認知症予防に役立つ
区や介護保険のサービス

高輪地区高齢者相談センター
（地域包括支援センター白金の森）
社会福祉士　大西　絢穂

●高齢者相談センターとは？

全国にあり、全国での名称は「地域包括支援センター」と言います。※自治体によって名称は異なります。

●どんな人の相談窓口？

対象者は、高齢者（65歳以上）と国が定めた年をとるとなりやすい疾病（例：リウマチ等）をお持ちの40歳～64歳の方。

それ以外にも、介護をしているご家族や、近所に気になる高齢者がいるといった場合の地域の総合相談窓口です。

●誰がいるの？

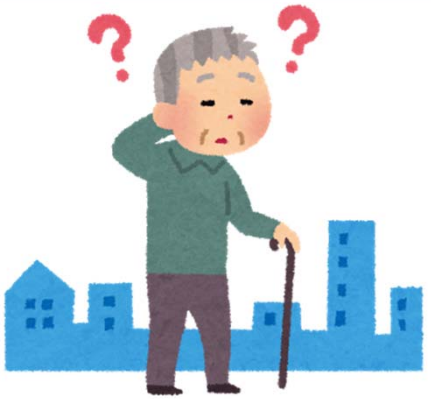
①保健師・看護師 ➡ 運動など介護予防について

②社会福祉士 ➡ お金のトラブル（詐欺）や虐待について

③主任ケアマネジャー ➡ 地域のケアマネ指導、助言

●実際に何をやっているの？

例:「もの忘れのある1人暮らしの父のお金の管理や生活をどうしていったらいいか相談したい。」



①介護保険の申請→サービス利用調整

➡ 看護師さんが家に来て服薬管理や脳トレーニングやリハビリ。

➡ マシンやロボットを使っている短時間（短いものだと3時間ほど）デイサービスに通ってもの忘れの進行を遅らせる。

➡ ホームヘルパーさんに来てもらい部屋の掃除や買い物、必要ならお風呂に入れてもらうなど。

②成年後見制度を使えるよう関係機関と支援します。

➡ 本人に代わってお金の管理、施設入所等の契約をしてくれる後見人をつける。軽度のもの忘れのある方の支援は1時間1,000円でお手伝いする制度もあります。

③自治体独自の高齢者サービスの案内と申請

➡ 介護保険申請がなくても使えるサービスもあります。

お弁当宅配	・1週間に7食まで（昼か夜選択）
緊急コールの設置	・区の助成金で警備会社が緊急時駆けつける
住宅改修	・浴槽交換や手すり設置等

この他にも様々なサービスがあります！

④高齢者向け住まいの情報提供

➡ 港区内の特別養護老人ホームの申請ができます。

●他にはどんなことが相談できるの？

「骨折して入院していたけど退院することになった！家で生活できるか不安。」

➡自宅で過ごせるよう手すりや車椅子をレンタルできるよう様々なサービスをケアマネジャーと調整。

「どこかで運動をしたいんだけど、今まで通っていたジムは運動がハードでついていけないよ。」

➡区が開催する運動教室等をご案内します。

「友達がもの忘れがはじまって困っているみたい。」

「隣の家の息子さんがよくおばあちゃんを怒鳴っている声が聞こえるんです。気になるんだけど。」

「隣のおじいちゃんの家がゴミ屋敷だ。」

➡センター職員が訪問し解決に向けて関わっていきます。

●高齢者相談センターの担当区域

赤坂地区

☎03-5410-3415

元赤坂・赤坂・南青山・北青山

麻布地区

☎03-3453-8032

東麻布・麻布台・麻布狸穴町・
麻布永坂町・麻布十番・
南麻布・元麻布・西麻布・
六本木

高輪地区

☎03-3449-9669

高輪・白金・白金台・三田4.5

芝地区

☎03-5232-0840

芝・海岸1・東新橋・新橋・
西新橋・三田1.2.3・浜松町・
芝大門・芝公園・虎の門・愛宕

芝浦港南地区

☎03-3450-5905

芝浦・海岸2.3・港南・台場

港区役所☎03-3578-2111（代表）

品川区役所☎03-3777-1111（代表）
（品川区民の方は区役所へお問い合わせ）

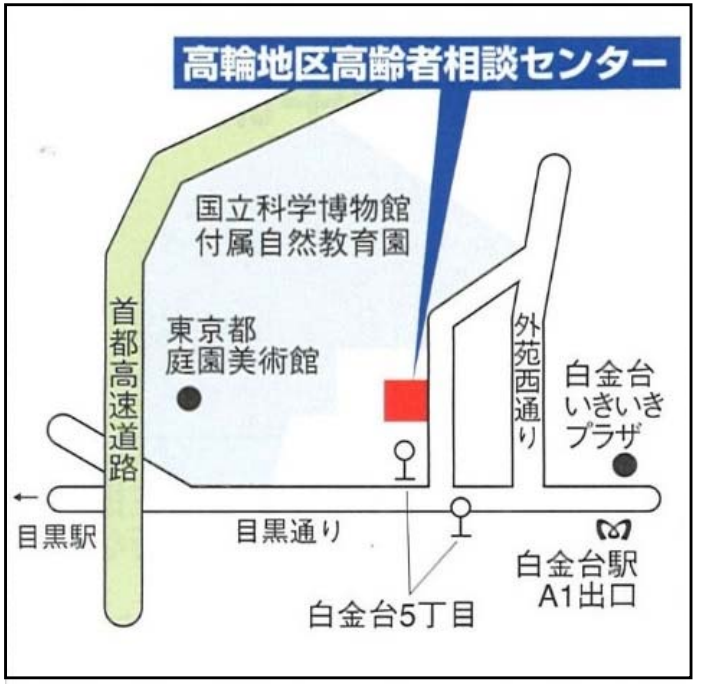
●高輪地区高齢者相談センターはこんなところです！

入口から入ると…

相談窓口があります

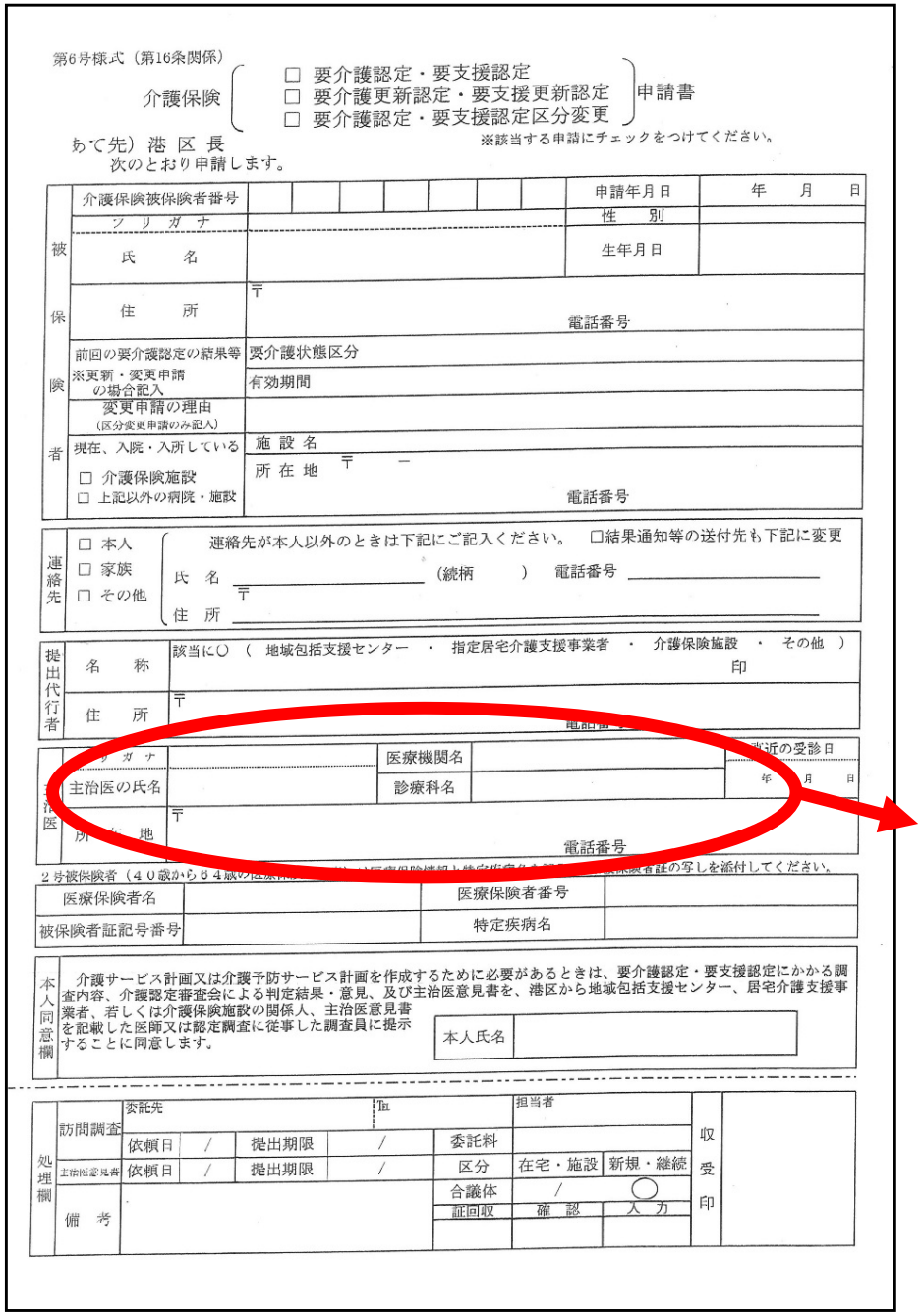
こんな職員がお迎えします。

地図



港区白金台5-20-5

●介護保険を申請するには



第6号様式（第16条関係）

介護保険 ☐ 要介護認定・要支援認定 ☐ 要介護更新認定・要支援更新認定 ☐ 要介護認定・要支援認定区分変更 申請書

※該当する申請にチェックをつけてください。

あて先）港 区 長

次のとおり申請します。

被保険者	介護保険被保険者番号		申請年月日	年 月 日
	フリガナ		性別	
	氏名		生年月日	
	住所	〒 電話番号		
	前回の要介護認定の結果等 ※更新・変更申請の場合記入	要介護状態区分		
		有効期間		
	変更申請の理由（区分変更申請のみ記入）			
	現在、入院・入所している ☐ 介護保険施設 ☐ 上記以外の病院・施設	施設名		
		所在地 〒 ー 電話番号		

連絡先	☐ 本人 ☐ 家族 ☐ その他	連絡先が本人以外のときは下記にご記入ください。 ☐結果通知等の送付先も下記に変更 氏名 （続柄 ） 電話番号 住所 〒

提出代行者	名称	該当に○（ 地域包括支援センター ・ 指定居宅介護支援事業者 ・ 介護保険施設 ・ その他 ） 印
	住所	〒 電話番号

主治医	フリガナ		医療機関名	直近の受診日
	主治医の氏名		診療科名	年 月 日
	所在地	〒 電話番号		

2号被保険者（40歳から64歳の医療保険者証の写しを添付してください。

医療保険者名		医療保険者番号	
被保険者証記号番号		特定疾病名	

本人同意欄

介護サービス計画又は介護予防サービス計画を作成するために必要があるときは、要介護認定・要支援認定にかかる調査内容、介護認定審査会による判定結果・意見、及び主治医意見書を、港区から地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、若しくは介護保険施設の関係人、主治医意見書を記載した医師又は認定調査に従事した調査員に提示することに同意します。

本人氏名

処理欄	訪問調査	委託先		Tel		担当者		収受印
		依頼日 /	提出期限 /	委託料				
	主治医意見書	依頼日 /	提出期限 /	区分	在宅・施設	新規・継続		
	備考			合議体	/	○		
				証回収	確認	入力		

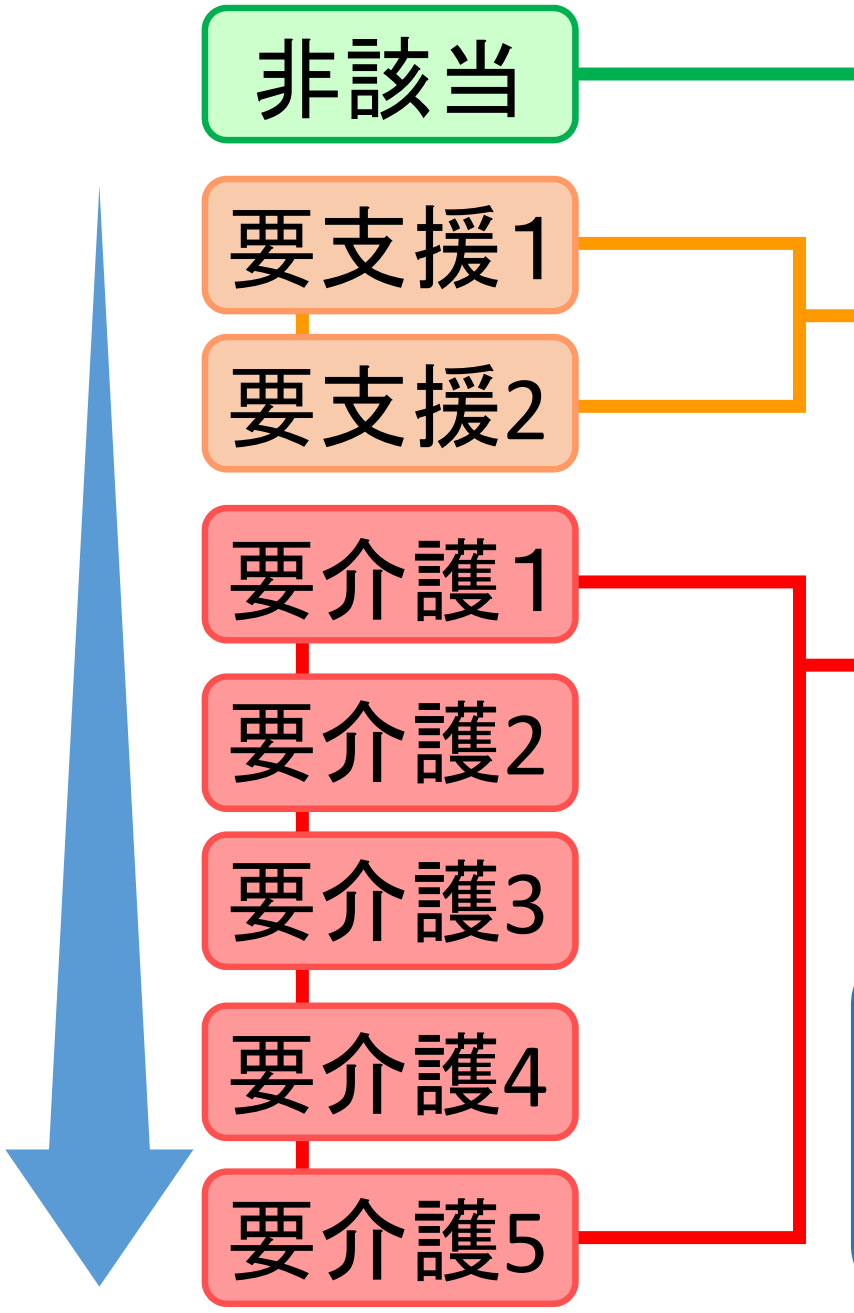
①介護保険サービスは保険証を持っているだけでは利用できません。申請が必要です！

②認定結果がでるまでの期間は約1ヵ月です。急ぎの場合は申請したその日から認定結果暫定としてサービス利用できます。

③主治医（かかりつけ医）を記入する欄があります。必ずかかりつけ医を持ちましょう。

申請窓口：区役所、各支所、各高齢者相談センター

●介護認定結果はどんな種類があるの？



介護保険サービス**利用不可**
高齢者サービスをご案内します。

介護保険サービス**利用可能**
要介護にならないための予防
のためのサービスです。

介護保険サービス**利用可能**
上手に介護保険サービスを
利用して生活しましょう。

介護度によって月々使えるサービスの選択肢と量が違います。
介護度が上がるほど増えます。

●介護保険サービス注意点！

①
入院中も家の掃除をしてもらう。

×
病院に入院中は介護保険のサービスは利用できない。

②
診察待ち時間にホームヘルパーに話相手をしてもらう。

×
病院内は医療保険対象のため介護保険は使えない。

注意
他にもルールがたくさんあります。
法律で決まったルールを守って利用しましょう。

●認知症の予防に良いこと

楽しいことを積極的に行う！

新しいことを覚えるのは難しくても・・・

- 絵画を楽しむ
- 料理をする（献立を考える）
- 音楽を楽しむ
- 人と積極的に交流する
- 思い出を語り合う

など

●港区の元気づくり事業
「みんなの教室・みんなでトレーニング」

注意 港区民の60歳以上の介護保険認定のない方対象

- ●カジノ
- ●フラダンス教室
- ●運動教室
- ●男の料理教室
- ●陶芸・そば打ち体験
- ●音楽教室
- ●パソコン、タブレット教室
- ●英会話教室　など

●申し込み方法

教室場所①：介護予防総合センター（ラクっちゃ）

➡ 申込場所：ラクっちゃ窓口

➡ 情報：広報みなと、ラクっちゃ、各高齢者相談センター

直接ラクっちゃへお問い合わせください☎03-3456-4157

教室場所②：いきいきプラザ（高齢者福祉会館）

※各地区にある60歳から利用できる施設

➡ 申込場所：各いきいきプラザ

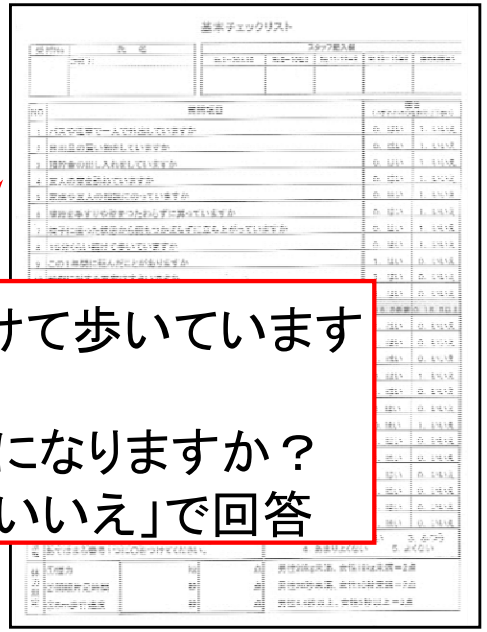
➡ 情報：広報みなと、各いきいきプラザ、各高齢者相談センター

いきいきプラザは港区内に19か所あります。配布の「65歳からの元気づくりガイドブック」裏面をご参照ください。

●港区元気づくり事業「みんなと元気塾」

注意

港区民の65歳以上の介護保険認定のない方で
基本チェックリスト該当者対象



15分くらい続けて歩いていますか？
口の渇きが気になりますか？
など、「はい」「いいえ」で回答

基本チェックリストとは全国共通の、生活や運動、口腔機能、認知機能など25項目質問のある状態確認シートです。

➡ 区民健診や、各高齢者相談センター、各いきいきプラザで受けられます。

- マシントレーニング
- バランストレーニング
- 水中トレーニング
- 食と健口（けんこう）講座　　など

●申し込み方法

教室場所①：介護予防総合センター（ラクっちゃ）
教室場所②：いきいきプラザ（高齢者福祉会館）
※各地区にある60歳から利用できる施設

➡ 申込場所：自分の住んでいる地区の高齢者相談センター

➡ 情報：広報みなと、ラクっちゃ、各いきいきプラザ、各高齢者相談センター

●港区その他の認知症関連の事業

①「みんなとオレンジカフェ」

気軽にもの忘れや認知症について相談できるカフェです。毎回、医師のミニ講話や質疑応答の時間があります。
その他、脳トレーニングとして芸術療法、音楽鑑賞、ツアー旅行も開催！

- 各会場で月１回開催（開催日、場所はチラシ参照）
- 高輪区民センターでは、9、12、1、2、3月は津本先生の講話となっています。
- 10時～16時30分（医師のミニ講話は15時30分から。）
- お茶代200円。（申込み不要。直接会場へ）
- 詳しくはチラシを参照ください。

●港区その他の認知症関連の事業

②「認知症サポーター養成講座」

「なにか」特別なことをやる人ではありません。
認知症について正しく理解して、偏見を持たずに、認知症の人を見守る「応援者」になるための講座です。

➡ 講師：研修を受けた区民か、各高齢者相談センターの職員

➡ 高輪地区高齢者相談センターでは、過去に、老人会、自治会、児童館、明治学院大学などで開催しています。

参加希望の方は
☎各高齢者相談センターへ
お問い合わせください

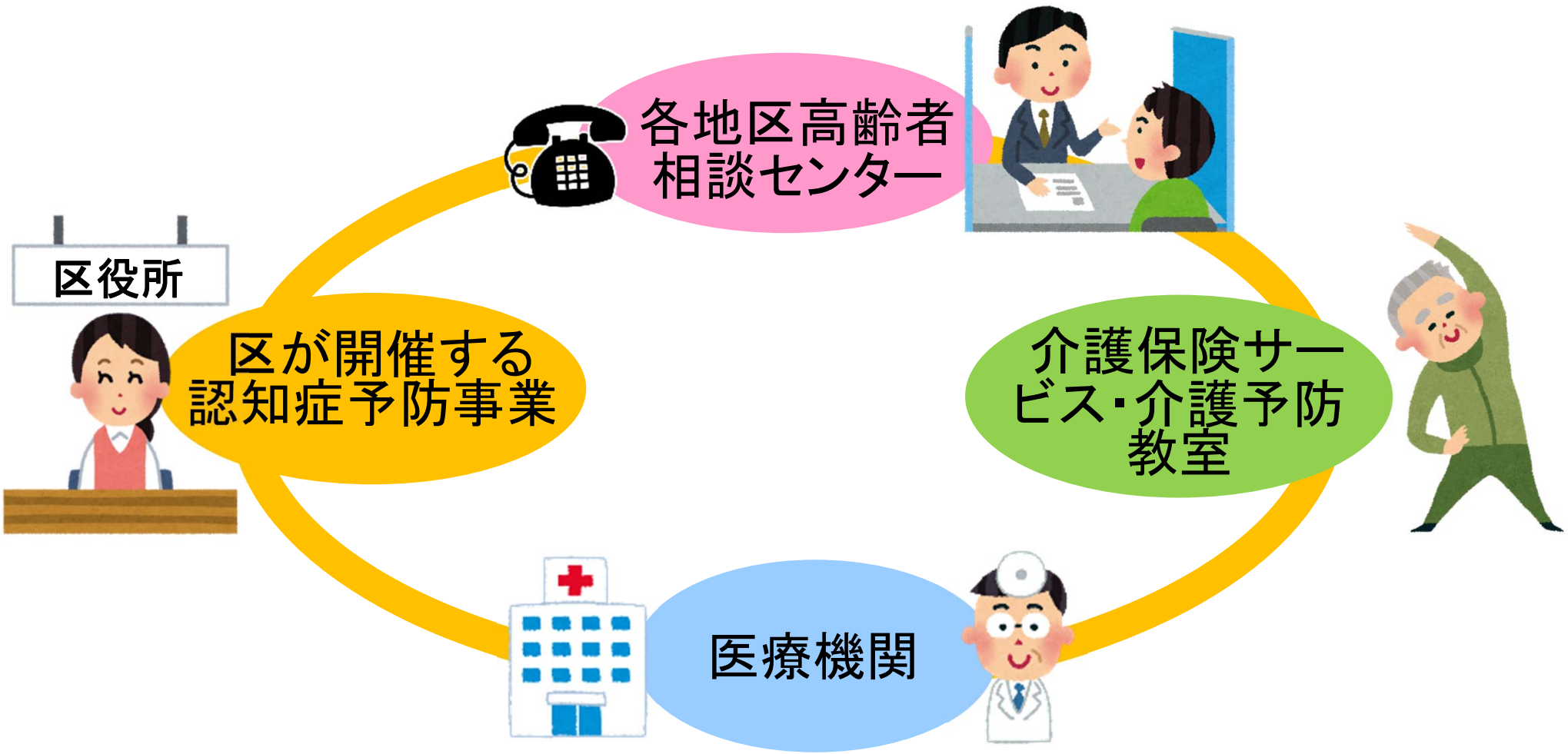
●港区その他の認知症関連の事業

③「港区独自の認知症予防イベント」

- ●料理とウォーキングで認知症予防
- ●脳いきいき体操
- ●脳の健康度テスト

➡ 問合せ：港区介護予防係☎03-3578-2411～2412
➡ 情報：広報みなと、各高齢者相談センター
➡ 申込み：各チラシ参照

④港区独自の認知症予防手帳「脳を健康に保つために」

➡ 上記の各認知症予防イベントを受けるともらえます。

まずは各高齢者相談センター（地域包括支援センター）へご相談ください。