

葛飾地区理大祭（東京理科大学の学園祭）（令和4年11月26日（土））



立石図書館 1階ロビー展示「知って安心認知症」（令和4年11月25日（金）～12月21日（水））





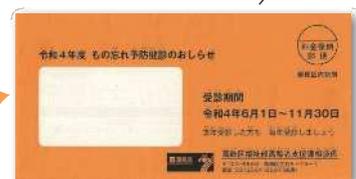
# もの忘れ予防健診の受診期間は 11/30までです。脳の健康チェックを!

無料

区では、認知症の早期発見・早期支援を目的にもの忘れ予防健診を実施しています。「受診券」は5月下旬に送付しています。「受診券」がお手元にない方は、送付いたしますので、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

もの忘れ予防健診は、「もの忘れを予防するため」の健診です。私はまだ大丈夫、と思う方も、健診を受けてひと安心しましょう。受診された方には、「もの忘れ予防情報誌」をお渡しします。まだ受診されていない方は、ぜひ受診しましょう。

チェック



受診券は、オレンジ色の封筒で5月下旬に送付しています。

## ⚠️ ご注意

このお知らせは、もの忘れ予防健診対象者全員に送付しています。すでに受診されている場合はご容赦ください。

## 必見

# おうちで、もの忘れ予防講演会



オンライン

認知症専門医による「もの忘れ予防」をテーマにしたオンライン講演会をYoutubeで公開します。ぜひご視聴ください。

## 演題 「認知症のより良い受け止め方・付き合い方」

講演会はコチラ▶



認知症に関する情報は、いろいろところで発信され、多くの情報があります。その中で、こういった情報を理解しておくことがよいのでしょうか。みなさんとともに考えたいと思います。

講師 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 教授  
医師 繁田 雅弘 先生

## 演題 「認知症予防 —できることから始めよう!—」

講演会はコチラ▶



ブレインヘルス～「脳を健康な状態で保つ」ために日々どんなことをしたらいいのかわかる、具体的な生活習慣の改善の方法やポイントを教えてください。明るく楽しい未来に向かって、できることから始めましょう。

講師 いずみホームケアクリニック 認知症疾患医療センター  
医師 豊田 千純子 先生

問い合わせ先

葛飾区福祉部高齢者支援課相談係

☎ 03-5654-8597 (直通)

# 参考

東京都では以下のような「気づきチェックリスト」を公表しています。  
みなさんご自身でチェックするなど、参考にしてみてください。

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」（令和3年11月発行）



## 「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!



「ひょっとして認知症かな？」  
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。  
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト	最もあてはまるところに○をつけてください。			
<b>チェック①</b>  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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック②</b>  5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック③</b>  周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック④</b>  今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック⑤</b>  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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
<b>チェック⑥</b>  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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
<b>チェック⑦</b>  一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
<b>チェック⑧</b>  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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
<b>チェック⑨</b>  自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
<b>チェック⑩</b>  電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

※このチェックリストの結果はあくまでも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。

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、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。  
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

無断掲載禁止

家族の介護のことで困っていませんか？

ほっ

# 家族介護者 とあんしんダイヤル をご利用ください

家族の介護に  
疲れた…

介護保険  
ってなに？



どこに相談  
すればいいの？

など

介護に関する悩みや困り事はありませんか。家族を介護している方からの相談に、看護師などの専門職が電話で応じます。

まずはお気軽にお電話ください。

# 0120-603-305

毎日 / 午前 8 時 30 分 ~ 午前 0 時

## 相談内容

- ・介護・福祉のこと、悩みの相談
- ・介護保険や区などの福祉制度に関する相談（高齢者、身体・知的・精神障害者福祉）など



葛飾区福祉部高齢者支援課



この印刷物は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

無断転載・複製禁止  
©(株)現代けんこう出版

## サービス活用事例

同居する80代の父の認知症が少しずつ進んできました。自分は仕事があり、日中に父を一人で家に残すことが不安です。



50代 女性

01 区役所へ相談し、介護申請をすることにしました。



無事に介護度が決定し、介護事業所と契約しました。一人で在宅する時間が短くなるように、日中は通所介護を利用することにしました。さらに自分は職場と相談し、短時間勤務にしました。通所介護の延長加算（追加料金）も利用できると教えてもらったので、たまの残業時も安心です。

02

03 今後、より介護の手間が増えたときに備え、訪問レッスンを受講して介護のテクニックを教わりました。

04 また、最近認知症による徘徊で道に迷うことがあったため、おでかけあんしん事業に登録しました。

04

05 広報紙で、近所の高齢者総合相談センターが家族介護者向けの教室を開催していると知り、参加してみました。さらにそこで、地域の家族会を紹介されたので、休みの日にのぞいてみました。同じような境遇の方と情報交換することができ、介護のいらいらも少し解消できました。



葛飾区は、ご家族を介護している皆様をサポートします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

# ご家族を介護している皆様へ 家族介護者支援事業 のご紹介



## 目次

- 01 便利な相談窓口・サービスのご紹介・・・・・・・・・・・・・・・・ P.3
- 02 ヤングケアラーに関する相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・ P.4
- 03 高齢者、認知症のご家族を介護している方向けの相談・サービス・・・・ P.5
- 04 身体障害や知的障害のあるご家族を介護している方向けの相談・サービス・・・ P.6
- 05 難病や精神障害のあるご家族を介護している方向けの相談・サービス・・・・ P.7

はじめに

高齢の方、障害をお持ちの方、難病の方…。  
お仕事をされている方、学校に通っている方、子育て中の方…。

いろいろな介護のかたちがありますが、どんな介護でも頑張り過ぎは禁物です。

介護は終わりが見えないため、自分で全てをやろうとせず、周囲に協力を求めたり、利用できる制度は積極的に活用していきましょう。

このパンフレットでは、ご家族を介護している方の様々な相談先や、役に立つような区のサービスなどを紹介しています。

日頃の介護で困ったときに、ぜひご活用ください。  
あなたの負担を軽くするヒントが、きっとあります。



## 01. 便利な相談窓口・サービスのご紹介

※各サービスの利用条件など詳しいことは、それぞれの担当部署へお問い合わせください。

### 家族介護者ほっとあんしんダイヤル

「介護保険ってなに?」「どこに相談すればいいんだろう」「家族の介護に疲れちゃった」など、介護に関する悩みやお困りごとはありませんか。ご家族を介護している皆様からの相談（介護の悩み、介護保険制度や公的福祉サービス、各種手続き方法や窓口に関する相談）に、看護師などの専門職が電話で応じます。土日、祝日、年末年始も相談できます。家事が一段落したとき、介護の合間、お仕事がお休みの日、学校が終わったあとなど、お気軽にお電話ください。  
毎日:8時30分～24時 ☎ 0120-603-305



### 健康ホットラインかつしか

生活習慣病、こころの健康・メンタルヘルス、アレルギー、医療機関の紹介など、区民の皆様が電話で気軽に健康相談ができる窓口です。保健師等が相談をお受けします。  
月～金:8時30分～20時 ☎ 03-3602-1244（祝日・年末年始を除く）

### 葛飾区患者相談窓口

「医療機関から受けた治療等に関する説明がよくわからない」「自宅近くの医療機関を知りたい」「医療に関する相談先を知りたい」など、葛飾区内19床以下の規模の医療機関に関する相談。  
月～金:9時～17時 ☎ 03-3602-1226（祝日・年末年始を除く）  
※都内20床以上の規模の医療機関については、東京都福祉保健局「患者の声相談窓口」で相談できます。  
月～金:9時～12時、13時～17時 ☎ 03-5320-4435（祝日・年末年始を除く）

### 東京都医療機関・薬局案内「ひまわり」

お問い合わせ時間に診療を行っているお近くの医療機関をご案内します。  
24時間 ☎ 03-5272-0303

### 区民相談室

法律、不動産取引、登記・測量、遺言書・遺産分割協議書の書き方、税金、成年後見制度、行政、建築・リフォーム、年金・社会保険・労働問題、外国人生活、外国人の入国・在留・帰化・就労等手続き、若者、青少年の生活、住宅修繕、交通事故など。予約が必要なものがあります。  
月～金:8時30分～17時 ☎ 03-5654-8612～8615（祝日・年末年始を除く）

### 福祉サービス苦情調整

事業者等が提供する福祉サービスに関する相談。福祉サービス苦情調整委員が福祉サービスの利用に関する苦情について調査・調整を行います。  
金:13時30分～15時30分 ☎ 03-5654-8243（第4金曜日、祝日、年末年始を除く）

要予約

### 自立相談支援窓口

生活全般の相談を受け、必要に応じて他機関への案内や継続的な相談支援を行います。  
月～金:8時30分～17時 ☎ 03-5654-8625（祝日・年末年始を除く）

### しあわせサービス

地域の方々が協力会員として、家事援助のほか、外出の付き添い、話し相手などのサービスを行います。

対象:おおむね65歳以上の方

◆社会福祉協議会 福祉サービス課 福祉サービス係

月～金:8時30分～17時 ☎ 03-5698-3216（祝日・年末年始を除く）



費用負担あり

## 生活支援ボランティア

地域ボランティアが、草むしりや蛍光灯の取り替え、窓ふきなど、1時間程度でできる軽作業を行います。

対象：おおむね65歳以上の高齢者のみ世帯や障害者世帯

### ◆ 社会福祉協議会 ボランティア・地域貢献活動センター

月～金：8時30分～17時 ☎ 03-5698-2511（祝日・年末年始を除く）

## シルバーご近助隊

「掃除機がけ」「ゴミ出し」など、作業員1人で1回30分以内に完了する軽易な作業をお手伝いします。

対象：65歳以上の高齢者世帯や障害者世帯

### ◆ シルバー人材センター事務局

月～金：9時～17時45分 ☎ 03-5670-5536（祝日・年末年始を除く）

費用負担あり

## 葛飾区成年後見センター

認知症などで判断能力が低下した方について、成年後見制度の説明や相談、利用手続きの支援等を行います。また、定期的に訪問して郵便物の整理、預金からの生活費の引き出し、福祉サービスの利用援助を行う訪問援助事業もご利用できます。

### ◆ 社会福祉協議会 葛飾区成年後見センター

月～金：8時30分～17時 ☎ 03-5672-2833（祝日・年末年始を除く）

## 02. ヤングケアラーに関する相談窓口

### 葛飾区のお問い合わせ先

#### ◆ 『若者相談窓口』 子ども応援課（新栄会）

平日：10時～17時 ☎ 080-3730-5687（予約専用電話、祝日・年末年始を除く）

#### ◆ 子ども家庭支援課 子ども家庭係

子どもとその家庭に関する様々なご相談に応じます。

月～土：8時30分～17時 ☎ 03-3602-1386（祝日・年末年始を除く）

#### ◆ 児童虐待通報相談

自分は虐待している？ されている？ 近所の子どもの気がなるという方の、専用相談電話です。

月～土：8時30分～17時 ☎ 03-3602-1389（祝日・年末年始を除く）

#### ◆ 『自立相談支援窓口』 福祉管理課

月～金：8時30分～17時 ☎ 03-5654-8625（祝日・年末年始を除く）

## 児童相談所相談専用ダイヤル

児童相談所は都道府県、指定都市等が設置する機関です。子どもの福祉に関する様々な相談を受け付けています。

24時間 ☎ 0120-189-783 いちはやくおなやみを

## 24時間子どもSOSダイヤル（文部科学省）

いじめやその他の子どものSOS全般について、子どもや保護者などが夜間・休日を含めて24時間いつでも相談できる、都道府県及び指定都市教育委員会などによって運営されている、全国共通のダイヤルです。

24時間 ☎ 0120-0-78310 なやみおう



## 03. 高齢者、認知症のご家族を介護している方向けの相談・サービス

### 高齢者相談

介護・医療・福祉など高齢者の生活に関すること、高齢者の虐待・徘徊・認知症に関すること、養護老人ホームの入所に関する事など、高齢者全般に関する相談。

#### ◆ 高齢者支援課 相談係 ☎ 03-5654-8257

#### ◆ 高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

月～金：9時～19時 土：9時～17時30分（祝日・年末年始を除く）



水元 ☎ 03-3826-2419	柴又 ☎ 03-5876-9531	東四つ木 ☎ 03-5698-2204
水元公園 ☎ 03-6231-3567	青戸 ☎ 03-5629-5719	立石 ☎ 03-6657-6140
新宿 ☎ 03-3826-8726	亀有 ☎ 03-6240-7630	奥戸 ☎ 03-5670-5212
金町 ☎ 03-3826-5031	堀切 ☎ 03-3697-7815	新小岩 ☎ 03-5879-9328
高砂 ☎ 03-5889-8600	お花茶屋 ☎ 03-6662-7907	

### 高齢者生活支援ショートステイ

高齢者ご本人またはご家族の病気などにより、入所による生活管理指導が必要と認められる場合、ご本人を介護老人福祉施設への短期入所により支援します。費用は施設によって異なります（要支援・要介護認定を受けている方は除く）。

#### ◆ 高齢者支援課 在宅サービス係 ☎ 03-5654-8299



### 家族等介護支援事業

介護をしているご家族が休息できるように、高齢者を区内の小規模多機能型居宅介護事業所で、費用無料（食事代などは実費負担）でお預かりします（介護保険サービスを利用中の方は除く）。

#### ◆ 高齢者支援課 相談係 ☎ 03-5654-8257

### おうちで学ぶ快適介護（訪問レッスン）

高齢者またはご家族のお宅をホームヘルパー等が訪問し、日頃困難に感じている介護方法（車いすへの移乗や排泄のお世話など）について、無料で知識や技術のアドバイスをいたします。おむつ交換の上手なやり方を知りたい、退院後の在宅生活に備えて介護方法を勉強しておきたいなど、介護技術の不安を解消しましょう。

#### ◆ 高齢者支援課 相談係 ☎ 03-5654-8257



### 認知症初期集中支援チーム

医療や介護の専門職が、認知症が疑われる方や認知症の方及びその家族を訪問し、必要な医療や介護の導入・調整や、家族支援等の初期の支援を行います。

#### ◆ 高齢者支援課 相談係 ☎ 03-5654-8597

### おでかけあんしん事業

認知症による徘徊がある方の氏名・住所や緊急連絡先を登録するとともに、登録番号とコールセンターの電話番号を掲載した「おでかけあんしんシール」を配付します。靴等身につけるものにシールを貼り、対象となる方が警察等に保護された場合に、シールを手がかりに24時間対応のコールセンターを利用して身元や緊急連絡先を照会し、ご家族等に連絡することで早期の帰宅につなげます。

また、認知症による徘徊に起因する鉄道事故等が発生させ、ご家族が損害賠償責任を負うことになった場合等に補償される保険に加入します。認知症のご家族の徘徊にお困りの方は、ぜひご相談ください。

#### ◆ 高齢者支援課 相談係 ☎ 03-5654-8597

## 徘徊高齢者位置探索サービスの助成

認知症による徘徊のある方が、民間事業者が実施するGPS等の電波を受信できる探索機を使用した位置探索システムを利用する際、登録料（登録料がない場合は最初の1か月分の月額利用料）を助成します。

◆ 高齢者支援課 相談係 ☎ 03-5654-8597



## 家族介護者教室

適切な介護知識・介護技術や、福祉サービスの利用方法などの習得を目的とした、家族介護者向けの教室を開催します。

◆ お近くの高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

※開催状況などはお問い合わせください。

## オレンジカフェ

認知症の方やその家族、地域の方、専門スタッフなどが集い、会話を楽しむ場所です。もの忘れや認知症に関する相談もできます。

◆ お近くの高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

※開催状況などはお問い合わせください。



## 認知症高齢者家族会

認知症の方を介護する家族やすでに介護を卒業された方同士が集まり、悩みや情報を共有しながら交流します。

◆ お近くの高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

※開催状況などはお問い合わせください。

## 家族介護慰労金の支給

介護保険のサービスを利用せずに家族が介護を行った場合、その家族の方への慰労金として、年1回10万円を支給します（支給には条件があります。）。

◆ 介護保険課 給付係 ☎ 03-5654-8246

## 04. 身体障害や知的障害のあるご家族を介護している方向けの相談・サービス

### 利用できるサービスについての相談

障害福祉サービスや各種手当を利用するためには、身体障害のある方は身体障害者手帳、知的障害のある方は愛の手帳の取得が必要となります。

身体障害者手帳の申請は障害福祉課障害事業係、愛の手帳の申請は、18歳未満は東京都足立児童相談所、18歳以上は東京都心身障害者福祉センターが受付窓口です。

手帳の取得後、各種障害者手当等は障害福祉課障害事業係、福祉サービス利用にあたっては、障害福祉課援護係または相談支援事業者にご相談ください。

- ◆ 障害福祉課 障害事業係 ☎ 03-5654-8301
- ◆ 障害福祉課 援護係 ☎ 03-5654-8302
- ◆ 東京都足立児童相談所 ☎ 03-3854-1181
- ◆ 東京都心身障害者福祉センター ☎ 03-3235-2946



## 05. 難病や精神障害のあるご家族を介護している方向けの相談・サービス

### 利用できるサービスについての相談

障害福祉課援護係または保健予防課にご相談ください（ただし、現在介護保険サービスを利用中の方は、介護事業所やケアマネジャーにご相談ください。）。

- ◆ 障害福祉課 援護係 ☎ 03-5654-8302
- ◆ 保健予防課 ☎ 03-3602-1274



### 難病医療相談

神経難病やその疑いのある方を対象に、専門医が診察・療養相談を行います。

- ◆ 保健予防課 ☎ 03-3602-1274

要予約

### 在宅難病患者レスパイト事業

在宅で人工呼吸器を使用している難病患者さんの在宅生活を支えているご家族等が、ご自身の病気治療や休息等の理由によって一時的に在宅で介護等ができなくなった場合、病状等の理由により移送が困難な場合など一時入院が難しいときに、患者さんのお宅に看護人を派遣します。

- ◆ 東京都訪問看護ステーション協会 ☎ 03-5843-5930

### 在宅難病患者一時入院制度

在宅難病患者さんの在宅生活を支えているご家族等の介護者が、ご自身の病気・事故・仕事・休息等の理由によって一時的に介護ができなくなった場合、患者さんを短期間入院させることができます。

- ◆ 東京都保健政策部 疾病対策課 在宅難病事業担当 ☎ 03-5320-4477

### 精神保健相談

こころの健康に関する相談。ご本人やそのご家族、関係者等がご予約の上、精神科医師に相談できます。保健師との相談は随時行っています。

- ◆ 青戸保健センター ☎ 03-3602-1284
- ◆ 金町保健センター ☎ 03-3607-4141
- ◆ 新小岩保健センター ☎ 03-3696-3781
- ◆ 水元保健センター ☎ 03-3627-1911



## 仕事と介護 両立のポイント

- 1 職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する
- 2 介護保険サービスを利用し、自分で「介護をしすぎない」
- 3 介護保険の申請は早めに行い、要介護認定前から調整を開始する
- 4 ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」
- 5 日ごろから「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く
- 6 介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する



介護は明日、突然やってくるかもしれません。いつ始まっても慌てないように、前もって『介護保険制度・介護サービス、両立支援制度の概要を把握』し、『介護に直面した時にどこに相談すればよいか、その窓口を知っておく』ようにしましょう。

※厚生労働省ホームページから引用