



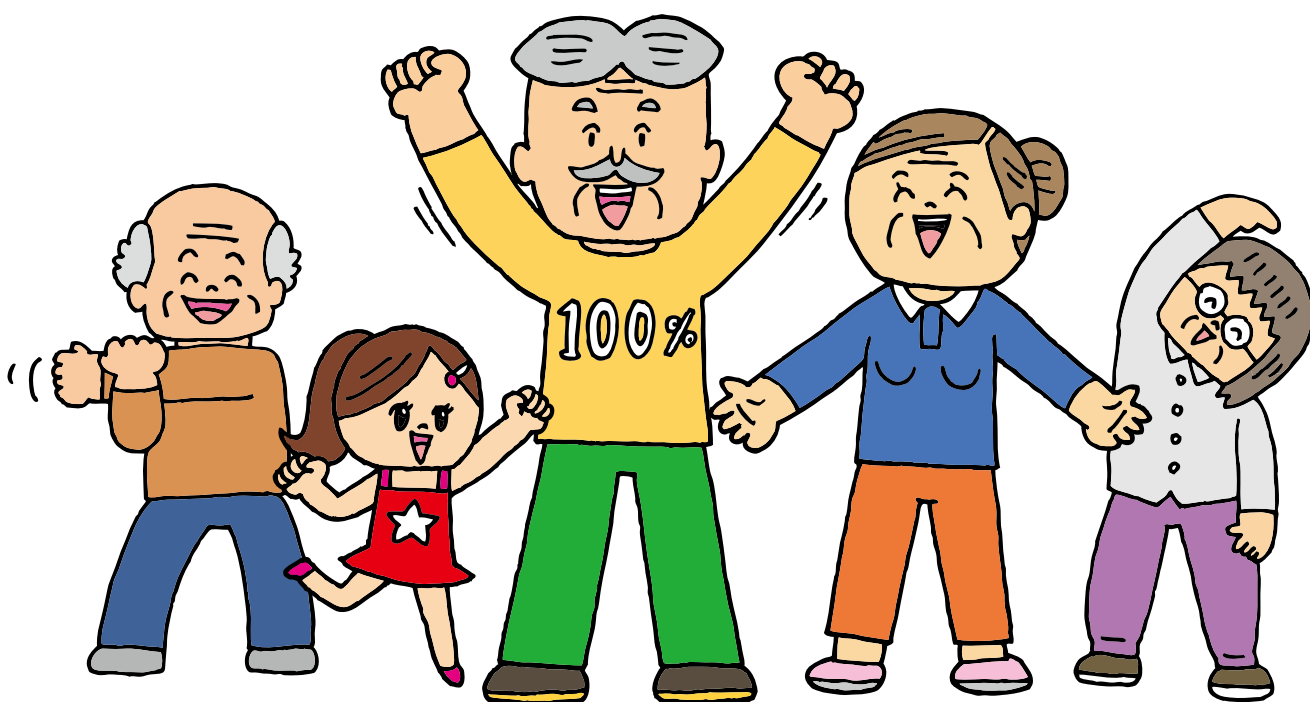
高知県は、ひとつの大家族やき。

高知家



# 介護予防手帳

～元気イキイキ、みんな長生き～



日本一の健康長寿県構想



# 目次

- ◆数値で見る高知県の姿…………… 1
- ◆介護予防の効果について…………… 5
- ◆いつまでも元気で暮らすために… 9  
～元気イキイキ、みんな長生き～
- ◆楽しく食べましょう!!…………… 13
- ◆口を元気にしましょう!!…………… 19
- ◆運動をしましょう!!…………… 23
- ◆家から外に出ましょう!!…………… 25
- ◆記録欄…………… 27
- ◆地域包括支援センターを  
知っていますか?…………… 29

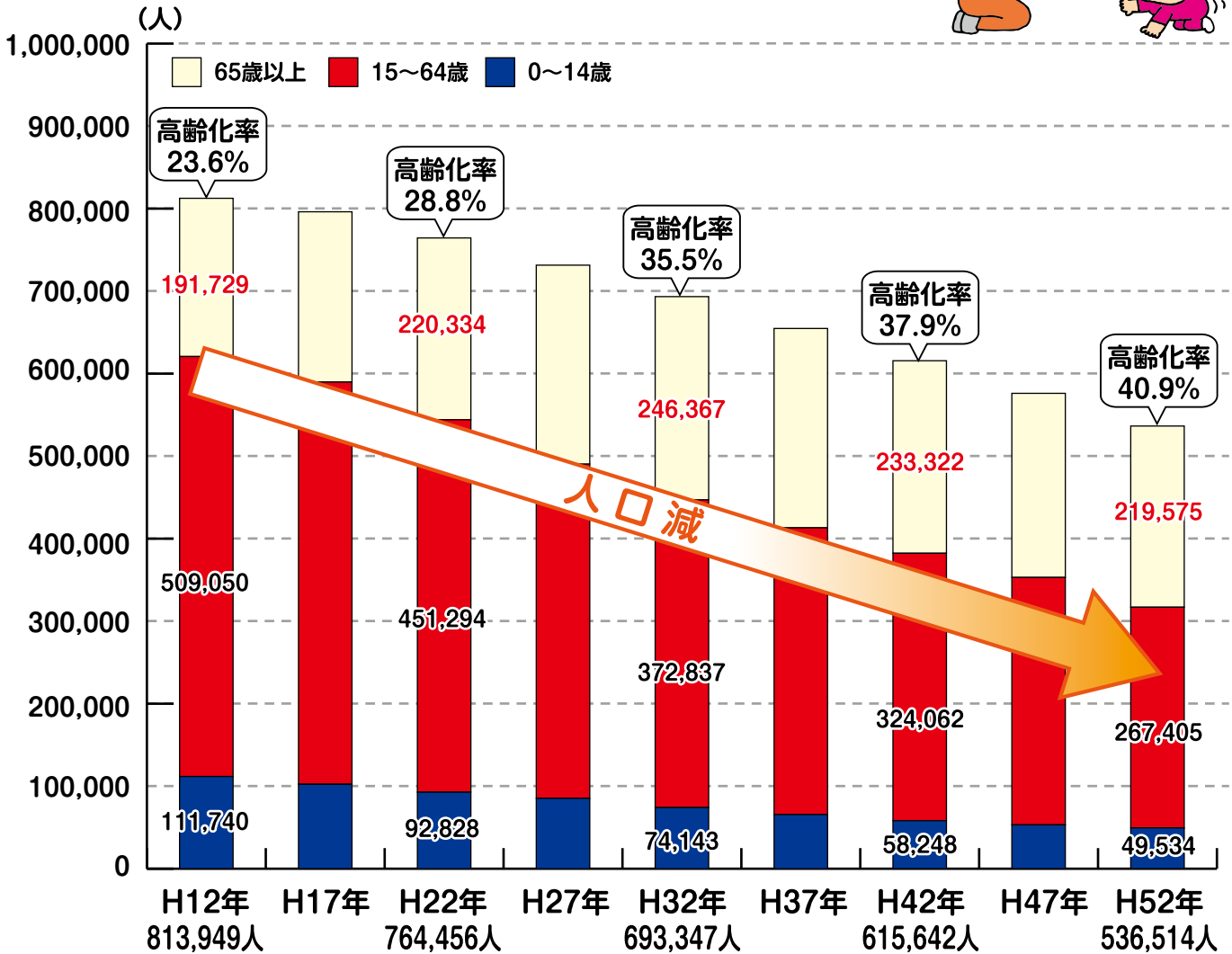
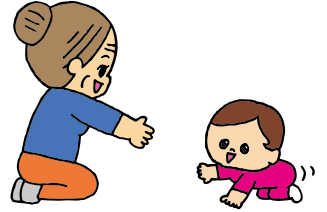
介護予防手帳は、県民のみなさんに介護予防について、正しく理解していただくために作成しました。この手帳を活用して多くの方に介護予防に取り組んでいただければと思います。



# 数値で見る高知県の姿

● 全国に先行して人口が減少し、高齢化が進んでいます。

## 高知県の人口推移と将来推計人口

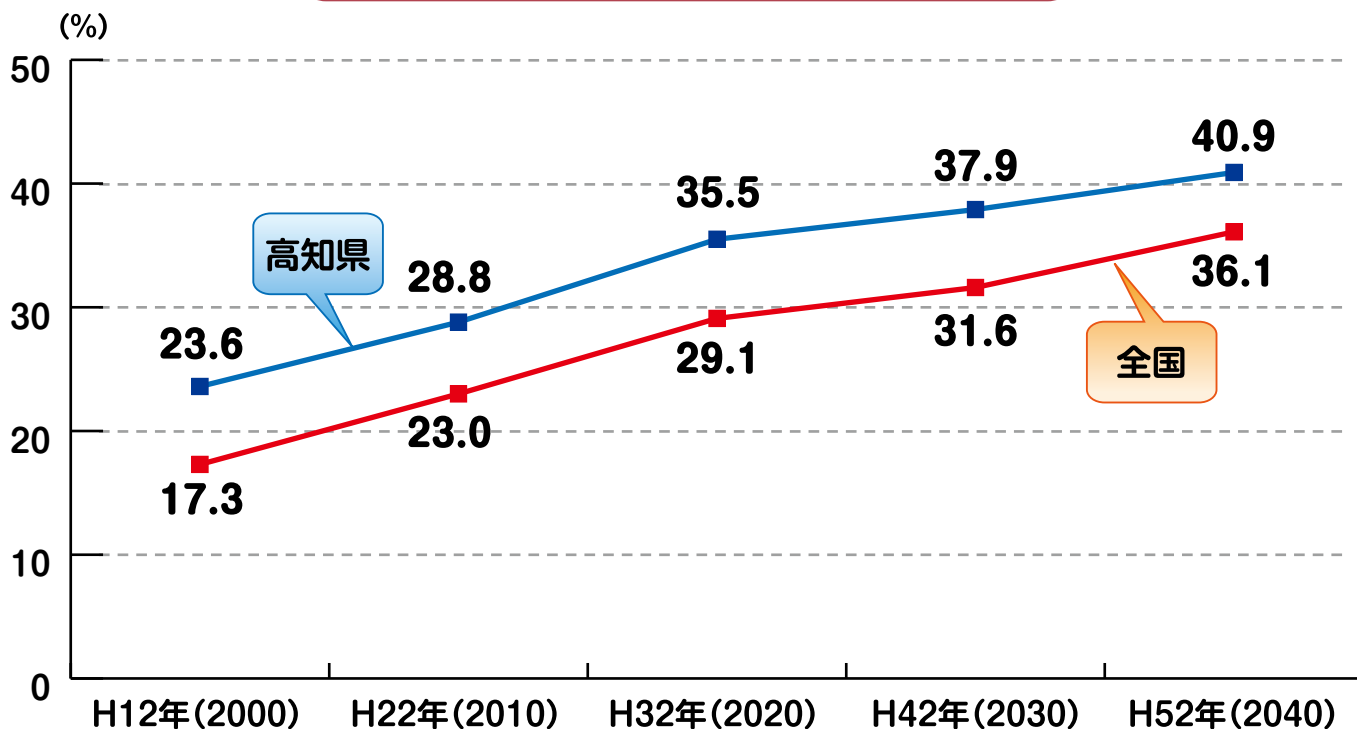


出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の都道府県別将来推計人口(H25.3)」

高齢者人口は、H32年にはピークを迎え、その後は減少に転じると見込まれています。しかしながら、高齢化率は、総人口が減少することからH32年以降も上昇する見込みです。また、一方で少子化は年々進む見込みです。

● 高齢化率は全国に10年先行しています。

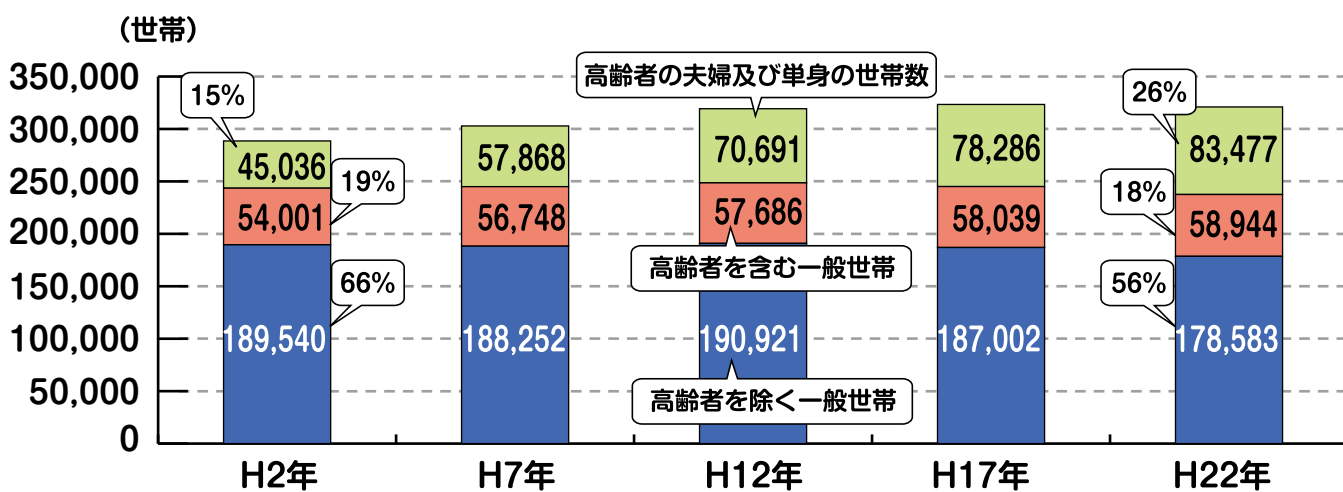
高齢者人口の割合(全国と本県の比較)



出典:国立社会保障・人口問題研究所「都道府県別65歳以上(老年)人口の割合」  
「日本の将来推計人口(全国(H24.1)・都道府県別(H25.3))」

● 高齢者世帯、その中でも単身世帯の割合が高くなってきています。

高齢者世帯の推移

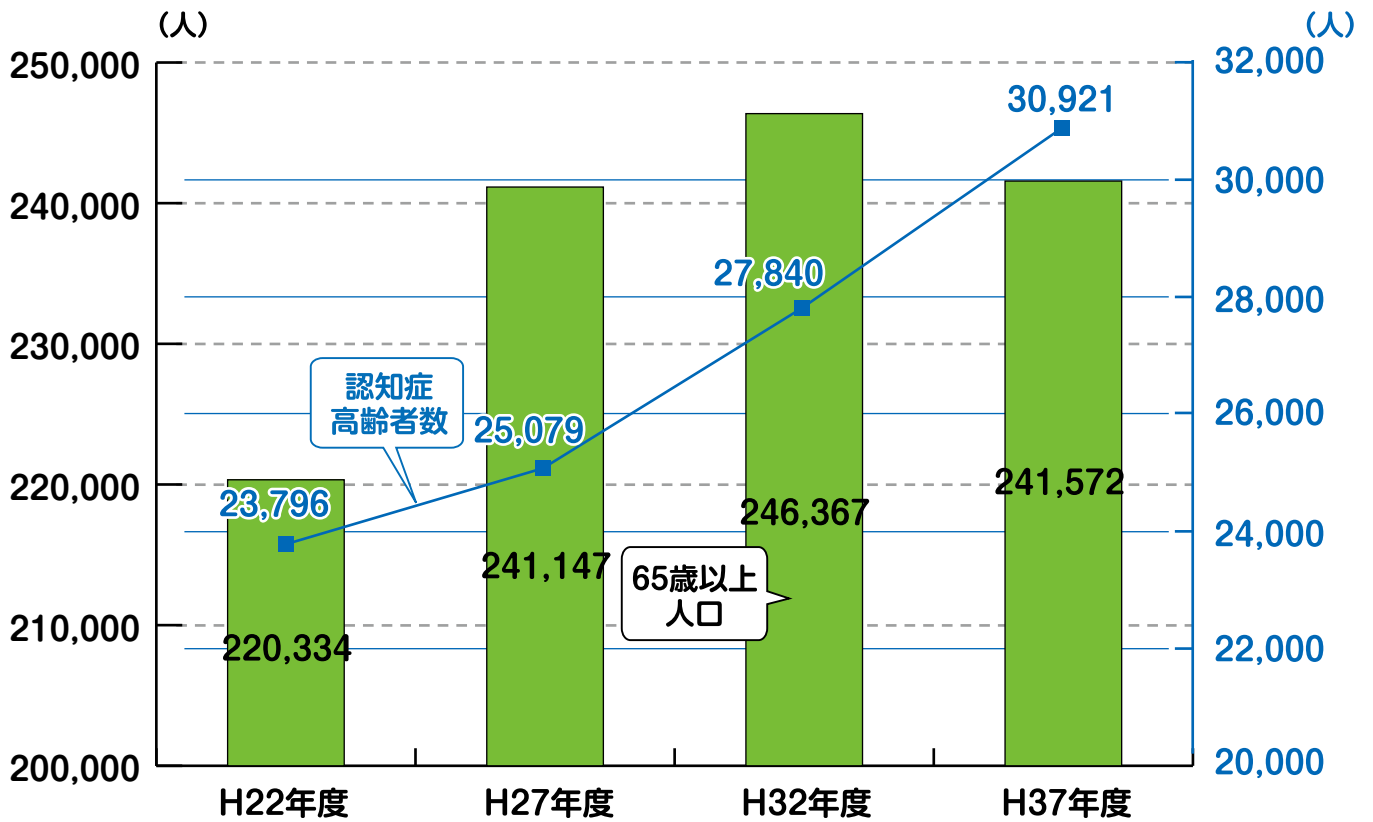


出典:総務省「国勢調査」

高齢者のみ世帯は約3万8千世帯増加しています。

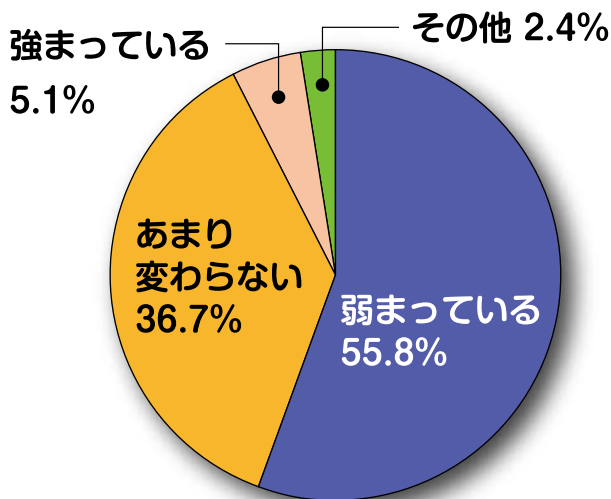
● 高齢化の進行に伴い、認知症高齢者の増加が見込まれます。

認知症高齢者の状況(推計)

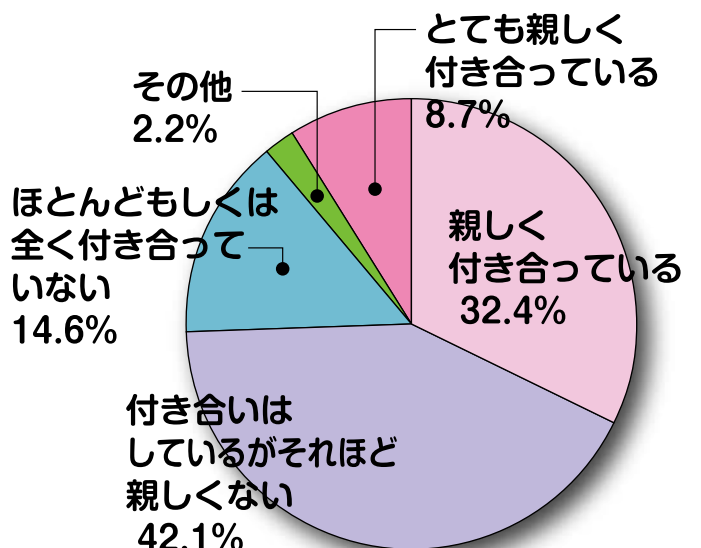


● 以前と比べて、地域の支え合いの力が弱ってきています。

地域の支え合いの力(H21県民世論調査)

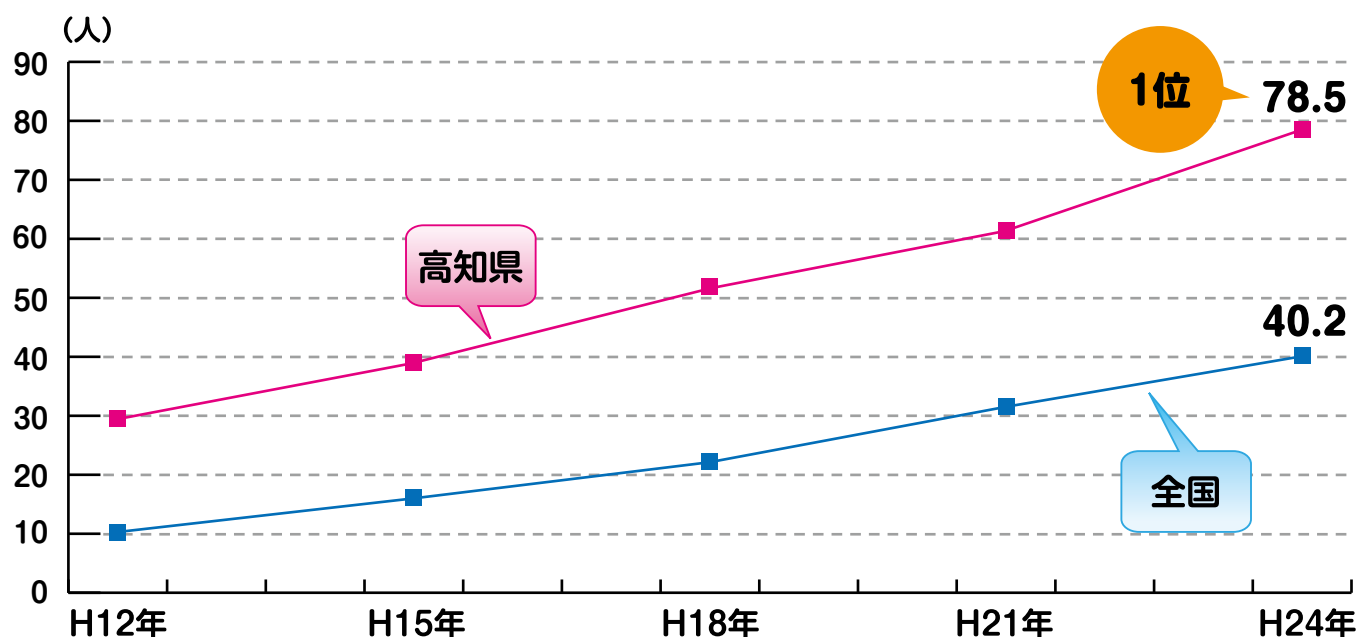


近所付き合い(H21県民世論調査)



- 100歳以上の長寿者の割合は、年々増加し、現在の割合は全国でもトップクラスです。

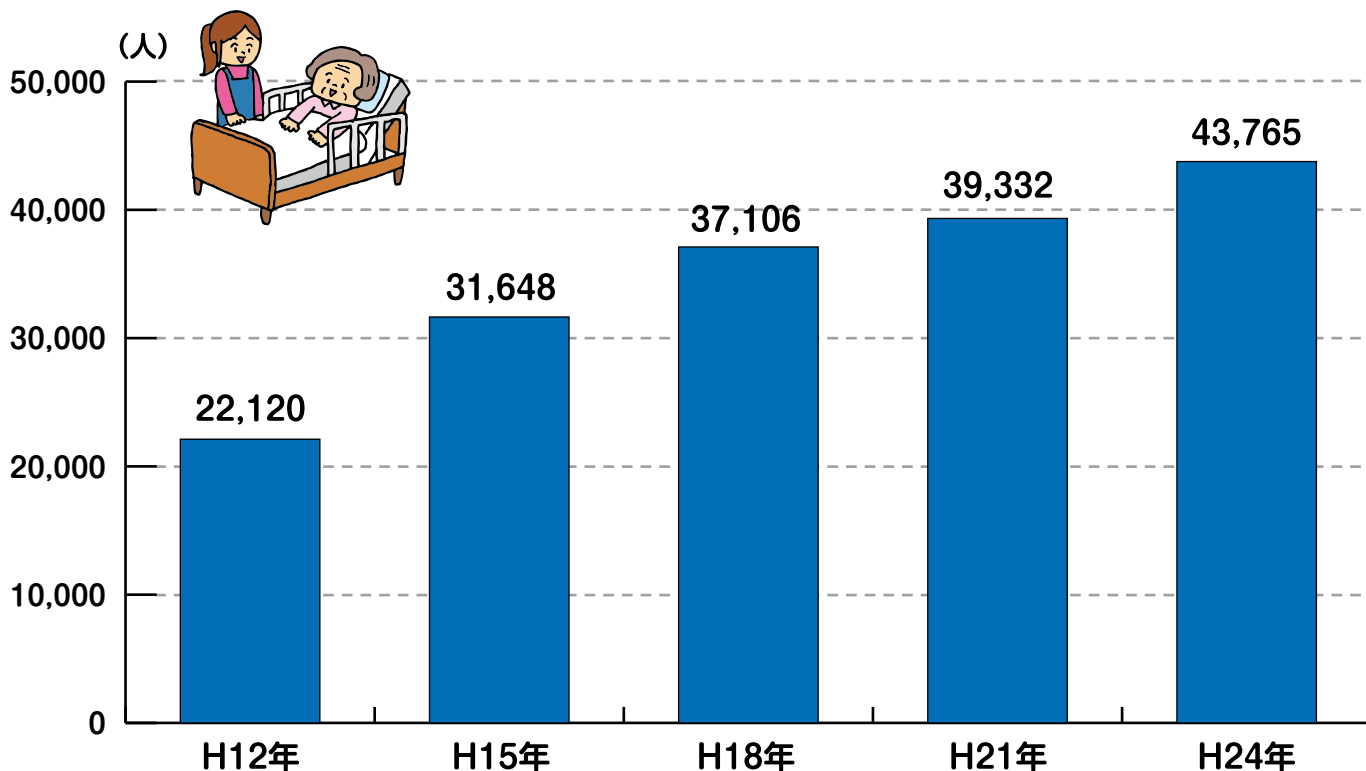
### 人口10万人あたりの百歳以上長寿者の数の推移



出典:厚生労働省老健局「百歳高齢者に対する祝状及び記念品の贈呈について」

- 介護の必要な方は年々増加しています。

### 要支援・要介護認定者数の推移

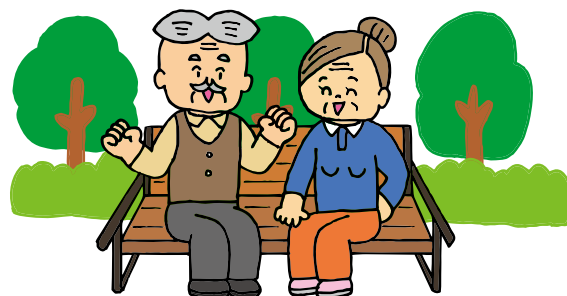


※要支援1から要介護5までの要介護認定者の数(4月末現在)

# 介護予防の効果について

## 「介護予防」って効果があるの???

高知県では、高知市と津野町において、介護予防に取り組むと、どのような効果があるのかについて、高知大学に委託して、検証を行いました。



### 1 生活が楽しくなりました!!

#### 高知市では……

「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を行うことで、

- ◇友人・知人ができた
- ◇体力がついた
- ◇気持ちが明るくなった
- ◇おしゃべりが楽しくなった、などの改善がみられました。

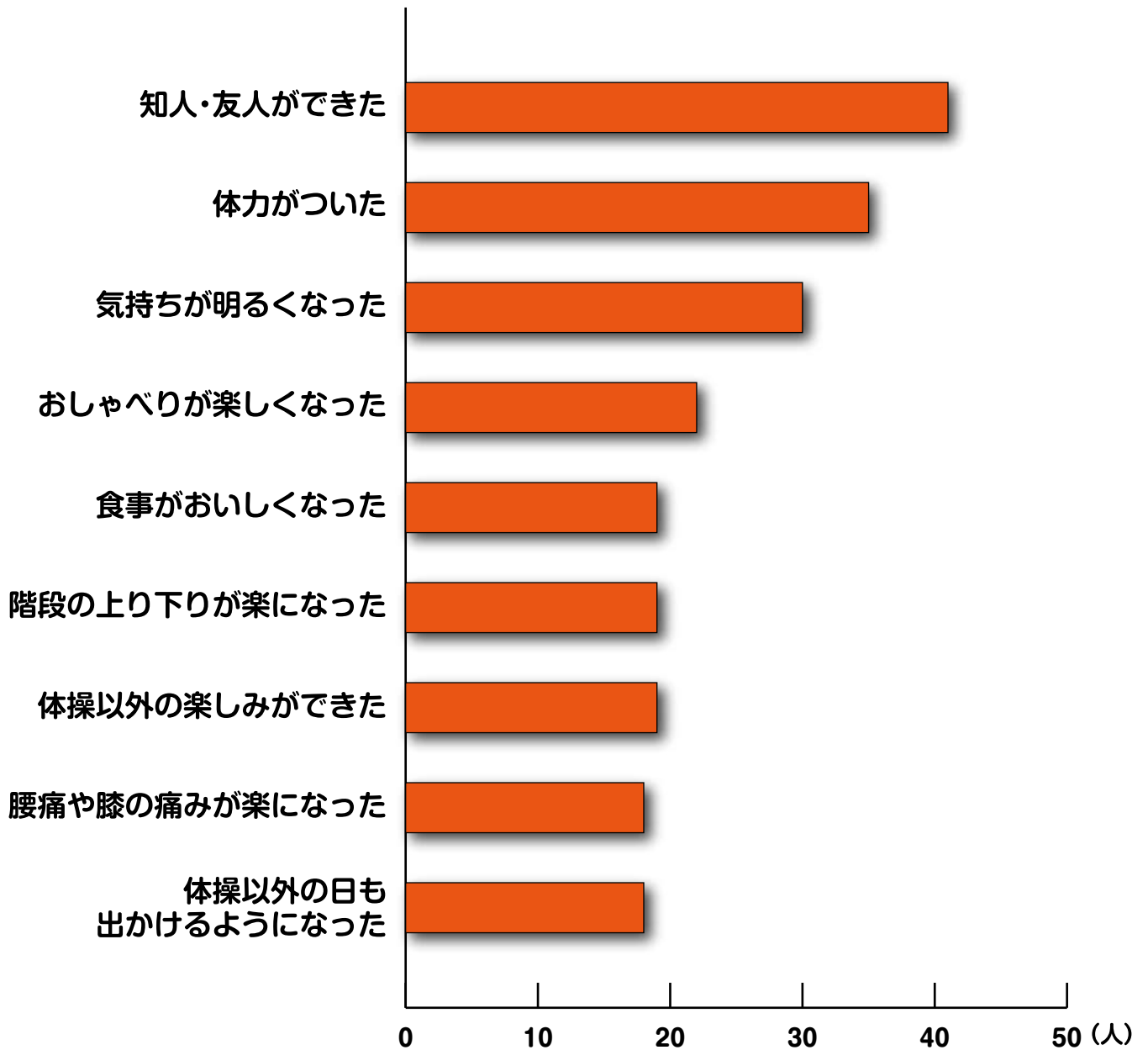
#### 津野町では……

津野町で行っている運動教室に参加することで、

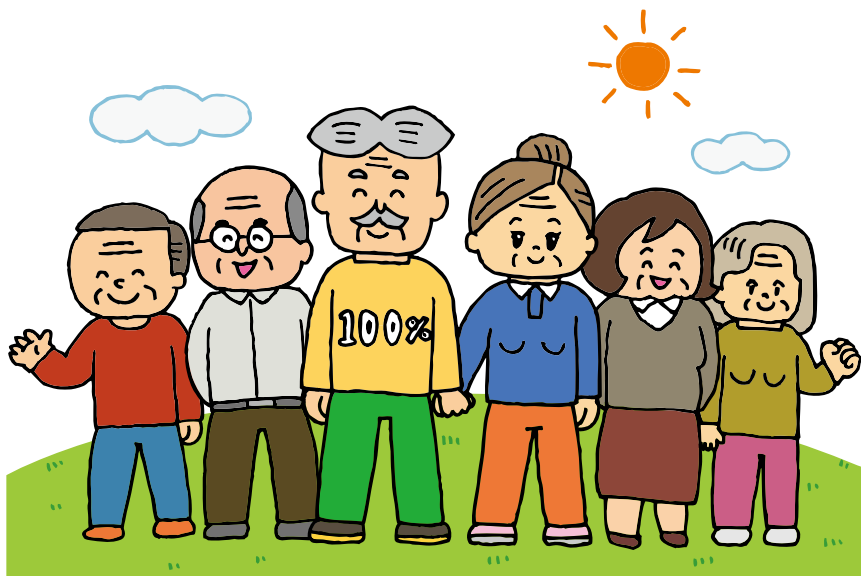
- ◇歩くのが速くなった
- ◇力が強くなった
- ◇バランスが良くなった
- ◇「前にくらべて健康になった」と感じるようになった
- ◇毎日が楽しくなった、などの改善がみられました。

介護予防に取り組むことで、歩く速さや体力だけではなく、気持ちが明るくなった、毎日が楽しくなった、など、**毎日の生活の楽しさ**につながっていました。





～高知市 いきいき百歳体操アンケートより(抜粋)～



## ② より元気になる可能性が示されました!!

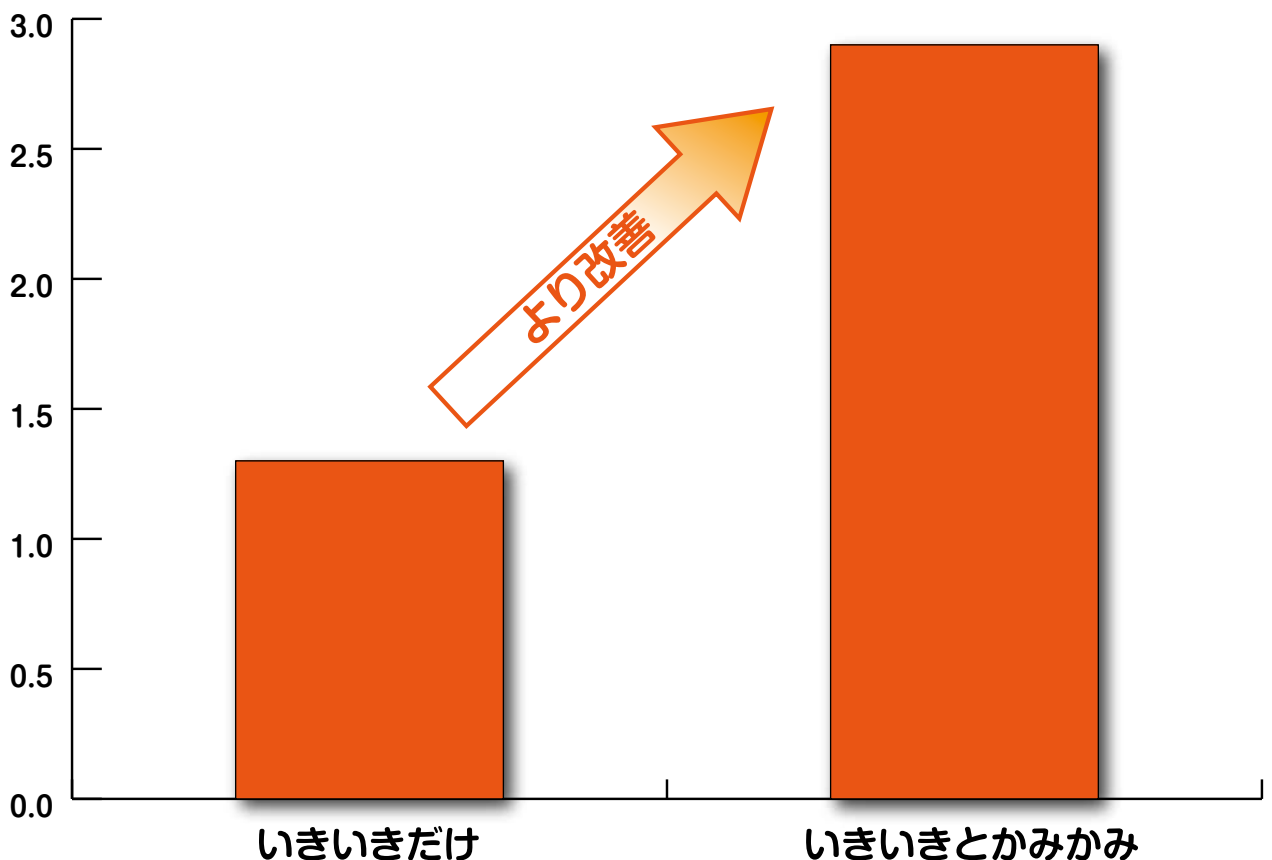
高知市では、運動機能を高めるために「いきいき百歳体操」を、口の機能を高めるために「かみかみ百歳体操」を行っています。

「いきいき百歳体操」だけに取り組んでいる方と、「いきいき・かみかみの両方に取り組んでいる方」では「いきいき・かみかみの両方に取り組んでいる方」の方が、生活上の改善点が多いということがわかりました。

つまり、運動や口の体操など、色々な活動を組み合わせて行うことで、より元気になる可能性が示されました。

「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」の両方に取り組んでいる人の方が、生活上の改善項目が多いという結果でした。

(生活上の改善項目数)



～高知市 いきいき百歳体操アンケートより(抜粋)～

### ③ ひとりより、みんなで!!

津野町では、町内47地域で実施している「地域サロン」を介護予防活動の拠点として位置づけ、様々な取組を行っています。

この地域サロンを積極的に行っている地域では、そうではない地域にくらべて、介護が必要になる人の発生率が低い傾向があることがわかりました。

つまり、ひとりではなかなか続けられないことも、みんなで一緒に取り組めば、地域全体が元気になっていく可能性があることが示されました。

**みんなで一緒に取り組みましょう!!!**

地域サロンでの 体操実施頻度	地域数	65歳以上 人口	介護が必要な 方の発生率
月2回以上	27地域	691人	12.7%
月1回以下	20地域	480人	14.0%
実施していない	50地域	1,168人	13.5%
合計	97地域	2,339人	13.4%

～津野町 地域サロンに関する調査結果より～



# いつまでも元気で暮らすために ～元気イキイキ、みんな長生き～

## ① 元気なうちから介護予防!!

介護予防とは、住み慣れた地域で、できるだけ元気で過ごすことができるように、心とからだをイキイキとした状態に保つことです。

「まだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていませんか？

**元気なうちから介護予防に取り組みましょう!!**

### 介護予防の3つのポイント

そのためには

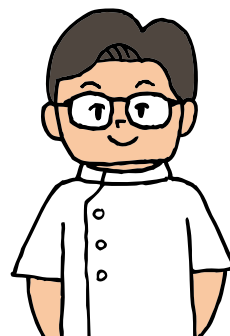
体力を  
つける

おいしく  
食事する

口を元気に

そのためには

3つのポイントを、  
一体的に取り組みましょう!



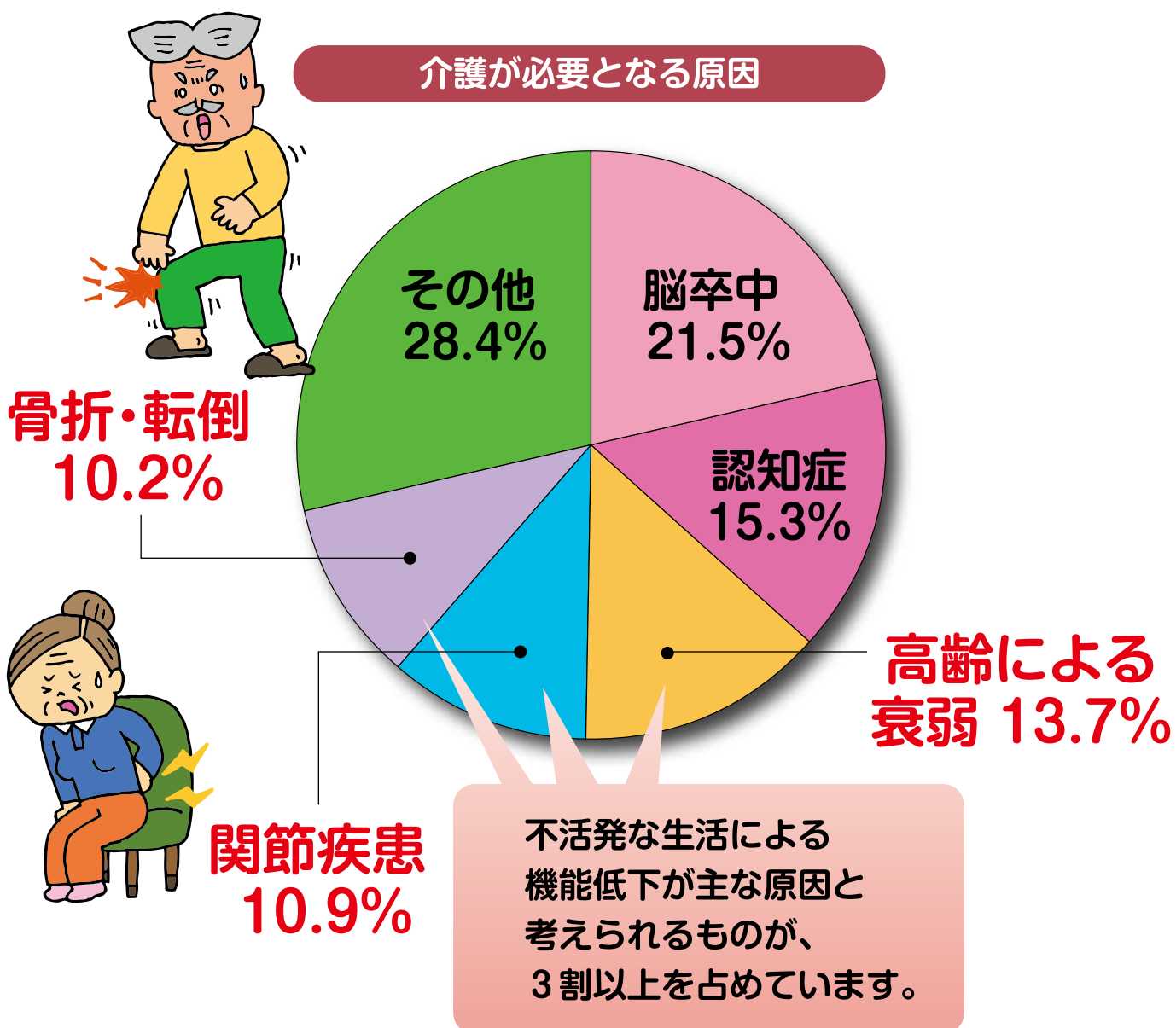
## ② からだの老化は防ぐことができます

「年をとって動きにくくなるのは仕方がない」と考えていませんか？  
実は、必ずしもそうではないことがわかってきました。

からだや頭を使わない生活は、介護が必要な状態や認知症を招くことにつながります。

しかし、ちょっとした生活の工夫で、過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが**介護予防**です。

いつまでも元気でイキイキと暮らしていくために、ぜひ**介護予防**に取り組みましょう。



～平成22年国民生活基礎調査より～

# 介護予防のためのチェックリスト(抜粋)

\*「はい」「いいえ」のあてはまる方にチェックを入れてみましょう。

運動機能チェック項目	はい	いいえ
階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15分位続けて歩いていますか ※15分=約1キロ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



「いいえ」に多くあてはまった場合は、運動機能が低下している可能性があります。積極的に、からだを動かすようにしましょう!!

栄養状態チェック項目	はい	いいえ
6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BMIが18.5未満ですか (BMI=体重○Kg÷身長○m÷身長○)※	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※体重60Kg、身長150cmの人の例 : BMI=60÷1.5÷1.5=26.7



「はい」にあてはまった場合は、栄養が不足している可能性があります。しっかり食事をするようにしましょう!!

口腔状態チェック項目	はい	いいえ
半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



「はい」にあてはまった場合は、口の機能が低下している可能性があります。口の体操や歯みがきを習慣化しましょう!!

# まず、やってみよう!!!

私は、地域の介護予防教室で、このようなことに取り組みます！

## わたしの目標

.....

.....

.....

.....

.....

## わたしの計画

.....

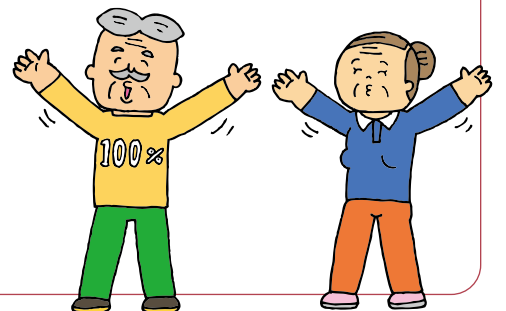
.....

.....

.....

.....

## <コメント>



担当者氏名:

# 楽しく食べましょう!!

## ポイント

- 「食べること」は健康で自立した生活を送るための基本です。
- 楽しく食べましょう!!

## 1 介護予防の基本は食べること

老化を防ぎ活力ある生活を送るためには、「たんぱく質」と「エネルギー源」を毎日の食事から十分にとる必要があります。

必要な栄養が十分取れていると、感染症などの病気にもかかりにくくなります。また、毎日3食規則正しく食べることで、睡眠や便通のリズムも整ってきます。

「食べること」は健康で自立した生活を送るための基本です。まさに、介護予防は「食べること」から始まるのです!!

☆**毎日、3食**食べましょう!

☆**たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵のおかず)**を  
しっかりとりましょう!!

☆主治医から**栄養指導**を受けている場合は、その指導を守りましょう。





## ② 「食べる楽しみ」を大切にしましょう

単に栄養状態を良くすることだけが「食べること」の目的ではありません。

「食べる楽しみ」を大切にすることで、身体や頭を使ったり、人と交流する機会が増えていきます。

それが、自立した暮らしや、生活の質を向上させることにつながっていくのです。



### 食べる楽しみ

献立を考える  
楽しみ

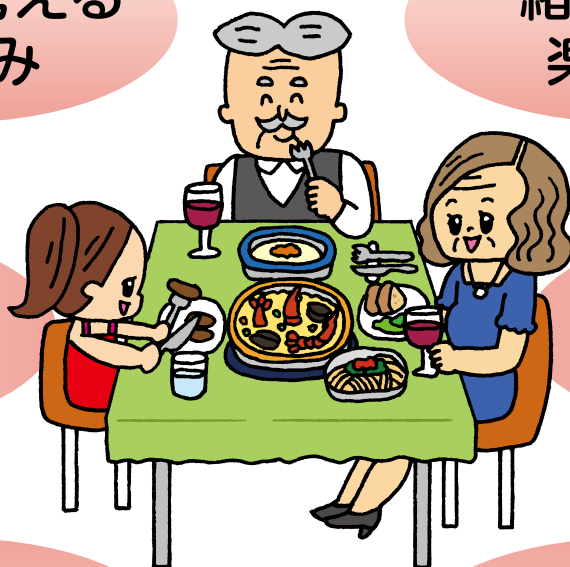
一緒に食べる  
楽しみ

買い物の  
楽しみ

味わう  
楽しみ

作る  
楽しみ

片付けも  
楽しみたい!



# 食事例の紹介 ～初級編～

## 一品追加メニュー

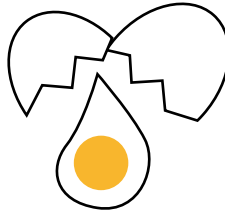
いつものおかずに食材を1つ追加しましょう

いつものお味噌汁

〔 豆腐  
わかめ 〕

+

卵を1個追加



いつもの煮物

野菜のみ

+

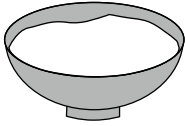
- ①卵
- ②天ぷら、竹輪等の加工食品
- ③じゃこや魚
- ④肉類(脂身が少ないようなもの)
- ⑤豆腐

調理しなくても摂取できるたんぱく源

- ①牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- ②豆腐
- ③刺身や節
- ④サバやシーチキンなどの魚の缶詰
- ⑤お惣菜

自宅の冷蔵庫にある食材や、近くのお店で購入しやすい食材を利用することからはじめましょう！

# 食事例の紹介 ～上級編～

<p>柿のヨーグルトあえ</p> 	<p>野菜たっぷり 洋風おでん</p> 
<p>ごはん</p> 	

## ●野菜たっぷり洋風おでん

### 【材料2人分】

じゃがいも 中1個  
キャベツ 中1/4個  
玉ねぎ 中1/2個  
にんじん 中1/2個  
かぶ 中1個  
かぶの葉 1個分  
ウインナー 4本  
固形スープの素1個  
水 300cc  
塩・こしょう

### 【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじん、かぶ、玉ねぎを入れ強火にかける。沸騰したら弱火にし、固形スープの素とキャベツ、切り目を入れたウインナーを入れ、野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調える。
- ③②にゆでておいたかぶの葉を入れたら出来上がり。

季節の野菜をつかって  
工夫しましょう！

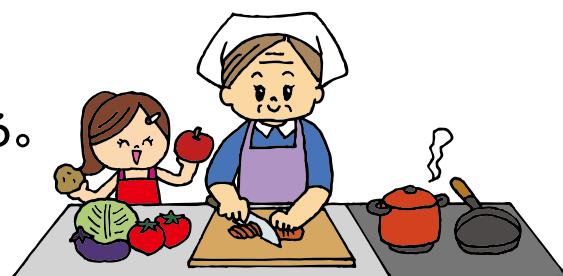
## ●柿のヨーグルトあえ

### 【材料2人分】

柿 1/2個  
プレーンヨーグルト  
100cc

### 【作り方】

- ①柿を薄切りにする。
- ②器に柿を盛り、ヨーグルトをかける。



あなたの食事バランスをチェックしてみましよう！

## 1. 栄養の状態を確認してみましよう

1. 毎日3食(朝・昼・夕)食事をとっていますか  
はい ・ いいえ
2. 毎日おいしく食べていますか  
はい ・ いいえ
3. 一日のうちでたんぱく質(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)を使ったおかずを  
食べているのはいつですか  
朝食・昼食・夕食・その他の時間・ほとんど食べていない  
はい ・ いいえ
4. 1年前にくらべて食べる量が減ってきたと思いますか

\* その他、食事に関して心配なことや  
困っていることがあればご記入ください



※津野町での取組をもとに作成したチェックシートを掲載しています

## 2. どれくらい食べているか チェックしてみましょう

昨日の食事を思いだして、  
○をつけてみましょう

	ご飯	肉	魚	卵	乳製品	大豆	海藻	芋	果物	野菜	油
朝食											
昼食											
夕食											

# 口を元気にしましょう！！

## ポイント

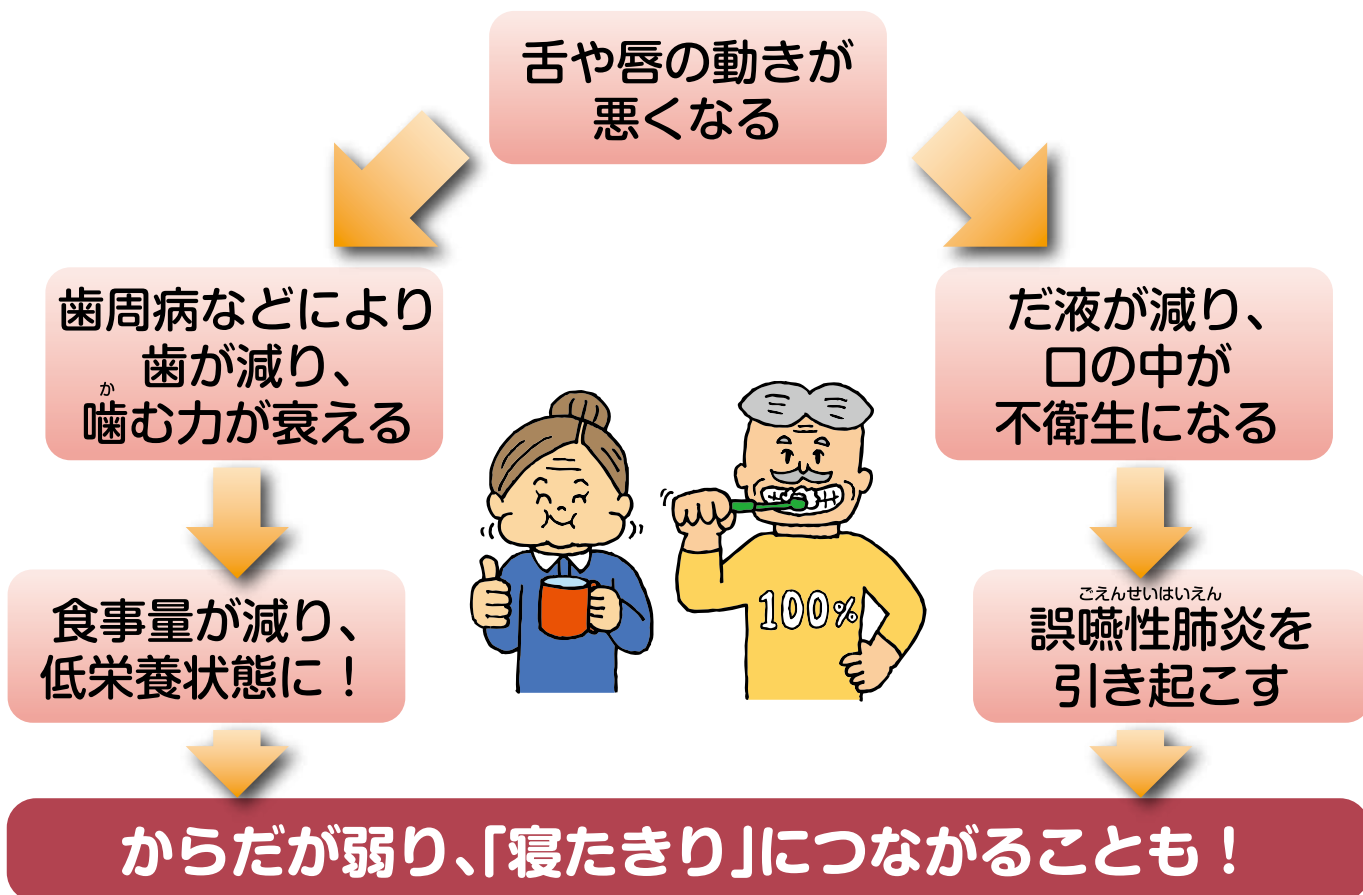
- 口(口腔)の衰えが「寝たきり」につながる可能性があります。
- 元気で長生きするために、口の手入れと体操を習慣にしましょう。

## 1 口(口腔)の衰えが「寝たきり」につながる可能性があります

高齢になると、<sup>か</sup>噛んだり飲み込む力が衰える、入れ歯の調子が悪いなど、口の機能が低下しやすくなります。

口の中が不衛生になりがちで、細菌による肺炎（ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎）を招くことも少なくありません。

口の衰えは、やがて衰弱の悪循環につながり、「寝たきり」につながる可能性があります。

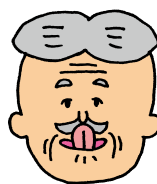


## ② 口の手入れと体操を習慣にしましょう

ものを噛む、飲み込むだけではなく、話す、表情を豊かにするなど、口は様々な機能を持っています。

その機能を維持するためには、舌・ほっぺた・くちびるなどの筋肉を鍛える「口の体操」が有効です。

また、口の体操と併せて、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを防ぐための歯みがきや、だ液を増やすためのマッサージも大切です。



口の中を  
清潔にする

舌やくちびるの  
動きを良くし、  
だ液を増やす

歯が抜けないよう、  
歯周病やむし歯の  
治療をする



食後の歯みがきを  
習慣づけましょう

口の体操や  
だ液腺マッサージに  
取り組みましょう

かかりつけ歯科医で  
定期的に  
相談しましょう

高知県内では、かみかみ百歳体操や  
健口体操あいうえお等、地域ごとに  
様々な口の体操が行われています。

# 口の手入れをしましょう

高齢者の口の中は様々な要因が重なり、汚れやすく、細菌の繁殖しやすい環境にあります。

口の中を清潔にすることにより、口臭がなくなり、むし歯ができにくくなるばかりでなく、ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎を予防することができます。

## ① 毎食後の歯みがきを習慣づけましょう

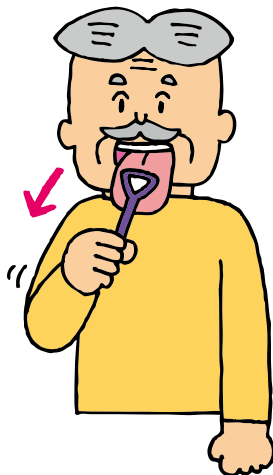
食後は、歯ブラシや歯間ブラシなどを使い、ていねいに歯をみがく習慣をつけましょう。



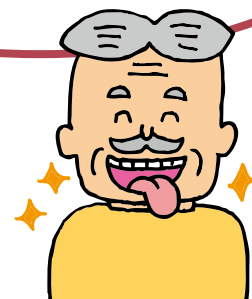
入れ歯ははずして  
洗いましょう

## ② 舌の手入れをしましょう

舌の上の白い汚れ(ぜったい舌苔)は口臭の原因になります。専用のブラシでみがきましょう。



毎日続けましょう！





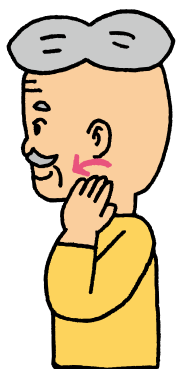
# だ液腺のマッサージをしましょう

マッサージをすると、だ液で口を潤し、おいしく食事ができるようになります。

食事の前に行うと、  
より効果的です!!

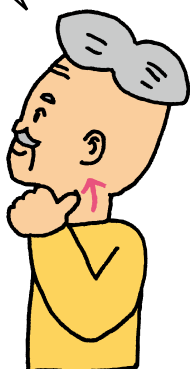


指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします。(10回)



耳下腺  
じかせん

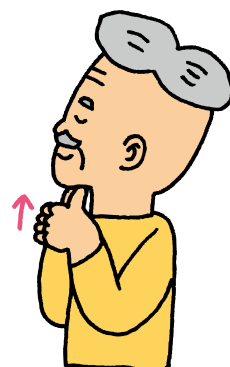
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までゆっくり押します。(10回)



顎下腺  
がっかせん

3つの体操を、2~3回  
繰り返して行いましょう!

両手の親指をそろえ、あごの下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押します。(10回)



舌下腺  
ぜっかせん

# 運動をしましょう!!

## ポイント

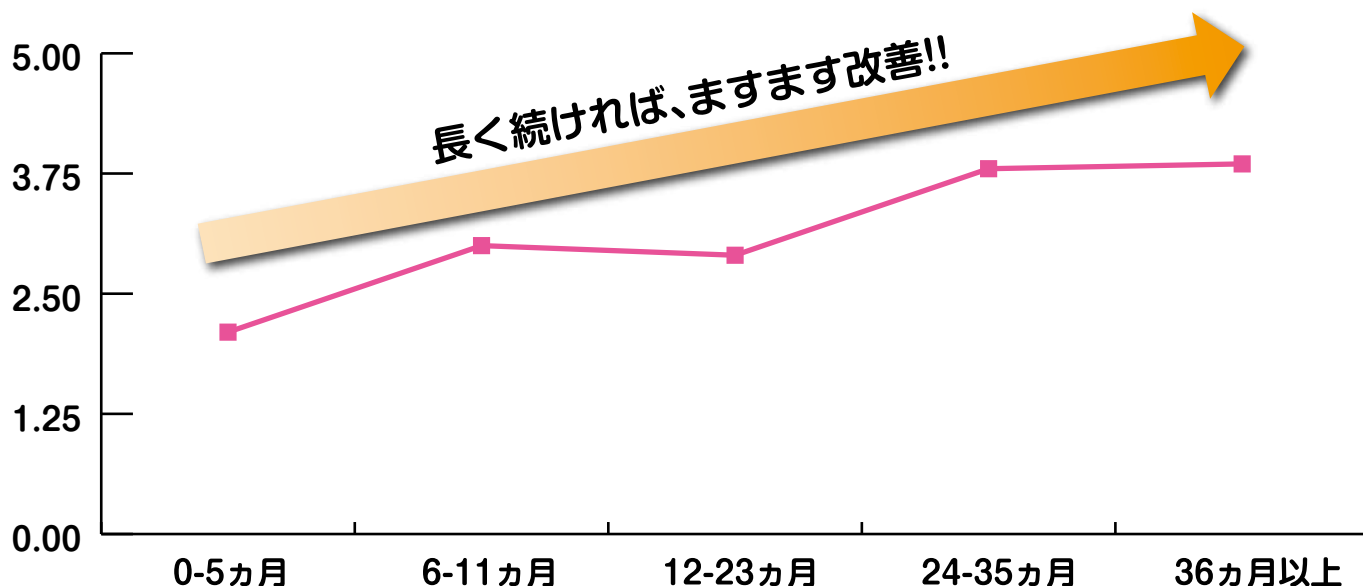
- 何歳になっても、運動機能は取り戻すことができます。
- 介護が必要とならないために、足腰の力をつけましょう!!

## 1 運動機能は何歳になっても取り戻すことができます!

身体を動かすことによって、たとえ90歳以上の高齢者になっても運動機能を取り戻すことができます。

「年だから仕方のないこと」と思っていないですか？

決してあきらめることなく、積極的に身体を動かしましょう!



平成21年に行われた「高知市いきいき百歳体操実態調査」では、体操を長く続ける程、生活上の改善点が多くなっていました。

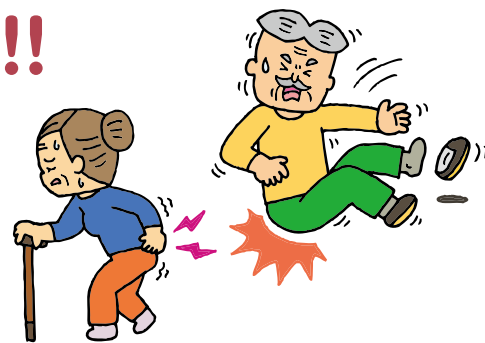


## 2 介護が必要にならないために、 足腰の力をつけましょう!!

高齢になり、介護が必要になる原因のうち、高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患など、運動機能の低下に関係するものが全体の3割以上を占めています。

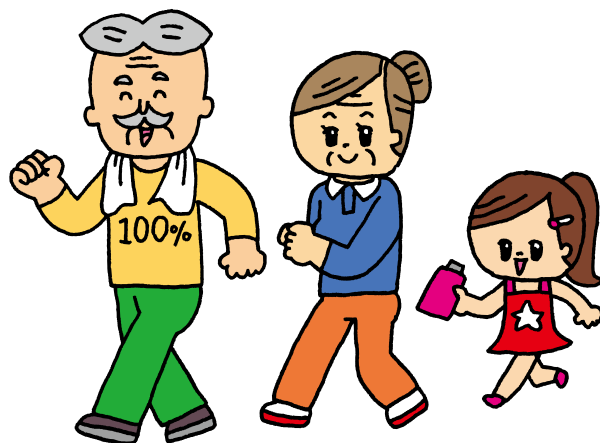
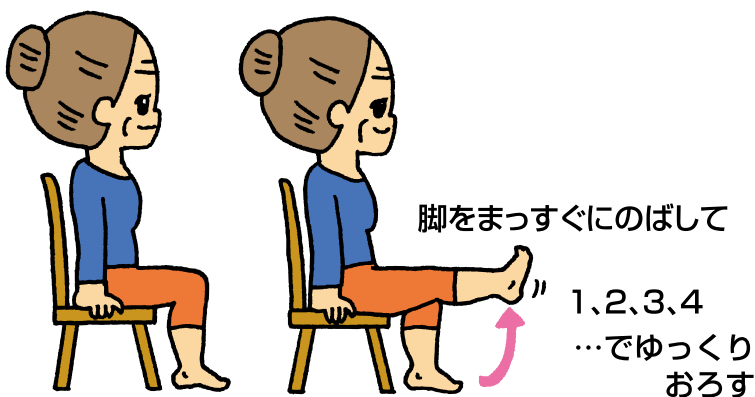
できる限り介護が必要とならないようにするためには、足腰の力をつけるなど、運動機能を向上させることが大切です。

また、足腰の力をつける運動と、ウォーキングや散歩などを組み合わせて行くと、より効果的です!



### <足腰の筋肉をつける運動>

### <ウォーキングや散歩>



## 2つの運動を組み合わせて行いましょう!!

高知県内では、いきいき百歳体操をはじめ、るんるん若ガエル体操や元気体操、わかガエる体操など、地域ごとに様々な取組が行われています。

※運動に興味がある方は、  
お住まいの地域の地域包括支援センター  
にお問い合わせください。  
(29~31ページをご覧ください。)



# 家から外に出ましょう!!

## 家の中で過ごすことが増えてきていませんか？

高齢になると、からだの機能が低下するなど、様々な原因が重なり、閉じこもりがちになる可能性が高いと言われています。

閉じこもり自体は病気ではありませんが、閉じこもりな生活が原因で、運動の機能が低下することがあります。

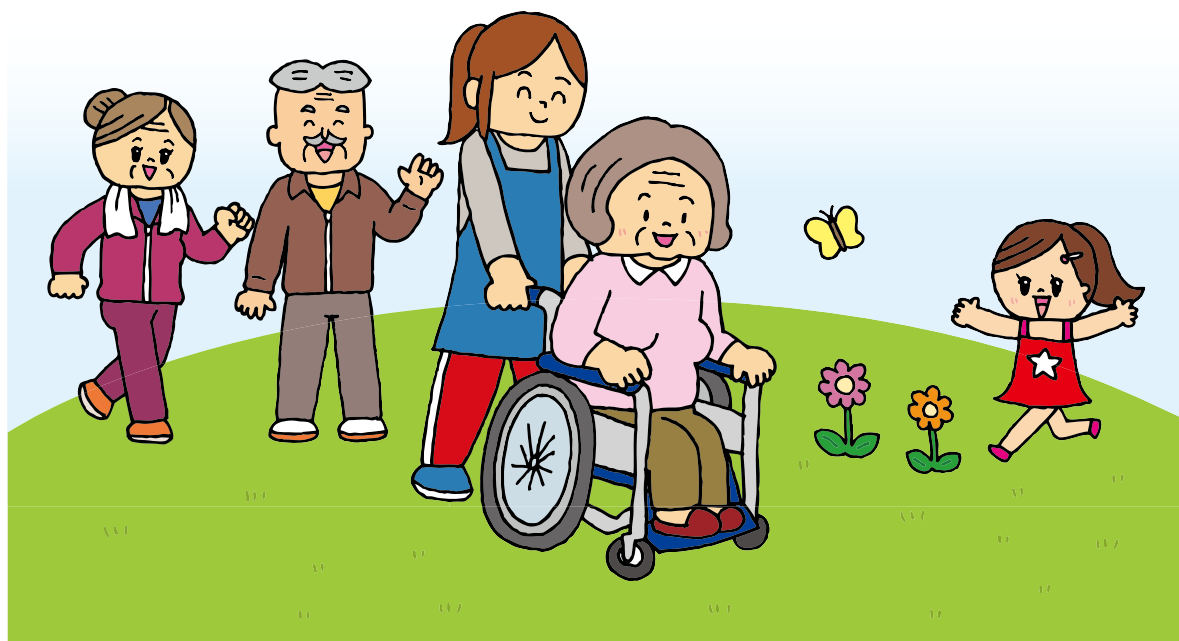
しかし、「地域活動」に参加している人は、参加していない人に比べて、運動の機能が低下する割合が低いことがわかりました。

(市町村・県による平成24年度介護予防推進ワーキングでの分析結果)

「地域活動」とは・・・地域の祭りや行事、自治会や町内会、サークルや自主グループ(住民グループ)、老人クラブなどのことです。

地域の活動に参加することで、運動の機能を取り戻すだけでなく、他の参加者との交流により、生活全体の活性化にもつながります。

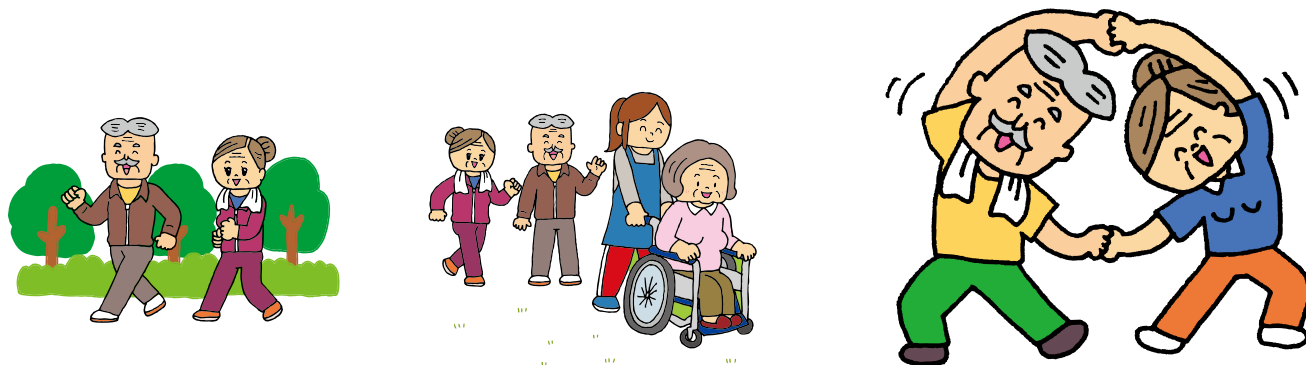
家の中から家の外へ、地域の中へと生活の範囲を広げていきましょう!!



## 地域活動に参加しましょう！！

高知県内で行われている「いきいき百歳体操」など、地域の運動教室では、高齢者のサポーターやリーダーが中心となって、活動を行っている地域があります。

詳しくは、お住まいの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。(29～31ページをご覧ください。)



## 地域活動を探してみよう!!!

お住まいの地域で行われている「地域活動」をあげてみましょう

そのうち、私が参加するのは…





# 地域包括支援センター

## 地域包括支援センターを知っていますか？

住み慣れた地域で高齢者や家族が安心して暮らすための介護・保健・福祉など暮らしに関する相談窓口で市町村ごとに設置しています。

### 自立して生活できるように支援します

- 支援が必要であると認定された人への、介護保険の予防プランを作成します。
- 支援や介護が必要となる恐れの高い人へのお手伝いをします。



### みなさんの権利を守ります

- 地域のつながり強めて、高齢者の虐待予防や認知症により自身の財産など管理できない人への支援を行います。

### 地域包括支援センター

私たちにおまかせください



主任  
ケアマネジャー

保健師

社会福祉士

### なんでもご相談ください

- 高齢のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護や暮らしに関する悩みや問題に対応します。



### さまざまな方面からみなさんを支えます

- みなさんを支える地域のケアマネジャーとの支援のほか、高齢のみなさんにとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークづくりに力を入れています。





## 地域包括支援センター

名称	郵便番号	所在地	TEL	FAX
高知市西部 地域高齢者支援センター	780-8050	高知市鴨部860-1 高知市西部健康福祉センター3階	088-828-4784	088-843-2191
高知市西部 地域高齢者支援センター(分室)	780-0935	高知市旭町2丁目21-6 高知市障害者福祉センター3階	088-873-7705	088-873-7709
高知市南部 地域高齢者支援センター	780-8015	高知市百石町3丁目1-30 高知市南部健康福祉センター1階	088-831-6074	088-831-6076
高知市北部 地域高齢者支援センター	780-0065	高知市塩田町18-10 高知市保健福祉センター2階	088-823-9121	088-823-9140
高知市東部 地域高齢者支援センター	781-8121	高知市葛島4丁目3-3 高知市東部健康福祉センター1階	088-882-9381	088-882-9385
高知市春野 地域高齢者支援センター	781-0304	高知市春野町西分15 高知市春野庁舎1階	088-894-2602	088-894-4450
室戸市 地域包括支援センター	781-7109	室戸市領家字外川原87番地	0887-22-5158	0887-22-1346
安芸市 地域包括支援センター	784-8501	安芸市矢ノ丸1丁目4-40	0887-32-0555	0887-35-1555
南国市 地域包括支援センター	783-0001	南国市日吉町2丁目3番28号	088-804-6010	088-863-4445
土佐市 地域包括支援センター	781-1101	土佐市高岡町甲1792-1	088-852-1517	088-850-2433
須崎市 地域包括支援センター	785-8601	須崎市山手町1番7号	0889-42-1206	0889-42-1245
宿毛市 地域包括支援センター	788-0012	宿毛市高砂4番56号	0880-65-8855	0880-65-7663
土佐清水市 地域包括支援センター	787-0332	土佐清水市汐見町1番19号	0880-83-0233	0880-83-0230
四万十市 地域包括支援センター	787-8501	四万十市中村大橋通4丁目10	0880-34-0170	0880-34-0567
四万十市地域包括支援センター 西土佐支所	787-1603	四万十市西土佐用井1110-28 四万十市保健センター内	0880-52-1000	0880-52-1024
香南市 地域包括支援センター	781-5292	香南市野市町西野2706	0887-57-8511	0887-56-0576
香美市 地域包括支援センター	782-8501	香美市土佐山田町宝町1丁目2-1	0887-53-3127	0887-53-4572
東洋町 地域包括支援センター	781-7414	安芸郡東洋町大字生見756-8	0887-29-3186	0887-24-3052
芸西村 地域包括支援センター	781-5701	安芸郡芸西村和食甲1262	0887-33-2245	0887-33-4035

地域包括支援センター

名 称	郵便番号	所在地	TEL	FAX
本山町 地域包括支援センター	781-3601	長岡郡本山町本山600番地	0887-70-1060	0887-70-1038
大豊町 地域包括支援センター	789-0312	長岡郡大豊町高須231番地	0887-72-0450	0887-72-0474
土佐町 地域包括支援センター	781-3492	土佐郡土佐町土居206番地	0887-82-2557	0887-70-1312
大川村 地域包括支援センター	781-3703	土佐郡大川村小松27-1	0887-84-2211	0887-84-2328
いの町 地域包括支援センター	781-2110	吾川郡いの町1400番地 すこやかセンター	088-893-0231	088-893-1101
仁淀川町 地域包括支援センター	781-1501	吾川郡仁淀川町大崎393番地5	0889-35-0880	0889-35-0228
中土佐町 地域包括支援センター	789-1301	高岡郡中土佐町久礼6551-3	0889-52-3352	0889-52-3131
佐川町 地域包括支援センター	789-1202	高岡郡佐川町乙2310	0889-22-7137	0889-22-7721
越知町 地域包括支援センター	781-1301	高岡郡越知町越知甲1970番地	0889-26-1187	0889-26-3777
檮原町 地域包括支援センター	785-0612	高岡郡檮原町川西路2320-1	0889-65-1170	0889-65-0379
日高村 地域包括支援センター	781-2194	高岡郡日高村本郷61-1	0889-24-5197	0889-24-7900
津野町 地域包括支援センター	785-0501	高岡郡津野町力石2870番地	0889-62-2317	0889-62-3519
四万十町 地域包括支援センター	786-8501	高岡郡四万十町琴平16-17	0880-22-3385	0880-22-3725
四万十町地域包括支援センター 西部支所	786-0301	高岡郡四万十町大正380	0880-27-1212	0880-27-1190
大月町 地域包括支援センター	788-0311	幡多郡大月町銚土603番地	0880-73-1700	0880-73-1613
三原村 地域包括支援センター	787-0892	幡多郡三原村来栖野346番地	0880-46-2111	0880-46-2114
黒潮町 地域包括支援センター	789-1992	幡多郡黒潮町入野2017番地1	0880-43-2240	0880-43-2676
中芸広域連合 地域包括支援センター	781-6410	安芸郡田野町1828-6	0887-32-1244	0887-32-1195