

国立がん研究センターがん情報サービス



患者やその家族等が、医療者と共に適切な意思決定ができるよう信頼のおける情報を掲載しています。

WAM NET ワムネット



独立行政法人福祉医療機構が運営する福祉・保健・医療の総合情報サイトです。

東京都がんポータルサイト



東京都福祉保健局 HP にて、がんに関する様々な情報を掲載しています。

特定非営利活動法人 日本ホスピス緩和ケア協会



ホスピス・緩和ケアについての知識が掲載されています。

介護サービス情報公表システム(厚生労働省)全国版



介護事業所が検索できます。



わたしの道しるべ
Part②

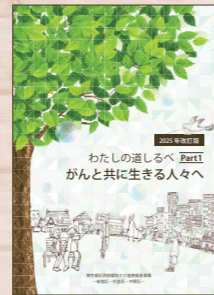
家で暮らしたい — あなたの緩和ケア —

2026年 改訂版

発行元 区西部緩和ケア連携推進事業
慶應義塾大学病院 がん相談支援センター
〒160-8582 東京都新宿区信濃町 35
TEL 03-5363-3285

発行日 初版 2018年2月26日
第5版 2026年2月24日

制作 株式会社Shinari Design



東京都区西部緩和ケア連携推進事業
わたしの道しるべ Part 1
がんと共に生きる人々へ
2025年改訂版

本冊子「家で暮らしたい～あなたの緩和ケア～」に関するお問い合わせやご意見・ご要望は、上記事務局までお気軽にどうぞ。

初版共同編集者

秋山正子（暮らしの保健室・ケアーズ白十字訪問看護ステーション）、山藤久子（新宿区訪問看護ステーション）、細谷恵子（目白訪問看護ステーション）、中村みどり（訪問看護リハビリテーションマザーズ中野事業所）、神野真紀（あけぼの訪問看護ステーション）、矢尾知恵子（河北訪問看護・リハビリテーション阿佐谷）、伏田さい子（日介センター永福訪問看護ステーション）、柏谷優子・志賀圭子・藤平輝明・品田雄市・鈴木豊（東京医科大学病院）、須山郁子・久住真有美（慶應義塾大学病院）、大堀洋子・三村直美・村本ゆう子（東京女子医科大学病院）、榎本英子・太田英恵（JCHO 東京新宿メディカルセンター）、松村幸子・中山照雄・伊東みなみ（国立国際医療研究センター病院）宮原和道（NPO 法人ピクニックケア）、木村憲（日介センター杉並）、本郷公子（ジャパンケア南阿佐ヶ谷）、渥美頼子（中野在宅ケアセンター）、荒船淳（アクティブサポート早稲田）、高松登（東京都薬剤師会）

※上記所属は制作時の所属となり、現在と異なる場合があります。

第5版共同編集者

秋山正子（暮らしの保健室・白十字訪問看護ステーション）、志賀圭子・鈴木豊・荒井恵実（東京医科大学病院）、藤田幸子・関根聖純・高橋志月（慶應義塾大学病院）、金高弥穂・中山照雄・相島桃子（国立国際医療センター）、榎本英子・相川美帆・太田英恵（JCHO 東京新宿メディカルセンター）、石井奈三・渡邊直美・中村明子（東京女子医科大学病院）、堤紀正（ツクイ新宿訪問看護ステーション）、アパネス佳織（中野北ベタニア訪問看護ステーション）、渡邊律佳（まるこ訪問看護ステーション）、櫻井京子（ウォームハート訪問看護ステーション）、菅原都子（ユアーズ）、奈尾健史（SOMPO ケア新宿）、宮原和道（NPO 法人ピクニックケア）、廣野紗矢香（ケアプロ在宅支援センター東京）、中村奈津子（ベネッセ介護センター高円寺）、田口ゆかり（つむぐケア永福）

編集協力者 | 新宿区医師会・杉並区医師会・中野区医師会



東京都区西部緩和ケア連携推進事業
— 新宿区・杉並区・中野区 —



ごあいさつ

わたしの道しるべ part2 「家で暮らしたい～あなたの緩和ケア～」2026年版
をお届けします。

本冊子は、訪問診療や訪問看護、介護の準備を
具体的に進めていくための実践編となります。

緩和ケアとは、がんと診断されたときから行う身体的・精神的な苦痛を
和らげるためのケアです。治療と一緒にすすめられます。

今、あなたはどのような心配事や不安を抱えていますか？

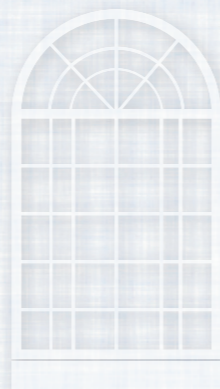
がんという病気を告げられたときから、
その経過の中で様々な問題と向き合うことになります。
家族や仕事のこと、在宅での療養生活のことなど
相談したいことはたくさんあるものです。

でも、あなたは決して一人ではありません。
地域にはあなたの療養を支えるサポーターとなる人々がいます。

家で暮らしたいという「あなたの選択」や日常の暮らしを大切にしたい気持ちに
寄り添う支援がそこにあります。

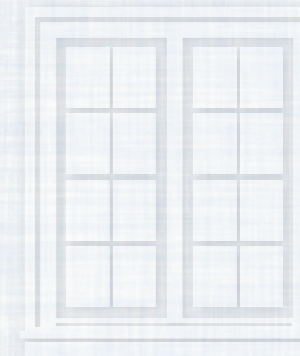
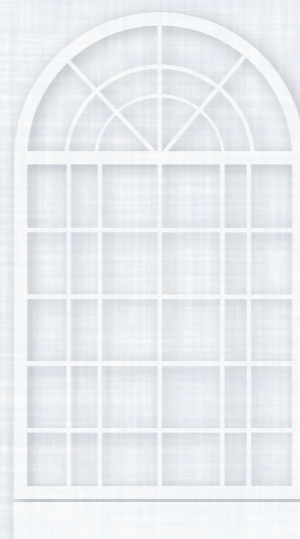
あなたらしい療養生活の過ごし方を見つけることができるように願って。

※前年に発行させていただいた「わたしの道しるべ Part1 がんと共に生きる人々へ」と
ともにご活用いただければ幸いです。



目次

ごあいさつ	01
目次	02
在宅療養Q&A	03
暮らしを支える人々	05
こんな暮らしがしたい！	06
暮らしの中の医療のカタチ 医師編	07
看護師編	09
訪問歯科医 / 薬剤師編	10
役立つサポート	11
介護保険申請から在宅療養が始まるまで	13
あなたの生活に合わせた在宅サービスを考えてみよう！	15
新宿区 MAP	17
杉並区 MAP	19
中野区 MAP	21
医療 / 福祉機関一覧	23
がん診療連携拠点病院 / 緩和医療を行う診療所 / 訪問看護ステーション / 地域包括支援センター など	
暮らしの保健室	38
療養 MAP	39
ほっとひと息	42



在宅療養

Q&A

在宅療養を始める際に患者さんご家族から寄せられる質問・疑問の声を紹介します。

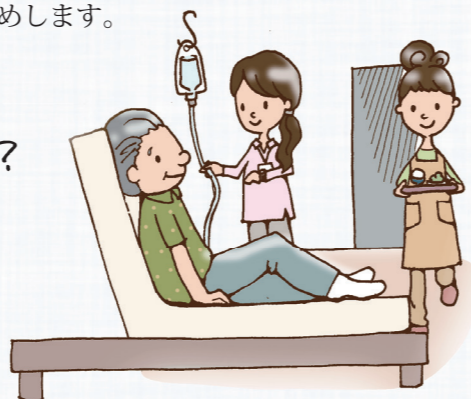
暮らし

Q.1 今後のことを相談できる所はどこですか？

A. 病院の相談窓口、かかりつけ医、地域の訪問看護ステーション、地域包括支援センター等が窓口になります。普段から地域にどのようなサービスがあるのか、確認しておくこともお勧めします。

Q.2 家で暮らすのにどんな準備が必要ですか？

A. あなたが不自由に感じていること、例えば…
“介護ベッドが欲しい！” “点滴を手伝って欲しい！”などの準備をします。



Q.3 看護と介護の違いはどんなことですか？

A. 看護と介護どちらにも共通していることは“家ででの生活を継続できるような支援”です。看護は“食欲がない”といった症状が病気によるものか、便秘によるものか等、見極めながら症状緩和のためのケアをします。介護は、食事や掃除など暮らし全般の支援をします。

からだ

Q.1 薬で痛みも落ち着いているし、訪問医はまだ不要じゃないかな？

A. 体調の良い時から関わってもらうことがポイントです。なぜなら今後のことをしっかり話し合う時間が持てるからです。

Q.2 自分のことができなくなったら…夜、急に体調が悪くなったらと思うと、とても不安になってしまいます。どうしたらいいんでしょう？

A. あなたの不安なことをご家族や身近な方に伝えてください。そして、病院の相談窓口や地域包括支援センター等に相談し、早めに準備を始めていくことをお勧めします。

Q.3 入院はしたくないけどこのままやっていけるかな？

A. できるだけ自宅で過ごしたいとお考えであれば、そのことを在宅の支援者に伝えてください。あなたのご希望にそった調整をしてくれます。

在宅医療

Q.1 在宅医療って、どんな医療なの？

A. これまでの暮らし方を大きく変えることなく医療や看護を受ける方法です。例えば酸素や点滴など病院と同じような治療を受けることができます。

Q.2 病院との違いは何ですか？

A. 病院は積極的に治療を検討する施設、在宅では症状の悪化の予防や維持を中心に考えていく医療となります。

Q.3 今まで治療していた病院には通えなくなるの？

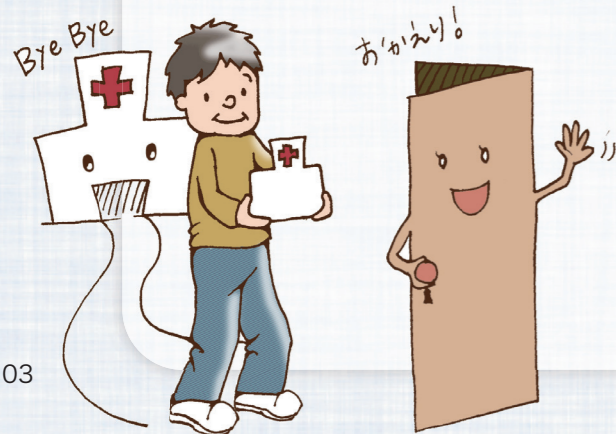
A. 通えます。体調を見ている訪問医が病院での検査や治療が必要だと判断した時には受診することになります。

Q.4 医療保険と介護保険はどんな風に使うのですか？

A. 訪問診療や通院医療は医療保険となります。訪問看護では状況によって適用する保険が変わります。

Q.5 一人暮らしでも最期まで家で過ごせるの？

A. 様々なサービスを組み合わせ、療養を支援することは可能です。1人で暮らし続けるには、お互いの信頼関係を築き、“助けて欲しい”と言える勇気が必要となります。



あなたの周りには、たくさんの専門家がいます。
あなたが求めている支援を適切に受けるために、心強いサポーターを見つけましょう！

病院の医師

病状を評価し治療選択の提案と治療を行います。精神科や歯科などの医師や、各専門職と連携をとり最善の医療提供を考えます。

看護師

病棟や外来であなたの一番身近な存在です。治療や療養に関する希望を聞き取り、病状や心身の状況にそったケアを提供します。

薬剤師 / 訪問薬剤師

医薬品を適正かつ安全に使用できるよう管理し、副作用を極力回避できる選択や工夫を行います。医師や訪問看護師等と連携をとりながら、在宅での治療を支えます。

リハビリ専門職

病院や自宅で身体機能の障害に合わせてリハビリの専門職が機能の維持や回復を目指します。

管理栄養士

栄養状態を把握し問題があれば、食事療法を中心に調理法や食事の形態等の工夫を行います。

ソーシャルワーカー

療養生活上の不安、医療費、仕事、介護・福祉サービス等の相談に応じます。

私
ど
ん
な
疑
問
や
心
配
事
で
も
私
た
ち
に
伝
え
て
く
だ
さ
い。

病気のこと
生活のことなど含めて
一緒に考えてくれる
かかりつけ医を
持ちましょう！

訪問診療医師

定期的に自宅を訪問し、病状管理を行い、容態悪化時に緊急訪問します。

訪問歯科医師

歯科衛生士と共に自宅で歯科治療や食べるための支援をします。

訪問看護師

住み慣れた地域や家庭で自分らしく生活ができるよう、看護ケアを提供します。

ケアマネジャー

ケアプランを作成し、主治医やサービス事業者等との連絡調整を行います。

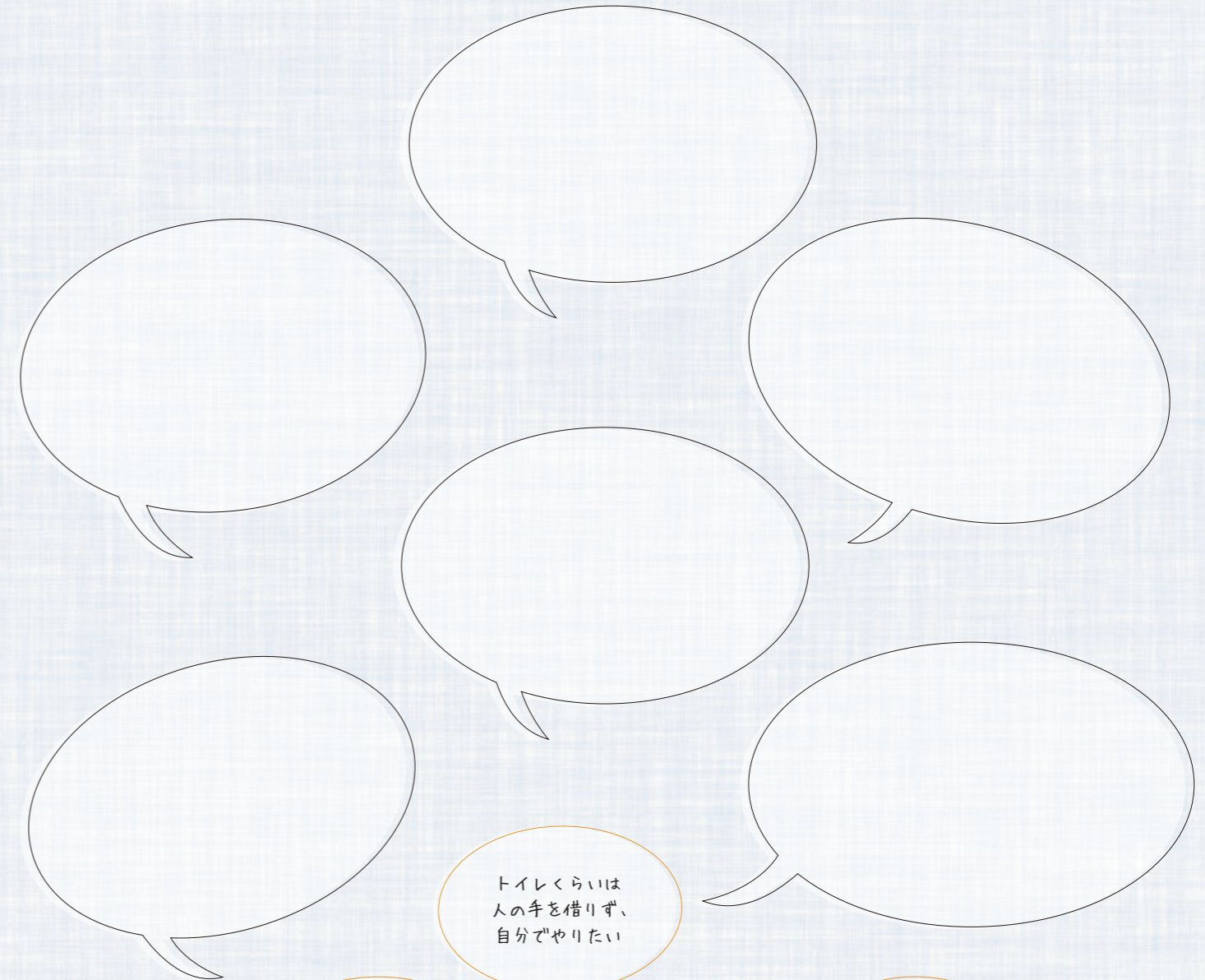
ヘルパー

日常生活に支障のある高齢者や障害者の家庭に訪問し家事サービスや身体の介護を提供します。

公認心理師 / 臨床心理士

こころの問題に寄り添い、カウンセリングなどを通して、支援します。

私にとって心配なこと / 大事なことを書き出してみましょう



トイレくらいは
人の手を借りず、
自分でやりたい

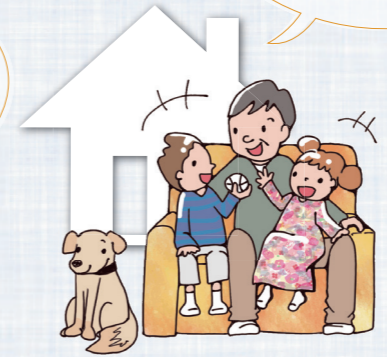
家族に負担を
かけたくない

できるだけ
仕事を続けたい

今までの生活を続けたい

ペットと過ごしたい

気になることを
片付けたい



暮らしの中の医療のカタチ ー医師編ー

あなたが住む地域の医療機関は、一見同じように見えても、それぞれが違う役割を持っています。そして医師の診療の仕方も異なります。その違いを知って、あなたの体調に合う医療機関を選択しましょう。



クリニック

往診なし

普段、体調変化の際に受診する医療機関

往診あり

診察時間の合間に往診を行う医療機関

かかりつけ医



訪問診療 / 在宅療養支援診療所

訪問診療

定期的、または緊急時に訪問する医療機関

在宅療養支援診療所

24時間 365日に対応する医療機関



急性期病院

上の医療機関からの紹介により治療を提供する医療機関
専門的医療を提供する医療機関

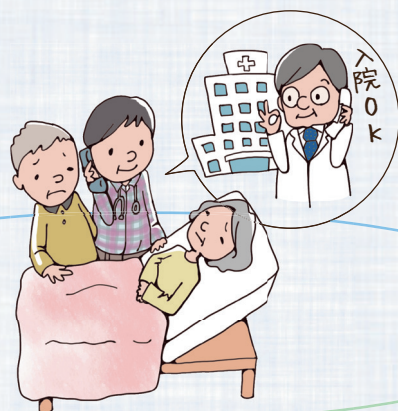
急性期病院

急性期病院の治療後は、紹介元の病院やお住まいの近くの医療機関で経過を診てもらいます。

2人主治医制

急性期病院での治療を終えた後も、定期検査や入院治療に対応できるよう
住まいの近くの病院と急性期病院が連携します。
このような連携を図る体制を**2人主治医制**と言います。

住まいの近くの
かかりつけ医



急性期病院

必要時に連携

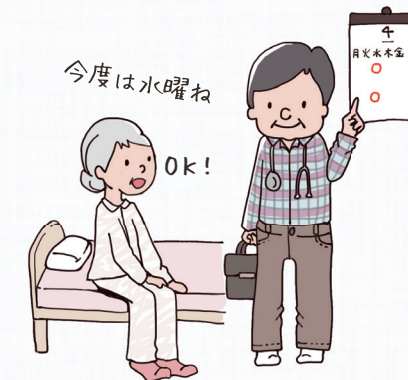
通院では、自宅～医療機関の移動や診察の順番待ちに体力が必要となります。
通院に負担を感じる場合、頑張り過ぎずに訪問診療に切り替えることがポイントです。



あなたが“しんどさ”を感じているのであれば
是非、主治医や看護師に伝えてください。
あなたの希望や暮らし、病状に応じて
適した診療方法を調整します。



訪問診療型



定期的な訪問と**緊急時の訪問**
を行います。相談は、通院困難になっ
てからではなく、少し**余裕をもって**、
通院に**負担を感じ始めた時**に
されると良いでしょう。

通院、時々往診型



普段、通院している診療所の先生が
昼間や夕方の時間を使って
定期的あるいは
患者さんや家族の求めに応じて
往診する方法です。

もっと教えて! 在宅Q&A



在宅医療にかかるお金が心配・・・

在宅医療でも病院と同じように健康保険が使えます。
高額療養費制度などの利用によって、一定の自己負担限度額までの支払いと
なります。また、訪問診療や訪問看護への支払い、薬局や介護保険のサービ
スへの支払いが高額になった場合は、高額医療・高額介護合算療養費制度で
払い戻しが受けられます。
ご相談は、健康保険証の窓口や病院のソーシャルワーカーが受けています。



看護師は、医療処置の支援や症状緩和に向けたケアを提供するとともに、ご家族への支援や療養環境の調整も行います。



病院看護師

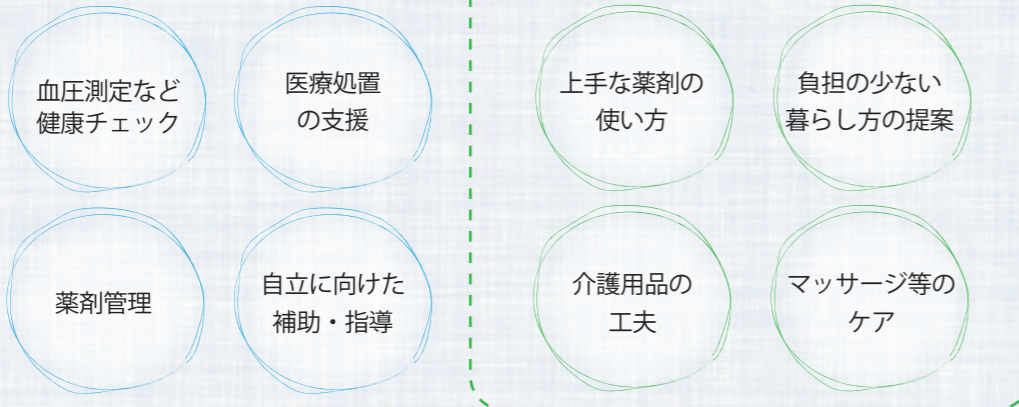
院内及び地域の専門職と連携をとり、治療に伴うケアや苦痛緩和に向けたケアと合わせて今後の療養に向けた調整を行います。



訪問看護師

病院の看護を引き継ぎ、地域の医師やケアマネジャー・ボランティア等の方々と連携をとり、あなたらしく生活できるように支援を行います。

からだの状態を確認します



家族への支援

家族の心配事や不安が強くなると、安定した治療・療養生活の継続が難しくなる場合があります。ご家族の健康管理やこころの支援を大事にしています。



看護小規模多機能型居宅介護

看護師、介護職、ケアマネジャー、リハビリテーションスタッフなど多職種が連携して、訪問・通い・泊りのサービスを一体的に提供します。登録制であり、できるだけ地域での生活を支援するサービスです。医療的ケアが必要になった方でも自宅で過ごすことを支援します。

歯科医も、薬局の薬剤師もあなたの暮らしを支える活動をしています。詳しくは下記をご覧ください。



歯科医 / 訪問歯科医

院内の専門職と連携をとり、口腔内の症状緩和と合わせて、今後の療養に向けた調整などを行います。

食べるための訪問歯科診療

自分の力で飲んだり食べたりすることは、たとえ少量でも嬉しいものです。「食べる」という行為は、私たちの生活においてとても大きな意味を持ちます。



「上手く食べることができない」と感じる時は、地域の「摂食・嚥下相談窓口」にご相談ください。



新宿区	杉並区	中野区
在宅医療相談窓口	杉並区歯科保健医療センター ハーモニーすぎなみ	在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター
☎03-5273-3839 受付時間 8:30~17:00 (土・日・祝祭日を除く)	☎03-3391-1385 受付時間 9:00~17:00 (日・月・祝祭日を除く)	☎03-3228-0051 受付時間 9:00~17:00 (月・金・祝祭日を除く)

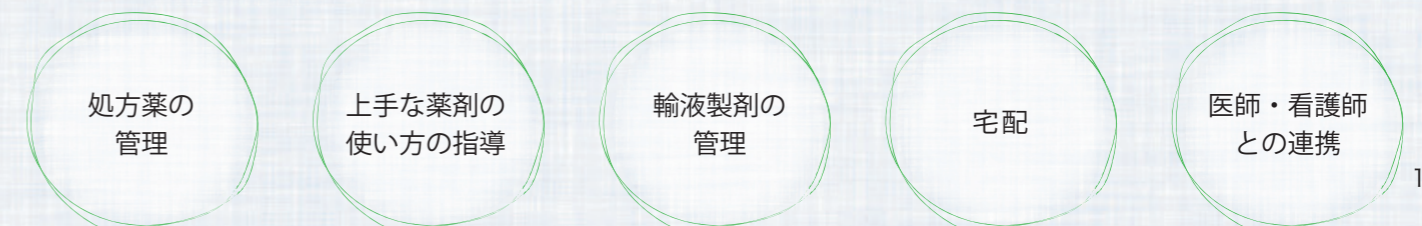
暮らしを支える薬剤師

在宅では、薬局の薬剤師が身近な存在として、医療用の薬をはじめ、衛生材料や一般用医薬品の販売、健康のことなど幅広く相談することができます。かかりつけ薬剤師であれば在宅訪問はもちろんのこと、24時間連絡も可能ですし、何よりもあなたのことをわかってくれているので安心して相談することができます。



薬剤師 / 訪問薬剤師

薬の専門家として、医師や訪問看護師等と連携をとりながら、在宅での治療を支えます。薬の管理や、服用方法など薬についてのさまざまな指導を行います。



役立つサポート

医療保険や介護保険、自治体のサービス事業などを利用することで、自宅であっても様々なサポートが受けられます。特に「おいしく食べる」や「暮らしの快適さ」を整えることは、あなたの暮らしを豊かにします。

介護保険

日常生活を過ごす為の支援を受ける費用を軽減してくれる

訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、訪問入浴、通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）、短期入所（ショートステイ）、福祉用具の貸与と購入、住宅改修などの療養生活を支えるサービスがあります。

→サービスの組み合わせ方の詳細についてはP15へ

利用対象者： 65歳以上、あるいは特定疾病であれば40歳以上から申請でき、要介護認定を受けた方。



ケアマネジャー / 介護支援専門員 (略称: ケアマネ)

介護が必要な方の心身の状況や希望に合わせて医療・福祉・保健サービスを結びつけ、あなたと一緒にケアプランを作成し、連絡や調整を行う介護の専門家です。必要に応じて、主治医、サービス事業者などの連絡・調整を行います。

介護保険の申請窓口はコチラ

地域包括支援センター

高齢者や介護に関する相談、保健福祉、介護予防、生活支援などさまざまな案内や申請を受け付けています。センターには保健師、または、看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が配置されています。

相談は無料、相談内容の個人情報や秘密は守られます。



地域によって呼び方いろいろ

新宿区 高齢者総合相談センター	杉並区 ケア24	中野区 地域包括支援センター
--------------------	-------------	-------------------

高額療養費制度

医療保険を使って病院や訪問看護ステーションに支払った医療費が、一定の額（自己負担限度額）を超えた場合、その超えた分が高額療養費として払い戻されます。

自己負担料金が多くなっても、これがあるから安心!!



マイナンバーカードの健康保険証利用でもっと安心!

あとから払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。マイナ保険証を医療機関へ提示すると窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなります。

マイナ保険証のメリット

過去のお薬・診療データに基づくより良い医療が受けられる

突然の手術・入院でも手続きなしで高額な支払いが免除される

救急現場で、搬送中の適切な応急処置や、搬送先の選定などに活用される

医療保険で利用できるサービス



医師

医師が定期的に自宅を訪問し、診療を行います。



看護

主治医の指示のもと、病状観察・処置等を行います。



薬局

薬剤師が自宅を訪問し、お薬の配達・セット・説明等を行います。

介護保険で利用できるサービスの紹介(一部)

ヘルパー

食事・入浴・排泄等の日常生活の介助や、家事のお手伝いをします。

福祉用具・住宅改修

レンタルまたは購入で、介護ベッドや車いす等を提供し、手すりの取付、段差の解消など住宅改修も費用の負担を減らすことができます。

デイサービス

送迎で施設に通い、日常生活上の支援を受けることができ、入浴・リハビリが行える施設もあります。

訪問入浴

自宅の浴室で入浴が困難な場合、簡易浴槽をご自宅に持ち込み、入浴の介助をします。

リハビリ(訪問、通所)

訪問や施設などへ通って、理学療法士や作業療法士によるリハビリを行います。

ショートステイ(介護・療養)

施設に短期間入所し、介護や機能訓練等を受けられます。

※訪問看護は、状況によって介護保険か医療保険のどちらかを使います。

その他、保険対象外のサービス



ボランティア

ちょっとした家事支援、外出付添い、趣味の相手など。



お弁当配達

栄養バランスのとれたお弁当を配達。



オムツの支給

オムツの配達。
※自治体によって費用助成あり。

そのほか、高額医療・高額介護合算療養費制度などがあります。詳しくは各区市町村役場、病院のソーシャルワーカー、ケアマネジャーにご相談下さい。病院では、お金の心配ごとをソーシャルワーカーが相談に応じてくれます。



介護保険申請から在宅療養が始まるまで

在宅療養の調整には、あなたの暮らし方や病状に合わせて、環境整備や医療/看護/介護サービスの受け方の検討を行います。その検討は次ページの関係するスタッフがあなたが入院中であれば病院で、家で過ごしている場合は自宅に集まり話し合いを行います。

どうしたらいいんだろう？

- ・退院後に福祉用品が必要
- ・退院後の訪問診療医や訪問看護を希望
- ・退院することへの不安



入院している場合

相談窓口



**主治医
病院相談窓口**
(看護師・ソーシャルワーカー)に相談

あなたと家族の希望に合わせ、環境調整や訪問診療・訪問看護等の調整をします。

必要に応じて介護保険の申請



ケアマネジャー決定

ケアマネジャーがあなたやご家族の希望を確認し、あなたに適した療養環境を整えます。

在宅で医療やその他のケアを受けたいなあ

訪問診療医・訪問看護/介護サービスの依頼

相談窓口

- ①主治医
- ②担当看護師
- ③入院先の相談窓口

現在の治療やケアの継続の必要性を理解し、自宅での継続方法を考えます。



カンファレンスを開催

相談窓口

- ①ケアマネジャー
- ②受診している病院の相談窓口
- ③地域包括支援センター窓口
- ④訪問看護ステーション

あなたやご家族の希望を確認し、支援方法を考えます。

※関係するスタッフとの話し合い

退院

訪問診療医・訪問看護/介護サービスの開始

- ・体力的に通院がづらい
- ・車いすや介護ベッドが欲しい
- ・調子の悪い時に相談にのって欲しい



家で過ごしている場合

介護保険申請の流れ [目安：約1ヶ月]

- ① 医師に相談
- ② 申請書類にかりつけの医療機関名・医師名などを記載し、【窓口】地域包括支援センターへ提出
- ③ 医師に意見書が届く
- ④ 主治医が意見書を作成し、役所へ返送
- ⑤ 調査員があなたのところへ来訪

区の介護認定審査会で「審査」

介護度決定!!

原則として申請から30日以内に認定結果の通知が届きます。状況によっては、介護度の決定前でも介護サービスを申し込むことができます。

介護保険認定調査員は何をするの？

生活上の動作がどこまでできるのか確認します。例えば…

- ベッドからひとりで起き上がれるか
- 着替えはできるか
- 食事はひとりでできるか
- 外出はひとりでできるか
- お金の管理はできるか

関係するスタッフとの話し合い

話し合いは、あなたの病状を共有し、あなたやご家族の希望について、どのような対応ができるか検討します。そこで訪問診療や訪問看護、介護サービスの回数等を調整し、それぞれの役割を確認し合います。



住まいの療養環境の調整や在宅医療により関係スタッフの往来が頻繁にありますが、やがて落ち着きます。準備のために必要な時間と考えて頂ければと思います。

あなたの生活に合わせた在宅サービスを 考えてみましょう！

からだの負担を減らし、より快適に過ごせるよう各種サービスを上手く活用し、
あなたに合った暮らしを組み立ててみましょう。

例えば…

日中1人になる方の生活

要介護2
65歳 女性
夫と二人暮らし



夫は会社員で多忙、子どもは遠方在住。トイレまでは伝い歩き可能だが、動いた後は疲労感や息苦しさがある。
日中1人となるため、介護保険でヘルパーを利用し、週2回ほど友人の支援も受けている。
訪問診療と訪問薬局は月2回利用している。

医療保険

介護保険

その他

	月	火	水	木	金	土	日
10:00					訪問看護(入浴)		
12:00	ヘルパー	訪問診療	ヘルパー	訪問薬局	ヘルパー		
14:00		友人		友人			
16:00							
18:00							
その他	介護ベッド・付属品のレンタル						

若い世代の生活

介護保険適用外
38歳 男性
妻、子ども5歳、8歳

痛みに対する治療と点滴で栄養を補いながら、痛みの変化に合わせた薬の調整や、自宅での医療処置を行うための医療保険での訪問診療と訪問看護を受けている。
仕事が続けられるよう職場と相談しながら、自宅でデスクワークを行っている。
高額療養費、傷病手当金など公的な制度を使っている。また妻の負担を減らすため、必要時自治体の「子育て支援」を利用している。



要介護の高齢者夫婦の生活

夫 90歳 要介護3
妻 85歳 要介護1 腰痛あり

夫は、ベッドサイドのポータブルトイレを利用し、ほぼベッド上の生活。妻は、腰痛があり、夫の介護が大変になっている。夫婦共に医療保険で訪問診療と訪問薬局を利用し、介護保険でヘルパーによる生活支援や看護師による体調管理を受けている。他に妻は訪問リハビリ、夫は週2回、デイサービスを利用している。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	ヘルパー						
10:00	ヘルパー 買物 食事作り	夫 デイサービス	ヘルパー 掃除	ヘルパー 買物 食事作り	夫 デイサービス		
12:00							
14:00			訪問看護				
16:00	訪問診療		訪問薬局	訪問リハビリ			
18:00	ヘルパー						
その他	介護ベッド・ポータブルトイレ・車いすのレンタルと手すりの設置 オムツの支給						

あなたとご家族の生活をイメージして 考えてみましょう！

サービス内容や訪問サービスの回数などは、状況の変化に合わせて調整をします。
例えば、ベッドのマットレスだけの調整も可能です。
サービスの変更や追加は、つらい状態を我慢せずに早めに行うと良いでしょう！

普段から支援してくれる人

介護保険で揃えたいもの

訪問診療医や看護師さんをお願いしたいこと

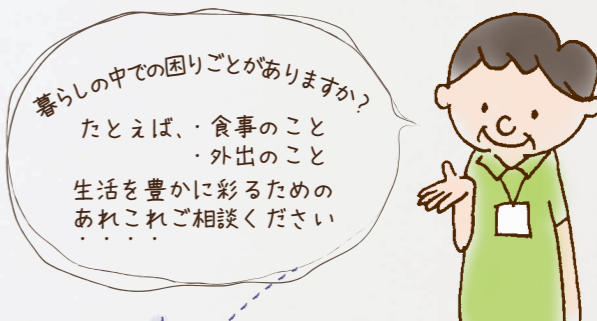
家族をお願いしたいこと

あなた

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
10:00							
12:00							
14:00							
16:00							
18:00							
20:00							
その他							

中野MAP

中野区のがんや療養に関する相談窓口はこちらです。



在宅療養相談窓口

訪問診療、往診、在宅かかりつけ医・専門医の相談に応じる窓口
 ・中野区地域包括ケア推進課
 在宅療養推進係

摂食嚥下相談窓口

食べることに悩みや不安のある方を専門的に支援する施設
 ・在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター

地域包括支援センター

保健/医療/福祉の専門職がサービスを円滑に受けられるよう総合的な支援をする施設

保健所/すこやか福祉センター

保健師、看護師、栄養士等による地域住民に対する健康相談、保健指導などを行う施設
 ・保健所
 ・福祉センター

看護小規模多機能型居宅介護

通い・訪問看護・訪問介護・泊りの4つのサービスを備えた施設
 ・miketa 中野弥生町



暮らしの保健室

誰でも予約なしに無料で、健康や介護や暮らしの中でのさまざまな困りごとの相談ができます。

★ 暮らしの保健室
 住 所：中野区本町2-5-6
 TEL：03-6300-0107
 開室日：日曜日（不定期）

★ 暮らしの保健室 桃園
 住 所：中野区中央4-57-1
 TEL：080-5035-1323（中山）
 開室日：毎週火曜日 10:00~12:00
 参加費：お菓子お茶代 300円

★ 暮らしの保健室 野方 がんカフェ
 住 所：中野区野方5-3-1
 TEL：03-3330-4383
 開室日：毎月第2金曜日 14:00~

家族と共に看取りが可能に!

看護小規模多機能型居宅介護
miketa 中野弥生町

住 所：中野区弥生町2-4-9
 ツナシマ第三ビル3階
 TEL：03-3373-0662

中野区医師会訪問看護ステーション 『まちの保健室』

住 所：中野区中野2-27-17 医師会館
 TEL：03-3384-1480
 【ご利用時間】
 予約制 毎週水曜日
 13:00~16:00

医療 / 福祉機関一覧

新宿区・杉並区・中野区の医療 / 福祉機関をご紹介します。
まずは身近な相談窓口にご相談しましょう。



相談窓口

自治体の
相談窓口です。

かかりつけ医
病院のがん相談センター
地域の相談窓口

訪問看護ステーション
地域包括支援センターなど

新宿区

新宿区健康部健康政策課
在宅医療相談窓口
☎ 03-5273-3839
受付時間 8:30～17:00
(土・日・祝祭日を除く)

杉並区

杉並区在宅医療
相談調整窓口
☎ 03-3391-1380
受付時間 8:30～17:00
(土・日・祝祭日を除く)

中野区

中野区地域包括ケア推進課
在宅療養相談窓口
☎ 03-3228-5785
受付時間 8:30～17:00
(祝日・年末年始を除く)

新宿区

2025年12月現在

在宅支援診療所 = (〒)

がん診療連携 拠点病院	慶應義塾大学病院	☎ 03-3353-1211
	新宿区信濃町 35	がん相談支援センター ☎ 03-5363-3285
	東京医科大学病院	☎ 03-3342-6111
	新宿区西新宿 6-7-1	がん相談支援センター ☎ 03-3342-6111
東京都がん診療 連携協力病院	国立国際医療センター	☎ 03-3202-7181
	新宿区戸山 1-21-1	がん相談支援センター ☎ 03-3202-7181
	JCHO 東京新宿メディカルセンター	☎ 03-3269-8111
がんセンター	新宿区津久戸町 5-1	がん相談支援センター ☎ 03-3269-8137
	JCHO 東京山手メディカルセンター	☎ 03-3364-0251
ホスピス / 緩和ケア病棟	新宿区百人町 3-22-1	
	東京女子医科大学病院	☎ 03-3353-8111
がん療養 相談窓口	新宿区河田町 8-1	がん相談支援センター ☎ 03-5269-7463
	JCHO 東京新宿メディカルセンター	☎ 03-3269-8111
在宅医療 相談窓口	新宿区津久戸町 5-1	がん相談支援センター ☎ 03-3269-8137
	暮らしの保健室	☎ 03-3205-3114
緩和医療を 行う診療所	新宿区戸山 2-33 戸山ハイツ 33号棟 125	
	新宿区健康部健康政策課地域医療係	☎ 03-5273-3839
訪問看護 ステーション	新宿区新宿 5-18-21 新宿区役所 第二分庁舎分館 1階	
	(〒) あげぼの診療所	☎ 03-6457-7237
在宅看護 相談窓口	新宿区荒木町 13-4 住友不動産四谷ビル 5階	
	(〒) 四谷クリニック	☎ 03-3226-9028
在宅看護 相談窓口	新宿区四谷 1-2-30 第2・四谷中村ビル 3階	










緩和医療を 行う診療所

(〒) フジモト新宿クリニック 在宅医療部	☎ 03-5367-2027	
新宿区富久町 10-19 堀内ビル 2階		
(〒) 牛込台さこむら内科	☎ 03-3269-1783	
新宿区中町 23		
(〒) 早稲田クリニック	☎ 03-3208-2007	
新宿区馬場下町 10 早稲田レストハイツ 2階		
(〒) コンフォガーデンクリニック	☎ 03-3357-0086	
新宿区河田町 3-2		
(〒) 曙ホームクリニック	☎ 03-5357-7656	
新宿区河田町 3-8 DeLCCS 曙橋 II 204		
(〒) 伊藤メディカルクリニック	☎ 03-3361-6318	
新宿区上落合 2-25-3 伊藤ビル 101		
(〒) はまやホームケアクリニック	☎ 03-3950-0065	
新宿区西落合 2-16-4		
(〒) 西戸山クリニック	☎ 03-5337-7501	
新宿区百人町 3-7-8 原ビル 2階		
(〒) 百人町診療所	☎ 03-3371-1188	
新宿区百人町 3-14-7		
(〒) 新宿ヒロクリニック	☎ 03-5272-5600	
新宿区大久保 2-11-15 大林ビル 1・2階		
(〒) くれクリニック	☎ 03-6279-2893	
新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー 3階		
(〒) 桑原医院	☎ 03-3368-4745	
新宿区北新宿 3-12-26		
(〒) 藤保クリニック	☎ 03-3364-0233	
新宿区北新宿 3-26-22		
(〒) 神楽坂 D.S. マイクリニック	☎ 03-3260-9914	
新宿区市谷山伏町 2-2 神楽坂 NKビル 1階		
(〒) 小滝橋そら内科クリニック	☎ 03-3367-6767	
新宿区北新宿 4-8-16 北新宿君嶋ビル 5階 A室		
(〒) 城北ホームケアクリニック	☎ 03-5227-3822	
新宿区山吹町 128 KMビル 1階		
訪問看護 ステーション	白十字訪問看護ステーション	☎ 03-3268-1815
	新宿区市谷砂土原町 2-7 ディアコート砂土原 204	
	神楽坂訪問看護ステーション	☎ 03-5225-4799
	新宿区市谷山伏町 2-2 神楽坂 NKビル 1階	
在宅看護研究センター附属訪問看護ステーション	☎ 03-5386-0662	
新宿区高田馬場 4-9-11 藤和高田馬場コープ II 706		
セコム新宿訪問看護ステーション	☎ 03-5368-6078	
新宿区左門町 14-17 TH 左門町ビル 201		

訪問看護 ステーション	聖母訪問看護ステーション	03-3951-3822
	新宿区中落合 2-5-1	
	目白訪問看護ステーション	03-5988-4577
	新宿区下落合 3-17-24	
	ナースステーション東京新宿事業所	03-5363-4001
	新宿区四谷 2-5 さくらマンション 1 階	
	リハビリ訪問看護ステーションハピネスケア	03-6273-8001
	新宿区高田馬場 1-24-27 ドゥマール市川 201	
	訪問看護ステーション リカバリー	03-5990-5884
	新宿区西新宿 6-16-12 第一丸善ビル 4 階	
	訪問看護ステーション ホームケア新宿	03-5919-3108
	新宿区河田町 7-5 T ビル 1 階	
	あわーず東京訪問看護リハビリステーション	03-6869-7677
	新宿区百人町 1-22-3 新宿ナショナルコート 303	
	オレンジ訪問看護ステーション	03-5937-3562
	新宿区高田馬場 4-27-15 エスカイア高田馬場 108	
	JCHO 東京新宿メディカルセンター附属訪問看護ステーションなないろ	03-3269-8135
	新宿区下宮比町 2-12	
	さくら訪問看護リハビリステーション	03-6205-6451
	新宿区大久保 2-18-4 グレース橋谷田 102	
訪問看護ステーションやごころ	03-6908-7234	
新宿区上落合 2-11-16 ヴィヴァシエル 201		
代々木訪問看護ステーション	03-5272-4118	
新宿区大久保 2-8-2-3 階		
LE 在宅・施設訪問看護・リハビリステーション 四ツ谷支店	03-5361-7797	
新宿区四谷 4-13 CB 四谷四丁目ビル 102		
ガイア訪問看護ステーション新宿	03-5989-1168	
新宿区四谷 4-23-19 レジデンス光和 108・101		
zen place 訪問看護ステーション新宿	03-5937-4966	
新宿区北新宿 4-21-4 吉澤ビル 101		
ゆみの訪問看護ステーション	03-5332-8805	
新宿区上落合 2-9-16 インテック落合 207		
訪問看護ステーション デイジー	03-6273-0684	
新宿区四谷 4-12-4 KEELS C 号室		
訪問看護ステーションはな 中野新宿支店	03-6822-6563	
新宿区新宿 6-11-9 新宿第二松喜ビル 101		
きらら訪問看護ステーション サテライト西新宿	042-794-2255	
新宿区西新宿 6-16-12 コーポ寺前 703		
KIRALIE 訪問看護ステーション	03-5361-7328	
新宿区新宿 1-23-5 サンサーラ御苑 503		
七福訪問看護ステーション	03-6278-9529	
新宿区高田馬場 2-8-13 今井ビル 1 階		

訪問看護 ステーション	アルモナース訪問看護リハビリステーション	03-6381-6150
	新宿区西新宿 5-21-16	
	てとて訪問看護ステーション	03-5937-1981
	新宿区北新宿 1-30-24 モンテシャトー北新宿 301	
	ツクイ新宿訪問看護ステーション	03-5919-0061
	新宿区舟町 1-18 ロイクラトン四谷 9 階	
	すみれ訪問看護ステーション	03-5937-0261
	新宿区百人町 2-23-17 K-GRANDE203	
	Stars 訪問看護ステーション 西新宿	03-6453-2600
	新宿区西新宿 4-15-1 西新宿パークハイツ 405	
	うちのカンゴ四ツ谷支所	03-5315-4712
	新宿区四谷 3-13-21 白井ビル 1 階	
	ワンダフルサポート訪問看護ステーション	03-6279-1342
	新宿区西新宿 7-20-2 愛美堂ビル 6 階	
	あさぎ訪問看護ステーション	03-5937-0077
	新宿区高田馬場 4-18-10 サンハイツ高田馬場 901	
	ピジョン訪問看護ステーション四谷	03-5925-8412
	新宿区荒木町 11-4 佐久間ビル 302	
	LE 在宅・施設訪問看護・リハビリステーション 高田馬場支店	03-5497-8588
	新宿区高田馬場 4-23-28 ヒルズ ISHIDA1 階	
プレナースステーション	03-6205-5218	
新宿区西早稲田 1-14-14 ふじビル 2 階		
ザオーケア訪問看護ステーション飯田橋	03-6457-5889	
新宿区中町 15 神楽坂マンション 306		
ベストリハ訪問看護ステーション高田馬場支店	03-5332-7171	
新宿区高田馬場 3-21-4 ホワイト・バルチ 1 階		
ライフホーム訪問看護リハビリステーション	03-5497-8990	
新宿区高田馬場 3-25-23		
ビリーブ訪問ステーション 新宿支所	077-574-8705	
新宿区改代町 2 高城ビル 202		
SOMPO ケア東京訪問看護	03-6302-1398	
新宿区高田馬場 2-5-23 第 1 桂城ビル 4 階		
共創みらい 訪問看護ステーション 上落合	03-6279-2250	
新宿区上落合 2-26-3 共創未来メディカルケア内地下 1 階		
ブルーム訪問看護ステーション	03-6911-1845	
新宿区西新宿 3-7-26 ハイネスロワイヤル 703		
はる訪問看護リハビリステーションサテライト神楽坂	03-3528-9805	
新宿区神楽坂 3-1-15 シャトー寿寿 502		
福祉事務所	新宿区福祉事務所（高齢者・障害者）	03-3209-1111
	新宿区歌舞伎町 1-4-1 新宿区役所本庁舎 2 階	
	新宿区福祉事務所（生活保護）	03-3209-1111
	新宿区新宿 5-18-21 新宿区役所第二分庁舎 1 階・2 階	

保健所／ 保健センター	新宿区保健所  03-5273-3862 新宿区新宿 5-18-21 新宿区役所第二分庁舎分館
	牛込保健センター  03-3260-6231 新宿区弁天町 50 牛込保健センター等複合施設 5 階・6 階
	四谷保健センター  03-3351-5161 新宿区四谷三栄町 10-16
	東新宿保健センター  03-3200-1026 新宿区新宿 7-26-4 2 階
	落合保健センター  03-3952-7161 新宿区下落合 4-6-7 新宿区落合第一特別出張所
	子ども家庭 支援センター
信濃町子ども家庭支援センター  03-3357-6855 新宿区信濃町 20 しなのまち子ども園	
榎町子ども家庭支援センター  03-3269-7345 新宿区榎町 36 新宿区立子ども家庭支援センター	
中落合子ども家庭支援センター  03-3952-7752 新宿区中落合 2-7-24 新宿区立中落合子ども家庭支援センター	
北新宿子ども家庭支援センター  03-3362-4152 新宿区北新宿 3-20-2	
年金相談	
	街角の年金相談センター 新宿  03-3343-5171 新宿区西新宿 1-7-1 松岡セントラルビル 8 階
ハローワーク	東京新卒応援ハローワーク  03-5339-8609 新宿区西新宿 2-7-1 新宿第一生命ビル 21 階
	東京外国人雇用サービスセンター  03-5361-8722 新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー13 階
	歌舞伎町庁舎  03-3200-8609 新宿区歌舞伎町 2-42-10
	西新宿庁舎  03-5325-9593 新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワービル 23 階
地域包括 支援センター	新宿区役所高齢者総合相談センター  03-5273-4593 新宿区歌舞伎町 1-4-1 新宿区役所本庁舎 2 階 高齢者支援課内  03-5273-4254
	四谷高齢者総合相談センター  03-5367-6770 新宿区四谷三栄町 10-16 四谷保健センター等複合施設 4 階
	笹塚高齢者総合相談センター  03-3266-0753 新宿区北山伏町 2-12 あかね苑新館内
	榎町高齢者総合相談センター  03-5227-1757 新宿区弁天町 50 牛込保健センター等複合施設 4 階
	若松町高齢者総合相談センター  03-5292-0710 新宿区戸山 2-27-2 戸山シニア活動館 1 階

地域包括 支援センター	大久保高齢者総合相談センター  03-5332-5585 新宿区百人町 2-8-13 Fiss1 階	
	戸塚高齢者総合相談センター  03-3203-3143 新宿区高田馬場 1-17-20 新宿区社会福祉協議会 1 階	
	落合第一高齢者総合相談センター  03-3953-4080 新宿区中落合 2-5-21 聖母ホーム内	
	落合第二高齢者総合相談センター  03-5348-8871 新宿区上落合 2-22-19 キャンパスエール上落合 2 階	
	柏木高齢者総合相談センター  03-5348-9555 新宿区北新宿 3-27-6 北新宿特別養護老人ホーム（かしわ苑）内	
	角筈高齢者総合相談センター  03-5309-2136 新宿区西新宿 4-8-35 西新宿シニア活動館 3 階	
	ケアマネジャー 連絡会	ケアマネジャーネットワーク新宿連絡会  03-5338-4655 新宿区高田馬場 4-26-15 サルイアアパートメント 101
	社会福祉 協議会	新宿区社会福祉協議会高田馬場事務所  03-5273-2941 新宿区高田馬場 1-17-20
新宿区社会福祉協議会 東分室  03-3359-0051 新宿区四谷三栄町 10-16 四谷保健センター等複合施設 4 階		

※さがせる新宿（新宿区医療・介護通いの場情報検索サイト）でも探せます。

Memo

杉並区

東京都がん診療 連携協力病院	河北総合病院 杉並区阿佐谷北1-6-1	☎ 03-3339-2121
ホスピス/ 緩和ケア病棟	タムス杉並病院 杉並区和田1-40-5	☎ 03-3381-7236
	東京衛生アドベンチスト病院 杉並区天沼3-17-3	☎ 03-3392-6151
	越川病院 杉並区上井草4-4-5	☎ 03-3394-1010
在宅医療 相談調整窓口	杉並区在宅医療・生活支援センター 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟3階	☎ 03-3391-1380
摂食嚥下 相談窓口	杉並区歯科保健医療センター（ハーモニーすぎなみ） 杉並区荻窪5-20-1 杉並保健所5階	☎ 03-3391-1385
緩和医療を 行う診療所	いりたに内科クリニック 杉並区和泉4-51-6 フォンテーヌ杉並1階	☎ 03-5305-5788
	西荻窪診療所 杉並区西荻南4-2-7	☎ 03-3333-5434
	おぎくぼ正クリニック 杉並区上荻3-29-11 プラスム荻窪501（旧旭ビル）	☎ 03-5303-1560
	せいきょう診療所 杉並区松ノ木3-23-8	☎ 03-3313-7365
	河北ファミリークリニック南阿佐谷 杉並区阿佐谷南1-16-8 ISM ASAGAYA ビル3・4・5階	☎ 03-5356-7160
	窪田クリニック 杉並区高円寺北3-25-20 S・Kビル1階	☎ 03-6265-5791
	新高円寺クリニック 杉並区梅里1-7-17 K&IIビル3階	☎ 03-5377-5388
	たけうち内科 杉並区成田東3-12-13	☎ 03-3313-8428
	矢部医院 杉並区阿佐谷北6-31-6	☎ 03-3338-6449
	上井草診療所 杉並区今川3-30-10	☎ 03-3395-2400
	天沼診療所 杉並区天沼3-27-7	☎ 03-3393-1866
	杉並堀ノ内クリニック 杉並区堀ノ内2-29-14 ライオンズマンション新高円寺1階	☎ 03-5929-1611
	服部医院 杉並区西荻北2-37-10	☎ 03-3390-0770
	人見クリニック 杉並区高井戸東3-16-25	☎ 03-5370-2166
	まごころクリニック 杉並区上荻2-37-19 アークコーポ杉並1階	☎ 03-5303-9371

緩和医療を 行う診療所	杉並PARK在宅クリニック 杉並区西荻北4-10-6t トーアン・ツイン1階	☎ 03-5303-9636	
	上井草在宅支援診療所 杉並区上井草3-33-11	☎ 03-6915-0303	
	いずみ小林クリニック 杉並区和泉4-10-14	☎ 03-3328-7481	
	東京衛生アドベンチスト病院附属ウェルファームクリニック 杉並区天沼3-19-14 1階	☎ 03-6915-1030	
	はやぶさ内科ホームクリニック 杉並区西荻北3-19-11	☎ 03-6913-9931	
	天沼きたがわ内科 杉並区下井草1-32-5 北誠ビル1階	☎ 03-3394-1401	
	のぶホームクリニック 杉並区荻窪1-33-9	☎ 03-6383-5271	
	あんクリニック訪問診療 杉並区高井戸東2-25-7 青柳ビル	☎ 03-5941-6053	
	城西在宅クリニック・杉並 杉並区和泉3-58-21	☎ 03-6304-7992	
	在宅ケアクリニック杉並南部 杉並区下高井戸2-19-18	☎ 03-6304-3109	
	杉並オリーブホームケアクリニック 杉並区高井戸東3-33-8	☎ 03-5941-6285	
	Aiクリニック訪問診療 杉並区高円寺北3-12-4	☎ 03-5340-7472	
	結クリニック 杉並区西荻南4-28-8 サンハイツアンドウ102	☎ 03-5941-8415	
	訪問看護 ステーション	河北訪問看護・リハビリステーション阿佐谷 杉並区阿佐ヶ谷南1-16-8 ISM ASAGAYA ビル6階	☎ 03-5913-7977
		野崎クリニック訪問看護ステーション 杉並区阿佐谷南3-37-13 大同ビル2階	☎ 03-3398-3330
		すぎなみ中央訪問看護ステーション 杉並区梅里2-21-1 日新ビル1階	☎ 03-5305-4841
		東京衛生病院訪問看護ステーション 杉並区天沼3-17-15 バンビハウス3階	☎ 03-3220-0550
荻窪病院訪問看護ステーション 杉並区今川2-5-7 サニーヒルズ荻窪301		☎ 03-5310-3162	
杉並区医師会訪問看護ステーション 杉並区天沼3-19-14 フェニックス杉並1階		☎ 03-3391-0009	
西荻南訪問看護ステーション 杉並区西荻南4-2-7 西荻窪診療所2階		☎ 03-3333-6584	
越川病院訪問看護ステーション 杉並区上井草4-5-27-2階	☎ 03-3301-7700		

訪問看護 ステーション	訪問看護ステーションほたるすぎなみ	☎ 03-5311-6577
	杉並区上井草 1-22-17 浅賀マンション 107	
	シーエルポート杉並訪問看護ステーション	☎ 03-3331-5713
	杉並区宮前 4-1-23	
	笑生訪問看護ステーション	☎ 03-5344-9838
	杉並区西荻南 3-7-2	
	ローズ訪問看護ステーション	☎ 03-3313-2014
	杉並区高円寺南 2-46-16 第 8 シュヴェルニー 101	
	セコム訪問看護ステーションくがやま	☎ 03-5336-7722
	杉並区久我山 3-1-30	
	りんご訪問看護ステーション	☎ 03-6454-7990
	杉並区今川 2-24-1 カリフル今川 1-104	
	ケイズリハビリ訪問看護ステーション	☎ 03-5335-9702
	杉並区上荻 1-18-16 亀谷酒販第一ビル 501	
	スギコー訪問看護ステーション	☎ 03-3247-7500
	杉並区高井戸東 3-18-7 杉交第 2 ビル	
	ガイア訪問看護ステーション荻窪	☎ 03-6276-9171
	杉並区荻窪 4-31-11 アクアレール 201	
	メディケアーズ訪問看護リハビリステーション 高井戸	☎ 03-5344-9700
	杉並区高井戸西 2-10-7 新川ビル 2 階-2	
エフリオ訪問看護ステーション	☎ 03-5356-1267	
杉並区阿佐谷北 2-14-5 大坂やビル 1 階		
ふじ訪問看護ステーション	☎ 03-5327-8191	
杉並区阿佐谷北 4-9-1 山本ビル 1 階		
リハラボ訪問看護リハビリステーション	☎ 03-5913-7286	
杉並区和田 3-31-15 パイロットハウス 101		
あおい訪問看護ステーション	☎ 03-6795-8144	
杉並区上高井戸東 3-17-18		
オラロア訪問看護リハビリステーション新高円寺	☎ 03-5913-9554	
杉並区梅里 1-7-17 K & II ビル 401		
ナーシングケア いおり	☎ 03-6383-2901	
杉並区堀ノ内 2-39-18		
ソフィアメディ訪問看護ステーション阿佐ヶ谷	☎ 03-6276-9324	
杉並区成田東 5-40-10 ソレイユビル 3 階		
セントケア訪問看護ステーション西荻	☎ 03-5344-3120	
杉並区西荻南 3-22-9 エクセリア西荻窪 2 階 2-A		
星医療酸器訪問看護リハビリステーション巣鴨 阿佐ヶ谷サテライト	☎ 03-5327-8553	
杉並区阿佐谷北 1-9-5-4 階		
訪問看護リハビリステーションホウカン TOKYO	☎ 03-5913-7299	
杉並区和田 3-32-9		
訪問看護ステーションリカバリー荻窪事務所	☎ 03-6279-9119	
杉並区上荻 1-13-10 共栄ビル 402		

	CB 訪問看護リハビリステーション井荻	☎ 03-6822-7257
	杉並区井草 4-8-14	
	セントケア DX 訪問看護ステーション高円寺	☎ 03-4431-3214
	杉並区高円寺北 4-32-4 カーサベルテ 301	
	セントケア DX 訪問看護ステーション堀ノ内	☎ 03-4431-3211
	杉並区堀ノ内 1-10-2 堀ノ内 GALAXY4A	
	ばんだ訪問看護リハビリステーション	☎ 03-6913-6124
	杉並区西荻北 2-1-3 シャトルマンション 102	
	ウォームハート訪問看護ステーション	☎ 03-4361-2025
	杉並区上井草 3-17-24	
野いちご訪問看護ステーション	☎ 03-6913-8590	
杉並区下井草 3-8-5		
福祉事務所	杉並福祉事務所荻窪事務所	☎ 03-3398-9104
	杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟 2 階	
	杉並福祉事務所高円寺事務所	☎ 03-5306-2611
杉並区高円寺南 2-24-18		
杉並福祉事務所高井戸事務所	☎ 03-3332-7221	
杉並区高井戸東 3-26-10		
保健所/ 保健センター	杉並保健所	☎ 03-3391-1355
	杉並区荻窪 5-20-1	
	荻窪保健センター (建物名: 杉並保健所)	☎ 03-3391-0015
	杉並区荻窪 5-20-1	
	高井戸保健センター	☎ 03-3334-4304
	杉並区高井戸東 3-20-3	
	高円寺保健センター	☎ 03-3311-0116
	杉並区高円寺南 3-24-15	
上井草保健センター	☎ 03-3394-1212	
杉並区上井草 3-8-19		
和泉保健センター	☎ 03-3313-9331	
杉並区和泉 4-50-6		
子ども家庭 支援センター	杉並子ども家庭支援センター	☎ 03-5356-2602
	杉並区阿佐谷北 1-4-2	
	高円寺子ども家庭支援センター	☎ 03-3315-2800
	杉並区高円寺南 3-31-3	
	荻窪子ども家庭支援センター	☎ 03-5335-7877
杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所 4 階		
高井戸子ども家庭支援センター	☎ 03-5913-9501	
杉並区浜田山 4-18-31		
地域包括 支援センター	ケア 2 4 上井草	☎ 03-3396-0024
	杉並区上井草 3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内	
ケア 2 4 下井草	☎ 03-5303-5341	
杉並区下井草 2-44-4 3 階		

地域包括 支援センター	ケア2 4 善福寺	☎ 03-5311-1024
	杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサンハイツ 1 階	
	ケア2 4 上荻	☎ 03-5303-6851
	杉並区上荻 3-29-5 (杉並会館等複合施設内)	
	ケア2 4 西荻	☎ 03-3333-4668
	杉並区西荻南 4-2-7 西荻診療所 2 階	
	ケア2 4 清水	☎ 03-5303-5823
	杉並区清水 2-15-24 特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内	
	ケア2 4 荻窪	☎ 03-3391-0888
	杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所 5 階	
	ケア2 4 南荻窪	☎ 03-5336-3724
	杉並区南荻窪 2-28-13 荻窪会議室 1 階	
	ケア2 4 阿佐谷	☎ 03-3339-1588
	杉並区阿佐谷北 1-3-12 樺ビルディングB館 1 階	
	ケア2 4 成田	☎ 03-5307-3822
	杉並区成田西 3-7-4 2 階	
ケア2 4 松ノ木	☎ 03-3318-8530	
杉並区松ノ木 3-3-4		
ケア2 4 高円寺	☎ 03-5305-6151	
杉並区高円寺南 4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺 4 階		
ケア2 4 梅里	☎ 03-5929-1924	
杉並区梅里 1-7-17 K&Iビル 5 階		
ケア2 4 和田	☎ 03-5305-6024	
杉並区和田 3-52-4 和田ふれあいの家 2 階		
ケア2 4 久我山	☎ 03-5346-3348	
杉並区久我山 3-47-16 特別養護老人ホームさんじゅ久我山内		
ケア2 4 高井戸	☎ 03-3334-2495	
杉並区高井戸西 1-12-1 認知症介護研究・研修東京センター内		
ケア2 4 浜田山	☎ 03-5357-4944	
杉並区浜田山 1-36-3 浜田山会館内		
ケア2 4 堀ノ内	☎ 03-5305-7328	
杉並区堀ノ内 1-6-6 老人保健施設ウェルファー内		
ケア2 4 永福	☎ 03-5355-5124	
杉並区永福 3-35-11		
ケア2 4 方南	☎ 03-5929-2751	
杉並区方南 2-6-28 方南 2 丁目福祉施設内		
社会福祉 協議会	杉並区社会福祉協議会	☎ 03-5347-1010
杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 2 階・4 階		

中野区

こちらにご相談ください

在宅医療 相談窓口	中野区地域包括ケア推進課 在宅療養推進係	☎ 03-3228-5785
中野区中野 4-11-19		
摂食嚥下 相談窓口	在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター	☎ 03-3228-0051
中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 7 階		
緩和医療を 行う診療所	いしい内科クリニック	☎ 03-5345-7667
	中野区沼袋 3-28-9	
	いたばしクリニック	☎ 03-5356-1623
	中野区大和町 1-27-3	
	右近クリニック	☎ 03-3381-3191
	中野区南台 3-33-5	
	江古田沼袋診療所	☎ 03-3387-3424
	中野区沼袋 4-27-15 フォーシーズンビル 1 階	
	熊谷医院	☎ 03-3338-1515
	中野区鷺宮 3-32-5	
	さくらクリニック	☎ 03-5358-8321
	中野区本町 2-2-2 YSビル地下 1 階	
	セイメイ内科	☎ 03-5389-2972
	中野区中央 1-25-5 MK マンション 1 階	
	大場診療所	☎ 03-3330-0073
	中野区大和町 3-40-6	
たかとり内科	☎ 03-6265-5835	
中野区大和町 1-30-6		
たかねファミリークリニック	☎ 03-5356-8120	
中野区丸山 2-17-13		
たかのクリニック	☎ 03-3990-2222	
中野区上鷺宮 4-6-38		
中野なおクリニック	☎ 03-6379-6021	
中野区弥生町 2-4-9 ツナシマ第 3 ビル 2 階		
中村診療所	☎ 03-3381-3797	
中野区本町 5-39-2		
能戸クリニック	☎ 03-3337-6700	
中野区大和町 1-45-12		
ホームクリニックなかの	☎ 03-6383-0512	
中野区鷺宮 3-3-6 シュプール 1 階 1A		
まみ中野在宅クリニック	☎ 03-5942-4399	
中野区野方 1-5-3 ヴァンクレールオオキ 202 号		
みやびハート&ケアクリニック	☎ 03-5385-3880	
中野区中央 3-35-4 ナビウス新中野 1 階 EAST		
おうちの診療所 中野	☎ 03-5942-7062	
中野区新井 1-24-4 井上ビル 1 階		
中野ひだまりクリニック	☎ 03-3368-0888	
中野区東中野 3-6-12		

緩和医療を行う診療所	桜山診療所 中野区東中野 3-17-8	03-3369-0900
	野方駅内科 中野区野方 5-3-1 野方 WIZ101 号	03-5356-8153
	やまと診療所 中野区大和町 3-3-12	03-3339-5640
	沖津医院 中野区鷺宮 3-20-4 鷺宮医療ビル 2 階・3 階	03-3339-2865
	やまぐち内科ハートクリニック 中野区上鷺宮 2-4-1	03-3970-0770
	のぐち内科クリニック 中野区上鷺宮 4-17-14	03-3926-0007
訪問看護 ステーション	ひよこ訪問看護ステーション 中野区松が丘 2-3-5 ペリエ中野 201	03-5913-3890
	つくし訪問看護ステーション 中野区白鷺 2-1-23 ZOU マンション 202	03-3330-0425
	さわやかケア中野・訪問看護 中野区中央 1-1-3 新都心中央ビル 1 階	03-5348-6216
	あすなろ訪問看護ステーション鷺宮 中野区鷺宮 3-18-5 IN ビル 2 階	03-3223-1900
	なごみ訪問看護ステーション 中野区野方 1-29-4 竹内ビル 1 階	03-6383-3189
	ケアプロ訪問看護ステーション東京 中野区中央 4-25-14 中央ハウス A2	03-6696-9789
	訪問看護ステーション江古田の森 中野区江古田 3-14-19	03-5318-3701
	あけぼの訪問看護ステーション 中野区新井 2-6-5 DSK 情報センタービル 1 階	03-5942-8990
	ユースタイルケア 中野 訪問看護 中野区東中野 3-14-1 グリーンビル 8 階	070-6528-7652
	マザース成城中野支部 中野区東中野 2-28-14 メディカルコート II 2 階	03-5989-1567
	訪問看護ステーション ホームケア都立家政 中野区若宮 3-40-14	03-5356-6755
	ティーオン訪問看護ステーション野方サテライト 中野区野方 3-25-8 ヤマシロビル 2 階	03-5356-8813
	訪問看護・リハビリステーションだるま 中野区鷺宮 3-3-6 シュプール 1 階 1A	03-5942-5615
	ソフィアメディ訪問看護ステーション中野新橋 中野区本町 4-8-1	03-6382-4300
	まるこ訪問看護ステーション 中野区若宮 2-34-19 テラスハウス B	03-6383-0823

訪問看護 ステーション	リエ訪問看護ステーション中野 中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 301	03-6908-9567
	訪問看護ステーションホームケア中野 中野区東中野 1-59-6 信菱ビル 5 階	03-5337-7012
	ベストリハ訪問看護ステーション中野 中野区中野 1-13-10	03-6454-1484
	ソフィアメディ訪問看護ステーション野方 中野区野方 5-30-20 三宅ビル 2 階	03-6383-0215
	ひなた訪問看護ステーション中野 中野区南台 5-23-13 アイル方南町 502	03-6382-6979
	さくら訪問看護ステーション 中野区沼袋 2-20-12 ファーストメゾン沼袋 202	03-5942-8981
	カリス訪問看護ステーション 中野区中野 2-29-15 サンハイツ中野 808	03-6823-8708
	上高田訪問看護ステーション 中野区上高田 1-50-7 大川ビル 1 階	03-5380-4165
	中野北ベタニア訪問看護ステーション 中野区江古田 3-15-2	03-3387-0221
	新渡戸記念訪問看護ステーション 中野区中野 2-21-17 東京医療別館 3 階	03-3382-8611
	中野区医師会訪問看護ステーション 中野区中野 2-27-17	03-3384-1480
	訪問看護ステーション リライブ 中野区東中野 4-23-3 サンクロー 100 号	03-6279-3696
	訪問看護ステーション はな中野 中野区東中野 3-6-14 鈴木ビル 2 階	03-6820-2378
	サルスケア訪問看護リハビリステーション 中野区中野 5-3-33 KI マンション 201	03-5942-6328
	うちのカンゴ中野支部 中野区中野 3-14-10 ウィンサム中野 5 102	03-5937-0597
	CRAYONS プライベート看護 中野区上鷺宮 4-17-6 ハイツ小河 301 号	0800-808-1083
	ルピナス訪問看護ステーション中野 中野本町 5-10-1 丸共第 3 ハイツ 1 階	03-6454-1425
	Lea ケア訪問看護ステーション 中野区南台 1-3-8 第 8 新栄ビル 101	03-5309-2991
	福祉事務所	中野区福祉事務所 中野区中野 4-11-19
保健所/ 保健センター	中野区保健所 中野区中野 2-17-4	03-3382-6661
	中部すこやか福祉センター 中野区中央 3-19-1	03-3367-7788

訪問看護 ステーション	北部すこやか福祉センター 中野区江古田 4-31-10	☎ 03-3389-4321
	南部すこやか福祉センター 中野区弥生町 5-11-26	☎ 03-3382-1750
	鷺宮すこやか福祉センター 中野区若宮 3-58-10	☎ 03-3336-7111
子ども家庭 支援センター	子ども・若者支援センター 中野区中央 1-41-2 みらいステップなかの	☎ 03-5937-3257
地域包括 支援センター	南中野地域包括支援センター 中野区弥生町 5-11-26 南部すこやか福祉センター内	☎ 03-5340-7885
	本町地域包括支援センター 中野区本町 5-10-4 倶楽部千代田會館内	☎ 03-5385-3733
	東中野地域包括支援センター 中野区東中野 1-5-1	☎ 03-3366-3318
	中野地域包括支援センター 中野区中央 3-19-1 中部すこやか福祉センター内	☎ 03-3367-7802
	中野北地域包括支援センター 中野区松が丘 1-32-10 松ヶ丘シニアプラザ内	☎ 03-5380-6005
	江古田地域包括支援センター 中野区江古田 4-31-10 北部すこやか福祉センター内	☎ 03-3387-5550
	鷺宮地域包括支援センター 中野区若宮 3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター内	☎ 03-3310-2553
	上鷺宮地域包括支援センター 中野区上鷺宮 3-17-4 かみさぎホーム内	☎ 03-3577-8123
ケアマネジャー 部会	中野区ケアマネジャー部会 http://www.nakano-kaigo.org/kaigoshien/	☎ 03-3388-9797
社会福祉 協議会	中野区社会福祉協議会 中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 4 階	☎ 03-5380-0751

Memo



暮らしの保健室

医療コーディネーターとしての役割を持ち、
在宅医療も理解した看護師が相談を受け、
病院と地域のお医者さんの橋渡しをします。
お茶を飲みながらゆったり過ごせる相談窓口です。



新宿 暮らしの保健室



新宿区戸山 2-33
戸山ハイツ33 号棟125
TEL: 03-3205-3114

ご利用
時間

【がん療養相談窓口】
月～金曜日 13:00～16:00
第4土曜日 10:00～13:30
祝日・年末年始を除く



中野 暮らしの保健室



中野区本町 2-5-6
TEL: 03-6300-0107

ご利用
時間

日曜日 (不定期)



中野 中野区医師会訪問看護ステーション まちなかの保健室



中野区中野 2-27-17 医師会館
03-3384-1480

ご利用
時間

予約制
毎週水曜日 13:00～16:00



中野 暮らしの保健室桃園



中野区中央 4-57-1
TEL: 080-5035-1323 (中山)

ご利用
時間

毎週火曜日 10:00～12:00
参加費: お菓子お茶代 300円



中野 暮らしの保健室 野方 がんカフェ



中野区野方 5-3-1
TEL: 03-3330-4383
(野方区民活動センター)

ご利用
時間

毎月第2金曜日 14:00～

療養MAP

療養中でも、あなたらしさや大切なものは変わりません。
この療養MAPは、今のあなたが大切にしていることを
自分自身や周囲の人と共有するためのページです。



氏名

(フリガナ)

男

女

生年

月日

住所〒

アレルギー

なし・あり()

緊急連絡先1

続柄

電話番号

緊急連絡先2

続柄

電話番号

かかりつけ医療機関1

科

先生

かかりつけ医療機関2

科

先生

治療中の病気

服用中の薬

お薬手帳を持ちましょう

病院・救急隊へ伝えること(現在の病状や病院で言われていることなど)

仕事について(業務内容・勤務状況)

暮らしについて(お住まい・同居者)

日頃、親交のあるご友人

趣味・好きなこと

参加されている活動・定期的に行っていること

大切にしていること・気をつけていること

持病が進行した時に不安なこと・希望したいこと

あなたのことを代弁してくれる人

療養MAP

わたしのサポーター

相談に乗ってくれる人はだれですか？

診療医 / 歯科医 (通院先・訪問医)

看護師 / 訪問看護師

リハビリ専門職

かかりつけ薬局 / 薬剤師

医療費や年金制等の生活面について

地域の保健センターや地域包括支援センター

仕事について

食事について

遠慮しないで、気軽に相談してみよう！



ほっと一息



1人で抱え込んでしまって、心も頭もいつも
がんのことでいっぱい・・・

聞いてもらえる人がいて、思い切って話し出したら、
自然と涙が流れ、肩の力が抜けていくように軽くなっていました。

帰りに見上げた空の青さと、白い雲が、
久しぶりに風景を見たと思い、
それだけ、がんというものが私の心を
占領してしまっていたと感じました。



がんとともに生きていく自分を、
労わりながら暮らしていこう、あんまり溜め込まずに、
相談しよう、そんな思いで帰り道を歩きました。

症状についても相談して、早目に対応してもらおう、
そんな気持ちになっています。

相談者の声を
少しまとめてみました。

新宿区がん相談窓口
暮らしの保健室室長 秋山正子

