

知って安心 「退院までの準備ガイドブック」

○外来時点で利用できる内容なので、退院に限定しないタイトルに変更できないか



○もっと小さくていいのでは

○氏名を記入できたほうがいい

※冊子もらった日付

年 月 日

はじめに

この冊子は、急な病気やケガで入院された区民の方が、これからの生活に心配や不安があるときに、その相談を受ける様々な窓口を紹介しています。

厚生労働省の発表^(※)では、病院の平均在院日数は22.6日(東京都)、全国的にも年々と短くなる傾向にあります。急性期病院は、手術などの治療を必要とする多くの患者さんを受け入れるため、多くの方は、必要な治療を受けたあとは退院し、自宅や回復期・慢性期病院などで療養することになります。

文京区では、介護保険サービスをはじめ、退院後の生活を支えていくための支援も行っています。まずは、各相談窓口へご相談ください。少しでも、皆様の安心につながれば幸いです。

◆掲載されている内容は、平成29年11月現在のものです。その後、内容が変更になることもありますのでご了承ください。

(※厚生労働省「平成27年(2015)医療施設(動態)調査・病院報告の概況」)

もくじ

退院後はどんな生活をイメージしますか？ …	2 P
どんな経過をたどるのでしょうか？ ……	4 P
退院後の不安チェックリスト ……	6 P
住み慣れた自宅での療養生活を考えてみましょう…	8 P
在宅療養を支える専門のスタッフ ……	9 P
あなたの主な相談窓口 ……	10 P
介護保険サービスを利用したいとき ……	14 P
障害福祉サービスを利用したいとき ……	16 P
その他のサービスの利用も考えてみませんか…	18 P
退院までに確認すること ……	20 P
緊急連絡先 ……	21 P

退院後はどんな生活をイメージしますか？

- イメージより「退院後はどうしますか？」の問いかけの方が良い
- 「今後どのようにしたら良いか、退院後の生活を一緒に考えよう」に変更
- 「(入院する前から)退院後の生活をイメージしてみましょう」などの言葉が良い

病院の医師が「退院や転院の話があること」または「原平の病状が急に退院といわれても…」と思う方もいらっしゃるかもしれません。

退院後どんな生活になるのか、心配や不安がある方、漠然としている方も多くいらっしゃると思います。まずは、退院後の生活をイメージすること

- 「入院時から退院について考えておく必要がある」もしくは「入院時から相談窓口を確認しておく」などの提示に変更した方が良い

- 退院後の暮らし方について、考えてみましょう ○「ケアマネジャー」の追加
- 身近な人たち、病院の医師・看護師と相談しましょう
- 考えたこと、相談したことを書き留めてみましょう

- 「→7ページ目を参照、19ページの入院日記を活用」と挿入



○フォントを変えてワンセンテンスの見出しをつけてはどうか

Q いつ頃、退院といわれるのでしょうか？

A 病院では入院と同時に治療の計画を立てています。その際、退院日の目安を決めていることがほとんどです。患者さんやご家族の方が思っているより早い場合がありますので、退院がいつ頃になるかは、早いうちに医師、病棟の看護師に確認することが大切です。

Q 退院後の生活は、どうなるのでしょうか？

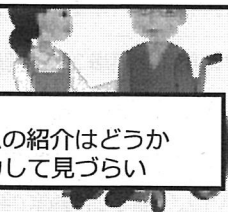
A 退院後もリハビリが必要な方、介護が必要になる方、自宅に戻ることが難しい方など、退院後の生活に不安を感じている方は多くいらっしゃいます。

少しでも心配ごとや不安があったら、入院している間に医師、病棟の看護師、病院の相談室へご相談ください。

退院の見通しが立ってきたら、文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口、高齢者あんしん相談センターなどの相談窓口もご利用ください。

※各相談窓
○「介護保険サービスを利用されている方は、担当のケアマネジャーの事業所、電話番号を病院にお伝えください」と記載が欲しい

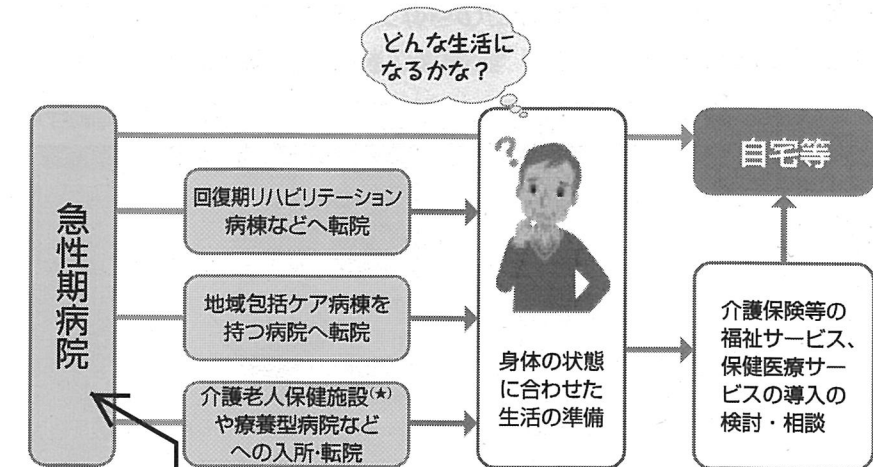
【その他】
○ACPについてのコラムの紹介はどうか
○黄色い背景がチカチカして見づらい



◆相談先、手続き等は地域によって違います。詳しくは、お住まいの自治体でご確認ください。

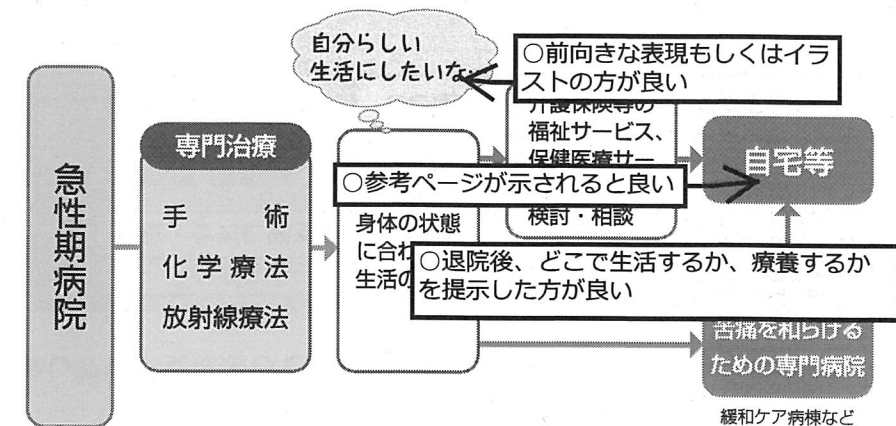
○フローチャートで必要なページにとべるようにしては

○どんな経過をたどるのでしょうか？（急性期病院）○



○（がん以外）とした方が区別が付きやすい
てください。

○どんな経過をたどるのでしょうか？（がん）○



病院の役割

← ○先に (p.4)「病院の役割」があった方がわかりやすい

各病院は、それぞれの特性を担い、提供しています。

- 文京区ではどの病院があてはまるのか具体例の病院をいれるとわかりやすい
- 入院している病院がどれになるのか知る手段があるとよいのでは
- どの機能の病院に入院しているのかわかるチェックボックスがあるといい

病院	特性
高度急性期・急性期病院	・救急患者、重症患者に検査や手術などを行う
回復期リハビリテーション病棟	・在宅復帰に向けて、集中してリハビリを行う
慢性期病院	○誰でも行けるのか勘違いされないように但し書きがあるといい ○最大で何カ月いれるのか書いてあると目安になる (地域包括ケア病院も)
緩和ケア病棟	・がんなどに対して積極的な治療を行わない
地域包括ケア病棟	・在宅での療養に不安があるときに復帰支援に向けた医療・支援を行う

(参考資料：東京都「住み慣れた街でいつまでも」「知って安心暮らしの中の医療情報ナビ」)

コラム

かかりつけ医・薬剤師をもちましょ

- ・病気になったときなど、すぐに診てもらえる
- ・薬の飲み合わせなどをわかりやすく説明してくれる

普段から患者さんを診ることで、ひとりひとりに合わせて、日常生活をサポートします。身近に頼れる「かかりつけ医・歯科医・薬剤師」をもちましょ。

後方支援病院

文京区では、在宅療養中の区民の容態が急変や悪化したときに、主治医からの要請で一時入院を受け入れる「在宅療養後方支援病院協定」を結んでいます。

[協定先]

- ・JCHO東京新宿メディカルセンター
- ・東都文京病院
- ・東京都立大塚病院
- ・東京都教職員互助会三楽病院



退院後の不安チェックリスト

○「退院後の不安チェックリストと、話し合い」に変更

少しでも不安に感じていることを、 チェックしてみましょう。

○チェックリストの項目が太字の方が見やすい
○不安だけでなく、「どうしたいか、なにをしたいか」など前向きなチェックリストもあると良い
○金銭管理の項目があればいい
○退院までに確認することや、準備することなどと連動して具体的にチェックできるといい

病気・ケガに関する

- 医療処置 (酸素吸入、痰の点滴など) が必要になる
- 薬の管理 (飲み忘れなど)
- 急に具合が悪くなったときの対応が心配
- まひ麻痺などがある
- かかりつけ医がいない

- 入浴
- 排せつ
- 掃除、洗濯
- 買い物
- 通院

住まいに関する

- 玄関、階段、廊下
- ベッドなどの寝具
- 浴室
- トイレ

その他

- 身近に頼る人がいない
- 家族に負担がかかる
- 退院後にどんなサービスが使えるか知りたい
- 経済的な心配がある
- その他 ()

(※上記項目は○「相談窓口」や「ソーシャルワーカー」の記載

入院している間に医師、病棟の看護師、薬剤師、病院の相談室で相談しましょう。ご自宅に戻ってからのことは、文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口や高齢者の○「担当ケアマネジャー」の記載

相談内容メモ

○メモを先に (p.6) したほうがいい

医師、病棟の看護師等に相談したこと、身近な人たちと話し合ったことなどは、記録しておきましょう。

医師・看護師に相談したこと、説明されたこと

-
-
-
-

身近な人たちと話し合ったこと

-
-
-
-

○「わからないこと」記入欄があってもいいのでは

コラム

こ えんせいはいえん 誤嚥性肺炎に気

○誤嚥性肺炎のコラムはここではないと思う

「誤嚥(ごえん)」とは、食べ物やだ液などが誤って気管に入ってしまうことです。

老化や病気などで、うまく飲み込めなくなることで起こりやすくなりますが、口腔内が清潔に保たれていないと、食べ物やだ液とともに細菌が肺に入り込み、増殖して肺炎を起こすことがあります。

高齢の方は、肺炎が命に関わることもあるため、日頃から口腔内の清潔を保つこと、飲み込む力をつけておくことが大切です。



◆相談先、手続き等は地域によって違います。詳しくは、お住まいの自治体でご確認ください。

住み慣れた自宅での療養生活を考えてみましょう

在宅療養で期待で

○デメリットの方が目立つようにしてはどうか

- 食事や排せつ、歩行など自分のペースで生活ができる
- 家族や身近な人たちの近くで過ごせる
- 必要な医療・介護サービスを受けながら自宅で過ごせる
- がんの緩和ケアを自宅で受けられる
- 一般的に入院して治療を受けるより、経済的負担が少ない
- 希望すれば、自宅で最期まで過ごせる
- 家族は自身の生活にあわせて、介護や介助ができる



○『仕事を持っている家族も』、『仕事をしながら』のニュアンスがあるとよい

○家族は家族でまとめたほうがわかりやすいのでは

- 家族に介護などの負担をかけてしまう
- 急に具合が悪くなることへの不安が大きい
- 点滴など、医療処置は継続してもらえるのか
- 経済的負担が大きいのではないか

○経済的保障制度にとべるようにしてほしい

介護保険サービスなどの利用を検討してみましょう。
詳しくは14ページをご覧ください。

○もっと大きな字で

あなたの場合は、どう考えますか？

-
-
-
-

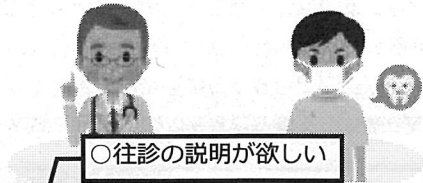
○大まかな病名、ケースごとに提示するなどの工夫が必要

在宅療養を支える専門のスタッフ

○誰が仲介して各々の専門家に相談するのか
 ○病院の医師や看護師、MSWと連携しながら在宅に向けていくことを表現してほしい
 ○連携しているので、包括も入れてほしい

在宅で医療・介護サービスが連絡・協力をしながら、在宅療養生活をサポートしています。

在宅療養後方支援病院
 文京区では4病院と協定を結んでいます。
 詳しくは5ページをご覧ください。



○往診の説明が欲しい

医師

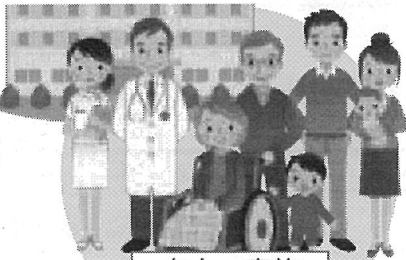
歯科医師

往診や訪問診療をします

歯科治療、口腔ケアなどを行います

訪問看護師

医師の指示に基づき、看護ケアや療養上のアドバイスをします



本人・家族

療養生活をサポートできるときは、ご本人とよく話し合い、医師やケアマネジャー等に相談しながらサポートしましょう

歯科衛生士

歯科医師の指示に基づき、予防処置、口腔ケア及び歯科保健指導などを行います

薬剤師

服薬管理（飲み忘れなどのチェック）などをします

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

医師の指示に基づき、リハビリをします

ホームヘルパー

ケアプランに基づき、身体介護や生活援助をします

ケアマネジャー

ケアプランを作成し、介護サービスの手配・調整をします

○配食など生活面での支援の相談も可能なことを記載して欲しい

(参考資料：東京都「知って安心 暮らしの中の医療情報ナビ」)

あなたの主な相談窓口

○急にフォントが変わって読みづらい。強調するのなら四角で囲んでもいいのでは
 ○丸ゴシックの「など」が気になる

入院中の相談窓口

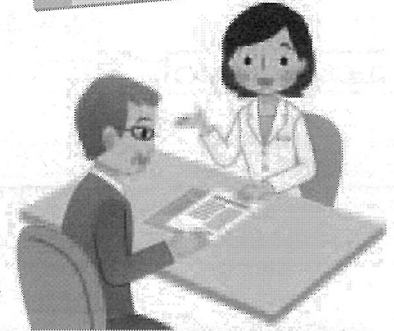
病院の相談室

○入院先の窓口を書き込めるようにしてほしい

- 入・退院に関すること（全般）
- 今後の病状や介護に不安があるとき
- 自宅等で療養するときに、どんな準備をしたら良いかわからない
- 点滴、痛みのコントロールなどを続ける必要があるとき

○（下の内容を）上に移動させる

- 介護保険サービスを利用したい
- 電動ベッドや車椅子が必要になったとき
- 経済的な心配があるとき など



多くの病院には、専門の窓口があります（医療福祉支援室、患者支援センターなどと呼ばれています）。専門の知識を持った看護師や医療ソーシャルワーカーが、療養に関する相談も受けています。入院の際に渡されるパンフレット等でご確認ください。

コラム 介護保険サービスを利用できる方

65歳以上で介護や日常生活の支援が必要となった方、40歳以上65歳未満で老化が原因とされる病気（特定疾病[※]）により介護や日常生活の支援が必要となった方です。詳しくは14ページをご覧ください

※特定疾病とは政令で定められた16疾病になります。

- がん(末期)
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靭帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 初老期における認知症(アルツハイマー病、脳血管性認知症等)
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症(ウェルナー症候群等)
- 多系統萎縮症(シャイ・ドレーガー症候群等)
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患(脳出血、脳梗塞等)
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患(肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息、びまん性汎細気管支炎)
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

(参考資料：文京区「わたしたちの介護保険」)

○連絡先等は後ろでいいのでは

高齢者に関する相談窓口

高齢者あんしん相談

○「区が設置する高齢者相談窓口」に変更

→ 高齢者に関する相談

● 介護保険や区の保健、福祉サービスの相談・申請

○ (下の内容を) 上に移動させる

支援

など

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門職が連携してご本人やご家族の立場に立って相談を受けています。相談は無料です。



日常生活圏域	名称	電話	所在地
富坂地区	高齢者あんしん相談センター富坂	○対応住所の記載が欲しい ○日常生活圏域一覧の載っている区のHPを周知してほしい ○担当の生活圏域があることを明記してほしい	
	高齢者あんしん相談センター富坂分室		
大塚地区	高齢者あんしん相談センター大塚	03-6304-1093	音羽1-15-12
	高齢者あんしん相談センター大塚分室		
本富士地区	高齢者あんしん相談センター本富士	03-3811-8088	湯島4-9-8
	高齢者あんしん相談センター本富士	○本富士の住所変更	本郷2-21-3
駒込地区	高齢者あんしん相談センター駒込	03-3827-5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03-6912-1461	本駒込2-28-10
開設時間 ▶ 分室以外…月曜～金曜 9:00～19:00、土曜・日曜・祝日・12/29～1/3 9:00～17:30 ▶ 分室…月曜～土曜 9:00～17:30（日曜・祝日・年末年始はお休みです） ★本富士分室は、平成30年度に移転予定です。			

「高齢者あんしん相談センター」は文京区での地域包括支援センターの愛称で、区が設置する相談窓口です。

◆相談先、手続き等は地域によって違います。詳しくは、お住まいの自治体でご確認ください。

○自分にあった相談窓口がわかりづらい

高齢者あんしん相談センター以外の相談窓口

相談内容	相談窓口・開設時間
高齢者の相談 ● 養護老人ホームへの入所相談・権利擁護・福祉サービスなどに関すること	高齢福祉課高齢者相談係(シビックセンター ^(※) 9階) ☎ 03-5803-1382 日時：月曜～金曜 8:30～17:00
介護保険の相談 ● サービス・事業者に関する事など介護保険についての相談を受けています	介護保険課介護保険相談係(シビックセンター9階) ☎ 03-5803-1383 日時：月曜～金曜 8:30～17:00
健康相談（内科）月2回 ● 60歳以上の方を対象に、病気の予防と健康保持のための健康相談を受けています	文京福祉センター江戸川橋(小日向2-16-15) ☎ 03-5940-2901 日時：第2火曜、第4金曜 13:15～14:45 文京福祉センター湯島(本郷3-10-18) ☎ 03-3814-9245 日時：第1・第3火曜 13:00～15:00

(※)「シビックセンター」は、文京区役所(春日1-16-21)のことです。

障害者福祉の相談窓口

相談内容	相談窓口・開設時間
● 身体障害に関する事(①へ) ● 知的障害に関する事(②へ) ● 障害福祉サービス等の支給に関する事など、障害者福祉の相談を受けています	①障害福祉課身体障害者支援係 ☎ 03-5803-1219 FAX 03-5803-1352 ②障害福祉課知的障害者支援係 ☎ 03-5803-1214 FAX 03-5803-1352 <共通>(シビックセンター9階) 日時：月曜～金曜 8:30～17:00
● 精神障害の方、難病の方の障害福祉サービス等の支給に関する事	予防対策課保健予防係(シビックセンター8階) ☎ 03-5803-1230 日時：月曜～金曜 8:30～17:00
● 疾病や障害により、地域での生活が難しいとき ● 福祉サービスを利用したい など、障害の種別や年齢にかかわらず各種相談や情報提供などの支援を行います	障害者基幹相談支援センター ☎ 03-5940-2903 FAX 03-5940-2904 住所：小日向2-16-15(文京総合福祉センター内) 日時：月曜～金曜 9:00～18:00 土曜 9:00～17:00 祝日、年末年始を除く

在宅療養に関する相談窓口

相談内容	相談窓口・開設時間
<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ医を探している ● 訪問診療について知りたい ● 地域でどんなサービスが受けられるか知りたい 	文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口 (文京区小石川医師会内) ☎ 03-6912-0810 FAX 03-3947-0916 日時：月曜～金曜 9:00～17:00 祝日、年末年始を除く

その他の相談窓口

相談内容	相談窓口・開設時間
<ul style="list-style-type: none"> ● 健康全般に関すること ● 栄養や食生活に関すること ● 歯・口の健康に関すること ● 精神障害・難病の方の病気や健康に関すること など、保健師等が各種相談を受けています	保健サービスセンター(シビックセンター8階) ☎ 03-5803-1805 FAX 03-5803-1371 保健サービスセンター本郷支所 ☎ 03-3821-5106 FAX 03-3822-9174 住所：千駄木5-20-18 <共通> 日時：月曜～金曜 9:00～17:00



「在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談指導事業」のご案内

区内在住で在宅療養等により、歯科医院へ通院困難な方が利用できるサービスです。自宅などに歯科医師等が訪問し、歯科健康診査・予防・相談・指導・評価などを行います。利用は無料(2回まで)です。

お申込は、小石川歯科医師会(☎03-5803-1600)

または、文京区歯科医師会(☎03-3812-9627)へご連絡ください。

◆相談先、手続き等は地域によって違います。詳しくは、お住まいの自治体でご確認ください。

介護保険サービスを利用したいとき

○医療保険と介護保険、障害福祉サービスの違いの説明を入れる

介護保険サービスを利用するためには

介護保険サービスを利用できる方

介護や日常生活の支援を必要とされる

- 65歳以上の方
- 40歳以上65歳未満で、特定疾病(P10参照)により支援を必要とされる方

申請

文京区の窓口(高齢者あんしん相談保険課)に要介護・要支援認定の申請
 ※申請には介護保険被保険者証(40歳以上65歳未満の被保険者証の写し)が必要です。

- 申請時に必要なものを記載してほしい
- 申請のタイミングについて記載がほしい
- 認定後の流れもあるといい
- 介護サービスの仕組みについて記載してほしい
- 結果通知がきた後のことまで記載してほしい

調査・審査

心身の状況を調査し、主治医意見書と併せてどのくらいの介護が必要か、介護認定審査会で審査します。



申請から認定まで
約1ヶ月かかります

認定・通知

必要な介護の度合いに応じて、要介護状態区分(要介護1～5、要支援1・2、非該当)が判定され、結果通知書と保険証・負担割合証を郵送します。



申請・利用のQ&A

- Q 現在、入院中ですが申請できますか？
- A 入院中の場合は、状態が変化しやすいため、正しい調査・認定ができない場合があります。医師とよく相談して、病状が安定したとき、退院の予定が決まったときなどに申請してください。
- Q 緊急にサービスを利用したいときは、どうしたらいいですか？
- A まず、高齢者あんしん相談センターに相談してください。申請後、認定結果が通知されるまでの間も介護サービスを利用することができます。

※詳しくは、相談窓口(P11)でご確認ください。

介護サービスの種類

- 自分にあったサービスがわかりづらい
- 『詳しくは「わたしたちの介護保険」の資料を参照してください』などの文章の追加がほしい
- 文字が多くて読みづらいので見出しに色を付けるなどしてほしい
- ケアマネジャーについての説明がほしい

要介護状態区分
介護保険申請の際に

○在宅サービス 利用できる方：要介護1~5、要支援1・2

在宅サービスには、居宅を訪問してもらう訪問系サービスや施設に通って受ける通所系サービスなどがあります。

- 訪問介護（ホームヘルプサービス）
ホームヘルパーが居宅を訪問し、
- 訪問入浴介護
介護職員と看護職員が移動入浴車で居宅を訪問し、入浴介護をします。
- 通所介護（デイサービス）*
通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

- 福祉用具の貸与、購入、住宅改修もあることがわかるとよい
- 訪問介護には一部制約があること記載してほしい

など ※要支援1・2の方の訪問介護と通所介護は介護予防・日常生活支援総合事業に移行しています。

○施設サービス 利用できる方：要介護1~5

施設サービスは、介護が中心か医療が中心かなどによって入所する施設を選択します。入所の申し込みは介護保険施設へ直接行い、事業者と契約します。

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）*原則、要介護3以上の人が対象
寝たきり等で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護困難な人が入所します。
- 介護老人保健施設
病状が安定している人に対し、医学的リハビリテーションを行う施設で、家庭への復帰を支援します。

- グループホームの記載があるといい

など

○地域密着型サービス 利用できる方：要介護1~5、要支援1・2

住み慣れた地域での生活を続けるために、地域の特性に応じたサービスが受けられます。ただし、原則として、文京区の被保険者のみが利用できるサービスです。

- 小規模多機能型居宅介護
通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスを受
- 認知症対応型通所介護
認知症高齢者を対象に、食事や入浴、専門的なケアが日帰りで受けられます。

- もう少し種類を足してほしい
- 看護小規模多機能についても記載があるといい

など

（参考資料：文京区「わたしたちの介護保険」「わたしたちの介護保険便利帳」）
◆相談先、手続き等は地域によって違います。詳しくはお住まいの自治体でご確認ください。

障害福祉サービスを利用したいとき

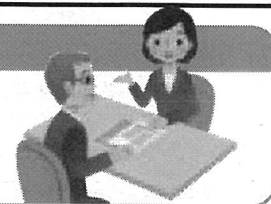
障害福祉サービスを利用するためには、申請が必要です。

- 申請時に必要なものがあるので、申請時や来庁前に電話連絡を入れる旨、案内を記載する
- 介護保険の認定がある場合、どこまで利用可能か等の説明（介護保険サービスとの関係）
- 認定を受ける旨、記載

- 障害福祉
- 身体障害者手帳の交付
- 精神障害のある方

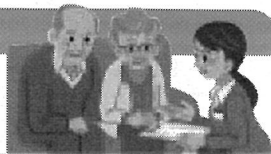
相談

身体障害の方、知的障害の方は障害福祉課へ、精神障害のある方、難病等の方は予防対策課へ相談します。



申請

相談後、障害福祉サービスの利用を希望する方は申請をします。



調査・審査

心身の状況の調査、医師の意見書などをもとに判定・審査を行い、障害支援区分を認定します。また、サービス利用意向を聴取します。



支給決定

審査会による審査判定後、区で支給を決定します。

障害者総合支援法に基づくサービスの利用開始

※詳しくは、相談窓口（P12）でご確認ください。

障害福祉サービスの種類

障害のある方が地域で安心して暮らし続けることができるよう、様々なサービスを提供しています。詳しくは下記の各窓口へ確認してください。

介護給付

- ・ 居宅介護（ホームヘルプ）
- ・ 重度訪問介護
- ・ 同行援護 など

訓練等給付

- ・ 自立訓練
- ・ 就労移行支援
- ・ 就労継続支援 など



そのほか、自立支援医療・補装具・計画相談支援・地域相談支援・地域生活支援事業もあります。

コラム 障害者手帳とは？

身体等に障害のある方が、いろいろな支援を受けるために必要な手帳です。

身体障害者手帳のほか、愛の手帳（知的障害の方）、精神障害者保健福祉手帳（精神障害を持つ方）があります。各手帳の取得等については各窓口でご確認ください。

- ・ 身体障害者手帳：障害福祉課身体障害者支援係 ☎ 03-5803-1219 FAX 03-5803-1352
- ・ 愛の手帳：障害福祉課知的障害者支援係 ☎ 03-5803-1214 FAX 03-5803-1352
- ・ 精神障害者保健福祉手帳：予防対策課保健予防係 ☎ 03-5803-1230 FAX 03-5803-1355
保健サービスセンター本郷支所 ☎ 03-3821-5106 FAX 03-3822-9174

（参考資料：文京区「文の京 障害者福祉のてびき」「わたしの便利帳」）

◆相談先、手続き等は地域によって違います。詳しくはお住まいの自治体でご確認ください。

その他のサービスの利用も考えてみませんか

退院後の生活にサポートが必要なときは、文京区が行っているサービスのほかにも様々なサービスがあります。

文京区社会福祉協議会の事業

※ご利用にあたっては、一定の条件、諸手続きがありますので、お問合せください。

①ホームヘルプサービス（週1回程度の家事、簡単な外出介助など）

対象：区内在住のおおむね60歳以上の方、障害のある方など。

※区の「高齢者自立生活支援事業」の対象となる方は、そちらを利用してからの会員登録となります。

料金：1時間あたり910円～1,100円

○「高齢者自立支援」の説明を記載

②みまもり訪問事業（ボランティア）

対象：介護保険サービスや安否確認のための制度を利用していない、区内在住の65歳以上高齢者で、日中独居もしくは高齢者のみ世帯

料金：無料

③財産保全サービス（金銭管理、書類預かり等の支援）

対象：身体障害等で財産の管理が困難な方

料金：条件により異なります。

○社協の内容を詳細にしてはどうか

【問合せ・申込】 社会福祉法人 文京区社協 ☎ 03-5800-2941

○連絡先のみで良い

①②について：いきいきサービス ☎ 03-5800-2941

③ について：あんしんサポート文京（権利擁護センター） ☎ 03-3812-3156

（全部署共通）FAX 03-5800-2966

受付時間：月曜～金曜 8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）

文京区シルバー人材センターの事業

①シルバーお助け隊（電球の取り換え等30分程度で行える軽易な仕事）

対象：区内在住の70歳以上高齢者のみ世帯

料金：1回300円（年4回まで）

②シルバー人材センター事業（家事援助、庭木剪定、除草等）

対象：どなたでも

料金：家事援助は1,000円から

【問合せ・申込】 公益社団法人文京区シルバー人材センター ☎ 03-3814-9248

受付時間：月曜～金曜 8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）

コラム

民間サービスは多種多様です。介護事業所ヘルパーの自己負担利用など、用途に合わせて利用を考えてみましょう。

入院日記

○入院日記は必要ないのでは

医師や病棟の看護師から気をつけるようにいわれたことなど、ご本人やご家族の方が気になることをメモするときにご活用ください。

日付	誰から	いわれたことなど
11 / 1	看護師さん	薬は忘れずに飲んでと言われた
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		
/		

【備考】

気をつけることなど、退院前にもう一度、病棟の看護師に確認できるのであれば、確認しておくとういでしょう。

退院までに確認すること

- P6.7とまとめたほうがよいのでは
- P6「退院後の不安」チェックリストと対になるように表現してはどうか
- 普段相談が多い項目をチェックリストとした方がよい

退院までに、準備・確認

退院はいつごろですか？ (年 月 日 曜日)

☑ チェックリスト

- 病気(ケガ)に関して、医師などからの説明で分からないことがある
- かかりつけ医師・歯科医師を見つけたい
- かかりつけ薬局(薬剤師)を見つけたい
- 介護保険サービスを利用する準備ができていない(申請手続きなど)
- 自宅で療養する準備ができていない
(ベッドなど福祉用具のレンタル、トイレなどの改修)
- その他 ()
 - 「介護用」ベッドの方がイメージしやすい
 - 杖の表記もほしい

○退院時にかかりつけ医を見つけたい人はあまりいないのでは

※一つでもあれば、医師、病棟の看護師、病院の相談室で相談しましょう。

- この項目はもっと前の方が良い (P2,7など)
- この内容の比重を大きくした方がよい

※※※ わたしが大切にしたいこと ※※※

身近な人、医療・介護関係者に伝えておきたいことを自由に書き留めてください。書き留めたことを、身近な人にも伝えておきましょう。

- 生活のなかで大切にしたいと思っていること

()

- 心配なこと、気がかりなこと

()

そのほかのこと・緊急連絡先

高齢者あんしん相談センターで相談するときは、下記の項目を記入しておくことで相談がスムーズにできます。

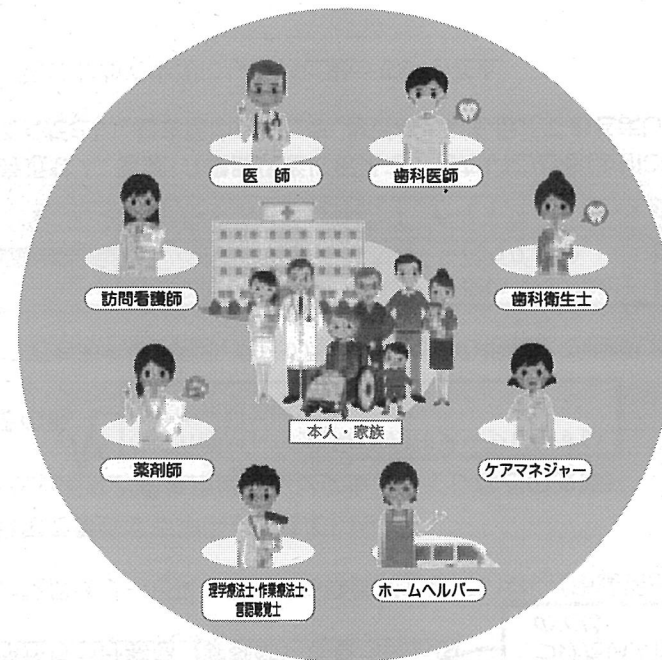
入院のきっかけとなった病気（ケガ）について	
医療機関名	病院： (病棟・部屋番号) 階 号室)
担当医名	
担当窓口	
電話番号	
疾病について (診療科など)	※書くことが難しいときは、病院から渡された資料を持っていきましょう

緊急連絡先一覧 (身近な人たち)

順番	名前	電話番号	住所	備考 (続柄など)
1				
2				
3				

緊急連絡先一覧 (医療・介護関係者)

名称	担当者名	電話番号
(かかりつけ医など)		



○『東京医科歯科大学病院』に名称変更

協力：順天堂大学医学部附属順天堂医院、東京大学医学部附属病院、東京医科歯科大学医学部附属病院、日本医科大学付属病院、がん・感染症センター都立駒込病院、JCHO 東京新宿メディカルセンター、文京区高齢者あんしん相談センター、(一社)東京在宅看護協和会訪問看護ステーションきょうわ

知って安心 「退院までの準備ガイドブック」 平成 29 年(2017 年)11 月発行

編集・発行 文京区保健衛生部健康推進課
〒112-8555 文京区春日一丁目 16 番 21 号 電話番号 03-5803-1961
印刷番号 F0517044

【その他（デザイン等について）】

- 全体的に色合い、フォントや大きさの統一感がない。
- 後半部分になると文字が増してくる。
- 所々の黄色がちかちかする。
- 情報とチェックリスト、自分で記載する項目を分けたほうが「見やすいのではないか。」
- 特に伝えたいことが目立つようにしてほしい。
- 「*」で記載されている参照事項等の文字が細く小さいので、高齢者にも見やすい方が良い。
- いろいろなサービスや相談窓口が書かれていると、相談先が多すぎて逆に不安になってくる。
- 全体の枚数を減らすために6,7,8は連絡先のみで内容を減らす。
- 退院までのプロセスが書き込めると良い。

【サイズについて】

（大きく）

- IC用紙なども一緒に保存するのであればA4サイズでもいい。
- 書類全般がA4なので同じ大きさの方が整理しやすいと思う。
- 大きさはA4程度が良い。

（小さく）

- 実際相談に来るのは娘・子の配偶者（嫁）が多いようなので、一般的なハンドバッグに入る大きさだと持ち運びに便利。

【新規提案】

- 服薬について、本人や家族、介護者がメモ書きできるページが欲しい。
- 普段から書き込めるACPやエンディングノートに使えるといい。

【活用方法について】

- 病院だけでなく、高齢者あんしん相談センターに置くのも良いのでは。
- 高齢者あんしん相談センターに配架するなど、周知の方法を検討する必要がある。
- 入院時に配布してもらおう等、積極的に活用してもらえよう病院に周知すると良い。

