

相談窓口

高齢者のご相談については、まずはおとしより相談センター、またはおとしより相談コーナーへ

1 おとしより相談センター（地域包括支援センター）

専門員が連携して対応します



保健師（または経験豊富な看護師）



社会福祉士



主任ケアマネジャー



認知症地域支援推進員

●こんなことでお困りではありませんか？

- ・介護保険や福祉の制度ってむずかしい。わかりやすく教えてくれるところはないのかな？
- ・要支援2と認定されたけど、どうすればいいの？
- ・最近よくつまずくのよ。いい運動法はないかしら。
- ・退院が決まったけど、自宅での生活が不安です。
- ・最近物忘れが多くなり認知症が心配。どこに相談したらよいか？
- ・認知症の人や家族・近所の人と交流できるところはないかしら。



おとしより相談センターへお気軽にお問い合わせください。

おとしより相談センターでは、町会・高齢者クラブなどの地域の団体からの希望による出前講座を行っています。ぜひご利用ください。

相談日および相談時間

毎週月曜日から土曜日 午前9時から午後6時

※祝日・休日および年末年始はお休みです。ただし、緊急の場合は、上記以外の時間帯においてもご連絡いただけます。

●問い合わせ先 お住まいの住所により担当するセンターが異なります。該当する住所地をご確認ください。

京橋おとしより相談センター

〒104-0044 中央区明石町1番6号リハポート明石等複合施設1階

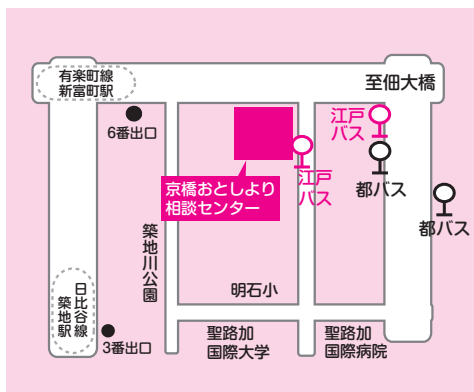
TEL:03-3545-1107 FAX:03-3545-1108

該当する住所地

八重洲2丁目、京橋1～3丁目、銀座1～8丁目、新富1・2丁目、入船1～3丁目、湊1～3丁目、明石町、築地1～7丁目、浜離宮庭園、八丁堀1～4丁目、新川1・2丁目

交通機関

- 東京メトロ有楽町線「新富町駅」6番出口 徒歩3分 ●都営バス明石町 徒歩4分
- 東京メトロ日比谷線「築地駅」3番出口 徒歩4分
- 江戸バス南循環 ⑳リハポート明石 徒歩0分 ●江戸バス南循環 ⑥明石町 徒歩4分



日本橋おとしより相談センター

〒103-0001 中央区日本橋小伝馬町5番1号 十思スクエア1階
TEL:03-3665-3547 FAX:03-3665-3548

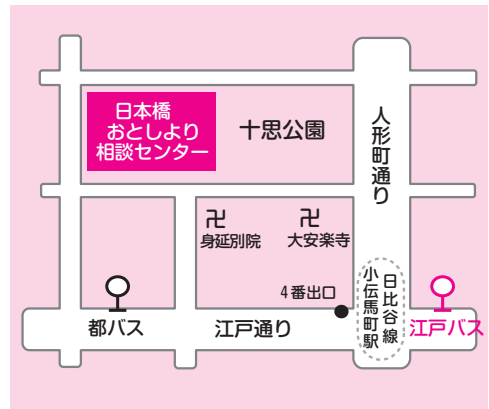
該当する住所地

日本橋本石町1～4丁目、日本橋室町1～4丁目、日本橋本町1～4丁目、日本橋小舟町、日本橋小伝馬町、日本橋大伝馬町、日本橋堀留町1・2丁目、日本橋富沢町、日本橋人形町1～3丁目、日本橋小網町、日本橋蛸殻町1・2丁目、日本橋箱崎町、日本橋馬喰町1・2丁目、日本橋横山町、東日本橋1～3丁目、日本橋久松町、日本橋浜町1～3丁目、日本橋中洲、八重洲1丁目、日本橋1～3丁目、日本橋茅場町1～3丁目、日本橋兜町

交通機関

●東京メトロ日比谷線「小伝馬町駅」4番出口 徒歩3分 ●都営バス小伝馬町 徒歩2分 ●江戸バス北循環⑭小伝馬町駅 徒歩4分

※該当する住所地は、下記人形町おとしより相談センターと同一です。お近くのおとしより相談センターをご利用ください。



相談窓口

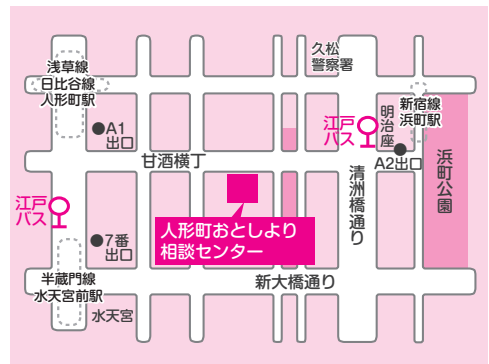
人形町おとしより相談センター

〒103-0013 中央区日本橋人形町2-32-4 日本橋医師会人形町ビル1階
TEL:03-5847-5580 FAX:03-3665-6666

交通機関

●江戸バス北循環⑰浜町駅(明治座前) 徒歩5分 ●江戸バス北循環⑲水天宮前 徒歩5分
 ●都営地下鉄浅草線、東京メトロ日比谷線「人形町駅」A1出口 徒歩5分
 ●東京メトロ半蔵門線「水天宮前駅」7番出口 徒歩5分
 ●都営地下鉄新宿線「浜町駅」A2出口 徒歩6分

※該当する住所地は、上記日本橋おとしより相談センターと同一です。お近くのおとしより相談センターをご利用ください。



月島おとしより相談センター

〒104-0052 中央区月島4丁目1番1号 月島区民センター1階
TEL:03-3531-1005 FAX:03-3531-9198

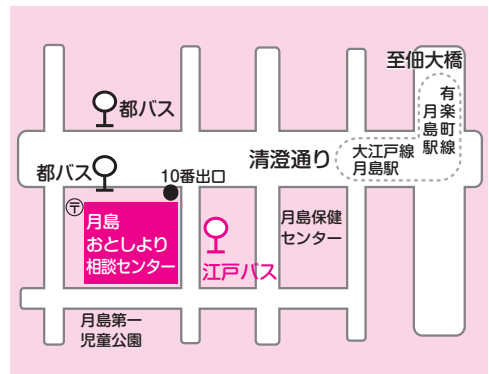
該当する住所地

佃1～3丁目、月島1～4丁目、勝どき1～6丁目、豊海町、晴海1～5丁目

交通機関

●東京メトロ有楽町線、都営地下鉄大江戸線「月島駅」10番出口 徒歩0分
 ●江戸バス南循環⑬月島区民センター 徒歩0分 ●都営バス月島三丁目 徒歩0分

※該当する住所地は、下記勝どきおとしより相談センターと同一です。お近くのおとしより相談センターをご利用ください。



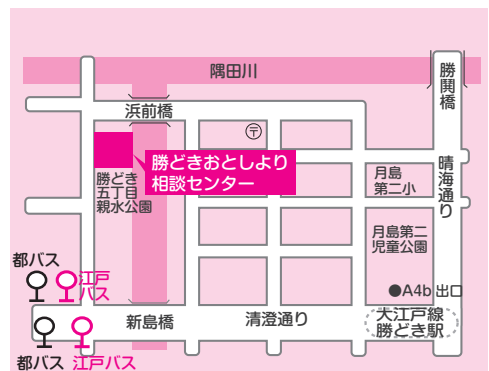
勝どきおとしより相談センター

〒104-0054 中央区勝どき5丁目1番17号 勝どき ザ・リバーフロント1階
TEL:03-6228-2205 FAX:03-5548-1771

交通機関

●江戸バス南循環⑲新島橋 徒歩4分 ●都営バス新島橋 徒歩4分
 ●都営地下鉄大江戸線「勝どき駅」A4b出口 徒歩10分

※該当する住所地は、上記月島おとしより相談センターと同一です。
 お近くのおとしより相談センターをご利用ください。



2 おとしより相談コーナー（区役所介護保険課内）

介護認定申請の受付や、介護保険サービスの利用方法などを含めた高齢者の様々な福祉・保健サービスの相談に応じます。また、認知症に関する相談や福祉施設に関する情報の提供を行います。

問い合わせ先

介護保険課地域支援係 ☎ 3546 - 5379

3 区役所内高齢者事業担当課

■高齢者福祉課

| | |
|---|--|
| 高齢者福祉係 ☎ (3546)5353 (3546)5354 FAX (3248)1322 | <ul style="list-style-type: none">●敬老慶祝(敬老大会・敬老買物券)●敬老入浴●家具類転倒防止器具の取り付け●高齢者保健福祉計画 |
| 高齢者活動支援係 ☎ (3546)5334 (3546)5716 FAX (3248)1322 | <ul style="list-style-type: none">●高齢者の健康づくり(介護予防事業)●高齢者の社会参加・生きがいづくり●歩行補助杖の給付 ●補聴器購入費用助成 |
| 高齢者サービス係 ☎ (3546)5355 (3546)5225 (3546)5323 FAX (3248)1322 | <ul style="list-style-type: none">●紙おむつの支給、ふとん乾燥・丸洗い、理美容サービス、おとしより介護応援手当、介護者慰労など●緊急通報システムなど |

■介護保険課

| | |
|--|---|
| 管理係 ☎ (3546)5642 FAX (3248)1322 | <ul style="list-style-type: none">●介護保険事業計画 |
| 事業者支援給付係 ☎ (3546)5377 (3546)5378 FAX (3248)1322 | <ul style="list-style-type: none">●保険給付の請求●利用者負担の減免●生活援助、院内介助サービス、寝たきり高齢者在宅支援入浴サービス●介護サービス事業者の支援 |
| 介護認定係 ☎ (3546)5641 (3546)5385 (3546)5386 FAX (3248)1322 | <ul style="list-style-type: none">●介護保険料の賦課・減免●要介護認定関係●介護認定審査会●介護保険負担割合証の発行 |

| | |
|--|--|
| 地域支援係 ☎ (3546)5379 (3546)5695 (3546)6762 F A X (3248)1322 | ●介護保険サービスの利用・相談 ●おとしより相談センター ●高齢者虐待の対応 |
| 指導担当 ☎ (3546)5749 F A X (3248)1322 | ●介護サービス事業者の指定・指導 ●介護保険の苦情・相談 |

4 認知症電話相談

◆認知症サポート電話

認知症ではないかと悩んでいるご本人や、認知症の方を介護しているご家族の様々な悩みについての相談をお受けするための専用電話です。匿名でも構いません。お気軽にお電話ください。必要に応じてご自宅にお伺いすることもできます。

- 利用できる方**
 - ・認知症かなと思っている本人
 - ・認知症の方がいる家族など

問い合わせ先

介護保険課地域支援係 ☎ **3546 - 5286** (相談専用)
 相談日時 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時
 (祝日・休日および年末年始は除く)

◆認知症電話相談 (公益社団法人 認知症の人と家族の会)

家族の会では、研修を受けた介護経験者による電話相談を行っています。

問い合わせ先

☎ **0120 - 294 - 456**
 (携帯・PHSの場合は050-5358-6578 [通話有料])
 相談日時 月曜日～金曜日 午前10時～午後3時
 (祝日・休日および年末年始は除く)

◆認知症 110 番 (公益財団法人 認知症予防財団)

認知症に関する皆様からの様々な相談に、専用電話でお答えします。

問い合わせ先

☎ **0120 - 654 - 874**
 相談日時 月曜日・木曜日 (月曜が休日の場合は原則翌火曜)
 午前10時～午後3時
 (祝日・休日および年末年始は除く)

◆若年性認知症コールセンター (社会福祉法人仁至会認知症介護研究・研修大府センター)

若年性認知症に関する相談に、フリーコール (無料) でお答えします。

問い合わせ先

☎ **0800 - 100 - 2707**
 相談日時 月曜日～土曜日 午前10時～午後3時
 (祝日・休日および年末年始は除く)

◆認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成などを実施している医療機関です。

各センターには、医療相談室が設置され、認知症に関する専門知識を有する精神保健福祉士などが配置されています。本人、家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応するとともに、状況に応じて適切な医療機関などの紹介を行います。

※祝日・休日・年末年始を除く

| 名称 | | 所在地 | 電話 |
|------------------|---------------------|------------|---|
| 地域連携型認知症疾患医療センター | 聖路加国際病院 | 明石町9-1 | ☎03-5962-7227 (直通) ※月～金 午前9時～ 午後4時 |
| 地域拠点型認知症疾患医療センター | 順天堂大学医学部 附属順天堂医院 | 文京区本郷3-1-3 | ☎03-5684-8577 (直通) ※月～金 午前9時～正午 午後1時～午後4時 |

中央区認知症ケアパス「備えて安心！認知症 ～認知症になっても最期まで自分らしく生きるために…～」 をご活用ください。

認知症について備え、将来に向けての自分の生き方を考えていただけるよう、認知症に関する相談や治療、介護サービスに関する情報を一つにまとめた冊子です。

区役所4階介護保険課、お近くのおとしより相談センター、各出張所で配布していますので、ぜひ手に取ってご活用ください。

認知症ケアパスについてのお問い合わせは
介護保険課地域支援係
☎3546-5379



「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

| | | 最もあてはまるところに○をつけてください。 | | | |
|--------|----------------------------------|-----------------------|---------|---------|--------|
| チェック項目 | | まったくない | ときどきある | 頻繁にある | いつもそうだ |
| ① | 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ② | 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ③ | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などもの忘れがあるとされますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ④ | 今日が何月何日かわからないときがありますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ⑤ | 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| チェック項目 | | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | できない |
| ⑥ | 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ⑦ | 一人で買い物に行けますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ⑧ | バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ⑨ | 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ⑩ | 電話番号を調べて、電話をかけることができますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

合計点

点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。おとしより相談センターやお近くの医療機関に相談してみましょう。

※このチェックリストはおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当「知って安心認知症」(平成30年12月発行)

5 おとなりカフェ・ちょこっと相談会

子どもから高齢者まで、誰でも気軽に利用できるコミュニティカフェと、社会福祉士が困りごとの相談に応じる相談会を同時開催しています。

- 利用できる方** どなたでも利用可能です。
- 内 容** 「おとなりカフェ」ではコーヒー、手しぼりフレッシュジュース、温かいスープなどを100円（おかわり自由）で提供しています。
「ちょこっと相談会」では、「近所に気になる人がいる」「福祉サービスについて知りたい」などの「ちょっとした困りごと」に対し、社会福祉士が相談に応じます（秘密厳守）。
- 利用方法** 予約不要、相談料無料です。カフェのみの利用、相談のみの利用も可能です。開催日時につきましては別途お問い合わせください。
- 場 所** 勝どき1-5-1 1階 勝どきデイルーム

問い合わせ先

中央区社会福祉協議会 地域ささえあい課 ☎3523-9295
(八丁堀4-1-5)

6 地域福祉コーディネーターによる相談支援および地域生活一時資金貸付事業の実施

地域福祉コーディネーター（※）が困りごとの相談に応じます。また住居などの管理が難しく、生活の質が著しく低下している方には、生活環境の改善を目的とした資金の貸し付けを行います。

- 利用できる方**
 - ・中央区にお住まいの方で、資金の貸し付けを受けることにより生活環境の改善が見込まれる方。
 - ・自身の生活環境の改善に主体的に取り組む意思がある方。
 - ・生活保護、その他の貸付制度を利用していない方。
- 貸付内容**
 - ・貸付額 ①ゴミの処分費など 上限20万円
②その他生活環境の改善に必要な費用 上限3万円
 - ・貸付利子 無利子
 - ・償還期限 貸付日の3カ月後。ただし借受人の申し出により最長12カ月まで返還を猶予可能。
 - ・その他 連帯保証人不要

※地域福祉コーディネーター…地域で生きづらさを感じている方、孤立しがちな方に寄り添い、必要な支援につなげたり、地域で支えあいの仕組みづくりを行う福祉の専門職です。

問い合わせ先

中央区社会福祉協議会 地域ささえあい課 ☎3523-9295

7 成年後見支援センター「すてっぷ中央」

成年後見制度の利用支援、福祉サービスの利用援助や利用料の支払い、日常的な金銭管理、重要書類の預かりなど、高齢者や障害のある方の自立生活を支援するため、次のようなサービスを行っています。

◆権利擁護支援事業

高齢者や障害のある方が地域で安心して暮らしていけるよう、福祉サービス利用手続きのお手伝いや財産の保全、日常的な金銭管理などのサービスを行います。

①福祉サービスの利用援助サービス

福祉サービスに関する情報提供や相談、サービス利用の手続きや利用料支払いの援助など

・利用料 1回1時間 1,000円

②日常的な金銭管理サービス

預貯金の出し入れ、公共料金、医療費、家賃などの支払い手続きの援助

・利用料 1回1時間 1,000円

③書類等預かりサービス

定期預金証書、不動産権利証など重要書類の預かり

・利用料 1カ月 1,000円

※住民税非課税の方および生活保護受給者などの方については利用料の減免制度があります。

◆成年後見支援事業

●成年後見制度とは？

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な方が、安心してその人らしい生活を送ることができるよう援助者（後見人など）を選び、本人の権利と財産を守る制度です。

具体的には、後見人が本人の意思や心身の状態に配慮しながら、財産管理や福祉施設への入所契約など様々な手続きを本人に代わって行います。また、同意権・取消権の行使により、本人を詐欺や悪徳商法などから守ることもできます。

●事業内容

①一般相談

成年後見制度に関する相談を始め、高齢者や障害のある方の福祉サービス利用や、利用料の支払いなどに関する相談に応じます。

・相談日時 月曜日～金曜日（祝日および年末年始を除く）午前8時30分～午後5時

・費用 無料

②福祉法律相談

成年後見制度や遺言・相続に関する問題、高齢者や障害のある方の権利侵害に関する相談に、専門の弁護士が応じます。

・相談日時 毎月1回 午後1時30分～午後4時30分（要予約）

・費用 無料

③成年後見申し立ての支援

後見人などの候補者紹介、申立書類作成のお手伝いなど、申し立てに向けて支援します。

④費用等助成

所得や資産が少ない方でも成年後見制度を利用できるよう、後見報酬費用などの助成を行います。

⑤講演会などの開催

成年後見制度についての理解を深める講演会や講座を開催します。

⑥親族後見人の支援

親族の後見人をしている方のサポートを行います。

問い合わせ先

中央区社会福祉協議会成年後見支援センター
「すてっぷ中央」 ☎ 3206 - 0567
(八丁堀4-1-5)

8 公証役場

◆任意後見契約公正証書の作成

認知症や精神上的の障害により判断能力が不十分な状態になった場合に、法律的な面を中心としてサポートをしてくれるのが成年後見制度です(13ページの⑦参照)。家庭裁判所でサポート役を選任してくれる法定後見制度のほかに、いざという時に備えて、自分でサポート役を決め、その人と一緒に、お願いする事務内容について取り決めておくのが、任意後見契約です。この契約は、公正証書で結ぶ必要があり、その内容は登記されます。

◆遺言公正証書の作成

近年、遺産相続をめぐる争いが増加しています。この様な親しい人同士の無用のトラブルを避けるためには、遺言書を作成しておくことが有効です。自分で作る自筆証書遺言に比べ、法律のプロである公証人が作成する遺言公正証書は、あらゆる点で安心&安全です。

任意後見契約も、遺言公正証書も、判断能力があるうちにしか、作成できません。気がかりを解消し、穏やかな生活をおくるために、公証役場をご活用ください。

制度や契約内容についてのご質問、必要書類や費用についてなど、ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください(相談は無料です)。

| 公証役場名 | 電話番号 | 公証役場名 | 電話番号 |
|---------------------------|--------------|---------------------------|--------------|
| 京橋公証役場 (京橋1-1-10 6階) | ☎3271 - 4677 | 銀座公証役場 (銀座4-4-1 5階) | ☎3561 - 1051 |
| 昭を通り公証役場 (銀座4-10-6 2階) | ☎3545 - 9045 | 日本橋公証役場 (日本橋兜町1-10 1階) | ☎3666 - 3089 |
| 八重洲公証役場 (八重洲1-7-20 6階) | ☎3271 - 1833 | | |

9 消費生活相談

商品やサービスの契約トラブルなど消費生活に関する相談を専門の相談員が受け付けています。また、外出が困難な方には、ご自宅などに訪問して相談を行っています。

問い合わせ先

中央区消費生活センター

☎ **3543 - 0084** または **3546-5727** (相談専用ダイヤル)

相談日時 月曜日～金曜日(祝日および年末年始を除く)午前9時～午後4時

◆出張相談(事前予約制)

事前に電話で予約した日時に、消費生活相談員が「日本橋特別出張所」または「月島特別出張所」へ出向いて相談(面談)をお受けします。

◎中央区消費生活センターのホームページでは、センターからのお知らせや相談事例、困ったときのための豆知識など役立つ情報を発信しています。

ホームページ <http://chuo-consumer.genki365.net/>

(区のホームページのトップページバナーの「中央区消費生活センター」からもご覧になれます。)

問い合わせ先

中央区消費生活センター ☎ **3546 - 5332**

◆高齢者被害 110 番

被害にあったり、不安を感じたときは、すぐにご相談ください。ご家族からのご相談も受け付けています。

問い合わせ先

東京都消費生活総合センター

☎ **3235 - 3366** (相談専用ダイヤル)

相談日時 月曜日～土曜日(祝日および年末年始を除く)午前9時～午後5時

◆高齢消費者見守りホットライン

ヘルパー・ケアマネジャー・民生委員など高齢者の身近にいる方が、地域で発見した高齢者被害についての通報や問い合わせを専用ダイヤルで受け付けています。

問い合わせ先

東京都消費生活総合センター

☎ **3235 - 1334** (相談専用ダイヤル)

相談日時 月曜日～土曜日(祝日および年末年始を除く)午前9時～午後5時

10 福祉サービス苦情・相談窓口

専門相談員が、区の福祉サービスに対する苦情やご相談に公正・中立な立場で応じます。専門相談員だけで解決できないときは、弁護士などで構成される中央区福祉サービス苦情対応委員会で問題の解決を図ります。

●対象のサービス

中央区が実施する福祉サービス全般

ただし、国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度の保険料額や医療に関する相談については、既設の窓口をご利用ください。

●相談日時 第1・3水曜日（祝日を除く）午前10時～正午、午後1時～午後3時

●場 所 区役所4階福祉サービス苦情・相談窓口

●利用方法 原則予約制です。相談をご希望の方は前日までに下記問い合わせ先にお問い合わせください。

問い合わせ先

福祉サービス苦情・相談受付

☎ FAX 3546 - 8373

11 介護保険サービスの苦情相談

介護保険サービスに関する苦情を公正、中立な立場で解決するよう働きかけます。

問い合わせ先

介護保険課指導担当

☎ 3546 - 5749

12 民生・児童委員

高齢者や障害者、児童などの福祉、生活や暮らしに関することなど、地域の人々の福祉全般にわたる相談に応じ、支援を行っています。

問い合わせ先

管理課地域福祉推進係

☎ 3546 - 5393

13 在宅介護支援薬局

在宅の介護を必要とする高齢者と介護している家族の方に対し、介護についての相談・助言、公的サービスの紹介、おとしより相談センターへの取次ぎなどを行います。「在宅介護支援薬局（店）」の看板のあるお店が目印です。

問い合わせ先

介護保険課地域支援係

☎ 3546 - 5379

14 高齢者のための夜間安心電話（公益社団法人 東京福祉士会）

高齢者やご家族の心配ごと、悩みごとに対して、情報の提供を主として夜間相談に応じます。高齢者福祉制度に関すること、家族の介護に関すること、生きがいや人間関係のことなど、あなたが日常生活の中でかかえている問題について、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先

☎ 5944 - 8640

相談日時 毎日 午後7時30分～午後10時30分

相談方法 電話相談のみ

