

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。

2025年改訂版

わたしの道しるべ Part1 がんと共に生きる人々へ

わたしの道しるべ Part 1 がんと共に生きる人々へ

発行元 東京都西部緩和ケア連携推進事業
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 2014年8月26日
第7版 2025年3月31日

制作 株式会社 Shinari Design

本冊子「わたしの道しるべ がんと共に生きる人々へ」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(目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 法人ピクニックケア)、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)

※上記の所属名は制作時の所属となり、現在と異なる場合があります。

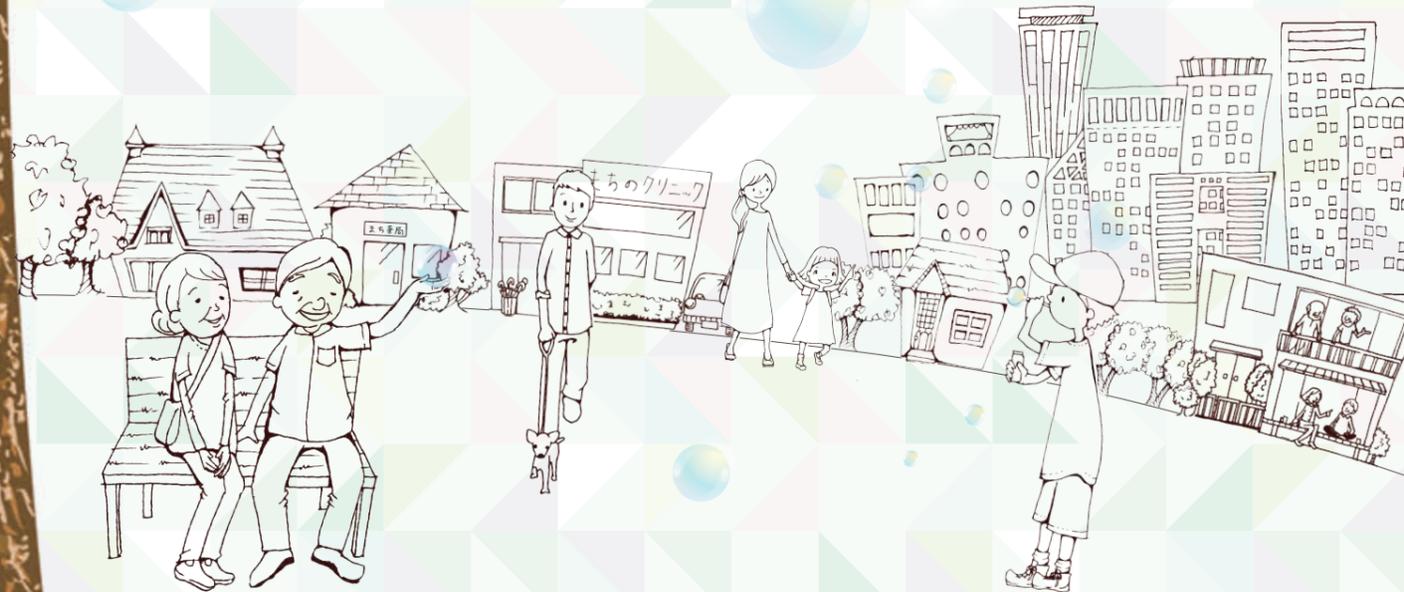
第7版共同編集者 | 看護師部会・相談支援部会

秋山正子(暮らしの保健室・白十字訪問看護ステーション)、志賀圭子・鈴木豊・荒井恵実(東京医科大学病院)、藤田幸子・関根聖純(慶應義塾大学病院) 榎本英子・相川美帆・篠崎陽樹(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)、渡邊直美・石井奈三・中村明子(東京女子医科大学病院)、村本ゆう子(東京女子医科大学附属足立医療センター)、菅原都子(ケアーズ)、奈尾健史(SOMPO ケア在宅老人ホーム新宿) 宮原和道(NPO 法人ピクニックケア)、中村奈津子(ベネッセ介護センター高円寺)、田口ゆかり(つむぐケア永福)、廣野紗矢香(ケアプロ在宅支援センター東京) 高田篤(訪問看護ステーションはな中野新宿支店)、アバナス佳織(中野北ベタニア訪問看護ステーション)、中根綾(上高田訪問看護ステーション) 櫻井京子(ウォームハート訪問看護ステーション)

編集協力者 | 新宿区医師会・杉並区医師会・中野区医師会



東京都西部緩和ケア連携推進事業
わたしの道しるべ Part2
家で暮らしたい
～あなたの緩和ケア～



東京都西部緩和ケア連携推進事業
—新宿区・杉並区・中野区—

豊かなる木

私たちの想いと目次



ごあいさつ
親愛なるあなたへ

わたしの道しるべ「がんと共に生きる人々へ」part 1をお届けします。

がんと診断されたお気持ち、心よりお察し申し上げます。
この道りは決して簡単ではありませんが、あなたは一人ではありません。
周りには、あなたを支えたいと願っているたくさんのサポーターがいます。

家族、友人、医療介護チーム、そして同じ経験をした方々が
あなたのそばに寄り添い、力を与えてくれることでしょう。
彼らはあなたの気持ちに寄り添い、共に笑い、共に涙を流し
時には手を差し伸べる存在です。

どんな瞬間も、あなたの価値を忘れないでください。
あなたは決して孤独ではなく、愛と支えに囲まれています。
これからの道りを共に歩いていく仲間がいることを
どうか心に留めてください。

勇気を持って、一歩ずつ進んでいきましょう。
あなたの強さと希望が、周りの人々にも光を与えることでしょう。

心からのエールを送ります。

このメッセージが、少しでも力になれば幸いです。

*「家で暮らしたい～あなたの緩和ケア～」(わたしの道しるべPart2)とともに
ご活用いただければ幸いです。

みなさんの「どうしよう」に応えます。

豊かなる木(目次)	1
いま思うこと 感じていることは	3
からだ “この先、いったいどうなるの?”	4
こころ “ひとりで悩んでいませんか?”	5
くらし “この先の生活をかんがえてみよう”	6
想い “あなたの周りにいる人との意見交換”	7
暮らしの中の医療のカタチ “支える人々”	9
暮らしの中の医療のカタチ “医師編”	10
暮らしの中の医療のカタチ “看護師編”	11
暮らしの中の医療のカタチ “在宅医療のはじめ方”	12
暮らしの中の医療のカタチ “役立つサポート”	13
新宿MAP	15
杉並MAP	17
中野MAP	19
医療機関/福祉機関一覧	21
療養MAP “わたしのサポーター”	36
ほっと一息	37

いま思うこと 感じていることは

がんと診断を受け、「仕事は?」「家族の生活は?」など、これからの生活・治療に対し、不安な思いが出てくるかもしれません。あなた自身が考えていること、ふと思うことなどをノートに書き出してみましょ。

先生の説明は

- がんの部位は
- がんの進み具合は
- これからの治療は
- 治療の効果は
- 今後の病状の見通しは
- 余命は
- (

あなた自身のことをノートに記してみましょ!



気になることは なんだろう

- 他の治療法はあるのか
- 治療にはどのくらい時間が掛かるのか
- 仕事には戻れるのか
- 出産や妊娠は可能か
- 治療は性生活に影響するのか
- 残された時間はどのくらいか
- (

気になっている事を医師に話してみましょ!



病気のことを 知って貰いたい人は

- 人生のパートナーにどう伝えようか
- 子どもにどう伝えようか
- 親にどう伝えようか
- 職場にどう伝えようか
- (

自分の気持ちを伝えてみましょ!



自分にとって 大事なことは

- 例えば……
- なによりも治療を受けること
 - なによりも家族との時間
 - 取組んでいる仕事をやり遂げること
 - (

自分らしさって……



からだ

この先、いったい
どうなるの?

治療法は、基本的に「手術」、「薬物療法」、「放射線療法」、「緩和ケア」の4つがあります。治療に伴いからだに変化が生じます。あなた自身に変化が現れるためのために備えましょ。

からだの変化は



からだに違和感がある

- 疲れやすい
- 気力がない

食事に関すること

- 味がおかしい
- 食事がおいしくない
- 食事が通らない
- 吐き気があり食べられない

排泄に関すること

- 便秘がある
- 下痢がある

血液に関すること

- 白血球が少なくなる
- 血小板が少なくなる

その他

- むくみがある
- 皮膚に炎症が起こる
- 痛みがある
- 息苦しさがある
- 脱毛がある
- 眠れない

……etc

生活への影響は

- 仕事や家事が思うようにできない
- 何もやる気が起こらない
- 外出する気が起こらない
- 一人で外出できない

……etc



からだを調える ワンポイント

- ・あなたが感じている症状はあなたにしかわかりません。つらい時は、まわりの人に伝えてください。
- ・上記のような症状がみられた時は、早めに担当医や専門家に伝えましょ。
- ・体調の変化があるときは“休養が必要”と思うことが大切です。
- ・感染症予防の最良の方法は、“手洗いとうがい”です。
- ・気分転換になることを生活に取り入れましょ。(例：散歩、買い物など)
- ・外出や布団からの起き上がりがつらいときは、車いすや電動ベッド等を利用すると生活がしやすくなります。

ご相談ください



あなたの病状や薬のことを把握しているのは、主治医と看護師です。治療方法、治療による副作用、今後の見通しなど気になることをお尋ねください。

痛みがつらいな



こころ

ひとりで悩んでいませんか？

がんは、進行も症状も治療も一人ひとり異なります。そのため、あなたの気持ちや体調を他人に理解してもらうことが難しいこともあります。家族や治療に関わるスタッフには、どんなことでも、あなたの声を届けてください。

本人の悩み

- 眠れない
- 気分が落ち込む
- 頭が混乱して何も考えられない
- これからのことが不安で仕方がない
- 親や子どもにどう伝えたら良いのか分からない
- 生きている価値が見出せない
- がんになったことで失うものが多くてつらい
- 残していく家族のことが心配
- 自分のことが自分で出来なくなっていることがつらい
- ()



家族の悩み

- 眠れない
- 本人とどう向き合ったら良いのか分からない
- 本人に何をしたら良いのか分からない
- 家族の間で今後についての意見がまとまらない
- 常に将来への不安がある
- 介護に自信がない
- ()



こころを調える ワンポイント

- ・自然に触れてみましょう。
- ・出来るだけ、普段通りの生活をしましょう。あなたの生活を大切にしましょう。
- ・休息をとり、生活のリズムを整えましょう。
- ・自分なりのリラックスメソッドを生活の中に取り入れましょう。
- ・主治医、看護師など身近な人に相談してみましょう。
- ・こころの専門家(精神科医、精神腫瘍医、心理士など)のサポートを受ける方法もあります。
- ・患者会、ピアサポートなど同じ体験をした人同士で語り合う場に参加してみましょう。

相談先はこちらです



療養の場所、ホスピス、在宅医療について

- ・がん相談支援センター
- ・地域包括支援センター
- ・ケアマネジャー等

不眠・気持ちが落ち込んでつらい

- ・担当医・看護師等

食事がとれないとき、食事療法が必要なとき

- ・担当医・薬剤師
- ・栄養士・看護師

くらし

これからの生活を考えてみよう

「がんになったら、今後の生活はどうなってしまうのだろう」、「治療費や生活費は…」など、暮らしに関する不安や悩みは専門の窓口で相談してみるのが一番です。今、どんなことが気になりなのか整理してみましょう。

お金について

- 医療費がどのくらいかかるのか
- 収入が途絶えるのではないのか
- これからの生活費はどうなるのか
- 子どもの教育費のことが心配
- ()



仕事について

- 職場にどう伝えたらよいか
- 仕事を休まないといけないうるか
- 仕事は辞めたほうがいいのか
- ()



療養について

- どのような療養方法があるのか
- 頼る人がなくて家で暮らすのが不安
- 家族に負担をかけたくない
- 家族として何ができるのか
- ()



くらしを調える ワンポイント

- ・医療費や生活費などお金に関する相談がある場合は、なるべく早い段階で相談しましょう。
- ・仕事を辞めてしまうと、受けられる保障が少なくなることもあるので職場の担当窓口で相談をしましょう。
- ・今後の療養について、どのようなご希望をお持ちですか。まずは、身近な方に話をしてみてください。

相談先はこちらです



医療費などのお金について

- ・医療ソーシャルワーカー
- ・がん相談支援センター

仕事・働き方について

- ・医療ソーシャルワーカー
- ・がん相談支援センター

在宅医療や介護について

- ・かかりつけ医
- ・ケアマネジャー
- ・医療ソーシャルワーカー
- ・訪問看護ステーション
- ・がん相談支援センター
- ・地域包括支援センター

想 い

あなたの周りにいる人との意見交換

病気になると、「あなたの病気と治療」に関するお話が多くなります。治療によっては、あなたの暮らしに支障を及ぼし、ふと「このままでいいのだろうか」という想いを感じることもあるかもしれません。あなた自身の気持ちを整理してみましょう!!

あなたが大切にしていることを伝えてください



あなたの周りにいる人にあなたの想いを伝えると...

あなたにとっての選択肢が広がります!

イイコトその1

あなたの不安やつらさ、とまどいへの理解につながります

→P3~6

イイコトその2

あなたの希望は今後のケアに配慮すべき事柄として意識されます

イイコトその3

あなたらしさ(生き方)と一緒に共有できます

イイコトその4

「こんなはずじゃなかった」が少なくなります

イイコトその5

これからのことが決めやすくなります

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!

治療・お金・仕事・暮らし方・取り組んでいること...など



暮らしの中の 医療のカタチ 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みつけましょう！

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！

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に管理し、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。

公認心理師 / 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。

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。

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。

私
ど
たん
ち
な
に
疑
問
え
や
て
心
配
だ
事
で
い
も

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

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

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。

住まいの近くの
かかりつけ医



急性期病院

必要時に連携

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。

体調の状態を確認します

血圧測定など
健康チェック

医療処置
の支援

薬剤管理

自立に向けた
補助・指導

痛みや浮腫等のつらい症状の
緩和に向けたケアの提供

上手な薬剤の
使い方

負担の少ない
暮らし方の提案

介護用品の
工夫

マッサージ等の
ケア

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。



医療機関と 地域 / 暮らしを繋ぎます

病状や暮らしに合わせて必要な人材をコーディネートします。



かかりつけ医



訪問診療医



ケアマネジャー



ヘルパー

暮らしの中の 医療のカタチ 在宅医療のはじめ方

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。

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。



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。



もっと教えて! 在宅Q&A

“寝たきり”になってからお願いしたほうがいいの？

いいえ、もっと早い段階から在宅医療を受けることをお勧めします。より良い暮らしのためには、在宅医療のスタッフと十分な話し合いが大切です。“寝たきり”になってからではなく、自宅での療養を考えた時点から在宅医療をご相談頂けます。また、病院の治療と在宅医療を併せて受けることも可能です。



暮らしの中の 医療のカタチ 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。



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。

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。

お気軽に
ご相談ください。



新宿区	杉並区	中野区
在宅医療相談窓口	杉並区歯科保健医療センター ハーモニーすぎなみ	在宅療養（摂食・えん下機能） 支援センター
☎ 03-5273-3839 受付時間 8:30~17:00 （土・日・祝祭日を除く）	☎ 03-3391-1385 受付時間 9:00~17:00 （日・月・祝祭日を除く）	☎ 03-3228-0051 受付時間 9:00~17:00 （月・金・祝祭日を除く）

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、虐待防止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	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

介護保険

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。

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・保険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。

介護保険以外の 使えるサービス

詳しくは、各自治体にお問い合わせください！

車いす等の
一時貸与

宅配食

おむつサービス

ボランティア

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。

もっと
暮らし



教えて！
Q&A



がんの治療を受けながら仕事はどうしたらいいの？

仕事は、簡単に辞めないでください！「仕事があるという事が治療中の励みになっていた！」という感想も聞かれます。続ける事を前提に考えていきましょう。お近くのがん相談支援センターにご相談ください。その上で職場に相談し、職場の支援制度の中からあなたの治療スケジュールに適した制度の活用を決めていくことになります。

就労に関する
情報はこちら

がん情報サービス [がんの仕事のQ&A](#)



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。

+ 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

- ・JCHO 東京新宿メディカルセンター
- ・JCHO 東京山手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

在宅医療や摂食嚥下機能支援に関する様々な相談に応じる窓口

- ・新宿区健康部健康政策課

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



住所：新宿区上落合1-23-19
TEL：03-6908-6036

家族と共に
看取りが
可能に!

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：03-3205-3114

【がん療養相談窓口】

月～金曜日 13：00～16：00
第4土曜日 10：00～13：30
*祝日・年末年始を除く



家族と共に看取りが可能に!

看護小規模多機能型居宅介護

坂町ミモザの家

住所：新宿区四谷坂町6-5
TEL：03-3351-1987



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。
病気についてはもちろん、生活上の
どんなことでも気軽にご相談ください。

- +** 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
・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
- 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
・山河
・荻窪の家
・セントケア看護小規模荻窪

暮らしの中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



家族と共に看取りが可能に！ 看護小規模多機能 山河

住所：杉並区高井戸東 3-30-13
TEL：03-5941-7817



家族と共に看取りが可能に！

看護小規模多機能 荻窪の家

住所：杉並区天沼 3-19-14
TEL：03-5335-5105

家族と共に看取りが可能に！

セントケア看護小規模荻窪

住所：杉並区宮前 2-21-19
TEL：03-5336-1201



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。
 病気についてはもちろん、
 生活上のどんなことでも気軽に相談ください。



- 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課 在宅療養推進係
- 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
 ・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
- 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
 ・miketa 中野弥生町



暮らしの保健室
 誰でも予約なしに無料で、健康や介護や暮らしの中でのさまざまな困りごとの相談ができます。

- ★ **暮らしの保健室**
 住所：中野区本町2-5-6
 TEL：03-6300-0107
 開室日：日曜日(不定期)
- ★ **暮らしの保健室桃園**
 住所：中野区中央4-57-1
 TEL：080-5035-1323 (中山)
 開室日：毎週火曜日 10:00~12:00
 参加費：お菓子お茶代 300円
- ★ **暮らしの保健室 野方がんカフェ**
 住所：中野区野方5-3-1
 TEL：03-3330-4383
 開室日：毎月第2金曜日 14:00~

家族と共に看取りが可能に!

看護小規模多機能型居宅介護 miketa 中野弥生町
 住所：中野区弥生町2-4-9
 ツナシマ第三ビル3階
 TEL：03-3373-0662

中野区医師会訪問看護ステーション 『まちな保健室』
 住所：中野区中野2-27-17 医師会館
 TEL：03-3384-1480
【ご利用時間】
 予約制 毎週木曜日
 13:00~16:00



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	杉並区	中野区
新宿区健康部健康政策課 在宅医療相談窓口 ☎ 03-5273-3839 受付時間 8:30~17:00 (土・日・祝祭日を除く)	杉並区在宅医療 相談調整窓口 ☎ 03-3391-1380 受付時間 8:30~17:00 (土・日・祝祭日を除く)	中野区地域包括ケア推進課 在宅療養相談窓口 ☎ 03-3228-5785 受付時間 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)

2024年12月現在

在宅支援診療所 = (〒) 要相談 = (相)

新宿区

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 35 ☎ 03-3353-1211	がん相談支援センター ☎ 03-5363-3285
	東京医科大学病院 新宿区西新宿 6-7-1 ☎ 03-3342-6111	がん相談支援センター ☎ 03-3342-6111
	国立国際医療研究センター病院 新宿区戸山 1-21-1 ☎ 03-3202-7181	がん相談支援センター ☎ 03-3202-7181
	JCHO 東京新宿メディカルセンター 新宿区津久戸町 5-1 ☎ 03-3269-8111	がん相談支援センター ☎ 03-3269-8137
東京都がん診療 連携協力病院	JCHO 東京山手メディカルセンター 新宿区百人町 3-22-1 ☎ 03-3364-0251	
	がんセンター 東京女子医科大学病院 新宿区河田町 8-1 ☎ 03-3353-8111	がん相談支援センター ☎ 03-5269-7463
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 ☎ 03-3269-8111	がん相談支援センター ☎ 03-3269-8137
	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 ☎ 03-3205-3114	
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 新宿区役所 第二分庁舎分館 ☎ 03-5273-3839	
緩和医療 を行う診療所	(〒) あげぼの診療所 新宿区片町 1-1 住友不動産市ヶ谷曙橋ビル 3 階 ☎ 03-6457-7237	
	(〒) 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 ☎ 03-3226-9028	

緩和医療 を行う診療所	(〒) 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 ☎ 03-3351-0575
	(〒) 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 ☎ 03-5367-2027
	(〒) 神楽坂医院 新宿区神楽坂 3-6-58 ☎ 03-3269-7267
	(〒) 執行クリニック 新宿区赤城下町 62 アネックス 62-1 階 ☎ 03-3235-9939
	(〒) 牛込台さこむら内科 新宿区中町 23 ☎ 03-3269-1783
	(〒) 早稲田クリニック 新宿区馬場下町 10 ☎ 03-3208-2007
	(〒) コンフォガーデンクリニック 新宿区河田町 3-2 ☎ 03-3357-0086
	(〒) 曙ホームクリニック 新宿区河田町 3-8 THE DENS 曙橋 204 ☎ 03-5357-7656
	(〒) 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 101 ☎ 03-3361-6318
	(〒) 落合内科クリニック 新宿区西落合 1-18-14 VIP 西落合 106 ☎ 03-5982-5221
	(〒) はまやホームケアクリニック 新宿区西落合 2-16-4 ☎ 03-3950-0065
	(〒) 西戸山クリニック 新宿区百人町 3-7-8 原ビル 2 階 ☎ 03-5337-7501
	(〒) 百人町診療所 新宿区百人町 3-14-7 ☎ 03-3371-1188
	(〒) 西大久保クリニック 新宿区大久保 2-3-5 藤和大久保コープ 101 ☎ 03-5273-6880
	(〒) 新宿ヒロクリニック 新宿区大久保 2-11-15 大林ビル 1 階 ☎ 03-5272-5600
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 ☎ 03-5937-3361	
(〒) くれクリニック 新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー 3 階 ☎ 03-6279-2893	
(〒) 桑原医院 新宿区北新宿 3-12-26 ☎ 03-3368-4745	
(〒) 藤保クリニック 新宿区北新宿 3-26-22 ☎ 03-3364-0233	
おかべふじこ内科・循環器クリニック 新宿区市谷田町 1-19 ECS 第 19 ビル 3 階 ☎ 03-3269-1021	
(〒) 神楽坂 D.S. マイクリニック 新宿区市谷山伏町 2-2 神楽坂 NK ビル 1 階 ☎ 03-3260-9914	

緩和医療 を行う診療所	上落合真クリニック	03-3363-5820
	新宿区上落合 1-5-4 幸楽亭ビル 1・2 階	
	新宿オークタワークリニック	03-5381-0551
	新宿区西新宿 6-8-1 住友不動産新宿オークタワー 2 階	
	小滝橋そら内科クリニック	03-3367-6767
	新宿区北新宿 4-8-16 新宿君嶋ビル 5 階 A 室	
内科すずきクリニック	03-5227-3133	
新宿区山吹町 295 杉山ビル 1 階		
若松河田クリニック	03-6457-8351	
新宿区河田町 10-7 グリーンヒルズ河田町 201		
訪問看護 ステーション	白十字訪問看護ステーション	03-3268-1815
	新宿区市谷砂土原町 2-7 ディアコート砂土原 204	
	神楽坂訪問看護ステーション	03-5225-4799
	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	03-5292-6870
	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	03-5386-0662
	新宿区高田馬場 4-9-11 藤和高田馬場コープ II 706	
	セコム新宿訪問看護ステーション	03-5368-6078
	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	03-3951-3822
	新宿区中落合 2-5-1	
	目白訪問看護ステーション	03-5988-4577
	新宿区下落合 3-17-24	
	ナースステーション東京新宿事業所	03-5363-4001
	新宿区四谷 2-5 さくらマンション 1 階	
	リハビリ訪問看護ステーションハピネスケア	03-6273-8001
	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	03-5990-5882
	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	03-5919-3108	
新宿区河田町 7-5 T ビル 1 階		
あわーず東京訪問看護リハビリステーション	03-6869-7677	
新宿区百人町 1-22-3 新宿ナショナルコート 303		
オレンジ訪問看護ステーション	03-5937-3562	
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	03-3269-8135	
新宿区下宮比町 2-12		
さくら訪問看護リハビリステーション	03-6205-6451	
新宿区大久保 2-18-4 グレース橋谷田 102		
訪問看護ステーションやごころ	03-6908-7234	
新宿区上落合 2-11-16 ヴィヴァシエル 201		

訪問看護 ステーション	代々木訪問看護ステーション	03-5272-4118
	新宿区大久保 2-8-23 階	
	LE 在宅・施設訪問看護・リハビリステーション 四ツ谷支店	03-5361-7797
	新宿区四谷 4-13 CB 四谷四丁目ビル 102	
	ガイア訪問看護ステーション新宿	03-5989-1168
	新宿区四谷 4-23-19 レジデンス光和 108 101 号	
	zen place 訪問看護ステーション新宿	03-5937-4966
	新宿区北新宿 4-21-4 吉澤ビル 101	
	ゆみの訪問看護ステーション	03-5332-8805
	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 デイジー	03-6273-0684
	新宿区四谷 4-12-4 KEELS C 号室	
	訪問看護ステーション はな 中野新宿支店	03-6822-6563
	新宿区新宿 6-11-9 新宿第二松喜ビル 101	
	訪問看護ステーション みつれ	03-6868-5727
	新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 2 階	
	きらら訪問看護ステーション サテライト西新宿	042-794-2255
	新宿区西新宿 4-11-10 エクセラー	
	KIRALIE 訪問看護ステーション	03-5361-7328
	新宿区新宿 1-23-5 サンサーラ御苑 503	
七福訪問看護ステーション	03-6278-9529	
新宿区高田馬場 2-8-13 今井ビル 1 階		
アルモナス訪問看護リハビリステーション	03-6381-6150	
新宿区西新宿 5-21-16		
てとて訪問看護ステーション	03-5937-1981	
新宿区北新宿 1-30-24 モンテシャトー北新宿 301 号室		
ツクイ新宿訪問看護ステーション	03-5919-0061	
新宿区舟町 1-18 ロイクラトン四谷		
すみれ訪問看護ステーション	03-5937-0261	
新宿区百人町 2-23-17 K-GRANDE203		
Stars 訪問看護ステーション 西新宿	03-6453-2674	
新宿区西新宿 4-15-1 西新宿パークハイツ 405		
おうちのカンゴ四ツ谷支所	03-5315-4712	
新宿区四谷 3-13-21 白井ビル 1 階		
SOMPO ケア在宅老人ホーム世田谷訪問看護 新宿サテライト	03-6302-1398	
新宿区高田馬場 2-5-23 第 1 桂城ビル 4 階		
あけぼの訪問看護ステーション 早稲田サテライト	03-6233-9477	
新宿区西早稲田 1-9-9 光洋ビル 5 階		
ワンダフルサポート訪問看護ステーション	03-6279-1342	
新宿区西新宿 7-20-2 愛美堂ビル 6 階		
いきいき SUN 訪問看護リハビリステーション早稲田支店	03-5809-1673	
新宿区原町 2-5 KEN21 ビル 1 階		

訪問看護 ステーション	あさぎ訪問看護ステーション	03-6750-0162
	新宿区高田馬場 4-18-10 サンハイツ高田馬場 901	
	ピジョン訪問看護ステーション四谷	03-5925-8412
	新宿区荒木町 11-4 佐久間ビル 302 号室	
	LE在宅・施設訪問看護・リハビリステーション 高田馬場支店	03-5497-8588
	新宿区高田馬場 4-23-28 ヒルズ ISHIDA 1 階	
	プレナースステーション	03-6205-5218
	新宿区西早稲田 1-14-14 ふじビル 2 階	
	あいらく訪問看護ステーション飯田橋	03-6265-3181
	新宿区下宮比町 2-6 多加良 5 階	
	ザオーケア訪問看護ステーション飯田橋	03-6457-5889
	新宿区中町 15 神楽坂マンション 306	
ベストリハ訪問看護ステーション高田馬場支店	03-5332-7171	
新宿区高田馬場 3-21-4 ホワイト・パールチ 1 階		
ライフホーム訪問看護リハビリステーション	03-5497-8990	
新宿区高田馬場 3-25-23		
はる訪問看護リハビリステーション サテライト神楽坂	03-3528-9805	
新宿区神楽坂 3-1-15 シャトー寿寿 502		
福祉事務所	新宿区福祉事務所（高齢者・障害者）	03-3209-1111
	新宿区歌舞伎町 1-4-1 新宿区役所本庁舎 2 階	
	新宿区福祉事務所（生活保護）	03-3209-1111
	新宿区新宿 5-18-21 新宿区役所第二分庁舎 1 階・2 階	
保健所／ 保健センター	新宿区保健所	03-5273-3862
	新宿区新宿 5-18-21 新宿区役所第二分庁舎分館	
	牛込保健センター <small>新庁舎完成後移転予定</small>	03-3260-6231
	新宿区矢来町 6	
	四谷保健センター	03-3351-5161
	新宿区四谷三栄町 10-16	
東新宿保健センター	03-3200-1026	
新宿区新宿 7-26-4		
落合保健センター	03-3952-7161	
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	03-3232-0675
	新宿区新宿 7-3-29	
	信濃町子ども家庭支援センター	03-3357-6855
	新宿区信濃町 20	
	榎町子ども家庭支援センター	03-3269-7345
	新宿区榎町 36	
中落合子ども家庭支援センター	03-3952-7752	
新宿区中落合 2-7-24		
北新宿子ども家庭支援センター	03-3362-4152	
新宿区北新宿 3-20-2		

年金相談	新宿年金事務所	03-3354-5048
	新宿区新宿 5-9-2 ヒューリック新宿 5 丁目ビル	
	街角の年金相談センター 新宿	03-3343-5171
	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	03-5339-8609
	新宿区西新宿 2-7-1 新宿第一生命ビル 21 階	
	東京外国人雇用サービスセンター	03-5361-8722
	新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー 13 階	
	歌舞伎町庁舎	03-3200-8609
	新宿区歌舞伎町 2-42-10	
	西新宿庁舎	03-5325-9593
	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	03-5273-4593
	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	03-5273-4254
	四谷高齢者総合相談センター	03-5367-6770
	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	
	笹塚町高齢者総合相談センター	03-3266-0753
	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 <small>新庁舎完成後移転予定</small>	03-5312-8442
	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	03-5292-0710
	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	03-5332-5585
	新宿区百人町 2-8-13 Fiss1 階	
	戸塚高齢者総合相談センター	03-3203-3143
	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	03-3953-4080
	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	03-5348-8871	
新宿区上落合 2-22-19 キャンパスエール上落合 2 階		
柏木高齢者総合相談センター	03-5348-9555	
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	03-5309-2136	
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 連絡会	ケアマネジャーネットワーク新宿連絡会	03-5338-4655
	新宿区高田馬場 4-26-15 サルイアアパートメント 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	03-5273-2941
	新宿区高田馬場 1-17-20	
	新宿区社会福祉協議会 東分室	03-3359-0051
	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	

※さがせる新宿（新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト）でも探せます。

杉並区

東京都がん診療 連携協力病院	河北総合病院	03-3339-2121
	杉並区阿佐谷北 1-7-3	
	救世軍ブース記念病院	03-3381-7236
	杉並区和田 1-40-5	
ホスピス/ 緩和ケア病棟	東京衛生アドベンチスト病院	03-3392-6151
	杉並区天沼 3-17-3	
	越川病院	03-3394-1010
杉並区上井草 4-4-5		
在宅医療 相談調整窓口	杉並区在宅医療・生活支援センター	03-3391-1380
	杉並区天沼 3-19-16 ウェ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）	03-3391-1385
	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	03-5305-5788
	杉並区和泉 4-51-6 フォンテヌ杉並 1階	
	西荻窪診療所	03-3333-5434
	杉並区西荻南 4-2-7	
	おぎくぼ正クリニック	03-5303-1560
	杉並区上荻 3-29-11 プラスム荻窪 501(旧旭ビル)	
	せいきょう診療所	03-3313-7365
	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	03-5356-7160
	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	03-6265-5791
	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	03-5377-5388
	杉並区梅里 1-7-17 K&I ビル 301	
	たけうち内科	03-3313-8428
	杉並区成田東 3-12-13	
	矢部医院	03-3338-6449
杉並区阿佐谷北 6-31-6		
上井草診療所	03-3395-2400	
杉並区今川 3-30-10		
天沼診療所	03-3393-1866	
杉並区天沼 3-27-7		
杉並堀ノ内クリニック	03-5929-1611	
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		
服部医院	03-3390-0770	
杉並区西荻北 2-37-10		
人見クリニック	03-5370-2166	
杉並区高井戸東 3-16-25		

緩和医療 を行う診療所	まごころクリニック	03-5303-9371
	杉並区上荻 2-37-19 アークコーポ杉並 1階	
	杉並PARK在宅クリニック	03-5303-9636
	杉並区西荻北 4-10-6 トーアン・ツイン 1階	
	上井草在宅支援診療所	03-6915-0303
	杉並区上井草 3-33-11	
	いずみ小林クリニック	03-3328-7481
	杉並区和泉 4-10-14	
	東京衛生アドベンチスト病院附属ウェルファームクリニック	03-6915-1030
杉並区天沼 3-19-14 フェニックス杉並 1階		
はやぶさ内科ホームクリニック	03-6913-9931	
杉並区西荻北 3-19-11		
天沼きたがわ内科	03-3394-1401	
杉並区下井草 1-32-5 北誠ビル 1階		
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	03-5913-7977
	杉並区阿佐ヶ谷南 1-16-8 ISM ASAGAYA 6階	
	野崎クリニック訪問看護ステーション	03-3398-3330
	杉並区阿佐谷南 3-37-13 大同ビル 2階	
	すぎなみ中央訪問看護ステーション	03-5305-4841
	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	03-3220-0550
	杉並区天沼 3-17-15 バンビハウス 3階	
	荻窪病院訪問看護ステーション	03-5310-3162
	杉並区今川 2-5-7 サニーヒルズ荻窪 301	
	杉並区医師会訪問看護ステーション	03-3391-0009
	杉並区天沼 3-19-14 フェニックス杉並 1階	
	西荻南訪問看護ステーション	03-3333-6584
	杉並区西荻南 4-2-7 西荻窪診療所 2階	
	越川病院訪問看護ステーション	03-3301-7700
	杉並区上井草 4-5-27-2階	
	訪問看護ステーションほたるすぎなみ	03-5311-6577
杉並区上井草 1-22-17 浅賀マンション 107		
訪問看護ステーション愛敬苑	03-5913-9130	
杉並区方南 2-30-15		
グリーンメディ訪問看護ステーション明大前	03-5355-5338	
杉並区和泉 2-5-60 和泉II		
さわやかケア中野・訪問看護 荻窪営業所	03-5347-0615	
杉並区荻窪 5-23-3 富士興産ビル 210		
シーエルポート杉並訪問看護ステーション	03-3331-5713	
杉並区宮前 4-1-23 プレミアムスペース富士見ヶ丘 102		
笑生訪問看護ステーション	03-5344-9838	
杉並区西荻南 3-7-2		

訪問看護 ステーション	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	☎ 03-3313-2014
	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	☎ 03-5336-7722
	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	☎ 03-6454-7990
	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	☎ 03-5335-9702
	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	☎ 03-3247-7500
	ガイア訪問看護ステーション荻窪 杉並区荻窪 4-31-11 中田ビル 201	☎ 03-6276-9171
	メディ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 2 階-2	☎ 03-5344-9700
	エフリオ訪問看護ステーション 杉並区阿佐谷北 2-14-5 大坂やビル 3 階	☎ 03-5356-1267
	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	☎ 03-5327-8191
	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	☎ 03-5913-7286
	あおい訪問看護ステーション 杉並区上高井戸東 3-17-18	☎ 03-6795-8144
	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&I ビル 401	☎ 03-5913-9554
	ナーシングケアいおり 杉並区堀ノ内 2-39-18	☎ 03-6383-2901
	ソフィアメディ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	☎ 03-6276-9324
	セントケア訪問看護ステーション西荻 杉並区西荻南 3-22-9 エクセリア西荻窪 2A	☎ 03-5344-3120
	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	☎ 03-6382-4951
	星医療酸器訪問看護リハビリステーション巣鴨 阿佐ヶ谷サテライト 杉並区阿佐谷北 1-9-5-4F	☎ 03-5327-8553
	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 Ken's 西荻北ビル 2F	☎ 03-6454-7528
	訪問看護リハビリステーションハウカン TOKYO 杉並区和田 3-32-9	☎ 03-5913-7299
	訪問看護ステーションリカバリー荻窪事務所 杉並区上荻 1-13-10 共栄ビル 402	☎ 03-6279-9119
ファミリア訪問看護リハビリステーション 杉並区高円寺南 4-29-13 大雅堂マンション 6C	☎ 03-6383-2905	

訪問看護 ステーション	CB 訪問看護リハビリステーション井荻 杉並区井草 4-8-14	☎ 03-6822-7257	
	SOMPO ケア在宅老人ホーム世田谷 訪問看護杉並サテライト 杉並区阿佐谷南 1-17-18 阿佐谷下田ビル 2 階	☎ 03-5929-8643	
	セントケア DX 訪問看護ステーション高円寺 杉並区高円寺北 4-32-4 カーサベルテ 301	☎ 03-4431-3214	
	セントケア DX 訪問看護ステーション堀ノ内 杉並区堀ノ内 1-10-2 堀ノ内 GALAXY4A	☎ 03-4431-3211	
	ぱんだ訪問看護リハビリステーション 杉並区西荻北 2-1-3 シャトルマンション 102	☎ 03-6913-6124	
	ウォームハート訪問看護ステーション 杉並区上井草 3-17-24	☎ 03-4361-2025	
	野いちご訪問看護ステーション 杉並区下井草 3-8-5	☎ 03-6913-8590	
	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	☎ 03-3398-9104
		高円寺事務所 杉並区高円寺南 2-24-18	☎ 03-5306-2611
		高井戸事務所 杉並区高井戸東 3-26-10	☎ 03-3332-7221
保健所/ 保健センター	杉並保健所 杉並区荻窪 5-20-1	☎ 03-3391-1355	
	荻窪保健センター（建物名：杉並保健所） 杉並区荻窪 5-20-1	☎ 03-3391-0015	
	高井戸保健センター 杉並区高井戸東 3-20-3	☎ 03-3334-4304	
	高円寺保健センター 杉並区高円寺南 3-24-15	☎ 03-3311-0116	
	上井草保健センター 杉並区上井草 3-8-19	☎ 03-3394-1212	
	和泉保健センター 杉並区和泉 4-50-6	☎ 03-3313-9331	
	子ども家庭 支援センター	杉並子ども家庭支援センター 杉並区阿佐谷北 1-4-2	☎ 03-5356-2602
高円寺子ども家庭支援センター 杉並区高円寺南 3-31-3		☎ 03-3315-2800	
荻窪こども家庭支援センター 杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所 4 階		☎ 03-5335-7877	
高井戸こども家庭支援センター 杉並区浜田山 4-18-31		☎ 03-5913-9501	
地域包括 支援センター		ケア 2 4 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	☎ 03-3396-0024

地域包括 支援センター	ケア24下井草 杉並区下井草2-44-4-3階	☎ 03-5303-5341
	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	☎ 03-5311-1024
	ケア24上荻 杉並区上荻3-29-5(杉並会館等複合施設内)	☎ 03-5303-6851
	ケア24西荻 杉並区西荻南4-2-7西荻診療所2階	☎ 03-3333-4668
	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	☎ 03-5303-5823
	ケア24荻窪 杉並区荻窪5-20-1杉並保健所5階	☎ 03-3391-0888
	ケア24南荻窪 杉並区南荻窪2-28-13荻窪会議室1階	☎ 03-5336-3724
	ケア24阿佐谷 杉並区阿佐谷北1-3-12櫛ビルディングB館1階	☎ 03-3339-1588
	ケア24成田 杉並区成田西3-7-4-2階	☎ 03-5307-3822
	ケア24松ノ木 杉並区松ノ木3-3-4	☎ 03-3318-8530
	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	☎ 03-5305-6151
	ケア24梅里 杉並区梅里1-7-17K&Iビル5階	☎ 03-5929-1924
	ケア24和田 杉並区和田3-52-4和田ふれあいの家2階	☎ 03-5305-6024
	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	☎ 03-5346-3348
	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	☎ 03-3334-2495
	ケア24浜田山 杉並区浜田山1-36-3浜田山会館内	☎ 03-5357-4944
	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	☎ 03-5305-7328
	ケア24永福 杉並区永福3-35-11	☎ 03-5355-5124
	ケア24方南 杉並区方南2-6-28方南二丁目福祉施設内	☎ 03-5929-2751
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	☎ 03-5347-1010

中野区

在宅医療 相談窓口	中野区地域包括ケア推進課 在宅療養推進係 中野区中野4-11-19	☎ 03-3228-5785	
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 中野区中野5-68-7スマイルなかの7階	☎ 03-3228-0051	
緩和医療を 行う診療所	相 いしい内科クリニック 中野区沼袋3-28-9	☎ 03-5345-7667	
	相 いたばしクリニック 中野区大和町1-27-3	☎ 03-5356-1623	
	相 右近クリニック 中野区南台3-33-5	☎ 03-3381-3191	
	相 江古田沼袋診療所 中野区沼袋4-27-15フォーシーズンビル1階	☎ 03-3387-3424	
	相 熊谷医院 中野区鷺宮3-32-5	☎ 03-3338-1515	
	相 さくらクリニック 中野区本町2-2-2YSビル地下1階	☎ 03-5358-8321	
	相 セイメイ内科 中野区中央1-25-5MKマンション106号	☎ 03-5389-2972	
	相 大場診療所 中野区大和町3-40-6	☎ 03-3330-0073	
	相 たかとり内科 中野区大和町1-30-6	☎ 03-6265-5835	
	相 たかねファミリークリニック 中野区丸山2-17-13	☎ 03-5356-8120	
	相 たかのクリニック 中野区上鷺宮4-6-38	☎ 03-3990-2222	
	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	☎ 03-6379-6021	
	中村診療所 中野区本町5-39-2	☎ 03-3381-3797	
	相 能戸クリニック 中野区大和町1-45-12	☎ 03-3337-6700	
	ホームクリニックなかの 中野区鷺宮3-3-6シュプール1階1A	☎ 03-6383-0512	
	まみ中野在宅クリニック 中野区野方1-5-3ヴァンクレールオオキ202号室	☎ 03-5942-4399	
	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	☎ 03-5385-3880	
	訪問看護 ステーション	ひよこ訪問看護ステーション 中野区松が丘2-3-5ペリエ中野201	☎ 03-5913-3890

訪問看護 ステーション	つくし訪問看護ステーション 中野区白鷺 2-1-23 ZOU マンション 202	☎ 03-3330-0425
	さわやかケア中野・訪問看護 中野区中央 1-1-3 新都心中央ビル 1 階	☎ 03-5348-6216
	あすなろ訪問看護ステーション鷺宮 中野区鷺宮 3-18-5 IN ビル 2 階	☎ 03-3223-1900
	なごみ訪問看護ステーション 中野区野方 1-29-4 竹内ビル 1 階	☎ 03-6383-3189
	ケアプロ訪問看護ステーション東京 中野区中央 4-25-14 中央ハウス A2	☎ 03-6696-9789
	訪問看護ステーション江古田の森 中野区江古田 3-14-19	☎ 03-5318-3701
	あけぼの訪問看護ステーション 中野区新井 2-6-5 DSK 情報センタービル 1 階	☎ 03-5942-8990
	ユースタイルケア 中野 訪問看護 中野区東中野 3-14-1 グリーンビル 8 階	☎ 070-6528-7652
	マザーズ成城中野支部 中野区東中野 2-28-14 メディカルコート II 2 階 2D	☎ 03-5989-1567
	訪問看護ステーション ホームケア都立家政 中野区若宮 3-40-14	☎ 03-5356-6755
	ティーオン訪問看護ステーション野方サテライト 中野区野方 3-25-8 ヤマシロビル 2 階	☎ 03-5356-8813
	訪問看護・リハビリステーション だるま 中野区鷺宮 3-3-6 シュプール 1 階 1A	☎ 03-5942-5615
	ソフィアメディ訪問看護ステーション中野新橋 中野区本町 4-8-1	☎ 03-6382-4300
	ケアサポート MANA 中野区本町 6-35-15 S&I レジデンス本町 101	☎ 03-6382-8142
	まるこ訪問看護ステーション 中野区若宮 2-34-19 テラスハウス B	☎ 03-6383-0823
	リニエ訪問看護ステーション中野 中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 301	☎ 03-6908-9567
	訪問看護ステーションホームケア中野 中野区東中野 1-59-6 信菱ビル 5F	☎ 03-5337-7012
	ベストリハ訪問看護ステーション中野 中野区中野 1-13-10	☎ 03-6454-1484
	ソフィアメディ訪問看護ステーション野方 中野区野方 5-30-20 三宅ビル 2 階	☎ 03-6383-0215
	ひなた訪問看護ステーション中野 中野区南台 5-23-13 アイル方南町 502	☎ 03-6382-6979
アロハナースステーション 中野区上高田 2-45-10 202	☎ 03-4400-8988	

訪問看護 ステーション	さくら訪問看護ステーション 中野区沼袋 2-20-12 ファーストメゾン沼袋 202	☎ 03-5942-8981	
	カリス訪問看護ステーション 中野区中野 2-29-15 サンハイツ中野 808	☎ 03-6823-8708	
	上高田訪問看護ステーション 中野区上高田 1-50-7 大川ビル 1 階	☎ 03-5380-4165	
	中野北ベタニア訪問看護ステーション 中野区江古田 3-15-2	☎ 03-3387-0221	
	新渡戸記念訪問看護ステーション 中野区中野 2-21-17 東京医療別館 3 階	☎ 03-3382-8611	
	中野区医師会訪問看護ステーション 中野区中野 2-27-17	☎ 03-3384-1480	
	訪問看護ステーション リライブ 中野区東中野 4-23-3 サングロウ 100 号	☎ 03-6279-3696	
	訪問看護ステーション はな中野 中野区東中野 3-6-14 鈴木ビル 2 階	☎ 03-6820-2378	
	サルスケア訪問看護リハビリステーション 中野区中野 5-3-33 KI マンション 201	☎ 03-5942-6328	
	福祉事務所	中野区福祉事務所 中野区中野 4-11-19	☎ 03-3389-1111
		保健所/ 福祉センター	中野区保健所 中野区中野 2-17-4
	中部すこやか福祉センター 中野区中央 3-19-1		☎ 03-3367-7788
北部すこやか福祉センター 中野区江古田 4-31-10	☎ 03-3389-4321		
南部すこやか福祉センター 中野区弥生町 5-11-26	☎ 03-3382-1750		
鷺宮すこやか福祉センター 中野区若宮 3-58-10	☎ 03-3336-7111		
子ども家庭 支援センター	子ども・若者支援センター 中野区中央 1-41-2 みらいステップなかの		☎ 03-5937-3257
	地域包括 支援センター	南中野地域包括支援センター 中野区弥生町 5-11-26 南部すこやか福祉センター内	☎ 03-5340-7885
本町地域包括支援センター 中野区本町 5-10-4 倶楽部千代田會館内		☎ 03-5385-3733	
東中野地域包括支援センター 中野区東中野 1-5-1		☎ 03-3366-3318	
中野地域包括支援センター 中野区中央 3-19-1 中部すこやか福祉センター内		☎ 03-3367-7802	
中野北地域包括支援センター 中野区松が丘 1-32-10 松ヶ丘シニアプラザ内		☎ 03-5380-6005	



1人で抱え込んでしまって、心も頭もいつも
がんのことでいっぱい・・・

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 暮らしの保健室

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

ご利用時間
【がん療養相談窓口】
月～金曜日 13:00～16:00
第4土曜日 10:00～13:30
祝日・年末年始を除く



中野 暮らしの保健室

中野区本町 2-5-6
TEL: 03-6300-0107

ご利用時間
日曜日（不定期）



中野 中野区医師会訪問看護ステーション まちの保健室

中野区中野 2-27-17 医師会館
03-3384-1480

ご利用時間
予約制
毎週木曜日 13:00～16:00



中野 暮らしの保健室桃園

中野区中央 4-57-1
TEL: 080-5035-1323 (中山)

ご利用時間
毎週火曜日 10:00～12:00
参加費：お菓子お茶代 300円



中野 暮らしの保健室 野方 がんカフェ

中野区野方 5-3-1
TEL: 03-3330-4383
(野方区民活動センター)

ご利用時間
毎月第2金曜日 14:00～

