



# シニア世代のお悩みあれこれ



年々体力も落ちてきたなあ…。体力をつけて、元気で暮らしたいなあ…。

健康でいたい



探し物が見つからないことが増えてきた。この前も約束を忘れてたみたいだし。なんだか気になるわ…。

もの忘れが気になる



最近お風呂で転んでから、一人で入るのが不安。買い物に行くのも辛くなってきたなあ…。

介護サービスを使いたい



となりの一人暮らしのおじいちゃん、最近様子が変わった気がする。なんだか心配…。

近所に気になる人がいる

いつまでも自分らしく暮らすためには健康維持が大事だね。地域の身近な相談先として、ぜひ地域ケアプラザを知っておいてね。



## 地域ケアプラザ



小さな子どもから高齢者まで、障害の有無に関わらずどなたでも利用できる**地域**の相談窓口

- 介護・生活についての相談
- 介護保険申請
- 福祉保健サービスの情報提供
- 地域活動支援・情報提供

問い合わせ先

地域ケアプラザ  
TEL 裏表紙参照



青葉区HP  
地域ケアプラザ一覧

【コラム】 ～かかりつけ医～

介護保険の申請には、主治医の意見が必要です。

日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」を見つけておきましょう。

## 青葉区 高齢・障害支援課



- 介護保険申請
- 福祉保健サービスの手続き  
…敬老パス、濱ともカードなど
- 介護予防に関する相談  
…元気づくりステーション、ハマトレ紹介など

問い合わせ先

青葉区  
高齢・障害支援課  
TEL 045-978-2449  
FAX 045-978-2427



横浜市HP  
ハートページ



横浜市HP  
元気なうちから  
介護予防

## 認知症に関する相談



- よこはま認知症コールセンター（火木金 10:00～16:00） TEL 045-662-7833
- 認知症疾患医療センター 電話や面談（要予約）による相談ができます  
→横浜市総合保健医療センター 総合相談室 TEL 045-475-0103
- 青葉区もの忘れ相談（無料・要予約） TEL 045-978-2449

【コラム】 ～あんしんセンターによる金銭管理～

金銭や大切な書類を管理することが不安な高齢の方や障害のある方を定期訪問し、預貯金の出納代理、公共料金の支払い代行などの支援を行います。（有料）

青葉区社会福祉協議会 TEL 045-972-8836 FAX 045-972-7519

緊急時

仕事①

仕事②

住まい

お金

メンタルヘルス

シニア

地域

終活

生活困難