



病気が気になったら
病院に相談に行くように

介護が気になったら／介護になったら

地域包括支援センター

に相談に行きましょう！

地域包括支援センターとは住民の健康保持や生活の安全のために必要な支援をしてくれる施設です。

相談
無料



活用ルール

相談に行く際に
押さえておきたい
ポイント！



管轄が決まっている

中学校区に1か所以上ありますが管轄が決まっています。
困りごとを抱えた本人がお住まいの地区の地域包括支援センターを利用しましょう。

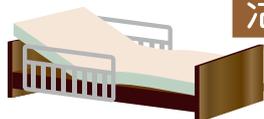
突然の訪問は控える

地域包括センターで相談をする際には、突然の訪問は控えましょう。
訪問の際は、必ず事前に電話で相談予約をしましょう。

自発的に話をする

相談事がまとまっても上手に伝えられなくてOK。
相談員に「モヤモヤしている！」と言えば、一緒に考えてくれます。

活用事例



まだ介護になっていないけど、高齢の両親の生活が心配
認知症のパートナーとの生活が不安・・・

介護サービスを利用しながら親に困っている などなど

コラムや動画で情報収集、
オンライン介護者の会で情報共有、
チャット相談で個別相談、
ポッドキャストでホット一息などなど、
多機能な介護者支援システムです。

家族の介護に
困っている方の味方

月額 550 円のサブスクリプションサービス「ケアラーズコンシェル」

<https://carers-concier.net/>



介護者が
運営する

介護相談承ります
carer's concier

ケアラーズ・コンシェル

きっかけ

交流

情報

満載の有料会員サイト(月額550円)

ケア・コン

検索



登録月
無料

基本チェックリスト

2023年12月作成

国が定めた25の質問に答えると「運動機能」「栄養状態」「認知症」などのさまざまなリスク（危険）の有無がわかります。ご家族の生活・様子変化の視点の参考にしてください。水色にチェックが入るようであれば、本チェックリストをご持参のうえ地域包括支援センターにご相談に行かれることを強く推奨します。

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	わからない
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	わからない
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	わからない
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	わからない
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	わからない
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	わからない
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	わからない
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	わからない
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	わからない
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	わからない
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	わからない
12	身長＝ c m 体重＝ k g (BMI＝)			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	わからない
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ	わからない
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	わからない
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	わからない
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	わからない
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ	わからない
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	わからない
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	わからない
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	わからない
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ	わからない
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ	わからない
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	わからない
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	わからない