

(截至2026年4月1日)

地区综合支援中心（医疗和护理的咨询窗口）				
基本地区	中心名称	所在地	电话号码	担当地区
1 练马	①未来青空	旭丘2-40-1 (未来青空学园综合设施内)	5912-0523	旭丘、小竹町、羽泽、荣町
	②樱台	樱台1-22-9 (樱台地区集会所内)	5946-2311	樱台
	③丰玉	丰玉南3-9-13 2楼 (日间服务中心内)	3993-1450	丰玉中、丰玉南
	④练马	练马2-24-3 (日间服务中心内)	5984-1706	练马
	⑤练马区政府	丰玉北6-12-1 (练马区政府东厅舍5楼)	5946-2544	丰玉上、丰玉北
	⑥中村桥	贯井1-9-1 (中村桥区民中心2楼)	3577-8815	贯井、向山
	⑦中村Kashiwa	中村2-25-3	5848-6177	中村、中村南、中村北
2 光丘	⑧北町	北町2-26-1 (北町地区区民馆内)	3937-5577	锦、北町1~5・8、平和台
	⑨北町Harunohi	北町6-35-7 (北保健咨询所内)	5399-5347	冰川台、早宫、北町6・7
	⑩田柄	田柄4-12-10 (特别养护老人之家内)	3825-2590	田柄1~4、光丘1
	⑪练马高松园	高松2-9-3 (特别养护老人之家内)	3926-7871	春日町、高松1~3
	⑫光丘	光丘2-9-6 (光丘区民中心2楼)	5968-4035	光丘2・4~6、旭町、高松5-13~24番
	⑬光丘南	光丘3-3-1-103号	6904-0312	高松4・5-1~12番、田柄5、光丘3・7
	⑭第3育秀苑	土支田1-31-5 (特别养护老人之家内)	6904-0192	土支田、高松6
3 石神井	⑮高野台西	高野台5-24-1 (日间服务中心内)	6913-1515	谷原、高野台2~5
	⑯高野台	高野台1-7-29 (练马高野台站前地区集会所内)	5372-6300	富士见台、高野台1、南田中1~3
	⑰石神井	石神井町3-30-26 (石神井厅舍4楼)	5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3
	⑱moi (moa)	下石神井3-6-13 (特别养护老人之家内)	3996-0330	下石神井、南田中4・5
	⑲第二光阳苑	关町北5-7-22 (特别养护老人之家内)	5991-9919	石神井台2・5~8、关町东2、关町北4・5
	⑳关町	关町北1-7-2 (关区民中心1楼)	3928-5222	关町北1~3、关町南2~4、立野町
	㉑上石神井	上石神井1-6-16 (上石神井南地区集会所内)	3928-8621	上石神井、关町东1、关町南1、 上石神井南町、石神井台4
4 大泉	㉒Yasuragi Mirage	大泉町4-24-7 (特别养护老人之家内)	5905-1190	大泉町1~4
	㉓大泉北	大泉学园町4-21-1 (大泉北地区集会所内)	3924-2006	大泉学园町4~9
	㉔大泉学園路	东大泉3-53-1 (东大泉地区区民馆内)	5933-0156	大泉学园町1~3、大泉町5・6、 东大泉3-52~55番、3-58~66番
	㉕南大泉	南大泉5-26-19 (南大泉地区集会所内)	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	㉖大泉	东大泉1-28-1 (Lizmo大泉学园2楼)	5387-2751	东大泉1・2、东大泉3-1~51番、 3-56~57番、东大泉4~6
	㉗Yasuragi City	东大泉7-27-49 (特别养护老人之家内)	5935-8321	东大泉7、南大泉1~4

无论担当哪个地区，任何中心都可以受理咨询。

受理时间

星期一～星期六 上午8点30分～下午5点15分
(节假日及12月29日～1月3日除外)



你好

这里是地区
综合支援中心！

(医疗与护理咨询台)



为了在住惯的地区放心地，按照自己的方式，
充满活力地生活下去

➡ 练马区

为了让各位高龄者在住惯的地区放心地，按照自己的方式，充满活力地生活下去

敬请利用地区综合支援中心。

地区综合支援中心是与保健师、看护师、社会福利师、主任护理经理等专业人员携手合作，帮助人们在住惯的地区放心生活，除了护理之外，还对福利、健康、医疗等各种领域为高龄者及其家人生活的进行综合支援的地区窗口。包括高龄者本人、家属、地区居民和护理经理等提出的烦恼诉求与咨询，将与适当的机构合作提供支援。

综合咨询支援业务

为了解决烦恼和担心事项

是解决高龄者生活和护理各类相关问题的咨询窗口。

- 身体变弱，日常生活中有些不安，可以获得什么样的帮助？
- 想到将来会发生什么事时就感到不安……
- 不知道适合高龄者的住房选择方法以及申请方法
- 对服务企业不满意……等

独居高龄者等上门支援事业

为了避免在地区中被孤立

上门拜访独居的高龄者等，提供必要的支援。

生活支援协调员业务

为了将高龄者与地区联系起来

将需要支援的高龄者与地区活动团体联系起来，让身体健康的高龄者参与地区活动。

- 附近有提供此类生活支援的团体吗？
- 即使老了也要健康！希望在地区做点什么活动
- 活动团体之间建立联系

全面、持续的护理管理支援业务

为了建设宜居的地区

与各个机构携手合作，推进支持各位高龄者的地区建设。

保健师、看护师

医疗、看护
合作推进员
痴呆症地区
支援推进员

上门支援人员

护理经理

生活支援
协调员

首席护理经理

社会福利师

医疗和护理的咨询窗口

居家疗养及痴呆症相关咨询支援业务

为了按照自己的方式生活下去

提供居家疗养及痴呆症相关的日常性、专业性咨询支援。

- 希望在家中接受医疗和护理的同时继续生活
- 最近经常忘记事情 等

看护预防的护理管理业务

为了健康自立的生活

提供“增进健康”和“看护预防”支援，使其不再需要护理。

- 希望保持现在的健康状态 等

权利拥护业务

为了放心、充满活力地生活下去

守护金钱、财产管理、担心受虐待等高龄者的权利。

- 是不是被虐待了？
- 遇到恶意上门推销的侵害
- 对未来的财产管理感到不安 等

综合咨询支援业务

为了解决烦恼和担心事项

是解决高龄者生活和护理各类相关问题的咨询窗口。

看护、福利、医疗、健康……如果您在生活中有困难或担心的事项，请向地区综合支援中心咨询。包括高龄者本人、家属、附近居住的居民等提出的烦恼诉求与咨询，将活用各类制度和地区网络，为获得适当的服务提供支援。无论什么问题，敬请随时咨询。



任何人都请先咨询

除了看护相关的烦恼和咨询、健康与福利、医疗与生活相关的烦恼之外，“不知道该向哪里咨询”之类的烦恼也请随时向地区综合支援中心咨询。琐事也没关系。各中心不论负责哪个地区，均可受理咨询。将与相关机构合作，提供必要的服务和信息等。

医疗和护理的咨询窗口

居家疗养及痴呆症相关咨询支援业务

为了按照自己的方式生活下去

提供居家疗养及痴呆症相关的日常性、专业性咨询支援。

在医疗和看护咨询窗口，面向需要医疗和看护两项服务的高龄者，与各个机构携手合作，提供居家疗养和痴呆症等相关咨询。请随时向协调员“医疗、看护合作推进员”以及“痴呆症地区支援推进员”咨询。

关于年轻化痴呆症的咨询也在地区综合支援中心受理。



通过医疗和看护的合作，为居家生活提供支持！

考虑居家进行疗养，
但不知道该怎么办……

如果您对在自家生活的同时接受医疗和看护服务的居家疗养和痴呆症护理相关内容有不清楚的地方，请随时向“医疗和看护咨询窗口”咨询。

医疗和看护咨询窗口 (地域综合支援中心内)

“医疗和看护咨询窗口”将根据本人和家属的要求，调整必要的居家医疗和看护服务，提供持续有保障的疗养生活。

太好了。这样就可以放心
在家生活了

在尊重患者本人和家属意愿的基础上，建立医疗机构、护理经理、上门看护工作站、药店等合作支持家庭医疗的体制。

当您觉得“要找的东西变多了……”时

在练马区，对年满70岁的人免费开展遗忘检查。在日常生活中没有感到特别不便的人，通过检查也会注意到身心的变化。请接受检查，了解自己现在的状态吧。

- 1) 70岁、75岁的人⇒5月向全体人员寄送就诊券。
- 2) 年满70岁的希望者 (1)除外) ⇒
 - ① 请参照地区综合支援中心窗口和区主页上的痴呆症注意检查表进行确认！
 - ② 20分以上者或感到担心的人，请从区主页或地区综合支援中心申请检查。(寄送就诊券。)

★练马区制作了痴呆症指南书，汇总了与痴呆症患者的接触方法、根据痴呆症状态可利用的看护服务等信息。地区综合支援中心窗口有发放。



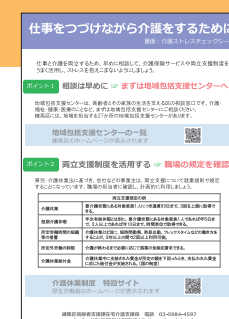
痴呆症手册
请浏览此处→



兼顾工作和看护

为了做好看护工作以及看护结束后的生活，需要坚实的经济基础。得到工作单位的理解，有计划地活用基于育儿、看护休假法的兼顾支援制度非常重要。地区综合支援中心等区立设施在发放兼顾工作和看护的相关宣传单。

为了在继续工作的同时看护病人，请浏览此处
(还有看护压力检查表) →



独居高龄者等上门支援事业

为了避免在地区中被孤立

地区综合支援中心将上门拜访独居高龄者家庭等，提供必要的支援。

地区综合支援中心上门拜访独居高龄者或只有高龄者的家庭等。为了避免独居高龄者等在地区被孤立，需要掌握他们的生活实际状态，提供看护预防和咨询等必要的支援。



“上门拜访的是什么人？”
“具体是与哪些方面联系起来？”

● 上门支援人员可以提供适合本人状态的支援。

上门拜访独居高龄者家庭的是具有高龄者福利专业资格的访问支援人员。根据被拜访人的状态进行以下支援。

健康者 → 介绍可就近参加的看护预防事业等

需要支援的人 → 由区民志愿者上门守护，与地区的团体等合作，提供适度温和的守护。并将根据本人的状态，与需看护・需支援认定的申请和区福利服务等联系起来。

生活支援协调员业务

为了将高龄者与地区联系起来

将需要支援的高龄者与地区活动团体联系起来，让身体健康的高龄者参与地区活动。

为了能在住惯的地区持续健康地生活，将收集地区活动团体的信息和需求并进行匹配，推进地区建设。

“生活支援协调员是什么样的人？”

- 将需要援助的高龄者与NPO等地区活动团体联系起来。
- 将健康高龄者作为活动的执行者，与地区团体等联系起来。
- 通过地区团体之间的信息共享以及携手合作来推进资源开发等。



全面、持续的护理管理支援业务

为了建设宜居的地区

与各个机构携手合作，推进支持各位高龄者的地区建设。

为了让各位高龄者能够在住惯的地区生活下去，将对地区的护理经理进行指导和支援，并与医疗机构和相关机构进行合作等，使他们能够享受到必要的服务。为了打造对高龄者生活宜居的地区而建立网络化体制。

看护预防的护理管理业务

为了健康自立的生活

提供“增进健康”和“看护预防”支援，使其不再需要护理。

为了让各位高龄者能够健康、充满活力地持续生活下去，将对生活方式和服务利用等方面提供相关建议和介绍，根据大家的意愿和能力，帮助他们做好增进健康和看护预防，并提供合适的服务计划。此外，在地区综合支援中心，可受理看护保险服务利用的咨询，以及需护理・需支援认定的申请。

“我希望利用看护保险服务”
“担心今后体力下降。想做些预防措施”

● 永远健康！为看护预防提供支援。

认定为需支援1、2的人以及属于服务・活动事业对象的人，可以利用“看护预防服务”和“服务・活动事业”。为了在住惯的地区健康地生活，将制定“看护预防护理计划”等，对增进健康和看护预防相关事宜提供支援。



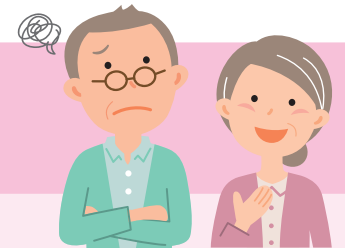
权利拥护业务

为了放心、充满活力地生活下去

守护金钱、财产管理、担心受虐待等高龄者的权利。

为了避免高龄者受到不公正对待而使正当权利受到侵害，将对成年监护制度的介绍、高龄者虐待的预防和早期发现、恶意推销受害的预防措施等，针对高龄者的权利拥护提供必要的支援。

“听到很大的声响，还有怒吼声”
“遭受过恶意上门推销、特殊诈骗的伤害”
“对未来的金钱管理感到不安”



● 将虐待高龄者防患于未然，提供咨询和应对。

虐待高龄者是指看护人对高龄者做出伤害身心的言行举止、放弃看护、骗取金钱等行为。通过早期发现和第三方干预，可以防止事态恶化。

● 将消费者受害防患于未然，提供咨询和应对。

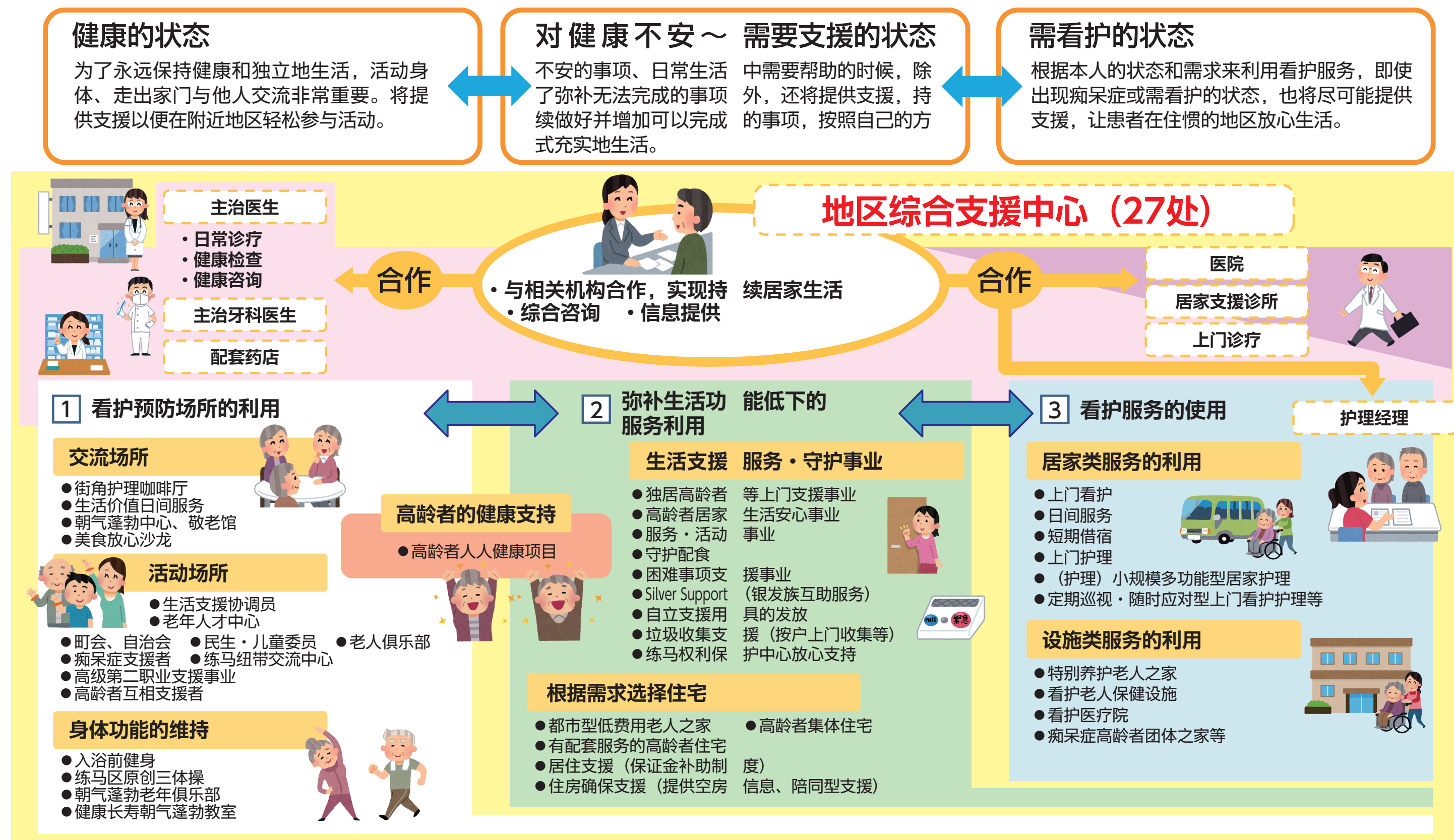
针对高龄者的恶意上门推销、住宅装修（屋顶工程等）、网上交易等合同纠纷日益增加。地区综合支援中心与警察和消费生活中心合作，努力防止高龄者遭受侵害。

● 对活用成年监护制度等提供支援。

为了让判断能力低下的痴呆症患者等、需要支援的高龄者获得合适的福利服务以及财产・金钱管理等方面的支援，将对活用成年监护制度等提供支援。

练马区的地区综合护理系统 ~从健康状态到需看护状态的服务流程~

练马区为了让高龄者能够在住惯的地区持续放心地生活，正致力于深化和推进可一体化、持续性提供的医疗、看护、预防、居住、生活支援的地区综合护理系统。推进与区民、地区团体、医疗机构、看护企业等的携手与合作，根据健康高龄者到需要重度看护的高龄者等各个阶段，构建起提供持续有保障的服务体制，让高龄者能够在住惯的地区持续生活至终生。



～从住院到居家疗养的服务流程（医疗和看护的携手）～

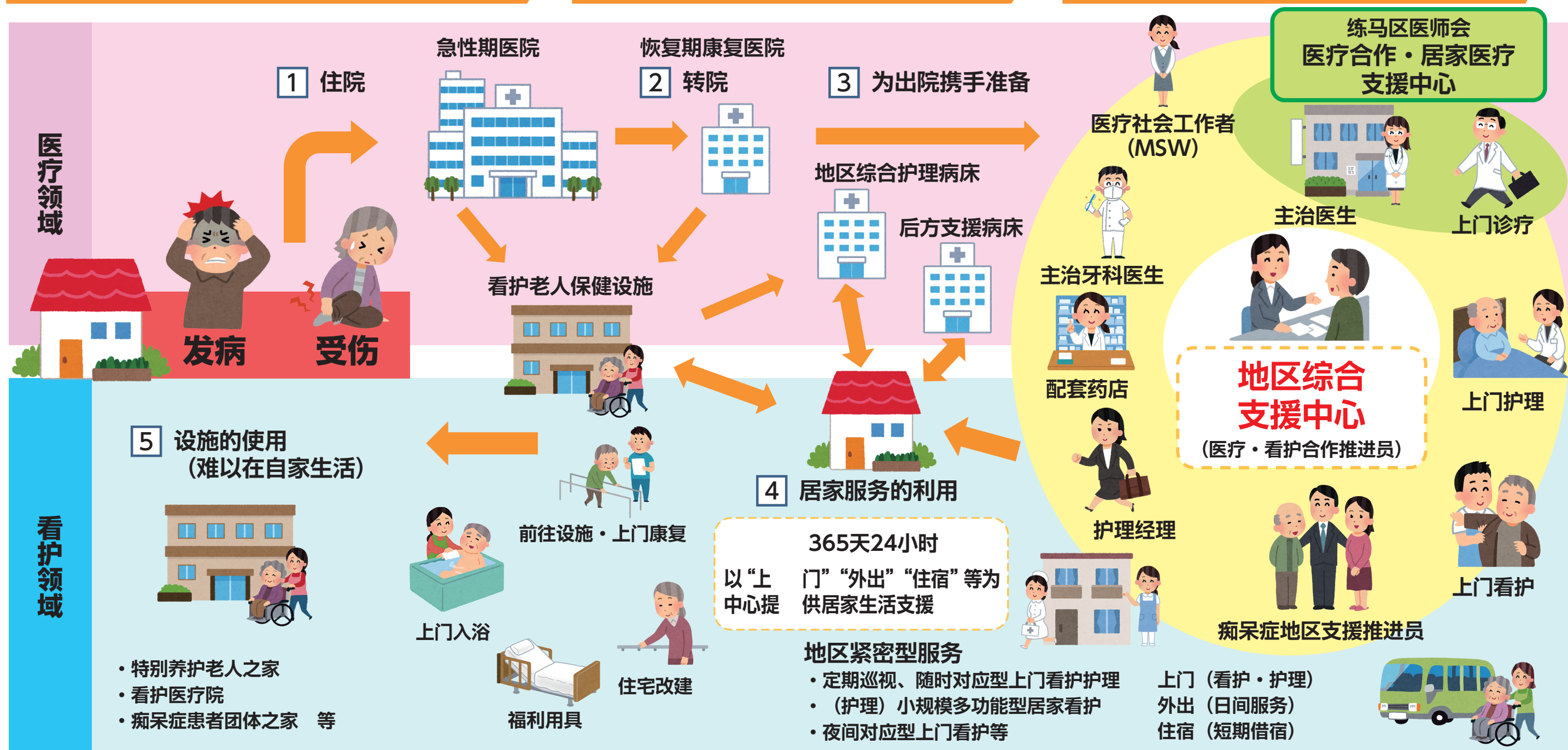
为了让各位高龄者能够持续放心地居家生活，需要提供包括住院出院和状态骤变区为了提供急性期到居家的持续有保障的医疗和看护服务，在活用医院、诊疗地区综合支援中心为核心的居家疗养网络。

在内的居家疗养生活支援、看护应对等持续有保障的医疗和看护服务。练马区为了提供急性期到居家的持续有保障的医疗和看护服务，在活用医院、诊疗所、看护设施等地区资源的同时，还与练马区医师会等合作，致力于构建以地区综合支援中心为核心的居家疗养网络。

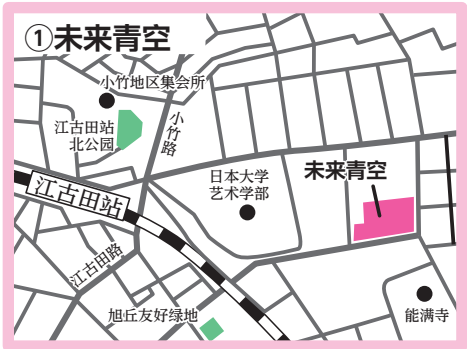
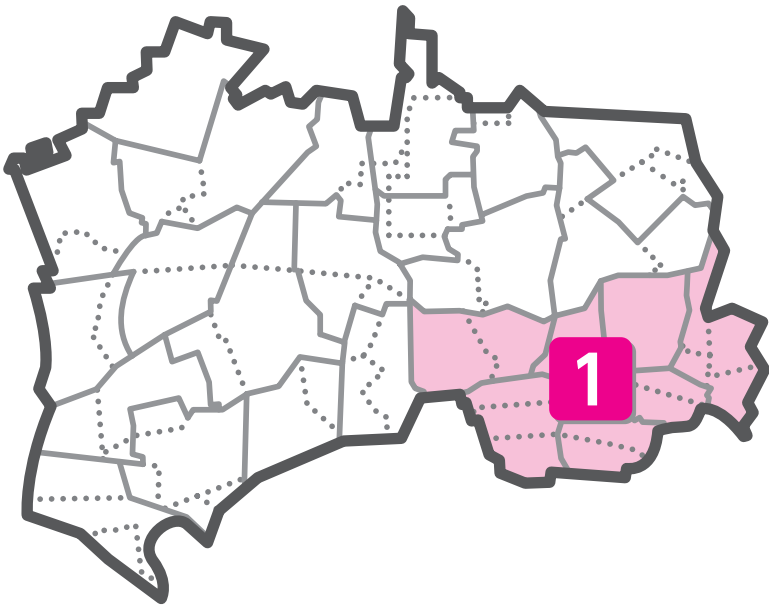
为“发病、受伤”急性期的治疗提供支持
变成需看护的主要原因中“骨折·跌倒”最多，“痴呆症”和“脑中风”等也排名靠前。突发症状的治疗在急性期医院接收，病情稳定后转到恢复期的康复医院等，开展针对居家生活的日常生活训练。

为“返回自家”提供支持
虽然需要医疗和看护两方面的服务，但为了能在住惯的自式继续生活，以地区综合支援中心为核心，医疗和看护相关机构携手合作，组建团队支援疗养生活。

为“居家疗养·看护”提供支持
为了让接受看护的本人、家属能够放心地继续居家生活，地区综合支援中心、医疗合作·居家医疗支援中心、医疗·看护的相关机构将携手提供支援。在自己家里生活有困难时，可以协助入住地区的机构设施。



1 练马地区



☎ 5912-0523
旭丘2-40-1 (未来青空学园综合设施内)
担当地区: 旭丘、小竹町、羽泽、荣町
受托法人: 社会福利法人 育秀会



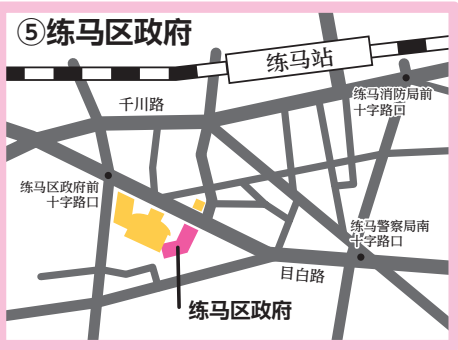
☎ 5946-2311
樱台1-22-9 (樱台地区集会所内)
担当地区: 樱台
受托法人: 社会福祉法人 育秀会



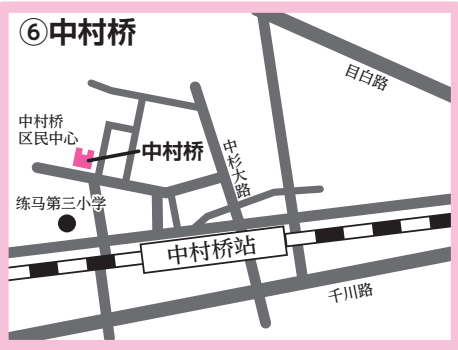
☎ 3993-1450
丰玉南3-9-13 2楼 (日间服务中心内)
担当地区: 丰玉中、丰玉南
受托法人: 社会福利法人 练马区社会福祉事业团



☎ 5984-1706
练马2-24-3 (日间服务中心内)
担当地区: 练马
受托法人: 社会福利法人 练马区社会福祉事业团



☎ 5946-2544
丰玉北6-12-1 (练马区政府东厅舍5楼)
担当地区: 丰玉上、丰玉北
受托法人: 社会福利法人 练马区社会福祉事业团

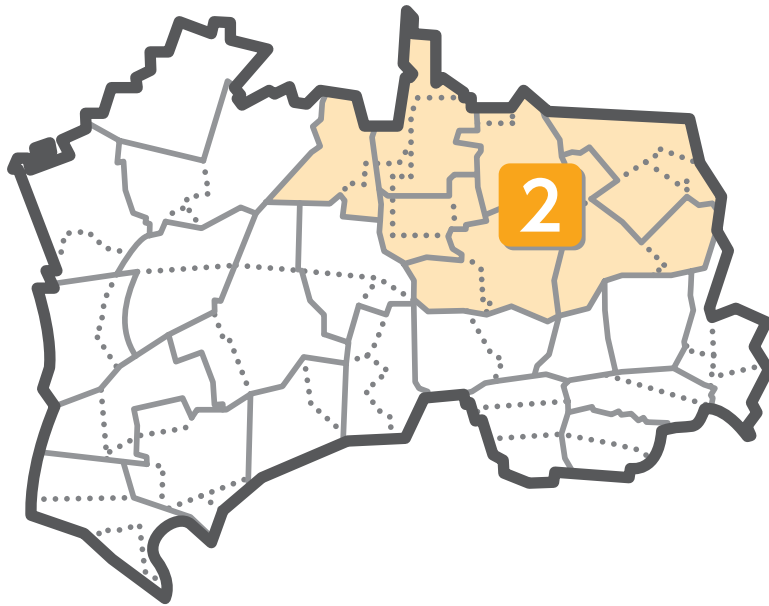


☎ 3577-8815
贯井1-9-1 (中村桥区民中心2楼)
担当地区: 贯井、向山
受托法人: 社会福祉法人 奉优会



☎ 5848-6177
中村2-25-3
担当地区: 中村、中村南、中村北
受托法人: 社会福祉法人 奉优会

2 光丘地区



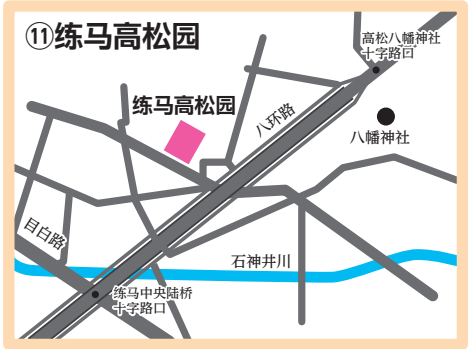
☎ 3937-5577
北町2-26-1 (北町地区区民馆内)
担当地区: 锦、北町1~5、8、平和台
受托法人: 社会福利法人 练马区社会福祉事业团



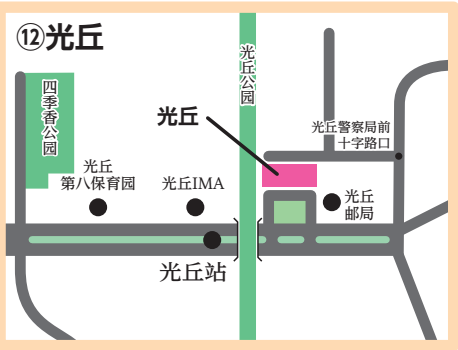
☎ 5399-5347
北町6-35-7 (北保健咨询所内)
担当地区: 冰川台、早宫、北町6・7
受托法人: 社会福祉法人 东京国王花园



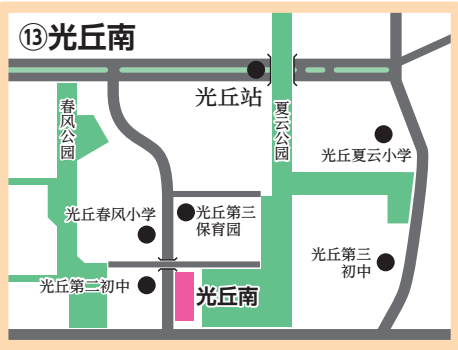
☎ 3825-2590
田柄4-12-10 (特别养护老人之家内)
担当地区: 田柄1~4、光丘1
受托法人: 社会福利法人 练马区社会福祉事业团



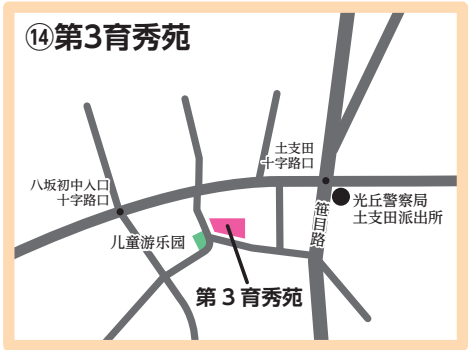
☎ 3926-7871
高松2-9-3 (特别养护老人之家内)
担当地区: 春日町、高松1~3
受托法人: 社会福祉法人 东京福祉会



☎ 5968-4035
光丘2-9-6 (光丘区民中心2楼)
担当地区: 光丘2・4~6、旭町、高松5-13~24番
受托法人: 社会福利法人 练马区社会福祉事业团

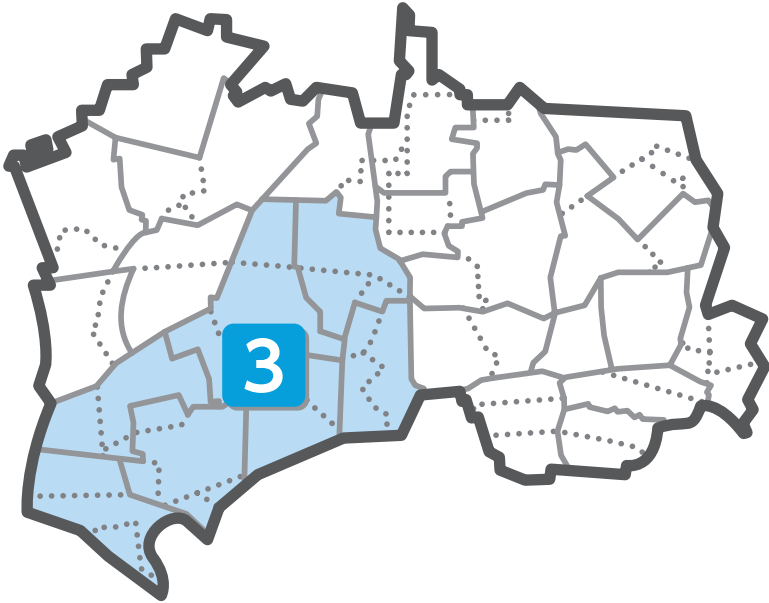


☎ 6904-0312
光丘3-3-1-103号
担当地区: 高松4・5・1~12番、田柄5、光丘3・7
受托法人: 社会福利法人 练马区社会福祉事业团

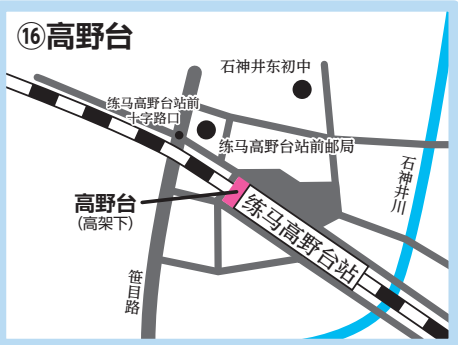


☎ 6904-0192
土支田1-31-5 (特别养护老人之家内)
担当地区: 土支田、高松6
受托法人: 社会福祉法人 育秀会

3 石神井地区



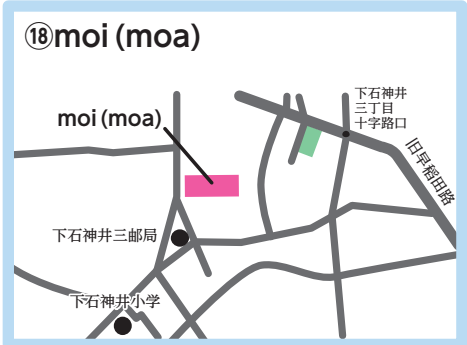
☎ 6913-1515
高野台5-24-1 (日间服务中心内)
担当地区: 谷原、高野台2~5
受托法人: 社会福祉法人 安心会



☎ 5372-6300
高野台1-7-29 (练马高野台站前地区集会所内)
担当地区: 富士见台、高野台1、南田中1~3
受托法人: 社会福祉法人 练马区社会福祉事业团



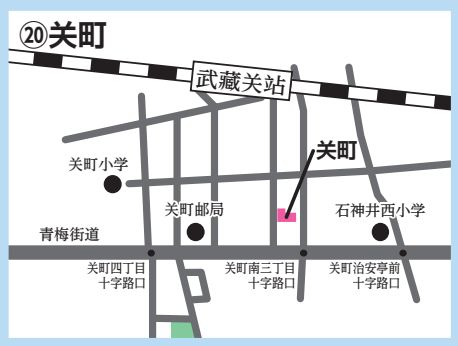
☎ 5923-1250
石神井町3-30-26 (石神井厅舍4楼)
担当地区: 三原台、石神井町、石神井台1~3
受托法人: 社会福祉法人 练马丰成会



☎ 3996-0330
下石神井3-6-13 (特别养护老人之家内)
担当地区: 下石神井、南田中4~5
受托法人: 社会福祉法人 练马丰成会



☎ 5991-9919
关町北5-7-22 (特别养护老人之家内)
担当地区: 石神井台2~5、关町东2、关町北4~5
受托法人: 社会福祉法人 泉阳会

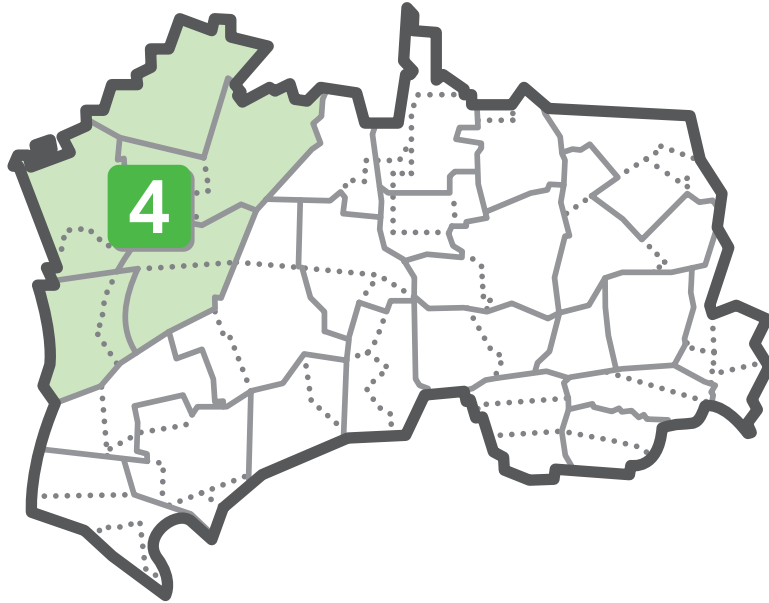


☎ 3928-5222
关町北1-7-2 (关区民中心1楼)
担当地区: 关町北1~3、关町南2~4、立野町
受托法人: 社会福祉法人 练马区社会福祉事业团



☎ 3928-8621
上石神井1-6-16 (上石神井南地区集会所内)
担当地区: 上石神井、关町东1、关町南1、
上石神井南町、石神井台4
受托法人: 社会福祉法人 练马丰成会

4 大泉地区



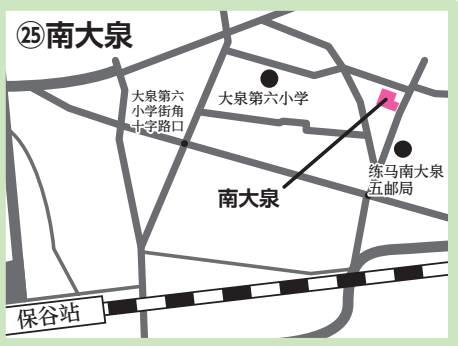
☎ 5905-1190
大泉町4-24-7 (特别养护老人之家内)
担当地区: 大泉町1~4
受托法人: 社会福祉法人 章佑会



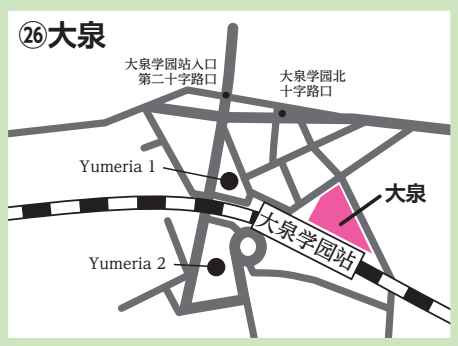
☎ 3924-2006
大泉学园町4-21-1 (大泉北地区集会所内)
担当地区: 大泉学园町4~9
受托法人: 医疗法人 翔洋会



☎ 5933-0156
东大泉3-53-1 (东大泉地区区民馆内)
担当地区: 大泉学园町1~3、大泉町5~6、
东大泉3-52~55番、3-58~66番
受托法人: 社会福祉法人 福音会



☎ 3923-5556
南大泉5-26-19 (南大泉地区集会所内)
担当地区: 西大泉、西大泉町、南大泉5~6
受托法人: 社会福祉法人 泉阳会



☎ 5387-2751
东大泉1-28-1 (Lizmo大泉学园2楼)
担当地区: 东大泉1~2、东大泉3-1~51番、
3-56~57番、东大泉4~6
受托法人: 社会福祉法人 章佑会



☎ 5935-8321
东大泉7-27-49 (特别养护老人之家内)
担当地区: 东大泉7、南大泉1~4
受托法人: 社会福祉法人 章佑会