千種区版

名古屋市

地域包括ケアシステム ガイドブック

この場所がいい、ずっと支えて、支えられて

「この場所がいい、ずっと支えて、支えられて」は、名古屋市の地域包括ケアシステムによって、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で暮らすことができることを表現するキャッチコピーとして、令和２年２月に公募により選定されました。

名古屋市の
地域包括ケアシステム
～この場所がいい、ずっと支えて、支えられて～

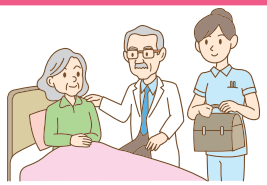
2025年を目途に地域包括ケアシステムを構築し、医療や介護が必要になっても、
住み慣れた地域で、人生の最後まで尊厳をもって自分らしく暮らす
ことができるよう支援します。

医療・介護連携

医療と介護が必要な方に、医師、歯科医師、看護師、ケアマネジャー等が連携して切れ目のない支援をします。
●はち丸在宅支援センター ⇒P.7

医　療

病院を退院した後に在宅医療を地域で提供できるよう支援します。



介　護

介護が必要な方に適切なサービスを提供できるよう支援します。
●ホームヘルプサービス
●デイサービス
●認知症高齢者グループホーム等

認知症施策

認知症の人や家族を支援します。
●認知症カフェ ⇒P.6
●認知症サポーター養成 ⇒P.2
●認知症初期集中支援チームの訪問　等 ⇒P.2

介護予防

運動、栄養、口腔機能の維持向上を支援します。
●高齢者サロンへの専門職派遣
●保健センター「いきいき教室」
●福祉会館「認知症予防教室」 等 ⇒P.5

住まい

住宅の確保にお困りの高齢者等へ、住宅の情報提供や入居相談などの支援を行います。
⇒P.8

生活支援

ひとり暮らしの方等の困りごとを、地域、企業、学生、NPO等の助け合いで支援します。
●給食会 ⇒P.4
●地域支えあい事業
見守り、ゴミ出し、買い物、庭木の手入れ　等 ⇒P.4

※各区を基礎単位としてシステムを構築しています ⇒P.9～12

いきいき支援センターにご相談ください！
（地域包括支援センター）

設置目的

「いきいき支援センター」は、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、さまざまな方面から高齢者のみなさまを支える機関です。

業務内容

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がチームになり、以下の業務を行います。

さまざまな問題について相談に応じます。

- 健康、福祉、介護などの総合的な相談
- 認知症に関する相談

いつまでも元気に！介護予防をすすめます。

- 介護予防に関する取組みの紹介 ⇒P.5
- 要支援1・2と認定された方等に対して、介護予防を目的としたケアプランを作成

高齢者のみなさまの権利を守ります。

- 高齢者虐待、金銭管理などの権利擁護、消費者被害の相談

孤立しがちな方への見守り支援を行います。（見守り支援員）

- 孤立しがちな方への個別訪問や、定期的に電話をする見守り電話（いきいきコール）

「認知症の人を介護するご家族」を支援します。

- 家族教室、家族サロンの開催、認知症カフェの紹介
- 医師（もの忘れ相談医）の専門相談
- 認知症サポーター(※)養成講座の開催

※認知症サポーターとは
「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症について正しい知識を持った、認知症の人やご家族の応援者です。

認知症の早期発見・早期対応に向けた取り組みを行います。

- 医療・介護の専門職と専門医とで構成された「認知症初期集中支援チーム」が、認知症が疑われる人、認知症の人とそのご家族への訪問等による支援を通じ、自立生活のサポートを実施

開設時間 月～金曜日（祝日・年末年始は除く）午前9時～午後5時
相談費用 無料

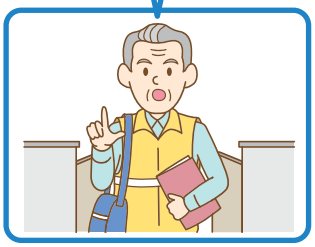
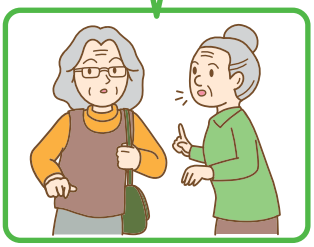
いきいき支援センターの連絡先についてはP.13をご覧ください。

生活支援 安心した生活を支える見守り活動

名古屋市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、専門機関や地域住民で連携して、見守り活動をしています！

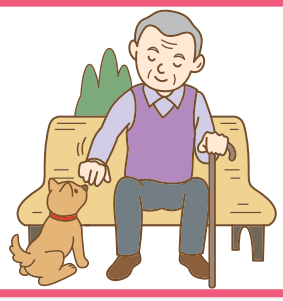
多様な主体による見守り活動

地域におけるネットワーク

民生委員 児童委員	地域福祉推進協議会など 地域住民	高齢者見守り 登録事業者	老人クラブ 友愛活動事業
最近、引きこもりがちだな	給食会に誘ってみよう！	何日分も新聞がたまっている	元気に過ごしているかな？
	P.4をご覧ください！		
見守りが必要な高齢者に定期的に訪問	日頃のさりげない見守り	配達、訪問時等に異変がないか見守り	安否確認、話し相手、生活援助、外出支援など

異変があった場合は、区役所やいきいき支援センター等に連絡

ひとり暮らし高齢者・高齢者のみ世帯



訪　問

訪　問
各種調整

区役所

高齢者福祉相談員

訪問し、困りごとの相談に応じます。
福祉に関する情報も提供します！

いきいき支援センター

見守り支援員

地域からの連絡に基づき、訪問します！
地域のつながりを生かした見守り活動をすすめます。

生活支援 地域支えあい事業 ―ご近所のつながりを生かして―

地域支えあい事業について、織部さんご夫婦と木村さんにお話をうかがいました！織部さんご夫婦は、地域支えあい事業を利用しています。木村さんは、ご近所ボランティアコーディネーター（※）として、地域支えあい事業でボランティア活動をしています。

夫婦二人暮らしなので、助かっています！（織部さんご夫婦）

地域支えあい事業を利用して、病院や買い物に付き添ってもらったり、お話を聞きに来てもらったりしています。ご近所ボランティアコーディネーターの木村さんが、とっても頼れる存在です!お話しやすくて、いつも困ったことがあると、助けてくれます。

地域の方との交流が増えました！（織部さんご夫婦）

地域支えあい事業に相談すると、近くに住んでいる方がお手伝いに来てくださいます。相談しなかったら関わらない人たちばかりです。地域の方とふれあう機会をいただけたように思います。

住み慣れた地域で一日でも長く生活してもらいたい（木村さん）

自力ではできないことでも、同じ住民が少し手を差し伸べれば、できることはたくさんあります。最後のさいごまで、住み慣れた地域で住み続けられるようになってほしいと思っています。向こう三軒両隣が実現するといいなと思っています。

「無理なく、力を抜いて続けられました。」（木村さん）

住民のつながりを生かした事業なので、無理なく、楽しんでやってこられました。これまでのみなさんとの交流が、私にとっての宝物です。

地域支えあい事業とは…

学区を単位とした地域福祉推進協議会が設置する相談窓口で、高齢者等のちょっとした生活上の困りごとを受け付けています。地域住民を中心としたボランティアが支援する互助による活動です。
実施していない学区もあります。詳しくはお住まいの区の社会福祉協議会へお問い合わせください。
※ご近所ボランティアコーディネーター…地域支えあい事業の相談窓口で、困りごとの受付をするボランティアさんです。困りごとを聞いて、ボランティア活動してくださる方（ご近所ボランティア）を調整します。

生活支援 給食会 ―私が一人暮らしになったら行きたい!―

西区で給食会を開催している星寿会の方にお話をうかがいました！

みなさんの歓声を聞くのが楽しみです

私たち星寿会は、西区山田学区に住む、65歳以上のおひとり暮らしをされている方を対象に、お昼ごはんを食べながら交流する食事会を年間10回開催しています。毎回40名ほどの参加者さんがいらっしゃいます。食事は私たちボランティアの手作りです。なるべく品数が多くなるよう、割子弁当の容器に入れて、みなさんに配膳します。参加者さんが蓋を開けたときの「わあ!」という喜ぶ声を聞くとやりがいを感じます。

リピーターが増えています！

お食事をしながら、参加者さん同士でお話をしながら交流されています。和気あいあいの雰囲気です。初めてお誘いして参加された方も、リピーターとなってくださいます。それが嬉しくてがんばれます!

新しいメニューも作りますよ！

献立は、みんなで集まって打ち合わせをします。新しいメニューを家で考えて、みんなで試作会をすることもあります。味付けがいまいちだと言って、却下されることもありました（笑）

星寿会は、今でいう「ワンチーム」です

星寿会は、13名で活動しています。献立を決めるのも、買い出しも、みんなで楽しんでやっています。メンバーに恵まれていて、チームワークのおかげで運営できています。このメンバーの一員になれてよかったと思っています。

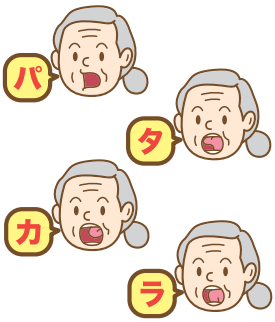
ふれあい給食サービス事業とは…

同じ学区に住む高齢者や障害者などがコミュニティーセンターなどで集い、ともに食事をすることを通じて交流することを目的とする事業です。学区を単位とした地域福祉推進協議会等で運営されています。会場に来られない方のために配食をしている学区もあります。　※運営の仕方は学区によって様々です。

介護予防 みなさん、介護予防やってますか?

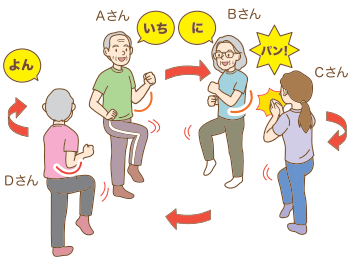
効果的な取り組み、ご紹介します

【パタカラ体操】



パタカラ体操とは、口唇、舌をしっかり動かしてはっきり「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音することで、食べるために必要な噛む力、飲み込む力などを維持・向上させることが期待できるお口の体操です。自宅で気軽に取り組めます。

【コグニサイズ】



コグニサイズとは、頭を使う認知課題と体を使う運動課題を両方同時に行い、心と体を元気にするプログラムです。国立長寿医療研究センターが開発したプログラムです。福祉会館などで取り組めます。

【回想法】

回想法とは、過去の出来事や思い出を語り合うことを通して、脳を活性化させ、過去をとらえ直し、現在や未来に活かし、元気になっていただく取り組みです。高齢者サロンなどで認知症予防リーダーさんとともに体験できます。

なごや介護予防・認知症予防プログラム

「運動」「栄養」「口腔ケア」が効果的に組み合わされた本市独自のプログラムです。福祉会館やミニデイ型通所サービスで取り組めます。また、気軽に自宅でも取り組めるよう動画も作成しています。QRコードまたは「なごや介護予防プログラム　動画」で検索してください。パタカラ体操やコグニサイズも実践できます。

介護予防 チャンスがあれば何でもやってみる!

認知症予防リーダーの田村さんにお話をうかがいました!

高岳福祉会館
認知症予防リーダー
田村 昌之さん

お手伝いできることだったので、始められました。

認知症予防リーダーを始めたのは、福祉会館の職員さんに講座に誘われたことがきっかけでした。何か手伝えることがあればやりたいと思っていたので、始められました。

仲間との練習も楽しみの一つです。

回想法やコグニサイズ、パタカラ体操を勉強して、同世代の方たちが地域で集まるサロンに出向いています。サロンの参加者のみなさんにお教えできるように、認知症予防リーダーの仲間たちで練習します!

元気の秘訣は無理のないチャレンジです。

現在89歳です!「チャンスがあれば何でも参加する」ことをモットーにしています。スケジュールが空いていれば何でもやってみる!ただ、大切なのはストレスをためないこと。生活の中で無理をしないように気を付けています。

仲間といると元気が湧いてきます!

活動の依頼があると、嬉しくなります。自分に合った役割をもらえる喜びがあります。そして、おそろいの緑色のポロシャツを着て活動する仲間は、一緒にいると力が湧いてくるような、ちょっと特別な存在です。

<東区あおいサロンでの活動>

認知症予防リーダーとは…

認知症予防に関する知識や技術を学んで、地域において認知症予防の普及・啓発を進めるリーダーです。各区の福祉会館で養成講座を受講して、地域住民が交流するサロンを中心に活動しています。

認知症 認知症の人を介護するご家族の声をお聞きしました。

● 介護するうえで心掛けていることはありますか？

・自分も相手も暗くならないように、明るく接するようにしています。

● 介護しているご家族への思いを聞かせてください。

・今までお世話になった分、感謝の気持ちで接しています。

● 介護してよかったことやうれしかったこと、報われたことなどはありますか？

・以前は怒り出すこともありましたが、穏やかになりました。

● 同じような境遇の人へのメッセージ

・自分自身もあまり無理をしないように、気長に接することが大切だと思います。

● その他

・いきいき支援センターの「家族教室」(P.2) に参加したところ、苦労しているのは自分だけじゃないんだなと改めて知り、気が楽になりました。参加するようになってからマイペースで前向きに生きていこうと思えるようになりました。

認知症 認知症カフェを紹介します

（偕行会城西病院内 ほっとカフェじょうさい）

※認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域住民、医療や介護の専門職等、誰もが気軽に集い、楽しく過ごしながら仲間づくりや情報交換をする場で、市内に 200 か所以上あります。

● 運営者の声

認知症に関する相談が増えてきたこともあり、病院として地域貢献したいという思いで認知症カフェを開設しました。スタッフだけでなく、参加される方々にも役割を担ってもらい、みんなでこのカフェを作り上げてきました。カフェを始めたことで、地域との信頼関係が深まったと感じています。また、参加者の早期受診につながったこともあります。平日は毎日開催しており、どなたでも参加できます。音楽療法や運動療法、笑いヨガなどさまざまな催しがありますので、興味のあるところへぜひご参加ください。

● 参加者の声

認知症の夫についていきいき支援センターに相談したところ、このカフェを紹介してもらいました。それから夫婦二人で参加しています。カフェに参加して、同じ年代の方や孫と同世代のスタッフの方と触れ合うことがとても楽しいです。また、いろいろな相談にも乗ってもらえるので、こちらに通うようになって気持ちが楽になりました。夫も毎回楽しそうに参加しています。まだ認知症カフェに行ったことがない、認知症の人や介護するご家族にはぜひカフェへの参加をオススメしたいです。きっと素敵な出会いや新しい気づきを得ることができるはずです。

医療・介護連携

在宅療養とは

みなさんは医療と介護のサービスを受けながら、自宅で生活を送ることができることをご存じですか？住み慣れた自宅で、医療・介護の専門職のサポートを受けながら生活をすることを在宅療養と言います。

ひとり暮らしをしているＡさん（72歳）の在宅療養

● 発症から入院

Aさんは脳梗塞と診断され、治療を受けました。右半身に麻痺が残りましたが、病状が安定してきたため、入院から3週目に回復期リハビリテーション病院へ転院となりました。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などによるリハビリを受け、自宅での生活に向けた訓練を行いました。

● 自宅で生活する準備

自宅での生活がなんとか可能な状態まで身体機能が回復したため、近くに住んでいる長女がいきいき支援センター（P.2）へ相談し、要介護認定の申請をしたところ要介護２と判定されました。自宅生活での家事や移動、入浴などに不安があったため、ケアマネジャーに相談し、自宅で安心して生活するためのケアプランを立ててもらいました。また、通院の不安もあったため、はち丸在宅支援センターより、在宅療養を支援しているかかりつけ医等を調整してもらいました。

● 自宅に戻ってから

訪問介護のホームヘルパーによる食事の準備や掃除などのサービスと併せ、デイサービスへ通うようになりました。福祉用具（手すり、歩行補助つえ）の貸与により、室内の移動も不安がなくなりました。また、看護師の定期的な訪問により、血圧の測定や服薬管理をしてもらっています。

自宅での一人の生活は不安ばかりでしたが、様々なサービスを利用することで、今では安心して暮らすことができるようになりました。

Ａさんの１週間

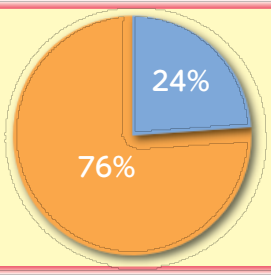
	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問介護	デイサービス	訪問介護	デイサービス	訪問介護	デイサービス	長女の自宅
午後			訪問看護				

はち丸在宅支援センターとは…

市内各区に設置されている在宅療養についての相談窓口です。「通院が難しくなってきた」「退院が決まったが不安がある」等の場合には、いきいき支援センターや病院と連携して、相談に応じています。相談内容に応じて、医療機関等のご紹介をしています。

住まい(介護保険) 自宅で受けるサービスと施設で受けるサービス

介護保険サービス利用者のうち
在宅サービスの利用者と
施設・居住サービスの利用者割合



※平成 31 年 3 月審査分

在宅系サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問して、身体介護や生活援助を受けていただくサービスや、施設に通って食事や入浴ができるサービスがあります。

施設・居住系サービス

特別養護老人ホームや認知症高齢者グループホームなどに入所することで、食事や入浴などの日常生活の介護が受けられるサービスです。

住まいの確保にお困りの方に

―名古屋市では、民間賃貸住宅の入居に関する相談を行っています！―

●「民間賃貸住宅入居相談」－住まいを一緒に探す窓口です

高齢者・障害者・低額所得者など住まいの確保に配慮が必要な方を対象に、民間賃貸住宅への入居に関する特別相談を実施しています。(相談無料・原則予約制)

■相 談 員：公益社団法人　愛知共同住宅協会から派遣された特別相談員
■相談日時：月2回・午後1時～午後4時(毎月の相談実施日は住まいの相談コーナーへ直接お問い合わせください)
■実施場所：栄市民サービスコーナー住まいの窓口内
　　名古屋市「住まいの相談コーナー」(詳細は下記に記載)
■予約受付：名古屋市「住まいの相談コーナー」へ事前にお電話でご予約ください。
　　電話 052－242－4555
　　＊相談希望日の前月1日(定休日の場合は1日以降の営業日)からご予約可能です。
　　＊市内在住、在勤又は在学(予定者を含む)の方が対象です。

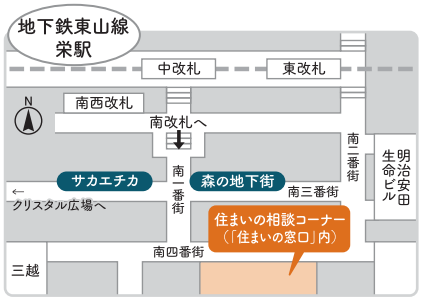
相談当日は、住まいの希望や条件などをお聞きしながらインターネットの賃貸住宅サイトなどを利用して、住まい探しについての助言や情報提供を行います。

ご希望があれば、相談後も引き続き電話により住まい探しのご相談に対応します。

※民間賃貸住宅への入居可否に関する最終的な判断は、不動産事業者等が行います(入居を確約するものではありませんので予めご了承ください)。

●栄市民サービスコーナー住まいの窓口　名古屋市「住まいの相談コーナー」のご案内

■営業時間：午前 10 時～午後 7 時
■定 休 日：毎週木曜日、第2・4水曜日、
　　年末年始
■所 在 地：中区栄三丁目５番１２号先
　　栄・森の地下街 南四番街 南側



名古屋市「住まいの相談コーナー」では、「民間賃貸住宅入居相談」のほか、住まいや空き家利活用に関する情報提供・相談受付を行っています。
また、住まいの窓口内には、市営住宅・定住促進住宅・市公社住宅、県営住宅・県公社住宅及びUR賃貸住宅への入居に関する案内窓口も設置されていますので、あわせてご利用ください。

～いくつになっても笑顔で暮らせる千種区に～

区の特色

住環境・商業・自然・教育がバランスよく調和したまち

古くからの閑静な住宅地が広がる一方、新しいマンションも増えています。
今池・本山・星ケ丘地区を中心に商業が発展し、人気の飲食店や商業施設があります。
日泰寺や揚輝荘など歴史的建造物が多く残されています。
約400ヘクタールの自然豊かな「なごや東山の森」が広がり、東山動植物園、平和公園など豊かな自然が残されています。

介護予防

地域づくり・人づくりによる介護予防

いきいき100歳体操

千種区内展開予定

地域とのつながりを保ちつつ元気になるために、集会所等を拠点として、住民の皆さんに運営していただく体操です。

★ おもりを使った誰でもできる筋力運動
★ 筋力・体力向上に効果的!!
★ 地域のつながりに発展

北希望荘の様子

問合せ
東部いきいき支援センター（☎781-8343）
西部いきいき支援センター（☎763-1530）

体力測定結果（体操3か月後）

5m 歩行タイム	30秒間いす立上り回数
91%改善	73%改善

介護予防の方法を楽しく学ぶ

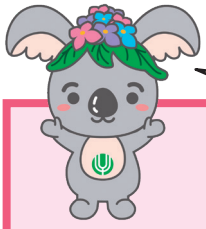
千種つるかめセミナー

「認知症」「食事」「お口の健康」「運動」など、健康でいきいきと生活をするためのヒントを楽しく学ぶ講座や教室を開催しています。

地域サロン活動等支援事業

高齢者サロン等に専門職が出張し、介護予防の取り組みを支援しています。

問合せ
千種保健センター保健予防課
（☎753-1982）



一日中家にいる。話し相手がいない。困っている人や
地域の役に立ちたい。　そんな時は…こちら

地域の方がふらっと立ち寄れるたまり場 3あいお茶飲み会

地域の方が「ふらっと」立ち寄れるたまり場…
それを「サロン」と呼んでおり、千種区内に約90ヵ所あります。
（令和元年10月末現在）
「話し相手が欲しいな」「共通の趣味の場が欲しいな」など皆さんいろんな思いを持ちながらサロンに出かけられています。
3あいお茶飲み会は、平成14年にスタートし、毎週大勢の方が集まっています。ストレッチからはじまり、歌、小物作りなど、毎週色々なことをしています。

850回を迎えた、3あいお茶飲み会
（於:千石コミュニティセンター）

男性メンバーが約8割で、男性の活躍の場、
生きがいづくりの場となっています。

挽きたて珈琲で「心も体も美味しいこと」をお届けします コーヒーボランティア「あじさい」

区の花と同じ、“あじさい”という名前のグループ。高齢者が集う事業やサロンなどに出向いて、美味しい珈琲を淹れるとともに、蓄音機で懐かしい歌を流したり、簡単な体操をするなど、介護予防や健康づくりにつながるプログラムを実施しています。
活動の派遣など、お気軽にお問合わせください。

網戸をピッカピカに！小修繕ボランティアグループ誕生！ すけっと工房

高齢の方などのちょっとした困りごとに対応するため、網戸の修繕練習をはじめ、新たな技術取得に向けた学習も行っています。既に数軒の高齢者宅に出向き、網戸をピッカピカに直し、大変喜ばれました。今後もサービス内容の拡大に向け、体制を整えていきます。

POINT!
実は…家に入ることで、その方の生活上の困りごとや悩みを把握し、社協や民生委員、町内会長等と連携し、解決を目指す狙いもあります。実際、関係機関につなぎ、介護保険制度の利用やサロン等への参加に至ったケースもあります。

ちょっとした くらしを さえる、ちくさお助け情報!!

「前は自分でできたのに、最近少し「えらく」なってきた…」
そんな思いを持たれている方のお悩み解決のために
区内で「お弁当の宅配」「外出のお手伝い」「家の中のお手伝い」の活動されている非営利団体を紹介しています。

問合せ 千種区社会福祉協議会（☎763-1531）

認知症や認知症予防について知りたいんだけど…
千種区ではどんな活動をしているの？　そんな時は…こちら

ちょっと難しいが楽しい

ちくさ区認知症予防インストラクター

千種区では、認知症サポーターの中からちくさ区認知症予防体操インストラクターを養成し、認知症予防体操の普及を行っています!
インストラクターがサロンやデイサービス等に出向き、ちょっと難しい体操を楽しく実践しています(^^)

もしも桃太郎のおじいさんが認知症になったら

若年層向け認知症普及啓発

愛知淑徳大学の学生と協働で、小学生を対象とした『認知症教室』を開催しています!
小学生が認知症を身近なことと感じることができるよう、大学生が紙芝居やかるた、すごろく等を用いて、楽しく分かりやすくお話ししています(^^)

各分野を代表する「世話人」が集う

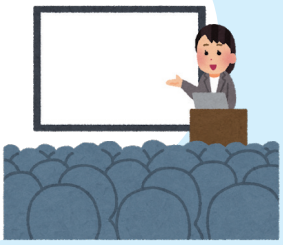
千種区認知症地域連携の会

千種区医師会をはじめ区役所・保健センター・いきいき支援センター・かかりつけ医・認知症専門医・介護保険事業者等と地域住民との連携により、認知症の方やその家族を地域で支える仕組みを創り出すことを目的として活動しています。
市民講座や区民まつり等、色々な企画の提案・調整を行っています。

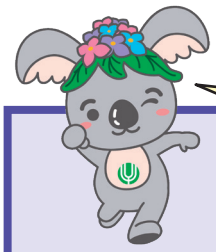
毎月実施しています！

市民講座&専門職研修会

市民講座では、毎月、様々な職種の方による講座を行っています。
また専門職研修では、ケアマネジャーやヘルパー等の専門職を対象に認知症についてもっと深めた内容の講義を行っています。



問合せ　東部いきいき支援センター（☎781-8343）
西部いきいき支援センター（☎763-1530）



自分らしく暮らしたいけど、どうすればいいの？
人生の最終段階の迎え方って？　そんな時は…こちら

千種区版エンディングノート

私の想いをつないで帳

あなたが日々の暮らしの中で大切にしていることは何ですか。

今も、これからも、あなたの想いに包まれた毎日とするためには、あなた自身がこれまでの人生を振り返り、自分の希望や想いに気付き、周りに伝え、共有していくことが重要となります。ご家族や身近な方と一緒に、これからの時間の使い方や人生の最終段階の迎え方などについて、ゆっくりと考えてみましょう。

POINT!　3つのきっかけづくり

- セカンドライフを考える
- 人生の最終段階を考える
- 大切な人と語り合う

この『つないで帳』は、区医師会と区役所が協働して作成しました。大切な人の希望や想いを気軽に語りあうことで、いつまでもあなたらしく暮らしていけるようにとの願いが込められています。

千種区医師会　副会長
加藤　豊さん
千種区エンディングノート作成
普及プロジェクトリーダー

『つないで帳』は、福祉課の窓口以外に、出前講座でもお渡ししています。

問合せ　千種区役所福祉課（☎753-1834）

出前講座

あなたの地域の集まりや、サロンに出張してお話しします。

開催日時	月～金曜日　10:00～15:30
場　所	サロンや地域の集まり等（10名前後から）
所要時間	50分程度（質疑応答含む）※ご相談に応じます。
講座内容	「私の想いをつないで帳」について【区役所福祉課】 「わたしのつながり」の振り返りについて【いきいき支援センター】
申込み先	東部いきいき支援センター（☎781-8343） 西部いきいき支援センター（☎763-1530）

各種　連絡先

令和2年1月現在

千種区

いきいき支援センター（地域包括支援センター）…高齢者の総合相談窓口として健康、福祉、介護など生活のお困りごとは何でもご相談に応じています。担当地域のセンターをご利用ください。

名称	所在地	TEL	FAX	担当地域（小学校区名）
千種区東部いきいき支援センター	千種区桜が丘11-1 ソフィアビル1階	781-8343	781-8346	上野、自由ケ丘、大和、千代田橋、東山、富士見台、星ケ丘、宮根
分室	千種区宮根台一丁目4-24 山内ビル1階	726-8944	726-8966	
千種区西部いきいき支援センター	千種区西崎町2-4-1 千種区在宅サービスセンター内	763-1530	763-1547	内山、千石、高見、田代、千種、春岡、見付

高齢者いきいき相談室…身近で気軽な相談窓口としていきいき支援センターと連携して相談に応じています。

相談室名	住所	TEL	FAX	開設日時
ケアプランセンターちくさ	千種区下方町7-29-1	725-8552	725-7277	月～金／9:00～17:30 （祝日及び12/30～1/3を除く）
和み東山居宅介護支援事業所	千種区東山通5-108 五月荘	781-3292	784-5622	月～金／9:00～17:00（＊） （祝日及び12/29～1/3を除く）
なごやかハウス希望ケ丘居宅介護支援事業所	千種区希望ケ丘2-3-9	734-7320	734-7321	月～金／9:00～17:20 （祝日及び12/29～1/3を除く）
ケアプランあらかわ	千種区桜が丘6-2 メゾン星が丘605	753-6602	753-6603	月～金／9:00～17:00（＊） （祝日及び12/28～1/3を除く）
あいじゅケアステーション	千種区千代が丘3-3 NKCビル	726-6303	726-6302	月～金／9:00～17:00（＊） （祝日及び12/29～1/3を除く）
あけぼの居宅介護支援事業所	千種区今池四丁目8-3 梅村ビル2F	731-7634	731-7889	月～金／9:00～18:00（＊） （12/29～1/3を除く）
彩居宅介護支援事業所	千種区内山一丁目13-6 竹生ハイツ1F	734-8812	734-8912	月～金／9:00～18:00（＊） （12/29～1/3を除く）
有限会社愛和ケアサービス指定居宅介護支援事業所	千種区今池四丁目14-11 いのうビル202	732-7760	732-7759	月～金／9:00～18:00（＊） （12/28～1/3を除く）
居宅介護支援事業所　太陽・千種	千種区千種二丁目3-24 サンエースビル3階	744-3909	744-3919	月～金／9:00～17:00（＊） （祝日、12/30～1/3を除く）
ゆうらいふ千種居宅介護支援事業所	千種区仲田二丁目15-8 NTビル1F	732-8412	732-8411	月～金／9:00～17:30（＊） （祝日、12/31～1/3を除く）
エム・ケア介護センター	千種区田代本通1-18 ロア末盛1F	751-7776	751-6667	月～金／9:00～18:00（＊） （12/30～1/3を除く）
千種区介護保険事業所	千種区西崎町2-4-1 千種区在宅サービスセンター内	763-7842	763-1535	月～金／9:00～17:00（＊） （祝日、12/29～1/3を除く）
名古屋市千種・東ケアマネージメントセンター	千種区姫池通3-20 Lotus覚王山1階A	761-8321	761-8322	月～金／8:45～17:15（＊） （祝日、12/29～1/3を除く）
アライヴ居宅介護支援事業所	千種区今池二丁目23-8 七福ビル1F	735-3881	735-3883	月～土／8:30～17:30（＊） （祝日、12/29～1/3を除く）
ケアネット大久手	千種区大久手町5-16-1	745-1503	745-4777	月～金／9:00～17:00（＊） （祝日、12/29～1/3を除く）
指定居宅介護支援事業所　憙	千種区小松町6-11 OS・SKYレスカール大久手102号	745-6267	741-8563	月～金／8:30～17:30（＊） （祝日、12/29～1/3を除く）
コープあいち福祉サービス本山	千種区稲舟通1-39	746-8302	781-8833	月～土／9:00～17:00（＊） （12/29～1/3を除く）

※祝日、お盆、年末年始等の開設日、開設時間については、各相談室にお問い合せください。
※開設時間の末尾に（＊）の記載がある相談室は、開設時間内であっても訪問等で職員が不在の場合もありますので、まずはお電話・FAXをお願いします。

区役所

名称	所在地	TEL	FAX
千種区役所福祉課	千種区覚王山通8-37	753-1834	751-3120

保健センター

名称	所在地	TEL	FAX
千種保健センター	千種区覚王山通8-37	753-1951（代表）	751-3545

社会福祉協議会…ボランティア活動や地域福祉活動といった福祉に関する相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
千種区社会福祉協議会	千種区西崎町2-4-1　千種区在宅サービスセンター内	763-1531	763-1547

福祉会館…60歳以上の方を対象に、趣味・教養講座や認知症予防教室等を行っています。

名称	所在地	TEL	FAX
都福祉会館	千種区豊年町15-9	711-1483	711-9657

はち丸在宅支援センター…自宅等で療養するにあたり心配や不安なことなど、在宅療養に関する相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
千種区はち丸在宅支援センター	千種区内山一丁目18-13　富山ビル2階	732-0874	732-0875

名古屋市

住まいの相談コーナー…高齢者向けの民間賃貸住宅の情報提供など住まいの相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
名古屋市「住まいの相談コーナー」	中区栄三丁目５番12号先　栄・森の地下街　南四番街　南側	242-4555	242-4555

在宅歯科医療・介護連携室…名古屋市全区を対象に訪問による歯科治療や口腔ケアの相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
名古屋市在宅歯科医療・介護連携室	南区弥次エ町5丁目12-1　名古屋南歯科保健医療センター内	619-4188	619-4189

高齢者虐待相談センター…高齢者虐待の防止や早期対応のため、本人やご家族等からの相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
名古屋市高齢者虐待相談センター	北区清水四丁目17番1号　総合社会福祉会館５階	856-9001	919-7585

成年後見あんしんセンター…認知症などによって自分一人では契約や財産の管理が難しい方への成年後見制度の活用の相談に応じています。

名称	所在地	TEL	FAX
名古屋市成年後見あんしんセンター	北区清水四丁目17番1号　総合社会福祉会館５階	856-3939	919-7585

認知症コールセンター…介護経験者や社会福祉士などの専門職が認知症に関する相談に応じています。

名称	TEL	
名古屋市認知症コールセンター	919-6633	734-7089　※令和2年4月1日より、こちらの番号に変更になります。

最新の連絡先については、市ウェブサイトにて掲載いたします。

介護予防の旬なトピック

今から始めてみませんか？介護予防！

メタボ

ロコモからの○○○

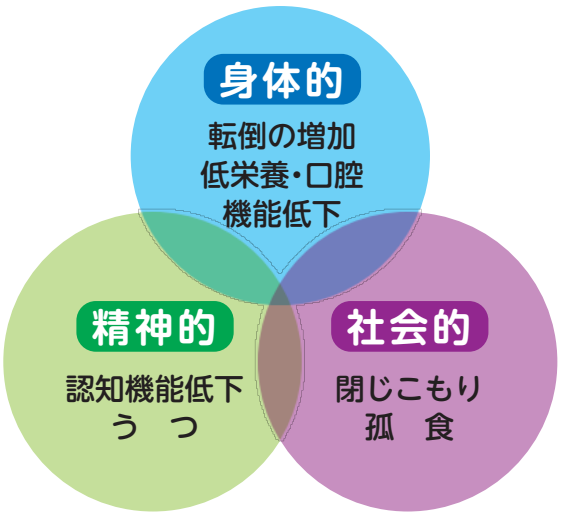
そもそも フレイルって何？

年とともに体力・気力が下がり心身の活力が低下した状態です。

しかし、大丈夫！

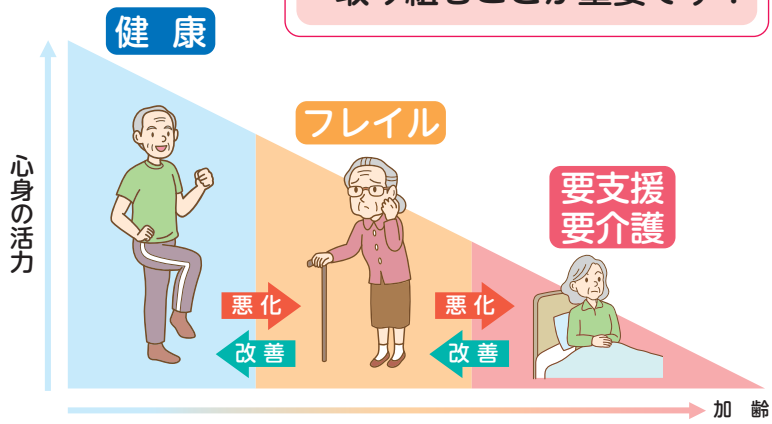
フレイルのうちは、あなた次第で改善できます！

フレイルの3つの要素



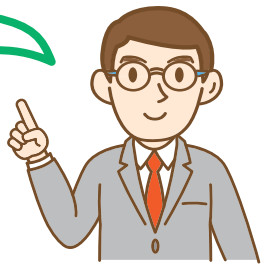
フレイルってこんな感じです（概念図）

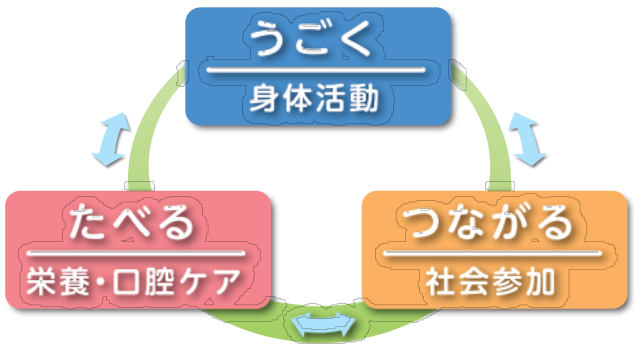
早めに気づいて、早めに
取り組むことが重要です！



じゃあどうやって フレイルを改善・予防するの？

ポイントは、「運動」「栄養・口腔ケア」「社会参加」をバランスよく取り組み、継続して取り組むことが大事です。今から始めてみませんか？介護予防！





発行元：名古屋市健康福祉局高齢福祉部地域ケア推進課 TEL 972-2547 FAX 955-3367 発行：令和2年2月