

第1章 介護予防・日常生活の支援

① 相談窓口

地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）

高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う、小平市が設置する総合機関です。

主任ケアマネジャー・保健師（看護師）・社会福祉士などの資格を持つ専門職が高齢者本人、家族、地域からの相談に対応しています。相談は無料です。

1 様々な相談に対応します

自身の介護予防や、家族の介護、認知症のことなど、高齢者の生活全般に関する相談に対応します。介護保険の認定申請もできます。

2 介護予防をお手伝いします（介護予防ケアマネジメント）

元気に過ごしていけるよう、個人の心身の状態にあわせた介護予防を提案します。

3 高齢者の権利を守ります（権利擁護）

- ・ 家族や親族などによる高齢者への虐待を防止します。
- ・ 悪質な訪問販売などによる被害を防止します。
- ・ 認知症などにより判断能力が低下している方の権利を守るため「権利擁護センターこだいら」と連携し、成年後見制度の利用支援などを行います。

4 適切なサービスの提供と地域のネットワークづくりを支援します （包括的・継続的ケアマネジメント）

ケアマネジャーへの支援や助言を行うほか、主治医や介護サービス事業者等の地域の関係機関と連絡を取り合い、ネットワークを構築します。

地域包括支援センターごとに担当する地域が決まっています。

担当地域や連絡先は [6・7ページ](#) をご参照の上、

お気軽にお住まいの圏域の地域包括支援センターへご相談ください！

地域包括支援センターによる見守り

地域包括支援センターの職員が年4回程度、訪問や電話等で高齢者の方の状況を確認し、必要時にはサービスの紹介等を行います。

対 象 介護サービス等を受けていない高齢者

費 用 無料

問合せ

高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

お住まいの圏域の地域包括支援センターへ（6・7ページをご参照ください。）

支え合いの地域づくり

生活支援体制整備事業

誰もが、住み慣れた地域でいきいきと笑顔で暮らせる地域社会をめざして、「生活支援体制整備事業」を実施し、住民が主体となった支え合い活動を推進することで、地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを進めています。

支え合いの地域づくりに「興味がある」、「参加したい」等ご意見がある場合は、お気軽に担当の地域包括支援センターの生活支援コーディネーターへご連絡ください。

○生活支援コーディネーター

各地域包括支援センターに配置され、住民とともに協議会や居場所・通いの場のほか、必要な生活支援等の活動の立ち上げや運営等を支援していく調整役として活動しています。

○協議会

地域の課題や資源を共有し、将来に向けて「自分たちのまちをどのような地域にしたいか」、「今できる解決方法は何か」等を話し合い、地域の実情に合わせた支え合いの地域づくりのための協議会を行っています。

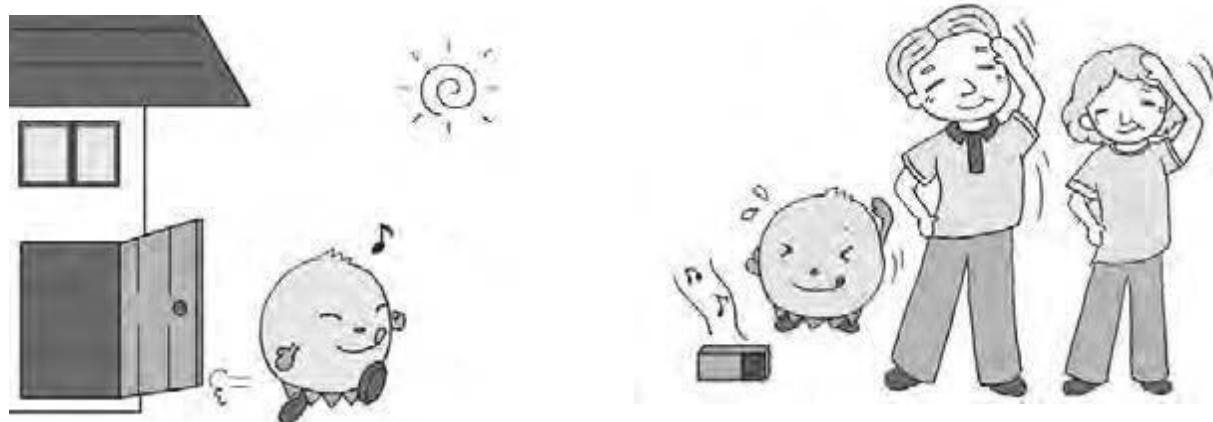
○居場所・通いの場

誰もが気軽に集える居場所・通いの場として「オレンジカフェ」、「介護予防の場」、「コミュニティサロン」等の事業を実施しています。居場所等の立ち上げ、お手伝い、場所の提供や利用の希望等の情報も随時募集しています。

問合せ

高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

お住まいの圏域の地域包括支援センターへ（6・7ページをご参照ください。）



小平市地域包括支援センター（高齢）

●お住まいの圏域にある地域包括支援センター・出張所にご相談ください。

相談受付時間

月～金 8:30～17:15

土 8:30～17:15 (けやきの郷は9:00～17:00)

※土曜日は各種申請受付と緊急時の相談のみ

休業日：日・祝日・年末年始（12月29日から翌年1月3日まで） ※日・祝 緊急時の電話による相談のみ

西圏域

栄町1～3丁目、中島町、小川町1丁目、たかの台、津田町1丁目、上水新町1～3丁目、上水本町1丁目

小平市 地域包括支援センター けやきの郷

住所：小平市小川町1-485
(介護老人保健施設けやきの郷内)
電話：042-349-2321

中央西圏域

小川西町1～5丁目、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目、学園西町1～3丁目、上水本町2～6丁目

小平市 地域包括支援センター 小川ホーム

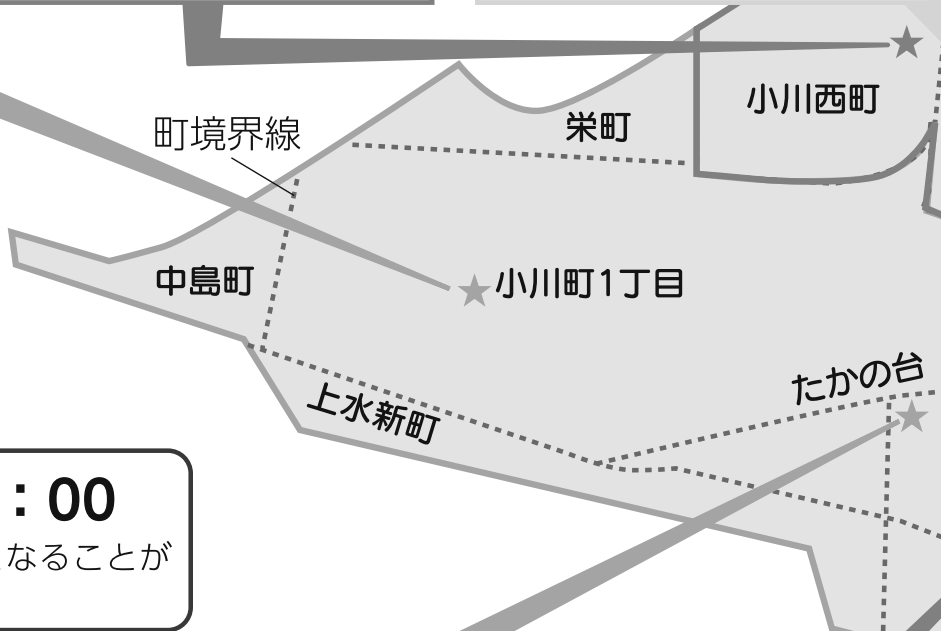
住所：小平市小川西町2-35-2
(特別養護老人ホーム小川ホーム内)
電話：042-347-6033

中央圏域

小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目

小平市 地域包括支援センター 中央センター(基幹型)

住所：小平市小川町2-1333
(健康福祉事務センター内)
電話：042-345-0691



出張所 相談受付時間

月～金 9:00～17:00

※ただし緊急対応時などは不在となることがあります

休業日：土・日・祝日・年末年始（12月29日から翌年1月3日まで）

小平市地域包括支援センター けやきの郷 たかの台出張所

住所：小平市津田町1-7-10
(シティホーム鷹の台#4 1階)
電話：042-316-3367

小平市地域包括支援センター 小川ホーム 四小通り出張所

住所：小平市津田町3-38-7
電話：042-347-6600

者あんしん相談窓口)

中央東圏域

美園町1～3丁目、大沼町1～7丁目、仲町、学園東町2～3丁目、学園東町、喜平町1～3丁目、上水南町1～4丁目

小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター

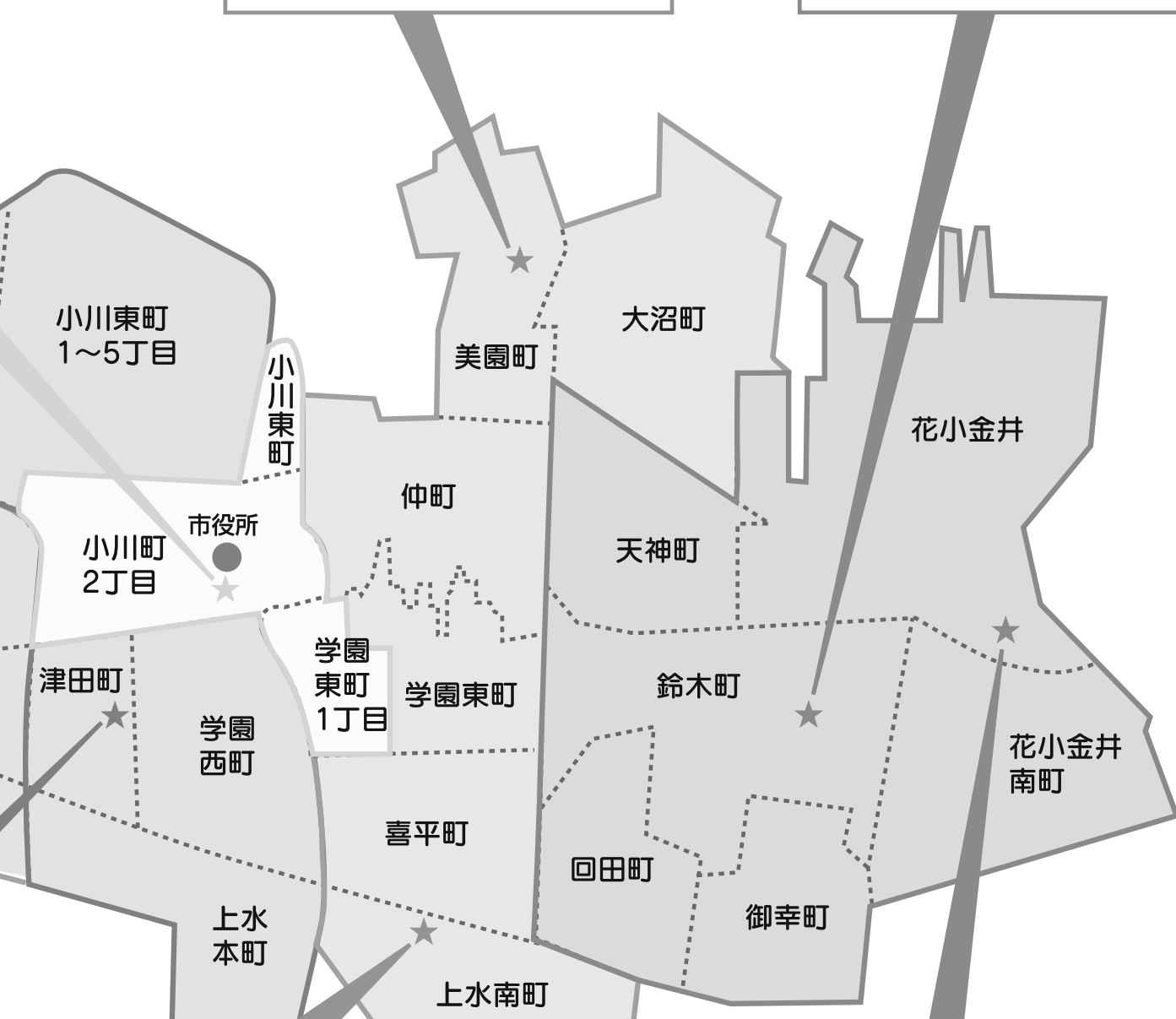
住所：小平市美園町3-12-1
(多摩済生ケアセンター内)
電話：042-349-2123

東圏域

花小金井1～8丁目、天神町1～4丁目、鈴木町1～2丁目、花小金井南町1～3丁目、回田町、御幸町

小平市地域包括支援センター 小平健成苑

住所：小平市鈴木町2-230-3
(特別養護老人ホーム小平健成苑内)
電話：042-451-8813



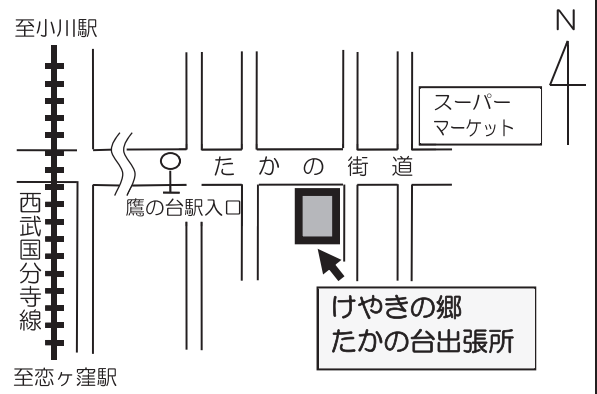
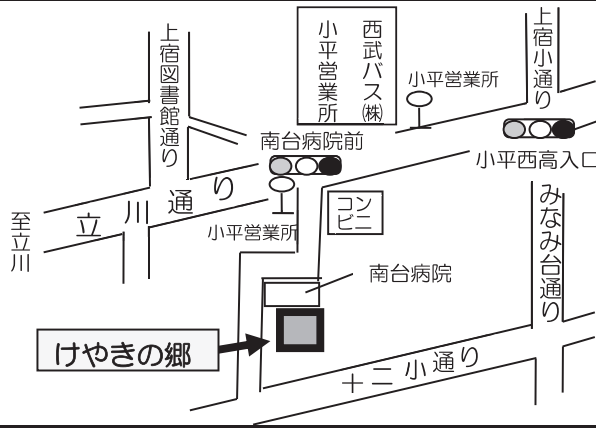
小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター 喜平橋出張所

住所：小平市上水南町2-23-20
(フェアビュー 1階)
電話：042-359-2831

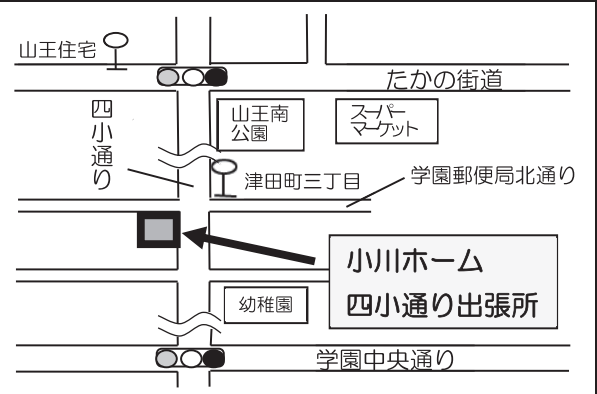
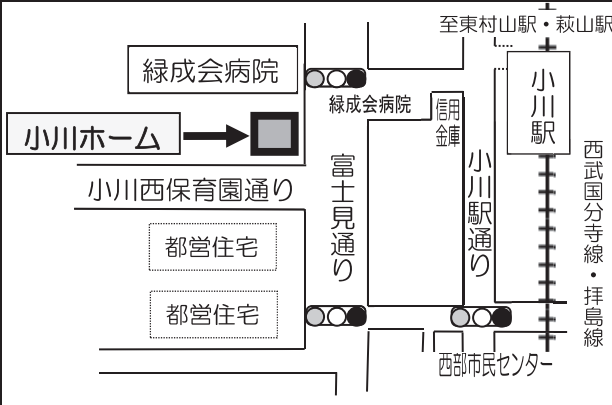
小平市地域包括支援センター 小平健成苑 花小金井出張所

住所：小平市花小金井1-17-1
(花小金井R-CourtII 4階)
電話：042-468-5143

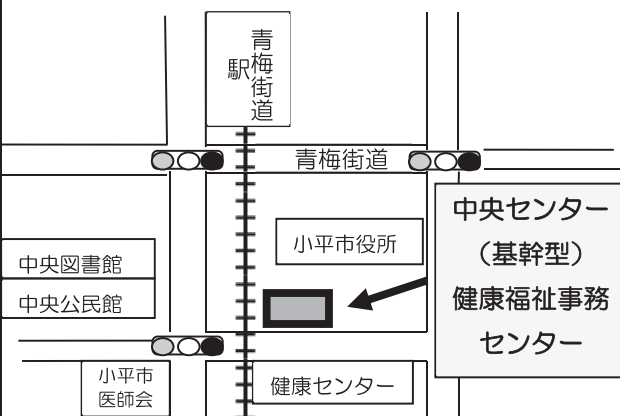
西圏域



中央西圏域

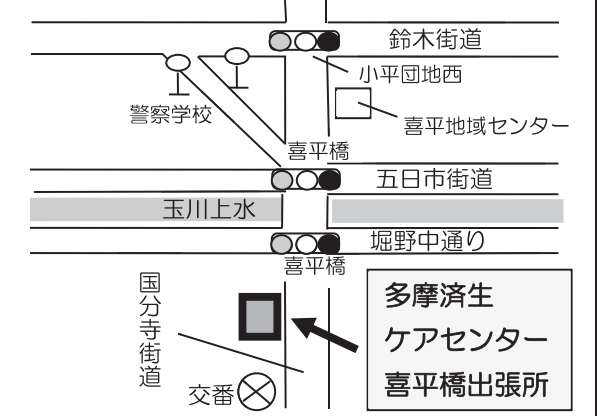
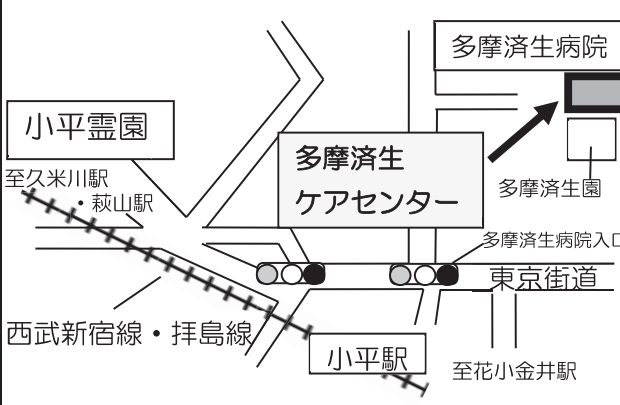


中央圏域

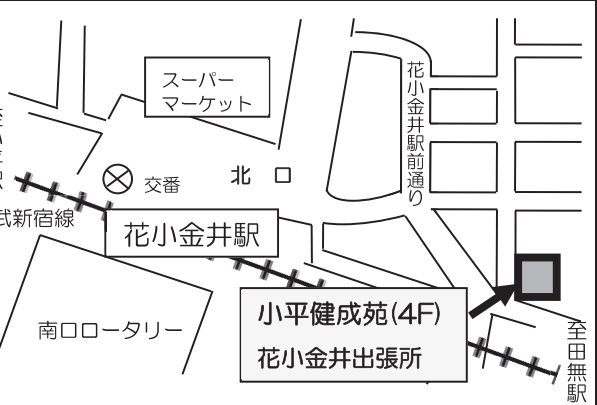
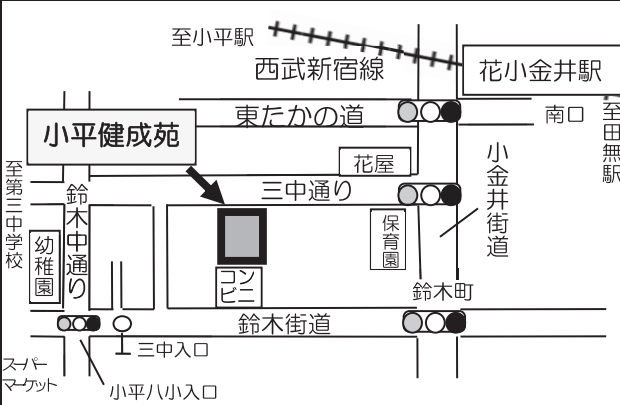


地域包括支援センター案内

中央東圏域



東圏域



地域包括支援センターで受けている相談例

《介護予防については14ページも併せてご参照ください。》

《認知症については15～18ページも併せてご参照ください。》

相談ケース1 Aさん 女性 78歳

長い距離を歩くのが大変です。家の中や道路でつまづくことも多くなりました。
転ぶのが怖いため外出を控えていて、体力の衰えを感じています。

地域包括支援センターからのアドバイス

- 意識して体を動かす時間を作りましょう。
- 友人と一緒に週1回、高齢者向けの筋力トレーニングをする「フレトレ」に取り組むことをお勧めします。
- 体操を紹介するパンフレットや自宅でできる高齢者向けの体操（小平いきらく体操）のDVDを配布しています。

相談ケース2 Bさん 女性 68歳

仕事を辞めて、時間に余裕ができました。
地域のために何かできることはありますか？

地域包括支援センターからのアドバイス

- 地域には、皆さんの力を貸してほしい場所があるので紹介できます。
- 介護予防見守りボランティアや介護予防リーダー、認知症支援リーダーなどの活動もあります。

(5・35・36ページ参照)

相談ケース3 Cさん 男性 82歳

ひとり暮らしです。
膝痛と腰痛があり、買い物や掃除ができません。
介護保険のサービスが使えると友人から聞きました。

地域包括支援センターからのアドバイス

- 生活状況を具体的に聞きながら、Cさんにあったサービスの利用方法を紹介します。
- 介護保険サービスを利用するときに必要な要介護認定の申請もできます。



【次ページへ続く】

相談ケース4 Dさん 女性 79歳

脳梗塞で左半身まひになり、リハビリ病院に入院していました。

介護保険の認定申請はしました。

退院後もリハビリを続けたいと考えています。

地域包括支援センターからのアドバイス

- お身体の状態に注意しながら、介護保険サービスでリハビリを続けましょう。
- 自宅の環境を住宅改修や福祉用具などで整えましょう。
- 要介護1～5の認定結果がでたときは、居宅介護支援事業所のケアマネジャーに相談しましょう。

相談ケース5 Eさん 男性 85歳

Eの息子です。

最近、父が何回も同じことを言います。これは認知症でしょうか。

認知症だとしたら、どうしたらいいでしょうか？

地域包括支援センターからのアドバイス

- 物を探すことが増えたりしていませんか。認知症の可能性も考えられるので、一度、かかりつけ医またはもの忘れ相談医にご相談ください。
- Eさんが安心して生活ができるようにさりげなく手助けすることも大切です。
(15～17ページ参照)

相談ケース6 Fさん 女性 73歳

Fの夫です。

数年前から、妻のもの忘れが目立ち、よく怒るようになりました。

認知症の診断を受けたいのですが、本人が病院に行くのを嫌がります。

地域包括支援センターからのアドバイス

- 本人が認知症についての受診や介護保険サービスの利用を拒否することはよくあります。
- 今後のことについて一緒に考えましょう。認知症を診ている医師や看護師等が、訪問し、アドバイスするサービスもあります。
(15ページ参照)

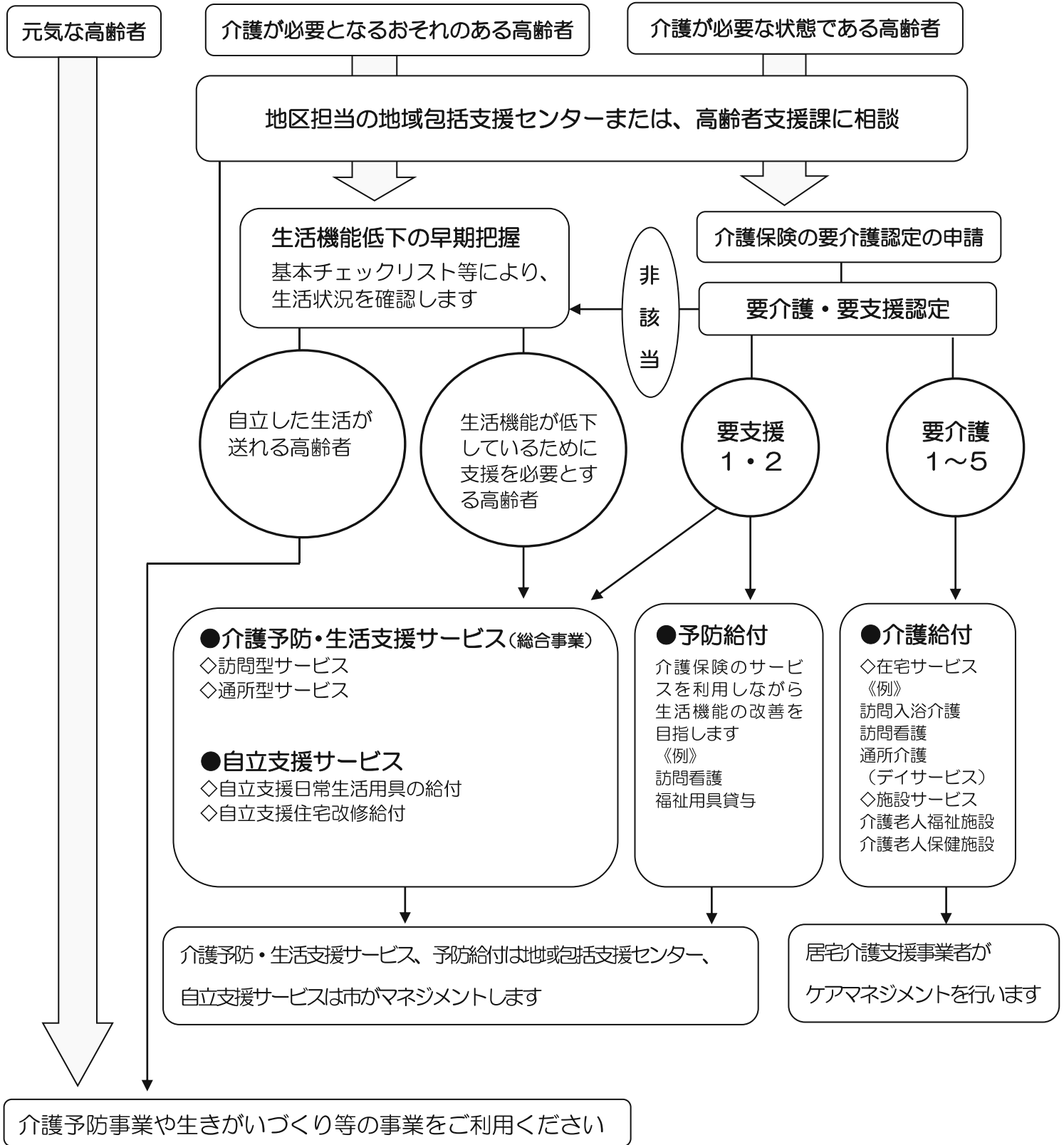
地域包括支援センターごとに担当する地域が決まっています。

担当地域や連絡先は 6・7ページ をご参照の上、

お気軽にお住まいの圏域の地域包括支援センターへご相談ください！

② 生活支援

身体状況に応じた生活支援の種類



市内にある医療機関、介護サービス提供事業所、地域の居場所・通いの場をお探しの場合は 18 ページの「小平市医療・介護情報検索サイト」をご活用ください。

介護予防・生活支援サービス（総合事業）

【訪問サービス】

その方の生活能力の維持・向上に努める内容のサービス提供となります。

- ・旧国基準型サービス
食事や入浴、排せつの介助等の身体介護、食事の準備や掃除等の生活援助
- ・市独自基準型サービス
買物、調理、掃除等の生活援助

対 象 原則として要支援 1・2 の認定を受けている方

費 用 サービスの内容などにより、利用料が異なります。

【通所サービス】

その方の生活能力の維持・向上に努める内容のサービス提供となります。

- ・旧国基準型サービス
生活機能向上のための機能訓練、運動、レクリエーション、入浴、食事等
- ・市独自基準型サービス
生活機能向上のための機能訓練、運動、レクリエーション、食事等

対 象 原則として要支援 1・2 の認定を受けている方

費 用 サービスの内容などにより、利用料が異なります。

【短期集中訪問型サービス】

介護予防を必要とする方の家庭に看護師や理学療法士などが月 2 回程度訪問し、運動機能の向上、栄養改善など介護予防に関する助言を行います。

原則 3 か月（最長 6 か月）利用できます。

- 対 象** (1) 65 歳以上で要支援 1・2 の認定を受けている方
（通所サービスを利用している方は除く）
(2) 65 歳以上で基本チェックリスト（※）に該当する方

費 用 無料

【短期集中通所型サービス】

週 1 回、約 4 か月間、仲間とともに運動等を行い、歩行状態などの向上を目指します。

（原則、1 コースのみの利用です。）

- 対 象** (1) 65 歳以上で要支援 1・2 の認定を受けている方
（通所サービスを利用している方は除く）
(2) 65 歳以上で基本チェックリスト（※）に該当する方

費 用 1 コース 2,250 円

（※）基本チェックリストは、日常生活の状況を教えていただくための質問票です。
生活機能の低下やその危険性の有無について確認します。

各サービス問合せ先 お住まいの圏域の地域包括支援センター（6・7 ページをご参照ください。）

自立支援サービス

【自立支援日常生活用具の給付】

対象要件を満たした場合に限り、以下の生活をサポートするための日常生活用具を給付します。

○入浴補助用具（限度額 90,000 円）

安全に入浴するための用具を給付します。座位を保持するための入浴用いす、浴槽への出入り等を補助するための入浴台・浴槽台等が対象となります。

○腰掛便座（限度額 51,500 円）

立ち上がりを補助し安全に排せつできるための用具（和式便器の上に置いて腰掛式に変換するものなど）を給付します。

○スロープ（限度額 50,500 円）

スムーズな移動を補助し、日常生活の安全を確保するための用具（工事を伴わずにしっかり固定することができ、安全な利用のために十分な強度を有するものなど）を給付します。

○歩行支援用具（限度額 53,600 円）

歩行時のバランスを維持し、身体を支えるためにシルバーカー・四点杖を給付します。

対 象 身体機能が低下し、日常生活に支障のある 65 歳以上の方（介護保険制度の要介護要支援認定を受けている方は除きます。）

市職員による聞き取りや訪問調査を実施の上、給付の可否を判断します。
事前申請が必要です。

費 用 給付限度額の範囲内で、所得段階により 1 割負担 があります。

※生活保護受給世帯は給付限度額の範囲内に限り、自己負担はありません。

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

【自立支援住宅改修給付】

対象要件を満たした場合に限り、以下の住宅改修(屋内に限る)に要する費用を助成します。
(限度額があります。)

○住宅改修予防給付事業（限度額 200,000 円）

手すりの取り付け・段差の解消等

※介護保険制度の要介護要支援認定を受けている方は除きます。介護保険制度の住宅改修をご検討ください。

○住宅設備改修給付事業

◆浴槽の取り替え等工事（限度額 379,000 円）

◆流し、洗面台の取り替え工事（限度額 156,000 円）

◆便器の洋式化工事（限度額 106,000 円）

※介護保険制度の要介護要支援認定を受けている方、受けていない方のいずれも利用できますが、他の方法（福祉用具の使用、介護サービス等による補完等）による環境改善が困難な場合に限ります。

【次ページへ続く】

【前ページより】

対 象 身体機能が低下し、日常生活に支障のある65歳以上の方
市職員による聞き取りや訪問調査を実施の上、給付の可否を判断します。
事前申請が必要です。

ただし、次の方（場合）は利用できません。

- (1) 施設等に入所中または入院中の方
- (2) 借家等に居住の方で、家屋の所有者または管理者から承諾が得られない方
- (3) 新築・増築・改築工事・修理に併せての実施
- (4) すでに工事が終了した方

費 用 給付限度額の範囲内で、所得段階により1割負担があります。
※生活保護受給世帯は給付限度額の範囲内に限り、自己負担はありません。

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

③ 介護予防

介護予防講座

運動機能やお口の機能の衰えを防ぐことを目指した実践的な介護予防を学びます。

※詳細は市報等に掲載します。

対 象 65歳以上の方

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

認知症予防講座

認知症を予防する方法を学んだり体験する講座です。※詳細は市報等に掲載します。

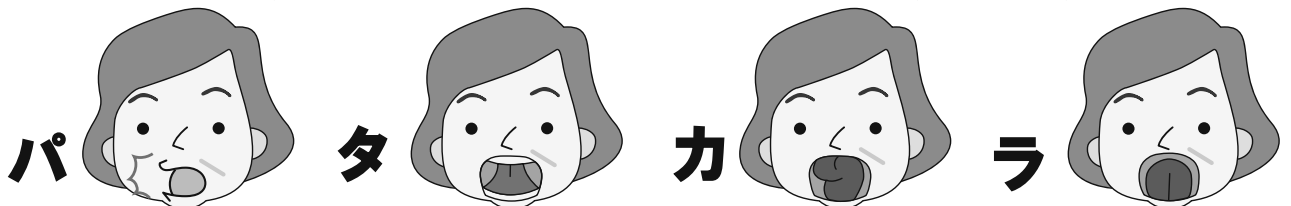
対 象 65歳以上で認知症の診断を受けていない方

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

◎お口の筋力アップ パタカラ体操

口の機能低下によって、食事の質の低下や人との会話の減少につながり、心身の衰えが加速してしまいます。予防のため、舌や口周りの筋肉を動かしてみましょう。



- ① 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音しましょう
- ② 「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返しましょう
※慣れてきたら「パパパパ、タタタタ…」と繰り返しましょう。

④ 認知症

ものの忘れチェック会

簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。
国立精神・神経医療研究センター病院との共催です。開催日時は、市報等でお知らせします。

対 象 ものの忘れが気になる方、認知症の診断を受けていない40歳以上の方

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

ものの忘れ相談会

ものの忘れについて、医師が相談を受けます。開催日時は、市報等でお知らせします。

対 象 ものの忘れ等、認知症の症状がある本人または家族等

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539

認知症初期集中支援チーム等による専門相談

「認知症かなと思うけれど、病院に行きたがらない」「サービスの利用を嫌がる」などの認知症に関わる困りごとについて相談を行っています。必要に応じて、認知症を専門とする医師や看護師等が訪問し、助言等を行います。

対 象 認知症が原因で、受診や介護保険サービスの利用ができない方

費 用 無料

問合せ 小平市地域包括支援センター中央センター（基幹型） ☎042 (345) 0691

ものの忘れ相談医一覧

ものの忘れ相談医では、かかりつけ医ではなくても認知症の相談を受け付け、必要時に認知症の診断ができる医療機関を紹介します。認知症のことが気になったら、お気軽にご相談ください。

☞受診できる時間帯、曜日などについては、各医療機関にお問い合わせください。

また、予約が必要な医療機関があります。事前にご確認ください。

☞かかりつけ医をお持ちの場合は、まず、かかりつけ医にご相談ください。

(令和5年1月現在)

	医療機関名	電話番号	住所	診療科目
1	沖クリニック	042-348-8282	たかの台 43-6 ウェントズビル1階	内科、呼吸器科 アレルギー科
2	今鷹医院	042-343-8058	小川町 1-932-2	内科、循環器科
3	ゆずるクリニック	042-348-8515	小川町 1-972-7 2階	内科、外科、東洋医学一般
4	こだいら小川町内科	042-341-0654	小川町 2-1317-11	内科、小児科
5	さわだ内科クリニック	042-345-7000	小川町 2-1858	内科

【前ページより】

6	医療法人社団 修恵会 新小平クリニック	042-312-1185	小川町 2-1975-8	内科、心療内科、皮膚科 漢方内科、アレルギー科 糖尿病内科、泌尿器科 精神科
7	古坂医院	042-341-0555	小川西町 1-23-13	内科、消化器科、小児科 皮膚科
8	高野外科胃腸科	042-342-5303	小川西町 2-25-20	内科、外科、胃腸科
9	加賀美クリニック	042-341-0655	小川東町 5-5-1	内科、小児科、皮膚科 循環器科泌尿器科
10	皮フ科いちかわクリニック	042-322-8655	上水本町 3-3-7 上水本町クリニックモール	皮膚科一般（物忘れの相談 は要予約または金曜午前）
11	湯川医院	042-344-1118	学園西町 1-25-23	内科、リウマチ科、小児科 アレルギー科
12	鈴木小児科内科医院	042-341-0353	学園西町 2-11-28	小児科、内科、皮膚科 アレルギー科
13	宮村クリニック	042-342-5588	学園西町 2-13-37 カミデビル 3 階	内科、消化器、循環器、呼吸 器、皮膚科、心療内科 漢方、理学療法
14	学園診療所	042-347-5005	学園西町 2-14-19 富栄ビル 2 階	内科、外科、皮膚科
15	けぶかわ医院	042-348-1300	学園西町 2-15-1	内科、循環器内科
16	幸(さいわい)クリニック	042-312-1776	学園西町 3-25-17	内科、皮膚科、心療内科 形成外科
17	学園東・ひらぐりクリニック	042-349-0820	学園東町 3-6-34 ウィンシャトー 1 階	内科、呼吸器科、アレルギー 科、皮膚科、外科
18	山之内整形外科	042-341-0451	仲町 241-16	整形外科、外科、内科
19	井上内科クリニック	042-342-0056	仲町 268-6 サライ仲町 101	内科、呼吸器内科、アレルギー 科
20	小平仲町クリニック	042-346-0888	仲町 652-1	精神科、心療内科
21	みその診療所	042-342-7270	美園町 1-2-16	内科、呼吸器内科、糖尿病代謝内科 リハビリテーション科、訪問診療
22	西尾クリニック	042-329-8833	鈴木町 1-416-1	消化器内科、内科
23	大林医院	042-461-7677	鈴木町 2-242-4	内科、小児科
24	鈴木町クリニック	042-401-1170	鈴木町 2-865-97	内科、消化器内科、外科
25	小平内科糖尿病クリニック	042-349-0131	大沼町 1-25-11	内科
26	矢口内科クリニック	042-349-1168	小平市大沼町 7-3-2	内科、血液内科、アレルギー 科
27	浜田内科クリニック	042-451-5106	花小金井南町 1-18-25 NR 花小金井駅前 2 階 A	内科、消化器科
28	タムラクリニック	042-451-5533	花小金井南町 1-18-25 NR 花小金井駅前 2 階 D	心療内科、精神科
29	しみず内科循環器クリニック	042-450-5288	花小金井南町 1-26-35 アクティオス 1 階	内科、循環器科
30	花小金井ハートクリニック	042-450-6050	花小金井 1-4-29 クリアール 103	内科、循環器内科
31	比留間医院	042-461-1636	花小金井 1-9-15	内科、小児科
32	コスモスこころのクリニック 花小金井	042-452-7506	花小金井 1-10-11 875 ビル 4 階	心療内科、精神科
33	吉元医院	042-461-5975	花小金井 1-21-3	内科、糖尿病・内分泌科

34	樹神内科クリニック	042-460-8777	花小金井 3-2-5	内科、呼吸器内科、脳神経外科 (もの忘れ外来は木・土曜午前、予約制)
35	松清医院	042-463-8128	花小金井 3-5-40	内科、消化器内科
36	八木メディカルクリニック	042-460-3861	花小金井 6-17-5	内科、小児科

認知症疾患医療センター

認知症の診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、専門医療相談等を行っています。東京都が指定しています。受診には予約が必要です。また、電話相談もしています。

施設名 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院
認知症疾患医療センター

問合せ 042 (341) 2711 (代)
3番を押してオペレーターに「認知症疾患医療センターにつないでください。」とお伝えください。

オレンジカフェ

地域で暮らす認知症の方やそのご家族、地域住民の方が集う場所です。

地域包括支援センターで定期的を開催しているほか、住民や事業所などが運営しているオレンジカフェもあります。

対象 (1) もの忘れ等認知症の症状がある本人または家族
(2) 認知症に関心がある方

費用 1回あたり無料、もしくは100円 ※場所によって異なります。

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042 (346) 9539
各地域包括支援センター (6・7ページをご参照ください)

《実施日》

地域包括支援センター名	原則開催日	会場
けやきの郷	毎月第4木曜日・午後	上水新町地域センター
小川ホーム	毎月第1火曜日・午後	ほのぼの館
中央センター	毎月第3水曜日・午後	福社会館
多摩済生ケアセンター	毎月第1木曜日・午後	美園地域センター
小平健成苑	毎月第2金曜日・午後	鈴木公民館

※お住まいの地域に関係なく、ご参加いただけます。

その他のオレンジカフェについてはお問い合わせください。

認知症本人交流会・認知症介護者交流会

認知症の本人同士、介護者同士で語り合い、交流する場です。

対 象 認知症の症状（もの忘れなど）がある方、認知症の方を介護している家族の方

費 用 無料

問合せ 小平市地域包括支援センター中央センター（基幹型） ☎042（345）0691

認知症家族介護講座・講演会

認知症の方を介護している家族の方を対象に、認知症の理解とストレスへの対応方法等について学ぶための講座を行っています。

対 象 認知症の家族を介護する方

費 用 無料

問合せ 小平市地域包括支援センター中央センター（基幹型） ☎042（345）0691

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは認知症について正しい知識をもち、認知症の方やその家族を温かく見守る人のことです。一般向けの講座は定期的を開催しているほか、2人程度集まっていたいただければ、出張講座をいたします。また、希望によりオンライン講座も可能です。

対 象 認知症について学びたい方

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042（346）9539
お住まいの圏域の地域包括支援センター（6・7ページをご参照ください。）

◎小平市医療・介護情報検索サイト

この検索サイトは、市内にある医療機関、介護サービス提供事業所、地域の居場所・通いの場を複合検索できるものです。

どなたでもご覧いただけますので、ぜひご利用ください。

利用方法 「小平市医療・介護情報検索サイト」
<https://chiiki-kaigo.casio.jp/Kodaira>

費 用 無料 ※通信費等の実費が発生する場合があります。

問 合 せ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042（346）9539

