

介護保険つうしん

第27号



中央区

令和7年6月発行
福祉保健部
介護保険課

～身近な相談の場～

おとしより相談センターのご案内

すべての高齢者の方々が、住み慣れた地域で安心して生活していただくための総合的な相談・支援をおこなうセンターです。ご家族の介護や一人暮らしの不安など、高齢者に関するさまざまなご相談に対応します。

また、介護保険や福祉サービスのご案内など適切なサービスにつなぎます。

相談日
および
相談時間

毎週月曜日 から 土曜日 午前9時 から 午後6時

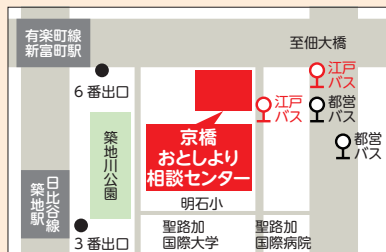
※祝日・休日および年末年始はお休みです。

ただし、緊急の場合は、上記以外の時間帯においてもご連絡いただけます。

お住まいの地域のおとしより相談センターへお問い合わせください。

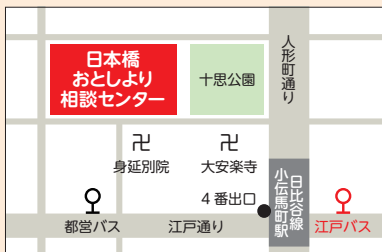
京橋おとしより相談センター

中央区明石町1-6
リハポート明石等複合施設1階
TEL: 03-3545-1107
FAX: 03-3545-1108



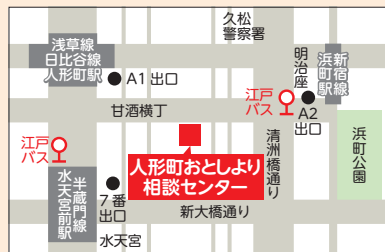
日本橋おとしより相談センター

中央区日本橋小伝馬町5-1
十思スクエア1階
TEL: 03-3665-3547
FAX: 03-3665-3548



人形町おとしより相談センター

中央区日本橋人形町2-32-4
日本橋医師会人形町ビル1階
TEL: 03-5847-5580
FAX: 03-3665-6666



月島おとしより相談センター

中央区月島4-1-1
月島区民センター1階
TEL: 03-3531-1005
FAX: 03-3531-9198



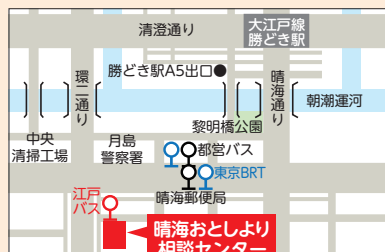
勝どきおとしより相談センター

中央区勝どき5-1-17
勝どき ザ・リバーフロント1階
TEL: 03-6228-2205
FAX: 03-5548-1771



晴海おとしより相談センター

中央区晴海4-8-1
晴海区民センター1階
TEL: 03-5547-4871
FAX: 03-5547-4887



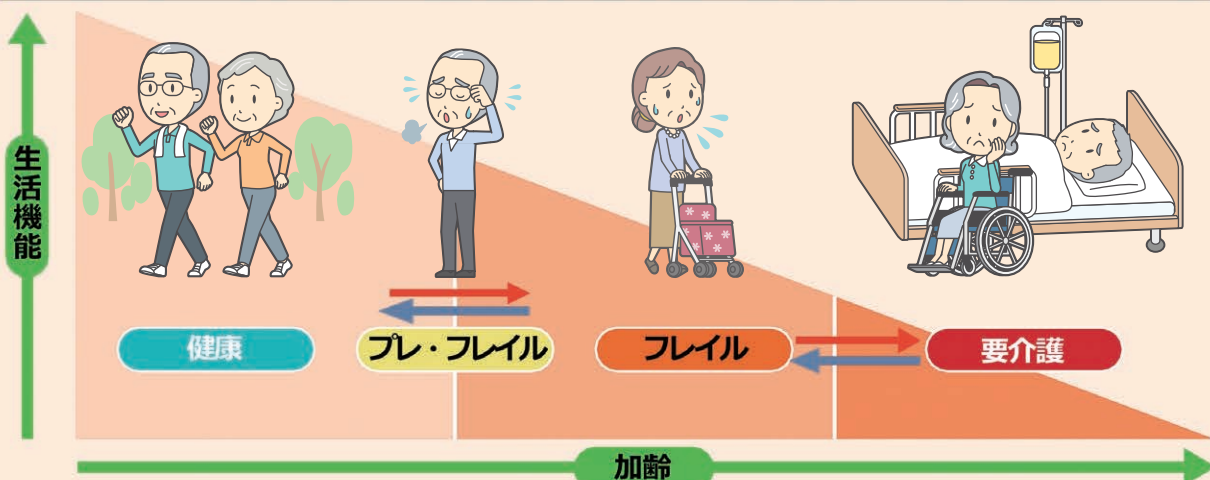


フレイル状態から「健康」へ 気づこう、フレイルのサイン ～今日の一步が明日の元気～



フレイルとは、加齢に伴い体力や気力が落ちて、食欲や外出への意欲が低下していく状態を言います。

フレイルが進行すると、要介護状態になっていきますが、早めの対策で元の健康な状態に戻すことができます。



フレイルの評価方法

2020年改訂 日本版CHS基準 (J-CHS基準)

下記の項目で当てはまるものにチェックして、1項目でも当てはまればフレイル予備軍です。後述の「フレイル予防の3つの柱」に取り組みましょう。

☐ **体重減少** → 6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少

☐ **筋力低下** → 握力：男性28kg未満、女性18kg未満

☐ **疲労感** → （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じ

☐ **歩行速度** → 普段の歩く速さが、1m/秒未満

☐ **身体活動** → ①軽い運動・体操をしていますか？

②定期的な運動・スポーツをしていますか？

①②の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

評価基準：3つ以上該当 → フレイル、1つ・2つ該当 → プレ・フレイル



フレイル予防の3つの柱



中央区
ホームページ

早めの予防・対策でいつまでも元気に

運動

いつもより1日10分長く歩く

筋力トレーニングで、身体のバランス能力 UP

中央 **かなまち**
トレーニング

転倒予防や認知機能の
向上などに効果のある
中央区オリジナルの
介護予防体操です。

動画の検索

いい
粹トレ



またはこちら



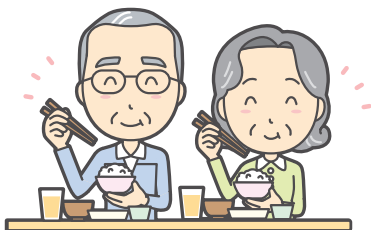
中央区ホームページ



栄養(食・口腔機能)

低栄養の予防

- ① 3食しっかり均等に食べる
- ② 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③ いろいろな食品を食べる



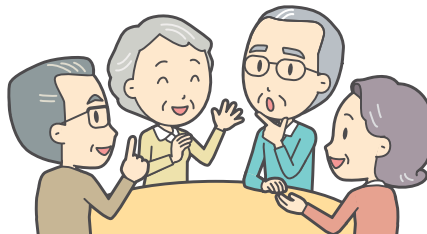
口腔機能(食べる機能)の維持

- ① 歯の定期健診を受ける
- ② 口腔体操で食べる機能を鍛える

社会参加

1日1回は外出を

地域の方が運営する交流サロン
「高齢者通いの場」
に参加しませんか？



申込不要です。お近くの
高齢者通いの場はこちら



中央区ホームページ

【問合せ先】 介護保険課 高齢者健康支援係 TEL 03-6278-8094

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」 をやってみましょう

認知症とは

様々な原因で脳の細胞が損傷を受け、働きが悪くなったために障害が起こり、
生活する上で支障が出ている状態を指します。

「認知症の記憶障害」と「加齢によるもの忘れ」は違います

記憶障害

ご飯を食べたのに「ごはん
を食べてない」と言う



実行機能障害

使い慣れた家電の操作がで
きない



判断力

支払いの時に計算ができず、
小銭があるのにお札で支払
いをする



見当識障害

日付や曜日、場所などがわ
からなくなる



認知症

加齢のもの忘れ

何を食べたのかを忘れる



使い慣れた家電であれば、
操作をすることができる



ゆっくりであれば小銭でも
支払いができる



日付や曜日、場所などを間
違えることがある



自分でできる 認知症 の 気づきチェックリスト

最もあてはまる
ところに、○を
つけてください

	チェック項目	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ		チェック項目	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
①	財布や鍵など、物を置いた 場所がわからなくなること がありますか	1点	2点	3点	4点	⑥	貯金の出し入れや、家賃や 公共料金の支払いは一人で できますか	1点	2点	3点	4点
②	5分前に聞いた話を思い出 せないことがありますか	1点	2点	3点	4点	⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
③	周りの人から「いつも同じ 事を聞く」などのもの忘れ があるとされますか	1点	2点	3点	4点	⑧	バスや電車、自家用車など を使って一人で外出できま すか	1点	2点	3点	4点
④	今日が何月何日かわからな いときがありますか	1点	2点	3点	4点	⑨	自分で掃除機やほうきを 使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑤	言おうとしている言葉が、 すぐに出てこないことが ありますか	1点	2点	3点	4点	⑩	電話番号を調べて、電話を かけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

合計点

点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

おとしより相談センターやお近くの医療機関に相談してみましょう。

※このチェックリストはおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当「知って安心 認知症」（令和6年3月発行）

【お問合せ先】介護保険課地域支援係 TEL3546-5379



中央区健康アプリ

「ちゅうおうヘルス&ウォーク」

を活用して、日々の健康づくりに役立てましょう!!



中央区健康アプリとは

中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」は、誰でも手軽に楽しく健康づくりができるよう、歩数や食事、体重の記録、中央区ウォーキングマップのコースが反映されたウォークラリーなど、様々な健康管理機能が搭載されたアプリです。

生活習慣病予防のため、健康アプリを活用して日々の健康づくりに取り組みませんか？

アプリを活用して行った健康活動には、**景品に応募できるポイント**を付与します!

どうやったらポイントが貯まるの?

1日に**1,500歩以上**
スマホを携帯して歩く。



アプリに**食事内容**を
入力。AIによる栄養ア
ドバイスも受けられます。



毎日アプリに
体重を登録する。



毎日アプリを起動することでポイントを獲得できます。

様々な機能を利用して、健康づくりをしながらポイントを貯めましょう!

介護予防事業との連携

- ◎「中央粋なまちトレーニング（通称：粋トレ）」の実施の申告や動画の閲覧
- ◎区が開催する粋トレ教室の参加

以上の活動でポイントを獲得することができますので、フレイルの予防・対策のためにも、ぜひご活用ください。

中央 **粋なまち**
トレーニング



アプリのダウンロードや詳細については中央区のホームページからご確認ください。

ちゅうおうヘルス&ウォーク

検索

【お問合せ先】健康推進課健康係 TEL3541-5930

補聴器購入費用の助成内容の変更

令和 7 年
8 月から

耳鼻咽喉科の医師が補聴器の使用を必要と認める 65 歳以上の方が補聴器を購入した場合に、その費用を助成します。令和 7 年 8 月 1 日の申請分から以下のとおり助成内容の変更を予定しています。なお、手続き方法が変更となりますので、詳細は下記のお問合せ先までご連絡ください。

【変更内容】

- ・住民税非課税の方に対する補聴器購入費用助成額の上限額を現行の 35,000 円から 72,000 円に引き上げます。
- ・住民税が課税される方について、所得制限を撤廃します（補聴器購入費用助成額の上限額は 35,000 円）。
- ・過去 5 年間、助成金の交付を受けていない方について、再交付申請を可能とします。

加齢性難聴とは

（日本聴覚医学会の資料をもとに作成）

加齢性難聴とは、加齢が原因で聴力が低下する現象で、音を感じる能力が低下する感音難聴の一つです。年齢とともに、音を感じる細胞は少しずつ減っていきます。聴力の低下は、さまざまな社会生活に影響を及ぼすだけでなく、うつ病や認知症を引き起こすリスクも秘めています。

加齢性難聴の根本的な治療法はありませんが、初期段階から補聴器などで「聞こえ」を補うことで、自身の音を感じる能力を最大限に発揮し、聴力を維持することが期待できます。

「聞こえないのは年のせい」と諦めずに、早めに耳鼻咽喉科医を受診しましょう。



難聴の程度	聴力レベル	きこえの状況
正常	25dB 未満	小さな声やささやき声も聞こえる
軽度難聴	25~40dB 未満	小さな声や騒音下での会話が聞きづらい 聞き間違いや聞き返しをすることが多い
中等度難聴	40~70dB 未満	普通の大きさの声の会話が聞きづらい
高度難聴	70~90dB 未満	普通の大きさの声の会話が聞き取れない
重度難聴	90dB 以上	耳で話されても聞き取れない



※出典：東京大学きこえネットワークリーフレット

【お問合せ先】高齢者福祉課高齢者活動支援係 TEL3546-5334

介護保険負担限度額の基準費用額（居住費）が一部変更されます

令和 7 年
8 月から

令和 7 年 8 月から、Ⅱ型の介護医療院、療養型・その他型の介護老人保健施設（※）で月 8,000 円相当の室料負担を導入することに伴い、介護保険負担限度額の基準費用額（居住費）が一部変更されます。

基準費用等(日額)		
居住費	食費	1,445 円
	多床室 特養等	915 円
	老健・医療院	437 円
	従来型個室 特養等	1,231 円
	老健・医療院等	1,728 円
	ユニット型個室的多床室	1,728 円
	ユニット型個室	2,066 円

基準費用等(日額)		
居住費	食費	1,445 円
	多床室 特養等	915 円
	一部の老健・医療院（※）	697 円
	上記以外の老健・医療院等	437 円
	従来型個室 特養等	1,231 円
	老健・医療院等	1,728 円
	ユニット型個室的多床室	1,728 円
	ユニット型個室	2,066 円

【お問合せ先】介護保険課事業者支援給付係 TEL3546-5377