

高齢者あんしん相談センターのご案内

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する
高齢者相談窓口です。お気軽にご相談ください！

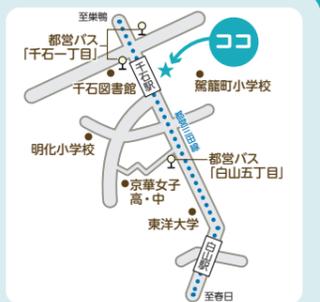
① 高齢者あんしん相談センター 富坂

本駒込2-29-24 パシフィックスクエア千石6階
☎ 03 (3942) 8128

開設時間 月～金(9:00～19:00) / 土・日・祝・12/29～1/3(9:00～17:30)※

【交通】

- 都営三田線「千石」徒歩2分
- 都営バス「千石一丁目」すぐ
- B-ぐる「千石駅」すぐ



⑤ 高齢者あんしん相談センター 本富士

本郷2-40-11 かねやすビル7階
☎ 03 (3811) 8088

開設時間 月～金(9:00～19:00) / 土・日・祝・12/29～1/3(9:00～17:30)※

【交通】

- 都営大江戸線・東京メトロ丸ノ内線「本郷三丁目」徒歩1分
- 都営バス「本郷三丁目駅前」徒歩1分
- B-ぐる「本郷二丁目」徒歩3分



② 高齢者あんしん相談センター 富坂分室

小石川2-18-18 礒川地域活動センター3階
☎ 03 (5805) 5032

併設施設 ●礒川地域活動センター
開設時間 月～土(9:00～17:30)
【日・祝・12/29～1/3は休み】

【交通】

- 文京シビックセンターから徒歩7分
- 都営三田線・大江戸線「春日」・東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園」徒歩5分
- 都営バス「小石川二丁目」徒歩2分
- B-ぐる「こんにゃくえんま」徒歩3分



⑥ 高齢者あんしん相談センター 本富士分室

西片2-19-15 グッドライフケアセンター向丘1階
☎ 03 (3813) 7888

開設時間 月～土(9:00～17:30)
【日・祝・12/29～1/3は休み】

【交通】

- 東京メトロ南北線「東大前」徒歩4分
- 都営バス「東大農学部前」徒歩3分



③ 高齢者あんしん相談センター 大塚

大塚4-50-1
☎ 03 (3941) 9678

併設施設 ●特別養護老人ホーム文京大塚みどりの郷
●文京大塚高齢者在宅サービスセンター
開設時間 月～金(9:00～19:00) / 土・日・祝・12/29～1/3(9:00～17:30)※

【交通】

- 東京メトロ丸ノ内線「新大塚」徒歩2分
- 都営バス「大塚四丁目」徒歩1分



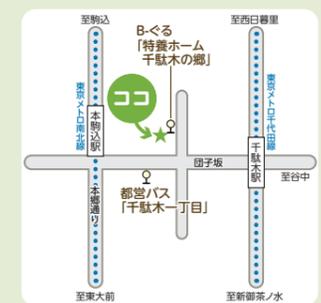
⑦ 高齢者あんしん相談センター 駒込

千駄木5-19-2
☎ 03 (3827) 5422

併設施設 ●特別養護老人ホーム文京千駄木の郷
●文京千駄木高齢者在宅サービスセンター
開設時間 月～金(9:00～19:00) / 土・日・祝・12/29～1/3(9:00～17:30)※

【交通】

- 東京メトロ千代田線「千駄木」徒歩7分
- 東京メトロ南北線「本駒込」徒歩10分
- 都営バス「千駄木一丁目」徒歩5分
- B-ぐる「特養ホーム千駄木の郷」すぐ



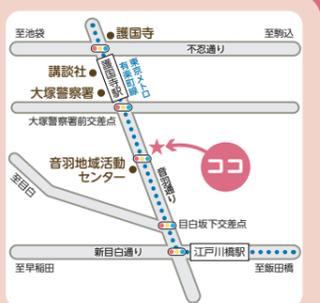
④ 高齢者あんしん相談センター 大塚分室

音羽1-15-12 東急ドエル・アルス音羽1階
☎ 03 (6304) 1093

開設時間 月～土(9:00～17:30)
【日・祝・12/29～1/3は休み】

【交通】

- 東京メトロ有楽町線「護国寺」徒歩3分
- 都営バス「音羽一丁目」「音羽二丁目」徒歩2分
- B-ぐる「講談社前」徒歩3分



⑧ 高齢者あんしん相談センター 駒込分室

本駒込2-28-10 文京グリーンコートイーストウイング1階
☎ 03 (6912) 1461

開設時間 月～土(9:00～17:30)
【日・祝・12/29～1/3は休み】

【交通】

- 都営三田線「千石」徒歩5分
- JR山手線・東京メトロ南北線「駒込」徒歩10分
- 都営バス「文京グリーンコート前」すぐ
- B-ぐる「昭和小学校(上富士前)」徒歩5分



高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように介護、福祉、健康、医療など、さまざまな相談ができます。介護が必要な方もお元気な方もお気軽にご利用ください。

- 「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す。
- ※12/29～1/3については、開設時間等が変更になる場合があります。

高齢者あんしん相談センターが行っている主な支援

自立した生活ができるよう介護予防を進めます

要支援1・2および総合サービス事業の対象者の方に自立に向けたケアプラン作成等を行います。

介護に関する悩みなどさまざまな相談に応じます

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け、適切なサービス機関、制度の利用等につなげます。

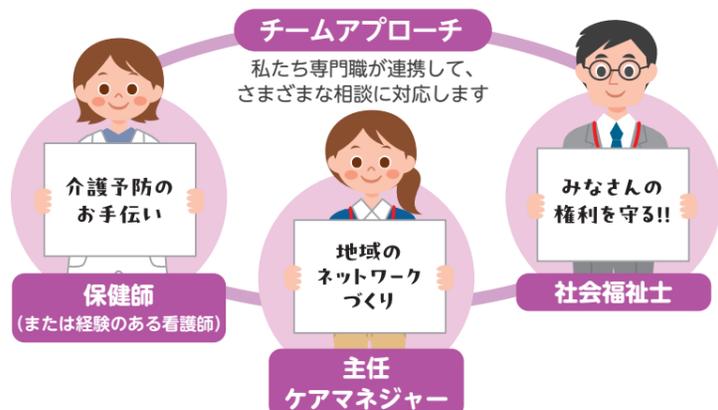
高齢者のみなさんの権利を守ります

消費者被害などへの対応、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

ケアマネジャーの支援に取り組んでいます

ケアマネジャーが保健・医療・福祉等の様々な関係機関との連携を取りながら、継続して高齢者を支える活動ができるように支援します。

※このほか、地域で高齢者を見守り、支え合うハートフルネットワーク（文京区で生活する高齢者の方々が、住み慣れた地域で、安心して、いきいきとした生活を続けるための、地域で支え合うネットワーク）の充実に取り組んでいます。



あなたを担当する
高齢者あんしん相談センターは？

介護保険被保険者証
おもて面下
日常生活圏域で
ご確認ください。



基本チェックリスト

基本チェックリストは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するためのチェック項目です。基本チェックリストから、将来介護が必要になりそうかどうかわかります。

次の質問で「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてください。

白色枠に該当して心配な場合は、お住まいの地域の高齢者あんしん相談センターにご相談ください。

No.	質問項目	回答欄	
生活の様子	1 バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
	2 日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
	8 15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
	9 この1年間に転んだことはありますか	1. はい	0. いいえ
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
栄養	11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
	12 BMI*が18.5未満ですか あなたのBMI = 体重() kg ÷ 身長() m ÷ 身長() m	1. はい	0. いいえ
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
	15 口の渴きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
物忘れ	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
こころ	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ