

認知症 安心 ガイドブック

認知症になっても
安心して暮らせるまち 新潟市



この「新潟市認知症安心ガイドブック」には、認知症に対する不安を減らすことができるよう、認知症のことや進行に合わせて受けられる新潟市の様々な介護サービスや支援制度などの情報がまとめてあります。

新 潟 市



やさしさつなぎ、広がる笑顔、新潟市

はじめに

認知症の人の数は、65歳以上の人々の15%（6.6人に1人）と推計されており、誰にでも起こりうる身近な病気です。いつ自分や自分の親しい人になるか分かりませんし、介護者という立場になるかもしれません。

ご本人も、ご家族も、できるだけその症状に早く気づき、受診し状態に応じて適切なサポートを得ることが大切です。症状・状態に合わせた治療や支援により、症状の進行が緩やかになる可能性もありますし、認知症の一手手前の状態で気づき、予防に努めることで認知症への進行を和らげる可能性もあります。

また、地域の人も決して他人事ではなく、身近なことに感じ、さりげない手助けをしていただくことで、ご本人が住み慣れた地域で安心して過ごしていくことも可能になります。

今、ガイドブックを手にとっていただいた方の中には、認知症のこと、これからの生活のことなど様々な不安を抱えている方がいるかもしれません。この冊子が、少しでもそうしたお気持ちを和らげ、ご本人、ご家族らしい時間を紡いでいく手助けになればうれしく思います。

目次

認知症について
P.1

対応・支援
P.8

相談 P.15

受診 P.17

交流・予防 P.18

介護 P.19

住まい・権利
P.20

その他の支援
P.21

- ❖ 認知症とは P.1
 - 認知症の症状
 - 認知症の原因となる主な脳の病気
 - 軽度認知障がい（MCI）とは
 - 早期発見・診断・治療の重要性
 - 認知症かな？と思ったら チェックしてみましょう
 - 若年性認知症について
 - 認知症の人からのメッセージ
- ❖ 認知症の進行と主な症状の例 P.8
- ❖ 【認知症進行度別】利用できる制度やサービスの主な例 … P.10
- ❖ 本人・家族向けアドバイス P.12
 - 気づき～軽度の時期
 - 中等度の時期
 - 重度の時期
- ❖ 【目的別】利用できる制度やサービスの主な例 P.15
 - 相談したい
 - 受診したい
 - 交流できる場所／予防に取り組む
 - 介護保険サービスを利用したい
 - 住まいや施設のこと
 - 財産・権利のこと
 - その他の支援・制度
 - むすびあい手帳をご活用ください
- ❖ 家族も自分を大切に P.23
- ❖ 認知症について一緒に学んでみませんか？ P.24

「障がい」の表記について

新潟市では、「障害」の「害」の字が持つマイナスイメージや当事者への配慮から、原則的にひらがな表記にすることにしました。「障がい」の表記は、本来法律に基づき漢字表記をしなければならないものもありますが、この冊子ではひらがなで「障がい」と表記しました。

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞の動きが低下するために、「物事を記憶したり、判断する能力」や「時間や場所、人などを認知する能力」などが低下し、生活をするうえで支障をきたしている状態です。早期に診断し、治療・予防をすることにより、認知症の進行を遅らせることができます。「おかしいな？」と思ったら早めに受診し、診断を受けることが大切です。

認知症の症状

認知症の症状は、大きく2つに分けることができます。認知症の人には、原因となる病気の違いなどにより、程度の差はありますが、共通して現れる「中核症状」と、現れるかどうかには個人差がある「行動・心理症状」があります。

中核症状：認知症の中心となる症状

記憶障がい

症状の例

新しいことが覚えられない、体験や出来事を忘れる、など。認知症による記憶障がいは、老化による「もの忘れ」との区別が難しいものですが次のような違いがあります。

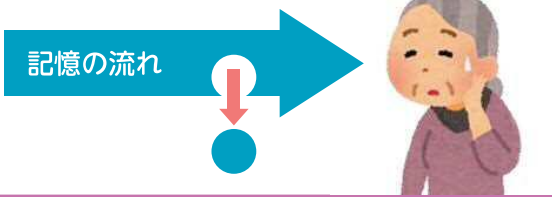
老化によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる。
- 忘れたことを自覚している。

〈例〉

- ・ 食事した事は覚えているが、食べた物を忘れる。

記憶の流れ



日常生活に支障はない

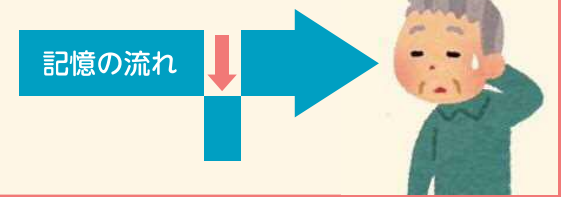
認知症による記憶障がい

- 体験そのものを忘れる。
- 忘れたことが自覚できない。

〈例〉

- ・ 食事をしたこと自体を忘れる。

記憶の流れ



日常生活に支障をきたす

見当識障がい

症状の例

時間や場所がわからない、今日が何月何日かわからない、近所で道に迷う、など

実行機能障がい

症状の例

段取りが立てられない、料理ができなくなる、など

理解・判断力の低下

症状の例

考えるスピードが遅くなる、など

行動・心理症状： 本人の心身の状態や周りの人の対応など取り巻く環境によっては出現の仕方を穏やかにできる症状

- 抑うつ気分** 症状の例 やる気がなく気分が落ち込む, など
- 意欲の低下** 症状の例 物事に興味, 関心がなくなる, など
- 不安・焦燥** 症状の例 不安が強く落ち着かない, イライラしている, など
- 妄想** 症状の例 物を置いた場所を忘れて, 盗まれたと思いきむ, など
- 興奮・暴力** 症状の例 怒りっぽくなり暴力をふるう, など
- 徘徊** 症状の例 目的の場所がわからなくなり, 歩き回ったりすることがある, など
- 不眠** 症状の例 夜眠れない, 昼夜が逆転している, など

これらの症状は、本人の心の状態や性格、生活している環境などに大きく影響を受けるもので、その人によって症状の現れ方が異なります。

症状が出ている理由を理解し、適切な対応をとることで、本人が穏やかに生活することが可能です。



認知症の原因となる主な脳の病気

アルツハイマー型認知症

どんな病気

認知症の原因では最も多い疾患です。脳の神経細胞が徐々に減っていく病気で、「アミロイド」と「タウ」という異常なたんぱく質が脳の中に溜まるためだと考えられています。

主な症状

覚えたことを思い出す能力が低下して、年月や時刻、自分のいる場所など基本的な状況が把握できない・新しいことが覚えられない、といった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

血管性認知症

どんな病気

脳の血管が詰まったり破れたりする「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）」により、栄養が届かなくなった部分の神経細胞が働かなくなる病気です。「脳血管疾患」にかかりにくい生活を送ることが予防につながります。

主な症状

認知機能の障がいのほかに、しびれや麻痺、歩行障がいなどの身体的な機能の低下が現れます。また、記憶障がいはあっても、判断力は保たれているように、脳の損傷を受けている場所によって症状にムラがあることも特徴です。

レビー小体型認知症

どんな病気

「 α -シネクレイン」というたんぱく質が主成分である「レビー小体」が脳に溜まることにより起こる病気です。

主な症状

手足のふるえ・こわばり・動作や歩行がぎこちなくなる・転倒しやすいなどのパーキンソン病様症状やはっきりとした幻視（その場にはないものが現実にあるように見える）を伴い、日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。初期には記憶は比較的保たれている場合も多いと言われています。

前頭側頭型認知症

どんな病気

脳の中でも理性をつかさどる「前頭葉」と聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」という部分が縮んでいく病気です。原因はよく分かっていません。比較的若い時期にかかる人が多い認知症と言われています。

主な症状

性格変化（自己中心になる）、反社会性（人のものを盗む）、毎日同じ行動を繰り返すなど、周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。

このほかにも、脳腫瘍や頭部外傷、感染症やアルコールの影響が原因で、認知症の症状が見られることもあります。

軽度認知障がい（MCI）とは

日常生活に支障をきたす程度には至らないために、認知症とは診断されないが、認知機能（記憶・実行機能・注意・言語・視覚空間能力）の1つまたはそれ以上の機能に問題を生じている状態を「軽度認知障がい（MCI：mild cognitive impairment）」と呼びます。

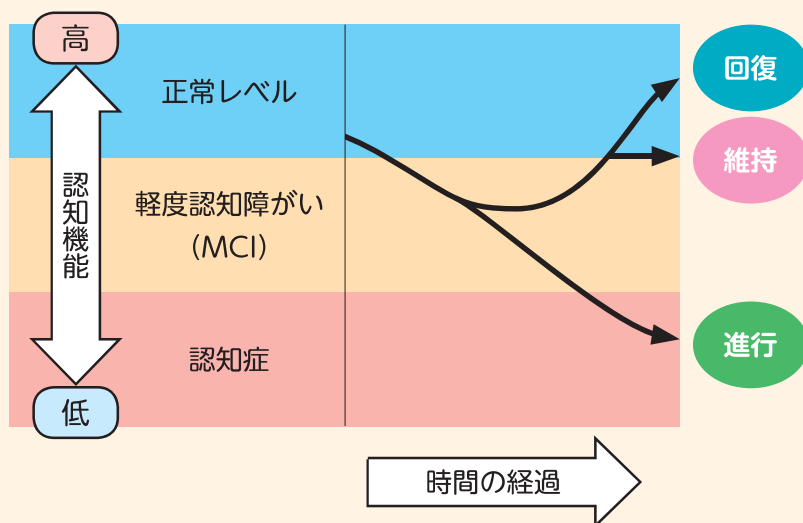
軽度認知障がいの人のうち年間約5～20%が認知症に移行するという報告があります。※一方、この状態にとどまり認知症に進行しない人もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。

※ KM Langa ら JAMA 2014;312(23):2551-2561

できるだけ早く 軽度認知障がい(MCI)の段階で診断を受けましょう！

約束をよく忘れるようになる、服装に関心がなくなる、会話が少なくなるなどの変化は、認知症を発症する前の軽度認知障がい(MCI)の現れで、認知症予備群に該当します。この段階で予防に努め、適切に対処すれば、発症を防いだり、進行を遅らせることもできます。



早期発見・診断・治療の重要性

認知症の早期発見・診断・治療は、他の病気と同じようにとても重要です。

準備ができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

治療ができる

認知症の中には、早めに治療すれば改善が可能な疾患もあります。早めに受診をして、原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

進行を遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な抗認知症薬などの薬物治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合もあります。

認知症の予防に取り組んだり、正しいケアを行うことにより、認知症の進行を遅らせることができます。

早めに
相談・受診
しましょう

認知症が疑われるときは？

まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じ適切な病院を紹介してもらえます。

また、地域包括支援センターや区役所健康福祉課の窓口などでも相談できます。（ご家族だけでの相談もできます。）



認知症かな？と思ったら チェックしてみましょう

このチェック表は認知症のごく初期，認知症の始まり，あるいは認知症に進展する可能性のある状態をご自分やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。認知症の疑いがあるかどうかを判断する目安としてお使いください。

該当する項目に○をつけてください。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思いだせない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物（財布など）が見当たらないのを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計：			点

点数の目安

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックをしてみましょう。
9～13点	要注意	ご家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。(P.18 参照)
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や地域包括支援センター（裏表紙参照）にご相談ください。

大友式認知症予測テスト～認知症予防財団ホームページより抜粋～

若年性認知症について

若年性認知症は、18歳以上65歳未満で発症する認知症を総称した言い方です。

厚生労働省の研究によると人口10万人当たり47.6人とされており、この推計で見込むと本市では200人程度になると思われます。

発症年齢が若く、子育て世代・働き盛りの世代にも重なるため、家庭内でも社会・経済的にも、この世代ならではの課題を抱えることが多くなります。

若年性認知症の場合、これまでスムーズに行えていた仕事や家事がうまくいかなくなることが徐々に増え、「何かおかしい」と最初に変化に気付くのがご本人自身であるケースが多いといわれます。「自分は認知症になったのではないか」その不安は計り知れないものであり、不安や悩みを一番感じているのはご本人です。

相談をするのは、初めは勇気がいることかもしれません。相談するまでに数年かかったという人もいます。しかし、不安や悩みを1人で抱え込まず、できるだけ早いうちに相談することで、ご本人らしい生活が継続できるようなサポートが受けられます。

新潟県では、若年性認知症の人や家族を支援するため、「若年性認知症支援コーディネーター」を配置しています。

医療

- ・近くの認知症専門医情報を知りたい
- ・会社から受診を勧められているけれど…

財産管理・契約等

- ・財産の管理や福祉サービスなどの手続きについて知りたい

就 労

- ・仕事で失敗することが増えてきた。でも仕事を続けたい



経済的な援助

- ・会社を退職して、収入がなく不安
- ・医療費助成や障害年金など利用できるサービスを知りたい

福祉サービス

- ・どんな福祉サービスがあるの？
- ・同じ病気の人と話がしたい
- ・介護の方法がわからない

どこに相談したらいいかわからず一人で悩んでいませんか？そんなときは、若年性認知症支援コーディネーターにご相談ください。新潟市では、以下の2つの認知症疾患医療センターに配置されています。

名 称	住 所	相談窓口電話番号	相談対応時間	
総合リハビリテーションセンターみどり病院	中央区神道寺 2-5-1	025-244-5566	電話相談	月～金（祝日を除く） 9:00～17:00
			来所相談	月～金（祝日を除く） 9:00～17:00（事前予約）
白根緑ヶ丘病院	南区西白根 41	025-372-4107	電話相談	月～金・第2土（祝日を除く） 9:00～17:00
			来所相談	月～金・第2土（祝日を除く） 9:00～17:00

若年性認知症コールセンターもあります。（認知症介護研究・研修大府センター）
フリーコール（無料）0800-100-2707 月～土（祝日を除く）10:00～15:00
<http://y-ninchisyotel.net/>

新潟県のホームページで、「若年性認知症の人と家族の支援ガイドブック」がご覧になれます。

新潟県 若年性認知症 検索

認知症の人からのメッセージ

「本人にとってのよりよい暮らしガイド（発行：東京都健康長寿医療センター）」より抜粋

絶望してしまうのはもったいない。 希望がきっと見つかります。



世の中の多くの人たちは、「認知症になったら、何もわからなくなる、何もできなくなる」、「認知症になったら、人生もうおしまい」という古いイメージ（偏見）を、根深くもっています。

わたしたち自身も診断された当初はそう思いこみ、絶望し、生きていく自信や気力を一気に失ってしまった時期がありました。

でも実際は違いました。

病気になったからといって、いきなりすべてがわからなくなる、できるなくなるわけではありませんでした。

少しずつ、わからないこと、できないことは増えてはいますが、診断後何年たっても、まだまだわかること・できることがたくさんあります。



自分自身が古いイメージに縛られたままだと、よりよく生きていく可能性を自分でつぶしてしまいます。

まず、自分の中の古いイメージから解放されましょう。
自分自身の中にある可能性を大切に、一日一日を楽しく暮らして行きましょう。



本人にとってのよりよい暮らしガイド ～一足先に認知症になった私たちがあなたへ～

（発行：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター）


認知症の診断を受け、日々の生活を送っていらっしゃる方々からのメッセージです。ホームページからご覧いただけます。

本人にとってのよりよい暮らしガイド [検索](#)

認知症の進行と主な症状の例

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。

アルツハイマー型認知症の進行の例

認知症の進行	軽度認知障がい (MCI)	発症 気づき～ 軽度
本人の様子 の例	<p>日常生活は自立</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎同じことを何度も言う ◎もの忘れが目立つ ◎探し物が増える 	<p>誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p> <p>中核症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●保険証や通帳を失くし、何度も再発行した ●火のつけっぱなしで鍋などを焦がす ●日にちや曜日がはっきりしなくなる ●作る料理の味つけが単純になった <p>など</p> <p>行動・心理症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●物事への関心が薄れる ●外出を面倒くさがり、あまりしなくなった ●不安が強い ●「物を盗まれた」などのトラブルが増える ●失敗を指摘すると怒りだすこともある <p>など</p>
本人・家族向け アドバイス	<p>◎いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら相談する。家族の「気づき」がとても大事。</p> <p>地域包括支援センターへ相談を裏表紙をご覧ください</p>	<p>本人にとってできないことが増えていくことは不安なものです。本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう。できることをやり続けられるように見守りましょう。</p> <p>また、早い段階で受診し、適切な治療を受けることが大切です。</p> <p>本人・家族向けのアドバイス P.12 をご覧ください</p>

※認知症の進行に伴い生じてくる主な症状の例です。

症状の現れ方には個人差がありますのでおまかな目安としてください。

(右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態)

中等度

日常生活に手助け・介護が必要

中核症状

- 場所がわからない
- 入浴を嫌がる
- 買い物ができなくなる
- 適切に服を選択できない
- 着替えがうまくできなくなる
- ついさっきのことも忘れる
- 家計が管理できなくなる
- 家族の顔や使いなれた道具がわからない
など

行動・心理症状

- 徘徊が多くなる
- 妄想が多くなる
- 昼夜逆転が起こる
- 暴言・暴力
など

本人は段々ものの忘れの自覚がなくなってきました。家族は、本人の行動の変化にとまどいや不安を感じるが増えてきます。

家族の負担が増えてきたら介護保険サービス等を上手に利用しましょう。

本人・家族向けのアドバイス
P.13 をご覧ください

重度

常に介護が必要

中核症状

- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる
- 言葉（語彙や発語量）が減ってくる
- 表情が乏しい
- 尿や便の失敗が増える
- 歩行や食事など日常動作ができなくなり、いつも介護が必要
- 誤嚥性肺炎や尿路感染症などの合併症をおこしやすくなる
- 転倒や合併症を機に、寝たきりになってしまう
- 床ずれができやすくなる
など



本人はわからないが増えてきますが、全てわからないわけではありません。温かい気持ちは伝わります。背中をさすったり、手を握ったりすると安心できる場合もあります。

ケアマネジャー等に相談して、家族の負担を減らしましょう。

本人・家族向けのアドバイス
P.14 をご覧ください

認知症進行度別

利用できる制度やサービスの

認知症の進行に合わせた介護保険サービスや公的サービス、その他の支援を上手に利用しましょう。

気づき ~ 軽度
誰かの見守りがあれば日常生活は自立

利用できる制度やサービスの例

相談したい
(P.15, 16 参照)

地域包括支援センター／区役所健康福祉課・地域保健

認知症初期

受診したい
(P.17 参照)

かかりつけ医（通院・訪問診療）

交流できる場所
予防に取り組む
(P.18 参照)

地域の茶の間／サロン／老人クラブ

介護予防教室（幸齢ますます元気教室・認知症予防出前講座）
訪問指導

介護保険サービスを利用したい
(P.19 参照)

ホームヘルプ

住まいや施設のこと
(P.20 参照)

介護付

財産・権利のこと
(P.20 参照)

日常生活

その他の支援・制度
(P.21 参照)

徘徊高齢

高齢者運転免許証返納サポート事業

今回、掲載している制度やサービスは、主なものです。

主な例

※症状の現れ方や経過のたどり方には、個人差がありますのでおおまかな目安としてください。

中等度
日常生活に手助け・介護が必要

重度
常に介護が必要

福祉センター／こころの健康センター／高齢者あんしん相談センター／若年性認知症コーディネーターなど
ケアマネジャー（介護支援専門員）

認知症の人と家族の会／認知症カフェ

集中支援チーム

／かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）／かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）

認知症相談医／認知症疾患医療センター／専門医療機関

／認知症カフェ



／デイサービス／デイケア／認知症対応型デイサービス／小規模多機能型居宅介護／ショートステイ
福祉用具の貸与・購入費の支給／住宅改修費の支給

訪問看護／看護小規模多機能型居宅介護

訪問入浴介護

有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム／サービス付き高齢者向け住宅

認知症高齢者グループホーム

特別養護老人ホーム

介護老人保健施設

自立支援事業／成年後見制度／成年後見制度の利用支援

家族支援サービス事業（位置検索用端末の貸与）

税の控除（障がい者控除対象者認定書）

詳しくは、区役所などで配付している「介護保険サービスガイド」をご覧ください。



本人・家族向けアドバイス

※症状の現れ方や経過のたどり方には、個人差がありますのでおまかな目安としてください。

気づき～軽度の時期

1 「困ったことがあれば相談を」

普段と違う様子や困ったことがあれば、まず相談しましょう。本人が認知症の症状を自覚し、不安に思っている場合もあります。早めにかかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。

相談したい

- 地域包括支援センター／区役所健康福祉課・地域保健福祉センター／こころの健康センター
高齢者あんしん相談センターなど
- ケアマネジャー（介護支援専門員）
- 認知症初期集中支援チーム

受診したい

- かかりつけ医（通院・訪問診療）
- 認知症相談医



2 「さりげなく手助けを」

家族は、本人が物事をやり遂げる過程で、どの部分ができ、どの部分ができないのかを理解したうえで配慮しましょう。今までにやってきたこと、できることは続けましょう。

また、本人にとって、できないことが増えていくことは不安なものです。例えば財布のしまい場所を忘れて不安に感じ「財布を盗られた」と訴えることもあります。本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう。

◆初期の認知症の人が過ごせる「場所」や、「機会」が様々に提供されています。

交流できる場所・予防に取り組む

- 地域の茶の間／サロン／老人クラブ／認知症カフェなど
- 介護予防教室

3 「今後の見通しを学ぶ」

家族は、認知症への人の接し方や利用できるサービスについて学びましょう。

◆今後の生活設計（介護や医療についての希望、金銭管理など）について本人の希望を確認し、利用できる制度やサービスについて、知っておくことも大切です。

財産・権利のこと

- 日常生活自立支援事業／成年後見制度

本人・家族向けアドバイス

※症状の現れ方や経過のたどり方には、個人差がありますのでおまかな目安としてください。

中等度の時期

1 「事故にそなえた環境づくりを」

火の不始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えます。介護保険サービスの利用や地域での見守り制度を活用したり、自動消火器などの道具を使うことで安全な環境づくりを行いましょう。

介護保険サービスを利用したい

- デイサービス／デイケア／認知症対応型デイサービス／小規模多機能型居宅介護
- ホームヘルプ ● 福祉用具の貸与・購入費の支給／住宅改修費の支給

その他の支援・制度

- 徘徊高齢者家族支援サービス事業 ● 高齢者運転免許証返納サポート事業

2 「身近な人の支援や理解を求める」

家族は、本人の行動の変化にとまどいや不安を感じるが増えてきます。同じことを何度も繰り返し尋ねられることにイライラすることもあるでしょう。また、認知症の症状として、「ものを盗られた」「食べさせてもらえない」などの被害妄想が現れたり、薬の飲み忘れや外に出かけて帰れなくなるなどがあります。

介護のつらさ・心労を一人で抱え込まず、親族などの身近な人や支援者にも理解してもらいましょう。同じ介護を経験する家族が集う場に参加するのもよいでしょう。

相談したい

- 地域包括支援センター／区役所健康福祉課・地域保健福祉センター／こころの健康センター
高齢者あんしん相談センターなど ● ケアマネジャー（介護支援専門員）
- 認知症の人と家族の会／認知症カフェ ● 認知症初期集中支援チーム

受診したい

- かかりつけ医（通院・訪問診療）／かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）
- 認知症相談医／認知症疾患医療センター／専門医療機関

3 「自宅以外での生活の場も検討を」

自宅以外での生活の場を選ぶこともできます。サービス付き高齢者向け住宅には、見守りや食事の提供などを支援する住まいもあります。また、認知症高齢者グループホームなどの入所施設について、検討するのもよいでしょう。

住まいや施設のこと

- 介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム／サービス付き高齢者向け住宅
- 認知症高齢者グループホーム ● 介護老人保健施設／特別養護老人ホーム

本人・家族向けアドバイス

※症状の現れ方や経過のたどり方には、個人差がありますのでおまかな目安としてください。

重度の時期

1 「サービスを見直して負担軽減を」

状態の進行に応じて、寝たきりになった場合の在宅介護は、介護者の身体的な負担も大きくなります。介護サービスを増やしたり、福祉用具をうまく取り入れたり、デイサービスやショートステイの利用などで介護者自身の休息を図るのもよいでしょう。

また、訪問診療や訪問看護などについても、相談するのもよいでしょう。

相談したい

- ケアマネジャー（介護支援専門員）

受診したい

- かかりつけ医（通院・訪問診療）／かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）
かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）
- 認知症疾患医療センター／専門医療機関



介護保険サービスを利用したい

- デイサービス／デイケア／認知症対応型デイサービス／小規模多機能型居宅介護／ショートステイ
- 訪問看護／看護小規模多機能型居宅介護
- 福祉用具の貸与・購入費の支給／住宅改修費の支給

◆ 本人が大声で怒鳴ったり、落ち着かず手が出たり、介護を嫌がったりすることがあるかもしれません。これらの症状は、記憶障がいなど認知症の症状が進む不安や体調、慣れない環境、周囲の接し方も影響して現れると考えられています。かかりつけ医などに医療面での対応を相談するとともに、本人への接し方の工夫を介護の専門職や介護経験者に尋ねてみてよいでしょう。

2 「体調の変化に気をつける」

急に体調が変化することが多くなります。本人から訴えることが難しいので、いつもと違う様子があれば注意し、心配なときはかかりつけ医に相談しましょう。

受診したい

- かかりつけ医（通院・訪問診療）／かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）
かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）
- 認知症疾患医療センター／専門医療機関

目的別

利用できる制度やサービスの主な例

相談したい

地域包括支援センター (裏表紙参照)

新潟市が市内に 27 か所 (各区 3～4 か所) のセンターを設置しています。高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師などの専門職が中心となって、健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者を支援する機関です。

認知症に関するさまざまな相談にも対応しています。

- 開設時間：月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分
- 相談費用：無料



行政等の相談機関

健康づくりや精神保健福祉、介護保険、高齢者福祉、障がい者福祉などの相談窓口です。

①各区役所 介護保険や高齢者の福祉制度などに関する相談窓口です。

電話番号の上段：健康増進係 下段：高齢介護係

名 称	所 在 地	電話番号	名 称	所 在 地	電話番号
1 北区健康福祉課	北区葛塚 3197	025-387-1340	5 秋葉区健康福祉課	秋葉区程島 2009	0250-25-5686
		025-387-1325			0250-25-5679
2 東区健康福祉課	東区下木戸 1-4-1	025-250-2350	6 南区健康福祉課	南区白根 1235	025-372-6375
		025-250-2320			025-372-6320
3 中央区健康福祉課	中央区西堀通 6 番町 866 NEXT21 3 階	025-223-7246	7 西区健康福祉課	西区 寺尾東 3-14-41	025-264-7433
		025-223-7216			025-264-7330
4 江南区健康福祉課	江南区泉町 3-4-5	025-382-4316	8 西蒲区健康福祉課	西蒲区 巻甲 2690-1	0256-72-8380
		025-382-4383			0256-72-8362

②地域保健福祉センター 保健サービスや福祉サービスに関する相談窓口です。

名 称	所 在 地	電話番号	名 称	所 在 地	電話番号
1 北地域保健福祉センター	北区松浜 1-7-1	025-387-1781	5 南地域保健福祉センター	中央区 新和 3-3-1	025-285-2373
2 石山地域保健福祉センター	東区石山 1-1-12	025-250-2901	6 黒埼地域保健福祉センター	西区 大野町 2843-1	025-264-7474
3 中央地域保健福祉センター	中央区関屋下川原町 1-3-11	025-266-5172	7 西地域保健福祉センター	西区内野町 413	025-264-7731
4 東地域保健福祉センター	中央区 明石 2-3-25	025-243-5312	8 巻地域保健福祉センター	西蒲区 巻甲 4363	0256-72-7100

③こころの健康センター こころの健康や精神疾患に関する窓口です。

内 容	所 在 地	電話番号
【来所相談】 高齢者精神保健相談 第 2 火曜・第 4 木曜 午後 1 時 30 分～午後 4 時 30 分	中央区川岸町 1-57-1	025-232-5560
【電話相談】 月曜～金曜 午前 8 時 30 分～午後 5 時		

相談したい

高齢者あんしん相談センター

高齢者の様々な相談や各種福祉サービスの紹介をおこなっています。電話による相談も受け付けています。(費用は無料です)

名 称	所 在 地	電話番号	開設日時
1 高齢者あんしん相談センター	中央区八千代 1-3-1 総合福祉会館 1階	025-248-6283	火曜日から日曜日 午前9時～午後5時 (年始年末及び月曜日が祝日の場合はその翌日を除く)
2 さわやかなんでも相談所	北区東栄町 1-1-35 豊栄さわやか老人福祉センター	025-386-0745	月曜日から金曜日 (年始年末及び祝日除く) 相談内容により、受付時間が異なりますので、直接お問い合わせ下さい

ケアマネジャー（介護支援専門員） ※詳しくは「介護保険サービスガイド」を参照

居宅介護支援事業所のケアマネジャー（介護支援専門員）が要介護者などからの相談に応じ、その心身の状況に応じた適切なサービスを利用できるよう、各種サービス事業者との連絡調整や介護サービス計画（ケアプラン）の作成を行います。



認知症の人と家族の会

認知症の人と介護家族並びに「認知症」に関心を持つ人々による自主的な団体です。介護の悩み相談や情報交換など参加者の交流をはかるため、月1回「つどい」を実施しています。

お問い合わせ 認知症の人と家族の会 新潟県支部

新潟県糸魚川市竹ヶ花 45 金子方 電話/FAX 025-550-6640

認知症カフェ 福祉部 地域包括ケア推進課へ 電話 025-226-1281

認知症の人やその家族の方、地域の方が相談ごと、悩みごとなど、気軽に話ができる場所です。認知症の人とその家族、地域の方や専門職の方などが気軽に集い、楽しく過ごしながら仲間づくりや情報交換をする場です。認知症の人やその家族が同じ立場で経験を共有したり、参加者同士やスタッフで認知症の相談に応じることもあります。

開催場所や開催日、連絡先等は新潟市ホームページに掲載しています。

新潟市 認知症カフェ

検索



認知症初期集中支援チームによる支援

40歳以上の在宅生活をしている方が、認知症の症状などでお困りの場合、専門職からなる「支援チーム」が自宅を訪問し、必要な医療やサービスの導入・調整やご家族への支援などを初期の段階で集中的に行うことで、自立生活をサポートします。

例えば…

- ・専門の病院を受診したいがうまく受診につながらない。
- ・介護保険サービスを利用したいがうまくつながらない。
- ・認知症による症状が強く、介護や対応に困っている。

⇒まずは、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。(裏表紙参照)

受診したい

かかりつけ医

「かかりつけ医」は、皆さんのお宅の近くにおいて、いつでも気軽に相談できる、皆さんが選ぶ医師のことです。患者の病歴や生活環境などを知ったうえで診療や相談を行い、病状の説明や治療をします。また、必要なときにはふさわしい医療機関を紹介するなどの役割を担っています。心身の状況によっては自宅などへ訪問して診療を行う場合もあります。

認知症の早期発見や診療、必要な場合は専門医療機関への紹介、地域の介護サービス事業所との連携などを行います。

なお、認知症に関する正しい知識と理解について研修を受講したかかりつけ医を、地域で認知症の人や家族をサポートする「もの忘れ相談医」として、ホームページに掲載しています（公表の同意が得られた方のみ）。

新潟市 もの忘れ相談医

検索

認知症相談医

新潟市医師会では、認知症を診断し治療方針を決定する「認知症相談医」を設けています。認知症相談医は、かかりつけ医からの紹介のもと、診察や画像により、認知症の診断を行い、初期の治療方針の決定を行います。方針が決まりましたら、また、かかりつけ医に通院していただきます。

認知症に伴う攻撃的行動・幻覚妄想・徘徊などの行動・心理症状に対する治療も行っています。

なお、認知症相談医は、電話相談の窓口ではありませんのでご注意ください。

認知症相談医の一覧は、新潟市医師会ホームページに掲載しています。

新潟市医師会 認知症相談医

検索



認知症疾患医療センター／専門医療機関

認知症に関する医療相談を行うほか、認知症の鑑別診断（認知症の原因となる病気を特定すること）、症状が悪化した場合の対応などを行う認知症の専門医療機関です。新潟市内には2か所設置しています。

認知症の専門医療は、認知症疾患医療センターのほかにも、「精神科」「神経内科」「老年内科」「脳神経外科」などの診療科で行われており、認知症の専門医療に特化した場合は「物忘れ外来」を掲げることもあります。

新潟市内の認知症疾患医療センター

	名称	所在地	電話番号
1	総合リハビリテーションセンター みどり病院	中央区 神道寺 2-5-1	025-244-5566
2	白根緑ヶ丘病院	南区西白根 41	025-372-4107

かかりつけ歯科医（通院・訪問歯科診療）

歯科診療や口腔ケア、口腔全般の相談に応じます。

歯科医院に通院することが困難な方に対し、歯科医師が自宅や施設に訪問して、入れ歯の調整や作成、虫歯などの歯科診療を行う場合もあります。

かかりつけ薬局（通院・薬剤師訪問）

医薬品の調剤や販売、薬剤の使い方や副作用に関する相談・情報提供、服薬指導を行います。

薬がきちんと飲めない、残薬がたくさんあるなど、薬のことで困ったことがある場合、医師の指示を受け、訪問して支援を行う場合もあります。

交流できる場所／予防に取り組む

地域の茶の間・サロン・老人クラブ・認知症カフェなど 各地域包括支援センターへ（裏表紙参照）

地域の方と交流を続けることは、認知症の予防になったり進行を遅らせたりします。こうした場所へ行ってみたいり、地域の行事などにも参加しましょう。

幸齢ますます元気教室 各区健康福祉課健康増進係へ（P.15 参照）

集団で「体やお口の体操」や「運動・お口の健康・栄養についての講座」を学ぶことで、心身機能の維持・向上を図ります。

認知症予防出前講座 各区健康福祉課健康増進係へ（P.15 参照）

研修を受講した運動普及推進委員※が認知症予防に効果的とされる運動を中心とした介護予防メニューを提供します。

※運動普及推進委員とは、地域で運動を通して、健康づくり活動を普及するボランティアです。

訪問指導 各地域包括支援センターへ（裏表紙参照）

保健師や看護師などが訪問して、相談・助言をすることで生活機能の維持・向上を図ります。

認知症の予防について

現時点で認知症の決定的な予防法はありませんが、適度な運動を継続したり、食事などの生活習慣を改善するなど、認知症になりにくい生活を送ることで、少しでも認知症の発症のリスクを減らすことができます。

認知症予防のポイント

①運動 適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

体を動かしながら、同時に頭も使うと認知症予防により効果的と言われています。（ウォーキングしながら計算を行うなど）



②食事 食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。

おいしく、楽しく、充実した食生活を送るために、お口の健康を維持することが大切です。また、よく噛むことで脳の働きが活発になると言われています。



③社会参加 人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や介護予防の教室などに参加してみましょう。

生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動とおして生活を楽しみましょう。



④睡眠

質のよい睡眠をとりましょう。

よい睡眠は体や心の健康を保つとともに、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβタンパクの蓄積を防ぐと言われています。



介護保険サービスを利用したい

介護保険サービスの利用

問い合わせ先：地域包括支援センター（裏表紙参照）・区役所健康福祉課・地域保健福祉センター（P.15 参照）

サービスを利用できるのは、一般的に65歳以上の方ですが、40歳以上65歳未満の方は、「初老期における認知症」を含む16種類の特定疾病によって、介護が必要になった時に限り、サービスを利用することができます。

詳しくは「介護保険サービスガイド」を区役所などで配布していますので、あわせてご覧ください。



サービスの例

家庭を訪問するサービス

●ホームヘルプ（訪問介護）

訪問介護員（ホームヘルパー）が自宅を訪問して、入浴、排泄、食事など身のまわりのお世話をを行います。

●訪問看護

看護師などが訪問して、かかりつけの医師と連絡をとりながら、療養上のお世話や必要な診療の補助を行います。

●訪問入浴介護

入浴が困難な方の自宅に、移動入浴車で訪問して、入浴の介助を行います。



日帰りで通うサービス

●デイサービス（通所介護）

デイサービスセンターなどの施設へ通い、入浴や食事の提供や日常生活上のお世話などを行います。

●デイケア（通所リハビリテーション）

介護老人保健施設などの施設への通い、理学療法士などによるリハビリテーションを行います。

●認知症対応型デイサービス

デイサービスセンターなど施設で、認知症の方を対象に定員12名程度の少人数で、入浴や食事の提供、日常生活上のお世話や機能訓練などを行います。

短期宿泊サービス

●ショートステイ（短期入所生活介護・短期入所療養介護）

特別養護老人ホームや老人保健施設・病院などの施設へ短期間入所し、入浴・排泄・食事などの介助や日常生活上のお世話、機能訓練などのサービスを行います。

「通い」を中心に「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービス

●小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心に、「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを提供する施設です。

●看護小規模多機能型居宅介護

利用者の状態に応じた通い・泊まり・訪問（介護と看護）サービスを柔軟に提供するため、小規模多機能型居宅介護と訪問看護の機能を合わせたサービスを行います。

福祉用具の貸与・購入費の支給／住宅改修費の支給

車いすや特殊寝台など、日常生活の自立を助ける用具を貸与します。福祉用具によっては、購入費の一部が支給されます。

廊下や階段に手すりを取り付けるといった工事を伴う軽易な改修について改修費の一部が支給されます。

住まいや施設のこと

●介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム／サービス付き高齢者向け住宅

介護付有料老人ホーム：介護などのサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。

住宅型有料老人ホーム：生活支援などのサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。

サービス付き高齢者向け住宅：バリアフリー構造、一定の面積・設備が備わり、安否確認・生活相談を行う賃貸などの住宅です。食事の提供や介護サービスなどの生活支援の内容は住宅ごとに異なります。

●グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の状態にある方が、少人数で生活をおくりながら、介護スタッフによる入浴、排泄、食事などの介助や、日常生活上のお世話をを行う施設です。（要支援2以上の方が利用できます）

●介護老人保健施設

病状が安定し、治療よりも看護や介護に重点をおいたケアを行う施設です。

●特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が利用できる施設です。

※原則要介護3以上の方



詳しくは「介護保険サービスガイド」を区役所などで配布しています。あわせてご覧ください。

財産・権利のこと

日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用や金銭管理などに不安のある高齢者などのお手伝いをします。

お問い合わせ 新潟市社会福祉協議会あんしんサポート新潟
中央区八千代 1-3-1 総合福祉会館 1階 電話 025-243-4416

成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分になった人が、自分の権利を侵害されたり金銭搾取などの財産侵害などにあたりることがないように法律的に保護し、支援する制度です。

お問い合わせ ・各地域包括支援センター（裏表紙参照）
・新潟市成年後見支援センター
中央区八千代 1-3-1 総合福祉会館 1階 電話 025-248-4545

なお、費用を負担することが難しいために成年後見制度を利用することができない方に、経費の一部を助成する「成年後見制度の利用支援」事業を実施しています。

お問い合わせ 各区役所健康福祉課高齢介護担当（P.15 参照）



その他の支援・制度

運転免許証の自主返納について

高齢などの理由により、自動車の運転をやめ、運転免許証を返したいという方が、申請により運転免許証を取消し（返納）する制度です。

運転免許証を自主返納した方は、申請により「**運転経歴証明書**」が交付されます。公的な身分証明書としても使えます。（交通違反等により免許取消しとなった方などは申請できません）

手続きは、運転免許センターや警察署で行えます。

※手続きの方法等詳しくは新潟県警のホームページをご覧ください。

新潟県警 運転免許

検索

高齢や病気、認知機能の低下などにより運転を続けることに不安がある方、また、そのご家族の相談窓口として、運転免許センターなどに「**運転適性相談窓口**」が設けられています。運転免許証の自主返納や運転経歴証明書の申請についてもご相談できます。

新潟県運転免許センター 新潟県北蒲原郡聖籠町東港 7-1-1 電話 025-256-1212
月曜～金曜 午前 8 時 30 分～午後 5 時

新潟市内の窓口

運転免許センター古町出張所 中央区西堀通 6-866 電話 025-229-0625
月曜～金曜 午前 8 時 30 分～午後 5 時

※運転適性相談窓口について詳しくは警察庁ホームページをご覧ください。

運転適性相談窓口

検索



高齢者運転免許証返納サポート事業 市民生活部市民生活課へ 電話：025-226-1013

運転免許証を自主的に返納される 65 歳以上の方を支援します。

支援内容：①区バスの運賃割引（新潟市の支援）

運転経歴証明書の提示で半額になります。

②市内のハイヤー・タクシー運賃の割引（タクシー事業者の支援）

運転経歴証明書の提示で 1 割引になります。

※詳しくは新潟市ホームページをご覧ください。

新潟市 運転免許証返納

検索



徘徊高齢者家族支援サービス事業 各区健康福祉課高齢介護担当へ（P.15 参照）

認知症などにより、徘徊が見られる高齢者を在宅で介護している家族に位置検索用端末を貸与し、そうした行動が見られた場合に、24 時間体制の検索センターで位置を確認し、捜索のお手伝いをします。

税の控除（障がい者控除対象者認定書） 各区健康福祉課高齢介護担当へ（P.15 参照）

要介護認定者など、身体や日常生活の状況などが障がい者に準ずると認められる 65 歳以上の方について「障がい者控除対象者認定書」を交付しています。

税申告時にこの認定書を提示することにより、本人やその扶養親族の方が障がい者控除を受けることができます。

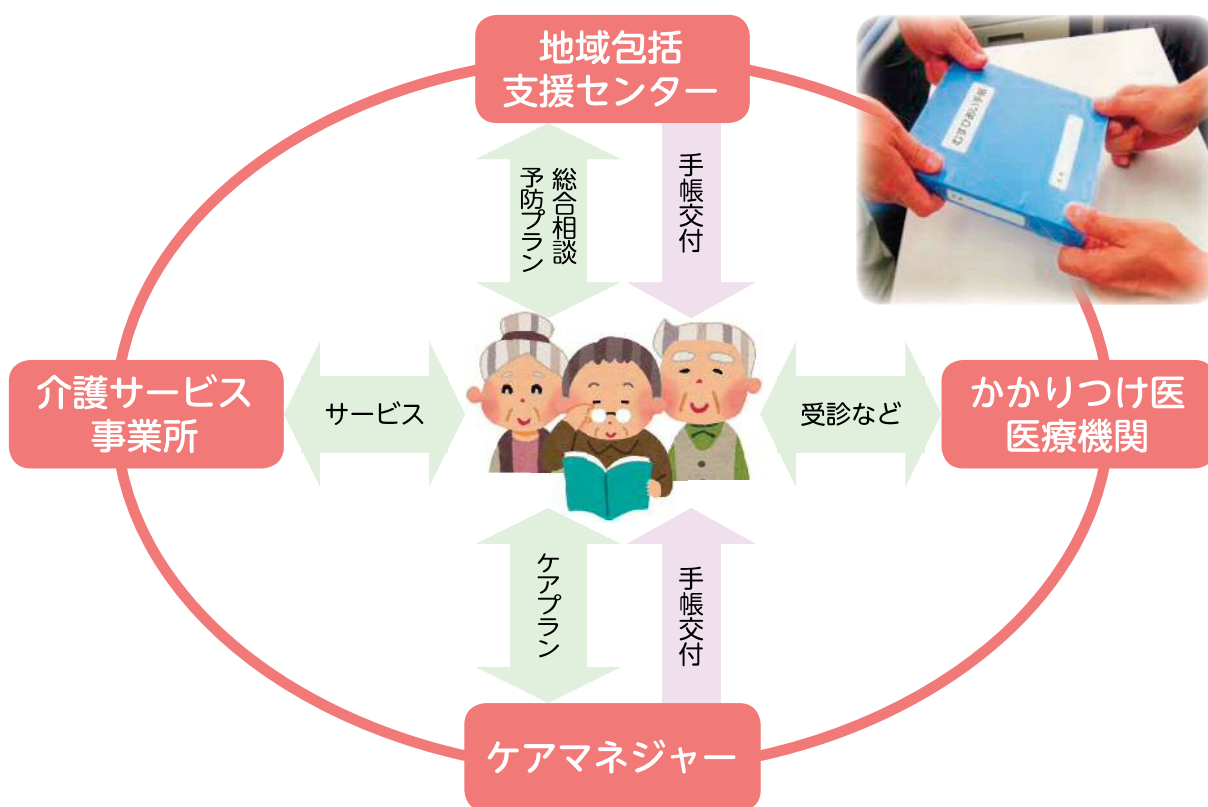
むすびあい手帳をご活用ください

目的

○手帳を用いて本人家族・医療・介護関係者が情報共有することで、症状の変化に早く気がつき、地域で安心して暮らしていけることができるようにみんなで支援を考えていくための手帳です。

利用対象者

- 在宅で介護保険サービスなどを利用され、手帳の利用について、本人や家族が同意していただける方
- 地域包括支援センターやケアマネジャーから配付
- 医療や介護の関係者間で情報共有すること、手帳を自己管理できること



問い合わせ

各地域包括支援センターへ…裏表紙参照

家族も自分を大切に



～がんばりすぎていませんか～

体が疲れたときは

生活環境を見直しましょう。夜どれだけ眠れているか、ストレスの一番の原因は何か、どうすれば介護負担を減らせるか、などを客観的な目で見つめ直しましょう。そのうえで、介護サービスを増やしたり、マッサージや健康体操を取り入れたりするなど、自分の体をいたわる工夫をしなければ、介護者の健康は守れないのです。

また、介護者に体調の異変が生じたときは、我慢せずすぐ医療機関に診てもらうことが大切です。病気が手遅れになつたりしないよう、自己管理を心掛けましょう。

こころが疲れたときは

時には介護から離れて、リフレッシュする時間を持つことはとても大切です。心の余裕は優しい介護に繋がるからです。また、辛いことは、一人で抱えこまずに、声を上げ、家族、親戚、ご近所、友人などに協力を求めましょう。「認知症カフェ」などの介護者の集いに参加することも、心の回復には有効な方法です。話を聞いてもらえたり、理解してもらえたりするだけで、ずいぶん心が軽くなるものです。趣味などの楽しみを持つことも介護者の生活を守る方法です。一人で頑張らずにマイチームをつくって助け合いましょう。

介護疲れが「虐待」につながることもあります

虐待というと、殴ったり蹴ったりといった暴行行為がまず思い浮かびますが、虐待はそればかりではありません。怒鳴ったり罵ったりして「人としての尊厳」を無視し、精神的な苦痛を与えたり、日常生活での必要な世話を放棄したりすることなども虐待にあたります。

「介護者」であるはずの自分が「虐待者」になるまで追い詰められないように、周囲の人たちと協力してこころの余裕を作りましょう。

サービスを上手に利用しましょう

介護保険制度

お住まいの区の区役所健康福祉課（または地域保健福祉センター）の窓口申請し、認定を受けた方が利用できるサービスです。申請は、本人や家族のほか、地域包括支援センター・居宅介護支援事業所による代行も可能です。

認知症の人と家族の会

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ、日々の暮らしが安穩に続けられなければなりません。認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助け合って、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求しています。

新潟県支部 〒941-0006 新潟県糸魚川市竹ヶ花45 金子方
電話/FAX 025-550-6640

介護の悩み相談や情報交換など参加者の交流を図るため、月1回「つどい」を実施しています。

認知症について



一緒に学んでみませんか？

新潟市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を見守り支援していくまちづくりに取り組んでいます。そのため、多くの認知症サポーターを養成し、地域での見守り支援を進めていきたいと考えています。

認知症サポーターとは

認知症サポーターとは、特別なことをするひとではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を温かく見守り自分のできる範囲で活動します。

友人や家族に学んだ知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努めるというのもサポーターの活動のひとつです。

認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになった証であるオレンジリング（ブレスレット）をお渡しします。



認知症サポーター養成講座

- 対象者** 地域住民・職域・学校・広域団体・企業などの従事者
- 内容** 認知症の症状や具体的な接し方 など
- 受講料** 無料
- 申込** 10名以上の団体で各区健康福祉課高齢介護担当へ (P.15 参照)

お友達、お仲間など集まりましたらお気軽にご連絡ください。



こんな
パンフレットも
あります

各区役所に設置しています



住民と行政が協働でつくる
助け合いの地域
(地域包括ケア推進モデルハウス パンフレット)



よくわかる
在宅医療&介護



地域包括ケアシステム
って結局なに?



「基本チェックリスト」で
今の心身の状態を
確認しませんか



介護保険
サービスガイド

画像が粗いのは高解像のものがないためです

地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者に関する総合相談窓口です。ご相談に対して、社会福祉士、保健師（又は看護師）、主任介護支援専門員が協力してお手伝いします。

	名称	区	所在地	電話番号	担当する地域(中学校区)
1	阿賀北	北	北区松潟 1482 番地 1 (障がい者支援施設松潟の園 内)	025-258-1212	松浜・南浜・濁川
2	くずつか		北区東栄町 1 丁目 1 番 35 号 (北区社会福祉協議会 内)	025-386-8100	葛塚・木崎・早通
3	上土地亀		北区上土地亀 2433 番地 1 (特別養護老人ホームながうらの郷 内)	025-386-1150	岡方・光晴
4	山の下	東	東区河渡本町 2 番 35 号 (河渡 2 丁目バス停 そば)	025-290-7155	山の下・藤見・下山
5	木戸・大形		東区上木戸 5 丁目 2 番 1 号 (複合施設なじよも 内)	025-272-3552	東新潟 (木戸小学校区のみ)・大形・木戸
6	石山		東区中野山 4 丁目 16 番 13 号 (サンライフ中野山 内)	025-277-0077	石山・東石山
7	関屋・白新	中 央	中央区関屋大川前 1 丁目 2 番 36 号 (特別養護老人ホーム関屋おもと園 内)	025-231-5659	関屋・白新
8	ふなえ		中央区入船町 3 丁目 3629 番地 1 (舟江診療所 内)	025-229-3600	寄居・新潟柳都 (旧二葉・旧舟栄)
9	宮浦東新潟		中央区鏡 1 丁目 5 番 16 号 (自動車学校 そば)	025-240-6111	宮浦・東新潟 (沼垂小学校区・笹口小学校区のみ)
10	姥ヶ山		中央区神道寺 1 丁目 10 番 6 号 (神道寺公園 隣)	025-240-6077	鳥屋野・上山・山潟 ※曾野木中一部含む
11	大江山・横越	江 南	江南区丸山ノ内善之丞組 352 番地 3 (丸山小学校 そば)	025-278-7860	大江山・横越
12	かめだ		江南区早通 6 丁目 7 番 34 号 (介護老人保健施設亀田園 内)	025-383-1780	亀田・亀田西
13	曾野木・両川		江南区鍋湯新田 382 番地 (特別養護老人ホームにいがた恵風園 内)	025-280-3636	曾野木・両川 ※曾野木中一部除く
14	にいつ日宝町	秋 葉	秋葉区日宝町 5 番 25 号 (新津図書館 前)	0250-22-1931	新津第五
15	新津		秋葉区古田 3 丁目 2 番 7 号 (ヘルパーステーションほっと新津 1 階)	0250-25-3081	新津第一・新津第二
16	こすど		秋葉区小須戸 120 番地 5 (小須戸出張所 内)	0250-61-1855	小合・金津・小須戸
17	しろね北	南	南区高井東 2 丁目 2 番 30 号 (北田中バス停 そば)	025-362-1750	白井・白根北
18	しろね南		南区上下諏訪木 817 番地 1 (南区社会福祉協議会 内)	025-373-6770	白南・白根第一
19	あじかた		南区西白根 44 番地 (介護老人保健施設 常盤園 内)	025-372-5121	味方・月潟
20	小新・小針	西	西区小針藤山 1 番 17 号 (小針小学校 そば)	025-201-1351	小新・小針
21	坂井輪		西区新通 4734 番地 (特別養護老人ホーム穂波の里 内)	025-269-1611	坂井輪・五十嵐
22	黒埼		西区鳥原 3255 番地 1 (ケアハウスことぶき 内)	025-377-1522	黒埼
23	赤塚		西区赤塚 4782 番地 (特別養護老人ホーム松風園 内)	025-264-3377	内野・赤塚・中野小屋
24	西川	西 蒲	西蒲区旗屋 701 番地 2 (西川社会福祉センター 内)	0256-88-3122	西川
25	中之口・潟東		西蒲区福島 313 番地 1 (中之口高齢者支援センター 内)	025-375-8833	潟東・中之口
26	巻		西蒲区巻甲 1569 番地 7 (動物病院 そば)	0256-73-6780	巻東・巻西
27	岩室		西蒲区橋本 97 番地 1 (介護老人保健施設 いわむろの里 内)	0256-82-5501	岩室

※各センターが担当する地域は中学校区で分かれています。

発行日／平成 30 年●月

発行／新潟市福祉部地域包括ケア推進課

TEL：025-226-1281 FAX：025-222-5531

このパンフレットは、平成 30 年●月現在の内容で作成しています。