

高齢者が利用できる 住宅改修支援項目 を追加します

より快適に自宅で過ごせるよう、住宅改修給付事業の内容を充実し、新たに右記の2項目を追加します。制度を利用するためには、事前申請が必要等の条件があります。詳細は、お問い合わせください。

申込み・問合せ 介護保険課(区役所2階) ☎内線2431

住宅改修支援項目一覧

対象	改修項目	利用限度額※
(1) 70歳以上の方 (2)・(3)の対象とならない方	転倒防止用手すりの設置(新規)	5万円
(2) 要介護認定結果が非該当(自立)の方	手すりの設置、段差解消、床材の変更、扉の取り替え、便器の洋式化。これらの改修に付帯して必要な工事	20万円
(3) 要支援1・2または要介護1~5の方 ※②は、要介護4・5で車椅子利用の方のみ	①浴槽の取り替え	37万9000円
	②流し・洗面台の取り替え	15万6000円
	③便器の洋式化	10万6000円
	④生活の場の移設(新規)	以下4項目の合計 99万1000円
	▶1階床の新設・付帯して必要な工事 ▶浴槽の新設・付帯して必要な工事 ▶流し・洗面台の新設・付帯して必要な工事 ▶便器の新設・付帯して必要な工事	35万円 37万9000円 15万6000円 10万6000円
	(2)の改修項目と同内容	20万円

※区の補助率は、所得によって利用限度額の9割または8割となります

転倒防止用手すりの設置

70歳以上の方が、玄関・トイレ・浴室等の自宅内に手すりを設置する場合、その設置費用の9割(所得により8割)を補助します。なお施工事業者は、区が指定する事業者に限ります。



手すり設置の例

生活の場の移設

1階に、閉鎖の状態にある作業所や店舗等があり、その2階以上に居住している要介護・要支援の方が、1階へ居住場所を移す際の改修工事費の9割(所得により8割)を補助します。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しましょう

問合せ 健康推進課 ☎内線432

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、人の動きをコントロールするための骨・関節・筋肉等が衰え、立ったり歩いたりすることが難しくなっている状態をいいます。進行すると自立度の低下や寝たきりにつながり、介護が必要になるリスクが高まります。日頃から食事や運動を心がけ、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。

こんな状態は要注意

7つの ロコチェック

1



片足立ちで靴下がはけない

2



15分くらい続けて歩けない

3



横断歩道を青信号で渡りきれない

4



布団の上げ下げや掃除機がけが困難

5



2kg(1リットルの牛乳パック2個)程度の重い物をして持ち帰ることが困難

6



階段を上るのに手すりが必要

7



家の中でつまずいたりすべったりする



予防のポイント

●食事で骨と筋肉を丈夫に

毎日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。特に骨と筋肉の元となるカルシウムとたんぱく質は、きちんととるようにしましょう。

●運動習慣を取り入れましょう

歩くことが一番効果的です。バランス能力や足の筋力をつける、荒川区オリジナル体操「あらみん体操」や「荒川ころばん体操」も、予防に効果があります。

詳しくは「荒川区オリジナル体操」で検索

●足腰の痛みは早めの受診を

軽い捻挫や骨折、骨粗しょう症等の病気からロコモティブシンドロームに陥ることもあります。股関節や膝、腰の不調を感じたら早めに医療機関を受診しましょう。

消費生活センターから

仮想通貨の

投資ばなしにご注意を

仮想通貨とは、インターネット上で取り引きされる通貨のような機能を持つ電子データです。利用者はインターネットを介して入手・換金することができ、銀行等に比べ手数料が大幅に安い。今後の利用拡大が予想されます。

この仮想通貨をめぐる、投資や利殖目的で勧誘するトラブルが高齢者を中心に増加しています。

仮想通貨を利用する際の注意点

- 仮想通貨は、価格が変動することがあります。価格が急落し、損をする可能性があります
- 金融庁・財務局の登録を受けた資本金1000万円以上の事業者でなければ、国内で仮想通貨交換サービスを行うことができません。登録の有無を、金融庁の「[下記](http://www.fsa.go.jp/menkyo/menkyoj/kasoutuka.pdf)」のホームページで確認してください

- 取り引きを行う場合、事業者から説明を受け、内容やリスク(価格変動、サイバーセキュリティ等)をよく理解してから行ってください
- 仮想通貨や詐欺的なコインに関する相談が増えています。仮想通貨を利用する詐欺や悪質商法にご注意ください

金融庁「金融サービス利用者相談室」 ☎0570(016)811
HP <http://www.fsa.go.jp/menkyo/menkyoj/kasoutuka.pdf>

相談専用電話

消費生活センター(区役所6階)
☎(5604)7055