

第6章 相談窓口

1 水戸市地域包括支援センター

水戸市地域包括支援センターでは、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などが、高齢者についての次のような業務を行い、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、支援しています。

なお、水戸市地域包括支援センターは8か所の高齢者支援センターと基幹型から構成されています。



① 総合相談支援業務

高齢者やその家族等から相談を受け、地域における適切なサービスや制度の利用につなげるなど、関係機関と連携しながら支援していきます。

② 権利擁護業務

高齢者のさまざまな権利を守るための相談や支援を行います。たとえば、認知症の高齢者が適切な判断ができない場合に、財産管理や日常生活上の金銭管理のための制度（日常生活自立支援事業 ▶ P30, 成年後見制度 ▶ P31）の相談や紹介などの支援を行います。

また、高齢者虐待の相談や虐待防止への支援を行います。

③ 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

高齢者への直接の支援のほかにも、地域の介護支援専門員への支援を行います。

また、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるために、主治医や関係機関が連携し、高齢者の状況やその変化に応じて、適切なサービスが継続的に利用できるように支援していきます。

高齢者支援センターには、認知症地域支援推進員を配置しており、認知症に関する相談を受けたり、認知症の人のご家族を支援する活動を行っています。

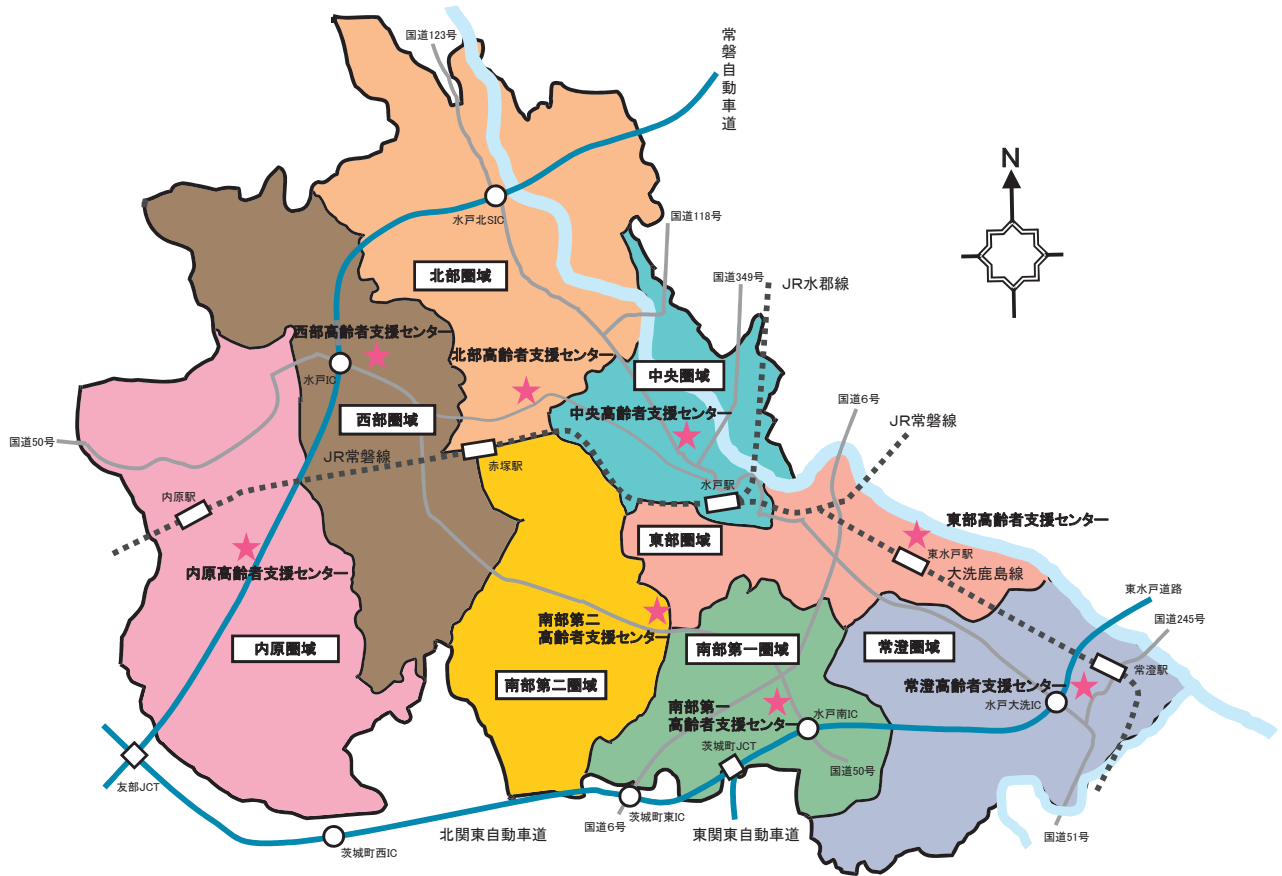
また、高齢者支援センターによる相談支援等を実施する中で、認知症に関する相談において必要と認められる際には、認知症初期集中支援チームによる支援が行われます。

◆問合せ先

高齢福祉課 地域支援センター
☎ 232-9110 (地域支援事業係)

日常生活圏域図

水戸市では、高齢者が住み慣れた地域で、可能な限り自立した日常生活を営むことができるよう中学校区を基に、地理的状況や人口、交通事情その他社会条件を勘案し、市域を8つの地域に区分した「日常生活圏域」を設定しています。この圏域ごとに高齢者支援センターを設置しています。



相談窓口



中央高齢者支援センター

第一・第二中学区担当

☎306-9582 東原3-2-11(水高スクエア内)



東部高齢者支援センター

第三・千波中学区担当

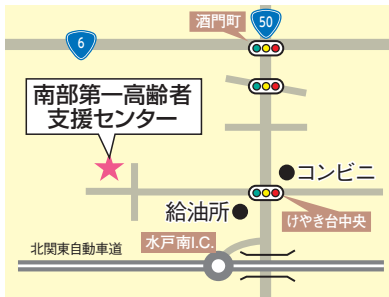
☎246-6216 吉沼町1429-12(「まるごとカフェ」内)



南部第一高齢者支援センター

第四中学区担当

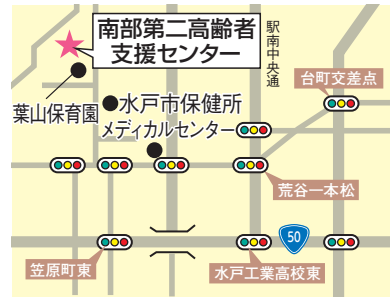
☎246-5690 酒門町4231-2(「ケアハウスみと」内)



南部第二高齢者支援センター

緑岡・見川・笠原中学区担当

☎241-4821 千波町1677(「いきいき交流センター葉山荘」内)



北部高齢者支援センター

飯富中・国田義務教育学区, 第五・石川中学区担当

☎246-6003 石川4-4039-26(介護老人保健施設「はもにか」隣)



西部高齢者支援センター

赤塚・双葉台中学区担当

☎246-6333 双葉台2-1(旧地区センター内)



常澄高齢者支援センター

常澄中学区担当

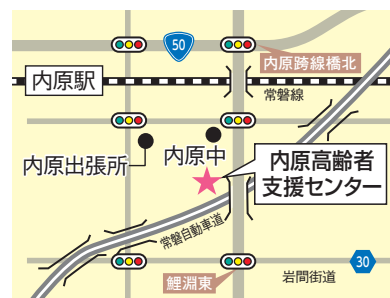
☎246-6155 塩崎町3503(介護老人福祉施設「グリーンハウスみと」内)



内原高齢者支援センター

内原中学区担当

☎257-5466 鯉淵町2222-1(特別養護老人ホーム「もみじ館」内)



相談窓口

2 認知症に関する相談

① 水戸市医師会物忘れ相談医

水戸市医師会は、認知症研修を受けた医師を「物忘れ相談医」として登録しています。

内容 認知症の診断と治療のため、患者さんやご家族の相談にのり、必要に応じて専門医療機関、行政や福祉などと連携しサポートします。

費用 物忘れ相談は健康保険診療扱いとなります。

問い合わせ 診療時間などは各医療機関にお問い合わせください。(▶P46)



ものわすれ感じたら…

「認知症かもしれない」と思ったら
物忘れ相談医にご相談ください



相談窓口



今日の
曜日や月が
わかりますか？

「あれ」「それ」など、
言葉(単語)が
思い出せないことが
ありますか？

同じ事を何回も
言ったり聞いたり
しますか？



買い物で
おつりの計算が
できますか？

最近の出来事を
忘れっぽく
なりましたか？

本やテレビの
ストーリーが
わかりますか？



「あれ？ちょっと変だな」と感じたら、それは大事なサインです。

物忘れ相談医やかかりつけ医へ
ご相談ください。

物忘れ相談医とは

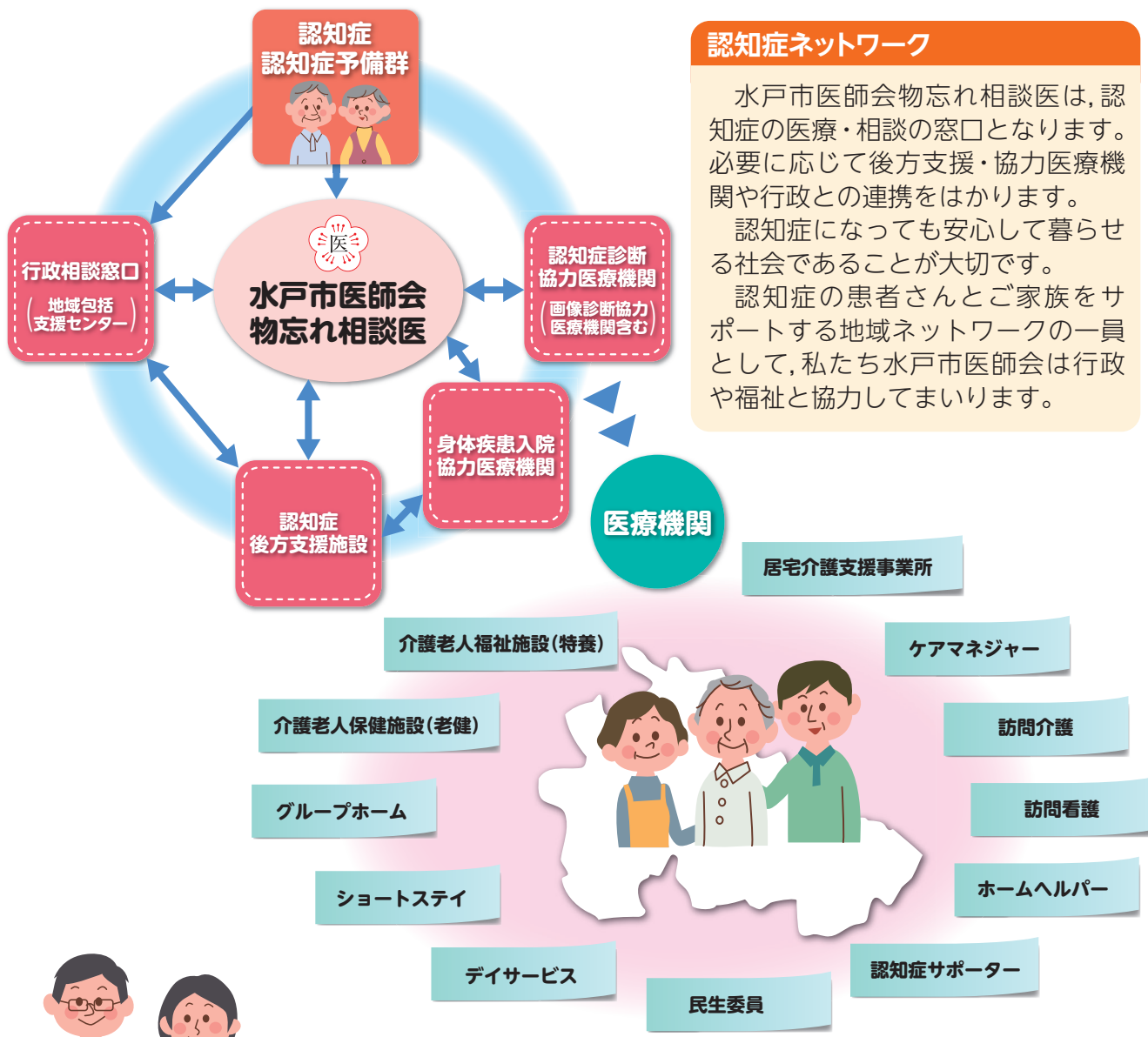
認知症の診断と治療のため、患者さんやご家族の相談にのり、必要に応じて専門医療機関などへ紹介する医師のことです。お困りの方はお気軽に「物忘れ相談医リスト」をご活用ください。



※水戸市医師会は、認知症研修を受けた医師を「物忘れ相談医」として登録しています。



水戸市医師会は認知症ネットワークで 認知症の患者さんご家族をサポートいたします。



認知症ネットワーク

水戸市医師会物忘れ相談医は、認知症の医療・相談の窓口となります。必要に応じて後方支援・協力医療機関や行政との連携をはかります。

認知症になっても安心して暮らせる社会であることが大切です。

認知症の患者さんご家族をサポートする地域ネットワークの一員として、私たち水戸市医師会は行政や福祉と協力してまいります。

相談窓口



認知症の患者さんは、高齢社会となり、ますます増えてきています。認知症は誰にでも起こりうる病気です。症状が進行しない早期に対応することで、生活の質(QOL)も高まります。認知症は一人で抱え込まないことが大切です。

介護されるご家族の負担を軽減する支援体制を活用しましょう。

認知症ネットワークに関するお問い合わせは

水戸市医師会
<http://www.mito-med.or.jp/>
 〒310-0852 茨城県水戸市笠原町993-17
 TEL 029-305-8811
 FAX 029-305-7710

行政相談窓口

**水戸市役所高齢福祉課地域支援センター
(地域包括支援センター)**

直通電話 029-232-9110

水戸市医師会物忘れ相談医一覧

(令和5年4月1日現在)

医療機関名	医師名	診療科目	住 所	連絡先
1 青木医院	青木かを里	内科	本町 3-4-7	221-8603
2 井上医院	井上 幸一	内科	西原 2-17-32	251-6581
3 小貫医院	小貫喜久子	内科, 循内科	大塚町 1857-3	254-8400
4 金敷内科医院	金敷 博文	内科, 消内科, 循内科	平須町表原 1-27	305-7211
5 城南病院	加賀美理帆	内科, リハ科	城南 3-15-17	226-3021
6 田口同仁クリニック	田口 雅一	内科, 麻酔科, リハ科	内原町 910-1	259-2555
7 丹野病院	丹野 大	内科	酒門町 4887	226-6555
8 内科石川医院	石川 至	内科	緑町 1-8-21	233-2236
9 西宮医院	西宮 克明	内科, 外科	新荘 2-9-9	224-5555
	西宮 常代	内科, 外科, 糖尿病内科		
10 ふたば内科クリニック	荒木 誠	内科, 神経内科	双葉台 4-173-5	257-1728
11 山口クリニック	山口 哲	泌尿器科	河和田 1-1640-1	257-2311

※リハ科…リハビリテーション科 呼内科…呼吸器内科 循内科…循環器内科
消内科…消化器内科 消外科…消化器外科



物忘れ問診票 (本人・家族用)

使い方

ご本人の現在の日常生活と、以前の状態を比べてください。総合得点が24点以下の場合、認知症の疑いがあります。

質問項目	変わらない (2点)	多少悪くなった (1点)	とても悪くなった (0点)
1 今日の曜日や月がわかりますか			
2 家の近くの道順がわかりますか			
3 自宅の住所・電話番号を覚えていますか			
4 ものがいつもしまわれている場所を、覚えていますか			
5 ものがいつもの場所にないとき、見つけることが出来ますか			
6 電気製品など使いこなすことが出来ますか			
7 衣類の着脱が自分で出来ますか			
8 買い物で適切にお金を支払うことが出来ますか			
9 体の調子が悪くなっていないのに、行動が不活発になっていませんか			
10 本の内容やテレビのストーリーがわかりますか			
11 手紙や葉書を書いていますか			
12 数日前に誰かと会って話したことを思い出すことが出来ますか			
13 数日前に会話した内容を思い出そうとしても難しいですか			
14 会話の途中で言いたいことを忘れてしまうことがありますか			
15 会話の途中で適切な言葉(単語)を思い出せないことがありますか			
16 よく知っている人の顔がわかりますか			
17 よく知っている人の名前を覚えていますか			
18 その人達がどこに住んでいるか、どんな仕事をしているかわかりますか			
19 最近の出来事を忘れっぽくなりましたか			

相談窓口

合計 _____ 点

② 公・社「認知症の人と家族の会」茨城県支部

公益社団法人「認知症の人と家族の会」は介護家族と認知症の問題に関心を持つ人々による全国的な民間団体です。認知症に対する正しい知識と理解をすすめて、認知症の人と家族を支え、「認知症になっても安心して暮らせる社会」をめざしてさまざまな活動を行っています。一人で悩まずに、ご相談ください。



◆認知症無料電話相談

☎ 029-828-8099

相談電話 13:00～16:00

月曜日～金曜日

土・日・祝日年末年始休み

認知症「介護者のつどい」

「認知症の人と家族の会」茨城県支部が主催する「介護者のつどい」は、認知症の人と介護家族者、経験者、支援者等が様々な立場からお互いに話し合い、耳を傾けあい介護の知恵を交流する場です。

日時

毎月第1木曜日 午後1時～3時

場所

茨城県牛久市ひたち野東1-33-6
ひたち野リフレビル4階
第1会議室

対象

- 認知症の人を介護している方
- 認知症の人
- 認知症に関心のある方
(ご相談も承ります)

◆問合せ先

- 公益社団法人「認知症の人と家族の会」茨城県支部
茨城県牛久市中央3-15-1 牛久市保健センター隣り
☎ 029-828-8089
- 茨城県保健医療部健康推進課
☎ 301-1111 (代表)

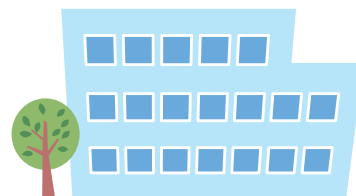
③ 認知症疾患医療センター

内容

認知症についてのさまざまな困り事や心配などについて、専門医療相談及び診断・治療を行います。

医療機関名	相談対応時間	住所	電話番号
石崎病院認知症疾患医療センター	月～金曜日(祝祭日を除く) 午前9時30分～午後4時30分	茨城町上石崎4698	293-7165
汐ヶ崎病院認知症疾患医療センター	月～金曜日(祝祭日を除く) 午前9時～午後4時30分	水戸市大串町715	269-9017
栗田病院認知症疾患医療センター	月～土曜日(祝祭日を除く) 午前9時～午後5時	那珂市豊喰505	298-1396

※診療希望の方は、あらかじめ電話で予約をしてお出かけください。





④ 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民、医療・福祉の専門職などが集い、情報交換や相談を目的として、認知症の人の居場所として、ご家族の悩みを共有する場所としてお気軽にご参加ください。

高齢者支援センターが主催若しくは運営に協力して開催している認知症カフェは以下のとおりです。

概ね月1回程度の開催となっておりますが、開催日時についてはお問い合わせください。



カフェ名称	開催地	開催地住所	問合せ先・電話番号
はっするカフェ	特別養護老人ホームもくせい	東原3-2-7	特別養護老人ホームもくせい 303-7373
となりの縁側	茨城県保健衛生会館	緑町3-5-35	NPO法人ともに歩む認知症の会・茨城 080-9819-4829
思い出カフェ	まるごとカフェ	吉沼町1429-12	東部高齢者支援センター 246-6216
みんなのカフェ	千波市民センター	千波町114-6	セントケア水戸千波 304-5028 東部高齢者支援センター 246-6216
オレンジサロン よねざわカフェ	トータルケアサービスヘルサ	米沢町82-3	トータルケアサービスヘルサ 304-6020
とうぶカフェ ころろ	みと東部特別養護老人ホーム	酒門町1177-3	みと東部特別養護老人ホーム 350-6100
和みカフェ	いきいき交流センター葉山荘	千波町1677	南部第二高齢者支援センター 241-4821
	見和市民センター	見和2-224-1	
ぶらり喫茶	水戸市立西部図書館	堀町2311-1	北部高齢者支援センター 246-6003
認知症の方と家族の集い	福祉ボランティア会館	赤塚1-1	NPO法人ともに歩む認知症の会・茨城 080-9819-4829
オレンジサロン	福祉ボランティア会館	赤塚1-1	
お喋りカフェ希望IN双葉台	双葉台市民センター	双葉台2-1-5	西部高齢者支援センター 246-6333
お喋りカフェ希望IN大塚	サービス付き高齢者向け住宅 かたくりの家	大塚町1763-9	
お喋りカフェ希望IN桜川	桜川市民センター	河和田町2894-4	
ニコニコサロン	特別養護老人ホーム グリーンハウスみと	塩崎町3503	常澄高齢者支援センター 246-6155
うちっこカフェ	特別養護老人ホーム もみじ館	鯉淵町2222-1	内原高齢者支援センター 257-5466

●「認知症カフェ」の様子はこちら

南部第二高齢者支援センターが運営する認知症カフェ(和みカフェ)の様子を撮影しました。ぜひ、ご覧ください。

※次のQRコードをスマートフォンなどのカメラで読み取ってください。YouTubeのアプリが起動します。



◆問合せ先
高齢福祉課 地域支援センター
☎ 297-5903 (介護予防係)

また、水戸市のホームページからご覧いただくことが可能です。
ホーム > 高齢者福祉 > 認知症関連 > 認知症の方とご家族の集いの場
～認知症カフェ～

認知症カフェ 水戸

検索

3 介護保険に関する相談

介護保険を利用しているうえでの相談は、水戸市役所介護保険課までご連絡ください。

また、介護サービス相談員が、認定を受けた方の自宅や介護保険施設を訪問し、介護サービスに関する相談に応じています。

介護保険課 ☎ 297-1018



◆介護サービスについての苦情は

茨城県国民健康保険団体連合会 介護保険苦情相談室
水戸市笠原町978-26 ☎ 301-1565

4 その他の相談窓口

① 市民相談室

内容

行政への意見、要望や日常生活の困りごとについて、問題の解決や助言を行っています。

※祝日及び年末年始を除く

◆問合せ先

市民相談室 ☎ 232-9109

相談の種類・日時・場所

区分	日時	場所	相談員	主な相談内容
行政相談	月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分	本庁舎1階 市民相談室	市職員	市政に対する意見・要望
法律相談 (要予約)	第1・2・3・4水曜日 午後1時～4時 (市民相談室で予約)※1	本庁舎1階 (相談ブース)	弁護士	日常における法律相談 (1人20分間)
暮らしの 行政相談	第1火曜日 午後1時～4時	本庁舎1階 (相談ブース)	行政相談委員	国などの行政に関する 意見や要望
	第3火曜日 午後1時～3時	イオンモール 水戸内原2階		
行政書士相談	毎週木曜日※2	本庁舎1階 (相談ブース)	行政書士	相続や遺言書に関する ことほか(1人30分)

※1 令和5年5, 8, 11月及び令和6年1月は、第5水曜日も実施します。
令和5年12月27日の第4水曜日は実施しません。

※2 祝日の場合は翌日金曜日に実施します。





② 消費生活相談

訪問販売や電話勧誘、身に覚えがない架空請求、製品事故、多重債務などでお困りの方、消費生活の情報を知りたい方はご相談ください。

消費生活相談に加え、精神保健福祉士による「消費者トラブルこころの相談」や、弁護士、司法書士、建築士などによる専門的な相談を行っています。専門相談は予約制となっています。詳しくは「広報みと」をご覧ください。



相談日時

月～土曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時

◆相談先

水戸市消費生活センター ☎ 226-4194
水戸市中央1-4-1
水戸市役所2階

③ 障害者の生活に関する相談

内容

障害のある方が地域で安心して暮らせるよう、各種の相談に応じ、関係機関と連携しながら、必要な情報の提供や権利擁護のための援助を行う機関です。

対象者

障害のある方、その家族、関係者等

援助内容

- 福祉サービス等の社会資源を利用するための援助
(障害者手帳の取得、障害福祉サービスの利用、医療機関の選択など)
- ピア・カウンセリング
- 各種生活情報の提供
- 専門機関などの紹介

利用料 無料

◆相談先

- 東部基幹相談支援センター ☎ 303-8981
水戸市役所1階 障害福祉課隣
- 西部基幹相談支援センター ☎ 309-6630
水戸市赤塚1-1 ミオスビル2階

④ くすりの相談室

内容

くすりを正しく使っていただくために、くすりに関する相談を薬剤師が受け付けています。

また、健康食品やドーピングなどについての質問にもお答えしています。

相談日時

月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時

※時間外は留守番電話で受け付けています。



◆問合せ先

茨城県薬剤師会くすりの相談室 ☎ 306-8945
水戸市笠原町978-47

⑤ 年金相談

内容

厚生年金／国民年金（基礎年金）に関する請求や変更手続、通知書再交付などのご相談。
（相談の際には、基礎年金番号またはマイナンバーをお手元にご用意願います。）

相談日時

平日：午前8時30分～午後5時15分 ※月曜（祝日の場合は翌日）は午後7時まで
第2土曜日：午前9時30分～午後4時

◆相談先

●電話による年金相談（全国共通）

一般的な年金給付にかかるお問い合わせ ☎0570-05-1165

●窓口での年金相談（年金相談・お手続きの際は事前にご予約が必要です。）

・予約受付専用電話 ☎0570-05-4890

・日本年金機構【水戸北年金事務所】水戸市大町2-3-32 ☎029-231-2283

・日本年金機構【水戸南年金事務所】水戸市柳町2-5-17 ☎029-227-3278

・【街角の年金相談センター水戸】水戸市南町3-4-10 水戸FF センタービル1階

⑥ 人権法務相談

内容

いじめや家庭内の問題、金銭貸借、近隣とのめめごとなど、暮らしの中で起こるさまざまな人権問題について、弁護士や学識経験者などで構成する人権擁護委員が相談に応じます。

相談日時

5月12日（金）、6月9日（金）、7月14日（金）、9月8日（金）、11月10日（金）、12月8日（金）、1月12日（金）、3月15日（金）、いずれも午前10時～午後3時（受付は午後2時30分まで）

相談場所

水戸市役所6階 会議室603

◆問合せ先

福祉総務課 ☎232-9169（社会係）

⑦ 福祉用具の展示・相談

内容

高齢者や障害者ご本人はもちろん、介護するみなさんが快適な生活ができるように、福祉用具・介護ロボットの常設展示、相談、取扱い業者などの紹介や情報提供を行っています。

相談日時

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

午前9時～午後5時

また、福祉用具の試用貸出し、介護に関するDVDや図書の貸出しも行っていきます。

◆問合せ先

一般社団法人

茨城県福祉サービス振興会

（茨城県介護実習・普及センター）

水戸市千波町1918

セキショウ・ウェルビーイング福祉会館2階

福祉用具展示ホール

☎244-4425

ホームページ

「茨城県福祉サービス振興会」で検索





⑧ 茨城県おとな救急電話相談 (#7119)

急な病気やケガで救急車を呼ぶか、すぐに病院に行った方が良いかなど、判断に迷った時には「おとな救急電話相談」をご利用ください。

利用方法は、携帯電話やスマートフォン、プッシュ式の固定電話からは「**#7119**」、その他の電話からは「**050-5445-2856**」に電話し、音声ガイダンスに従って入力してください。

相談員（看護師）が病気やケガの症状を聞き取り、受診や救急車要請のアドバイスを行い、必要に応じて医療機関をご案内します。

利用可能時間

24時間365日

※相談料は無料です。ただし通話料は利用者の負担となります。

※本相談は、診療行為、医療行為ではありません。電話でのアドバイスにより相談者の判断の参考としていただくものですので予めご理解のうえご利用ください。

※案内された医療機関には、事前に電話連絡いただいたうえで受診してください。

※おかけ間違いにご注意ください。

※休日夜間急患センターや在宅当番医等は「茨城県救急医療情報システム」でも検索できます。

URL : <https://www.qq.pref.ibaraki.jp/>

◆担当課

茨城県保健医療部医療局医療政策課医療整備グループ
茨城県水戸市笠原町978番6

相談窓口



健康長寿を意識した生活習慣

食生活



必要な栄養をバランスよく取るためには、一汁三菜を意識しましょう。特にたんぱく質や乳製品は積極的に取りましょう。

社会参加



人との交流が頭や体を刺激すると同時に、楽しみや生きがいにつながります。引きこもらずに、できるだけ外出を。

運動



適度な運動を続けることで、身体機能を維持・向上させることができます。積極的に体を動かしましょう。