



身近な地域で体操などに参加し体を動かして介護予防をしませんか？普段から体を動かし筋力を保つことで転倒の予防にもなります！いつまでも元気に動けるように健康寿命を伸ばしましょう！

介護予防

八広はなみずきでも介護予防の体操など様々な活動を行っています。

- ☆脳トレ教室(手品)
- ☆ポッチャ交流会
- ☆オレンジカフェ
- ☆あむとも(手芸サークル)
- ☆ふれあいガーデニング等



身近な場所 で介護予防！



※詳細は、高齢者支援総合センターへお問合せください！
(連絡先:03-3610-6541)

ラジオ体操ができる場所

- ☆舟原公園
八広2-43-16
- ☆三輪里稻荷神社
八広3-6-13
- ☆八広地域プラザ吾孀の里
八広4-35-17
- ☆八広公園
八広5-10-14
- ☆新平井橋公園
東墨田1-6-2



(NPO法人全国ラジオ体操連盟HP参照)

お馴染みのラジオ体操！朝6:20から実施中！短時間ですが全身を動かすことのできる運動です。

冬場の脱水やヒートショックにも注意！！

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで失神や不整脈を起こしたり命に関わる事もある、冬場に多く見られる危険な現象です。

予防対策

- ☆運動や入浴前後に水分を摂る！
- ☆暖房器具を使用し室内の温度差をなくす！
- ☆入浴時、浴室や脱衣場も暖めておく！
- ☆お湯に浸かるのは10分以内に！
- ☆ご家族が居る方は、入浴前に一声かけておく！

八広はなみずき高齢者みまもり相談室

京成線八広駅近くの高架下です！



☎03-3614-1465

墨田区八広5-18-23 FAX 03-3610-6590

【墨田区委託事業】

<相談受付時間> 月～金 9:00～17:00
(土・日・祝日・年末年始休み)



担当: 渡辺・上田・南部・吉松



障害者控除対象者認定書の交付をご希望の方へ

高齢者の方に対する税法上の障害者控除について

障害者手帳の交付を受けていない方でも、障害者に準ずるものとして、福祉事務所長の認定を受けた場合は、所得税や住民税の障害者控除の対象となります。

所得控除の対象となる年の12月31日時点における要介護認定結果情報を確認し、該当する方には「障害者控除対象者認定書」を交付します。この認定書を税務署等での税申告の際にご提出いただくと、所得税や住民税の控除を受けることができます。

【対象者要件】

障害者控除対象者認定基準日（12月31日）において、次の要件をすべて満たす方

- (1) 墨田区に住所があり65歳以上で、要支援・要介護認定を受けている方
- (2) 介護保険の要介護認定結果情報による日常生活自立度等が、【障害者控除対象者認定基準】に該当している方

控除対象者認定区分		障害者控除額	
		所得税	特別区民税
障害者	・知的障害者（軽度・中度）に準ずる ・身体障害者（3級～6級）に準ずる	27万円	26万円
特別障害者	・知的障害者（重度）に準ずる ・身体障害者（1級、2級）に準ずる ・ねたきり高齢者	40万円	30万円



【申請方法・問い合わせ先】

申請は原則、郵送受付です。

申請書の提出から交付まで概ね2週間程度かかります

問い合わせ先：墨田区高齢者福祉課支援係 電話：03-5608-6168

<火災安全システム事業>

高齢者のお宅に火災を未然に防止する機器を取り付けます。



火災警報器の例

- 1 対象となる方 墨田区内在住で、65歳以上の高齢者のみの世帯の方
※以下の③、④については、心身機能の低下等に伴い防火等の配慮が必要な方が対象となります。
- 2 設置できる機器 (【 】内は利用者負担額) ※所得等により費用負担がない場合もあります。
 - ① 火災警報器……………室内の火災を煙で感知し、音声で知らせる【1,000円】
 - ② 自動消火装置……………火災を感知し、消火液を自動噴射して初期消火を行う【3,000円】
 - ③ ガス安全システム…ガス漏れ、不完全燃焼を感知してガスを自動遮断する【4,000円】
 - ④ 電磁調理器……………炎を生じない電磁作用により、調理器の上に乗せた鍋等を温めるもの【2,000円】※専用の鍋、やかん等はずきません。
- 3 注意事項 ①～③について、借家にお住まいの方は、事前に家主の承諾が必要となります。
- 4 問い合わせ先 墨田区高齢者福祉課支援係 電話：03-5608-6168

高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と感じたり、ご家族やご近所に「様子がおかしい、心配だな」と感じる方はいらっしゃいませんか？ 高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
お近くの高齢者支援総合センター