

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に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。



発行元 東京都区西部緩和ケア連携推進事業
慶應義塾大学病院緩和ケアセンター
事務局 東京医科大学病院 がん相談支援センター
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-7-1
TEL 03-3342-6111 (内線: 63723)
発行日 初版 2018年2月26日
第3版 2022年2月25日
制作 une[y n] 山田 真弓



東京都区西部緩和ケア連携推進事業
わたしの道しるべ Part1
がんと共に生きる人々へ
2021年改訂版

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。

初版共同編集者 |

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（自白訪問看護ステーション）、中村みどり（訪問看護リハビリテーションマザーズ中野事業所）、神野真紀（あけぼの訪問看護ステーション）、矢尾知恵子（河北訪問看護・リハビリテーション阿佐谷）、伏田さい子（日介センター永福訪問看護ステーション）、柏谷優子・志賀圭子・藤平輝明・品田雄市・鈴木豊（東京医科大学病院）、須山郁子・久住真有美（慶應義塾大学病院）、大堀洋子・三村直美・村本ゆう子（東京女子医科大学病院）、榎本英子・太田英恵（JCHO 東京新宿メディカルセンター）、松村幸子・中山照雄・伊東みなみ（国立国際医療研究センター病院）、宮原和道（NPO ピクニックケア）、木村憲（日介センター杉並）、本郷公子（ジャパンケア南阿佐ヶ谷）、渥美頼子（中野在宅ケアセンター）、荒船淳（アクティブサポート早稲田）、高松登（東京都薬剤師会）

※上記所属は制作時の所属となり、現在と異なる場合があります。

第3版共同編集者 |

志賀圭子・鈴木豊・片野千夏（東京医科大学病院）、藤田幸子・岸真奈美（慶應義塾大学病院）、太田英恵（JCHO 東京新宿メディカルセンター）、金高弥穂・中山照雄・波田美晴（国立国際医療研究センター病院）、藤井淳子・村本ゆう子（東京女子医科大学病院）、秋山正子（暮らしの保健室・白十字訪問看護ステーション）、細谷恵子（自白訪問看護ステーション）、岩谷千代子（早稲田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）、荒木博子（ソフィア訪問看護ステーション阿佐ヶ谷）、和泉稔（ハーモニー）、奈尾健史（SOMPO ケア新宿南居宅介護支援）、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）、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）

編集協力者 | 新宿区医師会・杉並区医師会・中野区医師会



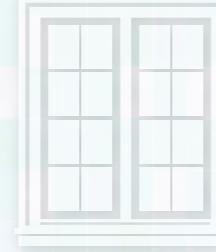
わたしの道しるべ
Part2

家で暮らしたい ～あなたの緩和ケア～

2022 年改訂版



東京都区西部緩和ケア連携推進事業
一新宿区・杉並区・中野区一



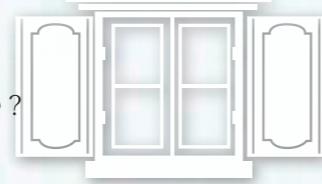
ごあいさつ

わたしの道しるべ part2 「家で暮らしたい～あなたの緩和ケア～」2022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。

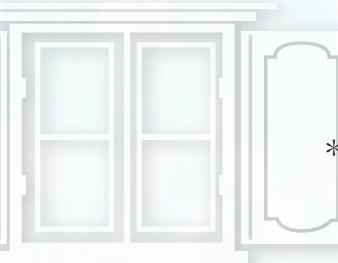


緩和ケアとは、がんと診断されたときから行う身体的・精神的な苦痛を和らげるためのケアです。治療と一緒にすすめられます。

今、あなたはどのような心配事や不安を抱いていますか？



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。

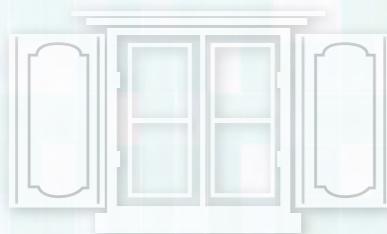
あなたらしい療養生活の過ごし方を見つけることができるよう願って。

*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」とともにご活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	
療養 MAP	36
MEMO	37
ほっとひと息	38



在宅療養

Q&A

Q1 今後のことと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？

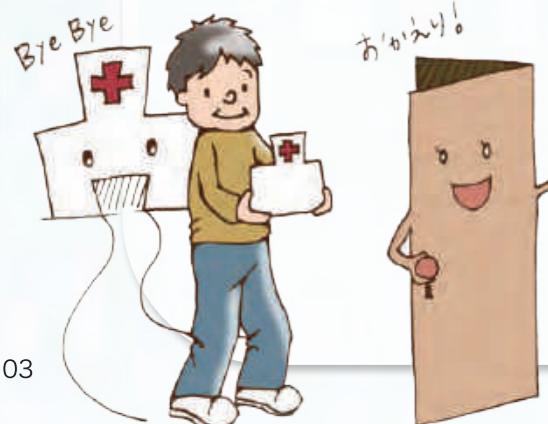
A 看護と介護どちらにも共通していることは“家の生活を継続できるような支援”です。看護は“食欲がない”といった症状が病気によるものか、便秘によるものか等、見極めながら症状緩和のためのケアをします。介護は、食事や掃除など暮らし全般の支援をします。

暮らし

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。

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。



在宅医療

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。

Q1 薬で痛みも落ち着いていろし、
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。

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。

からだ

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をお勧めします。



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めましょう！



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。



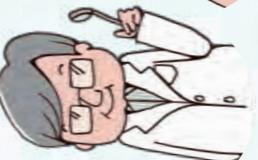
訪問診療医師

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行います。



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。



私どもたちに
どんなに
疑問
伝えや
れて
いく
配
事
だ
さ
で
い
も
。

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。



ヘルパー

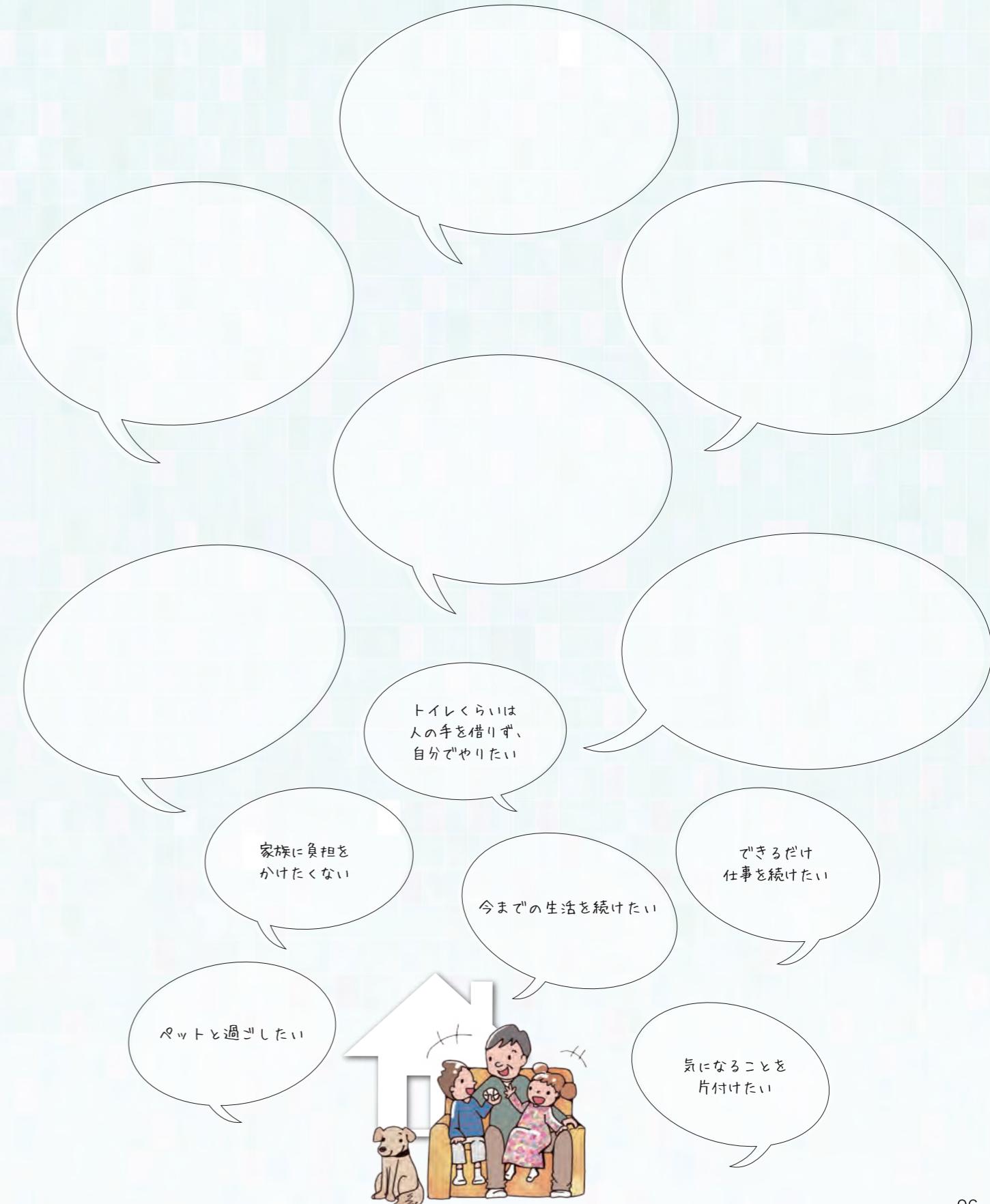
日常生活に支障のある高齢者や障害者の家庭に訪問し家事サービスや身体の介護を提供します。

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じて、支援します。

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



暮らしの中の医療のカタチー医師編ー

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



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日で対応する医療機関



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

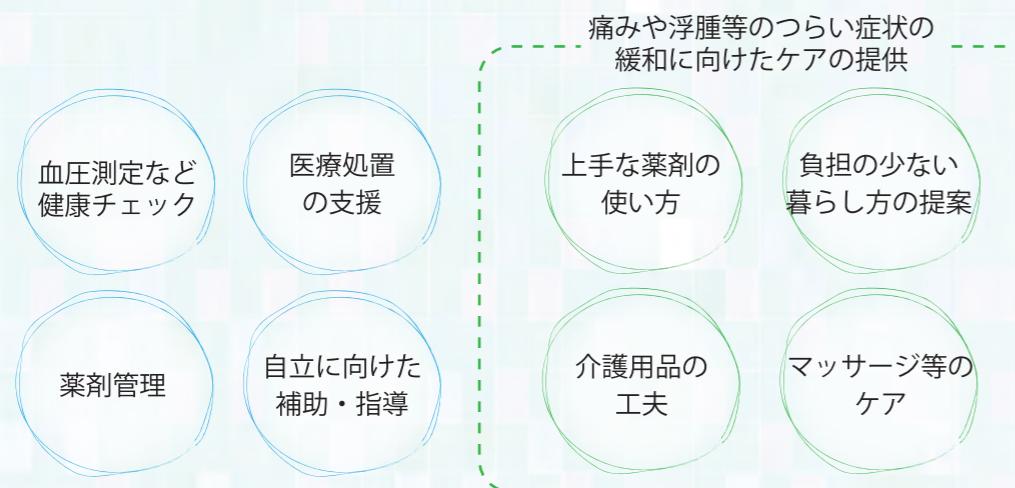
院内及び地域の専門職と連携をとり、治療に伴うケアや苦痛緩和に向けたケアと合わせて今後の療養に向けた調整を行います。



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行っています。詳しくは下記をご覧ください。



歯科医／訪問歯科医

院内の専門職と連携をとり、口腔内の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。



「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。

新宿区

在宅医療相談窓口
(摂食嚥下機能支援に関わる相談)
5273-3839
受付時間：8時半～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見てくれているので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。



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で利用することで、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

日常生活を過ぐ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。

地域包括支援センター

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

杉並区

中野区

高齢者総合相談センター

ケア24

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。

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

後日、高額療養費の申請が不要!!

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）

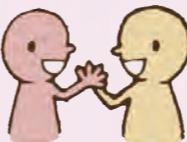
訪問や施設などへ通って、理学療法士や作業療法士によるリハビリを行います。

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。



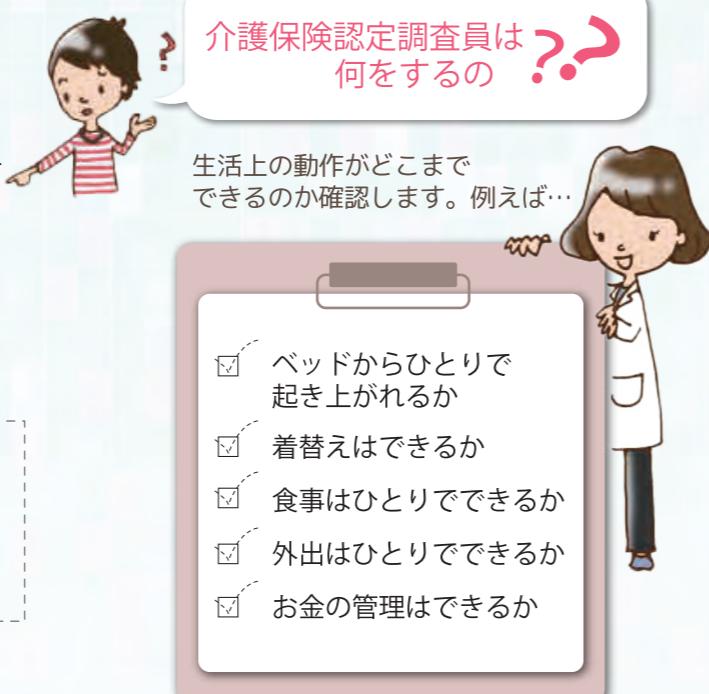
介護保険申請の流れ [目安：約1ヶ月]

- 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」

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。

介護度決定 !!



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。



あなたの生活に合わせた在宅サービスを考えてみましょう！



からだの負担を減らし、より快適に過ごせるよう各種サービスを上手く活用し、あなたに合った暮らしを組み立ててみましょう。

例えば…

日中1人になる方の生活



要介護2
65歳 女性
夫と二人暮らし

夫は会社員で多忙、子どもは遠方住。トイレまでは伝い歩き可能だが、動いた後は疲労感や息苦しさがある。
日中1人となるため、介護保険でヘルパーを利用し、週2回ほど友人の支援も受けている。訪問診療と訪問薬局は月2回利用している。

医療保険 介護保険 その他

	月	火	水	木	金	土	日
10:00					訪問看護 (入浴)		
12:00	ヘルパー		ヘルパー	訪問薬局	ヘルパー		
14:00		友人		友人			
16:00							
18:00							
その他	介護ベッド・付属品のレンタル						

若い世代の生活

介護保険適用外
38歳 男性
妻、子ども 5歳、8歳



痛みに対する治療と点滴で栄養を補いながら、痛みの変化に合わせた薬の調整や、自宅での医療処置を行うための医療保険での訪問診療と訪問看護を受けている。
仕事が続けられるよう職場と相談し合いながら、自宅でデスクワークを行っている。
高額療養費、傷病手当金など公的な制度を使っている。また妻の負担を減らすため、必要時自治体の「子育て支援」を利用している。

要介護の
高齢者夫婦の
生活



夫 90歳 要介護3
妻 85歳 要介護1 腰痛あり

夫は、ベッドサイドのポータブルトイレを利用し、ほぼベッド上の生活。妻は、腰痛があり、夫の介護が大変になっている。夫婦共に医療保険で訪問診療と訪問薬局を利用し、介護保険でヘルパーによる生活支援や看護師による体調管理を受けている。他に妻は訪問リハビリ、夫は週2回、デイサービスを利用している。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00					ヘルパー		
10:00	ヘルパー 買い物 食事作り	(夫) デイサービス	ヘルパー 掃除	ヘルパー 買い物 食事作り	(夫) デイサービス		
12:00							
14:00		訪問看護		訪問リハビリ			
16:00	訪問診療		訪問薬局		ヘルパー		
18:00							
その他	介護ベッド・ポータブルトイレ・車いすのレンタルと手すりの設置 オムツの支給						

あなたとご家族の生活をイメージして
考えてみましょう！

サービス内容や訪問サービスの回数などは、状況の変化に合わせて調整します。
例えば、ベッドのマットレスだけの調整も可能です。
サービスの変更や追加は、つらい状態を我慢せずに早めに行うと良いでしょう！

普段から支援をしてくれる人

訪問診療医や看護師さんにお願いしたいこと

介護保険で揃えたいもの

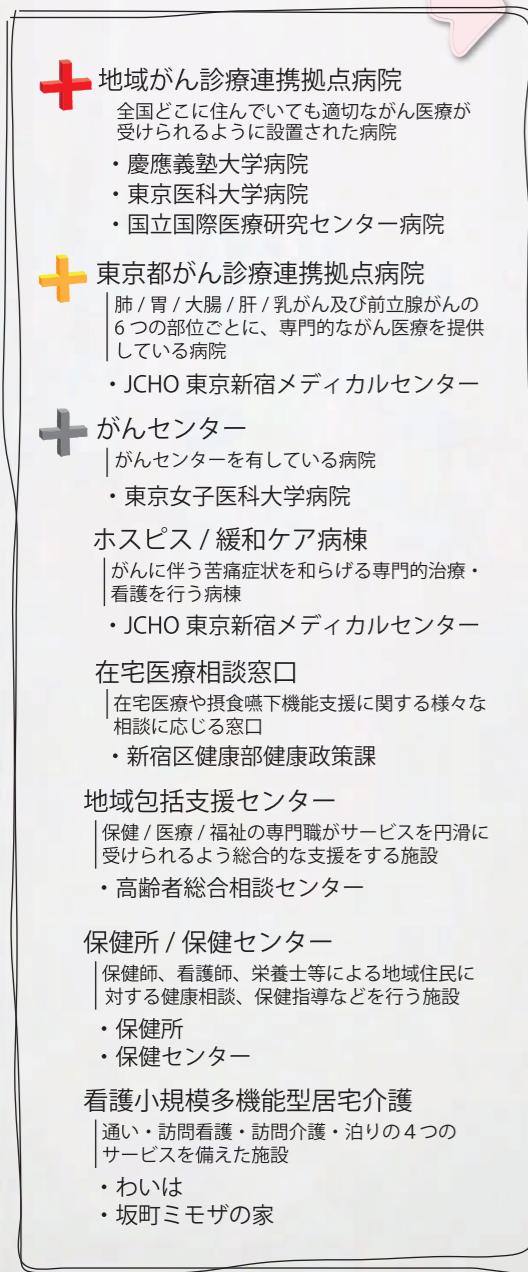
家族にお願いしたいこと

あなた

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
10:00							
12:00							
14:00							
16:00							
18:00							
20:00							
その他							

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。



杉並 MAP



杉並区のがんや療養に関する相談窓口はこれらです。

- 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
 - ・東京衛生アドベンチスト病院
 - ・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がありますか?
たとえば、
・食事のこと
・外出のこと
生活を豊かに彩るために
あれこれご相談ください



河北総合病院 健康生活支援室

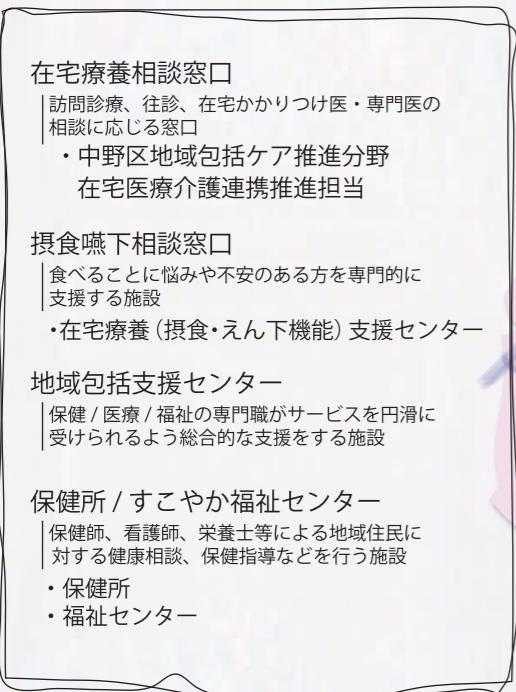


【ご利用時間】
月～土曜日
9:00～16:30

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

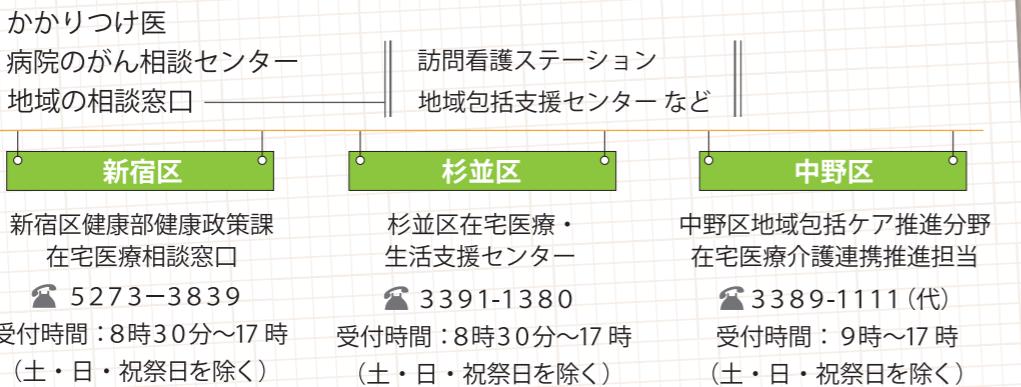
中野区のがんや療養に関する相談窓口はこれらです。





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相談しましょう。



新宿区

2021年12月現在

在宅支援診療所 = 要相談 =

地域がん診療連携拠点病院	慶應義塾大学病院 新宿区信濃町3-5	3353-1211 がん相談支援センター 5363-3285
	東京医科大学病院 新宿区西新宿6-7-1	3342-6111 がん相談支援センター 3342-6111
	国立国際医療研究センター病院 新宿区戸山1-21-1	3202-7181 がん相談支援センター 3202-7181
	JCHO東京新宿メディカルセンター 新宿区津久戸町5-1	3269-8111 がん相談支援センター 3269-8137
	東京都がん診療連携拠点病院	
がんセンター	東京女子医科大学病院 新宿区河田町8-1	3353-8111 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 新宿区津久戸町5-1	3269-8111 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 新宿区戸山2-33戸山ハイツ33号棟125	3205-3114
在宅医療相談窓口	新宿区健康部健康政策課 新宿区新宿5-18-21 第2分庁舎分館	5273-3839
緩和医療を行う診療所	あけぼの診療所 新宿区片町2-3 菱和ビル4階	6457-7237
	四谷クリニック 新宿区四谷1-2-30 第2四谷中村ビル3階	3226-9028
	藤村内科外科クリニック 新宿区新宿5-10-12 豊衆ビル1階	3351-0575

緩和医療を行う診療所

フジモト新宿クリニック 在宅医療部 新宿区富久町10-19 堀内ビル2階	5367-2027
伊藤医院 新宿区富久町28-5	3341-6035
神楽坂医院 新宿区神楽坂3-6-58	3269-7267
菊池医院 新宿区神楽坂6-25 塩谷ビル1階	3269-1011
執行クリニック 新宿区赤城下町62 アネックス62-1階	3235-9939
牛込台さこむら内科 新宿区中町23	3269-1783
早稲田クリニック 新宿区馬場下町10	3208-2007
コンフォガーデンクリニック 新宿区河田町3-2	3357-0086
曙ホームクリニック 新宿区河田町3-8 THE DENS 曙橋204	5357-7656
自白プライトクリニック 新宿区下落合3-21-3 Mコート自白1階	3565-5788
伊藤メディカルクリニック 新宿区上落合2-25-3 伊藤ビル1階	3361-6318
落合内科クリニック 新宿区西落合1-18-14 V.I.P.西落合106	5982-5221
はまやホームケアクリニック 新宿区西落合2-16-4	3950-0065
そはら医院 新宿区西落合3-1-22	3565-8008
西戸山クリニック 新宿区百人町3-7-8 原ビル2階	5337-7501
百人町診療所 新宿区百人町3-14-7	3371-1188
新宿東メトロクリニック 新宿区新宿7-26-48 1階	6205-6176
西大久保クリニック 新宿区大久保2-3-5 藤和大久保コーポ101	5273-6880
おくぼ戸山診療所 新宿区大久保2-8-2	5272-2585
新宿ヒロクリニック 新宿区大久保2-11-15 大林ビル1・2階	5272-5600
いしい内科・外科クリニック 新宿区西新宿7-1-10 守矢ビル5階	5937-3361

緩和医療 を行う診療所	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	
在宅療養 支援病院	桑原医院	3368-4745
	新宿区北新宿3-12-26	
訪問看護 ステーション	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	3268-1815
	新宿区市谷砂土原町2-7 ディアコート砂土原204	
訪問看護 ステーション	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	
訪問看護 ステーション	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	
訪問看護 ステーション	在宅看護研究センター付属訪問看護ステーション	5386-0662
	新宿区百人町1-17-10 STビル2階	
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	
訪問看護 ステーション	聖母訪問看護ステーション	3951-3822
	新宿区中落合2-5-1	
訪問看護 ステーション	自白訪問看護ステーション	5988-4577
	新宿区下落合3-17-24	
訪問看護 ステーション	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	
訪問看護 ステーション	リハビリ訪問看護ステーションハピネスケア	6273-8001
	新宿区高田馬場1-24-27 ドゥマール市川201	
訪問看護 ステーション	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	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・ヴィレッジ106	
訪問看護 ステーション	あわー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	
訪問看護 ステーション	オランジェ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	
訪問看護 ステーション	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いろ	3269-8135
	新宿区津久戸町5-1	
訪問看護 ステーション	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1-14-14 ふじビル2階	
訪問看護 ステーション	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	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 ヴィヴィアシェル201	
訪問看護 ステーション	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	

訪問看護 ステーション	L E在宅・施設訪問看護リハビリステーション新宿E A S T店	5361-7797
	新宿区四谷4-13 CB四谷四丁目ビル102	
訪問看護 ステーション	ガイア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108 101号	
訪問看護 ステーション	ミアヘルサ訪問看護ステーション練馬新宿営業所	6380-1814
	新宿区河田町7-5 Tビル2階	
訪問看護 ステーション	Zen place 訪問看護ステーション高円寺東中野サテライト	5937-4966
	新宿区北新宿4-21-4 吉澤ビル101	
訪問看護 ステーション	ゆみの訪問看護ステーション	5332-8805
	新宿区上落合2-9-16 インテック落合207	
訪問看護 ステーション	新宿ヒロクリニック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	ビジナ新大久保	6908-7502
	新宿区百人町1-9-14 沖マンション303	
福祉事務所	新宿区福祉事務所(高齢者・障害者)	3209-1111
	新宿区歌舞伎町1-4-1 新宿区役所本庁2階	
保健所／ 保健センター	新宿区福祉事務所(生活保護)	3209-1111
	新宿区新宿5-18-21 新宿区役所第2分庁舎1階・2階	
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	
保健所／ 保健センター	牛込保健センター	3260-6231
	新宿区矢来町6(旧市ヶ谷商業高校)	
保健所／ 保健センター	四谷保健センター	3351-5161
	新宿区四谷三栄町10-16	
保健所／ 保健センター	東新宿保健センター	3200-1026
	新宿区新宿7-26-4	
保健所／ 保健センター	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	
ハローワーク	東京外国人雇用サービスセンター	5361-8722
	新宿区四谷1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー13階	
ハローワーク	歌舞伎町庁舎	3200-8609
	新宿区歌舞伎町2-42-10	
ハローワーク	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	

地域包括 支援センター	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4階	
	箪笥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	5312-8442
	新宿区市谷仲之町2-42 防災センター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	
	大久保高齢者総合相談センター	5332-5585
	新宿区百人町2-8-13 Fiss 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	
	落合第二高齢者総合相談センター	5348-8871
	新宿区上落合2-22-19 キャンバスエール上落合2階	
	柏木高齢者総合相談センター	5348-9555
	新宿区北新宿3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム(かしわ苑)内	
	角筈高齢者総合相談センター	5309-2136
	新宿区西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階	
ケアマネジャー 協議会	ケアマネジャーネットワーク新宿	5338-4655
	新宿区高田馬場4-26-15 サルイアパートメント101	
社会福祉 協議会	新宿区社会福祉協議会高田馬場事務所	5273-2941
	新宿区高田馬場1-17-20	
	新宿区社会福祉協議会 東分室	3359-0051
	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	

杉並区

在宅医療 相談調整窓口	東京都がん診療連携協力病院	河北総合病院	3339-2121
		杉並区阿佐谷北1-7-3	
	ホスピス/ 緩和ケア病棟	救世軍ブース記念病院	3381-7236
		杉並区和田1-40-5	
	東京衛生アドベンチスト病院	3392-6151	
		杉並区天沼3-17-3	
	立正佼成会附属佼成病院	3383-1281	
		杉並区和田2-25-1	
	越川病院	3394-1010	
		杉並区上井草4-4-5	
摂食嚥下 相談窓口	杉並区在宅医療・生活支援センター	5335-7317	
		杉並区天沼3-19-16 ウエルファーム杉並複合施設棟3階	
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)	3391-1385	
		杉並区荻窪5-20-1 杉並区立保健医療センター5階	

緩和医療 を行う診療所	いりたに内科クリニック	5305-5788
	杉並区和泉4-51-6 フォンテーヌ杉並1階	
	西荻窪診療所	3333-5434
	杉並区西荻南4-2-7	
	おぎくぼ正クリニック	5303-1560
	杉並区上荻3-29-11 プラスマ荻窪501(旧旭ビル)	
	康明会荻窪クリニック	5347-0188
	杉並区荻窪5-15-17 グランデアコール101	
	せいきょう診療所	3313-7365
	杉並区松ノ木3-23-8	
	河北ファミリークリニック南阿佐谷	5356-7160
	杉並区阿佐谷南1-16-8 ISM ASAGAYAビル3・4・5階	
	窪田クリニック	6265-5791
	杉並区高円寺北3-25-20 S・Kビル1階	
	新高円寺クリニック	5377-5388
	杉並区梅里1-7-17 K&Iビル301	
	たけうち内科	3313-8428
	杉並区成田東3-12-13	
訪問看護 ステーション	矢部医院	3338-6449
	杉並区阿佐谷北6-31-6	
	上井草診療所	3395-2400
	杉並区今川3-30-10	
	天沼診療所	3393-1866
	杉並区天沼3-27-7	
	杉並堀之内クリニック	5305-3336
	杉並区堀之内2-29-14 ライオンズマンション新高円寺1階	
	服部医院	3390-0770
	杉並区西荻北2-37-10	
訪問看護 ステーション	人見クリニック	5370-2166
	杉並区高井戸東3-16-25	
	まごころクリニック	5303-9371
	杉並区上荻2-37-19 アークコープ杉並1階	
	杉並PARK在宅クリニック	5303-9636
	杉並区西荻北4-10-6 トーアン・ツイン1階	
	河北訪問看護・リハビリステーション阿佐谷	5913-7977
	杉並区阿佐谷北阿佐谷南1-16-8 ISM ASAGAYA6階	
	野崎クリニック訪問看護ステーション	3398-3330
	杉並区阿佐谷南3-37-13 大同ビル2階	
東京衛生病院 訪問看護ステーション	すぎなみ中央訪問看護ステーション	5305-4841
	杉並区梅里2-21-1 日新ビル1階	
	東京衛生病院訪問看護ステーション	3220-0550
	杉並区天沼3-17-15 バンビハウス3階	

訪問看護ステーション	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 杉並区天沼3-19-14 フェニックス杉並1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	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II2階	5355-5338
	東電さわやか中野・訪問看護荻窪営業所 杉並区荻窪5-23-3 富士興産ビル210	5347-0615
	C L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
	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1階	3313-2014
	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
	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
	ガイア訪問看護ステーション 杉並区荻窪4-31-11 中田ビル201	6276-9171
	野崎クリニックリーフ訪問看護ステーション 杉並区阿佐谷南3-37-13 大同ビル3階	5335-7676
	メディケアーズ訪問看護リハビリステーション 杉並区高井戸西2-10-7 新川ビル2階-2	5344-9700
	訪問看護ステーションみのり 杉並 杉並区荻窪5-21-10 シティコート荻窪103	6915-1524

訪問看護ステーション	エフリオ訪問看護ステーション 杉並区阿佐谷北2-14-5 大坂ビル1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
	ふじ訪問看護ステーション 杉並区阿佐谷北4-9-1 山本ビル1階	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
	zen place 訪問看護ステーション高円寺 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
	あおい訪問看護ステーション 杉並区高井戸東3-17-18	6795-8144
	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&II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
	ソフィア訪問看護ステーション阿佐ヶ谷 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西荻 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 杉並区阿佐谷北2-32-1	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
	星医療酸器訪問看護・リハビリステーション 杉並区阿佐谷1-9-8	5327-8553
	訪問看護ステーションデライト杉並 杉並区西荻北2-3-9 トラストビル2階	6454-7528
	訪問看護ステーションリハビリステーションホウカン東京(杉並中野) 杉並区和田3-32-9	5913-7299
	あいづ訪問看護ステーション 杉並区阿佐谷北2-5-7 ARK HOUSE ASAGAYA305	5327-8156
福祉事務所	荻窪事務所 杉並区天沼3-19-16 ウエルファーム杉並2階・4階	3398-9104
	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	杉並区杉並保健所 杉並区荻窪5-20-1	3391-1355
	荻窪保健センター 杉並区荻窪5-20-1	3391-0015

保健所／ 保健センター	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
	杉並子ども家庭支援センター 杉並区阿佐谷南1-14-8	5929-1901
	高円寺こども家庭支援センター 杉並区高円寺南3-31-3	3315-2800
	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
子ども家庭 支援センター	ケア24 下井草 杉並区下井草2-44-4-3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 ゆうゆう上荻窓館1階	5303-6851
	ケア24 西荻 杉並区西荻南4-2-7 西荻窓診療所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 荻窓 杉並区荻窓5-20-1 杉並保健所5階	3391-0888
	ケア24 南荻窓 杉並区南荻窓2-28-13 荻窓会議室1階	5336-3724
地域包括 支援センター	ケア24 阿佐谷 杉並区阿佐谷北1-3-12 櫻ビルディング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
	ケア24 和田 杉並区和田3-52-4 和田ふれあいの家2階	5305-6024
	ケア24 久我山 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	5346-3348

地域包括 支援センター	ケア24 高井戸 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	3334-2495
	ケア24 浜田山 杉並区浜田山1-36-3 浜田山会館内	5357-4944
	ケア24 堀ノ内 杉並区堀ノ内1-6-6 老人保健施設ウェルファー内	5305-7328
	ケア24 永福 杉並区永福3-35-11	5355-5124
	ケア24 方南 杉並区方南2-6-28 方南二丁目福祉施設内	5929-2751
	社会福祉 協議会 杉並区社会福祉協議会 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並2階・4階	5347-1010
	中野区 こちらにご相談ください	

中野区	在宅医療 相談窓口 中野区地域包括ケア推進課 在宅医療係	3228-5785
	中野区中野4-8-1 中野区役所6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 石相三五医院	3381-0313
	中野区南台2-6-8	
	石相クリニカル南台 中野区南台2-45-10	3381-8681
	石相多田町診療所 中野区南台3-33-5	3381-3191
	石相中野なおクリニック 中野区弥生町2-4-9ツナシマ第3ビル2階	6379-6021
	石相重光クリニック 中野区弥生町2-20-12	6382-5476
	石相さくらクリニック 中野区本町2-2-2	5358-8321
	石相中村診療所 中野区本町5-39-2	3381-3797
	石相セイマイ内科 中野区中央1-25-5-106	5389-2972
	石相みやびハート＆ケアクリニック 中野区中央3-35-4 ナビウス新中野1階 EAST	5385-3880
	石相中野ひだまりクリニック 中野区東中野3-6-12	5942-8977
	石相田中クリニック 中野区東中野3-17-18	5348-2707
	石相中野の森クリニック 中野区上高田1-37-11	3361-1381

緩和医療を行 う診療所	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	
	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	
	たかねファミリークリニック	5356-8120
	中野区丸山2-17-13	
	能戸クリニック	3337-6700
	中野区大和町1-45-12	
	やまと診療所	3339-5640
	中野区大和町3-3-12	
訪問看護 ステーション	大場診療所	3330-0073
	中野区大和町3-40-6	
	とりつかせいクリニック	3310-3880
	中野区若宮3-36-12	
	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	
	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	
	のぐち内科クリニック	3926-0007
	中野区上鷺宮4-17-14	
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	
訪問看護 ステーション	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	
	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	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	

訪問看護 ステーション	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3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	
	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	
	訪問看護・リハビリステーション だるま	5942-5615
	中野区鷺宮3-3-6 シュプール1階1A	
福祉事務所	ソフィア訪問看護ステーション中野新橋	6382-4300
	中野区本町4-8-1	
	ケアサポート MANA	6382-8142
	中野区本町6-35-15-101	
	まるご訪問看護ステーション	6383-0823
	中野区若宮2-34-19-B	
	中野区福祉事務所	3389-1111
	中野区中野4-8-1	
	中野区保健所	3382-6661
	中野区中野2-17-4	
保健所／ 福祉センター	中部すこやか福祉センター	3367-7788
	中野区中央3-19-1	
	北部すこやか福祉センター	3389-4321
	中野区江古田4-31-10	
	南部すこやか福祉センター	3382-1750
	中野区弥生町5-11-26	
	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・若者支援センター	5937-3257
	中野区中央1-41-2 みらいステップなかの	
子ども家庭 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 倶楽部千代田会館内	
	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	

地域包括支援センター	鷺宮地域包括支援センター	3310-2553
	中野区若宮3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター内	
ケアマネジャー部会	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	
社会福祉協議会	中野区ケアマネジャー部会	3388-9797
	http://www.nakano-kaigo.org/kaigoshien/	
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	

療養MAP わたしのサポーター

治療や生活における心強いサポーターを記入して、『療養お助けマップ』を作成してみましょう!

わたしの治療のサポーター

病院

主治医

看護師

薬剤師

遠慮しないで、思いきって相談してみましょう!



きっと伝わるあなたの想い

相談に乗ってくれる人はだれですか？

医療費や年金制等の生活面について

かかりつけ医
訪問診療医 / 訪問歯科医

訪問看護

リハビリ専門職

かかりつけ薬局

地域の保健センターや地域包括支援センター

仕事について

こころについて

こころ豊かな生活を送るためにサポート



ほっとひと息

転移が見つかって
そんなことはない、そんなことはない
心の中で何度も何度もつぶやいた

でも急に腰が痛くなって病院に駆け込んで
やっぱり本当に体の中に転移があることを
認めざるを得なかった

悔いのと、痛いのと、涙でぐちゃぐちゃになりながら
ずっと先のことを、ついつい想像した

体が力ち力ちになり肩も背中も板のよう
話を聞いてもらいながら
またまた涙があふれてくる

そっと肩に温かい手が触れた
あーあ 私は生きているんだ
死ぬことばっかり考えていたのに
私は生きているんだ

大きく深呼吸しながら
話を聞いてもらうだけで、肩に手を置いてくれるだけで
私は今生きていることを感じることが出来た

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2-3-3
戸山ハイツ3号棟125
TEL: 03-3205-3114



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に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。



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



暮らしの保健室（中野）

中野区本町2-5-6
TEL: 6300-0107
開室日: 日・月曜日

