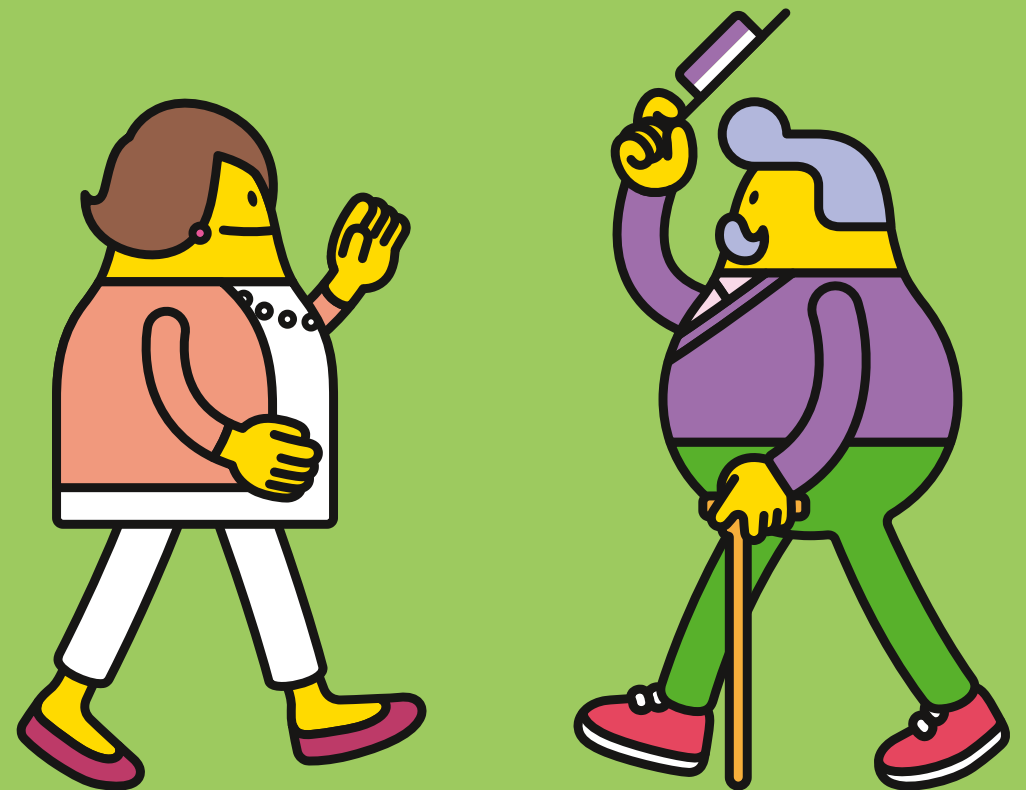


エピローグ

50歳からの 地域デビュー

人とのつながりが、あなたのライフプランを
もっと楽しく豊かにしてくれる！

あなたも地域にデビューして、ネットワークを広げてみませんか？



50↑デビューは ほんのささやかな一歩から…

自分の将来のために、50↑世代の「今」からできる、いろいろなデビュー。
大げさに考えず、手近なことから始めてみては？



仕事デビュー

- ◎近隣の仕事情報をゲットする。
- ◎60歳をすぎたら、シルバー人材センターに登録する。(→P203 **5**)
- ◎介護施設でアルバイト。
- ◎近くの保育園の補助員になる。
- ◎東京しごとセンターでカウンセリングを受ける。(→P202 **1**)
- ◎趣味の店を開いてみる。
- ◎趣味、特技を教える教室を開く。
- ◎起業をする。
- ◎地域に役立つ仕事につく。
- ◎コミュニティビジネスのセミナーに参加。
- ◎副業を始めてみる。
- ◎新しい仕事を始める…etc.



いろいろな
コミュニティを
持ってみよう

コミュニティとは、趣味の仲間、なじみのお店、仕事関係等々、一緒に話せたり、頼ったりの交流ができる居場所のこと。近隣を含め、いろいろな場があると将来の生活が豊かに自分らしく送れそう。

退職後、会社のOB会の将棋のサークルや、大学同窓会のセミナーなどに参加して、違うタイプの友人との交流を楽しんでいます。



趣味・ならいごとデビュー

- ◎趣味のサークルに入る。
- ◎趣味の仲間と定期的集まる。
- ◎やりたかったことを習ってみる。
- ◎英会話レッスンを受けてみる。
- ◎楽器を始めてみる。
- ◎友達に何か教えてもらう。
- ◎日本の伝統文化を学ぶ。
- ◎区市町村報で講座を探す。
- ◎写真を撮ってSNSに上げてみる。
- ◎趣味の体験教室に行ってみる。
- ◎スポーツを始める。
- ◎仲間とランニングをする。
- ◎講座やセミナーを受講。
- ◎資格の勉強をする…etc.



自分が充実した
時間を過ごせる
ことが大切

引退前からどんな
趣味を始めたとか
調べていました。

ずっと続けられる、
自分に合ったもの
を、とさまざまな
体験教室に参加中。

地域に出て人と何かをすることに
限らず、生きがいは多様にあります。
やりたいことをやり、自分らしく生活
できることがまず第一。自分の充実が、
他者との関係性を変えたり、
違う広がり発展することも。






ボランティアデビュー

- ◎ボランティア経験者に話を聞く。
- ◎古切手を集めてみる。
- ◎町会の活動を手伝う。
- ◎一日一回誰かのために何かをやる。
- ◎地域のボランティアについて調べる。
- ◎家でできるボランティアを探す。
- ◎東京ボランティア・市民活動センターに行ってみる。(→P204 12)
- ◎東京ホームタウンプロジェクトのHPを見る。(→P204 11)
- ◎認知症サポーター養成講座に参加。(→P197)

何か人の役に立ちたいと、近くの施設でボランティア中。ありがとうと感謝されてうれしい。



単発ボランティアで実際に試してから、長期に登録しました。



ちょっぴりのおせっかいが地縁をつくる

助け合う、声をかけ合うといったちょっとしたおせっかいも一種のボランティア。地域とのつながりや地縁の弱まった都会の暮らしにプラスしたいエッセンス。人のためのつもりでも、地縁は自分にメリットも。


小学校のPTAで地域の活動を経験。また何かやりたいと、できる範囲で無理なく続けられる小さな活動を探しているところです。





- ◎地域の見守り隊に登録。
- ◎社会貢献のNPOに入る。
- ◎少年スポーツの指導をする。
- ◎病院ボランティアを探して参加。
- ◎社会福祉協議会に行き、近隣でできるボランティアを探す。

- ◎地域のNPOやボランティアの活動について調べてみる。
- ◎プロボノに参加してみる。
- ◎地域の学校のイベントの手伝いをする。
- ◎趣味の活動を社会貢献につなげる。
- ◎観光ボランティアに登録する。…etc.

老人会をやっている両親のサポートで、地域の清掃活動に参加。活動を始めてから町のごみに敏感になりました。



家の前の街路樹まわりに花を植えたら、近隣の人たちも賛同。いつのまにか町の美化に貢献していました。

一人ひとりの自主的な力が地域を変えていく

自分がしてもらうことだけでなく、普段の生活のなかでできる小さなことを一人ひとりがやってみることも大切。それが大きな地域の力につながります。住み慣れた町で、この先の将来も、ずっと快適に暮らしていくために。

／ 介護や将来の心配に答えます ／

50↑Q&A こんなとき どうする!?

自分のこと、親のこと、友達のこと…etc.
介護や生活のうえで問題になることはどんなこと？
ここでは、ケースに沿って、起こりうることと
その対応について、Q & Aで
ざっとご紹介していきます。

家族が突然倒れたら…

介護が始まるきっかけは、
けがや病気が多いもの。
シミュレーションで確認。

認知症の心配には…

どんな支援を活用したら安
心して暮らしていけるかを
症状別に紹介。

こんなときには…

家族や自分の将来の生活に
関わってくる大きな課題か
らいくつかをピックアップ。

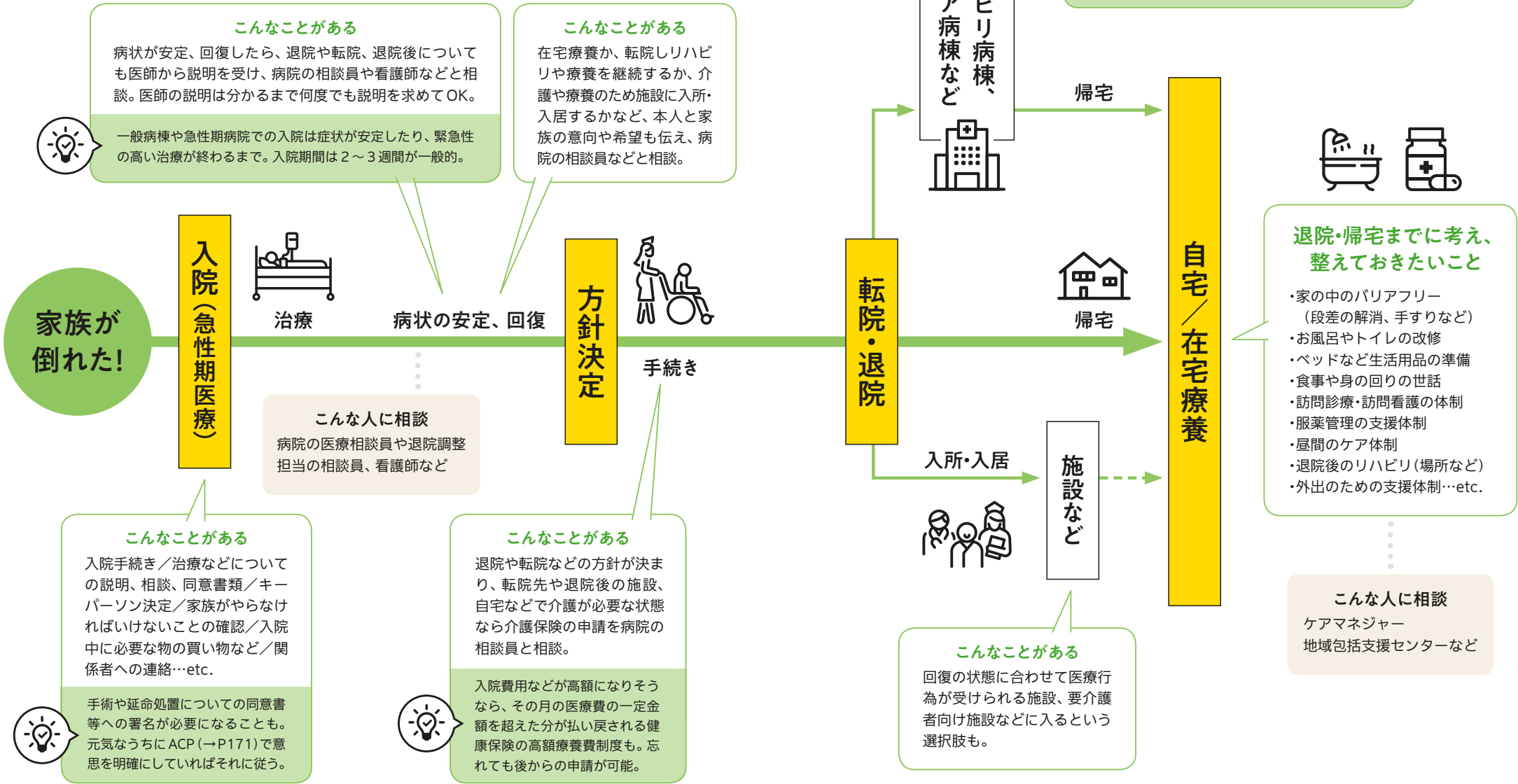
50↑お役立ち情報

この本でこれまでに出てき
た事柄やキーワードなどを
もっと詳しく知るために。

こんなときどうする? どんないことが起こる? 介護のロードマップ

もしも家族が突然倒れたら… [問題編]

高齢の親やパートナーがけがや病気で倒れたら、どんないことがあって、何をしなければならないのかをシミュレーションでご説明します。
いざというときのために、正しい知識や情報を収集しておくことをおすすめします。



家族が突然倒れたら…

認知症の心配には…

こんなときには…

50のお役立ち情報

もしも家族が突然倒れたら…[解決編1]

入退院

Q 入院のときに保証人が必要だと聞きました。いないときはどうすればいいのですか？

A 本人に判断能力があり、入院費などの支払いが可能な場合は、必ずしも保証人は必要ありません。本人に判断能力がない場合、成年後見制度を使うと手続きが円滑に進みます。本当に保証人が必要かどうかは病院の相談員とも相談してみましょう。

Q 一人暮らしなので退院後の自宅療養は、もう少し自立できるようになってからにしたい。どうすればいいですか？

A 回復期リハビリテーション病棟や地域包括ケア病棟では、在宅復帰に向けたリハビリテーション等を行っています。症状等により、対応する病院・病棟が異なったり、入院できる日数や転院可能な時期などが異なります。なるべく早く病院の相談員に相談してみましょう。

Q 介護保険サービスを申し込むときに関わる、ケアマネジャーとは何をしてくれる人ですか？

A ケアマネジャー（介護支援専門員）は、要介護状態にある高齢者やその家族の相談に応じ、適切な介護サービスを受けられるよう、ケアプラン（介護サービス計画）の作成や区市町村・サービス事業者・施設等との連絡調整を行う専門職です。サービス利用の際の負担金額の計算なども行います。

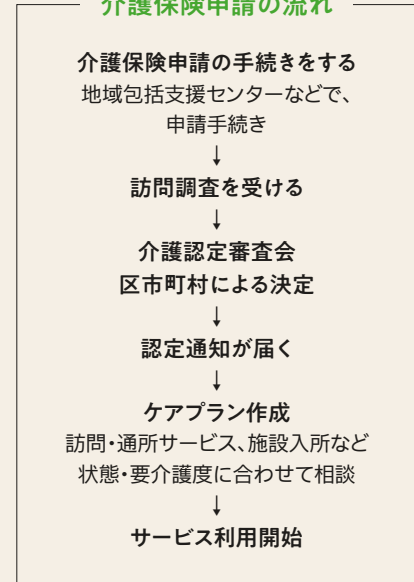
Column

介護保険のサービスを受けるには…

Q 退院したら在宅療養をすることになるので、介護保険のサービスを受けたいのですが、どんな手続きが必要ですか？

A まずは、地域包括支援センターなどで要介護認定の申請をします。申請後は訪問調査が行われ、区市町村の依頼により主治医が意見書を作成。それらに基づいて、介護認定審査会が審査・判定し、区市町村が要介護度を決定します。要介護度によって受けられるサービスが異なるので、自分がどんな介護サービスを受けるかについて要介護の方はケアマネジャーと、要支援の方は地域包括支援センターとケアプラン（介護サービス計画）を作成します。それに基づきサービスの利用が始まります。

介護保険申請の流れ



介護保険

介護保険の対象者

- ・第1号被保険者：65歳以上
寝たきりや認知症などで、介護を必要とする要介護状態になったり、家事や身じたく等、日常生活に支援が必要な要支援状態になった場合にサービスが利用可能。
- ・第2号被保険者：40歳以上65歳未満
初老期の認知症、脳血管疾患など老化が原因とされる特定の病気で、要介護状態や要支援状態になった場合にサービスが利用可能。

要介護認定・要介護度とは

認定は、非該当、要支援1・2～要介護1～5までの8段階。介護が必要と認定された場合は介護サービスを受けることができます。

利用料

介護保険サービス利用時の利用者負担は、介護サービスにかかった費用の1割（一定以上所得者の場合は2割または3割）。サービスの支給限度額は要介護度別に定められています。

*介護給付や予防給付のサービスを利用するには要介護（要支援）認定を受ける必要があります

もしも家族が突然倒れたら…[解決編2]

在宅療養

Q 古い家で段差が多く、お風呂も旧式です。
在宅療養のため**バリアフリーにしたいのですが、費用面が心配です。**

A 要介護・要支援認定を受けた方の場合、事前申請のうえ、手すりの取り付け、家の中の小さな段差の解消、洋式便器への取り替えなどの住宅改修費(上限20万円)のうち7~9割が介護保険から支給されます。要介護認定されなくても、区市町村によっては介護保険と同様の支援や、浴槽の取り替えなどにも費用の一部が支給される場合があります。

Q 退院後、自分で寝起きできるように**ベッドを借りたいのですが…。**

A 背上げ・脚上げ機能や高さ調節機能が付き、寝起きが楽な介護用ベッドがあります。また、床ずれ防止用のマットレスや、起き上がり補助装置、寝返り介助パッドなども便利です。こうした福祉用具は主に要介護2~5であれば、介護保険の利用により、1~3割の自己負担で借りることができます。

Q 退院するときは、**車椅子です。車椅子のまま乗れるタクシーを頼みたい。**

A 車椅子やストレッチャーで乗車できる福祉車両を使った福祉タクシーを利用しましょう。基本的に運転手が介助できる資格を持たないため、付き添いや家族が乗り降りをサポートする必要があります。退院後、介護保険サービスを利用するなら、通院などの外出に介護タクシーが利用できます。ヘルパーの資格を持つ乗務員が行う介助サービスに介護保険が適用されます。介護タクシーの利用にはケアプランの作成が必要なので、ケアマネジャーに相談してみましょう。

Q **倒れた母が退院しました。私は同居しておらず、仕事や子育てで介護できません。退院後が心配です…。**

A 介護保険を申請してみましょう。介護保険で利用できる訪問介護では、入浴や排せつの介助などの身体介護、掃除や洗濯、食事の準備、調理、買い物などの生活援助を受けることができます。訪問看護サービスや施設に日帰りで行き、食事や入浴、レクリエーション、機能訓練等の介護サービスを受けられるデイサービスなどもあります。ケアマネジャーに心配な点や身近で頼れる親族の状況などを詳しく伝えたいうえで、ケアプランを組んでもらいましょう。

Column

介護保険で受けられるサービスは…

介護保険で受けられるサービスには、右のようなもののほかに介護サービスの利用についての相談、ケアプランの作成や、訪問・通い・宿泊を組み合わせで受けるサービスもあります。

受けられるサービスは要介護度によって異なり、サービスを利用した場合は所得額によって1~3割の利用者負担があります。

サービスを選ぶ際はケアマネジャーと相談してケアプランを作成しますが、その際、自分が困っていること、こうしていきたいという希望をはっきりと伝え、複数の事業者を紹介してもらったなかから選ぶようにするとよいでしょう。

介護保険サービス

自宅に来てもらうサービス
訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーションなど

施設に通って受けるサービス
デイサービス、デイケアなど

施設等で生活しながら受けるサービス
特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院、認知症高齢者グループホームなど

福祉用具に関するサービス
介護ベッド、車椅子などのレンタル、福祉用具購入費の支給

住宅改修
玄関・浴室・トイレのバリアフリーなどの工事費用の一部を支給

もしも家族が突然倒れたら…[解決編3]

在宅療養

Q 仕事をしながら介護をする予定です。介護のために休むなど、**利用できる制度**には、**どんなものがありますか？**
パートタイマーでも大丈夫？

A 介護休業制度は、要介護状態にある家族一人につき通算93日を限度（3回までの分割取得が可能）として休業できる制度。パートタイマーでも一定の要件を満たせば取得でき、介護休業期間中には介護休業給付金が支給されることもあります。また、通院の付き添いや介護サービスに必要な手続きを行うための介護休暇を年5日まで、1日または半日単位で取得できます。令和3年からは時間単位での介護休暇の取得が可能になります。

Q 介護で出費が重なって、手持ちのお金では足りません。**お金を借りる**ことはできますか？ どうしたらよいでしょう？

A 都内在住または在勤で、介護休業中か、要介護または要支援認定を受けた三親等以内の親族のいる中小企業従業員なら、東京都の低金利ローン「すくすく・ささえ(子育て・介護支援融資)」(→P205)で介護休業中の生活費や介護に必要な費用を借りられます。また、社会福祉協議会には低所得世帯や高齢者世帯などへの無利子または低利での福祉資金の貸付や、高齢者世帯に不動産担保型生活資金の貸付などを行う「生活福祉資金貸付制度」もあります。詳しくはお住まいの区市町村の社会福祉協議会に相談してみましょう。

Q 在宅療養の間、介護のために働く時間を**短くしてもらう**ことはできるでしょうか？

A 要介護状態の家族を介護している人は、事業主に申請して残業を制限してもらうことができます。また、事業主は、短時間勤務制度、フレックスタイム制度、始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げなどのいずれかの措置を講じなければなりません。育児・介護休業法により、事業主は申請を拒むことはできません。

Q 介護保険以外で、**受けられる支援やサービス**はありますか？

A 区市町村によって異なりますが、おむつ支給サービス、訪問理美容サービス、寝具の丸洗い・乾燥・消毒サービス、配食サービス、通院や高齢者福祉施設までの移送、電話機の貸与、ごみ出し支援、一人暮らしの高齢者に東京消防庁や民間受信センターに通報する機器を貸与する緊急通報システムなどがあります。

Q 離れて暮らす親が退院しました。まだ介護を受けなくても生活できますが、**一人暮らしなので心配**です。

A 自立して生活できる方なら、区市町村や民間のものなど、地域のサービスや仕組みを活用することも考えられます。生活支援や配食サービス、高齢者の見守りサービスなど、さまざまなものがあります。必要に応じ、上手に組み合わせて活用するとよいでしょう。地域包括支援センターに、退院後の状況や心配していることを伝え、相談しましょう。

認知機能や生活機能の状態によってどんな支援を受けたい？

認知症の心配には…[問題編]

認知症になっても安心して暮らしていくために、どんな支援を活用し、どんなふうに生活していけばよいか症状に合わせてポイントを紹介します。



住まいの選択

心身の状態に応じて、認知症高齢者グループホームや特別養護老人ホームなど新たな住まいを考えても。(→P199、P201)

もしかして認知症？



認知症の兆し？

MCI (軽度認知障害)

認知症は脳血管障害を除き、突然発症するわけではなく、前段階の状態「MCI (軽度認知障害)」があります。この段階で気づき、適切な取り組みを行うことで改善することもあります。また、うつ病や体調不良などによる一時的な症状の場合も。ここで大切なことは、自信を失ったり、普段の生活を見失ったりしないことです。

こんな症状があります

以前に比べてもの忘れが多くなった、複数の作業を同時に行うことが少し大変になったりしますが、日常生活は自立して続けられます。



生活のポイント

趣味やボランティア活動など、楽しみにしていることがあれば、今までと同じように続けましょう。人との交流も大切です。タイミングをみて、早めの相談、受診をするようにしましょう。

最近もの忘れが多い…
どうしたらいいの？



軽度の認知症

こんな症状があります

ときどき薬を飲んだか分からなくなるなど、服薬管理、買い物、事務作業、金銭管理などでミスはありますが、身の回りのことは自分でできます。



生活のポイント

周りの手助けが少しあると安心です。理解してくれる人や見守ってくれる人を増やしましょう。家族会や認知症カフェなどで交流をするのもおすすめです。

サポートがあると安心…。



中程度以上の認知症

こんな症状があります

外出先から帰れなくなったり、季節に合った服を選ぶのが難しくなる場合があります。さらに、服の着方や物の使い方が分からなくなることも。症状に合わせてサポートがあると安心です。



生活のポイント

介護保険サービスなどを活用して、生活しにくい場面のサポートを受けましょう。また、外出時の見守りサービスや、お金の管理や契約時の支援についても考え、必要に応じて取り入れましょう。

ACPを行う

将来、意思決定ができなくなったときに備え、段階的に本人が望む医療やケアについて話し合ってください。(→P171)



認知症の心配には…[解決編1]

Q もの忘れが多く、認知症の兆しがあるようです。
どこに相談すればいい?

A まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらえます。かかりつけ医がいない場合は、地域包括支援センターや東京都認知症疾患医療センターなどに相談しましょう。相談窓口は「とうきょう認知症ナビ」で検索できます。

Q 認知症かもしれないと思うのですが、
病院に行ってくれません。
どうしたらよいですか?

A かかりつけ医に相談しましょう。また、区市町村の「認知症初期集中支援チーム」では、認知症の疑いがあるが受診が難しい方、適切に医療や介護サービスの利用ができていない方やその家族を訪問し、認知症の状態を確認して対応方法のアドバイスなどを行っています。本人や家族が認知症について正しい知識を持つことも大切です。

Q 認知症だと診断されました。
本人とどのように接したらよいでしょう?

A 認知症の人は、記憶障害による不安を感じながら生活しています。その不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。また、認知症になってもすべてのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大切に、家族としてできることを手助けしましょう。

Q 認知症の家族を持つ人たちと交流、
情報交換をしたいのですが?

A 各地域には、認知症の家族を介護している人が集い、悩みや思いを分かち合える「家族会」や、誰でも気軽に立ち寄れてコーヒーやお茶を飲みながら認知症に関する情報共有や交流ができる「認知症カフェ」があります。お住まいの区市町村の高齢福祉主管課や地域包括支援センターにお問い合わせください。

Q 認知症が進むと、暴言をはいたり、
暴れるようになったりするのですか?

A 認知症になったからといって誰もがそうなるわけではありません。認知症では、脳細胞の損傷などで起きる記憶障害等の中枢症状のほかに、身体の状態や生活環境などの影響で抑うつ、妄想、暴言や暴力などの精神症状や行動上の支障が起きる「行動・心理症状」(BPSD)があります。BPSDは症状に合わせて環境を整えるなど、適切な対応をすることでやわらげることができません。認知症サポート医など専門職に相談したり、認知症カフェなどで経験者と話してみるのもよいでしょう。

Column

認知症サポーターになってフォローしましょう

認知症サポーターとは、正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。約1時間半の養成講座を受講すると、サポーターの印となる「オレンジリング」が渡され

ます。養成講座は、区市町村や企業、各種団体、小中学校などで行われています。申し込み方法や開催日などは、お住まいの区市町村の高齢福祉主管課にお問い合わせください。

認知症の心配には…[解決編2]

Q 認知症の人が活用できるサービスにはどんなものがありますか？

A 認知症が心配になったり、認知症と診断されたら、地域包括支援センターなどで配布しているパンフレット「認知症ケアパス」をもらいましょう。住み慣れた地域で暮らし続けるために、お住まいの区市町村ではどのようなサービスや支援があるのか、認知症の症状の変化に合わせてまとめられています。

Q 外出先で迷ったりすることが多くなりました。どんな対策がありますか？

A 道に迷うことが多くなったりして、一人で出かけることが心配になったときには、GPSを利用した認知症高齢者探索サービスがあります。区市町村によっては、GPS機器の利用料の一部を補助したり、身元や緊急連絡先が分かる「高齢者見守りキーホルダー」や「アイロンシール」などを活用したりしています。

Q お金の管理や契約書類の手続きなどが難しそうです。

サポートしてくれる仕組みはありますか？

A 認知症高齢者など判断能力が十分でない人が、安心して福祉サービスを利用し、生活していくための「成年後見制度」(→P200)があります。また、社会福祉協議会では、福祉サービスを利用するに当たって必要な手続きや利用料の支払いを行うなどの「日常生活自立支援事業」を行っています。

Q 認知症の人が入れる施設を探しています。認知症高齢者グループホームとはどんなところ？

A 認知症高齢者グループホームは、認知症の人が住み慣れた地域で生活を続けられることを目的とした、小規模の住まいです。5～9名を単位とした共同住居で、介護スタッフによるそれぞれの状況に合ったケアを受けながら、家事を役割分担するなど家庭的な生活を送ります(要支援1の方は利用できません)。

Q 若くても認知症になることがあると聞きましたが…？

A 65歳未満で発症する認知症のことを、若年性認知症といい、その数は全国で4万人と推計されています。働き盛り世代で発症するため、高齢期に発症する認知症とは異なる課題に直面します。「若年性認知症総合支援センター」では、経済的な負担を軽減できる制度や介護サービスの利用支援、就労支援など、さまざまな相談に応じています。

Column

地域と連携した認知症専門医療機関

「東京都認知症疾患医療センター」は、認知症の人と家族が安心して生活できるよう、東京都が指定した専門医療機関です。都内に52カ所あり、認知症の相談や診断を行い、かかりつけ医や地域包括支援センター

などとの連携の推進、人材育成等を行っています。本人の受診が難しい場合、家族のみの相談も可能です。「とうきょう認知症ナビ」にはその一覧が掲載されています。(→P205 [16](#))

こんなときには～その他の課題

悪質商法やお金、住まいの悩みなど、健康であっても高齢であれば直面する可能性のある課題についてご紹介します。

Q 親が悪質商法の被害にあってしまいました。どこに相談すればいい？

A 被害にあったり、被害を受けたのではないかと不安を感じたら、都内在住の高齢者や家族なら誰でも相談できる高齢者のための消費生活相談専用電話「高齢者被害110番」に電話しましょう。本人や家族以外の身近な方が相談したい場合の通報や問い合わせは、「高齢消費者見守りホットライン」へ。(→P206 24)

Q 生活が苦しくて介護保険料を払うのが大変になってしまいました。どうすればいい？

A 特別な事情により保険料を支払うことが一時的に困難なときは、保険料の減額・減免制度が利用できます。特別な事情とは、災害や、主たる生計維持者の死亡や入院、失業などによって収入が著しく減った場合のことをいい、年収や預貯金額などの条件を満たすことが必要です。区市町村の窓口にご相談してみましょう。

Column

金銭などの管理が心配なら、成年後見制度の利用も

判断能力が落ちた人に後見人を選任するのが「成年後見制度」です。「成年後見制度」には、既に判断能力が低下している人に対し後見人を選任する「法定後見制度」と本人の判断能力が十分なうちにあらかじめ後見人契約を結ぶ「任意後見制度」の2種類があります。「任意後見制度」は、将来、認知症など

で判断能力が低下した場合、事前に契約した任意後見契約にしたがって任意後見人が援助します。また、一人暮らしの方は、見守り契約を併せて行うことで、本人が元気なうちから、将来の任意後見人などが、定期的に健康状態や生活状況を確認し、後見開始の申し立て時期を判断することもできます。

Q 高齢になると保証人がいなかったり、高齢者だからという理由で賃貸住宅が借りられないことがあると聞き心配です。

A 高齢者住宅財団と基本約定を締結した賃貸住宅なら、家賃債務保証制度を使うことによって保証人を立てずに入居が可能です。また、高齢者をはじめとする住宅確保要配慮者の入居を拒まない賃貸住宅(セーフティネット住宅)*1では、家賃債務保証料の補助制度などにより通常の賃貸住宅と比べて入居しやすくなっています。

*1 東京都愛称「東京ささエール住宅」

Q 施設などに入所したい場合はどんな選択肢がありますか？

A 常に介護が必要な状態にあり、家庭での生活が困難な方は「特別養護老人ホーム」の入居対象になります(要支援の方は利用できません)。リハビリを希望する場合は、「介護老人保健施設」、軽度の認知症の場合は、「認知症高齢者グループホーム」への入居が考えられます。要介護認定を受けていない場合には、民間の住宅型の有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅などもあります。

Q 一人暮らしですが、自分が死んだあとの葬儀や家の始末が気になっています。何か支援の体制はあるのですか？

A 亡くなったときの「葬儀の実施」「残存家財の片付け」を手配することにより、住み慣れた住宅や住み続けたい地域での安心生活を支える「あんしん居住制度」があります。東京都防災・建築まちづくりセンターが実施する制度で、契約時に利用料を預かるタイプと月払いのタイプがあります。

50↑お役立ち情報

50↑世代がシニアライフを考えるとときに参考になる情報源やサービスについて、まとめて紹介します。

仕事

1 どんな仕事に向いているか
知りたいとき、悩んだら…

東京しごとセンター

シニアコーナーでは 55 歳以上の方を対象に、職業経験や経歴、希望に応じた仕事探しのアドバイスをする就業相談を行っています。求人票の提供や職業紹介も実施。

<https://www.tokyoshigoto.jp/>



2 具体的に就業先を
あれこれ探したいときは…

東京ハローワーク

都内 16 カ所のハローワークに「生涯現役支援窓口」を設置。再就職などを目指すシニア（特に 65 歳以上）を対象に各種サービスを行っています。

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/>



3 都内での起業に向け、相談や
情報収集したいときは…

TOKYO 創業ステーション

起業のための事業計画作成へのアドバイスをを行う「プランコンサルティング」や、経営に必要な知識や情報に関する各種セミナーを無料で受けられます。

<https://www.tokyo-kosha.or.jp/station/>



4 就業に向け、学びやお試し
就業に興味があるなら…

東京都シニア就業 応援プロジェクト

東京都がシニアの学べる場を提供する「東京セカンドキャリア塾」、東京都がシニアの派遣就業を支援する「東京キャリア・トライアル 65」等のシニア就業支援事業の情報や申し込みはここで。

<https://www.hataraku.metro.tokyo.jp/senior/shien/project/>



5 地元で仕事と生きがいを
見つけたい人に…

東京都シルバー人材 センター連合

企業や家庭、公共団体などから高齢者にふさわしい仕事を引き受け、シルバー人材センターの会員に仕事を提供。都内シルバー人材センターの一覧もあり。

<https://www.tokyosilver.jp/>



6 高齢者向けの就業支援
の情報がほしいときに…

TOKYO はたらくネット

雇用・就業施策に関する情報を発信する東京都の HP。高齢者の就業支援事業や相談窓口、職業訓練や講習などについてのまとまった情報が得られます。

<https://www.hataraku.metro.tokyo.jp/>



学び・趣味・社会貢献

7 50歳からの新たな学びを
考えているなら…

東京都立大学 プレミアム・カレッジ

総合大学である東京都立大学の南大沢キャンパスで、「首都・東京をフィールドに学ぶ」をテーマにカレッジ専任の教授などによる独自のカリキュラムを提供。

<https://www.pc.tmu.ac.jp/>



8 起業のために
学び直したいなら…

AiIT シニアスタートアップ プログラム

起業に挑戦する 50 歳以上のシニア層が起業に必要な知識・スキルを短期間で修得できるよう、東京都立産業技術大学院大学が都や産業界などの協力を得て、約 6 カ月間のプログラムとして開講しています。

https://aiit.ac.jp/opi/senior_startup/



9 「する」「みる」「支える」
スポーツの情報を得るなら…

スポーツTOKYO インフォメーション

ウォーキングイベントをはじめとする東京都のスポーツイベント、都内のスポーツ施設、地域で参加できるスポーツ活動や、スポーツボランティアなどを紹介しています。

<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/>



家族が突然倒れたら…

認知症の心配には…

こんなときには…

50↑お役立ち情報

介護・福祉・暮らし

10 仲間と一緒に健康づくりや見守り活動をしたいなら…

東京都老人クラブ連合会

地域の高齢者の自主組織が老人クラブ。「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」を合言葉に活動しています。お問い合わせは区市町村の高齢福祉主管課または最寄りのクラブへ。
<http://www.tororen.or.jp/>



11 プロボノ活動、地域づくりに興味があるなら…

東京ホームタウンプロジェクト

豊富な経験と知識を持った人たちの力を生かして、地域で活動する団体を支援する取り組みなどを紹介。参加するための具体的な方法も掲載されています。
<http://hometown.metro.tokyo.jp/>



12 ボランティアに関する情報収集なら…

ボラ市民ウェブ

東京ボランティア・市民活動センターが運営する情報サイト。ボランティア募集やイベント、助成金などの情報、都内各地域のボランティアセンターもここで探せます。
<https://www.tvac.or.jp/>



13 地域の福祉サービスについて知りたいなら…

東京都社会福祉協議会

日常生活自立支援事業や成年後見制度利用促進の支援などを行う公共性の高い非営利の民間団体。区市町村の社会福祉協議会、ボランティアセンターへのリンクも掲載しています。
<https://www.tcsw.tvac.or.jp/>



14 高齢者向けの福祉情報をトータルに調べたいなら…

とうきょう福祉ナビゲーション

「高齢者」の項目には、困ったときの相談先から交通機関などの割引まで、シニアが利用できるサービスを幅広く紹介。
http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/eip/04korei_mokuji.html



15 生活習慣病予防の情報、そして高齢者の健康も…

とうきょう健康ステーション

生活習慣病の早期発見、発症・重症化予防のためのセルフチェック、食生活改善の具体的な方法など、健康が気になる人のためのヒントを掲載。
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/>



16 認知症になっても安心して暮らすために…

とうきょう認知症ナビ

認知症の基礎知識や相談窓口の紹介、東京都で実施している各種の研修会、施策の検討状況などについて総合的に発信。
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/



17 若年性認知症に関する相談、支援のことなら…

若年性認知症総合支援センター

若年性認知症支援コーディネーターが、本人や家族からの相談にワンストップで対応します。
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/soudan/jakunen_center/



18 フレイル予防についての知識や対策を知りたいなら…

東京都介護予防・フレイル予防ポータル

介護予防・フレイル予防についての総合情報サイト。フレイルリスク度のセルフチェックもできます。
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yoyo/



19 生活が苦しくなったときの介護サービス助成のことなら…

生計困難者等に対する負担軽減事業

所得が低く、生計が困難な方の介護保険サービス利用者負担額の一部を助成し、負担を軽減します。
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/kourei_hoken/kaigo_lib/jigyo/keigen.html



20 介護と仕事の両立の不安や悩みを抱えているなら…

家庭と仕事の両立支援ポータルサイト

家庭と仕事の両立に関する各種情報提供のためのポータルサイトです。介護と仕事の両立に関する疑問や悩みについての解説や、両立体験談を掲載しています。
<https://www.katei-ryouritsu.metro.tokyo.jp/>



21 家族の介護でお金が必要になったら…

子育て・介護支援融資すくすく・ささえ

中小企業に勤める人で介護休業中の人などに、生活費や介護に必要な費用を低金利で融資します。
<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/kaizen/fukuri/yushi/sukusuku.html>



22 高齢者の住まいの
支援についてなら…

東京都 防災・建築 まちづくりセンター

「見守りサービス」「葬儀の実施」「残存家財の片付け」を行うあんしん居住制度を実施しています。

<https://www.tokyo-machidukuri.or.jp/>



23 住まいを借りるときに
保証人がいない場合は…

高齢者住宅財団

財団と基本約定を締結した賃貸住宅の入居者の連帯保証人の役割を財団が担い、高齢者が賃貸住宅を借りやすくする「家賃債務保証」を行っています。

http://www.koujuuzai.or.jp/service/rent_guarantees/



24 消費者被害、契約トラブル
などの情報や相談なら…

東京くらしWEB

「高齢者」の項目では、高齢者に向けた注意喚起や高齢者の安全、消費生活相談FAQ、高齢者110番・見守りホットラインなどを掲載。

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/korei/>



困りごとが解決しなかったら

25 近隣の高齢者等に関する
相談窓口なら…

地域包括支援センター

東京都福祉保健局のホームページに都内のすべての地域包括支援センターと在宅介護支援センターを掲載しています。

【検索方法】

「高齢者等の異変等に気付いた際の区市町村連絡先」の一覧から、お住まいの区市町村名を選択すると、連絡先一覧が表示されます。所管地域や対応時間帯を確認したうえでご連絡ください。

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kourei/sodan/chiiki-zaitaku_center.html



26 自分の地域の取り組みを
調べるなら…

東京都区市町村 ホームページ

都内の区市町村のホームページのURLをまとめて紹介しているウェブサイト。特別区・多摩地域・島しょの横断的な組織も掲載されています。

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/link/link04.html>



区市町村の連絡先

*代表電話番号です。高齢福祉主管課、または用件を伝えると担当の部課につながります

【区役所】

千代田区	03-3264-2111
中央区	03-3543-0211
港区	03-3578-2111
新宿区	03-3209-1111
文京区	03-3812-7111
台東区	03-5246-1111
墨田区	03-5608-1111
江東区	03-3647-9111
品川区	03-3777-1111
目黒区	03-3715-1111
大田区	03-5744-1111
世田谷区	03-5432-1111
渋谷区	03-3463-1211
中野区	03-3389-1111
杉並区	03-3312-2111
豊島区	03-3981-1111
北区	03-3908-1111
荒川区	03-3802-3111
板橋区	03-3964-1111
練馬区	03-3993-1111
足立区	03-3880-5111
葛飾区	03-3695-1111
江戸川区	03-3652-1151

【市役所】

八王子市	042-626-3111
立川市	042-523-2111
武蔵野市	0422-51-5131
三鷹市	0422-45-1151
青梅市	0428-22-1111
府中市	042-364-4111
昭島市	042-544-5111
調布市	042-481-7111

町田市	042-722-3111
小金井市	042-383-1111
小平市	042-341-1211
日野市	042-585-1111
東村山市	042-393-5111
国分寺市	042-325-0111
国立市	042-576-2111
福生市	042-551-1511
狛江市	03-3430-1111
東大和市	042-563-2111
清瀬市	042-492-5111
東久留米市	042-470-7777
武蔵村山市	042-565-1111
多摩市	042-375-8111
稲城市	042-378-2111
羽村市	042-555-1111
あきる野市	042-558-1111
西東京市	042-464-1311

【町役場・村役場】

瑞穂町	042-557-0501
日の出町	042-597-0511
檜原村	042-598-1011
奥多摩町	0428-83-2111
大島町	04992-2-1443
利島村	04992-9-0011
新島村	04992-5-0240
神津島村	04992-8-0011
三宅村	04994-5-0981
御蔵島村	04994-8-2121
八丈町	04996-2-1121
青ヶ島村	04996-9-0111
小笠原村	04998-2-3111

家族が突然倒れたら…

認知症の心配には…

こんなときには…

50のお役立ち情報

東京
50
—フィフティ・アップ—
BOOK

令和2年3月 第1版発行

編集・発行／東京都福祉保健局

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5320)4275

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>



印刷 凸版印刷株式会社

印刷物規格表 第2類

印刷番号 (31)53

※掲載の情報は2020年2月現在のものです。

※法令・制度などは改正される場合があります。

※本冊子掲載のイラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは、
著作権法上の例外を除き禁じます。

※表紙には石油系溶剤を含まないインキ、本文には芳香族成分が
1%未満の植物油インキを使用しています。