

### 国立がん研究センターがん情報サービス



患者やその家族等が、医療者と共に適切な意思決定ができるよう信頼のおける情報を掲載しています。

### WAM NET ワムネット



独立行政法人福祉医療機構が運営する福祉・保健・医療の総合情報サイトです。

### 東京都がんポータルサイト



東京都福祉保健局 HP にて、がんに関する様々な情報を掲載しています。

### 特定非営利活動法人 日本ホスピス緩和ケア協会



ホスピス・緩和ケアについての知識が掲載されています。

### 介護サービス情報公表システム(厚生労働省)全国版



介護事業所が検索できます。



わたしの道しるべ  
Part 2

# 家で暮らしたい ～あなたの緩和ケア～

2020年改訂版



東京都区西部緩和ケア連携推進事業  
わたしの道しるべ Part 1  
がんと共に生きる人々へ 2019年改訂版

発行 東京都区西部緩和ケア連携推進事業  
事務局 慶應義塾大学病院緩和ケアセンター  
〒160-8582 東京都新宿区信濃町35番地  
TEL 03-3353-1211 (内線: 61616)  
発行日 初版 2018年2月26日  
第2版 2020年2月15日  
製作 une[y]n 山田真弓

本冊子「家で暮らしたい～あなたの緩和ケア～」に関するお問い合わせやご意見・ご要望は、上記事務局までお気軽にどうぞ。

第2版共同編集者 | 藤平輝明・志賀圭子・小川絢多(東京医科大学病院)、藤井淳子・渡邊直美・村本ゆう子(東京女子医科大学病院)、岸真奈美・田中康代(慶應義塾大学病院)、中山照雄・伊東みなみ・金高弥穂(国立国際医療研究センター病院)、太田英恵・榎本英子・高山裕子(JCHO東京新宿メディカルセンター)、大塚洋子(東京女子医科大学東医療センター)、矢尾知恵子(河北訪問看護・リハビリステーション阿佐ヶ谷)、秋山正子(暮らしの保健室・ケアーズ白十字訪問看護ステーション)、山藤久子(新宿区訪問看護ステーション)、細谷恵子(目白訪問看護ステーション)、神野真紀(あけぼの訪問看護ステーション)、宮原和道(NPOピクニックケア)、廣末美千代(弥生居宅介護支援事業所)、和泉稔(ハーモニー居宅介護支援事業所)、奈尾健史(SOMP Oケア新宿南居宅介護支援)、石垣香織(東京西部保健生活協同組合指定居宅介護支援事業所)、柳沢綾子(清川ケアセンター)

初版編集協力者 | 新宿区医師会・杉並区医師会・中野区医師会

東京都区西部緩和ケア連携推進事業  
—新宿区・杉並区・中野区—



ごあいさつ

わたしの道しるべ part2 「家で暮らしたい～あなたの緩和ケア～」2020年版  
をお届けします。

本冊子は、訪問診療や訪問看護、介護の準備を  
具体的に進めていくための実践編として再編集しました。

緩和ケアとは、がんと診断されたときから行う身体的・精神的な苦痛を  
和らげるためのケアです。治療と一緒にすすめられます。

今、あなたはどのような心配事や不安を抱えていますか？

がんという病気を告げられたときから、  
その経過の中で様々な問題と向き合うことになります。  
家族や仕事のこと、在宅での療養生活のことなど  
相談したいことはたくさんあるものです。

でも、あなたは決して一人ではありません。地域にはあなたの療養を支える  
サポーターとなる人々がいます。

家で暮らしたいという「あなたの選択」や日常の暮らしを大切にしたい気持ちに  
寄り添う支援がそこにあります。

あなたらしい療養生活の過ごし方を見つけることができるように願って。

\*前年に発行させていただいた、「わたしの道しるべ Part1 がんと共に生きる人々へ」  
とともにご利用いただければ幸いです。

目次

ごあいさつ	01
目次	02
在宅療養Q & A	03
暮らしを支える人々	05
こんな暮らしがしたい！	06
暮らしの中の医療のカタチ   医師編	07
看護師編	09
訪問歯科医 / 薬剤師編	10
役立つサポート	11
介護保険申請から在宅療養が始まるまで	13
あなたの生活に合わせた在宅サービスを考えてみよう！	15
新宿区 MAP	17
杉並区 MAP	19
中野区 MAP	21
医療 / 福祉機関一覧	23
がん診療連携拠点病院 / 緩和医療を行う診療所 / 訪問看護ステーション / 地域包括支援センター など	
MEMO	33
ほっとひと息	34



# 在宅療養

# Q&A

在宅療養を始める際に患者さんとご家族から寄せられる質問・疑問の声をご紹介します。



## 暮らし

**Q1** 今後のことを相談できる所はどこですか？

**A** 病院の相談窓口、かかりつけ医、地域の訪問看護ステーション、地域包括支援センター等が窓口になります。普段から地域にどのようなサービスがあるのか、確認しておくこともお勧めします。

**Q2** 家で暮らすのにどんな準備が必要ですか？

**A** あなたが不自由に感じていること、例えば…  
“介護ベッドが欲しい!” “点滴を手伝って欲しい!”  
などの準備をします。



**Q3** 看護と介護の違いはどんなことですか？

**A** 看護と介護どちらにも共通していることは“家での生活を継続できるような支援”です。  
看護は“食欲がない”といった症状が病気によるものか、便秘によるものか等、見極めながら症状緩和のためのケアをします。介護は、食事や掃除など暮らし全般の支援をします。

## からだ

**Q1** 薬で痛みも落ち着いているし、訪問医はまだ不要じゃないかな？

**A** 体調の良い時から関わってもらうことがポイントです。なぜなら今後のことをしっかり話し合う時間が持てるからです。

**Q2** 自分のことができなくなったら・・・夜、急に体調が悪くなったらと思うと、とても不安になってしまいます。どうしたらいいんでしょう？

**A** あなたの不安なことをご家族や身近な方に伝えてください。そして、病院の相談窓口や地域包括支援センター等に相談し、早めに準備を始めていくのを勧めます。

**Q3** 入院はしたくないけどこのままやっていけるかな？

**A** できるだけ自宅で過ごしたいとお考えであれば、そのことを在宅の支援者に伝えてください。あなたのご希望にそった調整をしてくれます。

## 在宅医療

**Q1** 在宅医療って、どんな医療なの？

**A** これまでの暮らし方を大きく変えることなく医療や看護を受ける方法です。例えば酸素や点滴など病院と同じような治療を受けることができます。

**Q2** 病院との違いは何ですか？

**A** 病院は積極的に治療を検討する施設、在宅では症状の悪化の予防や維持を中心に考えていく医療となります。

**Q3** 今まで治療していた病院には通えなくなるの？

**A** 通えます。体調を見ている訪問医が病院での検査や治療が必要だと判断した時には受診することになります。

**Q4** 医療保険と介護保険はどんな風に使うのですか？

**A** 訪問診療や通院医療は医療保険となります。訪問看護では状況によって適用する保険が変わります。

**Q5** 一人暮らしでも最期まで家で過ごせるの？

**A** 様々なサービスを組み合わせ、療養を支援することは可能です。  
1人で暮らし続けるには、お互いの信頼関係を築き、“助けて欲しい”と言える勇気が必要となります。



## 暮らしを支える人々

あなたの周りには、たくさんの専門家がいます。  
あなたが求めている支援を適切に受けるために、  
心強いサポーターを見つけましょう！

### 病院の医師

病状を評価し治療方針の決定と治療を行います。精神科や歯科などの医師や、各専門職と連携をとり最善の医療提供を考えます。

### 看護師

病棟や外来であなたの一番身近な存在です。治療や療養に関する希望を聞き取り、病状や心身の状況にそったケアを提供します。

### 薬剤師 / 訪問薬剤師

医薬品を適正かつ安全に使用できるよう管理し、副作用を極力回避できる選択や工夫を行います。医師や訪問看護師等と連携をとりながら、在宅での治療を支えます。

### リハビリ専門職

病院や自宅で身体機能の障害に合わせてリハビリの専門職が機能の維持や回復を目指します。

### 管理栄養士

栄養状態を把握し問題があれば、食事療法を中心に調理法や食事の形態等の工夫を行います。

### ソーシャルワーカー

療養生活上の不安、医療費、仕事、介護・福祉サービス等の相談に応じます。

### ヘルパー

日常生活に支障のある高齢者や障害者の家庭に訪問し家事サービスや身体の介護を提供します。

### 臨床心理士

こころの問題に寄り添い、カウンセリングなどを通して、支援します。

私  
ど  
たん  
ち  
な  
疑  
問  
え  
や  
心  
配  
事  
で  
も  
だ  
さ  
い  
も

病気のこと  
生活のことなど含めて  
一緒に考えてくれる  
かかりつけ医を  
持ちましょう！

### 訪問診療医師

定期的に自宅を訪問し、病状管理を行い、容態悪化時に緊急訪問します。

### 訪問歯科医師

歯科衛生士と共に自宅で歯科治療や食べるための支援をします。

### 訪問看護師

住み慣れた地域や家庭で自分らしく生活ができるよう、看護ケアを提供します。

### ケアマネジャー

ケアプランを作成し、主治医やサービス事業者等との連絡調整を行います。

## こんな暮らしがしたい！

私にとって心配なこと / 大事なことを書き出してみましょう

トイレくらいは人の手を借りず、自分でやりたい

家族に負担をかけたくない

できるだけ仕事を続けたい

今までの生活を続けたい

ペットと過ごしたい

気になることを片付けたい

# 暮らしの中の医療のカタチ — 医師編 —

あなたが住む地域の医療機関は、一見同じように見えても、それぞれが違う役割を持っています。そして医師の診療の仕方も異なります。その違いを知って、あなたの体調に合う医療機関を選択しましょう。



## クリニック

往診なし

普段、体調変化の際に受診する医療機関

往診あり

診察時間の合間に往診を行う医療機関

かかりつけ医



## 訪問診療 / 在宅療養支援診療所

訪問診療

定期的、または緊急時に訪問する医療機関

在宅療養支援診療所

24時間 365日に対応する医療機関

急性期病院



## 急性期病院

上の医療機関からの紹介により治療を提供する医療機関  
専門的医療を提供する医療機関

急性期病院の治療後は、紹介元の病院やお住まいの近くの医療機関で経過を診てもらいます。

## 2人主治医制

急性期病院での治療を終えた後も、定期検査や入院治療に対応できるよう  
住まいの近くの病院と急性期病院が連携します。  
このような連携を図る体制を**2人主治医制**と言います。



通院では、自宅～医療機関の移動や診察の順番待ちに体力が必要となります。通院に負担を感じる場合、頑張り過ぎずに訪問診療に切り替えることがポイントです。



あなたが“しんどさ”を感じているのであれば是非、主治医や看護師に伝えてください。  
あなたの希望や暮らし、病状に応じて適した診療方法を調整します。



## 訪問診療型



定期的な訪問と緊急時の訪問を行います。相談は、通院困難になってからではなく、少し余裕をもって、通院に負担を感じ始めた時にされると良いでしょう。

## 通院、時々往診型



普段、通院している診療所の先生が昼間や夕方の時間を使って定期的あるいは患者さんや家族の求めに応じて往診する方法です。

## もっと教えて! 在宅Q&A



在宅医療にかかるお金が心配・・・

在宅医療でも病院と同じように健康保険が使えます。高額療養費制度などの利用によって、一定の自己負担限度額までの支払いとなります。また、訪問診療や訪問看護への支払い、薬局や介護保険のサービスへの支払いが高額になった場合は、高額医療・高額介護合算療養費制度で払い戻しが受けられます。ご相談は、健康保険証の窓口や病院のソーシャルワーカーが受けています。



## 暮らしの中の医療のカタチ —看護師編—

看護師は、医療処置の支援や症状緩和に向けたケアを提供するとともに、ご家族への支援や療養環境の調整も行います。



### 病院看護師

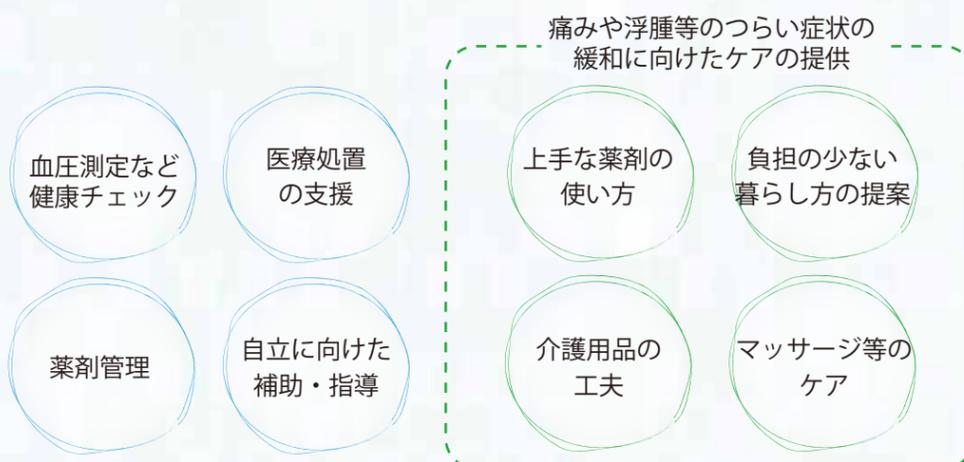
院内及び地域の専門職と連携をとり、治療に伴うケアや苦痛緩和に向けたケアと合わせて今後の療養に向けた調整を行います。



### 訪問看護師

病院の看護を引き継ぎ、地域の医師やケアマネジャー・ボランティア等の方々と連携をとり、あなたらしく生活できるように支援を行います。

### からだの状態を確認します



### 家族への支援

家族の心配事や不安が強くなると、安定した治療・療養生活の継続が難しくなる場合があります。  
ご家族の健康管理やこころの支援を大事にしています。



### 看護小規模多機能型居宅介護

看護師、介護職、ケアマネジャー、リハビリテーションスタッフなど多職種が連携して、訪問・通い・泊りのサービスを一体的に提供します。登録制であり、できるだけ地域での生活を支援するサービスです。医療的ケアが必要になった方でも自宅で過ごすことを支援します。



**わいは**  
新宿区上落合 1-23-19  
☎ 6908-6036



**坂町ミモザの家**  
新宿区四谷坂町 6-5  
☎ 3351-1987

## 暮らしの中の医療のカタチ —訪問歯科医 / 薬剤師編—

歯科医も、薬局の薬剤師もあなたの暮らしを支える活動をしています。詳しくは下記をご覧ください。

### 食べるための訪問歯科診療

自分の力で飲んだり食べたりすることは、たとえ少量でも嬉しいものです。「食べる」という行為は、私たちの生活においてとても大きな意味を持ちます。

必要な栄養を取り入れる

味を楽しむ

食事を通じてコミュニケーションを楽しむ

など

「上手く食べることができない」と感じる時は、地域の「摂食嚥下相談窓口」にご相談ください。



### 歯科医 / 訪問歯科医

院内の専門職と連携をとり、症状緩和と合わせて今後の療養に向けた調整などを行います。

食べる幸せをいつまでも♪



ごっくんプロジェクトキャラクターの「ごっくん」

#### 新宿区

新宿ごっくんプロジェクト  
在宅医療相談窓口  
☎ 5312-9925

令和2年4月より

☎ 5273-3839  
受付時間：9時～17時  
(土・日・祝祭日を除く)

#### 杉並区

杉並区歯科保健医療センター  
ハーモニーすぎなみ

☎ 3391-1385  
受付時間：9時～17時  
(日・月・祝祭日を除く)

#### 中野区

在宅療養（摂食・えん下機能）  
支援センター

☎ 3228-0051  
受付時間：9時～17時  
(月・金・祝祭日を除く)

### 暮らしを支える薬剤師

在宅では、薬局の薬剤師が身近な存在として、医療用の薬をはじめ、衛生材料や一般用医薬品の販売、健康のことなど幅広く相談することができます。かかりつけ薬剤師であれば在宅訪問はもちろんのこと、24時間連絡も可能ですし、何よりもあなたのことをわかっているのだから安心して相談することができます。



### 薬剤師 / 訪問薬剤師

薬の専門家として、医師や訪問看護師等と連携をとりながら、在宅での治療を支えます。薬の管理や、服用方法など薬についてのさまざまな指導を行います。

処方薬の管理

上手な薬剤の使い方の指導

輸液製剤の管理

宅配

医師・看護師との連携

## 役立つサポート

医療保険や介護保険、自治体のサービス事業などを利用することで、自宅であっても様々なサポートが受けられます。特に「おいしく食べる」や「暮らしの快適さ」を整えることは、あなたの暮らしを豊かにします。

### 介護保険

日常生活を過ごす為の支援を受ける費用を軽減してくれる

訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、訪問入浴、通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）、短期入所（ショートステイ）、福祉用具の貸与と購入、住宅改修などの療養生活を支えるサービスがあります。

→サービスの組み合わせ方の詳細については P15 へ

**利用対象者：** 65歳以上、あるいは特定疾病であれば40歳以上から申請でき、要介護認定を受けた方。



#### ケアマネジャー / 介護支援専門員 (略称：ケアマネ)

介護が必要な方の心身の状況や希望に合わせて医療・福祉・保健サービスを結びつけ、あなたと一緒にケアプランを作成し、連絡や調整を行う介護の専門家です。必要に応じて、主治医、サービス事業者などの連絡・調整を行います。

介護保険の申請窓口はコチラ

### 地域包括支援センター

高齢者や介護に関する相談、保健福祉、介護予防、生活支援などさまざまな案内や申請を受け付けています。センターには保健師、または、看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が配置されています。

相談は無料、相談内容の個人情報や秘密は守られます。



#### 地域によって呼び方いろいろ

**新宿区**  
高齢者総合相談センター

**杉並区**  
ケア24

**中野区**  
地域包括支援センター

### 高額療養費制度

医療保険を使って病院や訪問看護ステーションに支払った医療費が、一定の額（自己負担限度額）を超えた場合、その超えた分が高額療養費として払い戻されます。

自己負担料金が多くなっても、これがあるから安心!!

#### 限度額適用認定証の事前申請でもっと安心♪ (70歳未満の場合)

あとから払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。医療費が高額になりそうなときは、事前に「限度額適用認定証」を申請し、医療機関へ提示すると窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなります。

後日、高額療養費の申請が不要!!

#### 利用までの流れ

健康保険証の窓口への申請

限度額適用認定証の交付

医療機関の窓口へ認定証を提示

限度額を上限とした医療費のお支払い

## 医療保険で利用できるサービス



医師

医師が定期的に自宅を訪問し、診療を行います。



看護

主治医の指示のもと、病状観察・処置等を行います。



薬局

薬剤師が自宅を訪問し、お薬の配達・セット・説明等を行います。

## 介護保険で利用できるサービスの紹介 (一部)

### ヘルパー

食事・入浴・排泄等の日常生活の介助や、家事のお手伝いをします。

### 福祉用具・住宅改修

レンタルまたは購入で、介護ベッドや車いす等を提供し、手すりの取付、段差の解消など住宅改修も費用の負担を減らすことができます。

### デイサービス

送迎で施設に通い、日常生活上の支援を受けることができ、入浴・リハビリが行える施設もあります。

### 訪問入浴

自宅の浴室で入浴が困難な場合、簡易浴槽をご自宅に持ち込み、入浴の介助をします。

### リハビリ (訪問、通所)

訪問や施設などへ通って、理学療法士や作業療法士によるリハビリを行います。

### ショートステイ (介護・療養)

施設に短期間入所し、介護や機能訓練等を受けられます。

※訪問看護は、状況によって介護保険か医療保険のどちらかを使います。

## その他、保険対象外のサービス



ボランティア

ちょっとした家事支援、外出付添い、趣味の相手など。



お弁当配達

栄養バランスのとれたお弁当を配達。



オムツの支給

オムツの配達。  
※自治体によって費用助成あり。

そのほか、高額医療・高額介護合算療養費制度などがあります。詳しくは各区市町村役場、病院のソーシャルワーカー、ケアマネジャーにご相談下さい。病院では、お金の心配ごとをソーシャルワーカーが相談に応じてくれます。



# 介護保険申請から在宅療養が始まるまで

在宅療養の調整には、あなたの暮らし方や病状に合わせて、環境整備や医療/看護/介護サービスの受け方の検討を行います。その検討は次ページの関係するスタッフがあなたが入院中であれば病院で、家で過ごしている場合は自宅に集まり話し合いを行います。

どうしたらいいんだろう？



入院している場合

- ・退院後に介護用品が必要
- ・退院後の訪問診療医や訪問看護を希望
- ・退院することへの不安

相談窓口



主治医  
病院相談窓口  
に相談

あなたと家族の希望に合わせ、環境調整や訪問診療・訪問看護等の調整をします。

必要に応じて介護保険の申請



ケアマネジャー  
決定

ケアマネジャーが自宅であなただけのご家族の希望を確認し、あなたに適した療養環境を整えます。



家で過ごしている場合

- ・体力的に通院がづらい
- ・車いすや介護ベッドが欲しい
- ・調子の悪い時に相談にのって欲しい

在宅で医療やその他のケアを受けたいなあ

訪問診療医・訪問看護・介護サービスの依頼

相談窓口

- ①主治医
- ②担当看護師
- ③入院先の相談窓口

現在の治療やケアの継続の必要性を理解し、自宅での継続方法を考えます。



カンファレンスを開催

相談窓口

- ①ケアマネジャー
- ②受診している病院の相談窓口
- ③地域包括支援センター窓口
- ④訪問看護ステーション

あなたやご家族の希望を確認し、支援方法を考えます。

※関係するスタッフとの話し合い

退院

訪問診療医・訪問看護・介護サービスの開始

## 介護保険申請の流れ [目安：約1ヶ月]

- ① 医師に相談
- ② 申請書類にかかりつけの医療機関名・医師名などを記載し、【窓口】地域包括支援センターへ提出
- ③ 医師に意見書が届く
- ④ 主治医が意見書を作成し、役所へ返送
- ⑤ 調査員があなたのところへ来訪

区の介護認定審査会で「審査」

介護度決定!!

原則として申請から30日以内に認定結果の通知が届きます。状況によっては、介護度の決定前でも介護サービスを申し込むことができます。

介護保険認定調査員は何をするの？

生活上の動作がどこまでできるのか確認します。例えば…

- ☑ ベッドからひとりで起き上がれるか
- ☑ 着替えはできるか
- ☑ 食事はひとりでできるか
- ☑ 外出はひとりでできるか
- ☑ お金の管理はできるか

## 関係するスタッフとの話し合い

話し合いは、あなたの病状を共有し、あなたやご家族の希望について、どのような対応ができるか検討します。そこで訪問診療や訪問看護、介護サービスの回数等を調整し、それぞれの役割を確認し合います。



住まいの療養環境の調整や在宅医療により関係スタッフの往来が頻繁にありますが、やがて落ち着きます。準備のために必要な時間と考えて頂ければと思います。



# 新宿MAP

新宿区のがんや療養に関する相談窓口はこちらです。  
がんの拠点病院には、がん相談支援センターがあります。

看護小規模多機能型居宅介護  
坂町ミモザの家



家族と共に  
看取りが  
可能に!

住所: 新宿区四谷坂町6-5  
TEL 3351-1987

JCHO東京新宿  
メディカルセンター  
(旧東京厚生年金病院)  
☎3269-8111



**+** 地域がん診療連携拠点病院  
全国どこに住んでいても適切ながん医療が受けられるように設置された病院  
・慶應義塾大学病院  
・東京医科大学病院  
・国立国際医療研究センター病院

**+** 東京都がん診療連携拠点病院  
肺/胃/大腸/肝/乳がん及び前立腺がんの6つの部位ごとに、専門的ながん医療を提供している病院  
・JCHO 東京新宿メディカルセンター

**+** がんセンター  
がんセンターを有している病院  
・東京女子医科大学病院

ホスピス/緩和ケア病棟  
がんに伴う苦痛症状を和らげる専門的治療・看護を行う病棟  
・JCHO 東京新宿メディカルセンター

在宅医療相談窓口  
在宅医療に関する様々な相談に応じる窓口  
・新宿区役所 在宅医療支援係

摂食嚥下相談窓口  
食べることに悩みや不安のある方を専門的に支援する施設  
・新宿ごっくんプロジェクト在宅医療相談窓口

地域包括支援センター  
保健/医療/福祉の専門職がサービスを円滑に受けられるよう総合的な支援をする施設  
・高齢者総合相談センター

保健所/保健センター  
保健師、看護師、栄養士等による地域住民に対する健康相談、保健指導などを行う施設  
・保健所  
・保健センター

看護小規模多機能型居宅介護  
通い・訪問看護・訪問介護・泊りの4つのサービスを備えた施設  
・わいは  
・坂町ミモザの家

看護小規模多機能型居宅介護  
**わいは**

家族と共に  
看取りが  
可能に!

住所: 新宿区上落合1-23-19  
TEL: 6908-6036

**暮らしの保健室**

住所: 新宿区戸山2-33  
戸山ハイツ33号棟125  
TEL: 3205-3114

【がん療養相談窓口】  
月~金曜日: 13時~16時30分  
第4土曜日: 10時~14時

# 杉並 MAP

杉並区のがんや療養に関する相談窓口はこちらです。

## 東京都がん診療連携協力病院

肺/胃/大腸/肝/乳がん及び前立腺がんの6つの部位ごとに、専門的ながん医療を提供している病院

- ・河北総合病院

## ホスピス/緩和ケア病棟

がんに伴う苦痛症状を和らげる専門的治療・看護を行う病棟

- ・救世軍ブース記念病院
- ・東京衛生病院
- ・立正佼成会附属佼成病院
- ・越川病院

## 在宅医療相談調整窓口

在宅医療に関する様々な相談に応じる窓口

- ・杉並区在宅医療・生活支援センター

## 摂食嚥下相談窓口

食べることに悩みや不安のある方を専門的に支援する施設

- ・杉並区歯科保健医療センター
- ・ハーモニーすぎなみ

## 地域包括支援センター

保健/医療/福祉の専門職がサービスを円滑に受けられるよう総合的な支援をする施設

- ・ケア24

## 保健所/保健センター

保健師、看護師、栄養士等による地域住民に対する健康相談、保健指導などを行う施設

- ・保健所
- ・保健センター

暮らしの中での困りごとはありますか?

たとえば、食事のこと  
外出のこと  
生活を豊かに彩るための  
あれこれご相談ください



## 河北総合病院 健康生活支援室

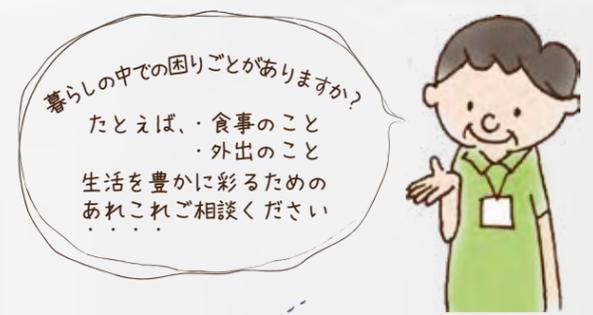


【ご利用時間】  
月～土曜日  
9:00～16:30

患者さんが自らの健康問題に向かい合い、納得して医療を受けられるようお手伝いする場所です。看護師、司書、事務職、ボランティアがご相談をお受けいたします。どなたでもお気軽にご来室ください。

# 中野MAP

中野区のがんや療養に関する相談窓口はこちらです。



- 在宅療養相談窓口**  
訪問診療、往診、在宅かかりつけ医・専門医の相談に応じる窓口  
・中野区地域包括ケア推進分野  
在宅医療介護連携推進担当
- 摂食嚥下相談窓口**  
食べることに悩みや不安のある方を専門的に支援する施設  
・在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター
- 地域包括支援センター**  
保健/医療/福祉の専門職がサービスを円滑に受けられるよう総合的な支援をする施設
- 保健所/すこやか福祉センター**  
保健師、看護師、栄養士等による地域住民に対する健康相談、保健指導などを行う施設  
・保健所  
・福祉センター



**中野区医師会訪問看護ステーション 『まちの保健室』**

**【ご利用時間】**  
予約制 毎週木曜日  
13:00~16:00

住所: 中野区中野  
2-27-17 医師会館  
TEL: 3384-1480

**ホームホスピス「里の家」**

「ホームホスピス」とは、民家をそのまま活用した居住環境で、高齢や病気のために自立した生活が難しくなった方が最期までヘルパーのサポートを受けながら暮らしていく「とも暮らし」の家です。

入居対象者: 病気・障がい・年齢は問いません。  
定員: 5名 すべて個室(一部、2名でのご利用も可能)  
住所: 中野区松が丘2丁目 TEL: 5942-7082



**看護師がいる ほっとサロン南口**

お茶を飲みながら  
気軽に看護師に  
相談・質問ができます。

住所: 中野区中野2-24  
TEL: 5380-0254

**【健康・介護相談】**  
毎月第2・4木曜日  
13:30~16:30  
参加費: お茶菓子代100円



# 医療 / 福祉機関一覧

新宿区・杉並区・中野区の医療 / 福祉機関をご紹介します。  
まずは身近な相談窓口にご相談しましょう。



## 相談窓口

かかりつけ医

病院のがん相談センター  
地域の相談窓口

訪問看護ステーション  
地域包括支援センターなど

自治体の  
相談窓口です。

### 新宿区

新宿区役所  
在宅医療支援係  
☎ 5312-9925  
令和2年4月より  
☎ 5273-3839  
受付時間：9時～17時  
(土・日・祝祭日を除く)

### 杉並区

杉並区在宅医療・  
生活支援センター  
☎ 3391-1380  
受付時間：8時30分～17時  
(土・日・祝祭日を除く)

### 中野区

中野区地域包括ケア推進分野  
在宅医療介護連携推進担当  
☎ 3389-1111 (代)  
受付時間：9時～17時  
(土・日・祝祭日を除く)

## 新宿区

2019年12月現在

在宅支援診療所 = ☎ 要相談 = 相

地域がん診療 連携拠点病院	慶應義塾大学病院	☎ 3353-1211
	新宿区信濃町35	がん相談支援センター ☎ 5363-3285
	東京医科大学病院	☎ 3342-6111
	新宿区西新宿6-7-1	がん相談支援センター ☎ 3342-6111
東京都がん診療 連携拠点病院	JCHO 東京新宿メディカルセンター	☎ 3269-8111
	新宿区津久戸町5-1	がん相談支援センター ☎ 3269-8137
がんセンター	東京女子医科大学病院	☎ 3353-8111
	新宿区河田町8-1	がん相談支援センター ☎ 5269-7463
ホスピス/ 緩和ケア病棟	JCHO 東京新宿メディカルセンター	☎ 3269-8111
	新宿区津久戸町5-1	がん相談支援センター ☎ 3269-8137
がん療養 相談窓口	暮らしの保健室	☎ 3205-3114
在宅医療 相談窓口	新宿区役所 在宅医療支援係	☎ 5312-9925
	新宿区四谷三栄町10-16 新宿5-18-21第2分庁舎	令和2年4月より ☎ 5273-3839
摂食嚥下 相談窓口	新宿ごっくんプロジェクト 在宅医療相談窓口	令和2年4月より ☎ 5312-9925
	新宿区四谷三栄町10-16 新宿5-18-21第2分庁舎	☎ 5273-3839
緩和医療 を行う診療所	☎ 四谷クリニック	☎ 3226-9028
	新宿区四谷1-2-30 第2四谷中村ビル3階	
在宅療養 支援病院	☎ フジモト新宿クリニック	☎ 3357-2237
	新宿区富久町13-1 ローレルコート新宿タワー2階	

## 緩和医療 を行う診療所

☎ 神楽坂医院	☎ 3269-7267
新宿区神楽坂3-6-58	
☎ 牛込台さこむら内科	☎ 3269-1783
新宿区中町23	
☎ 早稲田クリニック	☎ 3208-2007
新宿区馬場下町10 早稲田レストハイツ2階	
☎ コンフォガーデンクリニック	☎ 3357-0086
新宿区河田町3-2	
目白ブライツクリニック	☎ 3565-5788
新宿区下落合3-21-3 Mコート目白1階	
☎ 伊藤メディカルクリニック	☎ 3361-6318
新宿区上落合2-25-3 伊藤ビル1階101	
☎ 落合内科クリニック	☎ 5982-5221
新宿区西落合1-18-14 VIP西落合106	
☎ はまやホームケアクリニック	☎ 3950-0065
新宿区西落合2-16-4	
☎ そはら医院	☎ 3565-8008
新宿区西落合3-1-22	
☎ 西戸山クリニック	☎ 5337-7501
新宿区百人町3-7-8 原ビル2階	
☎ 百人町診療所	☎ 3371-1188
新宿区百人町3-14-7	
☎ おおくぼ戸山診療所	☎ 5272-2585
新宿区大久保2-8-2	
☎ 新宿ヒロクリニック	☎ 5272-5600
新宿区大久保2-18-14 新大久保五大ビル1階・2階	
いしい内科・外科クリニック	☎ 5937-3361
新宿区西新宿7-1-10 守矢ビル5階	
☎ くれクリニック	☎ 6279-2893
新宿区北新宿2-21-1 新宿フロントタワー3階	
☎ 桑原医院	☎ 3368-4745
新宿区北新宿3-12-26	
☎ あげぼの診療所	☎ 6457-7237
新宿区片町2-3 菱和ビル4F	
☎ 上落合真クリニック	☎ 3363-5820
新宿区上落合1-5-4 幸楽亭ビル1・2F	
☎ 新宿東メトロクリニック	☎ 6205-6176
新宿区新宿7-26-48 1F	
☎ 伊藤医院	☎ 3341-6035
新宿区富久町28-5	
在宅療養 支援病院	林外科病院 ☎ 3357-3161
	新宿区大京町27

訪問看護 ステーション	白十字訪問看護ステーション			
	新宿区市谷砂土原町2-7 ディアコート砂土原204	3268-1815		
	神楽坂訪問看護ステーション		5225-4799	
	新宿区市谷山伏町2-2 神楽坂NKビル1階			
	早稲田訪問看護ステーション		5292-6870	
	新宿区西早稲田3-12-4-103			
	在宅看護研究センター附属訪問看護ステーション		5386-0662	
	新宿区百人町1-17-10			
	セコム新宿訪問看護ステーション		5368-6078	
	新宿区左門町14-17 TH左門町ビル201号			
	聖母訪問看護ステーション		3951-3822	
	新宿区中落合2-5-1			
	目白訪問看護ステーション		6908-6036	
	新宿区上落合1-23-19 リーブ岩波ビル			
	ナースステーション東京新宿事業所		5363-4001	
	新宿区四谷2-5 さくらマンション1階			
	ハピネスケア		6273-8001	
	新宿区高田馬場1-24-27 ドゥマール市川201号室			
	訪問看護ステーションリカバリー		5990-5882	
	新宿区西新宿6-16-12 第一丸善ビル6階			
訪問看護ステーションホームケア新宿		5919-3108		
新宿区住吉町14-4 セイショウ・ウイレッジ106				
あわず東京訪問看護リハビリステーション		6869-7677		
新宿区西新宿7-7-28 第二山本ビル401				
ソシア訪問看護ステーション		3565-7505		
新宿区上落合1-17-8				
オレンジ訪問看護ステーション		5937-3562		
新宿区高田馬場4-27-15 エスカイア高田馬場108				
JCHO東京新宿メディカルセンター附属訪問看護ステーションなないろ		3269-8135		
新宿区津久戸町5-1				
K-WORKER訪問看護リハビリステーション		6205-5218		
新宿区西早稲田2-12-2 南ビル202				
さくら訪問看護リハビリステーション		6205-6451		
新宿区大久保2-18-4-102				
訪問看護ステーションやごころ		6908-7234		
新宿区上落合2-11-16 ヴィヴァシユル201				
代々木訪問看護ステーション		5272-4118		
新宿区大久保2-8-2 3階				
LE在宅・施設訪問看護リハビリステーション新宿EAST店		5361-7797		
新宿区四谷三栄町11-6 アンテメゾン101				
ガイアリハビリ訪問看護ステーション新宿		5989-1168		
新宿区四谷4-23-19 レジデンス光和108				

訪問看護 ステーション	三育会訪問看護ステーション		6364-0930
	新宿区大久保2-11-15 大林ビル1階		
	訪問看護ステーションデイズ		6337-9221
	新宿区四谷4-13-11 レスポワール四谷102		
福祉事務所	新宿区福祉事務所		3209-1111
	新宿区歌舞伎町1-4-1 新宿区役所		
保健所/ 保健センター	新宿区保健所		3209-1111
	新宿区新宿5-18-21		
	牛込保健センター		3260-6231
	新宿区弁天町50		
	四谷保健センター		3351-5161
	新宿区四谷三栄町10-16		
	東新宿保健センター		3200-1026
新宿区新宿7-26-4			
落合保健センター		3952-7161	
新宿区下落合4-6-7			
子ども家庭 支援センター	子ども総合センター		3232-0675
	新宿区新宿7-3-29		
年金相談	街角の年金相談センター 新宿		3343-5171
	新宿区西新宿1-7-1 松岡セントラルビル8階		
ハローワーク	東京新卒応援ハローワーク		5339-8609
	新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル21階		
	東京外国人雇用サービスセンター		5339-8625
	新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル21階		
	歌舞伎町庁舎		3200-8609
新宿区歌舞伎町2-42-10			
	西新宿庁舎		5325-9593
新宿区西新宿1-6-1 新宿エルタワービル23階			
地域包括 支援センター	新宿区役所高齢者総合相談センター		5273-4593
	新宿区歌舞伎町1-4-1 新宿区役所本庁舎2階高齢者支援課内		
	四谷高齢者総合相談センター		5367-6770
	新宿区四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設内		
	笹塚町高齢者総合相談センター		3266-0753
	新宿区北山伏町2-12 あかね苑新館内		
	榎町高齢者総合相談センター		5227-1757
	新宿区弁天町50 牛込保健センター1階		
	若松町高齢者総合相談センター		5292-0710
	新宿区戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階		
戸塚高齢者総合相談センター		3203-3143	
新宿区高田馬場1-17-20 新宿区社会福祉協議会1階			
落合第一高齢者総合相談センター		3953-4080	
新宿区中落合2-5-21 聖母ホーム内			

地域包括 支援センター	落合第二高齢者総合相談センター 新宿区西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎	☎ 5988-9281
	大久保高齢者総合相談センター 新宿区百人町2-8-13 F i s s 1階	☎ 5332-5585
ケアマネジャー 協議会	柏木・角筈高齢者総合相談センター 新宿区西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	☎ 5309-2136
社会福祉 協議会	ケアマネジャーネットワーク新宿 新宿区高田馬場4-26-15 サルイアパートメント101	☎ 5338-4655
	新宿区社会福祉協議会高田馬場事務所ボランティア・市民活動センター 新宿区高田馬場1-17-20	☎ 5273-9191
	新宿区社会福祉協議会 東分室 新宿区四谷三栄町10-16 四谷保健センター等複合施設4階	☎ 3359-0051

## 杉並区

東京都がん診療 連携協力病院	河北総合病院 杉並区阿佐谷北1-7-3	☎ 3339-2121
	救世軍ブース記念病院 杉並区和田1-40-5	☎ 3381-7236
ホスピス/ 緩和ケア病棟	東京衛生アドベンチスト病院 杉並区天沼3-17-3	☎ 3392-6151
	佼成病院 杉並区和田2-25-1	☎ 3383-1281
	越川病院 杉並区上井草4-4-5	☎ 3394-1010
	杉並区在宅医療・生活支援センター 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟3階	☎ 5335-7317
摂食嚥下 相談窓口	杉並区歯科保健医療センター(ハーモニーすぎなみ) 杉並区荻窪5-20-1 杉並区立保健医療センター5階	☎ 3391-1385
緩和医療 を行う診療所	いりたに内科クリニック 杉並区和泉4-51-6 フォンテーヌ杉並1階	☎ 5305-5788
	西荻窪診療所 杉並区西荻南4-2-7	☎ 3333-5434
	おぎくぼ正クリニック 杉並区上荻3-29-11 プラスム荻窪501(旧旭ビル)	☎ 5303-1560
	相 康明会 荻窪クリニック 杉並区荻窪5-15-17 グランデアコール101	☎ 5347-0188
	相 せいきょう診療所 杉並区松ノ木3-23-8	☎ 3313-7365
	河北ファミリークリニック南阿佐谷 杉並区阿佐谷南1-16-8 ISM ASAGAYAビル 3・4・5階	☎ 5356-7160
	相 窪田クリニック 杉並区高円寺北3-25-20 S・Kビル1階	☎ 6265-5791

緩和医療 を行う診療所	相 新高円寺クリニック 杉並区梅里1-7-17 K&Iビル301	☎ 5377-5388
	たけうち内科 杉並区成田東3-12-13	☎ 3313-8428
	相 矢部医院 杉並区阿佐谷北6-31-6	☎ 3338-6449
	相 上井草診療所 杉並区今川3-30-10	☎ 3395-2400
	天沼診療所 杉並区天沼3-27-7	☎ 3393-1866
訪問看護 ステーション	河北訪問看護・リハビリステーション阿佐谷 杉並区阿佐ヶ谷南1-16-8 ISA ASAGAYAビル6階	☎ 5913-7977
	すぎなみ中央訪問看護ステーション 杉並区梅里2-21-1 日新ビル1階	☎ 5305-4841
	東京衛生病院訪問看護ステーション 杉並区天沼3-17-15 バンビハウス3階	☎ 3220-0550
	荻窪病院訪問看護ステーション 杉並区今川2-5-7 サニーヒルズ荻窪301	☎ 5310-3162
	杉並区医師会訪問看護ステーション 杉並区荻窪5-20-1 杉並区立保健医療センター4階	☎ 3391-0009
	西荻南訪問看護ステーション 杉並区西荻南4-2-7 西荻窪診療所2階	☎ 3333-6584
	上高井戸訪問看護ステーション 杉並区上高井戸1-4-19 1階	☎ 3306-4215
	越川病院訪問看護ステーション 杉並区上井草4-5-27 2階	☎ 3301-7700
	訪問看護ステーション ほたるすぎなみ 杉並区上井草1-22-17 浅賀マンション107号室	☎ 5311-6577
	城西病院訪問看護ステーション 杉並区上荻2-41-6 春日ビル	☎ 3390-4153
	千寿すぎなみ訪問看護ステーション 杉並区方南2-30-15	☎ 5913-9130
	グリーンメディ訪問看護ステーション明大前 杉並区和泉2-5-60 和泉II 2階	☎ 5355-5338
	CLポート杉並 訪問看護ステーション 杉並区宮前4-1-23 アメニティ富士見ヶ丘102	☎ 3331-5713
	笑生訪問看護ステーション 杉並区西荻南3-7-2	☎ 5344-9838
	セコム訪問看護ステーションくがやま 杉並区久我山3-1-30	☎ 5336-7722
	りんご訪問看護ステーション 杉並区今川2-24-1 カリフル今川1-104	☎ 6454-7990

訪問看護 ステーション	ケイズリハビリ訪問看護ステーション 杉並区上荻1-18-16-501	☎ 5335-9702
	スギコー訪問看護ステーション 杉並区高井戸東3-18-7 杉交第2ビル	☎ 3247-7500
	めぐみ訪問看護ステーション 杉並 杉並区堀ノ内2-29-14 ライオンズマンション新高円寺1階	☎ 5305-3345
	エフリオ訪問看護ステーション 杉並区阿佐ヶ谷北2-14-5 大阪やビル3階	☎ 5356-1267
	日介センター永福訪問看護ステーション 杉並区永福4-2-10 CASA FIORITA101	☎ 6379-1919
	ぜん訪問看護ステーション 杉並区高円寺南4-44-13 ローヤルマンション高円寺101	☎ 6383-2341
	土屋訪問看護ステーション 下井草サテライト 杉並区下井草2-33-13 ラフォレスタC-1	☎ 080-4155-9292
	訪問看護ステーション ナースケア杉並 杉並区梅里2-34-26	☎ 6383-1753
	オラロア訪問看護リハビリステーション新高円寺 杉並区梅里1-7-17 K&Iビル401	☎ 5913-9554
	ナーシングケア いおり 杉並区堀之内2-39-18	☎ 6383-2901
	ローズ訪問看護ステーション 杉並区高円寺南4-29-2 高円寺メディカルプラザ 1F	☎ 3313-2014
	メイケアーズ訪問看護リハビリステーション高井戸 杉並区高井戸西2-10-7 新川ビル2F-2	☎ 5344-9700
	ふじ訪問看護ステーション 杉並区阿佐ヶ谷北4-9-1	☎ 5327-8191
	リハラボ訪問看護リハビリステーション 杉並区和田3-31-15 パイロットハウス101	☎ 5913-7286
	あおい訪問看護ステーション 杉並区浜田山3-25-16 エスカイア浜田山103	☎ 6795-8144
	訪問看護ステーション コルディアール杉並 杉並区梅里1-22-25 第三日東ビル4階	☎ 5929-8960
	ソフィア訪問看護ステーション 杉並区成田東5-40-10 ソレイユビル3階	☎ 6276-9324
	セントケア訪問看護ステーション 杉並区西荻北2-3-9 コメットビル3階	☎ 5311-1900
	いたる訪問看護ステーション 杉並区天沼1-15-18 阿佐ヶ谷福祉工房3階	☎ 6279-9350
	トータルライフケア新中野訪問看護ステーション 杉並区和田1-29-11	☎ 6382-4951
福祉事務所	荻窪事務所 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟2階	☎ 3398-9104

福祉事務所	高円寺事務所 杉並区高円寺南2-24-18	☎ 5306-2611
	高井戸事務所 杉並区高井戸東3-26-10	☎ 3332-7221
保健所/ 保健センター	杉並区保健所(荻窪保健センター) 杉並区荻窪5-20-1	☎ 3391-1355
	高井戸保健センター 杉並区高井戸東3-20-3	☎ 3334-4304
	高円寺保健センター 杉並区高円寺南3-24-15	☎ 3311-0116
	上井草保健センター 杉並区上井草3-8-19	☎ 3394-1212
	和泉保健センター 杉並区和泉4-50-6	☎ 3313-9331
	子ども家庭 支援センター	杉並区子ども家庭支援センター 杉並区阿佐谷南1-14-8
地域包括 支援センター	ケア24 上井草 杉並区上井草3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内	☎ 3396-0024
	ケア24 下井草 杉並区下井草2-44-4 ビル3階	☎ 5303-5341
	ケア24 善福寺 杉並区西荻北4-31-11 西荻ミキサンハイツ1階	☎ 5311-1024
	ケア24 上荻 杉並区上荻3-16-6 ゆうゆう上荻窪館1階	☎ 5303-6851
	ケア24 西荻 杉並区西荻南4-2-7 西荻窪診療所2階	☎ 3333-4668
	ケア24 清水 杉並区清水2-15-24 特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内	☎ 5303-5823
	ケア24 荻窪 杉並区荻窪5-20-1 杉並保健所2階	☎ 3391-0888
	ケア24 南荻窪 杉並区南荻窪2-28-13 荻窪会議室1階	☎ 5336-3724
	ケア24 阿佐谷 杉並区阿佐谷北1-3-12 樺ビルディングB館1階	☎ 3339-1588
	ケア24 成田 杉並区成田西3-7-4 成田会議室2階	☎ 5307-3822
	ケア24 松ノ木 杉並区松ノ木3-3-4	☎ 3318-8530
	ケア24 高円寺 杉並区高円寺南4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺4階	☎ 5305-6151
	ケア24 梅里 杉並区梅里1-7-17 K&Iビル5階	☎ 5929-1924

地域包括 支援センター	ケア24 和田	☎ 5305-6024
	杉並区和田3-52-4 和田ふれあいの家2階	
	ケア24 久我山	☎ 5346-3348
	杉並区久我山3-47-16 特別養護老人ホームさんじゅ久我山内	
	ケア24 高井戸	☎ 3334-2495
	杉並区高井戸西1-12-1 認知症介護研究・研修東京センター内	
	ケア24 浜田山	☎ 5357-4944
	杉並区浜田山1-36-3 浜田山会館内	
ケア24 堀ノ内	☎ 5305-7328	
杉並区堀ノ内1-6-6 老人保健施設ウェルファー内		
ケア24 永福	☎ 5355-5124	
杉並区永福3-35-11		
ケア24 方南	☎ 5929-2751	
杉並区方南2-6-28 方南二丁目福祉施設内		
社会福祉 協議会	杉並区社会福祉協議会	☎ 5347-1010
	杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並2階・4階	

## 中野区

こちらにご相談ください

在宅医療 相談窓口	中野区地域包括ケア推進分野 在宅医療介護連携推進担当	☎ 3228-5785
	中野区中野4-8-1 中野区役所5階	
摂食嚥下 相談窓口	在宅療養（摂食・えん下機能）支援センター	☎ 3228-0051
	中野区中野5-68-7 スマイルなかの7階	
緩和医療を 行う診療所	相 セイメイ内科	☎ 5389-2972
	中野区中央1-25-5 MK マンション1階	
	相 いい内科クリニック	☎ 5345-7667
	中野区沼袋4-31-11 メイゾン丸山1階	
	相 多田町診療所	☎ 3381-3191
	中野区南台3-33-5	
	相 やまと診療所	☎ 3339-5640
	中野区大和町3-3-12	
	相 江古田沼袋診療所	☎ 3387-3424
	中野区沼袋4-27-15 フォーシーズンビル1階	
	相 さくらクリニック	☎ 5358-8321
	中野区本町2-2-2 YSビル地下1階	
	相 三五医院	☎ 3381-0313
中野区南台2-6-8		
相 川島診療所	☎ 3372-4438	
中野区弥生町3-27-11		
相 中村診療所	☎ 3381-3797	
中野区本町5-39-2		
相 能戸クリニック	☎ 3337-6700	
中野区大和町1-45-12		

緩和医療を 行う診療所	相 中野の森クリニック	☎ 3361-1381
	中野区上高田1-37-11	
	相 クリニカル南台	☎ 3381-8681
	中野区南台2-45-10	
	相 大場診療所	☎ 3330-0073
	中野区大和町3-40-6	
	相 いたばしクリニック	☎ 5356-1623
	中野区大和町1-27-3	
	相 熊谷医院	☎ 3338-1515
	中野区鷺宮3-32-5	
	相 たかねファミリークリニック	☎ 5356-8120
	中野区丸山2-17-13	
	相 寺田内科医院	☎ 3372-8266
中野区本町3-32-22 東ビル2F		
相 塔ノ山医院	☎ 3371-7106	
中野区中央2-14-9		
相 中野なおクリニック	☎ 6379-6021	
中野区弥生町2-4-9 ツナシマ第3ビル2階		
相 のぐち内科クリニック	☎ 3926-0007	
中野区上鷺宮4-17-14		
相 ホームクリニックなかの	☎ 6383-0512	
中野区鷺宮3-3-6 シュプール1階1A		
相 みやびハート&ケアクリニック	☎ 5385-3880	
中野区中央3-35-4 ナビウス新中野1階EAST		
相 やまぐち内科ハートクリニック	☎ 3970-0770	
中野区上鷺宮2-4-1		
相 山田クリニック	☎ 3386-0415	
中野区新井2-6-10		
訪問看護 ステーション	中野区医師会訪問看護ステーション	☎ 3384-1480
	中野区中野2-27-17	
	上高田訪問看護ステーション	☎ 5380-4165
	中野区上高田1-50-7 大川ビル1階	
	中野北ベタニア訪問看護ステーション	☎ 3387-0221
	中野区江古田3-15-2	
	ひよこ訪問看護ステーション	☎ 5913-3890
	中野区野方2-60-8 コーポK101	
	つくし訪問看護ステーション	☎ 3330-0425
	中野区白鷺2-1-23 ZOUマンション202	
	東電さわやかケア中野・訪問看護	☎ 5348-6216
	中野区中央1-1-3 新都心中央ビル1階	
	あすなろ訪問看護ステーション 鷺宮	☎ 3223-1900
中野区鷺宮3-18-5 INビル2階		

訪問看護 ステーション	なごみ訪問看護ステーション	☎ 6383-3189
	中野区野方1-29-4 竹内ビル1階	
	ケアプロ訪問看護ステーション 東京	☎ 6696-9789
	中野区中央4-25-14 中央ハウスB2	
	訪問看護ステーション江古田の森	☎ 5318-3701
	中野区江古田3-14-19	
	あけぼの訪問看護ステーション	☎ 5942-8990
	中野区新井2-6-5 DSK情報センタービル1階	
	土屋訪問看護ステーション	☎ 4500-2989
	中野区中央1-35-6 レッチフィールド中野坂上ビル6階	
訪問看護リハビリステーション マザース中野事業所	☎ 5989-1567	
中野区東中野2-28-14 メディカルコートII 2階2D		
しいの木訪問看護ステーション 中野	☎ 5343-7843	
中野区新井2-34-7 レジデンス二方203		
訪問看護ステーション ホームケア都立家政	☎ 5356-6755	
中野区若宮3-40-14		
あかね訪問看護ステーション	☎ 5356-8813	
中野区野方3-25-8 ヤマシロビル2階		
福祉事務所	中野区福祉事務所	☎ 3389-1111
	中野区中野4-8-1	
保健所/ 福祉センター	中野区保健所	☎ 3382-6661
	中野区中央3-19-1	
	中部すこやか福祉センター	☎ 3367-7788
	中野区江古田4-31-10	
	北部すこやか福祉センター	☎ 3389-4321
	中野区弥生町5-11-26	
南部すこやか福祉センター	☎ 3382-1750	
中野区若宮3-58-10		
鷺宮すこやか福祉センター	☎ 3336-7111	
中野区若宮3-58-10		
子ども家庭 支援センター	中野区子ども家庭支援センター	☎ 3228-7867
	中野区中野4-8-1 中野区役所3階	
地域包括 支援センター	南中野地域包括支援センター	☎ 5340-7885
	中野区弥生町5-11-26 南部すこやか福祉センター内	
	本町地域包括支援センター	☎ 5385-3733
	中野区本町5-10-4 倶楽部千代田會館内	
	東中野地域包括支援センター	☎ 3366-3318
	中野区東中野1-5-1	
中野地域包括支援センター	☎ 3367-7802	
中野区中央3-19-1 中部すこやか福祉センター内		
中野北地域包括支援センター	☎ 5380-6005	
中野区松が丘1-32-10 松ヶ丘シニアプラザ内		

地域包括 支援センター	江古田地域包括支援センター	☎ 3387-5550
	中野区江古田4-31-10 北部すこやか福祉センター内	
	鷺宮地域包括支援センター	☎ 3310-2553
	中野区若宮3-58-10	
	上鷺宮地域包括支援センター	☎ 3577-8123
	中野区上鷺宮3-17-4 かみさぎホーム内	
ケアマネジャー 部会	中野区ケアマネジャー部会	☎ 3388-9797
	<a href="http://www.nakano-kaigo.org/kaigoshien/">http://www.nakano-kaigo.org/kaigoshien/</a>	
社会福祉 協議会	中野区社会福祉協議会	☎ 5380-0751
	中野区中野5-68-7 スマイルなかの4階	

## ほっとひと息

1人で抱え込んでしまって、心も頭もいつもがんのことていっぱい・・・

聞いてもらえる人がいて、思い切って話し出したら、自然と涙が流れ、肩の力が抜けていくように軽くなっていきました。

帰りに見上げた空の青さと、白い雲が、久しぶりに風景を見たと思い、それだけ、がんというものが私の心を占領してしまっていたと感じました。

がんとともに生きていく自分を、労わりながら暮らしていこう、あんまり溜め込まずに、相談しよう、そんな思いで帰り道を歩きました。

症状についても相談して、早目に対応してもらおう、そんな気持ちになっています。

相談者の声を  
少しまとめてみました。

新宿区がん相談窓口  
暮らしの保健室室長 秋山正子



暮らしの保健室

医療コーディネーターとしての役割を持ち、在宅医療も理解した看護師が相談を受け、病院と地域のお医者さんの橋渡しをします。お茶を飲みながらゆったり過ごせる相談窓口です。

新宿区戸山2-33  
戸山ハイツ33号棟125  
TEL: 03-3205-3114



ほっとサロン南口

お茶を飲みながら気軽に看護師に相談・質問ができます。

【健康・介護相談】  
毎月第2・4木曜日13:30~16:30  
参加費: お茶菓子代100円

中野区中野2-24  
TEL: 5380-0254



河北総合病院  
健康生活支援室

患者さんが自らの健康問題に向かい合い、納得して医療を受けられるようお手伝いする場所です。  
がん看護専門看護師、健康管理士、ボランティア、図書館の司書がご相談をお受けいたします。どなたでもお気軽にご来室ください。