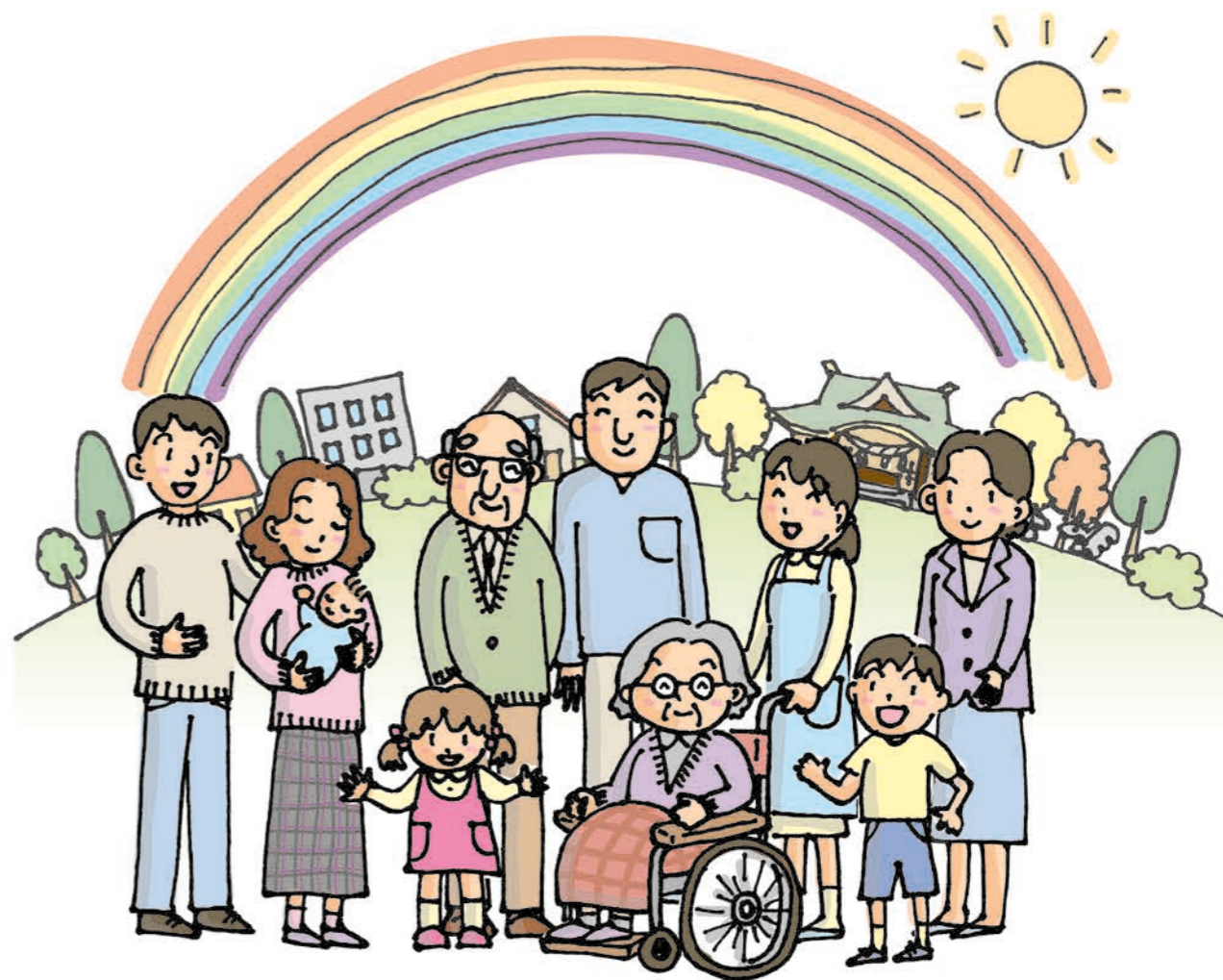




# 住み慣れたわが家で 自分らしく生きたい

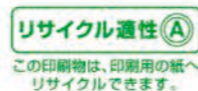
～町田市みんなで支える在宅療養～



発行 町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト

出典 東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課  
『知って安心認知症』(平成27年7月発行)

©禁無断転載



初版 2017年3月



町田市医師会

## はじめに

### —市長挨拶—

町田市では、団塊の世代が75歳となる2025年を目途に、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で、安心して暮らしていくことができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される、地域包括ケアシステムを実現したいと考えております。本ガイドブックは、地域の在宅医療・介護について市民の皆様にご理解を深めて頂くことを目的に作成したものです。住み慣れた地域で、安心していつまでも暮らし続けることができるよう、本ガイドブックをお役立て頂きますようお願い申し上げます。

町田市長 石坂 丈一

### —会長挨拶—

日本は超高齢社会を迎え、医療や介護の需要が増加することが見込まれています。このために高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けるために、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が求められています。そのため町田市と町田市医師会が中心となって「町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト」を立ち上げ、医療、介護、福祉や行政を含めた多職種の連携を図っています。しかし、このプロジェクトには、市民の皆様のご理解とご協力が不可欠です。このガイドブックをご覧になり、町田の在宅医療・介護について、ご理解を深めていただければ幸いです。

町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト推進協議会  
会長 川村 益彦

## 目次

はじめに	
—市長挨拶— —会長挨拶—	2
第1章 なぜ在宅なのでしょう？	4
第2章 在宅療養を支える仕組みとは？	6
第3章 在宅療養を応援するチームとは？	10
【コラム】町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト	12
第4章 在宅療養をイメージしてみましょう	13
1.脳卒中で倒れてしまったら	14
2.転んで骨を折ってしまったら	16
3.末期がんと診断されたら	18
4.認知症になったら	20
【コラム】健康を維持するために	22
第5章 これからの考えてみましょう	24
お問い合わせ先一覧	26



# 第1章 なぜ在宅なのでしょう？

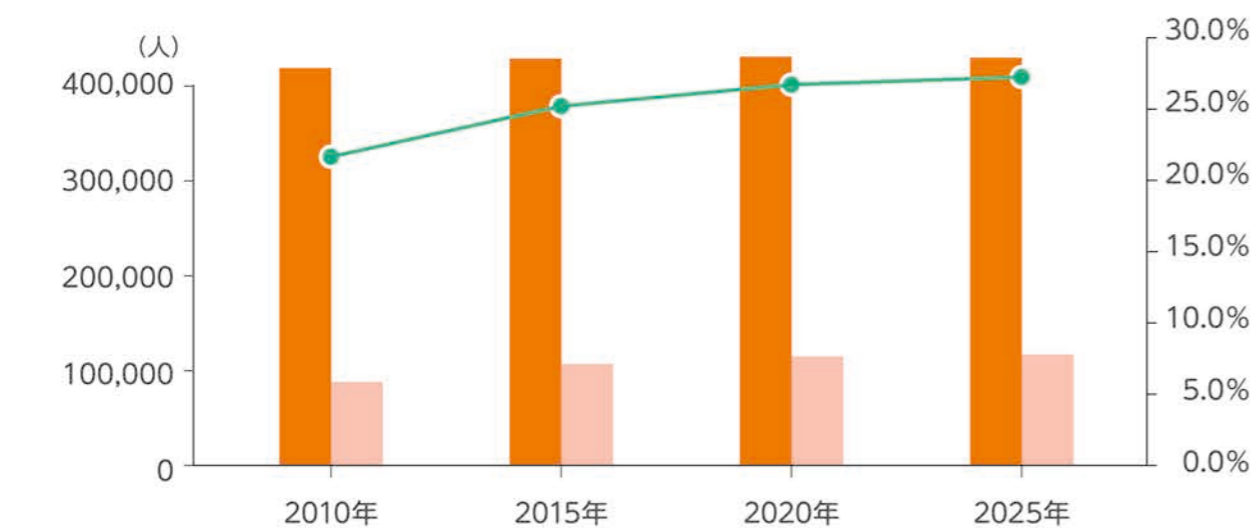
## 在宅医療が求められる背景

町田市の高齢化率は、2010年の21.4%から 2015年には 25.1%に達し、約4人に1人が高齢者となり、国よりも高齢化の進展は遅い状況ですが、確実に増加を続けていくことが予測されます。

高齢化のピークを迎える時期までに、高齢者が可能な限り 住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう、地域の実情に応じたサービス提供体制の充実が求められています。

このような超高齢社会や国民の希望に応える療養の場の確保は喫緊の問題であることから、国は「社会保障・税一体改革大綱」に沿って、病院・病床機能の分化・強化と連携、在宅医療の充実、重点化・効率化、地域包括ケアシステムの構築等を着実に実現していく必要があるとし、2025年のイメージを見据えつつ、あるべき医療・介護の実現に向けた様々な施策を講じています。

## 町田市人口の推移



■ 総人口	419,229	429,025	431,013	430,934
■ 高齢者人口	89,842	107,651	115,115	117,788
● 高齢化率	21.4%	25.1%	26.7%	27.3%

出典：「第6期町田市介護保険事業計画」

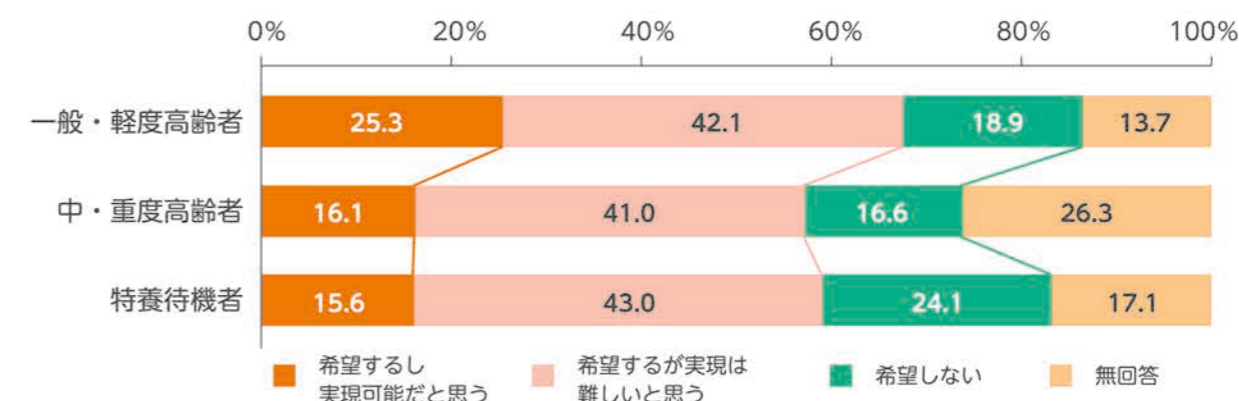


## 在宅医療のニーズ・不安

今後、町田市においても高齢化の進展に伴い、在宅医療に対するニーズは高まっています。一方で、在宅医療の希望している方でも、「家族の負担」、「緊急時や救急時の対応」が不安と考えている方も少なくはありません。

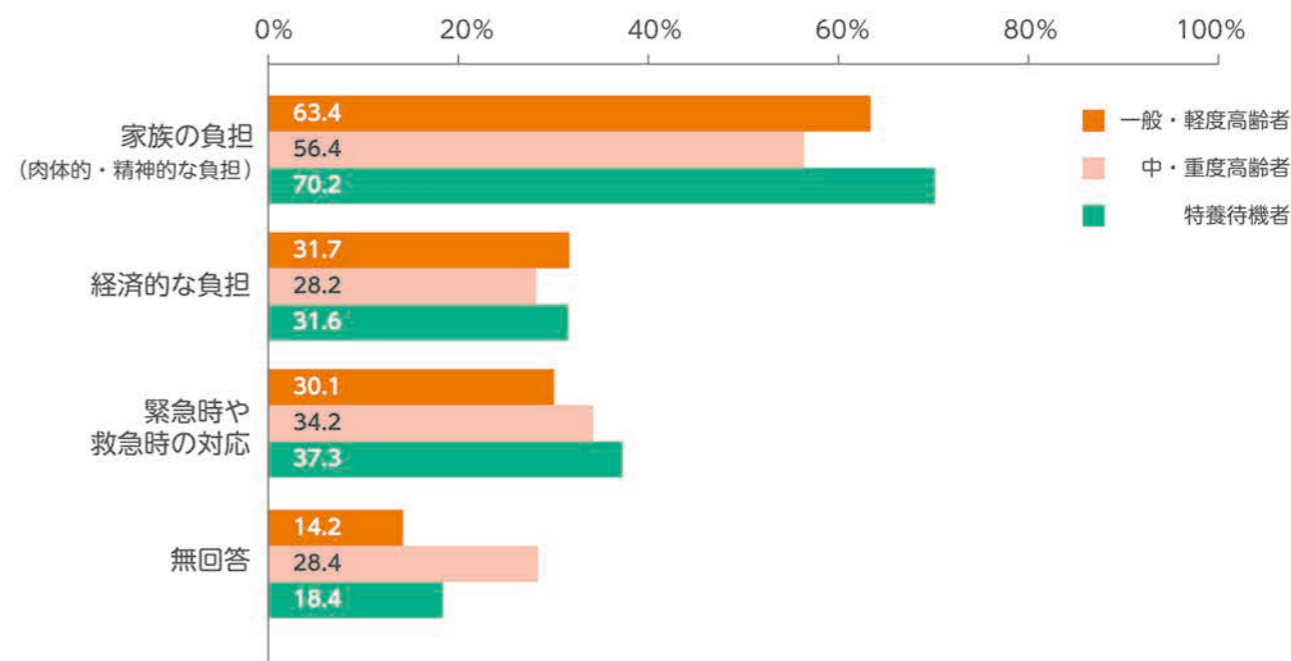
## 在宅医療の希望

6割程度の方は、在宅医療を希望していますが、そのうちの4割程度は、実現は難しいと考えています。



## 在宅医療に関する不安

『希望しても難しい』と考えている人の不安の内容は、「家族の負担」、「緊急時や救急時の対応」、「経済的な負担」です。



出典：「第6期町田市介護保険事業計画」

## 第2章 在宅療養を支える仕組みとは？

### 在宅療養とは何でしょうか？

住み慣れた自宅に医師や看護師、ホームヘルパーなどに来てもらい、医療と介護を受けながら生活を送ること。それが在宅療養です。

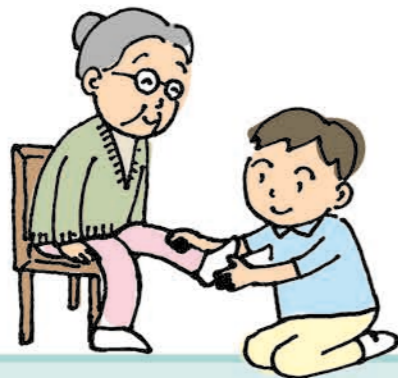


### 在宅療養はいつ必要になるのでしょうか？

在宅療養を始めるきっかけはこんなことが多いようです。

- ・病気やけがで入院し、手術や治療が終わって退院することになったけれど入院前のように歩けなくなってしまいました。
- ・がんなどの重篤な病気で、病気の治療を続けていましたが、治るための治療方法がないことがわかりました。それならば、苦痛を緩和してもらいながら自宅で最期まで自分らしい生き方をしようと決めました。
- ・年齢とともに足腰が弱り、外へ出ることができなくなりました。かかりつけ医のところへも通うことができなくなってしまいました。

このようなことは、誰にでも訪れる可能性があります。その時、「家に帰りたい」「家にいたい」と望むなら、在宅療養を選択することもできます。



### 在宅療養を支えてくれる専門職はいますか？

在宅療養を希望しているとしても、何となく不安ではありませんか？

自分と家族だけで、あるいは自分ひとりだけで、どうすればいいのだろうか。

在宅での医療はどんなことができるのだろうか。きっと心配は大きいと思います。

でも大丈夫。在宅での療養生活では、あなたやあなたの家族が必要とする医療や介護のスタッフが、あなたの自宅を訪れてサポートします。



在宅療養を安心して  
プロフェッショナル集団  
におまかせください。



## 地域の相談窓口って、どこにありますか？

地域には様々な相談窓口があります。在宅療養を希望するものの、まずどこに相談してよいのか、迷われる方も多いかと思います。

そんな時は、まずはお近くの高齢者支援センター(P.26)に相談してください。親身になって対応させていただきます。

健康状態、生活環境、家庭環境を把握したうえで、どのような介護サービスが必要なのかを評価・分析します。また、本人の「できること」と「できないこと」、そして要望をヒアリングし、そのうえで「今後したいこと」「できるようにしたいこと」などの具体的な目標を立てます。



## 【高齢者支援センター】 (市内の窓口一覧は巻末P26にあります)

高齢者支援センターは、地域の高齢者やその家族のための相談窓口です。

- ・町田市内に12カ所あり担当エリアが決まっています。
- ・医療に関すること、介護に関すること、高齢者の権利擁護に関することなど、専門職(保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士など)が様々な相談に対応します。
- ・必要に応じて自宅や病院などに伺い、状況を確認したうえで適切なサービスにつなげる役割も担っています。
- ・介護保険の申請や様々な福祉サービスの申請を行うことができます。



## 介護保険に関するQ&A

### Q. 「介護保険」って何？

A. 介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活が送れるよう支援する、保険制度です。

### Q. 誰がサービスを受けられるの？

A. 介護保険制度では、65歳以上で介護が必要と認められた方と、40~64歳の介護保険の対象となる病気(脳卒中や末期がんなど)が原因で介護が必要と認められた方が、介護サービスの給付を受けることができます。

### Q. ケアマネジャー(介護支援専門員)って何？

A. ケアマネジャー(介護支援専門員)は、利用者の希望や心身の状態にあった様々なサービスが利用できるようにするためケアプランを作成したり、サービス事業者との連絡調整を行います。また、要介護認定の申請の代行も行っています。

ケアマネジャーは、利用者であるみなさんで、選ぶことができます。また、ご自身の意思で担当者や事業所を変更することもできます。その場合は高齢者支援センターや市の窓口にご相談しましょう。



わたしたち、ケアマネジャーが、皆さんのケアプランを作成し、様々な介護サービスを、ひとりひとりに最適な形でコーディネートします！是非、介護保険の申請と並行して、市内のどこの事業所のケアマネジャーを選ぶか、考えてみて下さいね。



# 第3章 在宅療養を応援するチームとは？

みなさんの在宅療養を応援するチームのメンバーをご紹介します！

## 「在宅療養を応援する、ケアのプロフェッショナル集団」

私たち、医療と介護の専門スタッフが「ひとつのチーム」となって、市民の皆さん一人ひとりが安心して在宅療養を続けられるよう、全力でサポートしていきます！



かかりつけ医



ケアマネジャー  
医療と介護のコーディネーターです。



歯科衛生士

医療に関わるスタッフがご自宅に伺い、サービスを提供します。



歯科医師



薬剤師



訪問看護師



訪問入浴

介護に関わるスタッフがご自宅に伺い、サービスを提供します。

ホームヘルパー



退院支援の相談窓口  
(医療ソーシャルワーカー)



高齢者支援センター  
医療や介護に関する相談窓口です。

ケアマネジメシト

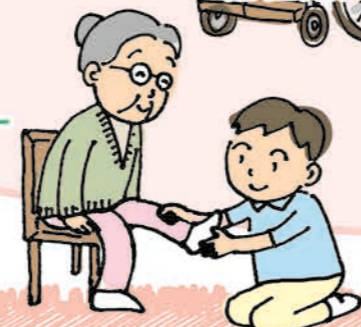
相談

訪問

訪問



福祉用具



デイサービス、デイケア  
日中に自宅から施設に通って、そこで各種サービスを受けます。

通所

短期入所

ショートステイ  
介護家族の休息などを目的として短期的に施設に入所します。

後方支援病院

急に自宅で容体が悪化しても、スムーズに入院して治療、退院までサポートします。

短期入院

在宅復帰

施設入所

自宅だけでなく、“施設で暮らす”という選択肢もあります。

グループホームなど



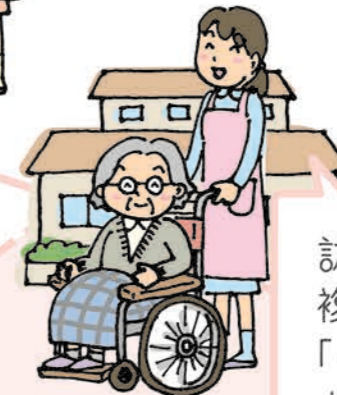
特別養護老人ホーム・有料老人ホームなど



訪問・通所・宿泊サービスを複合的に受けられる「小規模多機能型居宅介護」もあります。

## 在宅療養と地域包括ケアシステム

町田市では、医療と介護の両方が必要となっても、住み慣れた自宅で自分らしい暮らしを続けられるよう医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築をめざしています。医療・介護の専門職は、それぞれのサービスの提供だけでなく、関係機関が連携を図りながら、“チーム”で皆さんの在宅療養を支援します。



安心して在宅療養をプロフェッショナル集団におまかせください。

## 町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト (通称 町プロ)

2013年10月に町田市医師会と町田市が中心となり発足し、在宅療養を支えるために、在宅医を増やすこと、関係者間の顔の見える関係の構築、医療・介護従事者等の多職種連携への理解の深まり等を目的として、定期的に研修会と協議会を開催しています。

### 【町プロのとりくみ事例】 救急医療情報キット

事前に記入した医療情報記録用紙を入れた救急医療情報キット(ボトル)を対象者宅の冷蔵庫に保管し、緊急時に救急隊が情報を確認する。

町田市医師会の医療機関(P.27)や高齢者支援センター(P.26)で配布しています。



### 【市民向け研修会】 「みんなで知ろう 町田の医療と介護」



優秀演題表彰式の様子

医療・介護等が連携するチームケアの実現のために多職種連携研修会を2016年9月に実施。市民向けに開催。

## 第4章 在宅療養をイメージしてみましょう

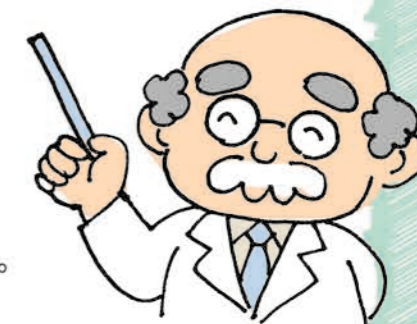
病気やけがが原因で、あるいは年齢を重ねることによって、医療と介護が必要になってきます。

ここでは、いくつかの病気やけがを例に、どんなことが起こるのかをお伝えしていきます。

病気やけがは誰にでも突然に起こる可能性があります。

どんなことが起こるのか？

どんなサポートがあるのかを知っておくことはとても大切です。



1

脳卒中で倒れて  
しまったら

P14~15



2

転んで骨を折って  
しまったら

P16~17



3

末期がんと診断  
されたら

P18~19



4

認知症になったら

P20~21



# 1.脳卒中で倒れてしまったら



脳卒中で入院してしまったら……

「退院して自宅に帰れるのでしょうか？」

「どこに相談したらいいのでしょうか？」



## 脳卒中をキッカケとした在宅療養

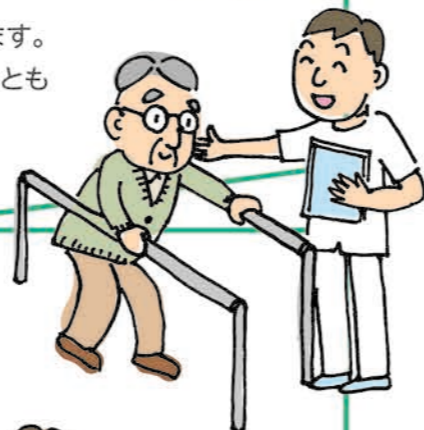
### ① 発症・急性期の治療

脳出血や脳梗塞、クモ膜下出血などが原因となる脳卒中は、突然発症することが多く、意識の喪失、体や顔面の麻痺などが見られます。病院に入院し、急激な症状に対する治療（急性期治療）を受ける必要があります。



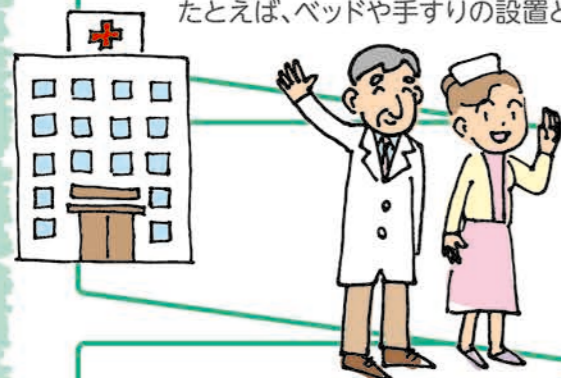
### ② 回復期の治療

病状が安定してきたらリハビリを行うための病院への転院をすすめられます。回復期リハビリテーション病院では、歩行などの身体機能の回復を図るとともに、自宅での生活に向けた日常生活の練習を行います。



### ③ 退院へ向けた準備

退院後も自宅で医療・介護のサービスを受ける必要がある場合、安心して在宅で生活を送るために、入院直後から準備を行います。  
たとえば、ベッドや手すりの設置といった自宅の住環境を整備します。



無事、退院

### ④ 住み慣れた自宅での生活

在宅での医療・介護サービスを利用することで安心して在宅での生活を送ることができます。

また、機能維持や自立に向けたリハビリテーションを受けながら、状態によっては趣味や旅行を楽しむこともできます。



## まずは相談！ 退院に関する相談窓口はどこ？

多くの病院には退院支援のための専門の窓口（医療連携室や地域連携室などと呼ばれます）が設置されています。窓口では専門の看護師や医療ソーシャルワーカーが退院後の生活や利用するサービスについて、在宅の医師や訪問看護師、ケアマネジャー等と調整を行います。

また、病院以外でも、町田市にある「高齢者支援センター」では、介護保険や福祉サービスの利用も含めた総合的な窓口として、市民の皆様のあらゆるご相談に対応しています。（P26）



退院支援の相談窓口

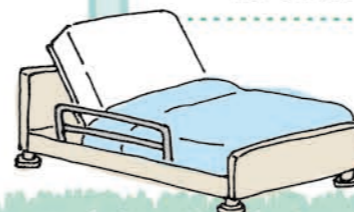


高齢者支援センター

詳しくはかかりつけ医へご相談ください。

## 退院の準備のポイント

- 本人や家族がどのような生活を希望するか医師や看護師、医療ソーシャルワーカー等と相談する。
- 生活における注意事項（食事や服薬等）を確認する。
- ベッドやトイレの手すり、入浴のためのイス等の生活環境を整える。
- 入浴や食事の介護、家事の支援等の体制を整える。
- 特別な医療（在宅酸素、経管栄養等）が必要な場合は、訪問診療や訪問看護等の医療体制を整える。





## 2. 転んで骨を折ってしまったら

転んで骨を折ってしまったら……  
お風呂やトイレに困るようになりました。  
めったに外出しなくなりました。



### 転倒・骨折をキッカケとした在宅療養

#### ① 治療

高齢になると、家で転んだだけでも骨が折れやすくなります。病院に行き、適切な治療(急性期治療)を受ける必要があります。

#### ② リハビリ

状態が安定してきたら、出来るだけ早くリハビリを行うことがすすめられます。病院やリハビリ専門施設などで、歩行などの身体機能の回復を図るとともに、自宅での生活に向けた日常動作の練習を行います。



#### ③ 自宅での生活に向けた準備

退院後も自宅で医療・介護のサービスを受ける必要がある場合、安心して在宅で生活を送るために、入院直後から準備を行います。たとえば、杖や歩行器の使用や、お風呂やトイレの手すりの設置といった日常生活環境を整備します。

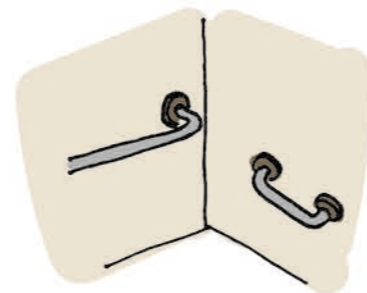
##### 例①: 自宅に帰ってもリハビリを受けることができます

介護保険には、家に来てくれる訪問リハビリサービスや、送迎してくれる通所リハビリサービスがあります。

必要に応じて、杖などの歩行補助器を使うことでより安全に歩きやすくなります。

##### 例②: 自分で工夫できることもあります

- ・部屋や廊下の床にはものを置かない
- ・マットやじゅうたんの縁は専用のピンなどで固定する
- ・電気コードは固定する
- ・階段に滑り止めを取りつける
- ・玄関など段差の大きいところには踏み台を置く



## まずは相談! 自宅での生活に関する 相談窓口はどこ?

町田市にある「高齢者支援センター」では、介護保険や福祉サービスの利用も含めた総合的な窓口として、市民の皆様のあらゆるご相談に対応しています。



高齢者支援センター(P.26参照)

詳しくはかかりつけ医へご相談ください。

## 自宅での生活ではどんな サービスを受けられるの?

### 訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士などが自宅に訪問してリハビリテーションを行ないます。



### 福祉用具貸与

介護保険サービスで介護用ベッドや車いすなどのレンタルができます。1割又は2割を自己負担します。



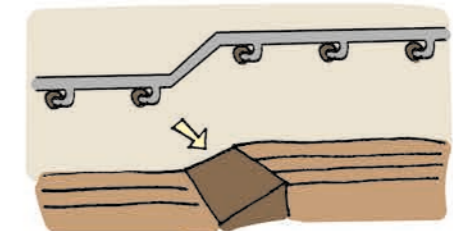
### 特定福祉用具購入

介護保険サービスでポータブルトイレやシャワーチェアなどの排泄や入浴関連の福祉用具を、指定を受けた業者から購入できます。購入費の一部は自己負担です。



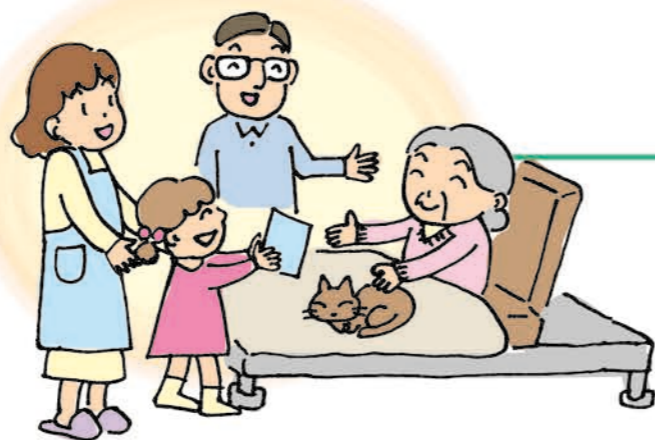
### 住宅改修

介護保険サービスで手すりの設置や段差解消などの住宅改修ができます。工事前に申請が必要で、改修費の一部は自己負担です。



### 3. 末期がんと診断されたら

#### 末期がんの方の 在宅療養



#### ① 退院

病院での治療後、退院が決定したら在宅療養への準備をします。特別な医療（点滴や胃ろう等）が必要な場合はかかりつけ医や訪問看護の調整や生活環境の整備を行います。

#### ② 終末期（6～3か月前）

徐々に体が弱まり、仕事や家事などができなくなることが増えてきます。しかし、痛みの緩和によって、自分らしい生活を過ごすことができます。

#### ③ 終末期（3～1か月前）

別れの兆候として、人との関わりが面倒になり、社会から身を引くようになります。食欲が低下し、1日中ウトウトと眠っている時間が長くなります。

#### ④ 終末期（2週間前～1週間前）

多くを眠って過ごし、刺激で目覚めることも難しくなります。しばしば混乱が見られ、現実と夢が錯綜することがあります。身体的には、血圧の低下、心拍数の増加、体温や呼吸の変化が見られ、手足が冷たくなったり、たんが増えたりします。

#### ⑤ 終末期（数日～数時間前）

さらに血圧の低下、心拍数の増加、呼吸のリズムが不規則になったりします。次の呼吸が始まるまでに10秒から30秒かかることもあります。たんがさらに増えることで、のど元でゴロゴロと大きな音がすることがあります。手足が紫色になり、ひざや足首に斑点が現れ、間隔の長い呼吸になると「旅立ちの時」が近づいています。

#### 在宅での緩和ケア

住み慣れたわが家で、自分らしく生きることを支えるのが、在宅における緩和ケアです。緩和ケアは、通院で受けることもできますし、在宅の緩和ケアチームで支援することもあります。訪問診療や訪問看護、地域の調剤薬局などの医療と介護の両側面から支援があることで、最期まで安心して自宅で過ごすことも可能です。



#### かかりつけ医

医師が定期的に診察に来てくれて薬の処方や医療器具の交換などをしてくれます。急な発熱など体調の変化がみられた時にも対応してくれます

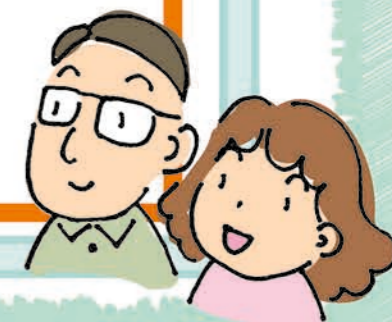


#### 訪問看護

主治医の指示に基づき、痛みなどの症状緩和や医療処置への対応、緊急時の電話相談や訪問を24時間提供します。



詳しくはかかりつけ医へ  
ご相談ください。



## 4. 認知症になったら

認知症になるとどのように感じるの？

不安を感じる場合があります

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「なんだかおかしい。」と感じることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はようになっていくんだろう。」、「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というように不安を感じるようになります。

気分が沈んでうつ状態になる場合があります

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、気分が沈んでうつ状態になる場合があります。



うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめたり、人とのコミュニケーションも少なくなってしまい、不活発な生活になってしまいます。

怒りっぽくなる場合があります

何か失敗をした時に、どうしていいかわからずに混乱し、いらいらしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。



時には声をあげてしまったり、つい手を出してしまうことがあります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（平成27年7月発行）

## こんな時はどこに相談したらいいの？

認知症について相談したい

認知症には早期診断・早期治療が必要です。町田市では身近に認知症のことを電話で相談できる専門相談窓口を設置しています。

認知症への不安、症状について、病院の選び方、必要なサービス等、ご本人やご家族、関係者の方を対象に専門の相談員が必要な情報提供や、関係機関との調整をします。

お気軽にご相談ください。



認知症についての相談は  
認知症電話相談窓口

☎ 0120(115)513

月～金曜日9時～17時(祝日・年末年始を除く) 土曜日9時～12時

※東京都の指定を受けている認知症疾患医療センター  
(鶴川サナトリウム病院)でお受けします。

「知って安心認知症」  
認知症をわかりやすく説明し、認知症になったときに利用できるサービスをさまざま紹介しています。



配布窓口(P26一覽参照)

高齢者  
支援センター



詳しくはかかりつけ医へご相談ください。

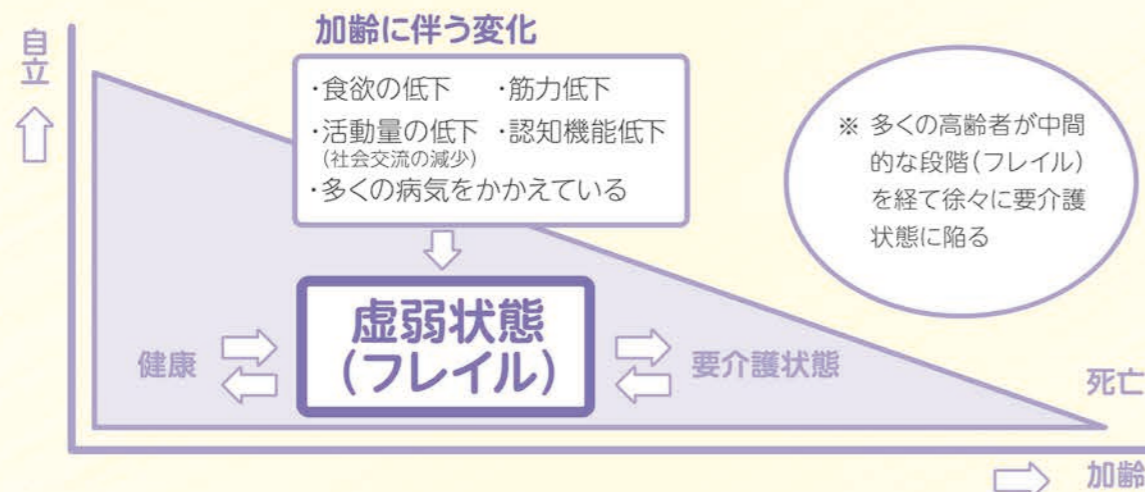
お薬については、薬剤師にご相談ください。



## 1.フレイルってご存知ですか？

### フレイルとは？

フレイルとは、「加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態」をさします。



出典：(平成27年5月26日(火) 経済財政諮問会議塩崎厚生労働大臣提出資料  
〔中長期的視点に立った社会保障政策の展開〕(参考資料))

フレイルは、専門職の適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能です。



詳しくはかかりつけ医へ  
ご相談ください。



### 介護予防の教室のお問い合わせは

町田市にある「高齢者支援センター」(P.26)では、介護保険や福祉サービスだけでなく、介護予防の教室もご案内しています。



## 2.今日から始める口腔ケア

### 口腔ケアとは？

虫歯・歯周病の予防だけでなく、お口の『食べる・飲み込む・話す』という機能の健康維持や回復を目的としています。

高齢者の方にとって口腔ケアは、様々な病気の予防にもつながる非常に重要なことです。また、日課としてケアを行うことは、気分転換や在宅リハビリにつながり、心のケアにも有効です。

### 口腔ケアは「口腔内清掃」と「口腔機能回復」からなります。

#### 口腔内清掃

うがい・歯みがき・義歯(入れ歯)の清掃・粘膜や舌の清掃

#### 口腔機能回復

お口の働きを維持回復すること。歯科治療・食べることや飲み込むこと、話すことの訓練など

### 口腔ケアの効果

#### むし歯や歯周病などの口腔疾患の予防や口臭予防

むし歯や歯周病、カンジダ性口内炎などの口腔感染症を予防します。  
お口の状態が良くなることにより口臭を少なくします。

#### お口の機能維持・回復

かむことや飲み込むことなどのお口の機能を回復・維持します。

#### 全身感染症の予防

誤嚥性肺炎などの原因となるお口の中の細菌の数を減少させ全身感染症を予防します。  
インフルエンザ、ノロウイルスの感染予防にも効果があります。

#### 全身状態や生活の質の向上

お口から食べることを促し、低栄養や脱水を防ぎ、体力の回復や意欲を向上させ、全身状態を改善します。

#### コミュニケーション機能の回復

話すことの維持や回復によりコミュニケーション機能を回復させます。



### 連絡先

東京都町田市歯科医師会

TEL 042-726-8018

FAX 042-729-8238



## 第5章 これからを考えてみましょう



妻に先立たれたら、  
独りぼっちになっちゃう。  
暮らしていけるかなあ…?



お互い高齢者…、  
年寄り同士で介護なんて  
できるのかしら…



### 高齢者のみの世帯、まして高齢者の ひとり暮らしなんて、不安だな……

#### 安心して在宅療養を過ごすために

高齢者が高齢の家族を介護することを**老老介護**といいます。老老介護では、介護する側が、いつまでも元気に介護することが大切です。ひとりで抱え込まないように、**デイサービス**や**ショートステイ**を利用して、心と体をゆっくり休めることが大切です。

また、友人とおしゃべりをしたり、**同じ介護を経験している家族会の方等と日頃の悩みや不安を話すことも、心を元気にする秘訣**です。

#### 急変時に救急車を呼ぶ?

在宅療養していくうえで、急変時の対応について、**本人・家族、医療や介護のスタッフと、あらかじめ決めておくことは重要**です。

実際に急変した時に、本人の望まない医療処置(延命処置など)が行われてしまうことがあります。「救急車を呼ぶのか」、「どこの病院に搬送してもらうのか」「最期はどう過ごしたいのか」を、**日頃から家族などと話し合い、決めておきましょう**。



## 高齢者のみ世帯、 ひとり暮らしの方への町田市のサービス

### 高齢者あんしんキーホルダー

万が一外出先で突然倒れたり、事故に遭遇し救急搬送された際に迅速に住所・氏名・緊急連絡先などの確認が行えるようにするものです。このキーホルダーを持っていると、搬送先の病院や保護をした警察などが、高齢者支援センターへ連絡し、連絡を受けた高齢者支援センターは登録いただいた緊急連絡先に連絡いたします。

### 徘徊高齢者探索サービス

認知症の高齢者が行方不明になった場合に、GPS(全地球測位システム)による位置情報端末機器を活用し、現在位置を知らせることで、高齢者の安全を確保し、家族等の精神的・経済的負担の軽減を図ります。

### 緊急通報システム

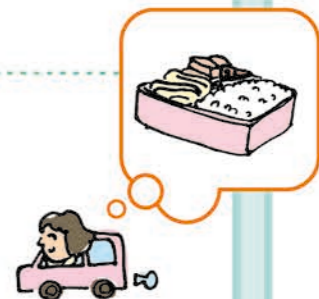
慢性疾患の発作等により、日常生活を営むうえで常時注意を要する状態の方に対し、専用の通報機器を貸与し、在宅生活の安全を確保します。

### 火災予防機器等給付事業

心身機能の低下や住居環境等から防火の配慮が必要な方に対し、火災予防機器等(火災警報器・電磁調理器)の購入費用を助成します。

### 自立支援・配食ネットワーク事業

要介護1以上でひとり暮らしまたは高齢者世帯の方が、住み慣れた地域で自立した生活が継続できるよう、見守りを兼ねてお食事を配達します。



詳しいお問い合わせは  
高齢者支援センター(P.26)へ。



# お問い合わせ先一覧

高齢者支援センター一覧 開所日：月曜日～土曜日(日祝休日・12/29～1/3を除く) 開所時間：8時30分～17時

名称	所在地	電話・FAX	所管地域	
堺・忠生地区	堺第1高齢者支援センター	相原町2373-1 (老人保健施設サンシルバー町田内)	電話 042-770-2558 FAX 042-770-2531	相原町
	堺第2高齢者支援センター	小山ヶ丘1-2-9 (特別養護老人ホーム美郷内)	電話 042-797-0200 FAX 042-797-1880	小山町、小山ヶ丘、上小山田町
	忠生第1高齢者支援センター	下小山田町3580 ふれあい桜館1階	電話 042-797-8032 FAX 042-797-8830	函師町、下小山田町、忠生、矢部町、小山田桜台、常盤町、根岸町、根岸
	忠生第2高齢者支援センター	山崎町2200 (福音会木曾山崎事業所内)	電話 042-792-1105 FAX 042-792-5543	山崎町、山崎、木曾町、木曾西、木曾東(都営木曾森野アパートを除く)、本町田の一部(公社住宅町田木曾)
鶴川地区	鶴川第1高齢者支援センター	薬師台3-270-1 (特別養護老人ホーム第二清風園内)	電話 042-736-6927 FAX 042-736-6903	小野路町、野津田町、金井、金井町(藤の台団地を除く)、大蔵町、薬師台
	鶴川第2高齢者支援センター	能ヶ谷3-2-1 鶴川地域コミュニティ1階	電話 042-737-7292 FAX 042-737-7289	能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴、広袴町、真光寺、真光寺町、鶴川
町田地区	町田第1高齢者支援センター	森野4-8-39 (特別養護老人ホームコムズ内)	電話 042-728-9215 FAX 042-728-6578	原町田(都営金森1丁目アパートを除く)、中町、森野、旭町、木曾東の一部(都営木曾森野アパート)
	町田第2高齢者支援センター	本町田2102-1 (本町田高齢者在宅サービスセンター内)	電話 042-729-0747 FAX 042-709-0533	本町田(公社住宅町田木曾を除く)、金井町の一部(藤の台団地)、南大谷の一部(公社住宅本町田)
	町田第3高齢者支援センター	玉川学園3-35-1 (玉川学園高齢者在宅サービスセンター内)	電話 042-710-3378 FAX 042-710-1292	玉川学園、南大谷(公社住宅本町田を除く)、東玉川学園
南地区	南第1高齢者支援センター	南町田5-16-1 (特別養護老人ホーム芙蓉園内)	電話 042-796-2789 FAX 042-799-0079	南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野
	南第2高齢者支援センター	金森東3-18-16 (特別養護老人ホーム合掌苑桂寮内)	電話 042-796-3899 FAX 042-799-2145	金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、原町田の一部(都営金森1丁目アパート)
	南第3高齢者支援センター	西成瀬2-48-23	電話 042-720-3801 FAX 042-860-7022	成瀬、西成瀬、高ヶ坂、成瀬台

あんしん相談室一覧 開所日：月曜日～土曜日(日祝休日・12/29～1/3を除く) 開所時間：8時30分～17時

名称	所在地	電話	担当エリア	
堺・忠生地区	相原あんしん相談室	相原町1158-26	相原町	
	小山あんしん相談室	小山町2619	小山町、小山ヶ丘、上小山田町	
	忠生あんしん相談室	忠生3-1-34 もりやハイツ2-101号室	電話 042-792-8888	函師町、下小山田町、忠生、矢部町、小山田桜台、常盤町、根岸町、根岸
	木曾山崎あんしん相談室	山崎町2200	電話 042-792-7927	山崎町、山崎、木曾町、木曾西、木曾東(都営木曾森野アパートを除く)、本町田の一部(公社住宅町田木曾)
鶴川地区	野津田あんしん相談室	野津田町831-1	電話 042-708-8964	小野路町、野津田町、金井、金井町(藤の台団地を除く)、大蔵町、薬師台
	能ヶ谷あんしん相談室	能ヶ谷3-2-1 鶴川地域コミュニティ1階	電話 042-718-1223	能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴、広袴町、真光寺、真光寺町、鶴川
町田地区	原町田あんしん相談室	原町田4-24-6せりがや会館1階	電話 042-722-8500	原町田(都営金森1丁目アパートを除く)、中町、森野、旭町、木曾東の一部(都営木曾森野アパート)
	本町田あんしん相談室	本町田3486 藤の台団地1-50-109	電話 042-812-3396	本町田(公社住宅町田木曾を除く)、金井町の一部(藤の台団地)、南大谷の一部(公社住宅本町田)
	南大谷あんしん相談室	南大谷205-1-2	電話 042-851-8421	玉川学園、東玉川学園、南大谷(公社住宅本町田を除く)
南地区	小川あんしん相談室	小川6-1-11	電話 042-850-6234	南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野
	金森あんしん相談室	金森東4-2-25	電話 042-795-9100	金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、原町田の一部(都営金森1丁目アパート)
	成瀬あんしん相談室	西成瀬2-48-23	電話 042-732-3239	成瀬、西成瀬、高ヶ坂、成瀬台

## 市内の医療機関のご案内先

都内全域の医療機関を検索することができます。

東京都医療機関案内サービス“ひまわり”

HP : <http://www.himawari.metro.tokyo.jp>

### 町田市医師会の提供する医療機関情報

一般社団法人 町田市医師会

〒194-0023 町田市旭町1-4-5 電話:042-722-9486 FAX:042-722-5549

HP : <http://www.machida.tokyo.med.or.jp/>

### 町田市の歯科医院などの情報

公益社団法人 町田市歯科医師会

〒194-0013 町田市原町田5-8-7ガーデン町田 電話:042-726-8018

FAX:042-729-8238 HP : <http://www.dent-machida.com/>

### 町田市の薬局などの情報

一般社団法人 町田市薬剤師会

〒195-0072 町田市金井2-3-19くさなぎビル201 電話:042-708-9181

FAX:042-708-9182 HP : <http://www.machiyaku.jp/>

## 生活・暮らしの支援ブック



### 『高齢者のための暮らしのてびき』

高齢者福祉に関する問い合わせ先、生きがいづくりや介護予防について、介護保険制度の概要、市内の施設の一覧等の情報を掲載。

※高齢者支援センターで配布しています。



### 『ハートページ』

介護保険総合案内・介護サービス事業所リスト掲載。

※高齢者支援センターで配布しています。