

国立がん研究センターがん情報サービス
| <http://ganjoho.jp/public/index.html>

がんと共に働く 知る・伝える・動き出す
国立がん研究センターがん情報サービスセンター が運営する
がんと就労についての情報を掲載しています。
| http://special.nikkeibp.co.jp/atclh/work_with_cancer/

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。
| <http://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/>

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。
| http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryoy/iryo_hoken/gan_portal/

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。
| <http://www.hpcj.org/>

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。
| <http://www.kaigokensaku.jp/13/index.php>



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推進事業
わたしの道しるべ
がんと共に生きる人々へ 第3版

発行 東京都西部緩和ケア推進事業
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
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。

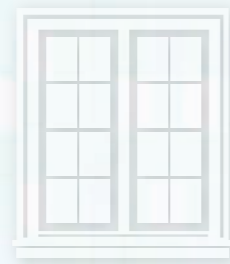
初版共同編集者 |
藤平輝明・品田雄市・鈴木豊・志賀圭子 (東京医科大学病院)、大堀洋子・村本ゆう子・渡邊直美 (東京女子医科大学病院)、久住真有美・須山郁子 (慶應義塾大学病院)、
中山照雄・伊東みなみ・松村幸子 (国立国際医療研究センター病院)、太田英恵・榎本英子 (JCHO 東京新宿メディカルセンター)、瀧美頼子 (中野在宅ケアセンター)、
矢尾知恵子 (河北訪問看護・リハビリステーション阿佐ヶ谷)、秋山正子 (暮らしの保健室・ケアーズ白十字訪問看護ステーション)、荒船淳 (アクティブサポート早稲田)、
山藤久子 (新宿区訪問看護ステーション)、細谷恵子・山岸すみ子 (目白訪問看護ステーション)、伏田さい子 (日介センター永福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)、中村みどり (訪問看護リハビリステーション マザーズ中野事業所)、宮原和道 (NPO ピクニックケア)、
本郷公子 (ジャパンケア南阿佐ヶ谷)、木村憲 (つむぐケア永福)、高松登 (東京都薬剤師会)

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



東京都西部緩和ケア推進事業
一 新宿区・杉並区・中野区一





ごあいさつ



目次



冊子「わたしの道しるべーがんと共に生きる人々へー」は、
がんと診断された方が抱える
様々な疑問や不安に対応する相談窓口のご紹介でした。

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なります。

下の鉢植えは治療中心の病院とは違う、
暮らし中心のカタチを示しています。
土台には「あなたの選択」があります。



これは、あなたを支援する人々が
“もっとも”
大切にしていることとなります。

本冊子では、あなたらしい過ごし方を選択する
一助になることを願って、お届けしたいと思います。



ごあいさつ	01
目次	02
在宅医療Q&A	03-04
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	07-08
看護師編	09
訪問歯科医 / 薬剤師編	10
役立つサポート	11-12
介護保険申請から在宅医療が始まるまで	13-14
あなたの生活に合わせた在宅サービスを考えてみよう！	15-16
新宿区 MAP	17-18
杉並区 MAP	19-20
中野区 MAP	21-22
医療 / 福祉機関一覧	23-32
MEMO	33
ホッとひと息	34



左イラスト出典：三菱UFJリサーチ&コンサルティング「＜地域包括ケア研究会＞地域包括ケアシステムと地域マネジメント」（地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業）、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進等事業、2016年



在宅医療 Q&A

在宅医療を始める際に
患者さんにご家族から寄せられる
質問・疑問の声をご紹介します。



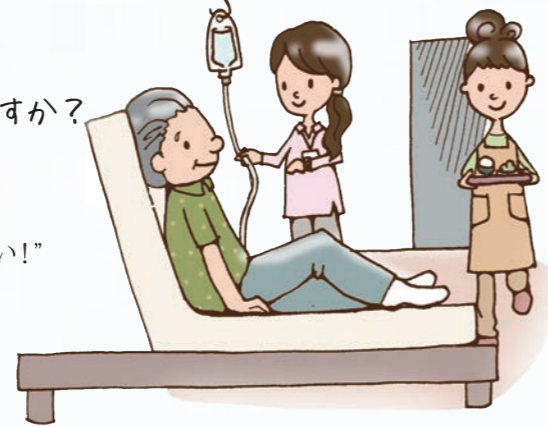
Q1 今後のことを相談できる所はどこですか？

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。

暮らし編

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。

からだ編

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・・・
と、急に体調が悪くなったと思ったら、
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。

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。

在宅医療編

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？

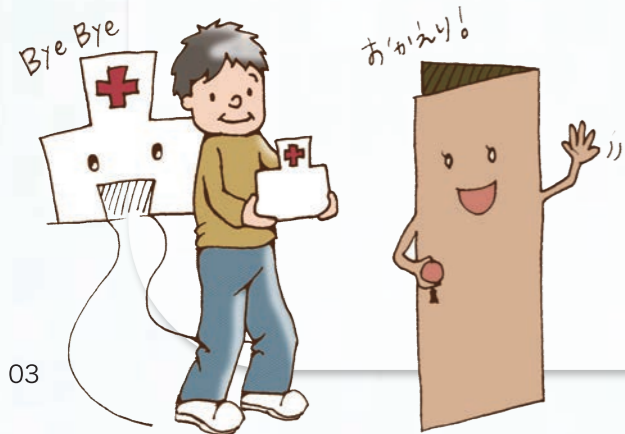
A 通えます。体調を見ている訪問医が病院での検査や治療が必要だと判断した時には受診することになります。

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。

私
ど
ん
な
疑
問
も
伝
え
て
い
っ
ぱ
い
さ
い
。

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。

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。

こんな暮らしがしたい！

ひとり一人大切にしていることは違います。
あなたの想いをぜひ教えてください。

できるだけ仕事を続けたい

わたしの大事なことを
しっかり伝えたい

今までの生活を続けたい

家族に負担をかけたくない

気になることを片付けたい

自分の口から食べたい

元気なうちに友達に会いたい

ペットと過ごしたい

トイレくらいは人の手を借りず、
自分でやりたい



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・先進医療提供病院

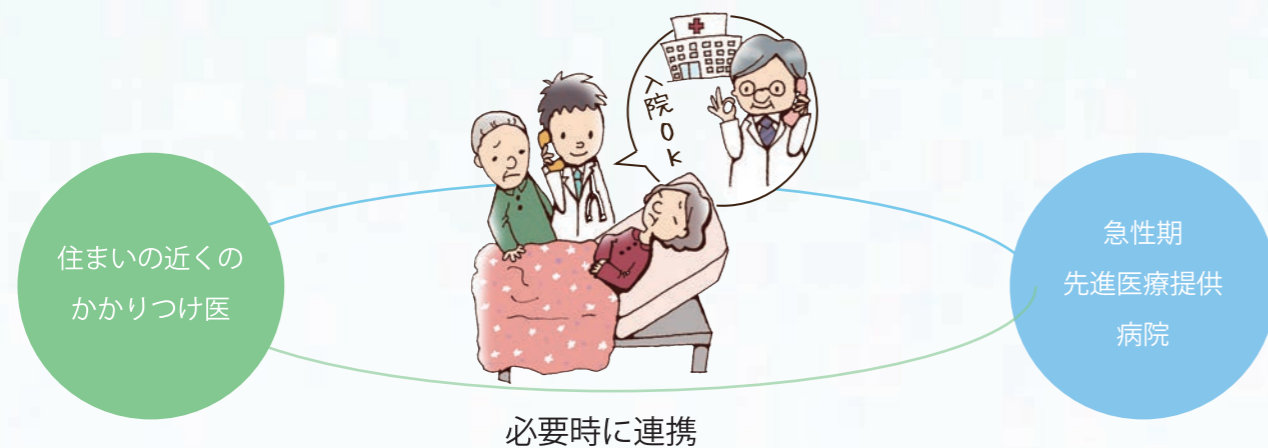
上の医療機関からの紹介により治療を提供する医療機関もしくは、救急を要する患者を受け入れる医療機関

急性期
先進医療提供
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。



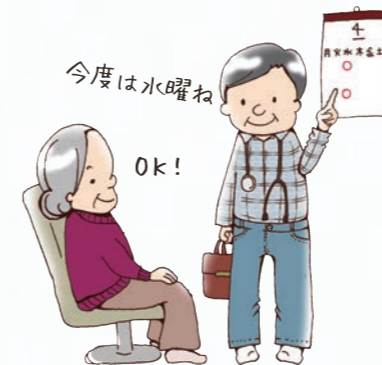
通院では、自宅～医療機関の移動や診察の順番待ちに体力が必要となります。通院に負担を感じる場合、頑張り過ぎずに訪問診療に切り替えることがポイントです。



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、通院困難になっただけからではなく、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

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

痛みや浮腫等の辛い症状の
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た
調整をします。



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 —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♪



ごつくんプロジェクト
キャラクターの「ごつくん」

新宿区

新宿ごつくんプロジェクト
在宅医療相談窓口

TEL：5312-9925
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

TEL：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

TEL：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。

処方薬の
管理

上手な薬剤の
使い方の指導

輸液剤の
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

自己負担料金が多くなっても、これがあるから安心!!

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。

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一部紹介

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)

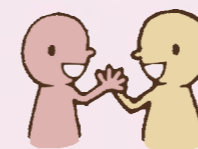
訪問や施設などへ通って、理学療法士や作業療法士によるリハビリを行います。

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。



介護保険申請から在宅医療が始まるまで

在宅医療の調整には、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
- ・退院後の往診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や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

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

介護保険適用外と認定されたら在宅医療は受けられないの？

在宅医療費が払えるか心配…

受けられます。P15の「若い世代の生活」をご参照ください。

P11の「高額療養費制度」をご参照ください。

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

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導入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。

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、子どもは遠方在住。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。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00					訪問看護(入浴)		
12:00	ヘルパー	訪問診療	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 買物 食事作り	(夫) デイサービス	ヘルパー 掃除	ヘルパー 買物 食事作り	(夫) デイサービス		
12:00							
14:00			訪問看護				
16:00	訪問診療		訪問薬局	訪問 リハビリ			
18:00	ヘルパー						
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をします。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

介護保険で揃えたいもの

訪問医師や看護師さんをお願いしたいこと

家族をお願いしたいこと

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。

- +** 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
(新宿区訪問看護ステーション)
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
・新宿ごつく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



住所: 新宿区上落合1-23-19
TEL: 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: 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

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 3351-1987

家族と共に看取りが可能に!



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

筆筈町 高齢者総合相談センター
TEL 3266-0753

在宅医療相談窓口
TEL 5312-9925

摂食嚥下相談窓口
TEL 5312-9925

四谷 保健センター
TEL 3351-5161

四谷 高齢者総合相談センター
TEL 5367-6770

慶應義塾大学病院
TEL 3353-1211

東京医科大学病院
TEL 3342-6111

柏木・角筈 高齢者総合相談センター
TEL 5309-2136

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。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。



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

自治体の
相談窓口です。

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

新宿区

新宿区役所
在宅医療支援係
TEL: 5312-9925
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
TEL: 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
TEL: 3389-1111 (代)
受付時間: 9時~17時
(土・日・祝祭日を除く)

2017年12月現在 在宅支援診療所 = ㊦

新宿区

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
国立国際医療研究センター病院	3202-7181	
	新宿区戸山1-21-1	がん相談支援センター 3202-7181
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 (旧東京厚生年金病院)	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 (旧東京厚生年金病院)	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
	新宿区戸山2-33-125 都営戸山ハイツ33号棟125	
在宅医療 相談窓口	新宿区役所 在宅医療支援係	5312-9925
	新宿区三栄町25	
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	5312-9925
	新宿区三栄町25	
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	
	㊦ 佐藤内科小児科医院	3351-3007
	新宿区四谷1-15	
㊦ 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	
㊦ 伊藤医院	3341-6035	
	新宿区富久町28-5	

緩和医療 を行う診療所

㊦ 執行クリニック	3235-9939	
新宿区赤城下町62 アネックス62-1階		
㊦ 神楽坂医院	3269-7267	
新宿区神楽坂3-6-58		
㊦ 早稲田クリニック	3208-2007	
新宿区馬場下町10		
㊦ コンフォガーデンクリニック	3357-0086	
新宿区河田町3-2		
㊦ 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		
㊦ 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階・2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		
㊦ 沢田クリニック	3355-6227	
新宿区新宿6-23-7-101		
㊦ おおくぼ戸山診療所	5272-2585	
新宿区大久保2-8-2		
㊦ 西戸山クリニック	5337-7501	
新宿区百人町3-7-8 原ビル2階		
㊦ 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		
㊦ 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	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	
	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
新宿区四谷2-8 岡本ビル704号		
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	目白訪問看護ステーション	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	5363-4001
	新宿区住吉町1-13 プリンズハイツ曙橋201	
	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	
	よつや訪問看護リハビリステーション	6457-4866
	新宿区信濃町18-1 マヤ信濃町3番館431号室	
	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	
	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	
	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		
代々木訪問看護ステーション サテライト戸山	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	
新宿区三栄町27-8 アンテメゾン101		
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
	新宿区三栄町25	
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学生職業総合支援センター	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		
地域包括 支援センター	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	
	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
	新宿区三栄町25 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	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		
落合第二高齢者総合相談センター	5988-9281	
新宿区西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎		
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 F i s s 1階		
柏木・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 ボランティア・市民活動センター	5273-9191
	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
	新宿区三栄町25	

杉並区

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	
	東京衛生病院	3392-6151
	杉並区天沼3-17-3	

ホスピス／ 緩和ケア病棟	立正佼成会附属佼成病院 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	
在宅医療 相談窓口	杉並区在宅医療・生活支援センター 杉並区天沼3-19-16	☎ 3391-1380	
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 フォンテヌ杉並1階	☎ 5305-5788	
	ささき医院 杉並区宮前1-14-10	☎ 3332-4841	
	西荻窪診療所 杉並区西荻南4-2-7	☎ 3333-5434	
	にれの木クリニック 杉並区天沼3-2-18	☎ 5335-5868	
	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	
	桃井診療所 杉並区荻窪5-13-2	☎ 3398-0723	
	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	
	せいきょう診療所 杉並区松ノ木3-23-8	☎ 3313-7365	
	河北サテライトクリニック 杉並区阿佐谷北1-3-12	☎ 3339-0808	
	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	
	新高円寺クリニック 杉並区梅里1-7-17 K&2ビル301	☎ 5377-5388	
	すぎなみ東クリニック 杉並区梅里2-40-16	☎ 5305-2246	
	たけうち内科 杉並区成田東3-12-13	☎ 3313-8428	
	矢部医院 杉並区阿佐谷北6-31-6	☎ 3338-6449	
	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 杉並区阿佐ヶ谷北1-2-1 河北杉樹ビル1階	☎ 3339-8236

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 杉並区梅里2-28-3	☎ 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 杉並区桃井4-3-2 西荻地域区民センター2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 杉並区井草5-18-15 ボナール井草402	☎ 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3-7-4 KS大東ビル201	☎ 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	
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2-12-19 聖観ビル302	☎ 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 杉並区阿佐ヶ谷北4-9-1	☎ 5327-8191	
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	

福祉事務所	荻窪事務所  3398-9104 杉並区荻窪 5-15-13 あんさんぶる荻窪1階
	高円寺事務所  5306-2611 杉並区高円寺南 2-24-18
	高井戸事務所  3332-7221 杉並区高井戸東 3-26-10
保健所／ 保健センター	杉並区保健所（荻窪保健センター）  3391-1355 杉並区荻窪 5-20-1
	高井戸保健センター  3334-4304 杉並区高井戸東 3-20-3
	高円寺保健センター  3311-0116 杉並区高円寺南 3-24-15
	上井草保健センター  3394-1212 杉並区上井草 3-8-19
	和泉保健センター  3313-9331 杉並区和泉 4-50-6
	杉並区子ども家庭支援センター  5929-1901 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  3396-0024 杉並区上井草 3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内
	ケア24 下井草  5303-5341 杉並区下井草 2-44-4 エフィール杉並3階
	ケア24 善福寺  5311-1024 杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサンハイツ1階
	ケア24 上荻  5303-6851 杉並区上荻 3-16-6 ゆうゆう上荻館1階
	ケア24 西荻  3333-4668 杉並区西荻南 4-2-7 西荻窪診療所2階
	ケア24 清水  5303-5823 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
	ケア24 荻窪  3391-0888 杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所2階
	ケア24 南荻窪  5336-3724 杉並区南荻窪 2-28-13 荻窪会議室1階
	ケア24 阿佐谷  3339-1588 杉並区阿佐谷北 1-2-1 河北杉樹ビル1階
	ケア24 成田  5307-3822 杉並区成田西 3-7-4 成田会議室2階
	ケア24 松ノ木  3318-8530 杉並区松ノ木 3-3-4 保育室ほりまつ1階
	ケア24 高円寺  5305-6151 杉並区高円寺南 4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺4階

地域包括 支援センター	ケア24 梅里  5929-1924 杉並区梅里 1-7-17 K&Iビル5階
	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1階
	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  5347-1010 杉並区荻窪 5-15-13 あんさんぶる荻窪5階

中野区

こちらにご相談ください

在宅療養 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  3389-1111 (代) 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	 クリニカル南台  3381-8681 中野区南台 2-45-10
	 ホームクリニックなかの  3387-2734 中野区野方 4-44-11 マンションカノオプス301
	 三五医院  3381-0313 中野区南台 2-6-8
	 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
	 川島診療所  3372-4438 中野区弥生町 3-27-11
	 塔ノ山医院  3371-7106 中野区中央 2-14-9
	 いたばしクリニック  5356-1623 中野区大和町 1-27-3 暁荘1階
	 能戸クリニック  3337-6700 中野区大和町 1-45-12
	 澤江診療所  3383-1522 中野区中央 4-1-22

緩和医療を行う診療所	🏥 竹下医院  3339-6658 中野区野方5-22-8
	🏥 セイメイ内科  5389-2972 中野区中央1-25-5-106
	🏥 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
	🏥 中村診療所  3381-3797 中野区本町5-39-2
	🏥 河崎外科胃腸科  3372-0273 中野区本町3-7-5
	🏥 日吉医院  3361-1381 中野区上高田1-37-11
	🏥 とりつかせいクリニック  3310-3880 中野区若宮3-36-12
	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	
上高田訪問看護ステーション 南中野サテライト  5385-8865 中野区弥生町4-26-2	
やまと訪問看護ステーション  3337-4169 中野区大和町3-3-12	
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2-1-2 3ZOU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	
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	

訪問看護ステーション	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6-6-7 1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 中野区中野2-17-4	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  3380-5551 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
本町地域包括支援センター  5385-3733 中野区本町5-10-4	
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	
中野北地域包括支援センター  5380-6005 中野区松が丘1-32-10	
江古田地域包括支援センター  3387-5550 中野区江古田4-31-10	
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	
ケアマネジャー部会  3388-9797 http://www.nakano-kaigo.org/kaigoshien/	
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

一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。

