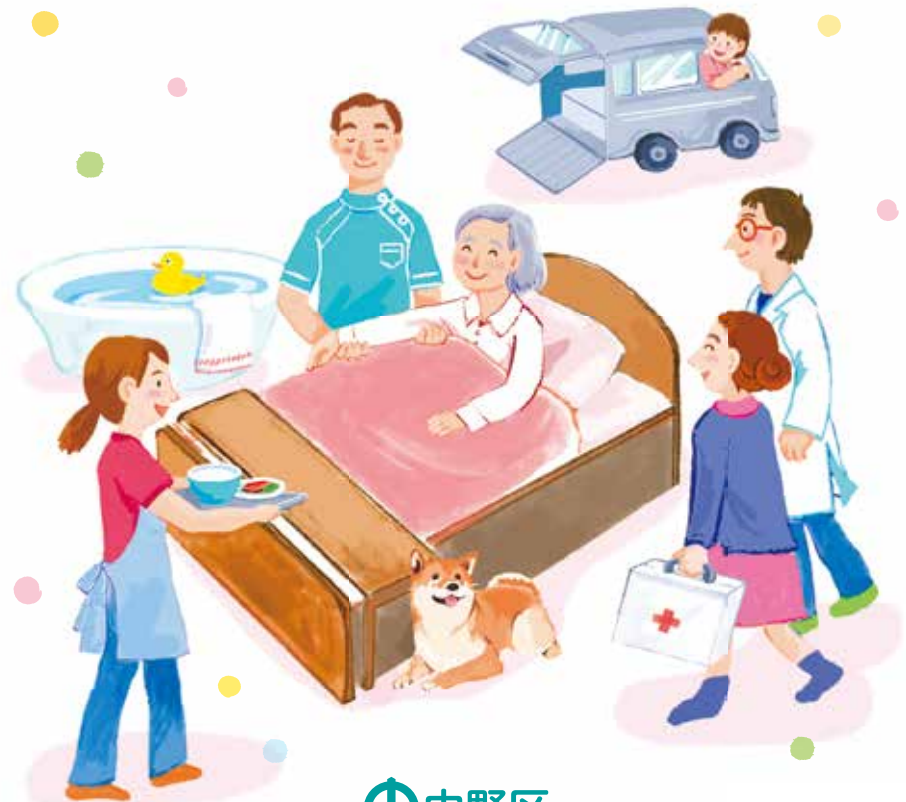


在宅療養 ハンドブック

安心して療養をはじめするために



在宅療養ハンドブック

安心して療養をはじめために

[発行] 平成31年3月 / 中野区
[改定] 令和5年3月
[企画・編集] 中野区地域包括ケア推進会議 在宅医療介護連携部会
中野区地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課
〒164-8501 中野区中野4-11-19 電話 03-3228-5785



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用



はじめに

医療や介護を受けながら
住み慣れた地域や自宅で生活することを
「在宅療養」といいます。

中野区では、医療や介護が必要になったときに備えて
これまで大切にしてきたことや
これから誰とどのように過ごしたいか
どんなケアを受けたいかなどについて
家族や大切な人、医療・介護関係者と話し合うことの大切さと
そのときに「在宅療養」が選択肢の一つとなるということを
区民のみなさんに知っていただきたいと考えています。

このハンドブックは
「在宅療養」とは実際どのようなものなのか
イメージできるような事例
「在宅療養」を支える様々な仕組みや
医療や介護のサービスなどについて紹介しています。
また、状況に応じた相談先も掲載しています。

このハンドブックを
あなたらしい療養生活を送るうえで
ご活用いただければ幸いです。

目次

● 在宅療養をはじめるとき	2
● まずどこに相談すればいいのでしょうか	4
● 在宅療養を支えるネットワーク	8
● 在宅療養に対応できる医療機関を探す	9
● 在宅療養をお手伝いする職種・サービス	10
● 社会福祉協議会の事業	15
● 在宅療養についての相談ができるその他のところ	16
● 在宅療養に関する保険制度と費用負担	17
● 相談窓口一覧	22



在宅療養をはじめるとき

在宅療養をしている2つの事例をご紹介します

事例1 高齢者世帯、転んで歩行困難になり、糖尿病の通院もできなくなったAさんの場合



Aさん83歳、奥様（79歳）と二人暮らしです。

お子さんたちはそれぞれ独立し、遠くにいて簡単には帰って来られません。お二人でなんとか生活していらっしゃいましたが、家の階段で転んで、歩行が難しい状況になりました。持病の糖尿病のため毎日インシュリンの自己注射が必要ですが、通院も難しくなってしまう、この先どうしたらいいのか途方にくれてしまいました。

民生委員さんの紹介で地域包括支援センターに相談し、すぐに担当の職員が訪問してくれました。介護保険を申請し、要介護の認定を受け、紹介してくれたケアマネジャーと相談し、訪問介護と訪問看護に加え、週1回のデイサービスで困っていた入浴もできることになりました。また、地域包括支援センターから糖尿病の主治医に相談したところ、2週に1回主治医が往診してくれることになり、お薬も薬局から届けていただけることになりました。

これでなんとか在宅での療養が可能になり、ご本人も奥様もほっと胸をなでおろしました。



事例2 仕事を持つ娘さんと同居、がんで入院していたが、在宅療養に切り替えることになり、不安なBさんの場合

Bさん65歳、30歳代の娘さんと二人暮らしです。

娘さんも仕事を持っており、忙しい生活を送られています。

がんの治療で入院を繰り返していましたが、主治医とも相談し在宅での治療に切り替えることになりました。

家族がいても日中は一人になってしまい、生活ができるのかとても不安です。それにこれからどんなことが起こり何が必要になるのか、退院を決めたものの不安ばかりが大きくなります。

入院している病院の医療相談室に相談したところ、退院後に必要な準備をご本人や娘さんと相談しながら進めてくれました。

お世話になる専門職の方々も決まり、今日は退院前のカンファレンスの日です。集まったメンバーは病院の医療相談室のソーシャルワーカー、主治医、担当の看護師、地域からは在宅医、訪問看護師、ケアマネジャー、ホームヘルパーの方々です。在宅医はソーシャルワーカーさんが医師会のかかりつけ医紹介窓口で相談して、見つけてくれました。今のBさんの体の状態について主治医と看護師から説明があり、必要な支援が検討され、それに基づいてプランを立て、それぞれが訪問する日も決まりました。毎日誰かが顔を出せる体制を組むことができました。

具体的な支援が決まり、助けてくれる人がたくさんできたことで、少し不安が解消したBさんでした。

在宅療養が必要になるのはこんな状況が多いようです

がんなど重篤な病気で
病院での治療を続けていたけれど
治療のためだけの毎日を病院内で
過ごし続けるのではなく
痛みなどを緩和しながら自宅で
自分らしい生き方をしようと決めた



病気やけがで入院
手術や治療が終わり退院することになったが
以前のように動けなくなってしまい
いろいろな手助けが必要になった

年齢とともに足腰が弱り、
外へ出ることができなくなった
かかりつけ医のところへも
通えなくなった



まずどこに相談すればいいのでしょうか？

1. 現在入院されている方の場合

まず入院されている病院の
「医療相談室」に
相談してみましょう

医療相談室で
何をしてもらえるの？



病気になったことが原因で生活面での問題を抱えてしまった入院及び外来の患者さんの、さまざまなご相談をお受けしています。

患者さんやご家族が相談する中で一緒に考え、問題解決へ向けた糸口をつかめるようにお手伝いをさせていただきます。

例えば...

「退院していいと言われたけれど介護が必要になってしまった」

「医療処置が必要な状態で退院ができるのだろうか」

など

実際に入院中の患者さんが退院後に在宅にもどられるにあたり、在宅医をはじめとした地域のさまざまな関係機関と連携を図り、退院を迎えるまで一緒にご相談を進めています。

*病院によって相談窓口の名称は異なります。
(例：医療福祉相談室 等)

*相談窓口には、ソーシャルワーカー（社会福祉士）・退院調整看護師
もしくはそれらに準ずる職員が配置されています。

2. 65歳以上の方の場合

担当の「地域包括支援センター」へ
ご相談ください

地域包括支援センターでは
どんな相談ができるの？

お住いの担当の
地域包括センターは →

P22
~P25

- 地域包括支援センターでは、高齢者やご家族から健康づくり、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。
- 相談を受けるのは保健師または看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど、専任の保健・福祉の専門職員です。
- ご本人やご家族の状況やそれぞれのご希望を確認し、介護保険のサービスが必要であれば、申請方法、サービス内容の説明、ケアマネジャーの紹介等、スムーズにサービス開始につながるための支援いたします。
- 医療機関や他の職種との調整や、介護保険以外のサービスについても利用のお手伝いをします。
- 病院から退院される場合も、医療相談室やケアマネジャーと連携しながら、安心して在宅療養が開始できるよう支援いたします。

担当の地域包括支援センターに直接おいでいただいてもお電話でも結構ですので、ご相談ください。

すでに介護保険の認定を受けていて、担当ケアマネジャーがいる方は、担当ケアマネジャーにご相談ください。

ケアマネジャーとは → P7

3. 65歳未満の方の場合

「すこやか福祉センター」へご相談ください

すこやか福祉センターでは
どんな相談ができるの？

お住いの担当の
すこやか福祉センターは

→ P22
~P25

すこやか福祉センターは
子育て、保健・福祉、支えあいの地域拠点として、
相談、支援のほか各種事業やサービスの提供を行います。
また、関係機関と連携し在宅療養を支援します。

4. 医療処置(点滴、吸引、胃ろう等)を受けながら在宅療養する方 終末期を在宅で療養することを希望している方などの場合

「在宅療養相談窓口」へご相談ください

在宅療養相談窓口では
どんな相談ができるの？



在宅療養相談窓口は

→ P25

- ご本人、ご家族の方、どなたからのご相談もお受けします。
- 医療や介護を受けながら生活するために、どんな職種がどのような関わりができるか、生活や病状、ご希望をお聞きしながら、往診や訪問診療、訪問看護をしている機関の情報を提供するなどして、在宅療養のお手伝いをします。
- お住いの地域の相談窓口をご紹介しますなど、医療と介護の橋渡しをします。

在宅療養が必要になったときの相談窓口

入院している場合は
まず病院の相談室へ



医療相談室

在宅の方は
地域の相談窓口へ

地域包括支援センター

居宅介護支援事業者
(ケアマネジャー)

すこやか福祉センター

在宅療養相談窓口

連携

相談窓口一覧 → P22
~P25

介護支援専門員とは？

(通称：ケアマネジャー・ケアマネ)



介護が必要となり、要介護や要支援と認定された方が介護保険制度を利用する上で、ご本人やご家族と相談しながら、生活全般を支えるためのケアプランづくりや、実際に介護を行うヘルパー等のサービス調整を行います。

在宅療養を支えるネットワーク

中野区では、誰もが住み慣れた地域や自らが望む場での暮らしを続けていくために、医療、介護、介護予防、住まいなどの支援が包括的に提供される地域包括ケアシステムの構築を進めています。

医療や介護の専門職や関係機関がネットワークを組み、ボランティアや地域の方々とも協力して皆さんの在宅療養を支援します。



在宅療養に対応できる医療機関を探す

	サービス内容	相談先
かかりつけ医の紹介	地域にかかりつけ医がない方、在宅診療を希望する方に、適切な医療機関をご紹介します。	中野区医師会 電話 03-3384-1335 時間 9時～17時 休み 土・日・祝
かかりつけ歯科医の紹介	通院が難しい方に訪問診療を行なっている区内のかかりつけ歯科医をご紹介します。	スマイル歯科診療所 電話 03-5380-0334 時間 9時～12時 13時～17時 休み 月・金・祝
在宅訪問薬剤管理を行っている薬局の紹介	在宅療養をしている方で薬に関してお困りの方に訪問して薬剤の管理指導ができる薬局をご紹介します。	中野区薬剤師会 電話 03-5330-8934 時間 10時半～13時半 14時半～17時 (土：11時～13時) 休み 日・祝

インターネットでも
情報が得られます

東京都医療機関案内サービス
ひまわり

東京都ひまわり

検索

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



東京都薬剤師会
在宅訪問薬剤管理実施可能薬局検索システム

東京都 在宅訪問薬剤師

検索

<http://zaitaku-toyaku.jp/>



在宅療養をお手伝いする職種・サービス

あなたの在宅療養をお手伝いする こんな職種、こんなサービスがあります

在宅医

在宅療養を始めるときは、
まず自宅に訪問してくれる医師を探しましょう。
在宅医は在宅療養の要となる職種です。

病院の専門医や他の職種と連携して、あなたの在宅療養を支えます。

かかりつけ医のいる方は、まずかかりつけ医にご相談ください。

医師が定期的に患者宅を訪問して、診療（訪問診療）を行います。

必要に応じて24時間対応できる体制や、
看取りまで対応可能な在宅療養支援診療所、
在宅療養支援病院があります。



訪問看護師

訪問看護師はかかりつけ医の指示のもと
必要な看護を提供し、自分らしい暮らしを
送れるように支援します。

病気・障害の状態や生活機能、精神状態などを専門的に判断し、かかりつけ医と連携を取りながら、機能の維持や向上、可能な限り予防や自立を目指したケアをします。年齢や疾患名により医療保険か介護保険を使い、費用は1～3割の自己負担や公費となります。

ご利用は、お近くの訪問看護ステーション、
かかりつけ医やケアマネジャーなどへ
気軽にご相談ください。



訪問看護の具体的な内容

- 病状・障害の観察と処置：病状の変化の判断と医師の指示による診療の補助（点滴など）
- 医療機器の管理（在宅酸素、人工呼吸器、膀胱カテーテル、人工肛門など）
- ご家族への介護支援・相談
- 摂食・えん下（栄養）指導・相談
- リハビリテーション
- 床ずれの予防と手当、排泄に関する相談・介助
- 清潔ケア（入浴含む）
- 服薬支援・相談
- 看取り（ターミナル）ケア



訪問薬剤師

かかりつけ医と連携し、薬局が困難な患者さんのお宅を
調剤した薬を持参して訪問し、適切な薬剤療法のために
さまざまな支援をします。

お薬は一番信頼のおける身近な「かかりつけ薬局・薬剤師」を
常日頃から利用し、通院から在宅へ変わった時でも、いつもと
同じ薬局・薬剤師から継続的に支援をしてもらいましょう。



訪問薬剤師の具体的な内容

- お薬の効果の確認や副作用が出ていないかどうかの体調チェック
- 他の薬や食品との飲み合わせ確認や、保存方法等の薬剤管理
- 数が多くて飲み忘れるなどの場合は、飲み方が同じ薬を一包化するなど、その方に適した正しい服薬ができるような支援
- 飲み込みが難しい方には粉碎したり、口腔内崩壊錠への変更などお薬が飲みやすくなる提案
- 飲み残したお薬がたくさんある場合には、有効利用する提案
- 居宅で用いる医療材料や介護用品等の販売

在宅歯科医

歯科医院への通院が難しい方に
ご自宅に訪問して、義歯を作ったり歯の治療を行います。

歯の治療だけでなく、摂食・えん下機能を取りもどす機能訓練や、肺炎予防のための口の中をきれいにするケアなども行います。在宅歯科医がそれぞれの方に必要な口腔ケアの計画を立案し、訪問看護師、歯科衛生士、ケアマネジャーやヘルパーと協力して、毎日のケアができるよう支援します。定期的に口腔内のチェックを受けるため、かかり付け歯科医を持ちましょう。

在宅療養になったら
必ず口腔ケアを考えてください

入院中はきちんとされていた口腔ケア、退院後はどうなるでしょうか。ほとんどの場合、何か問題が起こるまで口腔内のことは放置されてしまいます。

退院後の療養者は体調も抵抗力も落ちています。口腔内には細菌がいっぱいいますが、この細菌がいろいろな病気を引き起こします。例えば誤えん（食べ物や唾が気管に入ること）をした際、口腔内の細菌が肺に入り込み、肺炎を起こしたり、虫歯や歯肉の炎症から敗血症を引き起こしたりなど、全身に関わる感染症や病気の原因となりうるのです。



口腔ケアにより
こんな効果が

- 誤えん性肺炎の予防
- 糖尿病や心臓病のリスクの低下・予防
- 口腔乾燥の予防（唾液分泌の促進）
- 味覚の改善
- 感染症疾患の予防など

多くのリスクから全身を守ることができます！

歯科衛生士

歯科衛生士は、歯科医の指示のもと
ご自宅や施設に伺って口腔ケアを行います。

また、ご本人やご家族、介護職員の方に具体的にケアの方法をお伝えします。口腔ケアの用品選び、義歯の清掃方法や摂食・えん下機能の維持向上のための体操やマッサージなどの指導も行います。きれいでさっぱりとした口で過ごすのは、たいへん気持ちがいいことです。希望される場合は、歯科医やケアマネジャーにご相談ください。



ご相談
ください！

在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター

摂食・えん下機能障害とは、加齢や病気のために、かんで食べることや飲み込むことがうまくできない状態です。摂食・えん下機能が衰えると、誤えん性肺炎、ちっ息の原因となります。食事に時間がかかり、低栄養にもなります。

- ！ 食事中によくむせる
- ！ のどや胸に食べものがつかえる感じがする
- ！ ものが飲み込みにくい

お口と飲み込みチェックリストはこちら→



こんなときは「在宅療養（摂食・えん下機能）支援センター」にお電話ください。歯科衛生士が電話でのご相談を受け、摂食・えん下機能について評価できる医師等をご紹介します。

在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター

- 電話 03-3228-0051
- 開業日 火・水・木・土・日
- 開業時間 午前9時～12時 / 午後1時～5時
- 休業日 月・金・祝日 12月29日～1月5日

訪問リハビリ

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
(リハビリテーションスタッフ)

病院への通院が困難な方のために、医師の指示のもとリハビリテーションスタッフが必要に応じてご自宅へ訪問し、リハビリを行います。入院中はリハビリ指導を受けていても、自宅に帰ると動く習慣がなくなってしまうがちです。また、自宅で過ごされていても日々の運動不足等で身体機能が低下してくる可能性があります。必要なりハビリの提供により住み慣れたご自宅での生活をサポートします。

訪問リハビリの具体的な内容

- 身体機能（関節の動きや筋力）の維持・改善訓練
- 身の回りの動作訓練（寝返り、起き上がり、立ち上がり、歩行、トイレ、入浴等）
- 活動範囲拡大訓練（家事、外出練習等）
- 生活環境の整備とアドバイス ● 福祉用具の選び方とアドバイス
- 発声、発語などの言葉の訓練 ● 摂食えん下機能訓練
- ご家族へのコミュニケーションアドバイス など



サービスの内容は、サービス提供事業所によって異なります。
希望される場合は、かかりつけ医やケアマネジャーにご相談ください。

管理栄養士

医師や他職種と連携し、ご本人やご家族
(介護者様)を栄養食事でサポートします。

在宅で療養されている方の中には、摂食えん下障害などで食事量が少なくなることで体重が減少したり、病気などの影響により味覚が変わったり、食事制限を受けている方もいらっしゃいます。何を食べたらよいかわからない場合など、医師の指示により管理栄養士がご本人の好みや日頃の食習慣を伺い、介護者と一緒に無理せず食べられるような調理の仕方やメニューやレシピを考えます。希望される場合はケアマネジャー、かかりつけ医にご相談ください。

社会福祉協議会の事業

中野区社会福祉協議会では、ご自宅で療養生活を送られているご本人と
そのご家族が安心して暮らし続けるために、地域の方の参加と協力により、
生活上のさまざまな困りごとの相談に応じます。

家事や通院の付添いなどのお手伝い

ほほえみサービス事業

☎ 03-5380-0753

家事、話し相手、見守り、趣味の手伝い、保育、通院介助など、協力会員が有料でお手伝いします。

高齢者の生活上のちょっとした
困りごとへのお手伝い

高齢者困りごと支援事業

☎ 090-5778-7288

一人で30分以内のできる自宅内の簡単な困りごと（電球交換、小さな家具の移動、高いところの荷物の上げ下ろしなど）を区民のボランティアが無料でお手伝いします。

頼れる親族が近隣にいないひとり暮らしの
高齢者の不安をサポートします

あんしんサポート

☎ 03-5380-6444

ひとり暮らし高齢者を対象に電話や訪問での安否確認のほか、入院時の手続き、緊急連絡先登録などを有料でお手伝いします。



認知症等で判断能力が低下した方の
在宅生活を支えます

地域福祉権利擁護事業

☎ 03-5380-6444

認知症などによって判断能力が十分ではない方に福祉サービス利用に関する助言、手続き支援、日常的な金銭管理を有料でお手伝いします。

趣味や生きがい
見守りや話し相手のお手伝い

ボランティア相談

☎ 03-5380-0255

ボランティア活動をしたい方、ボランティアを必要とする方に。ボランティア全般の相談ができます。



子育て世帯の保育のお手伝い

中野区ファミリー・サポート事業

☎ 03-5380-0752

保育園等への送迎、保護者が保育できない場合の子の預かりを協力会員が有料でお手伝いします。



在宅療養についての相談ができるその他のところ

病院に行くほどではないけれど、自分の健康、家族の健康がちょっと気になるという方にご利用いただけます。

中野区医師会訪問看護ステーション 「まちな保健室」

日時 毎週木曜日
13:00～16:00
会場 中野2-27-17
(中野区医師会館)
電話 03-3384-1480

無料

常駐している
看護師や保健師が
健康相談を
お受けします。



予約制となりますので
お電話ください

在宅療養中にホッと一息できる地域の憩いの場もあります。

“まちなかサロン”“家族会”等 参加してみませんか？

気軽に参加できる地域の集いです。居場所として、相談できる場所として、一息つける場所として活用出来ます。地域や、集まりの内容等、中野区社会福祉協議会ホームページから絞り込んで情報を得ることが出来ます。



中野区社会福祉協議会 ホームページ

なかの情報

居場所 タグ選び

絞り込み検索

地域・時間帯・活動内容 を選ぶ
「茶話会・サロン」「オレンジカフェ」
「まちなかサロン」等にチェック

スマートフォンは
こちらから



検索できない場合は
電話でお問い合わせください。

中野ボランティアセンター
電話 03-5380-0254

在宅療養に関わる保険制度と費用負担

在宅療養にも医療保険(健康保険)が適用されます。
介護や支援が必要になった時は、
介護保険サービスが受けられます。

医療保険

在宅で提供される医療サービスは、**健康保険**が適用されます。
例えば、次のようなことにかかる費用が健康保険の対象です。

医師、歯科医師による訪問診療
薬剤師による訪問服薬指導
注射、検査、処方された薬代など

※ただし、交通費など
保険適用外の費用も
あります。

- 自己負担割合は、医療機関に行く場合と同様、1割～3割です。
- **高額療養費制度**
1か月の自己負担が一定額以上になると申請により払い戻しが受けられる制度があります。
- **限度額適用認定証**
事前に交付を受け医療機関に提示することにより、窓口での支払いが所得に応じた自己負担限度額までになります。

詳しくは、国民健康保険及び後期高齢者医療保険加入者は下記担当に、その他の健康保険加入者はそれぞれの健康保険組合にお問い合わせください。

国保給付担当 電話 03-3228-8954

後期高齢者医療担当 電話 03-3228-8944

*国民健康保険加入者及び後期高齢者医療保険加入者で、住民税非課税世帯の方は、申請により「標準負担額減額認定証」の交付を受けることができますので、詳しくは担当にお問い合わせください。

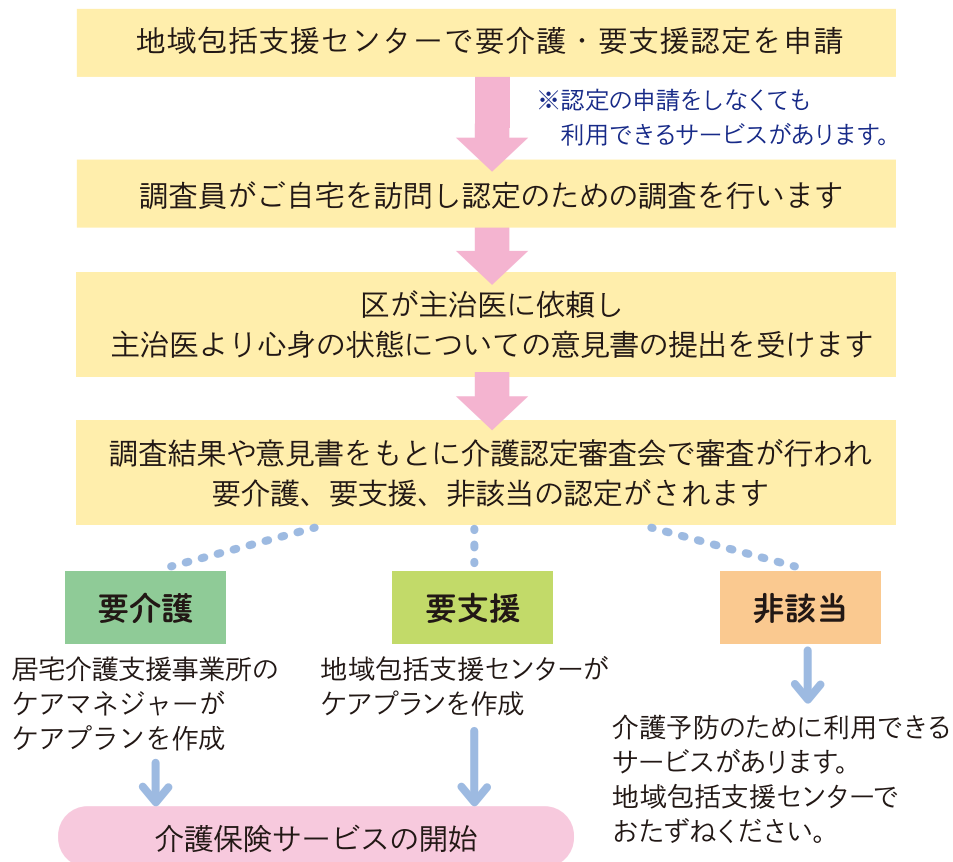
介護保険

介護や日常生活に支援が必要になったときに、区の認定を受けてサービスが利用できる制度です。40歳以上の人が被保険者です。

1. 対象者

- 65歳以上の人（第1号被保険者）
- 加齢に伴って生じた病気（特定疾病）により、介護や支援が必要になった40歳以上65歳未満の人（第2号被保険者）

2. サービスを受けるには



※詳しくは区役所、すこやか福祉センター、地域包括支援センターにある「みんなでささえる介護保険」をご覧ください。

3. 費用

- 利用者負担は所得に応じて、原則として費用の1割～3割です。
- 利用者負担は所得に応じて、高額介護サービス費などの負担軽減になる制度があります。
- これ以外にも医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士による訪問指導などは、病名や状態により介護保険の適用となります。
- 介護の認定結果は申請から30日程度要します。
- 要介護認定の結果が出る前にサービス利用を希望する場合は、地域包括支援センターやケアマネジャーにご相談ください。

※医療保険と介護保険の利用者負担を世帯内で合算し一定の限度額を超えた場合に高額医療合算介護サービス費を申請できる場合があります。



人生会議

～アドバンス・ケア・プランニング(ACP)～

を考えてみませんか？

人生会議（ACP）とは、将来病気になったり、介護が必要になったりしたときに備え、これまで大切にしてきたことや、希望する医療や介護のことなどについて、家族や大切な人、医療・介護関係者と共にあらかじめ考え、繰り返し話し合うプロセスのことです。

中野区では、ACP普及啓発冊子「わたしの思い手帳」・リーフレットの配布や講演会・パネル展の開催等、さまざまな取り組みを行っています。

詳細は、中野区ホームページをご覧ください。

中野区 人生会議

検索



<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/172050/d031459.html>

4. 介護保険サービスの種類(在宅関係)

訪問介護

ケアプランに基づいて、ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事・排泄などの身体介護や、掃除・洗濯などの生活援助を行います。



訪問看護

看護師などが自宅を訪問し、必要な医療処置や看護を提供します。

P10

「訪問看護師」をご覧ください

場合により
医療保険も
適用になります

訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などが自宅を訪問して、日常生活の自立を助けるための機能訓練を行います。

P14

「訪問リハビリ」をご覧ください

場合により
医療保険も
適用になります

小規模多機能型 居宅介護

家庭的な雰囲気、通いを中心としながら、訪問や短期間の泊まりなどを組み合わせて、食事や入浴などの日常生活を支えるサービスです。

定期巡回・随時対応型 訪問介護看護

日中・夜間を通じて訪問介護と訪問看護が連携を取りながら、定期的または緊急時に訪問するサービスです。



夜間対応型訪問介護

夜間の定期巡回や、通報により、ホームヘルパーが訪問して日常生活上のサービスを提供します。



訪問入浴

介護や看護の専門職が移動入浴車などで自宅に簡易な浴槽を持ち込み、入浴の介助をします。



福祉用具の購入・貸与

日常生活に必要な、ポータブルトイレや入浴補助用具などの福祉用具の購入費が補助されます。また電動ベッドや車いす、歩行器などを借りることができます。



通所介護 (デイサービス)

施設への送迎サービスを受けて、日帰りで入浴や食事の提供や、日常生活上の介護などを受けます。(認知症の方を対象としたデイサービスもあります)



通所リハビリテーション (デイケア)

医療施設や介護老人保健施設などに通い、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などによる機能訓練が受けられます。

場合により
医療保険も
適用になります

ショートステイ

短期間、特別養護老人ホームや介護老人保健施設などに入所して、日常生活上の介護やリハビリテーションを受けます。



住宅改修費の支給

手すりの取り付けや段差の解消などの小規模な改修費用を支給します。



相談窓口一覧

※(一部)の地区の担当については各センターにお尋ねください。

名称 / 連絡先	名称 / 連絡先	担当地域 (お住まい)
<p>南部 すこやか 福祉センター 弥生町5-11-26</p> <p>電話 03-3380-5551 ファクス 03-3380-5532</p>	<p>南中野 地域包括支援センター 弥生町5-11-26 (みなみらいず内)</p> <p>電話 03-5340-7885 ファクス 03-5340-7886</p>	<p>南台 全域</p> <p>-----</p> <p>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号(一部), 9号(一部) 40番8号, 41番8号, 43~53番 弥生町3~6丁目</p>
	<p>本町 地域包括支援センター 本町5-10-4 (倶楽部千代田會館内)</p> <p>電話 03-5385-3733 ファクス 03-5385-3776</p>	<p>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号, 5号(一部), 6~8号 9号(一部), 10~15号 38, 39番, 40番1~3, 9~13号 41番1~6, 10~21号, 42番</p> <p>-----</p> <p>本町1丁目 1~12番 13番1~7号, 8号(一部) 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</p> <p>-----</p> <p>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号, 7号(一部), 13~15号 21番6~15号, 27番1~13号, 25~34号</p>

名称 / 連絡先	名称 / 連絡先	担当地域 (お住まい)
<p>中部 すこやか 福祉センター 中央3-19-1</p> <p>電話 03-3367-7788 ファクス 03-3367-7789</p>	<p>東中野 地域包括支援センター 東中野1-5-1</p> <p>電話 03-3366-3318 ファクス 03-3366-3398</p>	<p>本町1丁目 13番8号(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</p> <p>-----</p> <p>中央1・2丁目 中央3丁目 1, 2, 22~26番</p> <p>-----</p> <p>東中野1・2丁目 東中野4・5丁目</p> <p>-----</p> <p>中野1丁目 1~31, 33~49番 51~53番, 54番1~5号 56番10号(一部), 11号(一部) 13号(一部), 57~63番</p>
	<p>中野 地域包括支援センター 中央3-19-1 (中部すこやか福祉センター内)</p> <p>電話 03-3367-7802 ファクス 03-3367-7800</p>	<p>中央3丁目 3~21, 27~29番, 37~51番 中央4丁目 6番14, 15号, 11~61番 中央5丁目 20番7号(一部) 8~11号, 21番1~5号 22~26番, 27番14~23号 28~49番</p> <p>-----</p> <p>東中野3丁目 中野1丁目 32, 50番, 54番9~13号 55番, 56番1~9号, 10号(一部) 11号(一部), 12号, 13号(一部)</p> <p>-----</p> <p>中野2・3丁目 中野4丁目 1, 2, 8~10番, 13~21番, 22番1, 2号 中野5丁目 1~67番 中野6丁目</p> <p>-----</p> <p>上高田 全域 -----</p> <p>新井1丁目 1番 2番1~17号, 25号(一部), 26~28号 3番1~3, 11~15号</p>

名称 / 連絡先	名称 / 連絡先	担当地域 (お住まい)
<p>北部 すこやか 福祉センター</p> <p>江古田4-31-10</p> <p>電話 03-3389-4323</p> <p>ファクス 03-3389-4339</p>	<p>中野北 地域包括支援センター</p> <p>松が丘1-32-10 (松が丘シニアプラザ内)</p> <p>電話 03-5380-6005 ファクス 03-5380-5762</p>	<p>中野4丁目3~7, 11, 12番 22番3号, 23番</p> <p>中野5丁目68番</p> <p>新井1丁目2番18~24, 25号(一部) 3番4~8号, 4~43番</p> <p>新井2~5丁目(3丁目38番除く)</p> <p>松が丘 全域</p> <p>江原町 全域</p> <p>江古田1丁目1~39番</p> <p>野方1丁目1~35, 43~49, 54~58番</p> <p>野方2丁目</p> <p>大和町1丁目12~15番</p> <p>大和町2丁目1, 2番</p>
	<p>江古田 地域包括支援センター</p> <p>江古田4-31-10 (北部すこやか福祉センター内)</p> <p>電話 03-3387-5550 ファクス 03-3387-5955</p>	<p>新井3丁目38番</p> <p>沼袋 全域</p> <p>江古田1丁目40~43番</p> <p>江古田2~4丁目</p> <p>丸山 全域</p> <p>野方3~4丁目</p> <p>野方5丁目 1~6番, 7番(1~4号を除く) 10~34番, 35番1, 2号</p> <p>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</p> <p>若宮1丁目 7番10~14号 8番8号(一部), 9~13号, 10番 11番5~15号, 12~16, 24~27番</p>

名称 / 連絡先	名称 / 連絡先	担当地域 (お住まい)
<p>鷺宮 すこやか 福祉センター</p> <p>若宮3-58-10</p> <p>電話 03-3337-8450</p> <p>ファクス 03-3336-7134</p>	<p>鷺宮 地域包括支援センター</p> <p>若宮3-58-10 (鷺宮すこやか福祉センター内)</p> <p>電話 03-3310-2553 ファクス 03-3310-1172</p>	<p>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</p> <p>大和町1丁目 1~11, 16~68番</p> <p>大和町2丁目 3~49番</p> <p>大和町3・4丁目</p> <p>若宮1丁目 1~6番 7番1~9, 15, 16号 8番1~7, 8号(一部), 14~19号 9番, 11番1, 2号, 17~23, 28~59番</p> <p>若宮2・3丁目</p> <p>白鷺1丁目</p>
	<p>上鷺宮 地域包括支援センター</p> <p>上鷺宮3-17-4 (かみさぎホーム内)</p> <p>電話 03-3577-8123 ファクス 03-3577-8124</p>	<p>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</p> <p>白鷺2・3丁目</p> <p>鷺宮 全域</p> <p>上鷺宮 全域</p>

在宅療養相談窓口 (中野区役所) 中野4-1-19 電話 03-3228-5785
ファクス 03-3228-5620

介護サービス事業者

介護サービス事業者ガイドブック「**ハートページ**」をご覧ください。
区役所、すこやか福祉センター、地域包括支援センターにあります。

インターネットでも検索できます!

● **中野区けあプロ・navi**

中野区ホームページ、トップページ下部

「関連サイト」内
この画像をクリック



<https://carepro-navi.jp/nakano>

● **とうきょう福祉ナビゲーション**

検索サイトで検索



東京福ナビ 検索

<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>