

## 在宅医療・介護なんでも帳 ～おうちでの療養生活を支える～

住み慣れた我が家・住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、この在宅医療・介護なんでも帳を作成しました。

## 在宅生活を支える仕組み

それぞれの分野のそれぞれの特性と強みを生かした連携体制づくりを進めております。本人やその家族を中心とした町ぐるみの連携体制が大切です。



### ● 主役の私と家族 ●

#### ● 介護サービス (p. 5～) ●

- ・居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・訪問介護・訪問型サービス(ヘルパー)
- ・訪問リハビリテーション
- ・訪問看護ステーション
- ・通所介護・通所型サービス(デイサービス)
- ・通所リハビリテーション(デイケア)
- ・短期入所生活介護
- ・短期入所療養介護(ショートステイ)
- ・介護輸送
- ・介護老人保健施設(老健)
- ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- ・福祉用具貸与 など

#### ● 病院・診療所・薬局 (p. 3～) ●

- ・つがる西北五広域連合 鰯ヶ沢病院
- ・あじがさわクリニック
- ・医療法人 梶衆会 セツ石内科
- ・かなざわ歯科医院
- ・かねこ歯科医院
- ・ハッピー調剤薬局 青森鰯ヶ沢舞戸店
- ・すずらん調剤薬局 鰯ヶ沢店
- ・いちい薬局 鰯ヶ沢病院店
- ・訪問看護ステーションしあわせ

#### ● まちの協力隊 (p. 11～) ●

- ・鰯ヶ沢町役場
- ・地域包括支援センター
- ・社協
- ・民生委員 ・保健推進委員
- ・町内会
- ・郵便局 ・銀行
- ・スーパー
- ・生協 ・移動販売 ・宅配便
- ・新聞配達 など

#### ● なかまっこ (p. 11～) ●

- ・友人 ・知人
- ・老人クラブ
- ・ふれあいの場
- ・職場の仲間
- ・趣味仲間
- ・オレンジカフェ
- ・介護予防活動 など



体調を崩して入院したら、病院から**介護申請**をするように勧められた。これってなに？



退院後は体力が落ちていたり、後遺症があったりして以前のような生活が難しくなることがあります。退院後の生活に自信がつくまで、介護サービスを利用して支援してもらうのも選択の一つです。介護サービスを利用するにはまず**介護申請**が必要です。(p. 5)

**鯉ヶ沢町役場ほけん福祉課 地域包括支援センター**  
窓口まで、おいで下さい。

※ご来庁が難しい場合はお電話でご相談ください。

**地域包括支援センター 0173-82-0959**



病院さ行ったっきゃ、**ケアマネ**だの、**介護認定**だの聞がれたんだばって、なにが関係あるんだが？



病院は患者様の普段の生活の様子は分かりません。その人の生活にあった治療を考えるうえで、普段の生活の情報が必要です。もし、介護サービスを利用しているのであれば、担当のケアマネジャーが必ずいるので、家族からのお話だけでなく、ケアマネジャーからのお話も共有して、普段の生活に寄り添った治療や介護の方法を提案してくれます。

**医療と介護と本人と家族は切れ目なくつながることが大切です。**



年とって、なんぼが物忘れするようになってきたじゃ。  
施設さ行くしかねんだべの？



年をとっても、物忘れをするようになって、住み慣れたところで暮らしたいものです。**まちの協力隊**や**なかまっこ**(p. 11)の力を借りて、今の生活を続けられるように、**お互いに協力し合う、助け合うことが大切です。**

## まちの病院・診療所・薬局など

### ● 病院・診療所 ●

在宅療養で不安なことや心配なこと、本人の通院が難しい場合などは遠慮せず、なじみの先生に相談しましょう。

つがる西北五広域連合 鰯ヶ沢病院 0173-72-3111 舞戸町字蒲生 106-10  
内科、外科、整形外科、歯科、糖尿病外来(火)(水)、小児科(月)(木)、眼科(月)(火)、耳鼻咽喉科  
受付:(月)~(金)新患 8:15~11:00、再来機受付 7:00~11:00(祝日除く)救急外来対応可  
相談:地域連携室

あじがさわクリニック 0173-72-5200 舞戸町字下富田 57-3  
内科、小児科、皮膚科  
受付:(月)~(金)8:00~12:00、15:00~19:00、(土) 8:00~12:00、15:00~17:00  
(日)祝日:8:00~12:00、16:00~20:00 休診:不定期

医療法人 梶衆会 セツ石内科 0173-72-2879 セツ石町 27-1  
URL:<https://nanatuisinaika.jp/>  
内科、小児科、糖尿病外来、甲状腺・内分泌外来、アレルギー外来、漢方外来、心療外来、皮膚科  
受付:(月)(火)(水)(金)(土) 8:30~13:00、14:30~18:00(祝日除く)  
WEB 問診、オンライン診療あり。無料送迎バスあり:要予約 0173-72-2879

### ● 歯科 ●

・歯やお口の中の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保ち、身体的な健康だけでなく、精神的、社会的な健康にも大きくかわります。

・本人の通院が難しい場合には、訪問診療の相談も可能です。相談は無料です。

在宅歯科医療連携室:017-752-8118 (月)~(金)9:00~12:00、13:00~17:00

つがる西北五広域連合 鰯ヶ沢病院 0173-72-3111 舞戸町字蒲生 106-10  
受付:(月)~(金)新患 8:15~11:00、再来機受付 7:00~11:00(祝日除く)

かなざわ歯科医院 0173-72-6480 舞戸町字蒲生 124-1  
受付:(月)~(土) 9:00~14:00(祝日除く)

かねこ歯科医院 0173-72-8602 舞戸町字下富田 56-12  
受付:(月)(火)(木)(金)8:30~12:00、14:00~19:00、(水)(土)8:30~12:30(祝日除く)

## 介護保険のサービスなどについて、知っておきましょう

- ・お薬に関する相談は薬剤師さんにもお話しするといいでしょ。
  - ・薬剤師が自宅を訪問する「訪問薬剤管理指導」の相談も可能です。
- ※「訪問薬剤管理指導」とは…処方せんに基づいて、薬剤師が自宅に薬をお届けし、薬の飲み方や副作用について情報提供を行うものです。薬の保管状況や飲み忘れがないかなどの確認も行います。

ハッピー調剤薬局 青森鰯ヶ沢舞戸店 0173-82-0266 舞戸町字下富田 57-2

営業時間:(月)~(金)8:00~12:00、14:00~19:00、(土) 8:00~12:00、15:00~17:00

定休日:(日)祝日

すずらん調剤薬局 鰯ヶ沢店

0173-82-0126 セツ石町 26

営業時間:(月)~(土)8:30~18:00

定休日:(日)祝日

いちい薬局 鰯ヶ沢病院店

0173-82-0099 舞戸町字蒲生 106-10

営業時間:(月)~(金)8:30~17:30、(土)8:30~12:30

定休日:(日)祝日

### ● 訪問看護ステーション ●

医師の指示のもと、看護師がご自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助、医療機器の管理をします。

あじがさわ訪問看護ステーションしあわせ 0173-82-1150 南浮田町字金沢街道ノ沢 55-9

訪問看護ステーション あおぞら 0173-34-8701 五所川原市大字湊字船越 311-1

訪問看護ステーション マスダ 0173-34-2737 五所川原市大字新町 41

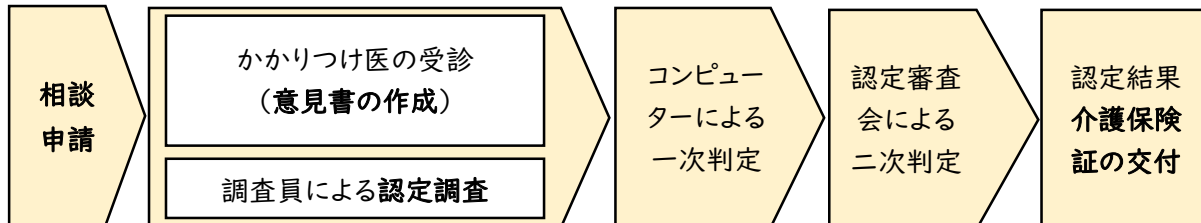
訪問看護ステーション にじの樹 0173-42-5964 つがる市木造赤根 3-16



## ● 介護保険制度 ●

- ・認定結果に応じて介護サービスを利用して、自立した生活に向けた支援をする制度です。
- ・認定結果が出るまでは意見書の作成と認定調査後から1か月程度掛かります。

※定期的に更新の手続きが必要です。



### 介護保険料の納め忘れはありませんか？

滞納していると、自己負担割合が引き上げられることがあります。不安な場合は介護申請の際に相談しましょう。

### ●認定結果が出たら、ケアマネジャーを決めます。

- ・担当のケアマネさんと相談して「ケアプラン」をつくり、サービス利用開始となります。
- ・サービス利用開始後も、ケアマネは定期的に訪問します。

【お問い合わせ】介護保険班 0173-82-0957／地域包括支援センター 0173-82-0959

## ● 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー） ●

- ・ご自宅での生活を支える為に、ケアプランを作成するケアマネジャーがいます。
- ・介護認定結果が出れば、日常生活に必要なサービスを利用することが出来るようになります。必ずサービスを利用しなければいけないという訳ではありません。過剰なサービス利用はかえって身体を弱らせてしまいます。本人や家族の希望をケアマネジャーに伝えた上で、担当のケアマネジャーと相談して過不足なく利用しましょう。

鯨ヶ沢町社会福祉協議会 居宅介護支援事業所 0173-82-1602 舞戸町字後家屋敷 9-4

居宅介護支援事業センター けやきの里  
(ながだい荘) 0173-72-1313 長平町字甲音羽山 65-411

つくし荘 在宅介護支援センター 0173-72-7111 北浮田町字今須 87-1

在宅介護支援センター しらかみのさと 0173-84-3020 深浦町大字関字小島崎 58-3

ケアライフ青森 木造営業所 0173-49-1171 つがる市木造若緑 87-8

ニチイケアセンター いたやなぎ 0172-79-1521 板柳町大字辻字福岡 65-10

みちのく居宅介護支援事業所 0173-26-6185 五所川原市姥范船橋 245-2

## ● 訪問介護・訪問型サービス（ヘルパー） ●

- ・ヘルパーがご自宅を訪問し、掃除や洗濯、買い物などの家事援助と、オムツ交換や清拭、受診介助等の身体介護をします。
- ・身体介護は要介護Ⅰ以上の方が対象です。

つくし荘 ヘルパーステーション	0173-82-2577 (七福神)	北浮田町字今須 50-14
ケアライフ青森 木造営業所	0173-49-1171	つがる市木造若緑 87-8
ニチイケアセンター つがる	0173-49-2375	つがる市木造有楽町 31-2

## ● 訪問リハビリテーション ●

要支援・要介護と認定された方に対して、リハビリの先生が自宅を訪問し、自宅でリハビリを行います。

健生五所川原診療所 訪問リハビリテーション	0173-35-8456	五所川原市一ツ谷 508-7
--------------------------	--------------	----------------

## ● 通所介護・通所型サービス（デイサービス） ●

交流を楽しみながら認知症や体力低下の予防を図ります。お風呂に入り昼食を食べ、夕方にはご自宅に帰ります。

あい デイサービス	0173-72-5123	舞戸町字北禰 142-1
鯨ヶ沢町社会福祉協議会 指定通所介護事業所	0173-82-2037	舞戸町字後家屋敷 9-4
つくし荘 デイサービスセンター	0173-72-7111	北浮田町字今須 87-1
デイサービスセンター みなみ	0173-79-2444	館前町字後口田 28-4

## ● 通所リハビリテーション（デイケア） ●

要支援・要介護と認定された方に対して、リハビリを行います。お風呂に入り、昼食を食べ、夕方にはご自宅に帰ります。

ながだい荘 通所リハビリテーション	0173-72-0208	長平町字甲音羽山 65-412
しらかみのさと 通所リハビリテーション	0173-84-3111	深浦町大字関字小島崎 53-1

## ● 短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ) ●

要支援・要介護と認定された方が介護老人福祉施設や介護老人保健施設などに短期間入所して、日常生活上の支援などが受けられます。

カノア(つくし荘)	0173-82-0900	北浮田町字今須 87-1
ひばり野	0173-82-0707	建石町字雲雀野 124-18
ながだい荘	0173-72-1122	長平町字甲音羽山 65-412

## ● 小規模多機能型居宅介護 ●

要支援・要介護と認定された方がケアプランの作成、通い、訪問、泊まりのサービスを1か所で受けられます。

通い:利用者同士やスタッフとの交流を楽しみながら、認知症の予防や体力の低下の予防を図ります。お風呂に入り、昼食を食べ、夕方にはお家に帰ります。行き来は送迎バスを利用します

訪問:日常生活の中で、掃除や洗濯、買い物などの困りごとに対して、支援します。

※外からの窓拭きや草取りなどには対応できません。

泊り:宿泊をして、日常生活上の支援などが受けられます。

地域密着型小規模多機能型居宅介護 ひばり野 0173-82-0707 建石町字雲雀野 124-18

## ● 認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ●

認知症を抱えており、要支援2以上と認定された方が対象。スタッフの支援を受けながら、共同生活する住宅です。

うぐいすの里(ながだい荘)	0173-72-1314	長平町字甲音羽山 65-411
しあわせ	0173-82-1701	南浮田町字金沢街道ノ沢 55-9
にこにこ	0173-82-1122	北浮田町字平野 206-4
百代ハウス(つくし荘)	0173-72-7111	北浮田町字今須 87-1
やよい荘	0173-72-8413	舞戸町字蒲生 85-1



## ● 介護老人保健施設（老健） ●

要介護 1 以上と認定された方が対象。医学的管理のもとで、看護、介護、リハビリを行う施設です。家庭への復帰を支援します。

ながだい荘 0173-72-1122 長平町字甲音羽山 65-412

しらかみのさと 0173-84-3111 深浦町大字関字小島崎 53-1

## ● 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ●

要介護 3 以上と認定された方が対象。日常生活上において常時介護が必要で、ご自宅では介護が困難な方が入所します。

つくし荘 0173-72-7111 北浮田町字今須 87-1

ひばり野 0173-82-0707 建石町字雲雀野 124-18

## ● 住宅型有料老人ホーム ●

- ・自立～要介護の方(主に要介護1以上)が入居できます。食事や受診、レクリエーションなどのサービスが受けられます。
- ・介護が必要になった場合は、ヘルパーやデイサービス等を利用します。

あっとホーム あい 0173-82-0202 舞戸町字北禿 142-1

しあわせ 0173-72-8307 南浮田町字金沢街道ノ沢 55-8

## ● サービス付き高齢者住宅 ●

- ・原則 60 歳以上で、主に自立～軽度の要介護の方が入居できます。食事や生活相談などのサービスが受けられます。
- ・介護が必要になった場合は、ヘルパーやデイサービス等を利用します。

コミュニティハウス 七福神 0173-82-2577 北浮田町字今須 50-14

## ● 軽費老人ホーム(ケアハウス) ●

- ・原則 60 歳以上で、ご自宅での生活に不安があり、身寄りがないなどの理由で家族の援助を受けられない方が対象。食事や生活相談サービスなどが受けられます。
- ・介護が必要になった場合は、ヘルパーやデイサービスなどを利用します。

ケアハウス 碧い風

0173-82-1233 北浮田町字今須 97

## ● 介護輸送・ケア輸送 ●

公的交通機関の利用が困難な方に対して、通院やお買い物、入退院などに利用できます。内容や料金などは各事業所により異なります。事前の申し込みが必要です。

- ・介護輸送:介護保険適応。要介護Ⅰ以上または身体・知的・精神障害者などでケアプラン等に基づくものであること
- ・ケア輸送:介護保険適応外。要支援Ⅰ以上または身体・知的・精神障害者など

鯉ヶ沢町社会福祉協議会(ケア輸送のみ) 0173-82-1602 舞戸町字後家屋敷 9-4

つくし荘 0173-72-7111 北浮田町字今須 87-1

ケアライフ青森 木造営業所(介護輸送のみ) 0173-49-1171 つがる市木造若緑 87-8

## ● 福祉用具貸与(レンタル) ●

要支援・要介護と認定された方が、介護度や身体の状態に応じて、日常生活を支える為に必要な福祉用具を借りることが出来ます。福祉用具により、金額は異なります。

鯉ヶ沢町社会福祉協議会 0173-82-1602 舞戸町字後家屋敷 9-4

青森ウィールチェアー 017-762-3377 青森市大字ハツ役字矢作 74-8

サカエ福祉サービス 0173-38-3455 五所川原市弥生町 4-1

ダスキンヘルスレント弘前ステーション 0172-88-6009 弘前市野田 2 丁目 1-1

トヨタカラー介護福祉用具相談室 柏店 0173-38-5050 つがる市柏鷺坂清留 25

ケアライフ青森 017-764-5085 青森市卸町 3-5

## ● 特定福祉用具販売・購入 ●

要支援・要介護と認定された方が、都道府県等の指定を受けた事業者から購入したとき、いったん利用者が全額を負担し、後で領収書などを添えて町役場へ申請すると、年間 10 万円を限度に費用の原則 9 割が支給されます。下記の福祉用具などが対象となります。

- ①ポータブルトイレ ②入浴補助用具 ③簡易浴槽
- ④自動排泄処理装置の交換部品 ⑤移動用リフトのつり具部分
- ⑥排泄予測支援機器
- ⑦スロープ
- (小さい段差の解消に使用するもので、撤去持ち運びができる可搬型の物は除く)
- ⑧歩行器(車輪・キャスター付きは除く)
- ⑨歩行補助杖(多点杖や特定のクラッチに限る)

一例



## ● 住宅改修費支給 ●

要支援・要介護と認定された方が住む家の小規模な住宅改修が必要なとき、住宅改修施工前に申請が必要です。いったん利用者が全額を負担し、後で 20 万円の工事費を限度に費用の原則 9 割が支給されます。下記の住宅改修が対象となります。

- ①手すりの取り付け ②便器の取り換え(和式→洋式)
- ③扉の取り替え ④床の段差解消 ⑤床材の変更

一例



## まちの協力隊やなかまっこのことも、知っておきましょう

### ● 地域包括支援センター ●

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって高齢者の支援を行っています。  
住みなれた地域で、自分らしく生活できるように応援します。

- 介護・福祉・保健・医療に関する総合相談窓口
- 介護予防支援(趣味の会、いきいき水中運動教室など)
- 虐待防止、消費者被害に関する相談、成年後見制度の利用支援
- ケアマネジャーや介護保険事業所、医療機関などと連携し、高齢者を見守る体制作り

鰺ヶ沢町 地域包括支援センター 0173-82-0959 FAX 0173-72-3488  
相談受付:(月)~(金)8:15~17:00(祝日、年末年始除く)

### ● 配食サービス ●

自宅での調理に困難を感じている方へ食事を配達します。見守りも兼ねており、お届けの際には声掛けなどをして安否確認を行います。

まちのお弁当屋さん キャスケット 0173-82-0940 舞戸町字下富田 29-46

COOP(コープ)あおもり 0120-102-705 青森市浪岡大字徳才子字山本 27-3  
URL <http://www.aomori.coop/>

### ● オレンジカフェ「けやぐんど」 ●

地域の方ならどなたでもご利用できます。おしゃべりを楽しむもよし!からだを動かすのもよし!コーヒーを飲みながら、ゆったり過ごすもよし!事前申し込みは要りません。バスの待ち時間や買い物帰りなどにふらっと顔っこだしてください。



日 時 毎月第3火曜日 10:00~11:30  
場 所 舞戸公民館(パル2階)  
参加費 初回のみ 200円

【お問い合わせ】地域包括支援センター 0173-82-0959

## ● ふれあいの場 ●

- ・地域の 65 歳以上の方が自由に集まり、健康・生きがいつくりに関する活動ができる場です。
- 生活支援コーディネーターの協力のもと、町内には 17 か所開設されています。
- ・開催日時や場所は各会場によって異なりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】介護保険班 0173-82-0957／鰯ヶ沢町社協 0173-82-1602

ふれあいの場 名称	会場
浜横沢・長間瀬 ふれあいの場	浜横沢生活改善センター
一ツ森いきいきクラブ	一ツ森集会所
建石アップルいきいき会	アグリビジネスホール
鳴沢駅前・保木原 楽しみっこ	鳴沢公民館
種里ふれあいの場	種里集会所
赤石鮎っこの会	赤石公民館
小夜ヶ丘町内会	小夜ヶ丘集会所
大和田町内会	大和田集会所
漁師町ふれあい広場	漁師町集会所
館おらほの家	空き家（おらほの家）
一丁目老人クラブ 菊花会	鰯ヶ沢中央公民館
岩谷ふれあいの場	岩谷集会所
中下笑いの場「いっ福」	齋藤周一氏作業場
小屋敷長寿会	鳴沢農業実習センター
新田ほのぼの会	新田町集会所
浜町町内会	浜町集会所



## ● 福祉安心電話 ●

一人暮らし高齢者に対して体調急変時など緊急時の通報に 24 時間体制で対応します。



- ・火災報知器がセットになっており、熱を感知すると中央センター（青森市）で消防車を要請します。
- ・通報は県社会福祉協議会や鯨ヶ沢町社会福祉協議会につながり、協力員による見守りを行っています。
- ・鯨ヶ沢町社会福祉協議会では月 1 回は連絡し、安否確認を行っています。

\*取り付けは簡単で、自宅でお使いの電話機に付けることで利用できます。

【問合せ】鯨ヶ沢町社会福祉協議会 0173-82-1602

## ● 救急医療情報キット ●

緊急時に迅速に救急活動が行えるよう、かかりつけ医療機関名や持病などの緊急時に必要な情報を保管する「救急医療情報キット」を無料で配付しています。



- ・「救急情報用紙」に必要事項を記入の上、健康保険証の写し、本人が確認できる写真などを容器に入れ、冷蔵庫の扉の内側に入れておきます。
- ・シールを「玄関ドア内側」と「冷蔵庫外側」に貼り付けることで、救急隊が救急医療情報キット保持者と判断し、救急活動中に必要と判断した時に、救急医療情報キットの情報を迅速な救急活動に役立てます。

【問合せ】福祉班 0173-82-0951

## ● 介護用品支給事業 ●

自宅で介護をしている家族に対して、「介護用品支給券」を交付します。介護用品支給券取扱店で支給券と引き換えに指定の介護用品を購入することができます。

- ・要介護 4、または要介護 5 と認定されている方を介護している。
- ・要介護者と同一世帯あり、住民税非課税である。

など、条件があります。

対象介護用品：紙おむつ（テープ・パンツ）、尿取りパッド、おしりふき、清拭剤、ドライシャンプー、使い捨て手袋

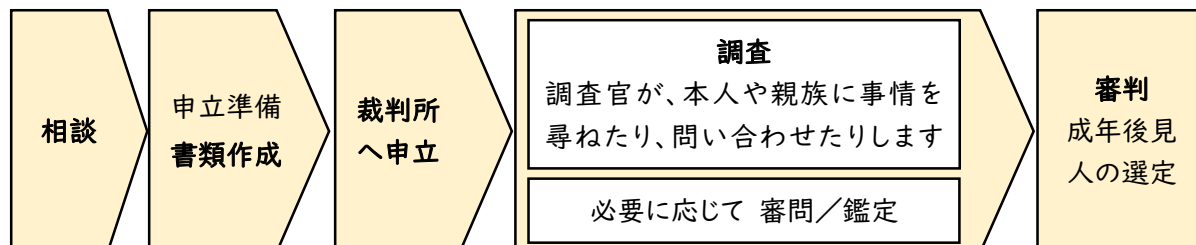
【問合せ】介護保険班 0173-82-0957

## ● 成年後見制度 ●

認知症・知的障害・精神障害などによって判断能力の低下や意思決定が難しい方が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、人間としての尊厳がそこなわれたりすることのないように、主に法律面で支援する制度です。

- ・物忘れがひどくなり、財産管理が不安だ。
- ・認知症を抱えたひとり暮らしの方を悪質商法から守る。

このような場合は制度の利用を検討してみましょう。



【お問い合わせ】地域包括支援センター 0173-82-0959

## ● 高額介護合算療養費制度 ●

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、国保と介護保険の限度額をそれぞれ適用後に、合算して下記の限度額を超えた場合は、その超えた分が支給されます。（ただし、支給される額が501円以上の場合に限ります）

### 合算した場合の限度額（年額・8月～翌年7月）

70歳未満の人

所得区分	限度額
所得 901 万円超	212 万円
所得 600 万円超 901 万円以下	141 万円
所得 210 万円超 600 万円以下	67 万円
所得 210 万円以下（住民税非課税世帯除く）	60 万円
住民税他税世帯	34 万円

70歳以上 75歳未満の人

所得区分	限度額
課税所得 690 万円以上	212 万円
課税所得 380 万円以上	141 万円
課税所得 145 万円以上	67 万円
一般（課税所得 145 万円未満等）	56 万円
低所得者Ⅱ	31 万円
低所得者Ⅰ	19 万円

【お問い合わせ】国民健康保険班 0173-82-0956

発 行 令和 7年 4月  
発行所 鯉ヶ沢町大字舞戸町字鳴戸 321 番地  
鯉ヶ沢町 ほけん福祉課 地域包括支援センター  
TEL 0173-72-2111 (代表) / 0173-82-0959 (直通)  
FAX 0173-72-3488  
平成30年 3月 作成  
令和 7年 4月 第7回一部改訂