

#### 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 ムムネット

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。



わたしの道しるべ Part2

# 家で暮らしたい ～あなたの緩和ケア～

2024年改訂版



発行元 東京都区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 2018年2月26日  
第4版 2024年2月25日  
制作 株式会社Shinari Design



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  
2023年改訂版

本書「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(日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(日介センター永瀬訪問看護ステーション)、柏谷優子・志賀圭子・藤平陽子・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)、大畑洋子・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) 高野和道(NPO 法人ピクニックケア)、木村寛(日介センター杉並)、本郷公子(ジャパンケア南阿佐ヶ谷)、澤美穂子(中野在宅ケアセンター)、荒船洋(アクティブサポート早稲田)、高松登(東京都医師会)

※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4版共同編集者

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・片野千夏・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・平川真美子(JCHO 東京新宿メディカルセンター)、金高秀穂・中山照雄・飯田美晴(国立国際医療研究センター病院)、渡邊信美・石井奈三・村本ゆう子(東京女子医科大学病院)、岩谷千代子(早稲田訪問看護ステーション)、古保恵子(杉並区医師会訪問看護ステーション)、小杉夏江(訪問看護ステーション江古田の森)、菅原節子(ケアーズ)、赤尾優史(SOMPO ケア在宅老人ホーム新宿)、高野和道(NPO 法人ピクニックケア)、廣末美千代(弥生居宅介護支援事業所)、中村奈津子(ベネッセ介護センター真円寺)、山口ゆかり(つむぎケア永福)


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～」2024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なります。

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えていますか？



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に願って。

\*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	
ほっとひと息	37





# 在宅療養

# Q&A

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** 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。

**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。

## 暮らし



## からだ

**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…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

**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？

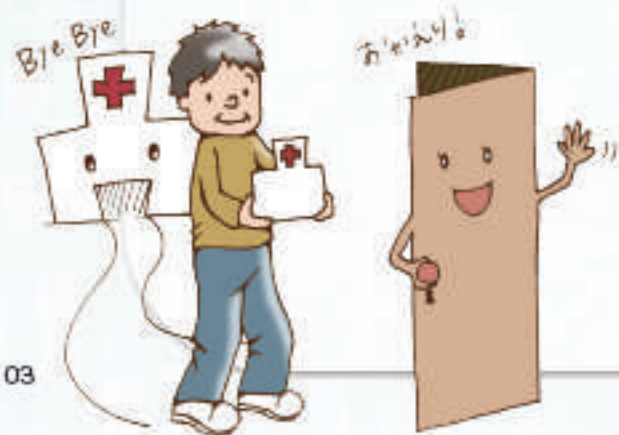
**A** 通えます。体調を見ている訪問医が病院での検査や治療が必要だと判断した時には受診することになります。

**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、副作用を権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。

どんな疑問や心配事でも  
私たちに伝えてください。

### 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。

### 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。

### 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。

病状のこと  
生活のことなど含めて  
一緒に考えたい  
かかりつけ医を  
持ちましょう！

## 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

トイレくらいは  
人の手を借りず、  
自分でやりたい

家族に負担を  
かけたくない

できるだけ  
仕事を続けたい

今までの生活を続けたい

勇気になることを  
付けたい

もっとと過ごしたい



## 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。

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。



### 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。



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。

## 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

## 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

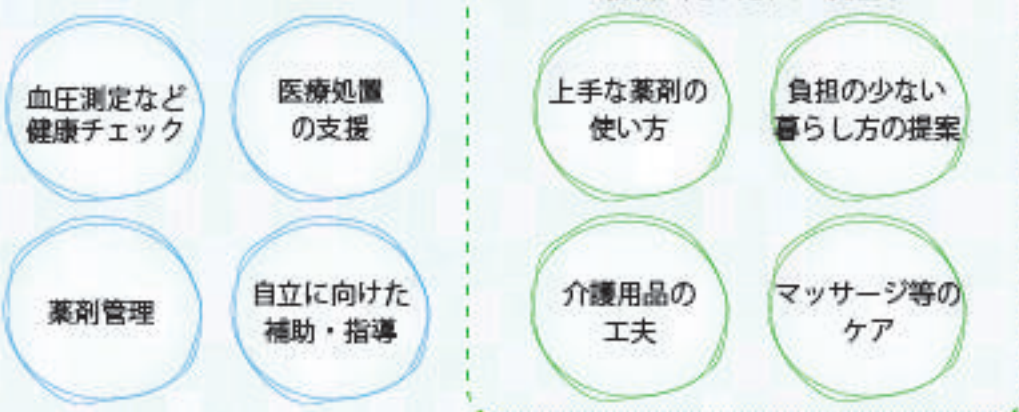
院内及び地域の専門職と連携をとり、治療に伴うケアや苦痛緩和に向けたケアと合わせて今後の療養に向けた調整を行います。



### 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。

## 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。

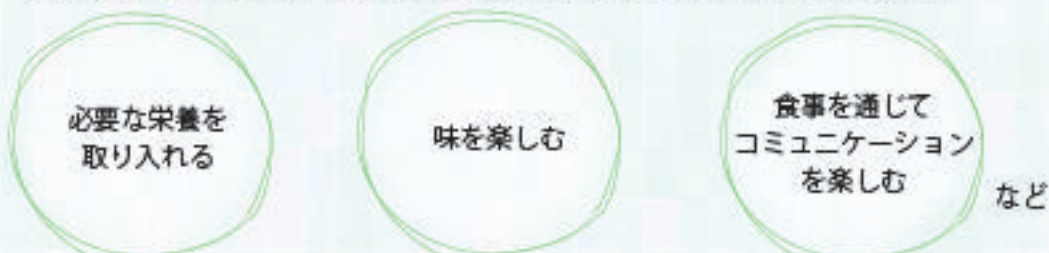


### 歯科医 / 訪問歯科医

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	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)

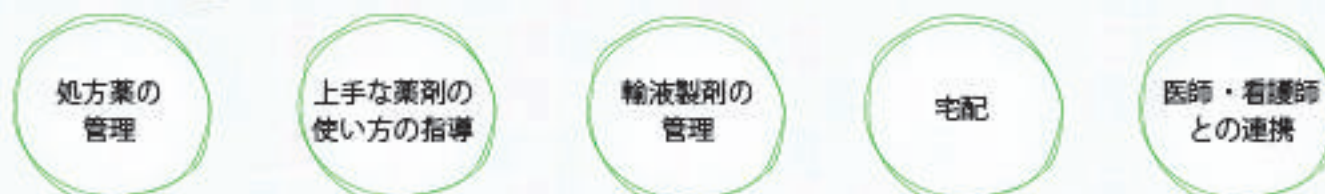
### 暮らしを支える薬剤師

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。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

日常生活を過ごすため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♪

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。

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
- ・退院後の訪問診療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だけの希望を確認し、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
- ・通い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療養は受けられないの？

受けられます。P15の「若い世代の生活」をご参照ください。

在宅医療費が払えるか心配...

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、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。



住まいの療養環境の調整や在宅医療により関係スタッフの住居が煩雑にはありますが、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。

	医療保険	介護保険	その他
10:00			訪問看護 （沐浴）
12:00		訪問診療	ヘルパー
14:00			
16:00		友人	友人
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。

	医療保険	介護保険	その他
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
12:00			夫 デイサービス
14:00		訪問看護	ヘルパー 買物 食事作り
16:00	訪問診療		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

介護保険で描きたいもの

訪問診療医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

	医療保険	介護保険	その他
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。



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



- +** 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を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
- +** 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  
在宅医療や介護等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**

家族と共に看取りが可能に！

住所：新宿区上落合1-23-19  
TEL：03-6908-6036

**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



# 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。

## 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。

### + 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・療養を行う病棟

- ・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



暮らしの中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  
生活を豊かにするために  
あれこれご相談ください

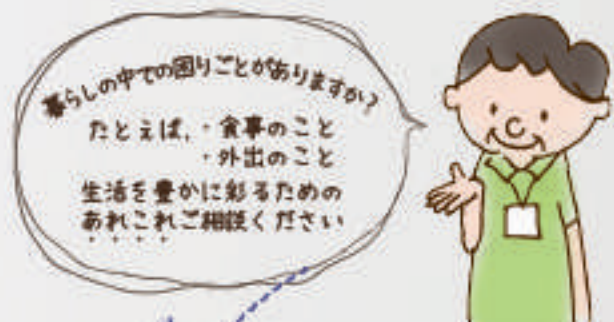


家族と共に看取りが可能に!  
看護小規模多機能 **山河**  
住所: 杉並区高井戸東3-30-13  
TEL: 03-5941-7817



# 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。



- 在宅療養相談窓口**  
訪問診療、在宅、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
- ★ **暮らしの保健室ウィズサロン分室**  
住所：中野区野方5-3-1  
TEL：03-3330-4387 (野方区民活動センター)  
開室日：毎月第一火曜日 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 『まちなかの保健室』

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

**ホームホスピス「里の家」**

「ホームホスピス」とは、民家をそのまま活用した居住環境で、高齢や病気のために自立した生活が難しくなった方が最期までヘルパーのサポートを受けながら暮らしていく「とも暮らし」の家です。

入居対象者：病気・障がい・年齢は問いません。  
定員：5名すべて個室 (一部、2名でのご利用も可能)  
住所：中野区松が丘2丁目  
TEL：03-5942-7082





# 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



### 新宿区

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

杉並区在宅医療・  
生活支援センター  
☎ 03-3391-1380  
受付時間 8:30～17:00  
(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  
☎ 03-3389-1111(代)  
受付時間 9:00～17:00  
(土・日・祝祭日を除く)

## 新宿区

2023年12月現在

在宅支援診療所 = 🏠 要相談 = 📞

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
	東京医科大学病院 新宿区西新宿 6-7-1	☎ 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
東京都がん診療 連携協力病院	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
	東京女子医科大学病院 新宿区河田町 8-1	☎ 03-3353-8111
がんセンター	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
ホスピス/ 緩和ケア病棟	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 第2分庁舎分館	☎ 03-5273-3839
緩和医療を 行う診療所	🏠 あけぼの診療所 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
	🏠 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

## 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	☎ 03-5367-2027
🏠 伊藤医院 新宿区富久町 28-5	☎ 03-3341-6035
🏠 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 1階	☎ 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
🏠 そはら医院 新宿区西落合 3-1-22	☎ 03-3565-8008
🏠 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・2階	☎ 03-5272-5600
🏠 いい内科・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



緩和医療を行う診療所	☎ 神楽坂 D.S. マイクリニック 03-3260-9914 新宿区市谷山伏町 2-2 神楽坂 NK ビル 1 階
	☎ 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
	☎ 西新宿今野クリニック 03-3371-5813 新宿区西新宿 7-21-7
	☎ 小滝橋そら内科クリニック 03-3367-6767 新宿区北新宿 4-8-16 君嶋ビル 5 階
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付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-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ビネスケア 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
	☎ オランジェ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
	☎ K-WORKER訪問看護リハビリステーション 03-6205-5218 新宿区西早稲田 1-14-14 ふじビル 2 階
	☎ 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 2-18-4-102

訪問看護 ステーション	☎ 訪問看護ステーションやごころ 03-6908-7234 新宿区上落合 2-11-16 ヴィヴァシエル 201
	☎ 代々木訪問看護ステーション 03-5272-4118 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四ツ谷支店 03-5361-7797 新宿区四谷 4-13 CB 四谷四丁目ビル 102
	☎ ギャ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
	☎ 新宿ヒロクリニック訪問看護ステーション 03-6364-0930 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 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 7-21-3 DUO 西新宿 906
	☎ 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 6-16-12 コーポ寺前 703
	☎ 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
	☎ アルモナー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
	☎ 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 03-6233-9477 新宿区西早稲田 1-9-9 光洋ビル 5 階	



訪問看護 ステーション	ワンダフルサポート訪問看護ステーション 新宿区西新宿 7-20-2 愛美堂ビル 6階	☎ 03-6279-1342
	いきいき SUN 訪問看護リハビリステーション早稲田支店 新宿区原町 2-5 KEN21 ビル 1階	☎ 03-5809-1673
福祉事務所	新宿区福祉事務所 (高齢者・障害者) 新宿区歌舞伎町 1-4-1 新宿区役所本庁舎 2階	☎ 03-3209-1111
	新宿区福祉事務所 (生活保護) 新宿区新宿 5-18-21 新宿区役所第2分庁舎 1階・2階	☎ 03-3209-1111
保健所/ 保健センター	新宿区保健所 新宿区新宿 5-18-21	☎ 03-3209-1111
	牛込保健センター 新宿区矢来町 6 <small>新庁舎完成後移転予定</small>	☎ 03-3260-6231
	四谷保健センター 新宿区四谷三栄町 10-16	☎ 03-3351-5161
	東新宿保健センター 新宿区新宿 7-26-4	☎ 03-3200-1026
	落合保健センター 新宿区下落合 4-6-7	☎ 03-3952-7161
	子ども家庭 支援センター	子ども総合センター 新宿区新宿 7-3-29
年金相談	新宿年金事務所 新宿区新宿 5-9-2 ヒューリック新宿 5丁目ビル	☎ 03-3354-5048
	街角の年金相談センター 新宿 新宿区西新宿 1-7-1 松岡セントラルビル 8階	☎ 03-3343-5171
ハローワーク	東京新卒応援ハローワーク 新宿区西新宿 2-7-1 新宿第一生命ビル 21階	☎ 03-5339-8609
	東京外国人雇用サービスセンター 新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー 13階	☎ 03-5361-8722
	歌舞伎町庁舎 新宿区歌舞伎町 2-42-10	☎ 03-3200-8609
	西新宿庁舎 新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワービル 23階	☎ 03-5325-9593
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 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	☎ 03-5273-4593
	四谷高齢者総合相談センター 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	☎ 03-5367-6770
	笹町高齢者総合相談センター 新宿区北山伏町 2-12 あかね苑新館内	☎ 03-3266-0753
	横町高齢者総合相談センター 新宿区市谷仲之町 2-42 防災センター 1階 <small>新庁舎完成後移転予定</small>	☎ 03-5312-8442
	若松町高齢者総合相談センター 新宿区戸山 2-27-2 戸山シニア活動館 1階	☎ 03-5292-0710

地域包括 支援センター	大久保高齢者総合相談センター 新宿区百人町 2-8-13 Flss1階	☎ 03-5332-5585
	戸塚高齢者総合相談センター 新宿区高田馬場 1-17-20 新宿区社会福祉協議会 1階	☎ 03-3203-3143
	落合第一高齢者総合相談センター 新宿区中落合 2-5-21 聖母ホーム内	☎ 03-3953-4080
	落合第二高齢者総合相談センター 新宿区上落合 2-22-19 キャンパスエール上落合 2階	☎ 03-5348-8871
	柏木高齢者総合相談センター 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	☎ 03-5348-9555
	角筈高齢者総合相談センター 新宿区西新宿 4-8-35 西新宿シニア活動館 3階	☎ 03-5309-2136
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 新宿区高田馬場 4-26-15 サルイアアパートメント 101	☎ 03-5338-4655
社会福祉 協議会	新宿区社会福祉協議会高田馬場事務所 新宿区高田馬場 1-17-20	☎ 03-5273-2941
	新宿区社会福祉協議会 東分室 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	☎ 03-3359-0051

※ 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 杉並区阿佐谷北 1-7-3	☎ 03-3339-2121
ホスピス/ 緩和ケア病棟	救世軍ブース記念病院 杉並区和田 1-40-5	☎ 03-3381-7236
	東京衛生アドベンチスト病院 杉並区天沼 3-17-3	☎ 03-3392-6151
	越川病院 杉並区上井草 4-4-5	☎ 03-3394-1010
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 杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟 3階	☎ 03-5335-7317
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	☎ 03-3391-1385
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 フォンテーヌ杉並 1階	☎ 03-5305-5788
	西荻窪診療所 杉並区西荻南 4-2-7	☎ 03-3333-5434
	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)	☎ 03-5303-1560
	康明会荻窪クリニック 杉並区荻窪 5-15-17 グランデアコーポ 101	☎ 03-5347-0188



緩和医療を行う診療所	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 3 階	
	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		
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		
医療法人社団 奏	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		
救世軍ブース記念病院	03-3381-7236	
杉並区和田 1-40-5		
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		

訪問看護 ステーション	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	
	上高井戸訪問看護ステーション	03-3306-4215
	杉並区上高井戸 1-4-19-1 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	
	千寿すぎなみ訪問看護ステーション	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	
	東電さわやかケア中野・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		
ローズ訪問看護ステーション	03-3313-2014	
杉並区高円寺南 4-29-2 高円寺メディカルプラザ 1 階		
セコム訪問看護ステーションくがやま	03-5336-7722	
杉並区久我山 3-1-30		
りんご訪問看護ステーション	03-6454-7990	
杉並区今川 2-24-1 カリフォルム今川 1-104		
ケイズリハビリ訪問看護ステーション	03-5335-9702	
杉並区上荻 1-18-16-501		
スギコー訪問看護ステーション	03-3247-7500	
杉並区高井戸東 3-18-7 杉交第 2 ビル		
ガイア訪問看護ステーション荻窪	03-6276-9171	
杉並区荻窪 4-31-11 中田ビル 201		
野崎クリニックリリーフ訪問看護ステーション	03-5335-7676	
杉並区阿佐谷南 3-37-13 大同ビル 3 階		
メディケアーズ訪問看護リハビリステーション 高井戸	03-5344-9700	
杉並区高井戸西 2-10-7 新川ビル 2 階 -2		
エフリオ訪問看護ステーション	03-5356-1267	
杉並区阿佐谷北 2-14-5 大坂ヤビル 3 階		
日介センター永福訪問看護ステーション	03-6379-1919	
杉並区永福 4-2-10 CASA FIORITA 101		



訪問看護 ステーション	ふじ訪問看護ステーション	☎ 03-5327-8191
	杉並区阿佐谷北 4-9-1 山本ビル 1 階	
	リハラボ訪問看護リハビリステーション	☎ 03-5913-7286
	杉並区和田 3-31-15 パイロットハウス 101	
	あおい訪問看護ステーション	☎ 03-6795-8144
	杉並区上高井戸東 3-17-18	
	オラロア訪問看護リハビリステーション新高円寺	☎ 03-5913-9554
	杉並区梅里 1-7-17 K&I ビル 401	
	ナーシングケア いおり	☎ 03-6383-2901
	杉並区堀ノ内 2-39-18	
	ソフィアメディ訪問看護ステーション阿佐ヶ谷	☎ 03-6276-9324
	杉並区成田東 5-40-10 ソレイユビル 3 階	
	セントケア訪問看護ステーション	☎ 03-5344-3120
	杉並区西荻南 3-22-9 エクセリア西荻窪 2A	
	トータルライフケア新中野訪問看護ステーション	☎ 03-6382-4951
	杉並区和田 1-29-11	
	星医療機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	☎ 03-5327-8553
	杉並区阿佐谷北 1-9-5 4 階	
	訪問看護ステーションデライト杉並	☎ 03-6454-7528
	杉並区西荻北 2-3-9 Ken's 西荻北ビル 2F	
訪問看護リハビリステーションホウカン TOKYO 本部	☎ 03-5913-7299	
杉並区和田 3-32-9		
ファミリア訪問看護リハビリステーション	☎ 03-6383-2905	
杉並区高円寺南 4-29-13 大雅堂マンション 6C		
CB 訪問看護リハビリステーション井荻	☎ 03-6822-7257	
杉並区井草 4-8-14		
SOMPO ケア在宅老人ホーム世田谷 杉並サテライト	☎ 03-5929-8643	
杉並区阿佐谷南 1-17-18 阿佐谷下田ビル 2 階		
セントケア DX 訪問看護ステーション高円寺	☎ 03-4431-3214	
杉並区高円寺北 4-32-4 カーサベルテ 301		
セントケア DX 訪問看護ステーション堀ノ内	☎ 03-4431-3211	
杉並区堀ノ内 1-10-2 堀ノ内 GALAXY4A		
ばんだ訪問看護リハビリステーション	☎ 03-6913-6124	
杉並区西荻北 2-1-3 シャトルマンション 102		
ウォームハート訪問看護ステーション	☎ 03-4361-2025	
杉並区上井草 3-17-24		
野いちご訪問看護ステーション	☎ 03-6913-8590	
杉並区下井草 3-8-5		
保健所/ 保健センター	杉並保健所	☎ 03-3391-1355
	杉並区荻窪 5-20-1	
	荻窪保健センター (建物名: 杉並保健所)	☎ 03-3391-0015
	杉並区荻窪 5-20-1	

保健所/ 保健センター	高井戸保健センター	☎ 03-3334-4304
	杉並区高井戸東 3-20-3	
	高円寺保健センター	☎ 03-3311-0116
	杉並区高円寺南 3-24-15	
	上井草保健センター	☎ 03-3394-1212
	杉並区井草 3-8-19	
	和泉保健センター	☎ 03-3313-9331
	杉並区和泉 4-50-6	
福祉事務所	荻窪事務所	☎ 03-3398-9104
	杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟 2 階・4 階	
	高円寺事務所	☎ 03-5306-2611
	杉並区高円寺南 2-24-18	
	高井戸事務所	☎ 03-3332-7221
	杉並区高井戸東 3-26-10	
子ども家庭 支援センター	杉並子ども家庭支援センター	☎ 03-5929-1901
	杉並区阿佐谷南 1-14-8	
	高円寺子ども家庭支援センター	☎ 03-3315-2800
	杉並区高円寺南 3-31-3	
	荻窪子ども家庭支援センター	☎ 03-5335-7877
	杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所 4 階	
	高井戸寺子ども家庭支援センター	☎ 03-5913-9501
	杉並区浜田山 4-18-31	
地域包括 支援センター	ケア 2 4 上井草	☎ 03-3396-0024
	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 2 4 下井草	☎ 03-5303-5341
	杉並区下井草 2-44-4 3 階	
	ケア 2 4 善福寺	☎ 03-5311-1024
	杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサソハイツ 1 階	
	ケア 2 4 上荻	☎ 03-5303-6851
	杉並区上荻 3-29-5 (杉並会館等複合施設内)	
	ケア 2 4 西荻	☎ 03-3333-4668
	杉並区西荻南 4-2-7 西荻窪診療所 2 階	
	ケア 2 4 清水	☎ 03-5303-5823
	杉並区清水 2-15-24 特別養護老人ホームスギナミ正吉苑内	
	ケア 2 4 荻窪	☎ 03-3391-0888
	杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所 5 階	
	ケア 2 4 南荻窪	☎ 03-5336-3724
杉並区南荻窪 2-28-13 荻窪会議室 1 階		
ケア 2 4 阿佐谷	☎ 03-3339-1588	
杉並区阿佐谷北 1-3-12 樺ビルディング B 館 1 階		
ケア 2 4 成田	☎ 03-5307-3822	
	杉並区成田西 3-7-4 2 階	



地域包括 支援センター	ケア24松ノ木	03-3318-8530
	杉並区松ノ木 3-3-4	
	ケア24高円寺	03-5305-6151
	杉並区高円寺南 4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺 4階	
	ケア24梅里	03-5929-1924
	杉並区梅里 1-7-17 K&Iビル 5階	
	ケア24和田	03-5305-6024
	杉並区和田 3-52-4 和田フレアイノ家 2階	
	ケア24久我山	03-5346-3348
	杉並区久我山 3-47-16 特別養護老人ホームサンジュ久我山内	
ケア24高井戸	03-3334-2495	
杉並区高井戸西 1-12-1 認知症介護研究・研修東京センター内		
ケア24浜田山	03-5357-4944	
杉並区浜田山 1-36-3 浜田山会館内		
ケア24堀ノ内	03-5305-7328	
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	03-5355-5124	
杉並区永福 3-35-11		
ケア24方南	03-5929-2751	
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	杉並区社会福祉協議会	03-5347-1010
	杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 2階・4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課 在宅療養推進係	03-3228-5785
	中野区中野 4-11 (2024.5月より新庁舎)	
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	03-3228-0051
	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	相 いしい内科クリニック	03-5345-7667
	中野区沼袋 3-28-9	
	右近クリニック	03-3381-3191
	中野区南台 3-33-5	
	相 江古田沼袋診療所	03-3387-3424
	中野区沼袋 4-27-15 フォーシーズンビル 1階	
	相 熊谷医院	03-3338-1515
中野区鷺宮 3-32-5		
セイメイ内科	03-5389-2972	
中野区中央 1-25-5 MKマンション 1階		
大場診療所	03-3330-0073	
中野区大和町 3-40-6		

緩和医療を 行う診療所	たかねファミリークリニック	03-5356-8120
	中野区丸山 2-17-13	
	相 たかのクリニック	03-3990-2222
	中野区上鷺宮 4-6-38	
	相 とりつかせいクリニック	03-3310-3880
	中野区若宮 3-36-12 STEP1 1階	
	相 中野なおクリニック	03-6379-6021
	中野区弥生町 2-4-9 ツナシマ第3ビル 2階	
	中村診療所	03-3381-3797
	中野区本町 5-39-2	
	のぐち内科クリニック	03-3926-0007
	中野区上鷺宮 4-17-14	
	相 能戸クリニック	03-3337-6700
	中野区大和町 1-45-12	
	ホームクリニックなかの	03-6383-0512
中野区鷺宮 3-3-6 シュプール 1階 1A		
まみ中野在宅クリニック	03-5942-4399	
中野区野方 1-5-3 ヴァンクレールオオキ 202号室		
みやびハート&ケアクリニック	03-5385-3880	
中野区中央 3-35-4 ナビウス新中野 1階 EAST		
相 やまぐち内科ハートクリニック	03-3970-0770	
中野区上鷺宮 2-4-1		
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	03-3384-1480
	中野区中野 2-27-17 中野区医師会会館 2階	
	上高田訪問看護ステーション	03-5380-4165
	中野区上高田 1-50-7 大川ビル 1階	
	アロハナスステーション	03-4400-8988
	中野区上高田 2-45-10 202	
	訪問看護ステーションホームケア中野	03-5337-7012
	中野区東中野 1-59-6 信菱ビル 5F	
	土屋訪問看護ステーション	070-6528-7652
	中野区東中野 3-14-1 グリーンビル糖信 8階	
	リニエ訪問看護ステーション中野	03-6908-9567
	中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 301	
	東電さわやかケア中野・訪問看護	03-5348-6216
	中野区中央 1-1-3 新都心中央ビル 1階	
	ケアプロ訪問看護ステーション東京	03-6696-9789
中野区中央 4-25-14 中央ハウス A 2		
ソフィアメディ訪問看護ステーション中野新橋	03-6382-4300	
中野区本町 4-8-1		
ケアサポート MANA	03-6382-8142	
中野区本町 6-35-15 S&Iレジデンス本町 101		



訪問看護 ステーション	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
	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
	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
	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
	さくら訪問看護ステーション 中野区沼袋 2-20-12 ファーストマン沼袋 202	☎ 03-5942-8981
	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
	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
	あかね訪問看護ステーション 中野区野方 3-25-8 ヤマシロビル 2階	☎ 03-5356-8813
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	セントケア訪問看護ステーション豊島サテライト富士見台 中野区上鷺宮 3-16-8 中村ステンレスビル 201	☎ 03-3577-8515
	福祉事務所	中野区福祉事務所 中野区中野 4-8-1
保健所/ 福祉センター	中野区保健所 中野区中野 2-17-4	☎ 03-3382-6661
	中部すこやか福祉センター 中野区中央 3-19-1	☎ 03-3367-7788

保健所/ 福祉センター	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・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	
	江古田地域包括支援センター 中野区江古田 4-31-10 北部すこやか福祉センター内	☎ 03-3387-5550	
	鷺宮地域包括支援センター 中野区若宮 3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター内	☎ 03-3310-2553	
	上鷺宮地域包括支援センター 中野区上鷺宮 3-17-4 かみさぎホーム内	☎ 03-3577-8123	
	ケアマネジャー 部会	中野区ケアマネジャー部会 <a href="http://www.nakano-kaigo.org/kaigoshien/">http://www.nakano-kaigo.org/kaigoshien/</a>	☎ 03-3388-9797
	社会福祉 協議会	中野区社会福祉協議会 中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 4階	☎ 03-5380-0751

MEMO





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。

家で暮らすための工夫も、いろいろあるのが分かって  
気持ちが楽になっていくのが嬉しい——。

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

【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 2024年4月より木・日で開催



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  
ウィズサロン分室

中野区野方 5-3-1  
TEL: 03-3330-4387  
(野方区民活動センター)

ご利用  
時間 毎月第一火曜日 14:00～



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



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。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。

杉並区阿佐谷北 1-7-3  
TEL: 03-3339-2121 (代)

ご利用  
時間 月～土曜日 9:00～16:30

