平成27年2月
グ ラ ン ハ ー ト 悠 々 園	山崎町2055-1	042-794-6872	90名	平成30年9月
清 風 園	金井 7-17-13	042-735-3000	110名	昭和39年7月
福 音 の 家	野津田町 1932	042-734-0631	130名	昭和58年4月
第 二 清 風 園	薬師台 3-270-1	042-736-6906	100名	平成9年4月
悠 々 園	能ヶ谷 4-30-1	042-737-7288	90名	平成15年4月
い づ み の 里	原町田 5-1-12	042-726-0753	50名	平成8年4月
コ モ ン ズ	森野 4-8-39	042-724-1750	90名	平成17年4月
レ ガ メ 町 田	南大谷 1179-1	042-728-1117	90名	平成29年3月
友 愛 荘	南大谷 1651-1	042-785-5626	100名	昭和49年11月
み ぎ わ ホ ー ム	南町田 4-10-38	042-850-6233	88名	昭和57年4月
芙 蓉 園	南町田 5-16-1	042-796-2736	190名	昭和40年7月
合 掌 苑 桂 寮	金森東 3-18-16	042-799-2144	80名	平成5年12月
高 ヶ 坂 ひ か り 苑	高ヶ坂 5-26-19	042-850-8863	80名	平成24年3月
ま ち だ 正 吉 苑	成瀬 8-10-1	042-785-5551	90名	平成24年5月
ケアセンター成瀬・暖家	成瀬台 3-24-1	042-725-6496	20名	平成24年3月

※ 「ケアセンター成瀬・暖家」は、町田市民の方のみ入所できます。

介護保険サービスに関する負担を軽減するしくみ

施設利用時の食費・居住費を軽減します

介護保険負担限度額認定

非課税世帯の方がショートステイを利用したときや介護保険施設（特別養護老人ホーム・地域密着型特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院）に入所・入院（ショートステイ含む）したときにかかる食費・居住費を軽減する制度です。当制度の認定を受ける際には申請が必要です。

※減額の基準を満たした方には、認定証が発行されます。当制度を利用する際には、介護保険施設等へ認定証を事前に提示する必要があります。

収入・貯蓄等が少ない方の利用額を軽減します

生計困難者に対する利用者負担軽減制度

軽減対象となる介護保険サービスを利用した際、介護費・食費・居住費の自己負担額等を軽減する制度があります。当制度の認定を受ける際には申請が必要です。認定を受ける為には非課税世帯であることなど、一定の基準を満たす必要があります。

介護サービスのお支払いが高額になったときに一部をお返しします

高額介護サービス費の支給

1ヶ月に支払った介護サービスの自己負担額が一定の上限額を超えた場合、超えた分を、高額介護サービス費として支給します。対象となる方については、町田市より申請書をお送りいたします。

医療費と介護サービス費を合わせた負担が大きい場合、一部をお返しします

高額医療・高額介護合算制度

世帯での1年間の医療保険の自己負担額と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた額を支給します。該当する方については、加入されている医療保険者より申請書をお送りいたします。詳しくは、54ページ高額介護合算療養費をご参照ください。

窓 介護保険課 給付係 TEL 042-724-4366 FAX 050-3101-6664

介護予防・日常生活支援総合事業のサービス

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）とは…

住み慣れた地域で自分らしく生活を続けるためには、身近な地域で健康を維持するための活動に取り組むことや、一人ひとりに合った適切なサービスを利用しながら、元気で自立した生活を営むことが重要です。それを実現する仕組みとして、総合事業が創設されました。

総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されます。

(1)介護予防・生活支援サービス事業

要支援認定を受けた方と事業対象者（※）が利用できるサービスです。

従来のホームヘルプサービス、デイサービスと同様のサービスに加え、市独自の新しいサービスを提供します。

※事業対象者…基本チェックリストにより、一定の項目に該当し、生活機能の低下がみられた方

【訪問型サービス】

ご自宅にホームヘルパーなどが訪問し、生活援助（調理や洗濯など）を一緒に行い、ご自分でできることが増えるように支援します。なお生活援助は、同居家族がいる場合、基本的に利用できません。

	国基準型訪問サービス	市基準型訪問サービス	短期集中型サービス
提供者	訪問介護事業者 (訪問介護員)	訪問介護事業者など (訪問介護員・まちいきヘルパー※1)	事業者
利用者の目安	○身体介護が必要な方 ○身体機能や生活機能の低下により、介護福祉や研修修了者などによる専門的な支援が必要な方	お身体に触れる介助が必要ない方で、 ○生活援助が必要な方 ○専門的な資格や一定の知識を持ったヘルパーによる専門的な支援が必要な方など	通所型の短期集中型サービスを利用している方
内容 ※利用にはケアプランの作成が必要です。	●本人が行う家事の援助（掃除・洗濯・調理など） ○動作の見守り・介助（入浴・整容など）	●本人が行う家事の援助（掃除・洗濯・調理など） ※お身体に触れる介助はできません。	○生活機能向上を目的とした、作業療法士や理学療法士の訪問による指導 ○栄養改善を目的とした、栄養士の訪問による指導 ※お身体の状態によって変わります。

※1「まちいきヘルパー」とは町田市で実施する「まちいきヘルパー養成研修」の修了者のことで、市基準型訪問サービスのみに従事できるヘルパーです。

【通所型サービス】

食事・入浴などのサービスや、体操・筋力トレーニングなどを日帰りで行い、生活機能を向上させます。

	国基準型通所サービス	市基準型通所サービス	短期集中型サービス
提供者	通所介護事業者（介護職員など）		事業者
利用者の目安	身体機能や生活機能が低下しているため専門的な支援が必要な方	生活機能や運動機能が低下していて、継続的に専門的な支援が必要な方など	3ヶ月間の関わりで生活機能の改善を図りたい方
内容 ※利用にはケアプランの作成が必要です。	機能訓練・食事・入浴など	体操・筋力トレーニングなどによる身体機能の維持・改善	理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職のアドバイスに基づく身体機能向上のためのプログラムを3ヶ月間行い、生活機能の改善を図ります。
	※施設によって内容は異なります。		

(2)一般介護予防事業

65歳以上の方ならどなたでも利用できる健康づくりや介護予防に関する講座や教室などです。健康づくりを身近な場所で続けられるように支援します。(P.43 参照)

- 窓** □ ○国基準型サービス及び市基準型サービス
介護保険課 給付係 TEL 042-724-4366 FAX 050-3101-6664
- 短期集中型サービス
高齢者支援課 高齢者健康づくり担当 TEL 042-724-2146 FAX 050-3101-6180



医療保険・後期高齢者医療制度

1. 後期高齢者医療被保険者証について

対象者
(被保険者)

75歳以上の方

75歳の誕生日から自動的に加入します。
(生活保護受給者は除く)

**65歳から74歳で
一定の障がいがある方**

本人の申請に基づき、広域連合の認定を受けた方

※後期高齢者医療制度に加入すると、これまで加入していた国民健康保険や会社の健康保険から脱退することになります。健康保険の脱退手続きについては各健康保険組合等へお問い合わせください。

※認定になる障がいの状態については、担当窓口にお問い合わせください。

保険証

医療機関にかかるときは、「後期高齢者医療被保険者証」を提示して受診します。

※保険証は誕生日の前月下旬に、簡易書留郵便にてお送りします。

保険料

被保険者一人ひとりが納めます。

※保険料率は、原則として東京都内で均一となります。

※前年の所得状況により保険料の軽減措置があります。計算方法等については、担当窓口にお問い合わせください。

2. 窓口の一部負担金の割合と自己負担限度額について

【1か月の自己負担限度額】

負担割合	所得区分		外来+入院(世帯ごと)	
			外来(個人ごと)	
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得 690万円以上		252,600円+(10割分の医療費-842,000円)×1% <140,100円※3>	
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		167,400円+(10割分の医療費-558,000円)×1% <93,000円※3>	
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		80,100円+(10割分の医療費-267,000円)×1% <44,400円※3>	
2割	一般Ⅱ		6,000円+(10割分の医療費-30,000円)×10% または18,000円のいずれか低い方 (144,000円※2)	57,600円 <44,400円※3>
1割	一般Ⅰ		18,000円 (144,000円※2)	57,600円 <44,400円※3>
	住民税非課税等※1	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
		区分Ⅰ		15,000円

※1 区分Ⅱ・・・住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに該当しない方

区分Ⅰ・・・①住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方

②住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方

※2 計算期間(毎年8月1日~翌年7月31日)のうち、基準日(計算期間の末日)時点で自己負担割合が1割または2割の方の外来(個人ごと)の自己負担額の合計が144,000円を超えた場合、その超えた額を高額療養費(外来年間合算)として支給します。

※3 診療月を含めた直近12か月間に、高額療養費の支給が3回あった場合の4回目以降から適用になる限度額(多数回該当)。ただし、「外来(個人ごと)の限度額」による支給は、多数回該当の回数に含みません。なお、現役並み所得の被保険者は、個人の外来のみで「外来+入院(世帯ごと)」の限度額に該当した場合も、多数回該当の回数に含みます。

3. 後期高齢者医療特定疾病療養受療証

高度の治療を長期間継続して受ける必要がある被保険者は、担当窓口に応請し、広域連合に認定されるとこの受療証が交付されます。この受療証を提示すると、特定疾病の自己負担限度額が医療機関ごとに月額1万円になります。担当窓口に応請してください。

- 特定疾病**
- 先天性血液凝固因子障害の一部（血友病）
 - 人工透析が必要な慢性腎不全
 - 血液凝固因子製剤の投与に起因する（血液製剤による）HIV感染症

※75歳になる前に加入していた健康保険で特定疾病療養受療証を交付されていた方も、後期高齢者医療制度に加入した場合は、改めて申請が必要です。

4. 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証

【自己負担割合が1割の方】

世帯全員が住民税非課税の場合は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。医療機関等の窓口で提示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額の区分Ⅰ・Ⅱが適用され、入院時の食費が減額されます。

※食費の標準負担額については担当窓口にお問合せください。

【自己負担割合が3割の方】

同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の場合は、申請により「限度額適用認定証」の交付を受けることができます。医療機関等の窓口で提示すると保険適用の医療費の自己負担限度額の現役並み所得Ⅰ・Ⅱが適用されます。

※各認定証の認定日は原則として、申請月の初日になります。

窓 口 【後期高齢者医療制度に関して】
保険年金課 高齢者医療係 TEL 042-724-2144 FAX 050-3101-5154

高齢受給者証

70歳になった翌月（1日生まれの方は誕生月の1日）から75歳になる誕生日の前日までが対象となります。高齢受給者証には保険診療分の自己負担分となる、一部負担金の割合が表示されています。被保険者証と一緒に医療機関に提示してください。

高齢受給者証は加入している医療保険から交付されます。町田市国民健康保険に加入の方には、該当となる月の前月下旬にお送りします。その他の医療保険に加入の方は各医療保険へお問い合わせください。

窓 口 保険年金課 保険加入係 TEL 042-724-2124 FAX 050-3101-5154

医療費助成

1. 医療費が高額になったとき

高額療養費

1か月の医療費が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が払い戻されます。

※該当する方には、東京都後期高齢者医療広域連合から申請書をお送りします。
※入院時の食事代や保険の対象とならない差額ベッド料などは支給の対象となりません。

高額介護合算療養費

同じ世帯での1年間（8月～翌年7月までの12か月分）の後期高齢者医療の一部負担金等の額と介護保険の利用者負担額の合算額が、世帯の自己負担限度額を超えるときは、申請によりそれぞれの制度から払い戻されます。

負担割合	所得区分		後期高齢者医療制度+介護保険制度
3割	現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上	212万円
	現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上	141万円
	現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上	67万円
2割	一般Ⅱ		56万円
1割	一般Ⅰ		56万円
	住民税非課税等	区分Ⅱ	31万円
		区分Ⅰ	19万円

2. 医療の払い戻しが受けられる場合（医療費の還付請求について）

次のような場合は、かかった医療費を全額本人が支払い、後日担当窓口にて申請することで、一部負担金以外の部分について払い戻しを受けられることがあります。

申請には条件がありますので事前にお問い合わせください。

条件

- ① やむを得ず後期高齢者医療被保険者証を持たずに医療機関で診療を受けたとき
- ② 医師が必要と認めた、はり・きゅう・マッサージなどの施術を受けたとき
- ③ 骨折などで、医師の同意を得て柔道整復師の施術を受けたとき
- ④ 海外で診療を受けたとき ※日本の保険の適用範囲内に限ります。
- ⑤ 医師が必要と認めた、コルセットなどの治療用補装具を作ったとき

3. 第三者行為の届出について

交通事故等で他人（第三者）から傷害を受けたり、自損事故で病院にかかる場合に、後期高齢者医療被保険者証を使用するには届出が必要です。

※事前に担当窓口までご連絡ください。

4. 被保険者が亡くなった場合（葬祭費の支給）

<葬祭費の支給>

被保険者が亡くなったとき葬祭を行った方（喪主）に、葬祭費として5万円が申請により支給されます。申請には、喪主の方の印鑑（喪主以外の口座に振込み希望される場合のみ必要）、喪主名義の振込口座がわかるもの、あて先が明記された葬祭費用の領収書もしくは喪主が葬儀を行ったことのわかる会葬礼状等が必要です。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

窓 口 【後期高齢者医療制度等に関して】

保険年金課 高齢者医療係 TEL 042-724-2144 FAX 050-3101-5154

所得税や住民税における社会保険料の控除

納付した介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民健康保険税は、所得申告において社会保険料控除の対象となります。納付額の確認については、納税課の窓口におたずねください。

窓 口 納税課 収納係
TEL 042-724-2121 FAX 050-3085-6237

所得税や住民税の申告

高齢者向けの福祉サービスなど、市が行う事業には、住民税が非課税であるなどの要件があります。「収入が全く無い又は遺族年金・障害年金のみを受給している」かつ「町田市内に住む親族等の扶養になっていない」方は、収入が無かった旨の申告が必要となる場合があります。申告の要否や手続き等の詳細は下記までお問い合わせください。

- 窓 口
- 所得税に関すること
町田税務署 (町田市中町 3-3-6)
TEL 042-728-7211
 - 住民税(市民税・都民税)に関すること
町田市市民税課
TEL 042-724-2114・2115 FAX 050-3085-6084



所得税や住民税控除に係る認定書等の交付

障害者控除対象者認定書の交付について

障害者手帳等をお持ちでない方でも、税の控除を受けられる「障害者控除対象者認定書」を、対象要件を満たす方に交付しています。

- 対 象** 申請日時点で、以下の3つの条件をすべて満たしている方
※前年以前について申請される場合は、その年の12月31日時点です。
- ①町田市に住民登録があり、65歳以上であること
 - ②要介護度が1～5と認定されていること（有効期間開始日以降のもの）
 - ③要介護認定の調査票で、一定の判定基準であること（申請後、市が確認します）
- ※ 税の控除を受ける必要のない方は申請をする必要はありません。

申込方法 郵送と市庁舎窓口でお手続きができます。詳細は下記までお問い合わせください。

税控除の手続き方法 交付された認定書を、税務署等で税の申告の際に提示、または提出ください。

窓 口 高齢者支援課 高齢者相談・支援担当 TEL 042-724-2141
FAX 050-3101-6180

おむつに係る費用の医療費控除主治医意見書確認書の交付について

おむつに係る費用の医療費控除を受けるのが2年目以降で、対象要件を満たす方に「町田市おむつに係る費用の医療費控除主治医意見書確認書」を交付しています。

- 対 象** 控除を受けようとする年の12月31日時点で、以下の3つの要件をすべて満たしている方
- ①おむつ代について、医療費控除を受けるのが2年目以降であること
 - ②介護保険の要介護度認定区分が要介護1～5と認定されていること
 - ③市で保有する介護保険認定資料「主治医意見書」にて、所定の内容が確認できること（申請後、市が確認します）

申込方法 郵送と市庁舎窓口でお手続きができます。詳細は下記までお問い合わせください。

税控除の手続き方法 交付された確認書を、税務署等で税の申告の際に提示、または提出してください。

窓 口 高齢者支援課 高齢者相談・支援担当 TEL 042-724-2141
FAX 050-3101-6180

転出するとき

転出するときは転出届の他に以下の手続きをしてください。

	町田市での手続き	転出先での手続き
国民健康保険	被保険者証をお返しく下さい。 【70歳以上75歳未満の方】 高齢受給者証、限度額適用認定証等をお返しく下さい。	加入の手続きをしてください。
後期高齢者医療 (75歳以上の方)	被保険者証、限度額適用・標準負担額減額認定証等をお返しく下さい。 【75歳未満の被保険者の方】 上記の手続きに加えて、障害認定証明書の交付も受けてください。	【75歳未満の被保険者の方】 障害認定証明書を添えて、手続きをしてください。
介護保険	被保険者証、負担割合証、各減額認定証をお返しく下さい。 【要介護認定を受けている方】 町田市では、受給資格証明書の発行は行っておりません。	【要介護認定を受けている方】 転出先の窓口で要介護認定を受けていることを必ず伝えてください。その上で引継ぎ手続きをしてください。 ○新たな住所に住み始めてから14日を過ぎますと要介護認定の引継ぎができなくなりますのでご注意ください。
国民年金	町田市でのお手続きはありません。	転出先の年金事務所に「住所・支払機関変更届」の提出が必要な場合があります。くわしくは転出先の年金事務所へお問い合わせください。

注1) 転入先の市区町村によっては、福祉サービスなどを受けるために所得の証明書が必要な場合があります。

注2) 町田市から転出して、他の市区町村の介護保険施設、有料老人ホームなどに入所する場合には、転出時、各担当課でご確認ください。国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療の手続きが異なる場合があります。

窓 □ 国民健康保険…保険年金課 保険加入係 (被保険者証・高齢受給者証) TEL 042-724-2124 FAX 050-3101-5154
 保険年金課 保険給付係 (限度額適用認定証) TEL 042-724-2130 FAX 050-3101-5154
 後期高齢者医療…保険年金課 高齢者医療係 TEL 042-724-2144 FAX 050-3101-5154
 介護保険…介護保険課 保険料係 (被保険者証) TEL 042-724-4364 FAX 050-3101-6664
 介護保険課 給付係 (負担割合証・各減額認定証) TEL 042-724-4366 FAX 050-3101-6664

死亡したとき

お亡くなりになった場合は死亡届の他に以下の手続きをしてください。
お手続き方法については、各窓口にお問合せください。

	手続きの内容	窓 口
国民健康保険	<ul style="list-style-type: none"> ●被保険者証をお返してください。 ●【70歳以上75歳未満の方】 高齢受給者証をお返してください。 	保険年金課 保険加入係 TEL 042-724-2124 FAX 050-3101-5154
	<ul style="list-style-type: none"> ●【70歳以上75歳未満の方】 限度額適用認定証等をお返してください。 ●葬祭費の支給申請をしてください。 ※1 	保険年金課 保険給付係 TEL 042-724-2130 FAX 050-3101-5154
後期高齢者医療 (75歳以上の方)	<ul style="list-style-type: none"> ●被保険者証、限度額適用・標準負担額減額認定証等をお返してください。 ●葬祭費の支給申請をしてください。 ※1 	保険年金課 高齢者医療係 TEL 042-724-2144 FAX 050-3101-5154
介護保険	<ul style="list-style-type: none"> ●被保険者証をお返してください。 ※2 	介護保険課 保険料係 TEL 042-724-4364 FAX 050-3101-6664
	<ul style="list-style-type: none"> ●負担割合証、各減額認定証をお返してください。※2 	介護保険課 給付係 TEL 042-724-4366 FAX 050-3101-6664
国民年金	<ul style="list-style-type: none"> ●【年金を受給していた方】 未支給年金請求（兼死亡届）の手続き をしてください。 	八王子年金事務所 TEL 042-626-3511 FAX 042-621-0549

※1 葬祭費の支給申請には、喪主の方の印鑑（喪主以外の口座に振込み希望される場合のみ必要）、喪主名義の振込先口座のわかるもの、あて先が明記された葬祭費用の領収書もしくは喪主が葬儀を行ったことがわかる会葬礼状等が必要です。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

※2 【要介護・要支援認定を受けていた方】相続税の減免手続き等、諸手続きに使用することがありますので、必要な手続きが完了した後に返還してください。

葬儀に関するご案内

町田市では、ご不幸のあった方々に対して、厳かなお見送りができるよう、町田市民葬祭事業組合（以下俗称：町田のまちそう）をご案内しています。「町田のまちそう」は、経済産業大臣認可の「全日本葬祭事業組合連合会（全葬連）」に加盟している市内の五つの葬儀社により運営されています。「事前に相談しておきたい」「葬儀をお願いできる葬儀社がわからない」などお困りの際には、ご連絡ください。

窓 □ 「町田のまちそう」
TEL 0120-568-108
年中無休、24時間対応
事前相談・見積もり無料
協力提携：町田市生花商組合、南多摩運送(株)

町田市への遺贈・相続財産の寄附について

昨今、「自分が亡くなった後に残った財産を、お世話になった町田市へ寄附して将来の町田に役立てたい」、「故人が町田市にお世話になったので、その財産を町田市のために役立ててほしい」といったご相談をいただくことが多くなり、町田市への遺贈、相続財産の寄附が増えてきています。

町田市では、このようなお申し出にお応えするため、遺言による寄附（遺贈）、相続財産の寄附を承り、市政運営へ活用させていただいています。

町田市への寄附は、町田市の未来への投資の財源として寄附者の意向に沿った使い途や事業に活用させていただきます。

詳細は、下記までお問い合わせください。

窓 □ 財政課 TEL 042-724-2149 FAX 050-3085-5303

索引 (五十音順)

	ページ		
あ		こ	
あんしん相談室	8	高齢者支援センター	8
空き家に関する無料相談	12	高齢者のための夜間安心電話 (電話相談)	11
		ごみの出し方	15
い		公社住宅	20
医療安全相談窓口	10	固定資産税 (家屋) の減額	21
いきいきポイント制度	36	公共トイレ協力店	22
医療保険	52	交通安全	24
医療費助成	54	高齢者あんしんキーホルダー	29
遺贈	59	高齢者歯科口腔機能健診	39
		高齢者インフルエンザ予防接種	39
え		高齢者肺炎球菌予防接種	39
栄養相談	10	高額介護サービス費	49
		高額医療・高額介護合算制度	49
お		後期高齢者医療制度	52
おむつに係る費用の医療費控除主治医意見書確認書	56	高齢受給者証	53
か		さ	
紙おむつ支給事業	22	サルビアカード	17
火災予防機器等給付事業	27	サービス付き高齢者向け住宅	20
家族介護者教室・交流会	31		
がん検診	38	し	
感染症予防	40	市民相談室	11
介護予防	42	消費生活センター	12
介護保険制度	44	障害者手帳	14
介護保険サービスの種類	46	指定収集袋の無料配付	16
介護保険負担限度額認定	49	シルバー調髪カード	18
介護予防・日常生活支援総合事業	50	寝具乾燥消毒事業	18
		市営住宅	20
き		シルバーピア	21
救急相談センター	10	住宅バリアフリー化改修工事の助成	21
救急通報システム	27	自立支援・配食ネットワーク事業	22
高齢者虐待のこと	30	住宅用火災警報器の点検・交換について	26
居宅サービス	46	消費者被害	28
寄附	59	シルバー人材センター	34
		生涯学習ボランティアバンク	35
け		施設利用の割引	35
軽費老人ホーム	20	施設入所	47
ゲートボール	35	所得税・住民税 (控除・申告)	55
		障害者控除対象者認定書	56
		死亡したとき	58

す	住まいの電話相談窓口	12
----------	------------	----

せ	生活福祉資金貸付制度	13
	生活・就労相談	14
	成年後見制度	28
	成人健康診査	38
	生計困難者に対する利用者負担軽減制度	49

そ	総合事業	50
	葬儀に関するご案内	59

ち	地域福祉権利擁護	13
	調髪利用券	19
	地域密着型サービス	47

て	Dカフェ	31
	転出するとき	57

と	都営住宅	20
	東京都シルバーパス	23
	特別養護老人ホーム	48

に	認知症電話相談	10
	認知症等による行方不明高齢者探索サービス	29
	認知症等による行方不明高齢者の情報提供依頼	30
	認知症サポーター	31

ね	年金	14
	熱中症予防	37

ひ	ひまわり（東京都保健医療情報センター）	10
----------	---------------------	----

ふ

福祉サポートまちだ	13
ふれあい収集（高齢者等訪問収集）	16
福祉輸送	17
ふれあい館（高齢者福祉センター）	32
ふれあいサロン	35
フレイル予防	42
福祉サービス第三者評価	45

ほ

防犯	25
防火防災対策	26

ま

町田市医師会テレホンサービス	10
町田法律相談センター	12
町田市社会福祉協議会（相談関連）	13
町田市介護人材バンク	35
町田市社会福祉協議会（社会参加）	36
町田ボランティアセンター	36
町田市社会資源検索システム【マチナビ】	42

み

民生委員	11
見守り支援ネットワーク	29

ゆ

有料老人ホーム	20
UR賃貸住宅	20

ろ

老人クラブ	34
-------	----

高齢者のための暮らしのてびき	
発行日	2024年4月1日
発行	町田市いきいき生活部いきいき総務課 町田市森野2-2-22
	電話 042-724-3291
刊行物番号	24-4
印刷者名	八昭印刷（株）

年齢別索引

～高齢者福祉サービスはこの年齢から～

60 歳以上の方

- ふれあい館（高齢者福祉センター） ⇒32ページ
- 老人クラブの加入 ⇒34ページ
- シルバー人材センター ⇒34ページ

65 歳以上の方

- 寝具乾燥消毒事業 ⇒18ページ
- 調髪利用券 ⇒19ページ
- シルバーピア ⇒21ページ
- 紙おむつ支給事業 ⇒22ページ
- 自立支援・配食ネットワーク事業 ⇒22ページ
- 救急通報システム ⇒27ページ
- 火災予防機器等給付事業 ⇒27ページ
- いきいきポイント制度 ⇒36ページ
- 介護予防・フレイル予防 ⇒42ページ
- 介護保険制度 ⇒44ページ
- 高齢者の障害者控除 ⇒56ページ

70 歳以上の方

- 指定収集袋の無料配付 ⇒16ページ
- 東京都シルバーパス ⇒23ページ
- 高齢受給者証 ⇒53ページ

75 歳以上の方

- シルバー調髪カード ⇒18ページ
- 後期高齢者医療被保険者証 ⇒52ページ

☆町田市では9月1日現在、市内に1年以上お住まいの100歳の方に1万円をお贈りしています。お申し込みは不要です。

ご注意

制度の中には、年齢のほかに所得や居住期間などの利用条件があるものがあります。

町田市役所

森野 2-2-22

窓口受付時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時

TEL 042-722-3111 (代表)

市の業務・手続き、施設案内やイベント情報を年中無休でお答えします。

イベント・講座の申込み受付は、町田市イベントダイヤル TEL 042-724-5656

FAX 042-724-5600 Eメール 5656@machida.call-center.jp

受付時間 午前 7 時～午後 7 時 (FAX、Eメールは 24 時間受信します)

町田市ホームページ <https://www.city.machida.tokyo.jp>

よくある質問と回答 (FAQ)



イベント申込システム (通称イベシス)
24 時間受付 (年中無休)



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

1食、1回のご注文からご利用頂けます
一般食、減塩食、たんぱく食、ムース食、キザミ食、ご飯の増減
おかゆへの差し替え等お気軽にご相談ください

当店は町田市自立支援・配食ネットワーク受託事業者です

※全種類が自立支援で利用可能です



高齢者向け配食サービス
まごころ弁当 町田店

TEL:042-705-2272 FAX:042-705-2273

注文受付時間:9:00~17:00 ※配達地域はご相談ください

東京都認知症疾患医療センター

鶴川サナトリウム病院

老年内科

老年精神科

認知症無料電話相談 (どなたでもご相談できます)

認知症は早期診断と早期対応が大切です

気になる
感じた時が
タイミング!

☎0120-115-513

2024年秋 皆さまに寄りそった医療機能の拡充を図ります

※ 地域一般・回復期リハビリテーション病棟開設 (予定) ※



地元の皆さま こんにちは!

おうちの建物、困った事を見つけたらまずはお相談を!

お家の塗替え

お部屋の模様替え

台所

お風呂

トイレ

など

総合建設業 地元で愛され創業79年

HAGIUDA **萩生田産業(株)**
SANGYO KABUSIKIGAISSYA

町田市大蔵町2159番地

☎(042)735-2601(代)

医療法人社団幸益会

川村クリニック

〒194-0032

町田市本町田2943-1 サンライズヒル201

☎(042)724-7727 FAX(042)724-5691

みどり訪問看護ステーション

〒195-0074

町田市山崎町2055-2 グランハート町田C-215

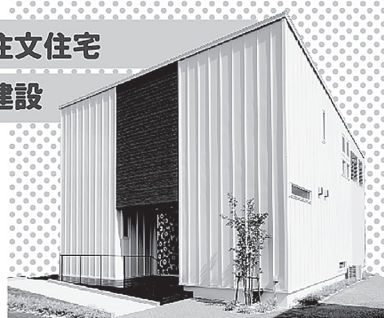
☎(042)794-4766 FAX(042)794-4769





SANWA ONE-STOP SOLUTION

注文住宅
建設



リフォーム &
リノベーション



不動産・企画
資産活用



SANWA

☎ 042-794-3030

株式会社 三和住建

三和住建 検索

東京都町田市忠生 3-7-15

MITSUWA

☎ 042-794-0320

三和 株式会社

三和住建 リフォーム 検索

東京都町田市忠生 3-7-21

ご縁の窓口

☎ 042-794-3015

株式会社 SANWA

ご縁の窓口 検索

東京都町田市忠生 2-28-3



10年連続受賞
特別優秀賞・省エネ住宅特別優良企業賞

駅から近くて通いやすい教習所。
小田急線「相武台前」駅から徒歩約3分。

神奈川県公安委員会指定

TONAN

都南自動車教習所

TONAN Driving School



【高齢者講習】 予約専用電話 046-253-3815

町田市にお住まいの方もぜひお問い合わせください。

- 普通免許、自動二輪免許、大型特殊免許、普通二種免許の取得
- ドローン講習(無人航空機操縦者技能証明)
- フォークリフト・玉掛け・小型移動式クレーン運転技能講習も受付中

〒252-0021 神奈川県座間市緑ヶ丘 4-20-1 代表電話 046-253-5151 月曜定休



医療法人社団 三医会

回復期リハビリテーション病床・地ケア

外来・入院・健康診断・人間ドック

鶴川記念病院



0570-011-347

東京都町田市三輪町 1059-1



- 一般病床 120 床 (うち地域包括病床 20 床)
 - 療養病床 60 床
- 小児科・内科・リハビリテーション科



入院

鶴川リハビリテーション病院

電話

044-988-2322

東京都町田市三輪町 1129



- 回復期リハビリテーション病床 60 床
 - 療養病床 60 床
- 在宅復帰を目指したリハビリテーションを強化



在宅サービス

訪問看護ステーション

訪問リハビリ

鶴川ひまわり

電話 044-987-6969

東京都町田市三輪町 1059-1

訪問診療

鶴川記念病院 在宅支援室

電話 044-980-1305

東京都町田市三輪町 1059-1

デイサービス

デイサービス三輪

電話 044-980-3939

東京都町田市三輪緑山 4-14-1
三輪センター 1F



日々のお食事に困っている方へ

「自立支援・配食ネットワーク事業」の対象事業者です

安否
確認

買物
代行

手作り
調理



ニッコニコキッチン
相模原町田店

HP
niconico.jp



前日電話申し込みで、1食から配達しております

TEL:042-721-1228

介護付有料老人ホーム サニーステージ玉川学園



自然の息吹がつつみこむ、優雅な暮らし



■アクセス

車：東名高速横浜町田ICより約25分

電車：小田急線「玉川学園前駅」北口から850m

バス：神奈川中央交通

町田駅行⇔鶴川駅行「八幡神社前」下車500m

お問い合わせ・ご相談は 0120-65-1732

居室タイプ	入居一時金	月額利用料
標準額：1人部屋	850万	233,720円
標準額：2人部屋	1,275万	427,740円

試食見学
体験入居
実施中！

試食見学会／体験入居実施中！

《駅までの無料送迎サービス》

「施設」⇔小田急線「玉川学園前駅」

※ご入居者様、ご家族様がお気軽にご利用
できるサービスとなっております。

サニーステージ

検索

広告の内容は、2024年4月1日現在の情報です。直接各社へお問い合わせください。

この冊子は、13,000部作成し、1部あたりの単価は108円です。
(職員人件費を含みます。108円のうち市負担は70円で38円を広告料収入で賄っています。)