

わたしらしく よりよく生きていくために



このリーフレットは、認知症あんしんガイドブックの資料編です。認知症あんしんガイドブックは本冊・別冊・資料編の3冊構成となっています。



本冊



別冊

ホームページでも
ご覧になれます



地域で心身ともに元気で過ごすために

No	事業名	説明	担当部署	電話
1	はつらつ介護予防講座	介護予防についての講話や「世田谷いきいき体操」を行う1回完結型の講座です。	お住まいの地区のあんしんすこやかセンターにお問い合わせください。	
2	楽しくはじめるフレイル予防講座	介護予防についての講話や「世田谷いきいき体操」を行う集合型全4回、オンライン型全7回の講座です。	世田谷区 介護予防・地域支援課	03-5432-2953
3	元気なシルバーいきいきトレーニング	筋力低下や腰痛、膝痛改善予防のための筋力トレーニングや脳トレーニングを行います。	公益財団法人 世田谷区 スポーツ振興財団	03-3417-2811
4	健康づくり講座・教室	健康づくりのために様々な講座・教室などを開催しています。	公益財団法人 世田谷区 保健センター	03-6265-7441
5	ラジオ体操会	各地区の公園や広場で開催されています。	世田谷区ラジオ体操連盟	03-3429-9429
6	専門職訪問相談	理学療法士や管理栄養士などの専門職がご自宅に訪問し、介護予防に必要な生活改善のためのアドバイスをを行います。	◎要支援1、2の認定を受けている方 ◎65歳以上で基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方	
7	介護予防筋力アップ教室 ～フレイル予防習慣化プログラム～	介護予防全般について学び、自分で自分の健康を管理する能力を高め、生活動作に必要な筋力の向上を目指す、全12回の教室です。	お住まいの地区のあんしんすこやかセンターにお問い合わせください。	
8	ふれあい・いきいきサロン 支えあいミニデイ	地域の方々が集い、おしゃべりや体操を行う交流の場です。	社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会	03-5429-2233
9	おたがいさまbank 	ボランティアをしたい・求めている人や団体を相互につなぐサイトです。	社会福祉法人 世田谷ボランティア協会	03-5712-5101



世田谷区では、「住み慣れた地域で支えあい、自分らしく安心して暮らし続けられる地域共生社会の実現」を目指し、区民のみなさんが社会に参加する機会をご用意しています。介護予防・フレイル予防にご活用ください。「せたがや健康長寿ガイドブック」では、教室や講座等の様々なサービスをご紹介します。

詳細はこちらをご覧ください ▶▶



医療機関

■かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
ご家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なかかりつけの医師をもつようにしましょう。

■世田谷区もの忘れ診断地域連携

世田谷区では、地域の身近な医療機関※¹と、もの忘れ診断ネットワーク病院※²（専門医療機関）が連携して、専門の医療機関などに紹介し、専門的な検査や、治療などにつなげていく仕組みがあります。まずは、地域の身近なかかりつけ医に相談しましょう。

- ※1：世田谷区医師会と玉川医師会の会員医療機関
- ※2：世田谷区・目黒区にある7つの専門医療機関

世田谷区医師会・玉川医師会のホームページをご覧ください。

一般社団法人
世田谷区医師会 ▶▶



<https://www.setagaya-med.or.jp/activities/critical-path/>

一般社団法人
玉川医師会 ▶▶



<https://www.tamagawa-med.or.jp/iryojoho/ninchisho/index.html>

■認知症サポート医

国や都による適切な認知症診療の知識や技術などを取得する研修を受講した医師を「認知症サポート医」といいます。認知症サポート医の名簿は、東京都福祉局ホームページ「とうきょう認知症ナビ」に掲載しています。

■認知症疾患医療センター

No	病院名	担当部署	電話
1	地方独立行政法人 東京都立病院機構 東京都立松沢病院 認知症疾患医療センター	世田谷区上北沢2-1-1	03-3303-7211（代表）

世田谷区介護事業者・在宅医療資源情報検索システム



医療と介護の両方を必要とする方が、住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けるために、在宅医療・介護連携の取組みの一環として「世田谷区介護事業者・在宅医療資源情報検索システム」の運用を開始しました。
本システムの[トップページ]→[検索メニュー]→[カテゴリを選択]で「在宅医療」を選び、区内で在宅療養に対応している医療機関等の情報を検索することができます。

詳細はこちらをご覧ください ▶▶



介護仲間と会って情報交換・相談

No	問合せ先	電話	備考
1	公益社団法人 認知症の人と家族の会 [携帯電話・スマートフォンからは050-5358-6578]	0120-294-456	平日(午前10時～午後3時)
2	公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部 [認知症てれほん相談]	03-5367-2339	火・金(午前10時～午後3時)

若年性認知症の相談

No	問合せ先	電話	備考
1	東京都若年性認知症総合支援センター [運営委託法人] 特定非営利活動法人 いきいき福祉ネットワークセンター	03-3713-8205	平日 (午前9時～午後5時)
2	東京都多摩若年性認知症総合支援センター [運営委託法人] 社会福祉法人 マザアス	042-843-2198	平日 (午前9時～午後5時)
3	特定非営利活動法人 若年認知症サポートセンター	03-5919-4186	月・水・金 (午前10時～午後5時)
4	若年性認知症コールセンター メールでのご相談はこちら ▶▶ 	0800-100-2707	月・火・木・金・土 (午前10時～午後3時) 水のみ(午前10時～午後7時)



若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症（アルツハイマー型、前頭側頭型、レビー小体型、血管性など）のことをいいます。社会的役割が大きい世代であり、特に働き盛りの世代では、仕事や親の役割など周囲の人に与える社会的・家庭的な影響等が大きくなります。若年性認知症の方が活用できる制度やサービスをまとめたパンフレットを、あんしんすこやかセンターや図書館などで配布しておりますので、ぜひご覧ください。



詳細はこちらをご覧ください ▶▶

安全・権利・財産

■安全

No	事業名	問合せ先	電話	備考
1	高齢者安心コール 高齢者見守りステッカー	高齢者安心コール	03-5432-1010	※本冊P10、P19掲載 24時間365日対応
2	自動通話録音機の無料 貸し出し	世田谷区 地域生活安全課	03-5432-2267	※本冊P19掲載 平日(午前8時30分～ 午後5時15分)
3	せたがや一人歩きSOS ネットワーク	社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会	03-5429-2233	※本冊P19掲載 平日(午前8時30分～ 午後5時15分)

■権利・財産

No	事業名	問合せ先	電話	備考
1	あんしん事業	社会福祉法人 世田谷区社会福祉協議会 成年後見センターえみい	03-6411-3950	※本冊P19掲載 平日(午前8時30分～ 午後5時15分) (予約制)
2	成年後見制度利用支援			
3	あんしん法律相談			
4	消費生活相談	世田谷区消費生活センター ・高齢者(65歳以上)専用電話 ・相談専用電話	03-5486-6501 03-3410-6522	※本冊P19掲載 平日(午前9時～ 午後4時30分) 土(午前9時～午後3 時30分 電話相談のみ)
5		東京都消費生活総合センター ・高齢者被害110番 ・高齢消費者見守りホットライン ・相談専用電話	03-3235-3366 03-3235-1334 03-3235-1155	月～土(午前9時～ 午後5時)

あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター) 一覧

地域	名称	所在地	電話番号	FAX番号	担当区域
世田谷	池尻 あんしんすこやかセンター	池尻3-27-21	03-5433-2512	03-3418-5261	池尻1~3、池尻4(1~32番)、三宿
	太子堂 あんしんすこやかセンター	太子堂2-17-1 2階	03-5486-9726	03-5486-9750	太子堂、三軒茶屋1
	若林 あんしんすこやかセンター	若林1-34-2	03-5431-3527	03-5431-3528	若林、三軒茶屋2
	上町 あんしんすこやかセンター	世田谷1-23-5 2階	03-5450-3481	03-5450-8005	世田谷、桜、弦巻
	経堂 あんしんすこやかセンター	宮坂1-44-29	03-5451-5580	03-5451-5582	宮坂、桜丘、経堂
	下馬 あんしんすこやかセンター	下馬4-13-4	03-3422-7218	03-3414-5225	下馬、野沢
	上馬 あんしんすこやかセンター	上馬4-10-17	03-5430-8059	03-5430-8085	上馬、駒沢1・2
北沢	梅丘 あんしんすこやかセンター	梅丘1-61-16	03-5426-1957	03-5426-1959	代田1~3、梅丘、豪徳寺
	代沢 あんしんすこやかセンター	代沢5-1-15	03-5432-0533	03-5433-9684	代沢、池尻4(33~39番)
	新代田 あんしんすこやかセンター	羽根木1-6-14	03-5355-3402	03-3323-3523	代田4~6、羽根木、大原
	北沢 あんしんすこやかセンター	北沢2-8-18 北沢タウンホール 地下1階	03-5478-9101	03-5478-8072	北沢
	松原 あんしんすこやかセンター	松原5-43-28	03-3323-2511	03-5300-0212	松原
	松沢 あんしんすこやかセンター	赤堤5-31-5	03-3325-2352	03-5300-0031	赤堤、桜上水
玉川	奥沢 あんしんすこやかセンター	奥沢3-15-7	03-6421-9131	03-6421-9137	東玉川、奥沢1~3
	九品仏 あんしんすこやかセンター	奥沢7-35-4	03-6411-6047	03-6411-6048	玉川田園調布、奥沢4~8
	等々力 あんしんすこやかセンター	等々力3-4-1 玉川総合支所 2階	03-3705-6528	03-3703-5221	玉堤、等々力、尾山台
	上野毛 あんしんすこやかセンター	中町2-33-11	03-3703-8956	03-3703-5222	上野毛、野毛、中町
	用賀 あんしんすこやかセンター	用賀2-29-22 2階	03-3708-4457	03-3700-6511	上用賀、用賀、玉川台
	二子玉川 あんしんすこやかセンター	玉川4-4-5 2階	03-5797-5516	03-3700-0677	玉川、瀬田
	深沢 あんしんすこやかセンター	駒沢4-33-12	03-5779-6670	03-3418-5271	駒沢3~5、駒沢公園、 新町、桜新町、深沢
砧	祖師谷 あんしんすこやかセンター	祖師谷4-1-23	03-3789-4589	03-3789-4591	祖師谷、千歳台1・2
	成城 あんしんすこやかセンター	成城6-3-10	03-3483-8600	03-3483-8731	成城
	船橋 あんしんすこやかセンター	船橋4-3-2	03-3482-3276	03-5490-3288	船橋、千歳台3~6
	喜多見 あんしんすこやかセンター	喜多見5-11-10	03-3415-2313	03-3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田
	砧 あんしんすこやかセンター	砧5-8-18	03-3416-3217	03-3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園
烏山	上北沢 あんしんすこやかセンター	上北沢4-32-9	03-3306-1511	03-3329-1005	上北沢、八幡山
	上祖師谷 あんしんすこやかセンター	上祖師谷2-7-6	03-5315-5577	03-3305-6333	上祖師谷、粕谷
	烏山 あんしんすこやかセンター	南烏山6-4-26 4階	03-3307-1198	03-3300-6885	給田、南烏山、北烏山

あんしんすこやかセンターの窓口開設時間 午前8時30分~午後5時(日曜・祝日・12月29日~1月3日を除く)

あんしんすこやかセンターは、まちづくりセンターと同じ建物にあります。



[発行元] 世田谷区 高齢福祉部 介護予防・地域支援課

[問合せ先] 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

TEL:03-6379-4315 FAX:03-6379-4316

