

知って安心

「在宅医療・介護支援ガイドブック」

～いつまでも住み慣れたまちで生活するために～



※冊子をもらった日付

氏名

年 月 日

はじめに

この冊子は、急な病気やケガで入院された区民の方などが、これからの生活に不安や心配があるときに、その相談を受ける様々な窓口を紹介しています。

厚生労働省の発表^(※)では、病院の平均在院日数は21.6日(東京都)、全国的に年々短くなる傾向にあります。急性期病院は、手術などの治療を必要とする多くの患者さんを受け入れるため、多くの方は、必要な治療を受けて身体の状態が落ち着いたら退院し、自宅や専門病院などで療養することになります。

文京区では、介護保険サービスをはじめ、退院後の生活を支える様々な支援を行っています。まずは、各相談窓口へご相談ください。この冊子が少しでも、皆様の安心につながれば幸いです。

◆掲載されている内容は、令和5年11月現在のものです。その後、内容が変更になることもありますので、ご了承ください。

(※厚生労働省「R4(2022)年 医療施設(動態)調査・病院報告の概況」)

もくじ

今後どのようにしたら良いか、退院後の生活を一緒に考えましょう ..	2 P
病院の役割	4 P
住み慣れた自宅での療養生活を考えてみましょう	6 P
在宅療養を支える専門のスタッフ	7 P
人生会議（ACP）について	8 P
退院後の生活に向けて確認すること	9 P
あなたの主な相談窓口	10 P
介護保険サービスを利用したいとき	14 P
介護サービスの種類	16 P
障害福祉サービスを利用したいとき	18 P
障害福祉サービスの種類	19 P
その他のサービスの利用も考えてみませんか ..	20 P
そのほかのこと・緊急連絡先	21 P

今後どのようにしたら良いか、 退院後の生活を一緒に考えましょう

病院の先生から退院や転院の話があると「まだ治療中なのに、もう退院と言われた…」と思う方もいらっしゃるかもしれません。

それは必要な治療を受けた結果、自宅や専門病院で療養できるようになるまでに、身体の状態が落ち着いてきているからではないでしょうか。

退院後どんな生活になるのか、心配がある方、漠然とした不安がある方も多くいらっしゃると思います。

入院時から退院後の生活について考え、まずは相談窓口を確認することから始めてみませんか。

- 退院後の暮らし方について、考えてみましょう
- 身近な人たち、病院の先生・看護師、医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャーと相談しましょう
- 考えたこと、相談したことを書き留めてみましょう



Q&A 退院後の生活について

Q いつ頃、退院といわれるのでしょうか？

A 病院では入院と同時に治療の計画を立てています。その際、退院日の目安を決めていることがほとんどです。患者さんやご家族の方が思っているより早い場合がありますので、退院がいつ頃になるかは、早いうちに医師や看護師に確認することが大切です。

Q 退院後の生活は、どうなるのでしょうか？

A 退院後もリハビリが必要な方、介護が必要になる方、自宅に戻ることが難しい方など、退院後の生活に不安を感じている方は多くいらっしゃいます。

少しでも心配ごとや不安があったら、入院している間に医師や看護師、病院の相談室へご相談ください。

介護保険サービスを利用されている方は、担当のケアマネジャーの事業所、電話番号を病院にお伝えください。

退院の見通しがたってきたら、文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口、高齢者あんしん相談センターなどの相談窓口もご利用ください。

※各相談窓口については10～13ページをご覧ください。



◆相談先、手続等は地域によって違います。詳しくは、お住まいの自治体でご確認ください。

病院の役割

各病院は、それぞれの特性に応じて患者への医療サービス等を分担し、提供しています。

病 院	特 性
高度急性期・急性期病院	・ 救急患者、重症患者に検査や手術などを行う
回復期リハビリテーション病棟	・ 在宅復帰に向けて、集中してリハビリを行う
慢性期病院（療養型病院）	・ 難病など、長期療養が必要な患者の治療を行う
緩和ケア病棟	・ からだやこころのつらさを和らげるための治療とケアを行う ・ がんなどに対して積極的な治療を行わない
地域包括ケア病棟	・ 在宅での療養に不安があるときに復帰支援に向けた医療・支援を行う

（参考資料：東京都「住み慣れた街でいつまでも」「知って安心 暮らしの中の医療情報ナビ」）

コラム

かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもちましょう

- ・ 病気になったときなど、すぐに診てもらえる
- ・ 薬の飲み合わせなどをわかりやすく説明してくれる

普段から患者さんを診ることで、ひとりひとりに合わせて、日常生活をサポートします。身近に頼れる「かかりつけ医・歯科医・薬剤師」をもちましょう。

～かかりつけ医・歯科医・薬剤師を見つけるために～

●『文京かかりつけマップ』

文京区内の医院・歯科医院・薬局を掲載した地域医療連携情報誌です。区役所をはじめとする区の施設や医療機関など、各所で配布を行っています。

区HPからの閲覧はこちら(電子版) ▶



在宅療養を支える

後方支援病院

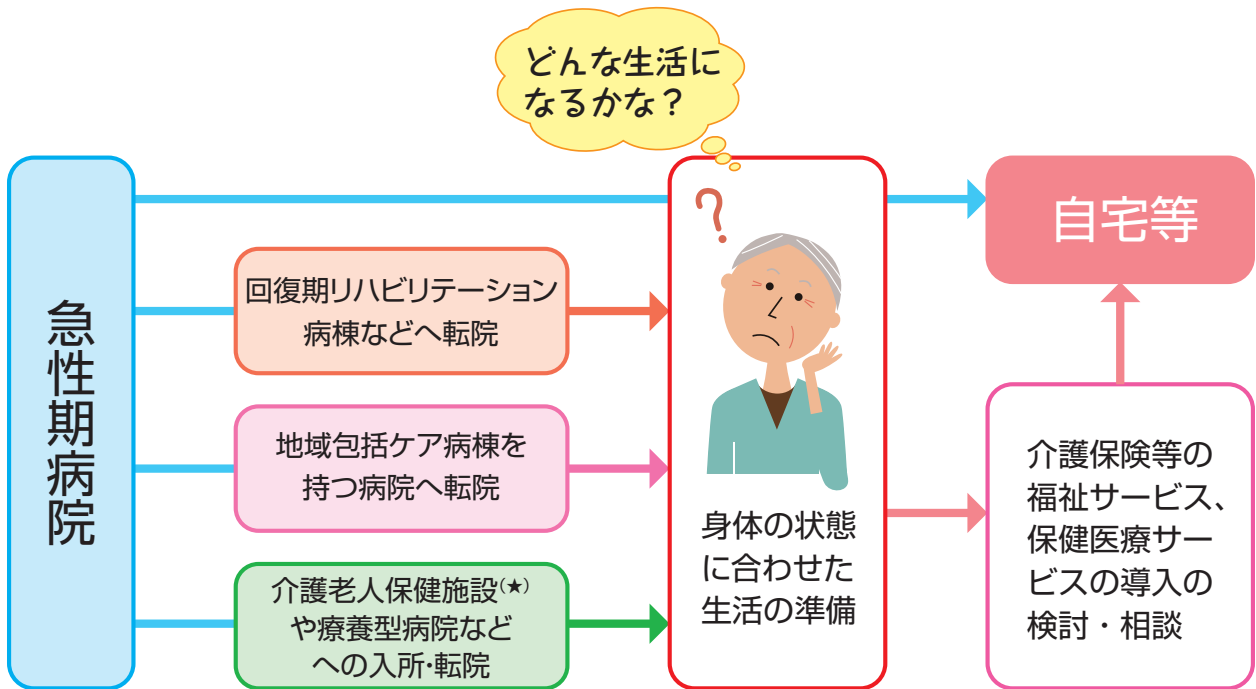
文京区では、在宅療養中の区民の容態が急変や悪化したときに、主治医からの要請で一時入院を受け入れる「在宅療養後方支援病院協定」を結んでいます。

【協定先】

- ・ JCHO東京新宿メディカルセンター
- ・ 東都文京病院
- ・ 東京都立大塚病院
- ・ 東京都教職員互助会三楽病院

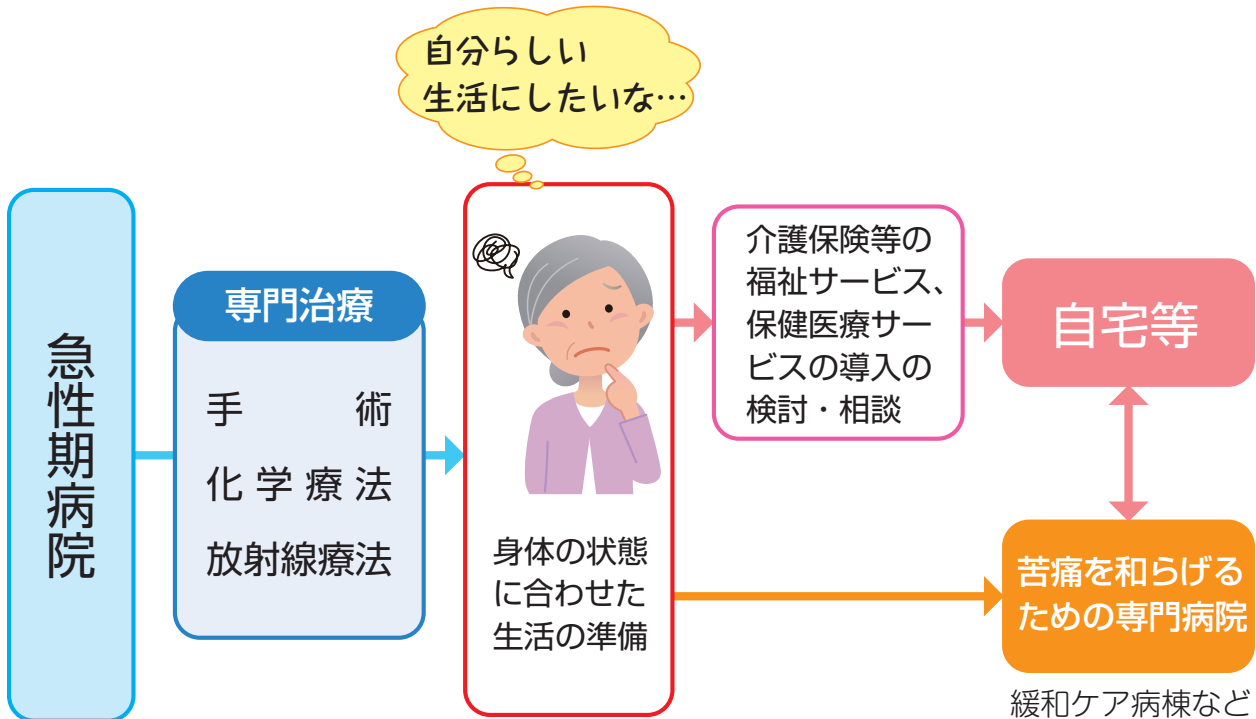


どんな経過をたどるのでしょうか？（急性期病院）



※各病院の役割は、4ページを参照してください。
★16ページを参照してください。

どんな経過をたどるのでしょうか？（がん）



住み慣れた自宅での療養生活を考えてみましょう

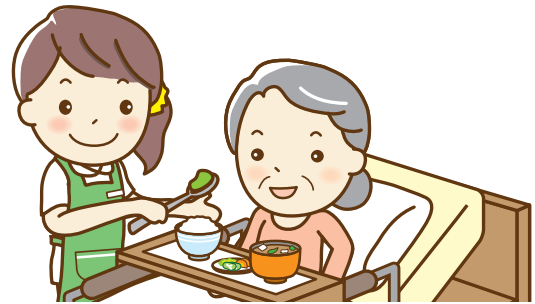
在宅療養で不安や心配なこと

- 急に具合が悪くなることへの不安が大きい
- 点滴など、医療処置は継続してもらえるのか
- 経済的負担が大きいのではないか
- 家族に介護などの負担をかけてしまう

介護保険サービスなどの利用を検討してみましょう。詳しくは 14 ページをご覧ください。

在宅療養で期待できること

- 食事や排せつ、歩行など自分のペースで生活ができる
- 家族や身近な人たちの近くで過ごせる
- 必要な医療・介護サービスを受けながら自宅で過ごせる
- がんの緩和ケアを自宅で受けられる
- 一般的に入院して治療を受けるより、経済的負担が少ない
- 希望すれば、自宅で最期まで過ごせる
- 仕事を持っている家族でも、自身の生活にあわせて介護や介助ができる



あなたの場合は、どう考えますか？

-
-
-
-

在宅療養を支える専門のスタッフ

在宅で医療・介護サービスを受けられるよう、様々なスタッフが連絡・協力をしながら、在宅療養生活を支えています。

往診とは

通院できない患者の要請を受け、医師がその都度患者宅に訪問し、診療を行います。



医師

往診や訪問診療をします



歯科医師

口腔ケア、歯科治療などを行います

在宅療養後方支援病院

文京区では4病院と協定を結んでいます。詳しくは4ページをご覧ください。



訪問看護師

医師の指示に基づき、看護ケアや療養上のアドバイスをします



家族

ご本人とよく話し合い、医師やケアマネジャー等に相談しながら各種サービスをサポートしましょう



歯科衛生士

歯科医師の指示に基づき、予防処置、口腔ケア及び歯科保健指導などを行います



薬剤師

服薬管理（飲み忘れなどのチェック）などをします



理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

医師の指示に基づき、リハビリをします



ケアマネジャー

ケアプランを作成し、介護サービスの手配・調整をします
また、配食など生活面での支援の相談も行います



高齢者あんしん相談センター職員

保健や福祉の専門職が、高齢者や家族の立場に立って相談を受け、必要なサービスが受けられるよう支援します



ホームヘルパー

ケアプランに基づき、身体介護や生活援助をします

(参考資料：東京都「知って安心 暮らしの中の医療情報ナビ」)

人生会議(ACP※)について

今後の人生をどのように生活して、どのような医療や介護を受けて自分らしく生きていくかを考え、ご自身の身近な人、医療・介護関係者に伝えておきたいことを自由に書き留めて、大切な方と話し合ってみませんか。

※ACPとは、自分が病気になったり、介護が必要になったりした時に「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)、略してACPといいます。

これまで大切にしてきたこと

これから大切にしたいと思っていること

これから誰とどこでどのように過ごしたいか

どこでどのような医療・介護を受けたいか

(参考資料：東京都「わたしの思い手帳」)

主な相談窓口

入院中の相談窓口

病 院 の 相 談 室

多くの病院には、専門の窓口があります（医療福祉支援室、患者支援センターなどと呼ばれています）。専門の知識を持った看護師や医療ソーシャルワーカーが、療養に関する相談も受けています。入院の際に渡されるパンフレット等でご確認ください。

- 入・退院に関すること（全般）
- 今後の病状や介護に不安があるとき
- 自宅等で療養するときに、どんな準備をしたら良いかわからない
- 点滴、痛みのコントロールなどを続ける必要があるとき
- 訪問診療や訪問看護を利用したい
- 介護保険サービスを利用したい
- 電動ベッドや車椅子が必要になったとき
- 経済的な心配があるとき など

まずは、医師、病棟の看護師、薬剤師、病院の相談室に相談しましょう



コラム

介護保険サービスを利用できる方

65歳以上で介護や日常生活の支援が必要となった方、40歳以上65歳未満で老化が原因とされる病気（特定疾病※）により介護や日常生活の支援が必要となった方です。詳しくは14ページをご覧ください。

※特定疾病とは政令で定められた16疾病になります。

- がん（末期）
- 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（アルツハイマー病、脳血管性認知症等）
- 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（ウェルナー症候群等）
- 多系統萎縮症（シャイ・ドレーガー症候群等）
- 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（脳出血、脳梗塞等）
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患（肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息、びまん性汎細気管支炎）
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

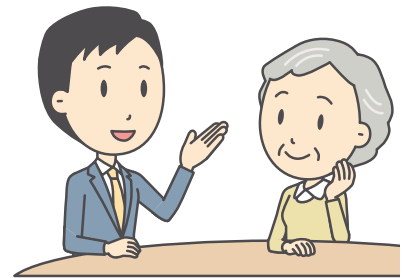
（参考資料：文京区「わたしたちの介護保険」）

区が設置する高齢者相談窓口

高齢者あんしん相談センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門職が連携してご本人やご家族の立場に立って相談を受けています。相談は無料です。

- 高齢者に関する相談
- 介護保険や区の保健、福祉サービスの相談・申請
- 認知症の方の介護や予防、支援など



※お住まいの圏域によって担当のセンターが異なります。日常生活圏域については、区のホームページから確認することが可能です。

文京区「日常生活圏域」
掲載URL

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/kaigo/serviceriyou/seikatsu.html>



日常生活圏域	名称	電話	所在地
富坂地区	高齢者あんしん相談センター富坂	03-3942-8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03-5805-5032	小石川2-18-18
大塚地区	高齢者あんしん相談センター大塚	03-3941-9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03-6304-1093	音羽1-15-12
本富士地区	高齢者あんしん相談センター本富士	03-3811-8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03-3813-7888	西片2-19-15
駒込地区	高齢者あんしん相談センター駒込	03-3827-5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03-6912-1461	本駒込2-28-10
開設時間 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 分室以外・・・月曜～金曜 9:00～19:00、土曜・日曜・祝日・12/29～1/3 9:00～17:30 ▶ 分室・・・・・・・月曜～土曜 9:00～17:30（日曜・祝日・年末年始はお休みです） 			

※「高齢者あんしん相談センター」は文京区での地域包括支援センターの愛称で、区が設置する相談窓口です。
◆相談先、手続き等は地域によって違います。詳しくはお住まいの自治体でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター以外の相談窓口

相談内容	相談窓口・開設時間
高齢者の相談 ● 養護老人ホームへの入所相談・権利擁護・福祉サービスなどに関すること	高齢福祉課高齢者相談係(シビックセンター ^(※) 9階) ☎ 03-5803-1382 日時：月曜～金曜 8:30～17:00
介護保険の相談 ● サービス・事業者に関する事など介護保険についての相談を受けています。	介護保険課介護保険相談係(シビックセンター9階) ☎ 03-5803-1383 日時：月曜～金曜 8:30～17:00
健康相談(内科) 月2回 ● 60歳以上の方を対象に、病気の予防と健康保持のための健康相談を受けています。	文京福祉センター江戸川橋(小日向2-16-15) ☎ 03-5940-2901 日時：第2火曜、第4金曜 13:15～14:45 文京福祉センター湯島(本郷3-10-18) ☎ 03-3814-9245 日時：第1・第3火曜 13:15～14:45

(※)「シビックセンター」は、文京区役所(春日1-16-21)のことで。

障害者福祉の相談窓口

相談内容	相談窓口・開設時間
● 身体障害に関する事(①へ) ● 知的障害に関する事(②へ) ● 障害福祉サービス等の支給に関する事など、障害者福祉の相談を受けています。	① 障害福祉課身体障害者支援係 ☎ 03-5803-1219 FAX 03-5803-1352 ② 障害福祉課知的障害者支援係 ☎ 03-5803-1214 FAX 03-5803-1352 <共通>(シビックセンター9階) 日時：月曜～金曜 8:30～17:00
● 精神障害の方、難病の方の障害福祉サービス等の支給に関する事	予防対策課保健予防係(シビックセンター8階) ☎ 03-5803-1230 日時：月曜～金曜 8:30～17:00

- 疾病や障害により、地域での生活が難しいとき
- 福祉サービスを利用したい

など、障害の種別や年齢にかかわらず各種相談や情報提供などの支援を行います。

日常生活圏域	名称	電話	所在地	開設時間
全域	障害者基幹相談支援センター	03-5940-2903	小日向2-16-15 (文京総合福祉センター内)	▶ 基幹センター… 月曜～金曜 9:00～18:00、 土曜 9:00～17:00
富坂地区	富坂生活あんしん拠点 (富坂地区地域生活支援拠点)	03-5810-1530	千石1-15-5 千石文化苑ビル101号	(日・祝・年末年始はお休み)
大塚地区	大塚生活あんしん拠点 (大塚地区地域生活支援拠点)	03-6801-5216	水道2-3-17 グラングスト文京101号	▶ あんしん拠点… 月曜～金曜 10:00～17:30
本富士地区	本富士生活あんしん拠点 (本富士地区地域生活支援拠点)	03-3868-3033	本郷2-21-3 青木ビル1階	(土・日・祝・年末年始はお休み)
駒込地区	駒込生活あんしん拠点 (駒込地区地域生活支援拠点)	03-5832-9720	千駄木5-37-16 コア・ティー・ケー101号	

在宅療養に関する相談窓口

相談内容	相談窓口・開設時間
<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医を探している ● 訪問診療について知りたい ● 地域でどんなサービスが受けられるか知りたい 	文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口 (文京区小石川医師会内) ☎ 03-6912-0810 FAX 03-3947-0916 日時：月曜～金曜 9:00～17:00 (令和6年4月以降 10:00～16:00に 変更予定) 祝日、年末年始を除く

歯科に関する相談窓口

相談内容	相談窓口・開設時間
<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ歯科医を探している ● 「食べる」「飲み込む」などの口腔ケアに不安がある ● 訪問歯科診療について知りたい ● そのほか、退院後の歯科関係でわからないこと、困ったことなど、何でもご相談下さい。 	文京区地域包括ケア歯科相談窓口 (文京区小石川歯科医師会・文京区歯科医師会) ☎ 090-4544-8020 日時：月曜～金曜 11:00～16:00 祝日、8/13～8/16、12/29～1/4 を除く

その他の相談窓口

相談内容	相談窓口・開設時間
<ul style="list-style-type: none"> ● 健康全般に関すること ● 栄養や食生活に関すること ● 歯・口の健康に関すること ● 精神障害・難病の方の病気や健康に関すること など、保健師等が各種相談を受けています。	保健サービスセンター(シビックセンター8階) ☎ 03-5803-1805 FAX 03-5803-1371 保健サービスセンター本郷支所 ☎ 03-3821-5106 FAX 03-3822-9174 住所：千駄木5-20-18 <共通> 日時：月曜～金曜 9:00～17:00

「在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導事業」のご案内

区内在住で在宅療養等により、歯科医院へ通院困難な方が利用できるサービスです。自宅などに歯科医師等が訪問し、歯科健康診査・予防・相談・指導・評価などを行います。利用は無料(2回まで)です。治療が必要な場合には一部負担金が生じます。

受付：文京区地域包括ケア歯科相談窓口 ☎ 090-4544-8020

介護保険サービスを利用したいとき

介護保険サービスとは、介護が必要と認定されたときに費用の一部を支払って利用できる様々な介護サービスを指します。サービスを利用するためには、申請を行い認定を受ける必要があります。

※各サービスの詳細については、「わたしたちの介護保険」をご参照ください。

介護保険サービスを利用できる方

介護や日常生活の支援を必要とされる

- 65歳以上の方
- 40歳以上65歳未満で、特定疾病(p10参照)により支援を必要とされる方

申請

文京区の窓口(高齢者あんしん相談センター、介護保険課)に要介護・要支援認定の申請をします。

※申請には介護保険被保険者証(40歳以上65歳未満の人は医療保険被保険者証の写し)が必要です。(文京区「わたしたちの介護保険」p11より転載)



認定調査、審査・判定

心身の状況を調査し、主治医意見書と併せてどのくらいの介護が必要か、介護認定審査会で審査します。



申請から認定まで約1ヶ月かかります

認定・通知

心身の状況に応じて、要介護状態区分(要介護1~5、要支援1・2、非該当)が判定され、結果通知書と保険証・負担割合証を郵送します。



ケアプラン作成・サービス利用開始

認定結果が「要介護1~5」の方はケアマネジャー(介護支援専門員)、「要支援1・2」「非該当」の方は高齢者あんしん相談センターがご本人・ご家族と相談しながらケアプランを作成します。作成されたケアプランに基づき、介護サービスを利用します。



Q&A 申請・利用について

Q 入院しているとき、介護保険申請のタイミングは？

A 申請から認定まで1か月以上かかります。退院後すぐに介護保険サービスを利用する場合は、退院の1か月前には申請してください。

Q 症状が変化している状況でも申請できますか？

A 症状が安定していないときは、正しい調査・認定ができない場合があります。医師とよく相談して、症状が安定したときに申請してください。

Q 認定が出る前に緊急にサービスを利用したいときは、どうしたら良いですか？

A まず、高齢者あんしん相談センターに相談してください。申請後、認定結果が通知されるまでの間も介護サービスを利用することができます。

Q ケアマネジャーを紹介してほしい

A ケアマネジャー（介護支援専門員）が所属する居宅介護支援事業所は、高齢者あんしん相談センターや区の介護保険課にお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

文京区「事業所一覧」掲載 URL ▼

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/kaigo/kyotaku/jigyoushoitiran.html>



※詳しくは、相談窓口（P11）でご確認ください。

介護サービスの種類

要介護状態区分によって、利用できるサービスなどが異なります。介護保険申請の際に、高齢者あんしん相談センター等へ確認してください。

※各サービスの詳細については、「わたしたちの介護保険」をご参照ください。

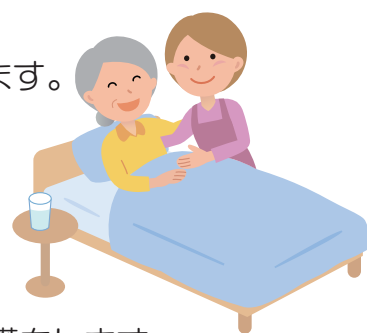
在宅サービス 利用できる方：要介護1～5、要支援1・2

在宅サービスには、居宅を訪問してもらう訪問系サービスや施設に通って受ける通所系サービスなどがあります。

〈主なサービス〉

●訪問介護（ホームヘルプサービス）*

ホームヘルパーが居宅を訪問し、身体介護や生活援助をします。
（「直接本人の援助」にならない行為や、「日常生活の援助」に該当しない行為、「日常的な家事の範囲」を超える行為は、対象になりません。）



●訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車で居宅を訪問し、入浴介護をします。

●通所介護（デイサービス）*

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

※要支援1・2の方の訪問介護と通所介護は介護予防・日常生活支援総合事業に移行しています。

施設サービス 利用できる方：要介護1～5

施設サービスは、介護が中心か医療が中心かなどによって入所する施設を選択します。入所の申し込みは介護保険施設へ直接行い、事業者と契約します。

〈主なサービス〉

●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）※原則、要介護3以上の人が対象

寝たきり等で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。

●介護老人保健施設

病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設で、家庭への復帰を支援します。

●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症高齢者が共同生活をする住宅です。スタッフの介護を受けながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。



● 地域密着型サービス 利用できる方:要介護1~5、要支援1・2 ●

住み慣れた地域での生活を続けるために、地域の特性に応じたサービスが受けられます。ただし、原則として、文京区の被保険者のみが利用できるサービスです。

〈主なサービス〉

● 小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスを受けられます。

● 看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、通い・訪問・短期間の宿泊で介護や看護のケアが受けられます。

● 認知症対応型通所介護

認知症高齢者を対象に、食事や入浴、専門的なケアが日帰りで受けられます。



● 生活環境を整えるサービス 利用できる方:要介護1~5、要支援1・2 ●

生活環境を整えるサービスは、利用者の自立した日常生活を助ける用具の貸し出しや購入費の支給、また、段差の解消や手すりの設置など介護に必要な住宅改修を行います。

〈主なサービス〉

● 福祉用具貸与

歩行補助つえや工事を伴わない手すり、スロープなどの貸し出しを行っています。(介護度によっては利用できない用具もございます。詳しくは「わたしたちの介護保険」をご覧ください。)

● 住宅改修費支給 ※事前の申請が必要です

廊下や便所等への手すりの取り付けや段差解消など介護に必要な小規模な住宅改修をしたとき、20万円を上限に利用者負担分を除いた金額が支給されます。



(参考資料：文京区「わたしたちの介護保険」「わたしたちの介護保険便利帳」)

◆相談先、手続き等は地域によって違います。詳しくはお住まいの自治体でご確認ください。

障害福祉サービスを利用したいとき

障害福祉サービスを利用するためには、申請を行い認定を受ける必要があります。

コラム 介護保険サービスと障害福祉サービス

介護保険に障害福祉サービスと機能、内容等が同じサービスがある場合は、介護保険のサービスが優先されます。

介護保険サービスにない行動援護、自立訓練（生活訓練）、就労移行支援、就労継続支援等については、障害者総合支援法によるサービスを受けることができます。

また、その他の障害福祉サービスについても、具体的な内容を聴き取り、申請者が必要としている支援を介護保険サービスにより受けることができるか否かを判断しています。

障害福祉サービスを受けられる方

- 身体障害者手帳の交付を受けた方
- 知的障害のある方
- 精神障害のある方
- 難病等のある方

相談

身体障害の方、知的障害の方は障害福祉課へ、精神障害のある方、難病等の方は予防対策課へ相談します。



申請

相談後、障害福祉サービスの利用を希望する方は申請をします。

※利用するサービスによって、申請時に必要な持ち物があります。
事前に各課にお問い合わせのうえ、申請にお越しく下さい。



調査・審査・認定

心身の状況の調査、医師の意見書などをもとに判定・審査を行い、障害支援区分を認定します。



支給決定

審査会による審査判定後、区で支給を決定します

障害者総合支援法に基づくサービスの利用開始

※詳しくは、相談窓口（P12）でご確認ください。

障害福祉サービスの種類

障害のある方が地域で安心して暮らし続けることができるよう、様々なサービスを提供しています。詳しくは下記の各窓口へ確認してください。

介護給付

- 居宅介護（ホームヘルプ）
 - 重度訪問介護
 - 同行援護
- など

訓練等給付

- 自立訓練
 - 就労移行支援
 - 就労継続支援
- など



そのほか、自立支援医療・補装具・計画相談支援・地域相談支援・地域生活支援事業もあります。

コラム

身体障害者手帳とは？

身体に障害のある方が、いろいろな支援を受けるために必要な手帳です。身体障害者手帳のほか、愛の手帳（知的障害の方）、精神障害者保健福祉手帳（精神障害を持つ方）があります。各手帳の取得等については各窓口でご確認ください。

- 身体障害者手帳：障害福祉課身体障害者支援係 ☎ 03-5803-1219 FAX 03-5803-1352
- 愛の手帳：障害福祉課知的障害者支援係 ☎ 03-5803-1214 FAX 03-5803-1352
- 精神障害者保健福祉手帳：予防対策課精神保健係 ☎ 03-5803-1230 FAX 03-5803-1355
保健サービスセンター本郷支所 ☎ 03-3821-5106 FAX 03-3822-9174

（参考資料：文京区「文の京 障害福祉の手引き」「わたしの便利帳」）

※相談先、手続き等は地域によって違います。詳しくはお住まいの自治体でご確認ください。

その他のサービスの利用も考えてみませんか

退院後の生活にサポートが必要なときは、文京区が行っているサービスのほかにも、様々なサービスがあります。

文京区社会福祉協議会の事業

※ご利用にあたっては、一定の条件、諸手続きがありますので、お問合せください。

①ホームヘルプサービス（週1回程度の家事、簡単な外出介助など）

対象：区内在住のおおむね60歳以上の方、障害のある方など。

※区の「高齢者自立生活支援事業」*の対象となる方は、そちらを利用してからの会員登録となります。

料金：1時間あたり910円～1,100円

②みまもり訪問事業（ボランティアによる月2回程度の訪問、声掛け）

対象：介護保険サービスや安否確認のための制度を利用していない、区内在住の65歳以上高齢者で、日中独居もしくは高齢者のみ世帯

料金：無料

③財産保全サービス（金銭管理、書類預かり等の支援）

対象：身体障害等で財産の管理が困難な方

料金：条件により異なります。

【問合せ・申込】社会福祉法人 文京区社会福祉協議会

①②について：いきいきサービス ☎ 03-5800-2941

③ について：あんしんサポート文京（権利擁護センター） ☎ 03-3812-3156

（全部署共通）FAX 03-5800-2966

受付時間：月曜～金曜 8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）

★高齢者自立生活支援事業

骨折や退院等により一時的に援助を要する方や、初期の認知症・精神疾患等により生活への助言や指導が必要な方が、地域の中で安心して自立した生活を営むことができるよう、ヘルパーを派遣し支援する事業です。

【問合せ・申込】高齢福祉課 高齢者相談係 ☎ 03-5803-1382

文京区シルバー人材センターの事業

①シルバーお助け隊（電球の取り換え等30分程度で行える軽易な仕事）

対象：区内在住の70歳以上高齢者のみ世帯

料金：1回300円（年4回まで）

②シルバー人材センター事業（家事援助、庭木剪定、除草等）

対象：どなたでも

料金：家事援助は1,000円から

【問合せ・申込】公益社団法人文京区シルバー人材センター ☎ 03-3814-9248

受付時間：月曜～金曜 8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）



民間サービスは多種多様です。介護保険事業所ヘルパーの自己負担利用など、用途に合わせて利用を考えてみましょう。

そのほかのこと・緊急連絡先

高齢者あんしん相談センターで相談するときは、下記の項目を記入しておくことで相談がスムーズにできます。

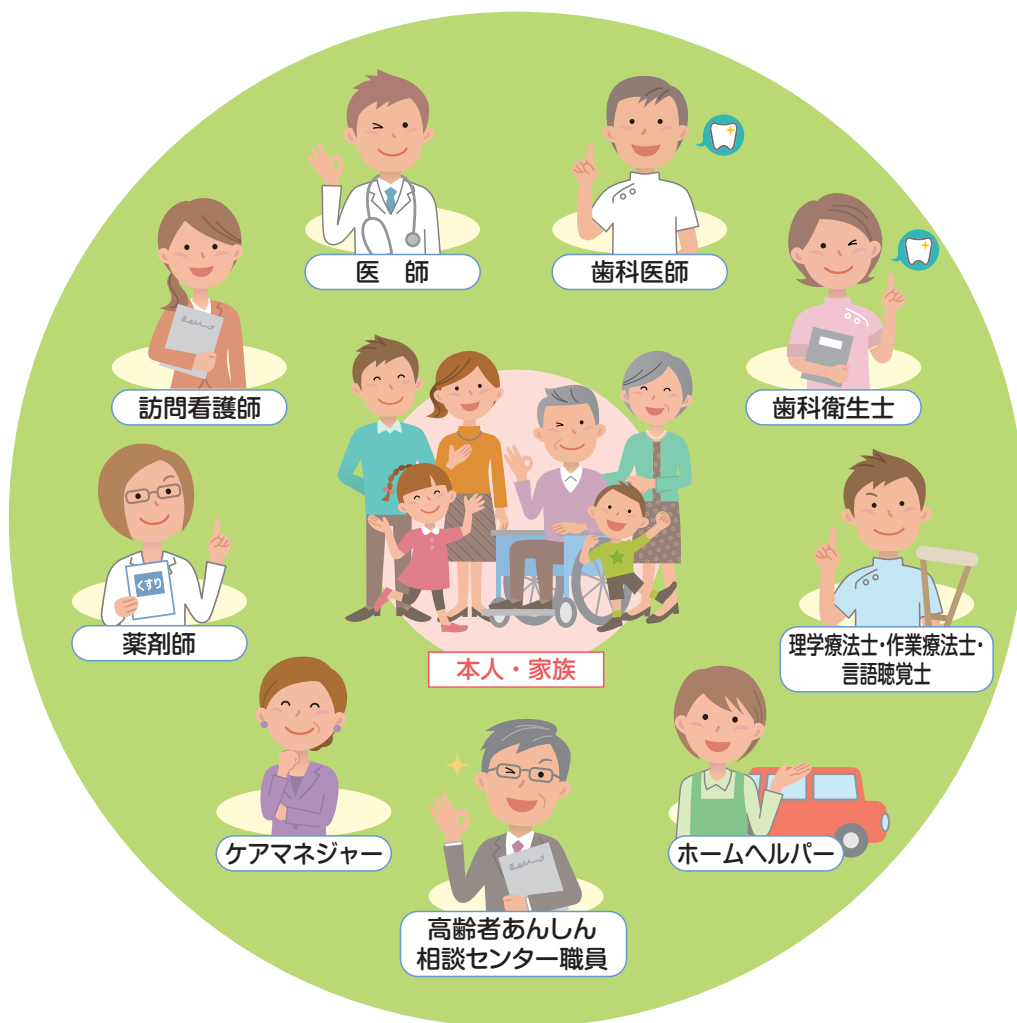
入院のきっかけとなった病気（ケガ）について	
医療機関名	病院： (病棟・部屋番号 階 号室)
担当医名	
担当窓口	
電話番号	
疾病について (診療科など)	※書くことが難しいときは、病院から渡された資料を持っていきましょう

緊急連絡先一覧（身近な人たち）

順番	名前	電話番号	住所	備考 (続柄など)
1				
2				
3				

緊急連絡先一覧（医療・介護関係者）

名称	担当者名	電話番号
(かかりつけ医など)		



協力：順天堂大学医学部附属順天堂医院、東京大学医学部附属病院、
 東京医科歯科大学病院、日本医科大学付属病院、東京都立駒込病院、
 (一社) 慈愛会慈愛病院、JCHO東京新宿メディカルセンター、
 文京区高齢者あんしん相談センター、(一社)東京在宅看護協和会訪問看護ステーションきょうわ、
 株式会社ケアワーク弥生、有限会社あゆみ介護文京、株式会社星医療酸器、
 株式会社中和 音羽介護サービス

知って安心「在宅医療・介護支援ガイドブック」 令和5年(2023年)12月発行

編集・発行 文京区福祉部高齢福祉課
 〒112-8555 文京区春日一丁目16番21号 電話番号 03-5803-1843
 印刷番号 E0223035