四つの役割と相談例を紹介します。

「こんな悩みがあるんだけど…」

総合相談

◆高齢者やご家族などから、健康づくり、医療、介護など、生活全般に関する各種相談をお受けして、適切なサービスが利用できるよう支援します。

◆介護保険の内容説明や、認定申請に必要な書類作成のお手伝いをします。

◆漠然とした不安にも、現状をしっかりとお聞きし、「相談してよかった」と安心していただけるよう、一人一人に合わせた解決方法を提案します。

「ひとり暮らしが不安」

地域のネットワーク作り

◆地域にある様々な関係機関と連携して、高齢者が暮らしやすいように、皆で見守り、支えあう地域を作ります。

◆充実した日々が過ごせるよう、料理講習会やリズム体操など地域で行われている様々な活動を紹介します。

「騙されてるかもしれない」

権利を守る活動

◆虐待行為や消費者被害（リフォーム詐欺など）の相談をお受けし、早期発見・解決に取り組みます。

◆認知症など、困難な状況の高齢者の方が、地域で安心して生活を送れるよう支援します。

「介護保険がよく分からない」

介護予防のサポート

◆要介護認定で要支援１・２となった方の介護予防サービス計画の作成、サービス調整を行います。

◆要介護となるおそれのある方の介護予防ケアプランを作成し、生活や心身の状況に合わせた生活支援の計画をつくります。

（例）体力の衰えが心配な方には、今の生活が続けられるよう筋力トレーニングの教室などを紹介します。

■その他の質問例■ ちょっとしたことでもお気軽にご連絡ください。
「近所のおじいさんの家に不審な人が出入りしている」「介護の仕方が分からない」
「もしかして虐待かもしれない」「車椅子が必要なのだが」「物忘れが多くなり心配」など

中野区 地域包括支援センター 担当区域一覧

のぼりが目印!!

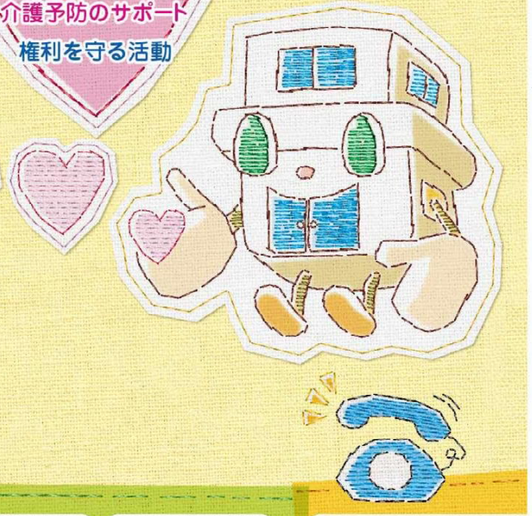
鷺宮すこやか福祉センター	上鷺宮 地域包括支援センター	住所:上鷺宮 3−17−4（かみさぎホーム内） TEL:03-3577-8123 FAX:03-3577-8124	・野方６丁目 36 番１～12 号、37～39 番、40 番５～14 号、45 番１～10 号、46 番、47 番２～16 号、52,53 番 ・白鷺２・３丁目 ・鷺宮 全域 ・上鷺宮 全域
	鷺 宮 地域包括支援センター	住所:若宮 3−58−10（鷺宮すこやか福祉センター内） TEL:03-3310-2553 FAX:03-3310-1172	・野方１丁目 36～42,50～53 番 ・野方５丁目７番１～４号、8,9 番、35 番４～10 号 ・大和町１丁目１～11,16～68 番　・大和町２丁目３～49 番 ・大和町３・４丁目 ・若宮１丁目１～６番、７番１～9,15,16 号、８番１～7,8（一部）,14～19 号、９番、11 番 1,2 号、17～23,28～59 番　・若宮２・３丁目 ・白鷺１丁目
北部すこやか福祉センター	江古田 地域包括支援センター	住所:江古田 4−31−10（北部すこやか福祉センター内） TEL:03-3387-5550 FAX:03-3387-5955	・新井３丁目 38 番 ・沼袋 全域 ・江古田１丁目 40～43 番　・江古田２～４丁目 ・丸山全域 ・野方３～４丁目　・野方５丁目１～６番、７番（1～4 号を除く）、10～34 番、35 番 1,2 号　・野方６丁目１～35 番、36 番 13～15 号、40 番１～3,15～22 号、41～44 番、45 番 11～17 号、47 番１号、48～51 番 ・若宮１丁目７番 10～14 号、８番８（一部）,9～13 号、10 番、11 番５～15 号、12～16,24～27 番
	中野北 地域包括支援センター	住所:松が丘 1−32−10（松が丘シニアプラザ内） TEL:03-5380-6005 FAX:03-5380-5762	・中野４丁目３～7,11,12 番、22 番３号、23 番　・中野５丁目 68 番 ・新井１丁目２番 18～24,25（一部）号、３番４～８号、４～43 番 ・新井２～５丁目（３丁目 38 番除く） ・松が丘 全域 ・江原町 全域 ・江古田１丁目１～39 番 ・野方１丁目１～35,43～49,54～58 番　・野方２丁目 ・大和町１丁目 12～15 番　・大和町２丁目 1,2 番
中部すこやか福祉センター	中 野 地域包括支援センター	住所:中央 3−19−1（中部すこやか福祉センター内） TEL:03-3367-7802 FAX:03-3367-7800	・中央３丁目３～21,27～29,37～51 番　・中央４丁目６番 14,15 号、11～61 番　・中央５丁目 20 番７（一部）,8～11 号、21 番１～5 号、22～26 番、27 番 14～23 号、28～49 番 ・東中野３丁目 ・中野１丁目 32,50,54 番９～13 号、55 番、56 番１～9,10（一部）,11（一部）,12,13（一部）号　・中野２・３丁目　・中野４丁目 1,2,8～10,13～21 番、22 番 1,2 号　・中野５丁目１～67 番　・中野６丁目 ・上高田 全域 ・新井１丁目１番、２番１～17,25（一部）,26～28 号、３番１～3,11～15 号
	東中野 地域包括支援センター	住所:東中野 1−5−1 TEL:03-3366-3318 FAX:03-3366-3398	・本町１丁目 13 番８（一部）,9～18 号、14 番、15 番 11～22 号、31,32 番 ・本町２丁目 46～51,54 番　・本町３丁目 27～33 番・本町４丁目５番 ・中央１・２丁目　・中央３丁目 1,2,22～26 番 ・東中野１・２丁目　・東中野４・５丁目 ・中野１丁目１～31,33～49,51~53 番、54 番１～5 号、56 番 10（一部）,11（一部）,13（一部）号、57～63 番
南部すこやか福祉センター	本 町 地域包括支援センター	住所:本町 5−10−4（倶楽部千代田會館内） TEL:03-5385-3733 FAX:03-5385-3776	・弥生町１丁目１～37 番、38 番 11～23 号、40～60 番　・弥生町２丁目１～35 番、36 番１～6,10～15 号、37 番１～4,5（一部）、6～8,9（一部）、10～15 号、38,39 番、40 番１～3,9～13 号、41 番１～6,10～21 号、42 番 ・本町１丁目１～12 番、13 番１～7,8（一部）号、15 番１～6,25 号、16～30 番 ・本町２丁目１～45,52,53 番　本町３丁目１～26 番　・本町４丁目１～4,6～48 番 ・本町５・６丁目 ・中央３丁目 30~36 番　・中央４丁目 1~5 番、6 番 1~12,17~29 号、7~10 番 ・中央５丁目１～19 番、20 番１～6,7（一部）,13~15 号、21 番６～15 号、27 番１～13,25～34 号
	南中野 地域包括支援センター	住所:弥生町 5−11−26（みなみらいず内） TEL:03-5340-7885 FAX:03-5340-7886	・南台 全域 ・弥生町１丁目 38 番１～10,24,25 号、39 番 ・弥生町２丁目 36 番７～9 号、37 番 5（一部）,9（一部）号、40 番 8 号、41 番 8 号、43~53 番 ・弥生町３～６丁目

令和６年９月発行 ／ お問合せ：中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 TEL:03-3228-5785 FAX:03-3228-5620

■ 地域包括支援センターのご案内 ■

こんにちは 保健 福祉 の 高齢者なんでも相談所 地域包括支援センターです。

総合相談
地域のネットワーク作り
介護予防のサポート
権利を守る活動



高齢者ご本人　ご家族　支える方

どなたでもご利用できます。

緊急電話相談 24時間対応

中野区