

# 在宅療養

はじめの一步

私の暮らしたい場所でいつまでも

相模原市

## はじめに

このパンフレットは、在宅療養に必要な医療と介護、その他地域のサービスなどについての情報をまとめたものです。

住み慣れたところで安心して暮らし続けるための参考になれば幸いです。



# 在宅療養を 支えるしくみ

## もくじ

### 在宅療養を支えるしくみ

- 在宅療養とは…………… 3
- 在宅療養についての相談窓口………… 3

### 在宅医療とは

- 在宅医療を受けられる人…………… 4
- 在宅医療を受けるときの相談は… 5

### 地域でいきいきと 暮らすことを 支える人たち

6

### 介護保険等の利用について

- 介護保険を利用するには…………… 8
- 介護保険の主なサービス…………… 9

### もしものときのために 「人生会議」

- 11月30日は人生会議の日…………… 10

### 事例紹介

- 在宅で安心して暮らしている A さん…………… 11

### 在宅療養 Q&A

- 在宅で受けられる医療・看護は？…………… 12
- 薬のことで困ったときは？…………… 14
- 歯とお口のトラブルは？…………… 15
- 認知症になっても大丈夫？…………… 16

### 相談窓口など

- いざという時の備え…………… 17
- 参考資料のご案内…………… 18
- 市役所の関係窓口…………… 19
- 高齢者の身近な相談窓口  
高齢者支援センター…………… 20

## 在宅療養とは

在宅療養とは、病気やけがの治療と養生をし、心身を休めて健康の回復等を図るため、入院などではなく、自宅など住み慣れた環境（在宅）で過ごすことです。

在宅療養する場合には、在宅のまま受けられる医療（在宅医療）や介護サービス等を利用しながら、普段の生活に近い形で暮らし続けることができます。



## 在宅療養についての相談窓口

### 病院や老人保健施設から退院・退所するときは病院等の相談窓口へ

入院したら、入院している病院や老人保健施設の地域医療連携室等のメディカルソーシャルワーカーや退院調整看護師にあらかじめ相談しておきましょう。



### 自宅等で生活しているときは地域の相談窓口へ

身体や病気のことを把握しているかかりつけ医や担当のケアマネジャー、お住まいの地区の高齢者支援センター（→P.20）に相談しましょう。

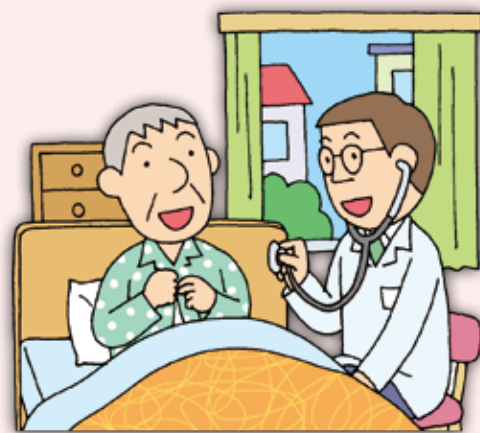




# 在宅医療とは

外来や入院でなく、自宅などの生活の場で、診療や治療、処置などを行うのが「在宅医療」です。おもに通院が難しい患者さんが、医師や歯科医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士等の専門職に、自宅等に来てもらい、医療の継続や支援等を受けることをいいます。

自分も家族も、住み慣れた環境で、今までのライフスタイルのまま医療を受けられる安心感が在宅医療の大きなメリットです。



## 在宅医療を受けられる人 (病気の程度や家族の状況に応じて選択を)

高齢者や重い病気の人、あるいは寝たきりの人など、通院が困難な状態で在宅医療を希望する人が利用しています。在宅医療が可能かどうかの判断は、かかりつけの主治医が行います。

**幼児から高齢者まで年齢を問いません。病気による制限もありませんが、がんや脳卒中、難病などの人が在宅医療を利用しています。**

一方で、専門的な病気の治療を続けたいという思いもある場合、日帰りや短期入院で治療を受けながら、それ以外の日常は在宅で過ごすことも可能です。病気の程度や家族の状況など、個々によってさまざまです。その時々、どのように医療を受けたいか、相談して選択していきましょう。



## 「訪問診療」と「往診」、どこが違うの？

訪問診療も往診も在宅医療に含まれますが、訪問診療は、定期的に訪問して行う医療処置で、往診は、主に急変時などに不定期に行う治療をいいます。この両方を併せて在宅医療と考えることができます。

## 在宅医療を受けるときの相談は

病院に入院中、老人保健施設等に入所している場合は、入院・入所先の主治医や地域医療連携室等のソーシャルワーカーに相談しましょう。

現在、入院していない場合は、まず、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がいなかったり、在宅医療が可能な診療所がわからない場合は、お住まいの地区の高齢者支援センター(→P.20)や相模原市医師会在宅ケア連携室(→P.13)に相談してみましょう。



## 在宅療養の費用はどのくらいかかるの？

モデル事例：80歳女性、要介護4、夫と二人暮らし1か月の費用(1割負担の場合)

〈訪問診療と介護サービスを利用するときの費用のめやす〉

計 30,000円～49,000円程度+薬代

- 医師による訪問診療(月2回)……利用者負担5,000円～7,000円程度
- 訪問看護による健康チェック、療養上のお世話など(60分×週2回)……5,000円～7,000円程度
- 訪問入浴(週1回)……5,500円～7,000円程度
- 訪問介護による食事の準備など(30分×3回/日・週5日)……12,000円～25,000円程度
- 福祉用具のレンタル(車いす、ベッド、床ずれ防止用マット)……利用者負担2,500円～3,000円程度

\* 上記サービス利用内容は一例です。

\* 利用者負担の金額が高額になった場合は、所得等要件に応じた高額療養費、高額介護サービス費、高額医療・高額介護合算制度、負担軽減制度があります。個別にお問い合わせください。

\* 医療やサービスの金額は、本人の状態、医療機関や介護サービス事業者、介護サービスの利用の仕方で異なります。(モデルケースは平成30年4月時点での試算です)



# 地域でいきいきと暮らすことを支える人たち

## 「医療」を支える

### 医師

日頃はかかりつけ医（訪問診療もあります）、入院が必要になったら病院の主治医が連携して医療を行います。



### 薬剤師

処方箋に基づき調剤し薬の効果や飲み合わせ、副作用などについて説明をします。必要な場合は医師の指示のもと、訪問を行い、服薬指導、服薬状況と保管状況などの確認を行います。一般用医薬品や衛生材料の供給や健康相談も行います。



### 看護師

医師の指示に基づき、医療処置や、身体状況の観察やリハビリ、療養生活上のお手伝いをします。



### 歯科医師

歯科訪問診療だけでなく、お口の機能（飲み込みや発声・発音）の検査やリハビリの指導などを行います。



### 歯科衛生士

歯科医師の指示に基づき、お口の衛生管理やお口の機能の改善および維持を目的とするリハビリを行います。



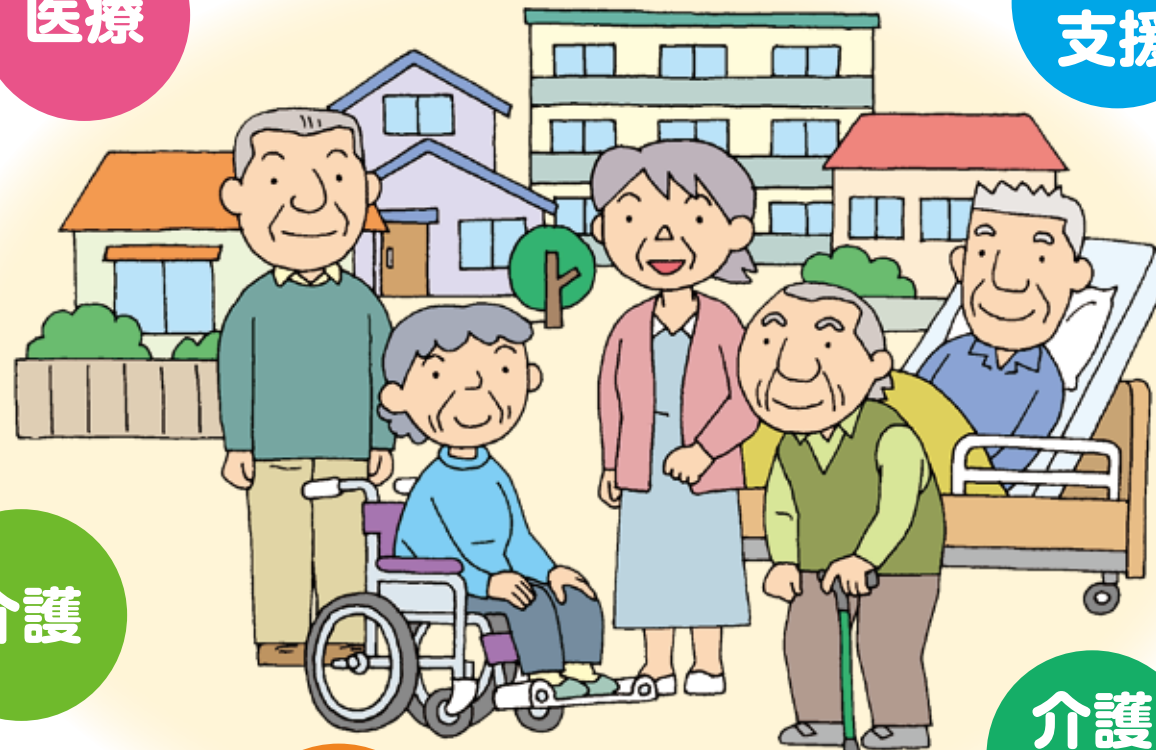
### MSW

#### （メディカルソーシャルワーカー）

病院にいて、療養上の経済的、心理的、社会的な問題について相談を受けたり、関係機関等と連絡調整を図ります。

## 医療

## 生活支援



## 介護

## 住まい

## 介護予防

地域包括ケアシステム：医療や介護が必要  
介護予防「住まい」「自立した日常生活の支

になっても在宅療養ができるよう「医療」「介護」「介  
援」が包括的かつ継続的に提供される体制のことです。

## 「できる」を支える

### 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

心身の機能の回復を目的に、拘縮予防や日常動作訓練、嚥下訓練などを行います。住宅改修や福祉用具などを活用して、住み慣れた家で生活できるように助言します。



### 管理栄養士

医師や歯科医師と協力して、病状や症状に応じた栄養・食事指導を行います。調理の仕方など、自分で出来る方法も一緒に考えます。



## 「暮らし」を支える

### ケアマネジャー

介護支援専門員ともいい、介護が必要になった場合、ご本人やご家族と相談し、ケアプランを作成したり、介護サービス事業者との調整を行います。



### 高齢者支援センター

地域の相談窓口です。社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャーなどが連携して、ご本人とご家族の望む暮らしをサポートします。



### 介護福祉士・ホームヘルパー

家事など身の回りの生活全般のサポートや、入浴や排泄などの身体介護などを行います。



### NPO・ボランティア

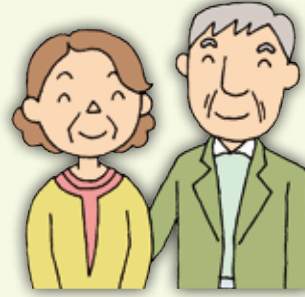
地域の隣近所の方が自分の出来る範囲で、日頃の見守りや話し相手など、暮らしを支えています。





# 介護保険等の利用について

介護が必要になった場合は、まずは「要介護認定の申請」をして、審査を受ける必要があります。65歳以上で支援や介護が必要な人、40～64歳で、特定疾病（\*16種類）で支援や介護が必要になった人が対象となります。

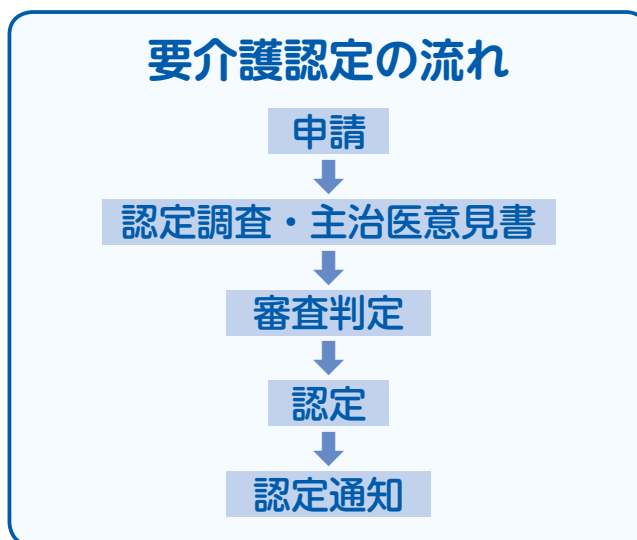


\*特定疾病 16 種類：がん（医師が一般に認められる医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）、関節リウマチ、筋萎縮性側索硬化症、後縦靭帯骨化症、骨折を伴う骨粗鬆症、初老期における認知症、進行性核上性麻痺・大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病、脊髄小脳変性症、脊柱管狭窄症、早老症、多系統萎縮症、糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症、脳血管疾患、閉塞性動脈硬化症、慢性閉塞性肺疾患、両側の膝関節又は股関節に著しい変性を伴う変形性関節症

## 介護保険を利用するには

まず、申請をして「要介護・要支援認定」を受けることで介護保険サービス・介護予防サービスが利用できます。

申請を受けて、介護が必要かどうか、介護がどのくらい必要かなど、利用者の心身の状態が審査され、「要介護1～5」「要支援1～2」「非該当」の要介護状態区分に認定されます。この要介護認定の区分に応じて、介護保険サービスあるいは介護予防サービス、介護予防・日常生活支援総合事業が利用できます。



**要介護状態区分**

**要介護 1～5** 介護保険サービスにより生活機能の維持改善を図るのが適切な人

**要支援 1～2** 要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性が高い人

## 高齢者支援センターに相談を (→ P.20)

高齢者支援センターでは、介護保険の申請やその代行のほか、在宅介護や介護予防など、さまざまな相談を受けています。わからないことがあったら、まずはこちらに相談しましょう。



## 介護保険の主なサービス

介護支援専門員（ケアマネジャー）が、ご本人と家族と相談し、居宅（介護予防）サービス計画（ケアプラン）を作成します。



在宅サービス	訪問介護	ホームヘルパーが訪問し、入浴、排泄、食事などの身体介護、調理、洗濯などの日常生活上のお世話をします。
	訪問入浴介護	介護スタッフ、看護師が訪問し、浴槽を持参して入浴のお世話をします。
	訪問看護	医師の指示のもと、看護師などが診療の補助や療養上のお世話をします。
	訪問リハビリテーション	在宅での生活動作の向上を目的として、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などがリハビリテーションを行います。
	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、歯科衛生士、薬剤師、管理栄養士などが訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導をします。
	デイサービス・デイケア	施設等において、日帰りで食事や入浴などの日常生活上のお世話や、機能訓練を行います。
地域密着型サービス	ショートステイ	施設等に短期間入所して、日常生活上のお世話や、機能訓練を行います。
	福祉用具貸与・特定福祉用具販売	身体の状態や家庭の状況に応じて、福祉用具のレンタルを行います。貸与になじまない入浴・排泄用の特定福祉用具は、購入費を助成します。（どちらも要件や購入金額の上限があります）
	住宅改修費の支給	在宅での日常生活に支障がある場合に、段差の解消や手すりの取り付けなどについて住宅改修費を支給します。（事前の申請が必要です。工事内容や金額の要件があります）
	夜間対応型訪問介護	24 時間不安なく在宅での療養生活を送ることが出来るように、巡回や通報システムを利用し、夜間の訪問介護が受けられます。
	認知症対応型通所介護	認知症の人を対象に、日帰りで、食事や入浴などの日常的なサービスのほか、機能訓練など専門的なケアが受けられます。
	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	認知症の人が、日常生活上の世話や機能訓練を受けながら、共同生活する住宅です。
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	訪問介護および訪問看護の連携により、日中および夜間の短時間の定期訪問と随時対応による介護、看護を行います。	
小規模多機能型居宅介護	3つのサービス「通い」「訪問（介護・看護）」「宿泊」を1つの事業所で、利用者の状況・必要に応じて、相談しながら柔軟に対応します。	
看護小規模多機能型居宅介護		

「介護老人保健施設」…自立した日常生活を営むことができるようリハビリテーション等を行う在宅復帰、在宅療養支援のための施設サービスもあります。

# もしものときのために「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

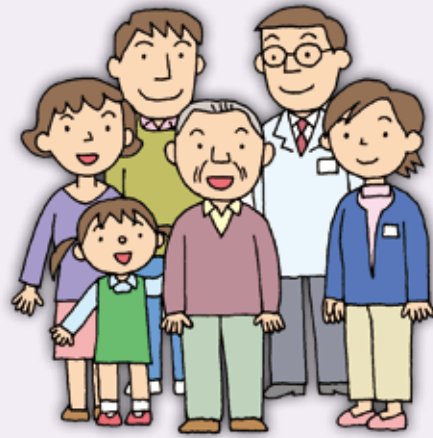
人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

(厚生労働省作成「人生会議(ACP)普及・啓発リーフレット」から引用)

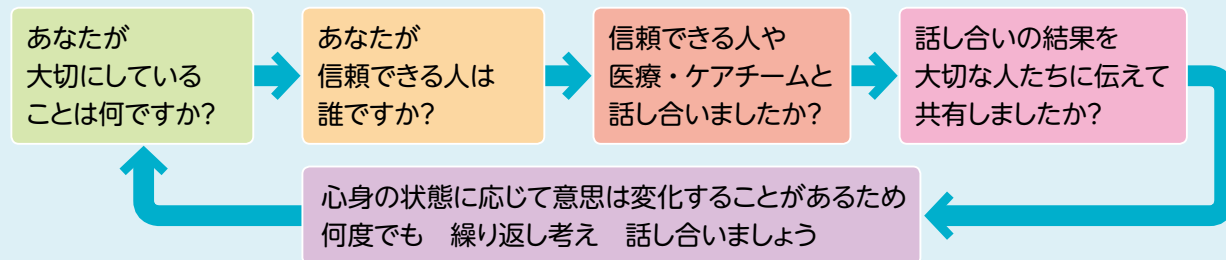


## 11月30日(いい看取り・看取られ)は人生会議の日

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組を「アドバンスケアプランニング(ACP)」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない。考えたくない方への十分な配慮が必要です。

### ●話し合いの進めかた(例)



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



# 事例紹介

## 在宅で安心して暮らしているAさん

**Aさん** 80歳女性 要介護5 息子と二人暮らし  
 現病歴：アルツハイマー型認知症、せきちゆうかんきょうさくしやう脊髄管狭窄症、高血圧

数年前から徐々に歩くことが難しくなり寝たきりとなりました。

息子は月～金曜日は仕事のため、日中は医療と介護サービスを利用し、一人で過ごしています。

訪問診療する主治医は入院施設のある病院と連携し、何かあったときは入院できる体制になっています。認知症の症状としては、時間や場所の見当がつきにくくなっており、何回も同じことを聞いたりしますが、息子は、対応の仕方などをケアマネジャーに相談しながら、上手に接することができています。

ご本人は以前から、「息子に負担をかけたくない」と話しており、いずれは施設に入所することを希望していますが、現在は息子とともに週末は近所に散歩に出かけるなど、穏やかな日々を過ごしています。

### ●スケジュール

月～金曜日(朝昼夕)	ヘルパーによる食事と内服介助
火・金曜日(午前)	訪問看護による排便コントロール、身体の清拭など
木曜日(午前)	訪問入浴
月1回	医師による訪問診療
月1回	薬剤師による薬の保管の確認とセッティングなど居宅療養管理指導
月1回(7日間程度)	施設に短期間入所(ショートステイ)

## 介護をする家族へのアドバイス

- 家族や友人、関係機関、介護家族の会などに気兼ねなく相談して、不安や困りごとなど気持ちを話してみましょう。
- 自分の暮らしや健康も大事にしながら、大切な家族である本人との時間も共有しましょう。家族の絆を実感したり、本人と関わる中で得られる充足感があります。
- 介護サービスの利用、周囲の支援を得ましょう。

誰かに介護を任せられる時間があることは孤立感の解消以上の安心感や、頑張ろうと思える意欲の創出につながります。このような介護者のゆとりは、本人との関わりに良い結果を生み出します。

参考資料：「認知症の介護家族が求める家族支援のあり方研究事業報告書」2013年3月 公益社団法人認知症の人と家族の会



# 在宅療養 Q&A

## Q 在宅で受けられる医療・看護は？

医療者が自宅を訪問して行う医療行為に特に制限は無く、加入の医療保険を利用してご自宅でも医療や緩和ケアを受けることができます。

医師や看護師の定期的な訪問診療に加えて、患者本人および家族が日常的に管理することで、安心して在宅療養を続けていくことができます。

## 医療保険で認められている在宅医療の例

<p><b>呼吸補助療法</b></p> 	<p>呼吸機能に障害がある場合に、呼吸の補助をする治療です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在宅酸素療法</li> <li>● 在宅人工呼吸療法</li> <li>● 在宅陽圧呼吸療法 など</li> </ul>
<p><b>栄養補助療法</b></p> 	<p>食事が困難な場合に、栄養を摂取するための療法です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在宅中心静脈栄養療法</li> <li>● 成分栄養経管栄養法 など</li> </ul>
<p><b>排泄補助療法</b></p> 	<p>自力で排尿、排便が出来ない場合、その補助を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在宅自己導尿療法</li> <li>● 持続導尿</li> <li>● 人工肛門 など</li> </ul>
<p><b>補助腎臓療法</b></p> 	<p>腎不全の場合、在宅での人工透析療法が認められています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 血液透析（在宅血液透析療法）</li> <li>● 腹膜灌流（在宅自己腹膜灌流療法） など</li> </ul>
<p><b>在宅注射療法</b></p> 	<p>特定の疾患で、一部の薬剤の在宅使用が認められています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 中心静脈栄養製剤</li> <li>● インスリンなどのホルモン製剤</li> <li>● モルヒネなどの鎮痛製剤 など</li> </ul>

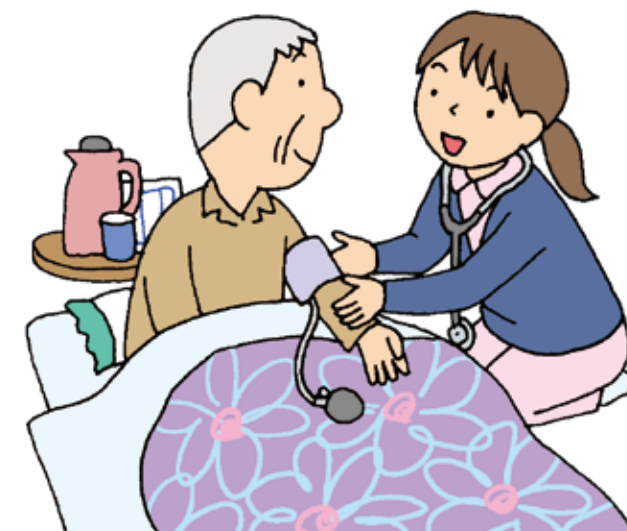
## 訪問看護でできること

看護師等がかかりつけ医の指示にもとづき、訪問看護を提供します。

訪問看護では「療養上のお世話」「診療の補助」を中心とし、リハビリテーションや認知症に対するケア、家族へのサポートや相談など、患者さんだけでなく家族も含めたサポートを提供しています。

訪問看護は状況により、医療保険と介護保険のどちらかの利用となります。

訪問看護を利用したいときは、まずは、かかりつけ医や看護師に、介護保険サービスが利用できる場合は、ケアマネジャーなどに相談してみましよう。



かかりつけ医を持ちましょう！  
医療に関する相談、訪問看護等の相談

相模原市医師会「在宅ケア連携室」

電話 042-755-3156 FAX 042-756-1727

開設時間 月曜日～金曜日 午前9時から午後5時(年末年始、祝祭日はお休み)

\*緊急の相談には応じられません。対応中には電話に出られない場合もあります。

医療機関検索 <http://www.sagamihara.kanagawa.med.or.jp>

## Q 薬のことで困ったときは？

薬剤師がさまざまな服薬のサポートをします。かかりつけ薬局を持ち、わからないことは相談しましょう。

高齢になるほど、1つの病気だけでなく複数の病気をかかえる人が多くなり、それに伴い高齢者は何らかの薬を服用しています。

薬の飲み忘れや間違いが原因で、その人の生活の質が低下し、在宅生活の継続が困難になってしまった例も多くあります。

在宅医療や介護保険では、居宅療養管理指導（→ P.9）として薬剤師の訪問により、薬の管理や疑問点についてのサポートやアドバイスを受けることができます。

かかりつけ医、ケアマネジャーに相談しましょう。



### 服薬治療でよく起こる問題

- 薬の飲み方、使い方がわからない
- 食べ物と薬の飲み合わせがわからない
- 時間になっても、つい薬を飲み忘れてしまう
- 薬の種類や数が多かったり、物忘れなどのために、服薬時間や保管などの管理ができない
- 薬の数が合わなくなった
- 薬が飲みにくい
- 薬を飲んでも体調が良くならない。または悪くなった
- 薬を取りに行くことができない

このような問題があったら、  
かかりつけ薬剤師に  
ご相談ください！



薬の相談をご希望の方は、「くすりの相談日」をご利用ください

毎月第3木曜日 午後1時30分～午後3時(要事前予約)

場所 **相模原市薬剤師会会議室 (ウエルネスさがみはら6階)**  
**相模原市薬剤師会**

電話 **042-756-1502**

開設時間 月曜日～金曜日

午前9時から午後5時まで(正午から午後1時まではお昼休み)

## Q 歯とお口のトラブルは？

歯とお口の健康は全身の健康にかかわり、生活の質を大きく左右します。

口腔内が不衛生になると虫歯や歯周病が進行するだけでなく、誤嚥性肺炎、認知症を招きやすくなります。

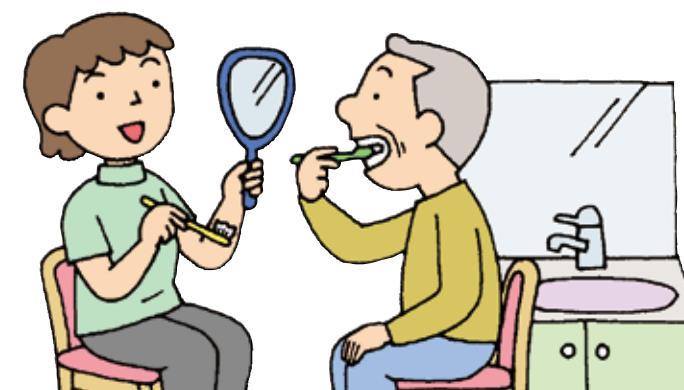
また、歯周病は脳卒中や心臓病、糖尿病など多くの生活習慣病の危険因子となっていることが分かっています。



### 歯科医師、歯科衛生士が訪問診療するサービスがあります

様々な理由により通院が困難になった場合、歯科訪問診療を利用することができます。

歯科訪問診療では歯科医師や歯科衛生士がご自宅や入居施設、病院等に伺い歯科診療を行います。一般的な歯や入れ歯の治療だけでなく、口腔ケアやお口の機能（飲み込みや発声発音）の検査やリハビリも受けることができます。



口腔ケアを受けてお口を衛生的に保つことや、お口の機能を維持することは誤嚥性肺炎やオーラルフレイル（お口の虚弱）を予防します。

いつまでも「口から食べる」「会話ができる」自分らしい生活を維持する支援ができます。

要介護高齢者等歯科診療の案内や歯科訪問診療の依頼は  
相模原市歯科医師会までご相談ください

### 相模原市歯科医師会

電話 **042-756-1501** FAX **042-755-3289**

開設時間 月曜日～金曜日 午前9時から午後5時(年末年始、祝祭日はお休み)

\*緊急の相談には応じられません。対応中には電話に出られない場合もあります。

歯科医院検索 <http://www.e-sda.jp/>



## Q 認知症になっても大丈夫？

認知症高齢者は、2025年には全国で約700万人に上り、高齢者の5人にひとりが認知症になると推計されています。

認知症になっても、早期発見と早期ケアなど適切な医療やケアを受けることで、その人らしい生活を続けられます。



## 早期発見・早期ケアが大切です

認知症の症状を起こす原因の中には、早めに鑑別して治療をすることで改善が可能なものもあります。また、認知症のタイプによって特徴があり、早い時期から、身体状況を整えたり、周囲が適切な関わりを持つことが大切だといわれています。

上手にサービスを利用し、認知症の人の介護をしている家族と交流してみると介護のヒントが得られるかもしれません。



●認知症かな？と思ったらまずは、かかりつけ医、高齢者支援センターへ相談しましょう。  
(お住まいの担当の高齢者支援センターはP.20へ)

## 認知症に関する専門相談は、 相模原市認知症疾患医療センター(北里大学病院)

電話 **042-778-8229**

開設時間 月曜日～金曜日 午前9時30分から午後4時30分  
(年末年始、祝祭日はお休み)

\*緊急の相談には応じられません。対応中には電話に出られない場合もあります。

検索 <http://www.kitasato-u.ac.jp/ehp/ninchisyo/>

## もう、もらいましたか？ 支え手帳

「支え手帳(相模原市認知症地域連携パス)」はご本人・家族と医療や介護などの支援者が、生活の状況や困りごと、治療や介護サービスなどの情報を共有するための手帳です。



# 相談窓口など

## いざという時の備え

## 救急時にあわてないために～救急連絡シートを活用しましょう～

在宅医療の不安な要素の1つに、緊急時の対応があげられます。医療者が常時近くにいる病院と違い、在宅医療では何かあった時にどうしたらいいかわからずあわてがちです。周囲の人も共有できるように、目立つ場所に貼り出しておくことも良いでしょう。

\*ご自分の医療や介護の情報をまとめて、わかるようにしておきましょう。相模原市救急連絡シートや、お住いの自治会や高齢者支援センターでも連絡先一覧を記入するカードなどが配布されている場合があります。情報を常に更新しておくことが大切です。



※内容は変更される場合があります。

## 災害への備え～普段からの準備が大切です～

- ❗療養している部屋の安全対策・環境を確認しましょう。
- ❗あらかじめ、災害時の避難場所や救護所・安否確認方法を、家族など身近な方と確認しましょう。
- ❗普段使用している薬は、早めの受診で数日分は常備できるようにしましょう。



## 参考資料のご案内

(各区相談窓口などで配付しています。デザインは変わることがあります)



高齢者のためのふれあい福祉ガイド



すこやか介護保険



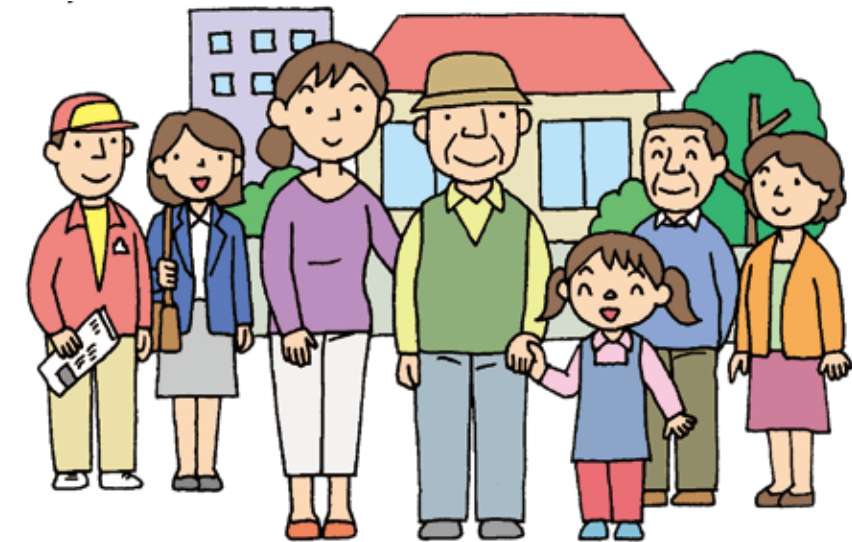
障害のある方のための福祉のしおり



もの忘れ安心ガイドブック

## 市役所の関係窓口

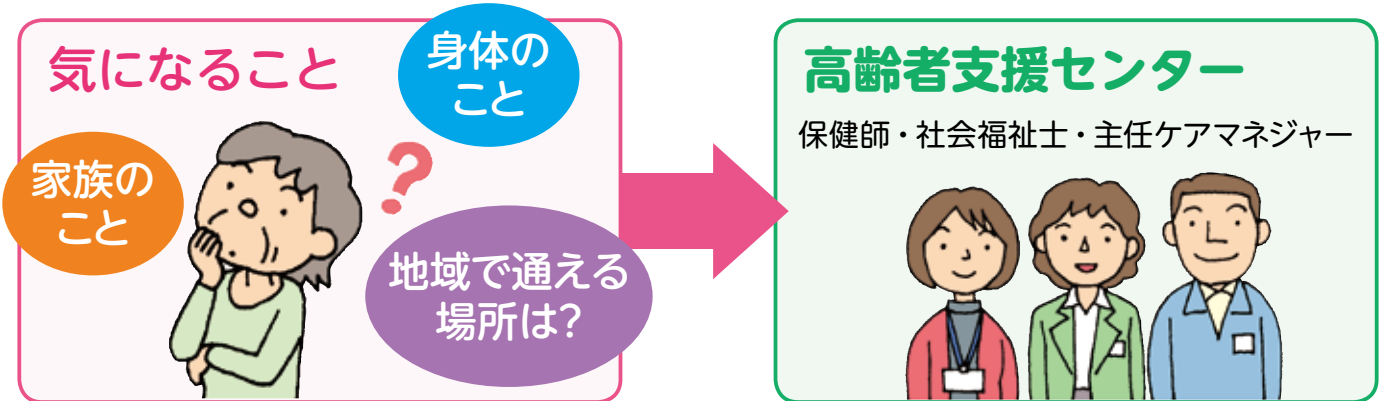
相談内容	窓 口	電話番号
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者の保健や福祉に関する相談、在宅福祉サービスの申請など</li> <li>● 介護保険に関する申請など</li> </ul>	緑 高齢・障害者相談課	☎042-775-8812
	中央高齢・障害者相談課	☎042-769-8349
	南 高齢・障害者相談課	☎042-701-7704
	城山保健福祉課	☎042-783-8136
	津久井保健福祉課	☎042-780-1408
	相模湖保健福祉課	☎042-684-3215
	藤野保健福祉課	☎042-687-5511
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護保険について (保険料、要介護認定に係る調査・審査判定に関することなど)</li> </ul>	介護保険課	総務・給付班 ☎042-707-7058 保険料班 ☎042-769-8321 認定班 ☎042-769-8342
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 国民健康保険加入者の高額療養費について</li> </ul>	国保年金課	国民健康保険コールセンター ☎042-707-8111
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 後期高齢者医療制度について</li> </ul>	国保年金課	後期高齢班 ☎042-769-8231





# 高齢者の身近な相談窓口 高齢者支援センター

健康、医療、介護、福祉など、さまざまな面から総合的に支えます！



## 相談窓口 お住まいの地区の高齢者支援センターにご連絡ください

緑区	中央区	南区
橋本 042-773-5812	小山 042-771-3381	大野中 042-701-0511
相原 042-703-5088	清新 042-707-0822	大沼 042-705-5435
大沢 042-760-1210	横山 042-751-6662	大野台 042-758-8278
城山 042-783-0030	中央 042-730-3886	大野南 042-767-3701
津久井 042-780-5790	星が丘 042-758-7719	上鶴間 042-767-2731
相模湖 042-684-9065	光が丘 042-750-1067	麻溝 042-777-6858
藤野 042-686-6705	大野北第1 042-704-9551	新磯 046-252-7646
	大野北第2 042-768-2195	相模台第1 042-767-3888
	田名 042-764-6831	相模台第2 042-741-6665
	上溝 042-760-7055	相武台 046-206-5571
		東林第1 042-740-7708
		東林第2 042-705-8278

発行 相模原市 地域包括ケア推進課  
電話 042-769-9250 (直通)  
作成協力 相模原市在宅医療・介護連携推進会議