

# 情報に惑わされず 自分らしく生きていくために! 相談窓口を うまく活かしてみませんか?

中谷 伸夫氏 高齢者あんしん相談センター本富士センター長 / 社会福祉士

高齢者の総合相談窓口として、介護・福祉・健康・医療など様々なご相談、支援を行っています。何か困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください。

65歳以上のシニア世代を対象に昨年行われた調査によると、医療・健康に関する情報を利用する行動のうち、「新聞、本、雑誌、テレビ、インターネットなどから、情報を集めることができる」と答えた人は7割を超えています。一方で、約半数～6割の方が、医療・健康に関する情報を集めることができても、活用することについては自信がないと回答しています。(内閣府「令和4年度高齢者の健康に関する調査」)

また別の調査では、60～64歳のほぼ4人に1人が「同居の家族以外に頼れる人はいない」という回答結果があるそうです。(第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査 令和3年3月 内閣府政策統括官)



もし、何か困ったことがあって  
一人では解決することが難しいとき、あなたならどうしますか?

そんなとき

“**高齢者あんしん相談センター**”に相談してみるのも一つの方法です。

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者の総合相談窓口です。高齢者の皆さんが、いつまでも住みなれた地域で安心して生活を続けられるように介護・福祉・健康・医療など、様々な面から支援を行います。

## 高齢者あんしん相談センターの特長

- 家族や友人などではない第三者へ相談ができます。センターには守秘義務があります。
- 高齢者あんしん相談センターは継続的な相談、医療・介護・福祉にまたがる相談が可能といったように自分だけでは考えがまとまらない場合でもお話をうかがいます。
- 家族や知人、地域の方など、本人以外でも相談が可能です。
- ご自身や周囲が判断しやすいように客観的に情報整理や情報提供ができます。

裏面では具体的な相談例を紹介します。>>>>>



親が骨折をして  
退院予定であるが  
一人暮らしで心配だ。

## 相談例

いろいろと申請や契約や  
支払い事が増え、  
心配になっている



その他、「歩ける距離が短くなってきた気がする。体力づくりをしていきたい」「物忘れが気になり始めた、どうしたらいいだろう」など、さまざまな生活の相談にのります。

### 高齢者あんしん相談センターの主な業務

- **総合相談** (相談内容がうまく伝えられなくても大丈夫)
- **認知症に関すること** (自分で気になること、家族としての相談もOK)
- **権利擁護** (金銭管理や契約など物事の判断について、自分の今後への不安など)
- **介護予防に関すること** (自立した生活をこれからからも営むために)



区内に8つの事務所がありますので、まずはお近くのセンターにご相談ください。相談は無料です。センターへ行くことが難しい方は、ご自宅にお伺いすることもできます。まずはお気軽にご連絡ください。また、文京区では色々なイベントを開催していますので、「**区報ぶんきょう**」にてご確認ください。

◆ 開設時間 注：分室は、開設時間が異なりますのでご注意ください。>>> ◆ 分室の開設時間

曜日	時間
月曜日～金曜日	9:00～19:00
土曜日・日曜日・祝日・年末年始	9:00～17:30

曜日	時間
月曜日～土曜日	9:00～17:30
日曜日・祝日・年末年始は、お休みです。	

## 高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）一覧

富坂地区

- 高齢者あんしん相談センター富坂  
本駒込2-29-24 (パンフィックススクエア千石6階)  
(3942)8128
- 高齢者あんしん相談センター富坂分室  
小石川2-18-18 (礪川地域活動センター3階)  
(5805)5032

本富士地区

- 高齢者あんしん相談センター本富士  
本郷2-40-11 (かねやすビル7階)  
(3811)8088
- 高齢者あんしん相談センター本富士分室  
西片2-19-15 (「グッドライフケアセンター向丘」内)  
(3813)7888

大塚地区

- 高齢者あんしん相談センター大塚  
大塚4-50-1 (特別養護老人ホーム「文京大塚みどりの郷」内)  
(3941)9678
- 高齢者あんしん相談センター大塚分室  
音羽1-15-12 (東急ドエル・アルス音羽1階)  
(6304)1093

駒込地区

- 高齢者あんしん相談センター駒込  
千駄木5-19-2 (特別養護老人ホーム「文京千駄木の郷」内)  
(3827)5422
- 高齢者あんしん相談センター駒込分室  
本駒込2-28-10 (文京グリーンコートイーストウィング1階)  
(6912)1461

このレターは、文京区社会福祉協議会 (以下、文社協) で行った終活関連イベントにお越しいただいた方や、文社協の終活支援事業にお問い合わせいただいた方に送付しております。また、区内で配架しております。今後も終活に関する情報について、不定期で発行予定です。

配信停止をご希望の方は、  
文社協担当までご連絡ください。

文社協では、「文京ユアストーリー」という終活支援事業を行っております。

文京区にお住まいの高齢者の皆様が最期まで自分らしく安心して暮らせるよう、定期的な連絡・訪問を行い、事前に一定の現金を文社協が預かることで、急な入退院時の支払い等のお手伝いや、死後の葬儀、家財処分等の死後事務の手続きを実施し、一体的にサポートする終活支援事業です。ご利用には、入会金と年会費、預託金 (※もしもの時のために予めお預かりしておく現金) が必要です。

### 対象となる方

※以下のすべてに該当する方を対象とします。

- ① 文京区内に住む、原則70歳以上の方
- ② 明確な契約能力を有する方
- ③ 身近に頼れる親族等がない方
- ④ 生活保護を受給していない方

問い合わせ 文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係 文京ユアストーリー担当

TEL 03-5615-8851 FAX 03-5800-2966