熱田区版

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」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～

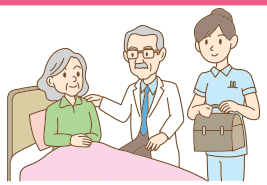
2025年を目途に地域包括ケアシステムを構築し、医療や介護が必要になっても、
住み慣れた地域で、人生の最後まで尊厳をもって自分らしく暮らす
ことができるよう支援します。

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

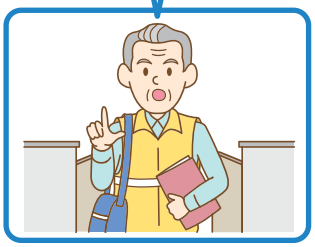
名古屋市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、専門機関や地域住民で連携して、見守り活動をしています！

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

最近、引きこもりがちだな



見守りが必要な高齢者に定期的に訪問

地域福祉推進協議会など 地域住民

給食会に誘ってみよう！

P.4をご覧ください！

日頃のさりげない見守り

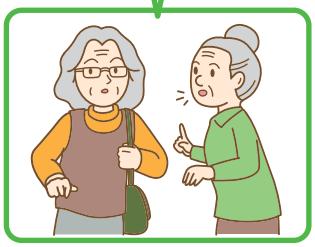
高齢者見守り登録事業者

何日分も新聞がたまっている

配達、訪問時等に異変がないか見守り

老人クラブ 友愛活動事業

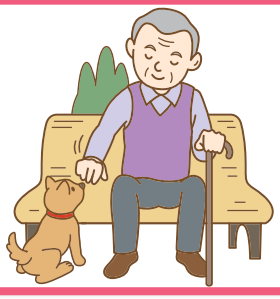
元気に過ごしているかな？



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

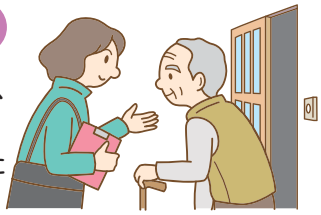
高齢者福祉相談員

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 ーご近所のつながりを生かしてー

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 ー私が一人暮らしになったら行きたい!ー

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。

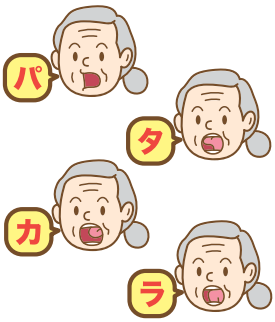
ふれあい給食サービス事業とは…

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？

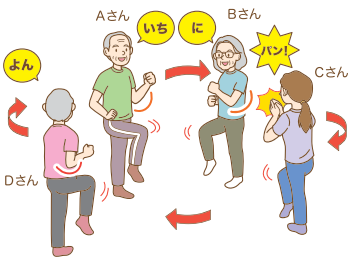
効果的な取り組み、ご紹介します

【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。

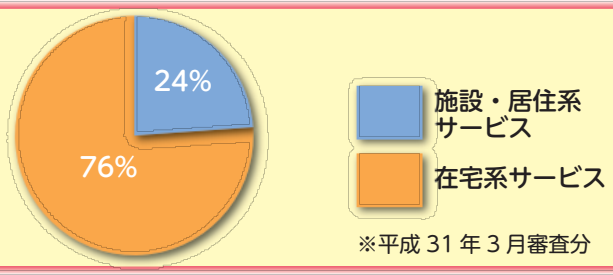
Ａさんの１週間

	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。

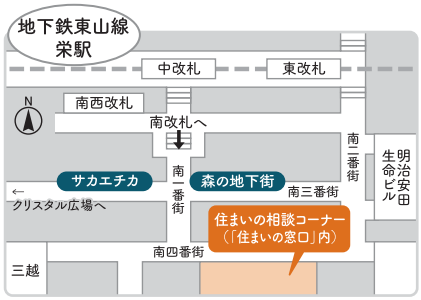
相談当日は、住まいの希望や条件などをお聞きしながらインターネットの賃貸住宅サイトなどを利用して、住まい探しについての助言や情報提供を行います。

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。

熱田区の地域包括ケア推進会議の体制

名古屋市地域包括ケア推進会議
（名古屋市高齢者施策推進協議会）

実施状況・課題等の報告

熱田区地域包括ケア推進会議

●熱田区の地域包括ケアシステム構築の推進母体
●部会等で抽出された課題の集約と対応方針の協議
●高齢者が地域において自立した日常生活を営むために必要な支援体制に関する検討

構成メンバー

医療・介護関係	医師会、歯科医師会、薬剤師会、介護保険事業者
地域住民	民生委員児童委員協議会、老人クラブ連合会、保健環境委員会、NPO・ボランティア団体など
行政等	区役所、保健センター、社会福祉協議会、いきいき支援センター、警察など

事務局会議

●行政機関による事業の報告・相談・調整など

認知症専門部会

●地域における認知症の普及啓発や認知症地域ネットワークの構築に向けた取り組みなど

生活支援部会

●生活支援活動の拡充に向けたネットワークづくり、企画立案

連携

熱田区はち丸在宅支援センター
◆在宅医療・介護の連携推進
◆在宅医療体制の整備

熱田区介護予防連携会議
◆介護予防事業に係る情報共有や広報等の検討

情報共有

各種関係機関、関係会議など

熱田区の取り組み

みんなでのばそう！健康寿命 健寿

対象 熱田区在住の60歳以上の方

楽しく健康づくり・仲間づくりを進めることのできる、熱田区独自の取り組みです。

チャレンジ1 自分で目標を自由に設定して健康づくり
チャレンジ2 地域の活動やイベントなどに参加

チャレンジカードを使用してポイントをためる → **全てたまったら景品を進呈!!**

～みなさん一人ひとりのチャレンジが、介護予防につながります～

ロコモ予防大使の養成・普及

ロコモティブシンドローム予防を目的に、平成29年度から2年間保健センターが養成講座を実施し「ロコモ予防大使」が誕生しました。現在24名で活動しています。

手軽にできるロコモ予防体操「なごや健康体操　熱田区バージョン」を地域の集まりや保健センターの教室などで広めています。

ロコモ予防大使による体操の依頼は、熱田保健センターへお声かけください。

※ロコモティブシンドロームとは…筋肉・骨・関節などに障害が起こり、歩行や日常生活に支障をきたしている状態を言います。

「サロン」活動の推進

地域住民の方が、身近な場所に集まって、気軽に楽しく交流し、ふれあいを深めています。

熱田区内サロン数
（令和元年12月末時点）

- **高齢者サロン…25カ所**（認知症カフェ10カ所除く）
- **共生型サロン…29カ所**

サロンや認知症カフェなどを一覧にした「あつたお元気マップ」も作成しました（平成31年2月発行）。

「あつたみまもりたい」活動

生活支援部会にて、近隣のつながりや、気軽に声をかけあえるあたたかい地域づくりを進めるため、ステッカーを作成し、地域力向上に活用しています。

認知症当事者や家族の方への支援および市民に向けた認知症の理解・啓発

認知症になっても住み慣れたまちで暮らし続けられるように認知症家族支援事業をはじめ、認知症サポーター養成講座などいろいろな事業に取り組んでいます。

- **認知症カフェ…区内10カ所**（令和元年12月末時点）

  本人の生きがいづくり、家族の負担軽減、地域住民への啓発を目的として開設されています。

- **『あったか熱田区つながり手帳』および『あったか熱田区つながりケアパス』**

  本人の思いを支援者につなげるための手帳と認知症の進行状況に応じたサービスの状況などを紹介する認知症ケアパスの熱田区版です。

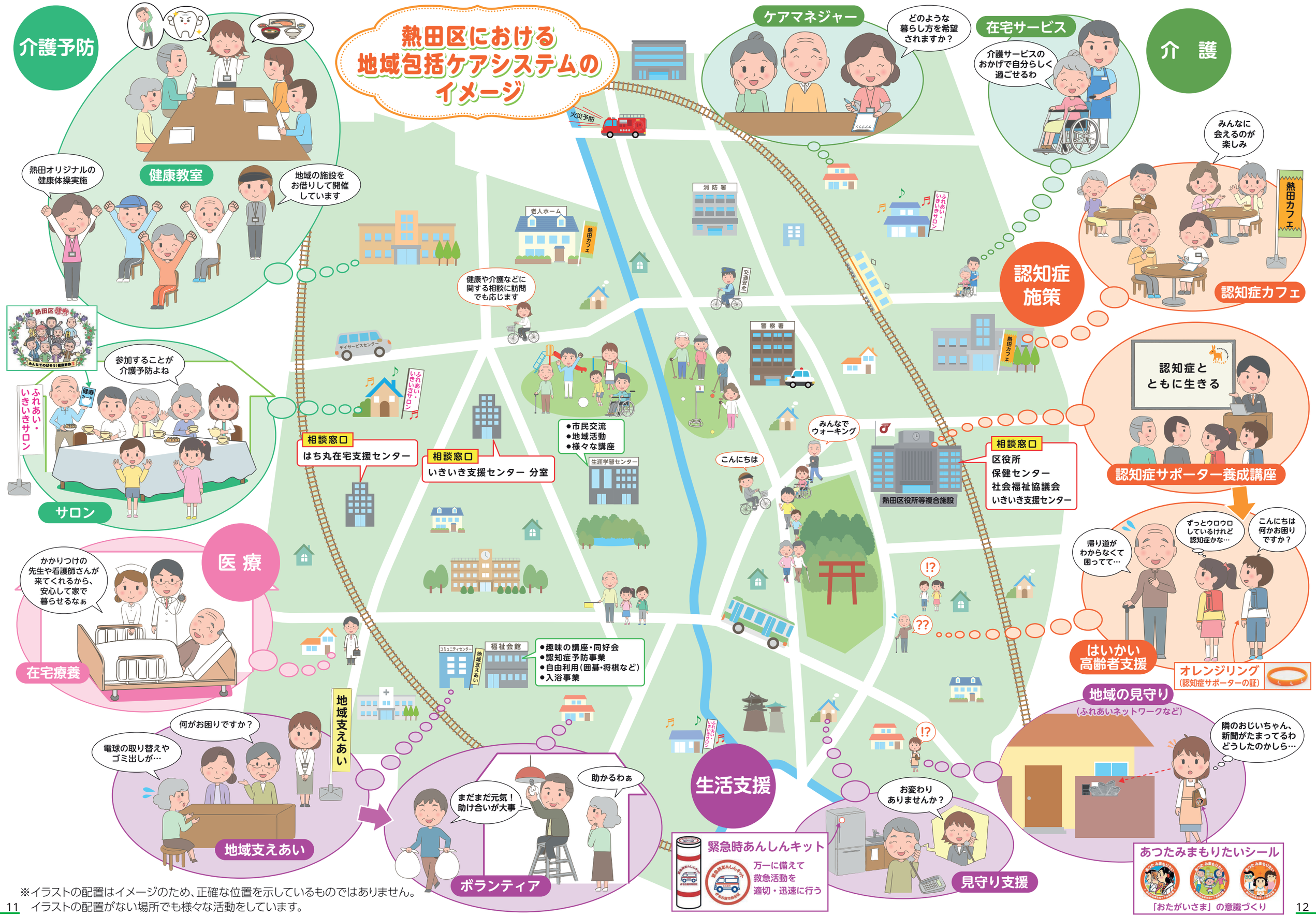
認知症カフェののぼり

認知症カフェの様子

つながり手帳

つながりケアパス

熱田区における地域包括ケアシステムのイメージ



※イラストの配置はイメージのため、正確な位置を示しているものではありません。
イラストの配置がない場所でも様々な活動をしています。

各種　連絡先

令和2年1月現在

熱田区

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）
熱田区いきいき支援センター		熱田区神宮三丁目1番15号 熱田区在宅サービスセンター内	671-3195	671-1155	区内全域
	分室	熱田区大宝三丁目6-26 シャンボール日比野1階	682-2522	682-2505	

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
熱田区介護保険事業所	熱田区神宮三丁目1番15号 区役所等複合施設6階	671-3197	671-4019	月～金／9:00～17:00 （祝日、12/29～1/3を除く）
かなやま居宅介護支援事業所	熱田区桜田町11番8号	883-0084	889-2320	月～金／9:00～17:00（※） （祝日、12/30～1/3を除く）
ハッピー居宅介護支援事業所	熱田区波寄町15-20	746-2305	746-2302	月～金／9:00～17:00（＊） （祝日、8/13～8/15、12/30～1/3を除く）
指定居宅介護支援事業所 みなと医療生活協同組合 ケアプランセンター協立	熱田区五番町3番16号	654-8358	654-8362	月～金／8:30～17:00 （祝日、12/30～1/3を除く） 土／8:30～13:00 （祝日、12/30～1/3を除く）
熱田居宅介護支援事業所	熱田区六番一丁目2番15号	678-6000	678-6001	月～土／9:00～17:00 （祝日、12/30～1/3を除く）
ケアプランささゆり	熱田区一番二丁目25番5号	659-1232	659-6516	月～土／8:45～17:30（＊） （12/30～1/3を除く）
指定居宅介護支援事業所 みなと医療生活協同組合 クリニックレインボー	熱田区六番二丁目16番19号	652-3011	355-6603	月～金／8:30～17:00 （祝日、12/30～1/3を除く） 土／8:30～13:00 （祝日、12/30～1/3を除く）
ケアプランぼちぼち	熱田区一番二丁目28番25号 サイトビル1階北	659-3903	659-3902	年中無休／9:00～18:00

※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
熱田区役所福祉課	熱田区神宮三丁目1番15号	683-9405	682-0346

保健センター

名称	所在地	TEL	FAX
熱田保健センター	熱田区神宮三丁目1番15号	683-9670（代表）	681-5169

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
熱田区社会福祉協議会	熱田区神宮三丁目1番15号　熱田区在宅サービスセンター内	671-2875	671-4019

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
熱田福祉会館	熱田区四番二丁目10番10号	659-6306	651-7251

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
熱田区はち丸在宅支援センター	熱田区六番一丁目2番15号　デイサービスセンターろくばん3階	683-0874	683-0881

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	南区弥次ヱ町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○○○

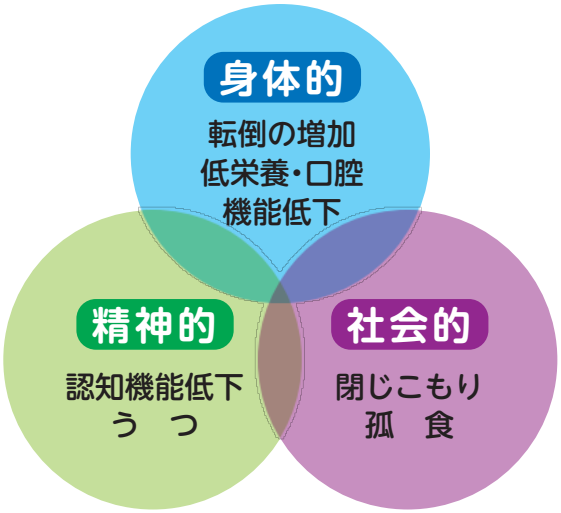
そもそも フレイルって何？

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！

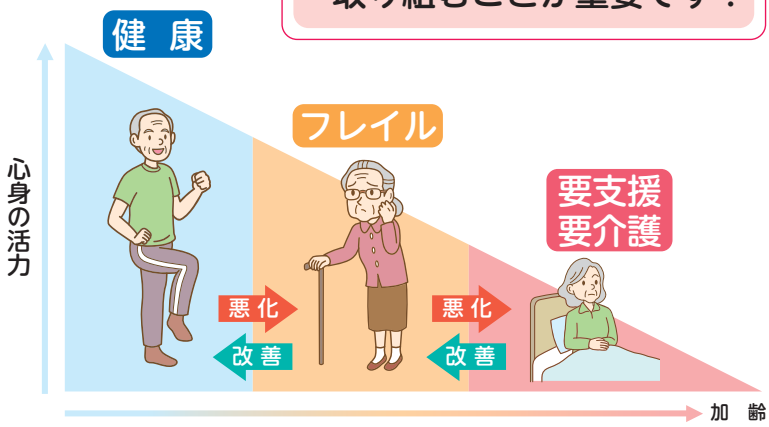
フレイルのうちは、あなた次第で改善できます！

フレイルの3つの要素



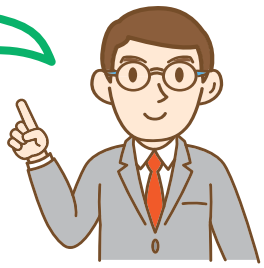
フレイルってこんな感じです（概 念 図）

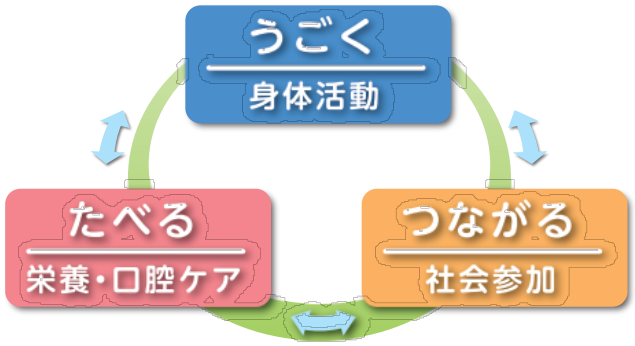
早めに気づいて、早めに
取り組むことが重要です！



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