



あなたの健康づくりを
応援します！

ケア24梅里 出張保健室

ケア24梅里の保健師、社会福祉士、地域福祉コーディネーターが体組成計測定をする他、健康や地域の活動に関する相談などをお聞きます。

例えば...「おしゃべりできる場所
が知りたい」
「地域でボランティアをしたい」
「ちょっと気になる人がいて...」



日時：令和8年 7月 22日(水)
11:00～12:00
予約不要 / 相談無料

場所：高円寺みんなの体育館 2Fラウンジ
(杉並区高円寺南2-36-31)

お問い合わせは... **ケア24梅里**
☎03-5929-1924

開所時間：月曜日～土曜日
午前9時～午後5時

こんなときは

地域福祉コーディネーターに
ご相談ください

お気軽に



お声がけください!

〈 こんなお悩みありませんか 〉



近所で
気になる人が
いる

自分に何か
できることは
ないかな?

今後の生活が不安
まずは話を聞いてほしい

「どこに相談したらいいかわからない」を
まずは受け止め、一緒に考えます。

※相談内容によってはすぐに解決に至らない場合もあります。相談者に寄り添い一緒に考えていきます。

地域福祉コーディネーターとは



地域の生活課題を発見し、地域住民や関係機関と協力しながら
地域で支え合う仕組みを作ったり、ネットワークづくりをする
福祉の専門職です。

地域福祉コーディネーター配置 4 地域・・・西荻・荻窪・高円寺・阿佐谷（令和 8 年度現在）

地域に出向き把握する

さまざまな場所に足を運び、日頃からの関係づくりに努め、住民などのお話をお聞きし、地域の困りごとを把握しています。

地域のことを考える

地域のみなさんと一緒に、困りごとを把握したり、「こんなことがしたい」「こんなまちだった良い」と話し合いをしています。

お問合せ先

杉並区社会福祉協議会
地域支援課 地域福祉推進係

☎ 03-5347-1017

杉並区在宅医療・生活支援センター
地域ささえあい連携推進担当

☎ 03-5335-7315

この取組は杉並区地域支え合い仕組みづくり事業を受託しています。

〈教えて 地域福祉コーディネーターってどんなことをする人なの？〉

個別の支援

身近な場所での相談の受け止め

 どんなことをするの？

区民センターや地域のサロンなどに出向いて相談を聞いたり、出張相談会を開催したりしています。

地域活動の支援

地域活動の運営支援、
立ち上げ支援

 どんなことをするの？

居場所づくりの講座の実施や、場所探しなどを一緒に行います。助成金の活用や地域に向けた働きかけなどもしています。

地域づくりに向けた支援

生活課題を把握し、地域活動が活性化するための働きかけや、立場や世代を超え多様な人々が出会いとつながりと支え合う場づくり

地域に出向き把握する

地域生活課題を
把握する

 どんなことをするの？

住民向けのアンケート実施や、地域で実施している会議などに参加したり、関係者への聞き取りを通して生活課題を把握しています。

地域のことを考える

課題への理解を
深めるための場づくり

 どんな内容で実施するの？

地域で困りごとを抱えている方（生きづらさを抱えた方、不登校、ひきこもり、孤独・孤立など）の理解を深めるための機会を作っています。

ネットワークづくり

地域活動の活性化を
図るための話し合い
の場づくり

 どんなことをしているの？

住民、町会・自治会、民生・児童委員、NPO、ボランティア団体、社会福祉法人、民間企業などつながりを深め、地域の活動につながっています。

こ ん に ち は

高齢者総合相談窓口 ケア24

(地域包括支援センター)

です!



高齢者総合相談窓口 ケア24 ってどんなところ?

高齢者総合相談窓口ケア24は杉並区が運営を委託している地域包括支援センターです。地域で暮らす高齢者のみなさんを介護、医療、福祉などさまざまな面から総合的に支えるために設置されています。相談内容など、個人の秘密は守ります。お気軽にご相談ください。

杉並区高齢者総合相談窓口 ケア24 (地域包括支援センター) 一覧表



No	ケア24名	所在地	電話番号 FAX番号	担当区域
1	上井草	上井草3-33-10 (特別養護老人ホーム上井草園内)	☎ 03-3396-0024 FAX 03-5311-1291	上井草1・2・3・4丁目 井草3・4・5丁目
2	下井草	下井草2-44-4 (ビル3階)	☎ 03-5303-5341 FAX 03-5303-5342	井草1・2丁目 下井草2・3・4・5丁目
3	善福寺	西荻北4-31-11 (西荻ミキサンハイツ)	☎ 03-5311-1024 FAX 03-5311-1027	善福寺1・2・3・4丁目 西荻北3・4・5丁目
4	上荻	上荻3-29-5 (杉並会館等複合施設内)	☎ 03-5303-6851 FAX 03-5303-6853	今川3・4丁目 桃井3・4丁目 上荻2・3・4丁目 西荻北1・2丁目
5	西荻	西荻南4-2-7 (西荻窪診療所2階)	☎ 03-3333-4668 FAX 03-3333-3968	松庵2・3丁目 宮前3丁目 西荻南1・2・3・4丁目
6	清水	清水2-15-24 (特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内)	☎ 03-5303-5823 FAX 03-5382-2633	清水1・2・3丁目 本天沼2・3丁目 桃井1・2丁目 今川1・2丁目
7	荻窪	荻窪5-20-1 (杉並保健所5階)	☎ 03-3391-0888 FAX 03-3391-2304	天沼1・2・3丁目 上荻1丁目 荻窪3・4・5丁目
8	南荻窪	南荻窪2-28-13 (荻窪会議室1階)	☎ 03-5336-3724 FAX 03-5336-3727	荻窪1・2丁目 高井戸東4丁目 宮前2丁目 南荻窪1・2・3・4丁目
9	阿佐谷	阿佐谷北1-3-12 (樺ビルディングB館)	☎ 03-3339-1588 FAX 03-3339-1600	阿佐谷北1・2・3・4・5・6丁目 阿佐谷南2丁目 下井草1丁目 本天沼1丁目
10	成田	成田西3-7-4	☎ 03-5307-3822 FAX 03-5307-3820	成田東2・5丁目 成田西1・2・3・4丁目 阿佐谷南3丁目 浜田山4丁目
11	松ノ木	松ノ木3-3-4	☎ 03-3318-8530 FAX 03-3318-8533	松ノ木1・2・3丁目 大宮2丁目 成田東1・3・4丁目 阿佐谷南1丁目
12	高円寺	高円寺南4-26-16 (ビクトリアプラザ高円寺4階)	☎ 03-5305-6151 FAX 03-5305-6152	高円寺北1・2・3・4丁目 高円寺南3・4丁目
13	梅里	梅里1-7-17 (K&Iビル5階)	☎ 03-5929-1924 FAX 03-5929-1925	梅里1・2丁目 堀ノ内2・3丁目 高円寺南2丁目
14	和田	和田3-52-4 (和田ふれあいの家2階)	☎ 03-5305-6024 FAX 03-5305-6023	和田1・2・3丁目 高円寺南1・5丁目
15	久我山	久我山3-47-16 (特別養護老人ホームさんじゅ久我山内)	☎ 03-5346-3348 FAX 03-5336-3370	久我山1・2・3・4・5丁目 松庵1丁目 宮前5丁目
16	高井戸	高井戸西1-12-1 (浴風会 認知症介護研究・研修東京センター内)	☎ 03-3334-2495 FAX 03-3334-2307	高井戸西1・2・3丁目 高井戸東2丁目 上高井戸1・2丁目 宮前1・4丁目
17	浜田山	浜田山1-36-3 (浜田山会館内)	☎ 03-5357-4944 FAX 03-5357-4966	浜田山1・2・3丁目 上高井戸3丁目 下高井戸4・5丁目 高井戸東1・3丁目
18	堀ノ内	堀ノ内1-6-6 (老人保健施設ウェルファア内)	☎ 03-5305-7328 FAX 03-5305-7331	堀ノ内1丁目 大宮1丁目 和泉3・4丁目 永福4丁目
19	永福	永福3-35-11	☎ 03-5355-5124 FAX 03-5355-5125	永福1・2・3丁目 下高井戸1・2・3丁目
20	方南	方南2-6-28 (方南二丁目福祉施設内)	☎ 03-5929-2751 FAX 03-5929-2757	方南1・2丁目 和泉1・2丁目



(区ホームページ)

窓口受付時間 月～土曜日 午前9時～午後5時

夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急のご相談は、電話で受け付けています。
詳しくは公式ホームページでご確認ください。

高齢者総合相談窓口 ケア24



自立した生活が送れるよう支援します

- 生活に何らかの不安がある人や要支援1・2と認定された人、自立した生活ができている人も、区が行う介護予防・日常生活支援総合事業を利用できます。
- 要介護認定の申請や介護サービスの手続き、介護事業所の紹介も行っています。



高齢者総合相談



主任ケアマネジャー



保健師

高齢者総合相談窓口ケア24では、主任ケアマネジャーのみなさんやその家族の支援を行います。3職種はだけ行うのではなく、互いに連携をとりながら「チー



お気軽にご相談ください

- 高齢のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、お気軽にご相談ください。



ではこんな仕事をしています



みなさんの権利を守ります

- 高齢のみなさんが安心していきいきと暮らすために、みなさんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待を早期に発見したり、消費者被害などのご相談に対応します。



窓口 ケア24



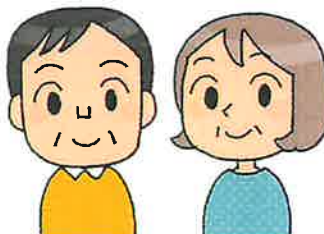
社会福祉士

一、保健師、社会福祉士等の専門職が中心となって高それぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事ム」として総合的にみなさんを支えます。



さまざまな方面からみなさんを支えます

- みなさんを支える地域のケアマネジャーの助言や支援のほか、高齢のみなさんにとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワーク作りに力を入れます。



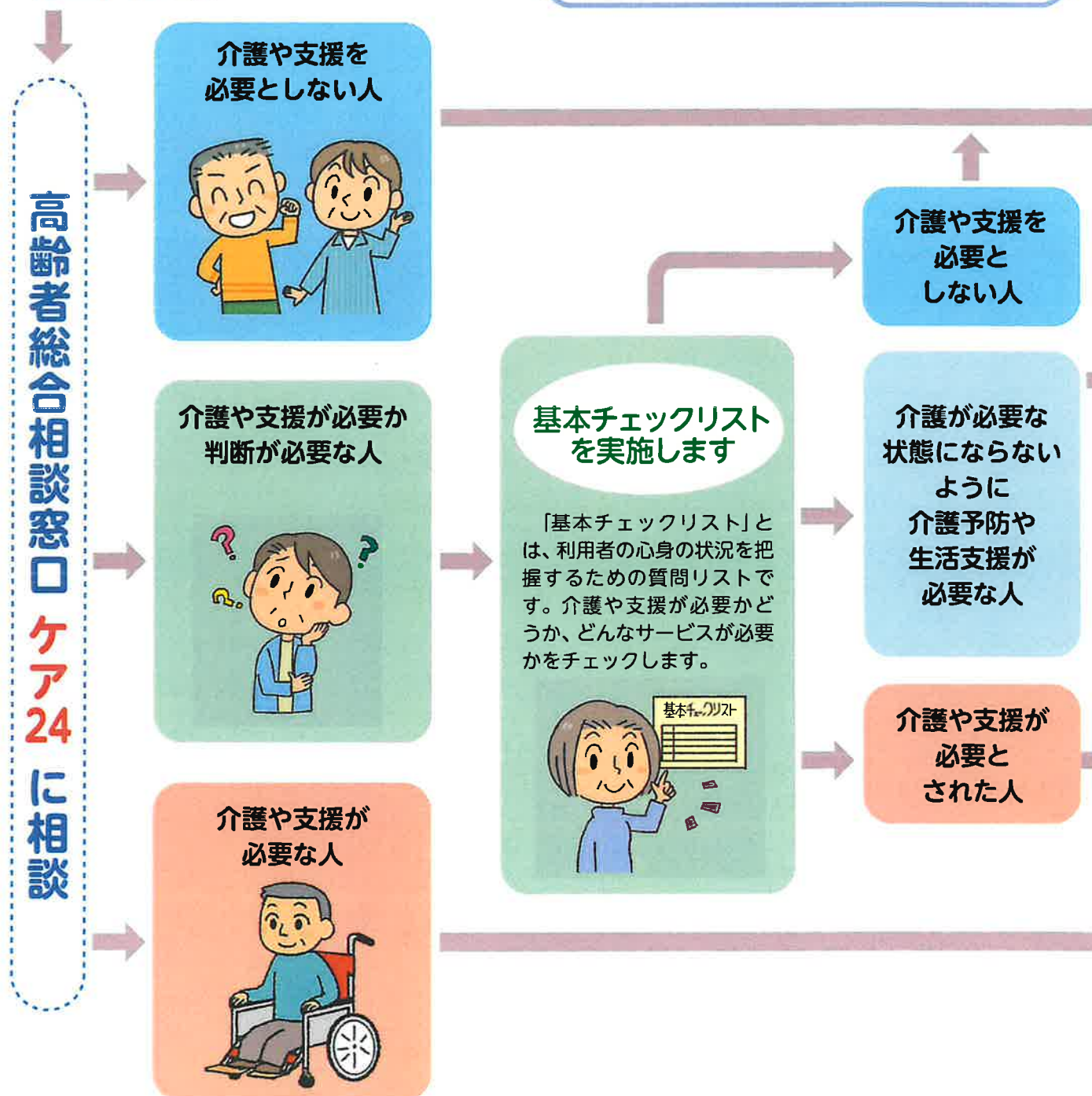
このほかにも、地域の実情に合わせて支援をします。

どんなサービスを利用できるのか、まずは高齢者総合相談窓口ケア24に相談しましょう。
サービス利用までの流れは以下の通りです。

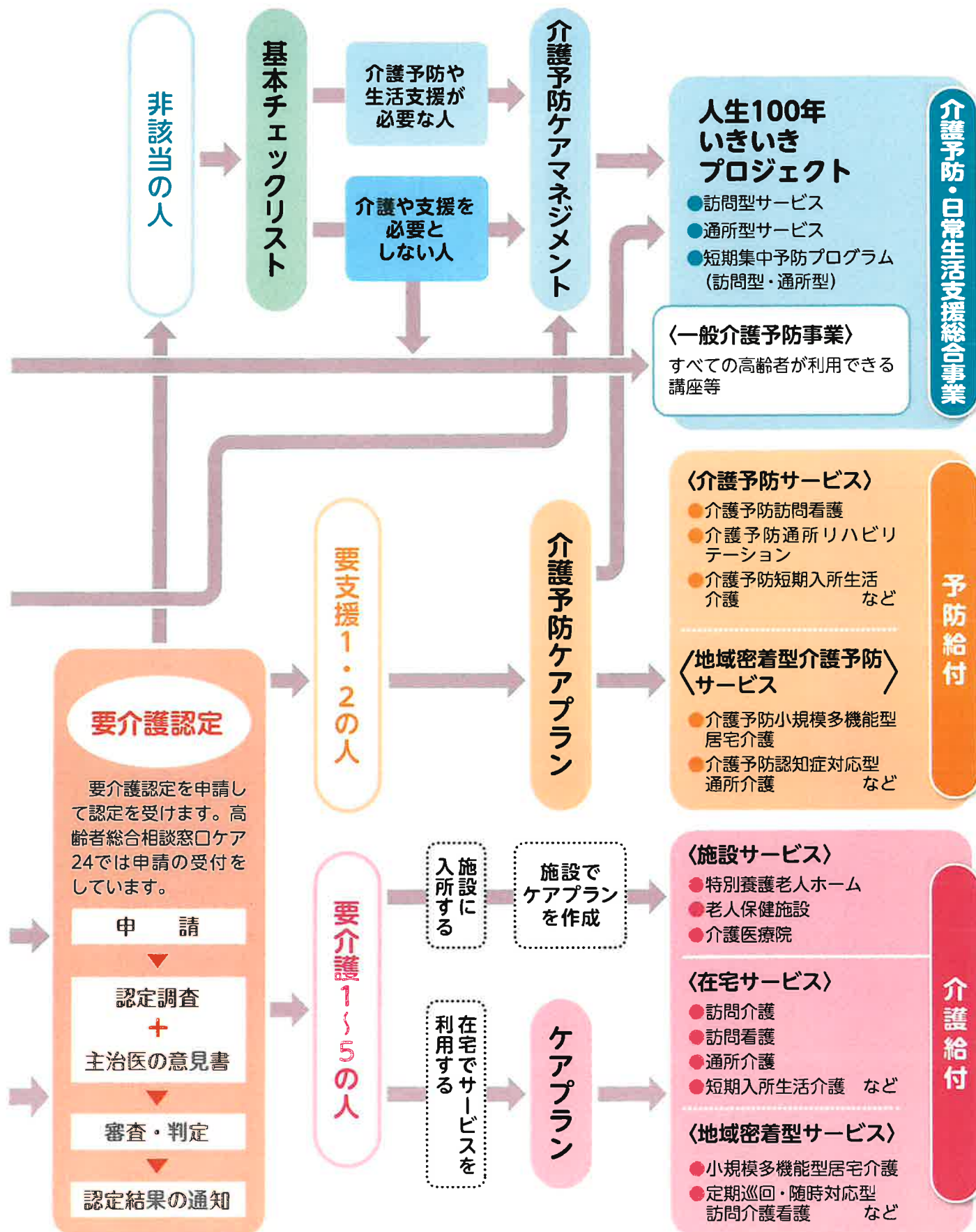


どんなサービスが
利用できるのかな？

令和8年度より「見守りキーホルダー」事業を開始します。緊急時に身元確認などが行えるキーホルダーです。安心して外出いただけるよう、ぜひケア24にてご登録ください。（詳しくは、P6をご覧ください。）



利用できるサービスが違います



高齢者在宅サービスのご案内

※事業詳細は、区HP等で必ずご確認ください。

いっときお助けサービス

退院直後又は、捻挫・ぎっくり腰などで一時的に家事援助（調理・洗濯・掃除・生活必需品の買物など）が必要な高齢者に、原則1か月間ホームヘルパーを派遣します。



対象者 介護保険の認定を受けていない65歳以上の高齢者のみの世帯で、近隣に援助者がいないなど緊急に家事援助が必要な方

内容 1回の利用は45分を基本とし、1単位を15分とした6単位（90分）まで。週12単位（180分）限度（訪問調査の上、サービス内容・派遣時間を決定）



寝具洗濯乾燥サービス

寝たきりなど寝具を干すことが困難な高齢者等に、寝具の衛生を保つため、洗濯・乾燥サービスを行います。（原則、施設に入所された方や、寝具を干せる同居者がいる場合は除く。）



対象者 寝具を干すことが困難な65歳以上の方／介護保険の第2号被保険者（40～64歳）で要介護・要支援の認定を受けている方

内容 ①・②のコースどちらか選択（対象寝具は敷布団、掛布団、毛布、マットレスの4種類）

①乾燥コース（毎月）

乾燥4枚まで（7・1月は洗濯する枚数を除いた枚数）（7・1月）洗濯2枚まで

②洗濯コース（5・7・9・11・1・3月）

洗濯2枚まで



補聴器購入費の助成

聴力が低下している高齢者に補聴器の購入に要する費用の一部を助成します。



対象者 65歳以上で補聴器相談医から補聴器の必要性を認められた方（聴力が身体障害者手帳（聴覚障害）の交付対象者は除く。）

助成額 購入費（見積額）が助成限度額未満の場合は購入費、助成限度額以上の場合は助成限度額

助成限度額

- ・住民税非課税世帯 72,450円
- ・住民税課税世帯 36,230円

・前回助成事業を利用した後、5年後の再申請可

・申請前に購入された補聴器は助成対象外



訪問理美容サービス

外出が困難な高齢者等に、ご自宅で理美容サービスを受ける際の出張費に相当する利用券を交付します。（カット代は自己負担）



対象者 外出が困難な要介護1以上の方

内容 年間最大6枚の利用券を交付



住宅改修給付事業

身体機能の低下により転倒等のおそれのある高齢者の家に、手すりの取付けや便器を洋式化する工事（上限20万円）・入浴補助用具などの附帯用具の給付（上限10万円）を行います。

対象者 申請日前6か月以内に介護保険で非該当（自立）と認定された65歳以上の方（身体状況により、特に給付が必要と認められた場合に限る。）



家具転倒防止器具の取付

地震等の災害時に備えて、区が委託している事業者が高齢者の家に「家具転倒防止器具」を無料で取り付けます。



【一般給付】

対象者 65歳以上の高齢者のみの世帯の方

【特例給付】

対象者 地域のたすけあいネットワーク（地域の手）へ登録し、避難行動要支援者名簿に登録された65歳以上の高齢者のみの世帯の方



火災安全器具給付

防火の配慮が必要な高齢者に電磁調理器・自動消火装置・ガス警報器のうち1つを給付します。

対象者 65歳以上で、認知機能の低下に伴い防火等の配慮が必要なひとり暮らし等の方



見守りキーホルダー

ケア24に登録し、登録番号が記載されたキーホルダーを持って外出することで、救急搬送時の身元確認などが可能となります。

対象者 65歳以上の方

※一部を除き、費用負担があります。

介護用品の支給・おむつ代金の助成

介護用品の支給又はおむつ代金の助成をします。

対象者 要介護3以上でおむつが必要な方／要介護1・2で常時おむつが必要な方（医師の証明が必要）



費用負担 区民税課税世帯は1割の負担あり

【介護用品の支給】

月額7,000円を上限に、専用カタログから選んだ商品を毎月自宅等に配送

【おむつ代金の助成】

おむつを持ち込めない病院に入院した場合に、事業の決定月以降のおむつ代金を一部助成

※同月に上記サービスの重複利用はできません。
※ご逝去後の申請はできません。



ほっと一息、介護者ヘルプ

要介護高齢者等を同居で介護している家族の休息のため、ホームヘルパーが訪問して、掃除、洗濯、調理、生活必需品の買物などを代行（介護保険の訪問介護生活援助サービスに準じた項目）するための利用券を交付します。

対象者 次の①・②の高齢者等を同居で在宅介護している家族

①要介護1以上の方

②要支援1・2の方で、認知機能の低下により、日常生活に支障があり、支援が必要と認められる方

内容 1家族年間最大24枚の利用券を交付（1枚あたり1時間利用可能）



認知症高齢者家族安らぎ支援

認知症高齢者を在宅で介護している家族の休息のため、安らぎ支援員（交通費は別途必要）が訪問し、家族や認知症高齢者の話し相手になります。



対象者 要支援1以上の認知症高齢者を在宅で介護している家族

利用時間 原則週1回、月～土曜日の午前10時から午後6時（祝日・年末年始を除く）。1回2時間まで



緊急ショートステイ(医療型)

日常的に医療行為が必要な高齢者を在宅で介護している家族が入院、葬儀等により急に介護ができなくなった場合に、一時的に病院で家族に代わって介護します（介護保険適用外）。ケアマネジャーから事前にご相談ください。



対象者 次の①～③全てに当てはまる方

①介護する家族の急な入院等により、介護が受けられない方

②介護保険サービスの医療型ショートステイに空きがなく、他に介護する人がいない方

③要介護1以上の方

利用日数 最大10日間



安心コール

週1回の定期的な電話で安否確認を行い、日常生活における健康不安などのご相談にも応じます。また、24時間365日、電話相談ができます。



対象者 65歳以上の高齢者のみの世帯で、固定電話か携帯電話をお持ちの方



緊急通報システム

ペンダント型の救急ボタン、安心センサー（人の動きを感知）、火災センサー（煙を感知）、委託事業者の受信センターに通報するための通報機を貸与、設置します。急病時に救急ボタンを押した場合や、センサーの自動通報により、受信センターから救急車（火災の場合は消防車）の要請をするとともに、現場派遣員が駆けつけ、救助を行います。介助のみを目的として現場派遣員の出勤を要請することはできません。



対象者 次の全てに該当する方

①65歳以上の高齢者のみの世帯の方

②慢性疾患があるなど、常時注意を要する方（在宅生活に不安があり緊急時に適切な対応ができない可能性のある方も対象）

③固定電話あるいは携帯電話をお持ちの方



認知症高齢者探索システム

認知症高齢者の行方が分からなくなった時のため、位置情報を知らせてくれるGPS端末一式を貸与し、登録料と毎月のレンタル料の一部を助成します。

対象者 65歳以上の探索システムが必要と認められる認知症高齢者を介護している家族

