

Ver.4
保存版

四万十市 高齢者在宅生活 ガイドブック



♥ 見守り・安否確認

🗨️ 家事を助けてくれるサービス

🍲 食事や買い物の支援

🚌 移動手段

💡 権利擁護など

👥 交流の場、健康・生きがいづくり

🧠 認知症について

🏠 在宅医療

👤 介護保険

📍 医療・介護の関係機関一覧













ガイドブックデータ版は
こちらのQRコードから

四万十市生活支援等サービス体制整備推進会議

令和4年3月発行

もくじ

| | | | |
|---|----|-----------------|-------|
|  | 1 | 見守り・安否確認 | 1～2 |
|  | 2 | 家事を助けてくれるサービス | 3～4 |
|  | 3 | 食事や買い物の支援 | 5～9 |
|  | 4 | 移動手段 | 10～17 |
| | | 四万十市内バスエリアマップ | 10 |
| | | 中村まちバス | 12 |
| | | デマンド交通 | 14 |
| | | 路線バス | 16 |
| | | 福祉タクシー・タクシー | 17 |
|  | 5 | 権利擁護など | 18 |
|  | 6 | 交流の場、健康・生きがいづくり | 19～23 |
|  | 7 | 認知症について | 24 |
|  | 8 | 在宅医療 | 25 |
|  | 9 | 介護保険 | 26 |
|  | 10 | 医療・介護の関係機関一覧 | 27～32 |

『四万十市高齢者在宅生活ガイドブック』は、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けていくためのサービスに関する情報などを掲載しています。作成にあたっては、「四万十市生活支援等サービス体制整備推進会議」において、関係機関や事業所等からの情報を得て編集しました。取り組み内容の詳細については、各機関や事業所に直接お問い合わせください。

また、このガイドブックは、市民の皆さまからの情報やご意見を活かし、定期的に更新を行っていくこととしています。

※ご利用に際して生じたトラブル等は、各自でご対応ください。

※西土佐総合支所「保健課 保健係」は、令和4年4月より「西土佐保健分室 保健係」と組織の改編があるため、冊子内の表記も全て変更しています。

生活支援等サービスの情報公表を希望する事業者や団体等の皆様へ

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための体制整備を進めており、その一環として、市内に営業所のある民間事業所や任意団体等が取り組んでいる「生活支援サービス」や「地域の支え合い活動」などに関する情報を広く募集しています。

掲載希望などありましたら、下記までご相談いただきますようよろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】

四万十市社会福祉協議会 本所 ☎35-3011

E-mail : ssk@shimanto-s.or.jp

見守り・安否確認

公共サービス

あんしんコール

日常生活で支援が必要な65歳以上のひとり暮らしの高齢者、又は高齢者のみの2人暮らし世帯、身体障害者等に「緊急通報装置」をお貸しします。緊急通報システムに接続することによって、24時間体制で急病や火災等の緊急時の通報に対応します。（機器は固定電話に設置します）

【問い合わせ先】 高齢者支援課 高齢者福祉係 本庁1階 ☎ 34-8066
西土佐保健分室 保健係 保健センター内 ☎ 52-1132

高齢者防火用具購入費補助

65歳以上の高齢者世帯で、市民税非課税世帯及び市民税のうち均等割りのみの世帯に、火災から身の安全を守るための防火用具の購入費を一部補助します。

【防火用具】 電磁調理器 消火器 火災警報器

※市内に住所があり、居住している方に限ります。（事前申請が必要です）

【問い合わせ先】 高齢者支援課 高齢者福祉係 本庁1階 ☎ 34-8066
西土佐保健分室 保健係 保健センター内 ☎ 52-1132

社会福祉協議会配食サービス事業（中村地域のみ）

週に1回（水曜日）の見守り・安否確認を目的とした配食サービスです。対象は、75歳以上の高齢者世帯、重度障害者世帯、65歳以上で常に寝たきりや認知症の配偶者を介護している世帯で、民生委員の意見に基づき利用決定されます。

【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011

避難行動要支援者台帳

災害時に自力での避難が困難な方々を避難行動要支援者台帳にとりまとめ、事前に自治会や民生委員等に台帳等の情報を提供することで、災害時における地域と連携した避難支援体制を整備しています。

新たに台帳へ登録を希望される方は、下記までご連絡下さい。

【問い合わせ先】 地震防災課 地震防災係 本庁3階 ☎ 35-2044

民生委員児童委員

民生委員児童委員は、地域の方の生活上のさまざまな相談に応じ、適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たしています。また、高齢者や障害者世帯等の見守りや安否確認等も行っています。

【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会（中村地域） 右山五月町8-3 ☎ 35-3011
（西土佐地域） 西土佐用井1110-31 ☎ 31-6111



警察署・駐在所

生活の安全に関する様々な相談の受付、管轄区域のパトロールや住民から緊急通報などがあった場合などの対応を行っています。

【問い合わせ先】中村警察署 右山2034-17 ☎ 34-0110

民間サービス

※各社、料金の見積りは無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

郵便局のみまもりサービス

離れて暮らす家族をつなぎ、ご利用者とそこご家族に安心と楽しみをご提供します。

①みまもり訪問サービス

郵便局社員がご利用者宅に毎月1回訪問し、会話を通じて生活状況を確認。ご利用者の様子をご家族にメールでお知らせします。

②みまもりでんわサービス

ご利用者に毎日お電話（自動音声）で体調確認を行い、回答内容をご家族にメールでお知らせします。

【問い合わせ先】土佐中村郵便局 中村本町3-39 ☎ 35-2442



HOME ALSOK みまもりサポート

ALSOKみまもりサポートは、急な体調不良やケガなど、お客様の緊急時には、24時間365日、ALSOKのガードマンが駆けつけます。また、ちょっとした体調の変化や気になる健康は、専門の看護師が常駐するALSOKヘルスケアサービスが24時間いつでもご相談を承ります。みまもりサポートは、ALSOKがお客様の「もしも」と「いつも」を見守るサービスです。

【問い合わせ先】総合警備保障株式会社 高知支社 四万十営業所
右山五月町15-10
☎ 34-4849（平日）※24時間受付0120-39-2413



セコム・ホームセキュリティ（見守りプラン）

セコムでは、生活動線にセンサーを設置し、一定時間動きがないとセコムに通報される「安否みまもりサービス」や、急病やケガなどの際は「握るだけ」でセコムに救急信号を送れる「救急通報サービス」などをご提供しています。また、アプリで、ご家族の様子を見守ることができる便利機能もあります。

万が一のときはセコムが駆けつけるので、ご家族と離れていても安心です。

【問い合わせ先】セコム高知株式会社 幡多営業所
不破出来島2052-21 ☎ 37-0700



2 家事を助けてくれるサービス

自費ヘルパー

※要介護認定の有無に関わらず、誰もが利用可能な生活支援のサービスです。
窓ふき、大掃除、草引き、墓掃除等の介護保険給付外となるサービスを提供します。

訪問介護ステーション あらたケアサービス

料 金：60分 1,500円～
対象地区：中村地域
中村大橋通6-3-7
☎ 35-9001

あったかサービス虹色

料 金：30分 800円～
対象地区：中村地域
具同3239-29
☎ 34-9180

ヘルパーステーションゆらり

料 金：30分 800円～
対象地区：中村地域
駅前町13-3 大正ビル1階
☎ 34-8738

ニチイケアセンター四万十

料 金：60分 2,860円～
対象地区：中村地域
古津賀3448-1
☎ 31-0251

地域の見守り・支えあい活動

健康福祉委員会

高齢になっても健康で安心して暮らすことのできる地域づくりを推進していくために、各地区が「健康福祉委員会」を組織し、支えあいの地域づくり事業を実施しています。地区によって内容は異なりますが、買い物代行やゴミ出し支援、配食活動などに取り組んでいます。自分の住む地区がどのようなことに取り組んでいるのかは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 高齢者支援課 高齢者福祉係 本庁1階
☎ 34-8066
西土佐保健分室 保健係 保健センター内
☎ 52-1132



くらし助け愛隊

ふだんの生活の『ちょっと困った…』とき（例えば、電球の交換・買い物代行など）に、地域のくらし助け愛隊がお手伝いをします。

料 金：30分以内250円

（事前にチケットを購入していただきます）

対象者：65歳以上の高齢者、障害のある方、病気や出産などで一時的に介護が必要な方、その他一時的に支援が必要な方



【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011

シルバー人材センター

屋内外の掃除、墓掃除、農作業、整理、片付けなどの生活支援に対応します。作業内容や従事する人数によって料金が変わってきます。

【問い合わせ先】 四万十市シルバー人材センター

（中村地域）右山五月町8-3

☎ 35-3117

（西土佐地域）西土佐用井1110-31

☎ 31-6113

購入商品お届けサービス／住まいの御用聞きサービス

網戸・ふすまの張替えや障子の張替え、手すり設置、照明器具の交換等の簡易修繕サービスがあります。作業内容によって料金が変わってきます。

【問い合わせ先】 クエスト古津賀店 古津賀4-82 ☎ 31-0802

ダスキン プロのお掃除・除菌サービス

エアコン・レンジフード・水廻りクリーニングから除菌サービスまで、ご家庭のお掃除のお悩み事を解決致します。

※無料でお見積りさせていただきます。

【問い合わせ先】 株式会社ダスキンサニーマート中村営業所

古津賀4-41 ☎ 35-5085

害虫駆除・ゴミ等に関する相談

家庭ごみや資源物の分別・収集日等に関することやスズメバチの害虫駆除業者の紹介を行っています。

【問い合わせ先】 環境生活課 四万十川・環境係 本庁4階 ☎ 34-6126

3

食事や買い物の支援

配食サービス

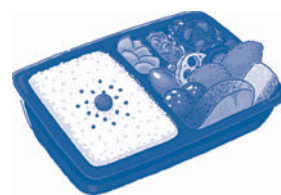
自宅に訪問してお弁当を配達するサービスです。
対象者、対象地区に制限がある場合がありますので、ご確認の上ご利用ください。

▼中村地域

こうち生活協同組合四万十支所（夕食宅配係）

夕食用

対象者：会員登録により誰もが利用可能
対象地区：有岡～具同・中村市街地・東山・古津賀～下田
配達日：月曜日～金曜日
料金：弁当1食500円～680円（おかずの品数による）
※土・日用として「冷凍おかずセット」があります。2食セットを毎週金曜日にお届けします。



【問い合わせ先】こうち生活協同組合四万十支所（夕食宅配係）

具同6242 ☎ 0120-136-207/37-4560

ひいちゃん亭

昼食用・夕食用

対象者：制限なし
対象地区：楠島・具同・中村市街地・古津賀～下田・八東 ※蕨岡は要相談
配達日：月曜日～金曜日（土・日・祝日は休み）
料金：弁当1食600円・おかずのみ1食550円
※高齢者向けは塩分控えめ、昼と夕食のメニュー内容を変えています。

【問い合わせ先】ひいちゃん亭 中村山手通52-1 ☎ 34-4611

あったかふれあいセンター愛ハピネス

昼食用・夕食用

対象者：生活状況等を踏まえて利用決定
対象地区：中筋・東中筋・具同
配達日：火曜日・金曜日
料金：弁当1食350円・おかずのみ1食250円

【問い合わせ先】あったかふれあいセンター愛ハピネス 国見802-2

☎ 37-3057



株式会社美味しい給食

夕食用（朝食用もできます）

対象者：制限なし

対象地区：市内全域（西土佐地域の場合は3食以上まとめて注文が必要）

配達日：月曜日～日曜日

料金：弁当1食（夕食のみ）500円（朝食セット）780円

※高齢者向けに調理しています。

【問い合わせ先】株式会社美味しい給食 中村一条通5-7-2 ☎ 34-8151

▼西土佐地域

西土佐保健分室 保健係

夕食用

対象者：概ね65歳以上で1人暮らしの方、又は高齢者のみの世帯、もしくはこれに準ずる世帯の高齢者等（生活状況等を確認の上、必要性を判断し利用決定）

対象地区：西土佐地域

配達日：月曜日～金曜日（土・日・祝日は休み）

料金：1食 350円

【問い合わせ先】西土佐保健分室 保健係 保健センター内 ☎ 52-1132



移動販売

移動販売車で運んできた商品を購入することができます。
駐車場所・停車時間については、問い合わせ先までお尋ねください。

▼中村地域

とくし丸 14号

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|-----|---------------------------------|
| （月） | 竹島・鍋島・馬越・下田・串江・水戸・双海・平野 |
| （火） | 有岡・九樹・磯ノ川・江ノ村・荒川・楠島・国見・森沢 |
| （水） | 具同・井沢・津蔵淵・間崎・実崎・下木戸・上木戸・山路 |
| （木） | 竹島・鍋島・馬越・下田・串江・水戸・双海・平野 |
| （金） | 有岡・横瀬・手洗川・川登・高瀬・田出ノ川・勝間・鶉ノ江・久保川 |

【問い合わせ先】サニーマート四万十店 古津賀4-30 ☎ 090-5710-3205

| 曜日 | 対象地区 |
|-----|---------------------------------|
| (月) | 古津賀第1・古津賀第2・百笑・赤松町・丸の内・佐田・岩田・敷地 |
| (火) | 安並・田出ノ川・蕨岡・伊才原 |
| (木) | 中村市街・百笑・丸の内・佐田・岩田・敷地 |

【問い合わせ先】 サニーマート四万十店 古津賀4-30 ☎ 090-5710-3205

岡村鮮魚店

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|-------|------|
| (月・金) | 勝間川 |

※水曜日・日曜日は定休日

【問い合わせ先】 岡村鮮魚店 久保川891-1 ☎ 38-2526

おおがる鮮魚店

取扱商品 鮮魚・総菜・食品

| 曜日 | 対象地区 |
|-------|----------------|
| (月・金) | 蕨岡甲・蕨岡乙・内川・伊才原 |
| (火・土) | 蕨岡甲・蕨岡乙・内川 |
| (木) | 蕨岡甲・蕨岡乙 |

【問い合わせ先】 おおがる鮮魚店 蕨岡甲1-11 ☎ 090-8976-7579

酒井商店

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|---------|-----------|
| (火・木・土) | 大屋敷・常六・片魚 |

※月・水・金は移動販売はしていませんが、店舗は営業しています

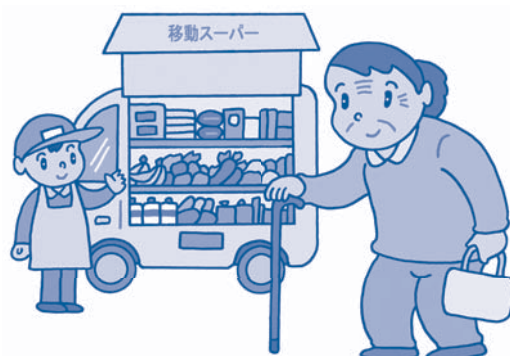
【問い合わせ先】 酒井商店 片魚139-10 ☎ 39-2129

藤原商店

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|---------|------------------------|
| (月・木・土) | 安並団地・安並・内川・竹屋敷 |
| (火・金) | カツラヤマ団地・安並団地・安並・内川・竹屋敷 |

【問い合わせ先】 藤原商店 竹屋敷761-2 ☎ 32-1730



▼西土佐地域

とくし丸 23号

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|-----|------------------|
| (月) | 半家 |
| (水) | 用井・権谷 |
| (金) | 藤ノ川・半家・西ケ方・下家地 |
| (土) | 大宮・須崎・藪ヶ市・坂本・津野川 |

【問い合わせ先】 スーパー彦市西土佐店 西土佐江川崎2589-1 ☎ 090-5710-3205

竹崎商店

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|---------|------------|
| (火・木・土) | 下家地・中家地・岩間 |
| (木) | 大宮 |

【問い合わせ先】 竹崎商店 西土佐江川崎2364 ☎ 52-1027

フレンドショップセドヤ

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|----------|----------------------------|
| (週に2~3回) | 橘・津野川・津賀・用井・藪ヶ市・須崎・大宮下・大宮中 |

【問い合わせ先】 フレンドショップセドヤ 西土佐用井634 ☎ 52-1377

竹村鮮魚店

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|---------|--------------|
| (月・金) | 玖木・奥屋内上・奥屋内下 |
| (火・木・土) | 津賀・岩間 |

【問い合わせ先】 竹村鮮魚店 西土佐口屋内76-8 ☎ 54-1453

山口商店

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|---------|---------|
| (月・水・金) | 方の川・西ケ方 |
| (火・木・土) | 権谷・半家 |
| (ほぼ毎日) | 押谷・中組 |

【問い合わせ先】 山口商店 西土佐江川崎762 ☎ 52-1709



中西本店

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|---------|------|
| (火・木・土) | 藤ノ川 |

【問い合わせ先】 中西本店 西土佐江川崎178 ☎ 52-1211

岡村鮮魚店

取扱商品 鮮魚・総菜・食品・日用品

| 曜日 | 対象地区 |
|---------|------------|
| (月・金) | 中半・口屋内 |
| (火・木・土) | 中半・口屋内・奥屋内 |

※水曜日・日曜日は定休日

【問い合わせ先】 岡村鮮魚店 久保川891-1 ☎ 38-2526

こうち生活協同組合宅配サービス

カタログから商品を注文し、生活スタイルに応じて毎週決まった曜日・時間・指定した場所で受け取ることのできる商品配達サービスです。

高齢者向けのゼリー状の介護食の販売も行っています。

※65歳以上の方は8週間は配送無料、また、免許返納された方は初回より配送無料としています。

【問い合わせ先】 こうち生活協同組合 具同6242

☎ 0120-136-207/37-4560

鈴ハイヤー 買い物代行サービス

電話で買ってきてほしいものを依頼すると、代わりに商品を購入し、自宅まで届けてくれます。

初回利用時に、各商品の指定のブランドなど詳しい内容を聞き取りします。

料 金：指定された店舗から自宅までのメーター料金(買い物に要する時間も料金が発生します)

【問い合わせ先】 鈴ハイヤー 中村大橋通7-11-6 ☎ 34-2413



※自費ヘルパー(3ページ)や
くらし助け愛隊(4ページ)も
買い物代行に対応できます。



4 移動手段

四万十市内バスエリアマップ

四万十市内のバスの運行エリアマップです。

デマンド交通、中村まちバスについての詳細は12～16ページを参照

〔 〕の部分には路線バスの主な停留所を掲載しています。停留所、時刻表、乗車料金など詳しい内容については各路線の運営先までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

- 高知西南交通株式会社 佐岡434-1 ☎34-1266
- 企画広報課 企画調整係 本庁3階 ☎34-1129
- 西土佐総合支所 地域企画課 地域振興係 ☎52-1111

- 黒尊線
(主な停留所)
- ・保健センター
- ・中学校下
- ・JR江川崎線
- ・津野川
- ・柿の上
- ・口屋内
- ・玖木
- ・奥屋内
- ・黒尊
- 【運営先】
地域企画課

- 口屋内線
(主な停留所)
- ・中村駅
- ・板ノ川
- ・川登
- ・鶴ノ江
- ・口屋内
- 【運営先】
高知西南交通(株)

- 勝間川線
(主な停留所)
- ・勝間川
- ・柳瀬
- ・平畑
- ・宮ノ下
- ・鶴ノ江
- 【運営先】
企画広報課

- 有岡線
(主な停留所)
- ・有岡駅
- ・川平分岐
- ・三里
- ・市役所
- ・中村駅
- 【運営先】
企画広報課

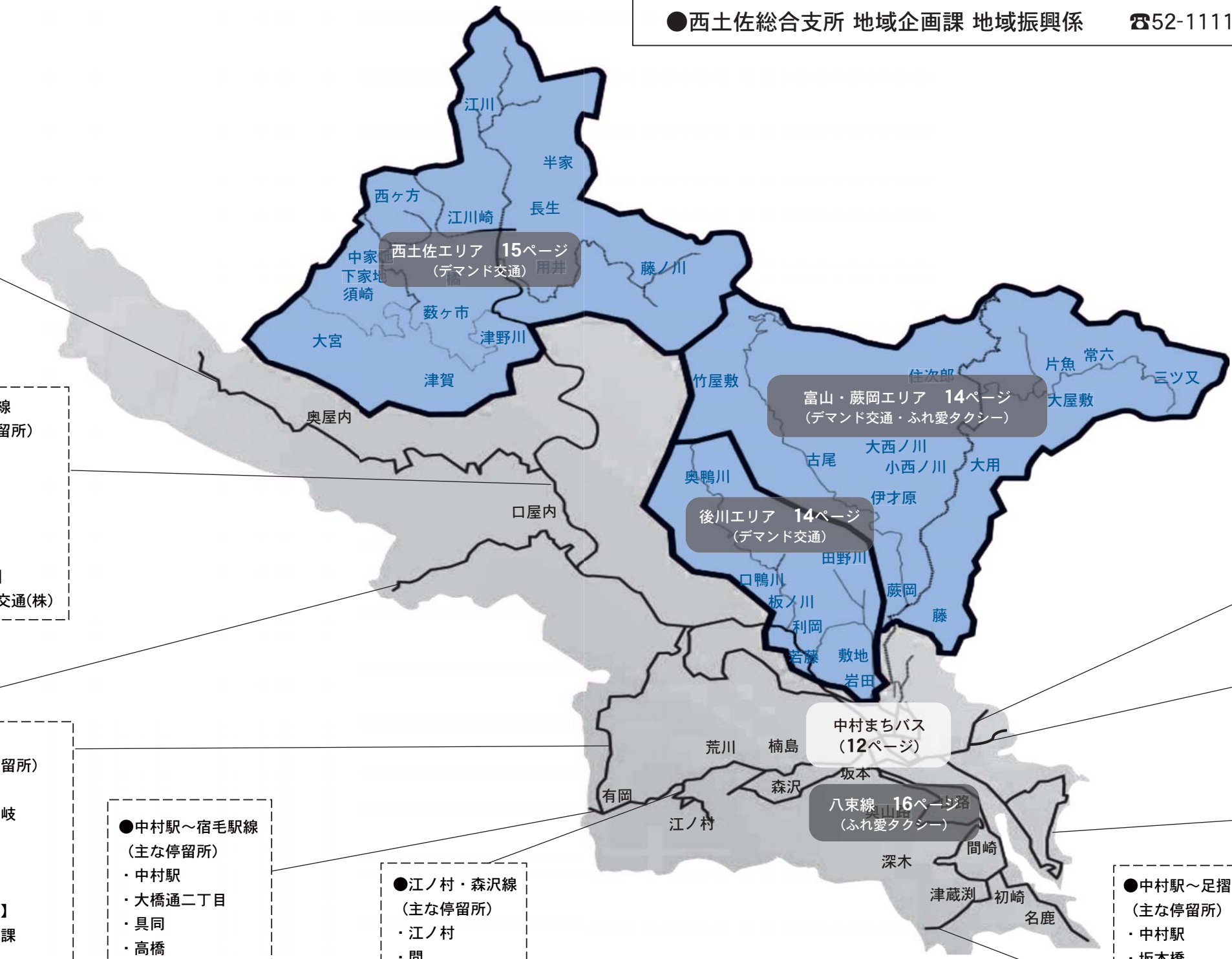
- 中村駅～宿毛駅線
(主な停留所)
- ・中村駅
- ・大橋通二丁目
- ・具同
- ・高橋
- ・国見駅
- ・有岡
- ・宿毛市方面
- 【運営先】
高知西南交通(株)

- 江ノ村・森沢線
(主な停留所)
- ・江ノ村
- ・間
- ・森沢
- ・市役所
- ・中村駅
- 【運営先】
企画広報課

- 中村駅～黒潮町方面
(田野浦線、入野駅線)
- ・中村駅
- ・四国電力前
- ・下田分岐
- ・田ノ浦分岐
- ・古津賀団地
- ・雅ヶ丘団地
- 【運営先】
高知西南交通(株)

- 下田線
(主な停留所)
- ・中村高校
- ・市役所
- ・市民病院
- ・中村駅
- ・竹島
- ・双海
- ・下田
- ・いやしの里
- 【運営先】
高知西南交通(株)

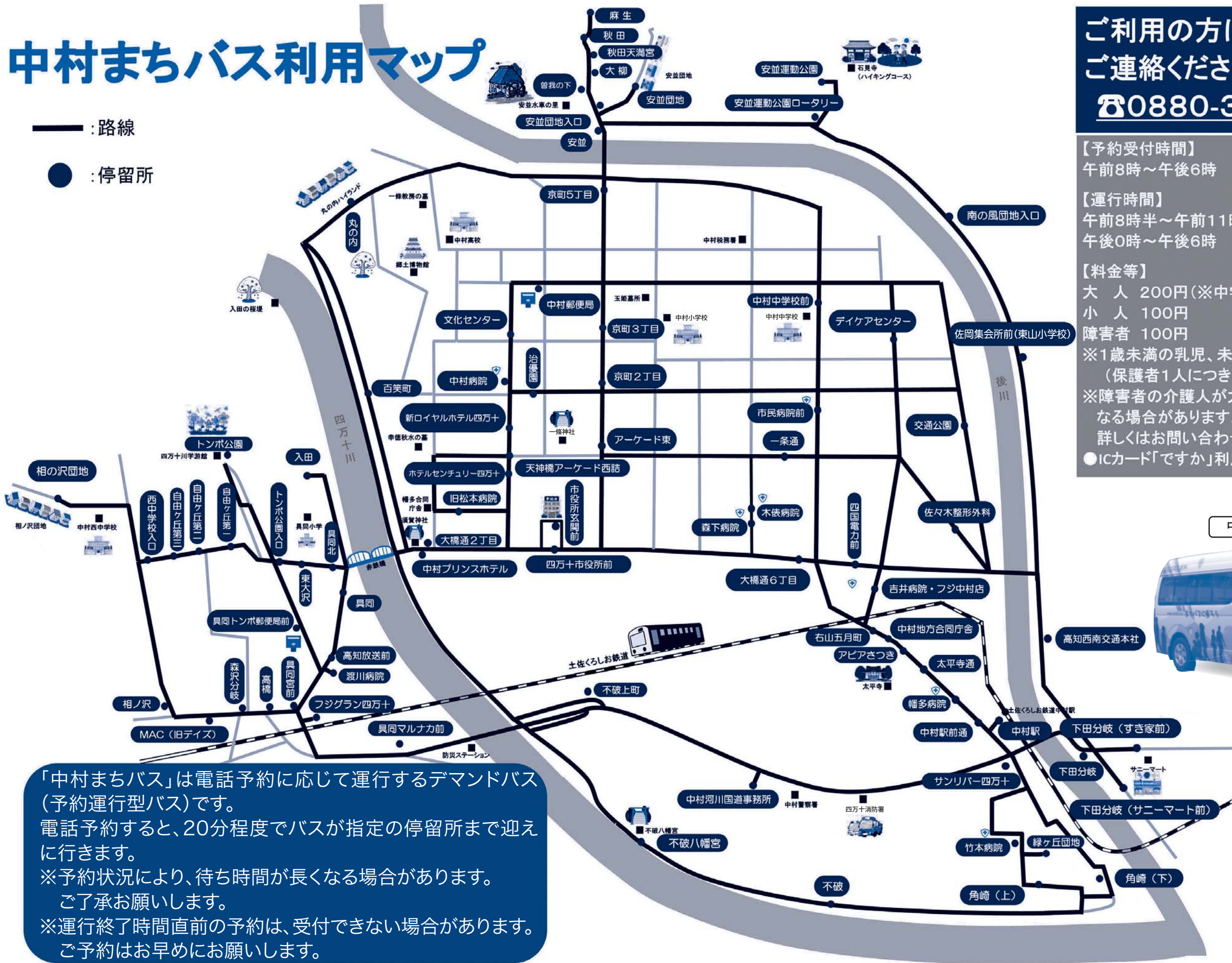
- 中村駅～足摺岬線
(主な停留所)
- ・中村駅
- ・坂本橋
- ・実崎
- ・津蔵淵
- ・土佐清水方面
- 【運営先】
高知西南交通(株)



中村まちバス利用マップ

— : 路線

● : 停留所



ご利用の方は下記まで
ご連絡ください。
☎0880-34-7666

【予約受付時間】
午前8時～午後6時

【運行時間】
午前8時半～午前11時
午後0時～午後6時

【料金等】
大人 200円(※中学生以上)
小人 100円
障害者 100円
※1歳未満の乳児、未就学児童
(保護者1人につき1人)は無料
※障害者の介護人が大人料金の半額に
なる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。
●ICカード「ですか」利用できます。

中村まちバス



「中村まちバス」は電話予約に応じて運行するデマンドバス(予約運行型バス)です。
電話予約すると、20分程度でバスが指定の停留所まで迎えに行きます。
※予約状況により、待ち時間が長くなる場合があります。
ご了承ください。
※運行終了時間直前の予約は、受付できない場合があります。
ご予約はお早めをお願いします。

デマンド交通（乗り合い型のバス・タクシー）

利用する前に、まず**登録**を！

予約先 に電話をかけ、住所・氏名・連絡先を伝えるだけで登録が完了します。登録したその日から予約や利用も可能です。



デマンド交通
ふれ愛号



デマンド交通
ふれ愛タクシー

【出かけるとき】電話で予約すると、近く（またはバス停）まで迎えに行き、ご希望の目的地付近までお送りします。（中村市街地エリアはバス停まで）
【帰るとき】商店や病院近くのバス停などに迎えに行き、自宅（付近）までお送りします。

●ご利用方法イメージ



※朝1便目など前日までに予約が必要な便もあります
※八束線は予約方法・乗車方法が異なります（16ページを参照）

▼中村地域

◀周辺エリアから中村エリアへの移動▶

周辺エリア(区域)

後川エリア
西富山エリア
東富山エリア
西蕨岡エリア
東蕨岡エリア

中村エリア(旧中村市街地区域)停車可能バス停

- | | | |
|---------|--------------|---------|
| ■紺屋町 | ■京町3丁目 | ■京町2丁目 |
| ■中村病院 | ■天神橋アーケード街西詰 | |
| ■アーケード東 | ■旧松本病院 | ■市役所玄関前 |
| ■一条通 | ■市民病院前 | ■正木整形 |
| ■中村中学校前 | ■木俵病院 | ■森下病院 |
| ■大橋通6丁目 | ■佐々木整形外科 | ■四国電力前 |
| ■右山五月町 | ■中村地区合同庁舎 | ■アピアさつき |
| ■太平寺通 | ■幡多病院 | ■中村駅前通 |
| ■中村駅 | ■吉井病院・フジ中村店 | |

（バス停の場所については12・13ページを参照）

例) 市民病院受診のため
外出する場合

行き 口鴨川（後川エリア）の自宅前から乗車し、そのまま乗継なしで中村エリアの“市民病院前”バス停で下車。

帰り 市民病院からアピアさつきまで徒歩で行き、買物後に“アピアさつき”バス停で乗車。そのまま乗継なしで自宅前に到着。

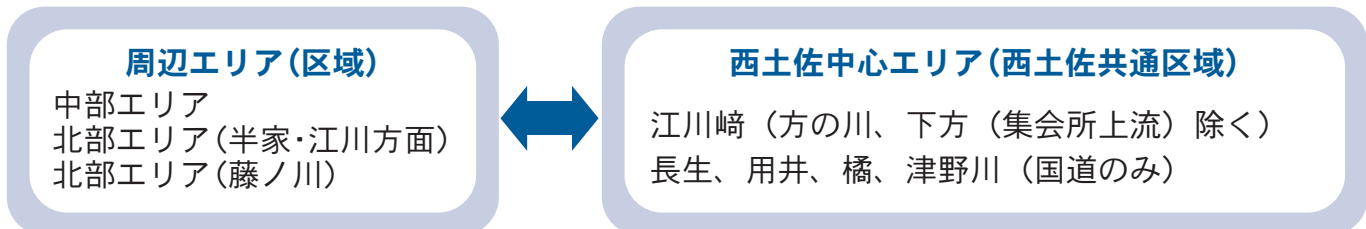
| | 時 間 | | 中村市街地までの料金(片道) ※エリア内200円 | 運行日 |
|------------|---------------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|
| | 行き便 (各エリア→中村市街地) | 帰り便 (中村市街地→各エリア) | | |
| 後川エリア | ① 7:30～ ② 11:00～ ③ 14:00～ ④ 16:30～ | ① 10:00～ ② 13:00～ ③ 15:30～ ④ 17:30～ | 300円 | 月曜日～土曜日 (日祝、年始は 運休) |
| 西富山 エリア | ① 7:00～ ② 10:00～ ③ 15:30～ | ① 8:30～ ② 14:00～ ③ 17:00～ | 500円 | |
| 西藤岡 エリア | ① 7:30～ ② 10:30～ ③ 16:00～ | ① 8:30～ ② 14:00～ ③ 17:00～ | 300円 | |
| 東富山 エリア | ① 7:00～ ② 10:00～ ③ 13:00～ ④ 16:00～ | ① 8:30～ ② 11:30～ ③ 14:30～ ④ 17:30～ | 500円 | |
| 東藤岡 エリア | ① 7:30～ ② 10:30～ ③ 13:30～ ④ 16:30～ | ① 8:30～ ② 11:30～ ③ 14:30～ ④ 17:30～ | 300円 | |

予約先 登録・予約受付センター **0120-019-410** (月～土 7:00～18:00受付)

※利用予定便の出発時間の2時間前までに予約をお願いします。

▼西土佐地域

◀周辺エリアから西土佐中心エリアへの移動▶



例) 汽車に乗るため、JR江川崎駅に行く場合

行き 大宮(中部エリア)の自宅前から乗車し、そのまま乗継なしで西土佐中心エリアの“JR江川崎駅”で下車。

帰り JR江川崎駅からよって西土佐へ歩いて行き、買物をした後、“ふるさと市”の停車場より乗車。そのまま乗継なしで自宅前に到着。

※他のエリアへの移動は、JR江川崎駅で他のエリア行きバスに乗り換えが必要です。

| | 時 間 | | 西土佐中心エリア までの料金(片道) ※エリア内200円 | 運行日 |
|--------------------|--|--|------------------------------------|---------------------------|
| | 中部エリア⇔共通エリア | | | |
| 中部エリア | ① 6:00～ ② 7:30～ ③ 10:00～ ④ 11:30～ ⑤ 13:00～ ⑥ 15:00～ ⑦ 17:00～ | | 300円 | 月曜日～土曜日 (日祝、年始は 運休) |
| 北部エリア (半家・江川方面) | 半家・江川方面エリア・⇔共通エリア | | 300円 | |
| 北部区域 (藤ノ川方面) | 藤ノ川エリア⇔共通エリア | | 300円 | |
| 共通エリア (中心部) | 共通エリア内運行 | | 200円 | |
| | ① 10:50～ | | | |

予約先 登録・予約受付センター **0120-019-410** (月～土 7:00～18:00受付)

※利用予定便の出発時間の1時間前までに予約をお願いします。



移動手段

<八束線（ふれ愛タクシー）>

中村駅—市民病院—よどや—坂本—奥山路—実崎—深木—間崎—初崎—名鹿などを往復します。電話で予約して、近くのバス停から目的地付近のバス停まで利用できるタクシーです。

| 時 間 | | | | 料 金 | 運行日 |
|-------|--------|--------|-------|-------------------|--------------------------|
| 中村駅発 | 名鹿ヌキデ着 | 名鹿ヌキデ発 | 中村駅着 | | |
| 7:15 | 8:05 | 8:06 | 8:56 | 100円 ～ 700円 | 月曜日 木曜日 (祝日・年始は運休) |
| 11:37 | 12:27 | 12:28 | 13:18 | | |
| 15:45 | 16:35 | 16:36 | 17:26 | | |

※記載していないバス停の乗車時刻については、予約時等にお問い合わせください。

予約先 四万十市タクシー組合 **090-5276-1000** (月～土 7:00～18:00受付)

※利用予定便の出発時間の1時間前までに予約をお願いします。

※片道（行き）のイメージです。帰りも同様の予約が必要です。

※行きの予約をする時に帰りの予約をすることもできます。



路線バス

時刻表をもとに各停留所を回る従来型のバスです。四万十市では、西南交通、市営バスが運行しています。

西南交通路線バス

- ・中村駅～下田方面（下田線）
- ・中村駅～西土佐方面（口屋内線） ※日・祝日・12/31～1/3は運休
- ・中村駅～黒潮町方面（田野浦線・入野駅線） ※日・祝日は運休
- ・中村駅～土佐清水方面（中村駅～足摺岬線）
- ・中村駅～宿毛方面（中村駅～宿毛駅線）

【問い合わせ先】高知西南交通株式会社 佐岡434-1 ☎ 34-1266

市営バス

▼中村地域

- ・江ノ村・森沢線 運行日：火曜日・金曜日（祝日・1/1～1/2は運休）
- ・勝間川線 運行日：月曜日～土曜日（祝日・1/1～1/3は運休）
- ・有岡線 運行日：月曜日・水曜日・木曜日（祝日・1/1～1/2は運休）

【問い合わせ先】企画広報課 企画調整係 本庁3階 ☎ 34-1129

▼西土佐地域

- ・黒尊線 運行日：月曜日～土曜日（日・祝日・1/1～1/3は運休）

【問い合わせ先】西土佐総合支所 地域企画課 地域振興係 ☎ 52-1111



福祉タクシー

福祉タクシーとは、車椅子利用者や寝たきりの方専用のタクシー車両を使った輸送サービスです。車両には車椅子・寝台（ストレッチャー）のまま乗降できるリフトなどが備えられています。高齢者や身体障害者など移動の制約がある方の病院・施設等への通院などに適しています。

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|-------------|------------|--------------------------------|
| あい介護タクシー | 右山字明治383-7 | 3 4 - 0 7 7 7 090-9452-1719 |
| アロハタクシー | 佐田38-1 | 070-7493-1173 |
| 介護タクシー四万十 | 下田4322-3 | 3 3 - 1 0 4 5 |
| 介護タクシーたんぽぽ | 中村東町1-5-2 | 3 5 - 2 6 5 0 |
| さつき福祉タクシー | 右山五月町1-8 | 3 4 - 5 9 6 1 |
| 茶の間福祉タクシー | 駅前町3-6 | 3 5 - 3 3 9 6 |
| ニコニコ介護タクシー | 山路1150 | 3 6 - 2 0 2 6 |
| 福祉タクシーけんちゃん | 具同6253-6 | 080-6288-0846 |
| 福祉タクシーこうのと | 中村桜町75-2 | 3 4 - 0 0 4 1 |
| マルナカ福祉タクシー | 下田4096 | 3 3 - 1 2 4 8 |

タクシー

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|-----------|-------------|---------------|
| すくもハイヤー中村 | 中村大橋通7-11-6 | 3 4 - 1 3 1 3 |
| 鈴ハイヤー | 中村大橋通7-11-6 | 3 4 - 2 4 1 3 |
| 中村交通 | 中村大橋通4-58 | 3 5 - 2 1 8 8 |
| 平和観光タクシー | 中村大橋通4-11-2 | 3 4 - 1 4 1 4 |

高齢者免許返納サポート制度

運転免許証を自主的に返納した65歳以上の高齢者（65歳未満でも病気等により自主的に返納した人も含みます。）に対してサポートを行う制度で、協力店において「運転経歴証明書」を提示することで、商品の割引など、特典の提供が受けられます。

運転経歴証明書

運転免許証を自主的に返納した人の申請により、中村警察署免許係 ☎34-0110 で交付されるもので、公的な身分証明書として利用できます。（記載事項変更や再交付も可能で、交付申請には発行手数料1,100円が必要）

また、すでに運転免許証を返納しているが運転経歴証明書の申請をされていなかった場合、返納（失効）から5年以内であれば申請することで交付が受けられます。



補助金

運転経歴証明書の交付日から1年以内なら、発行手数料の1,100円の補助が受けられます。詳しくは（市）環境生活課までお問い合わせください。（※補助金の交付は1人1回限り）

【補助金に関する問い合わせ・申込先】

環境生活課 市民生活係 本庁4階 ☎35-4147 FAX 34-7466



移動手段

5 権利擁護など

金銭管理が難しくなったり、特殊詐欺の被害など様々なトラブルが発生したときのための支援や相談先

成年後見制度（法定後見制度）

認知症や知的障害・精神障害のために判断能力が不十分な方に代わって、裁判所が定めた「後見人」が預貯金などの財産管理や介護サービスなどの契約行為を行う制度です。

いますぐに支援が必要な人のための「法定後見制度」と元気なうちから将来の不安に備えるための「任意後見制度」があります。

【問い合わせ先】 地域包括支援センター 本庁1階 ☎ 34-0170

日常生活自立支援事業

認知症や障害などにより福祉サービスの利用や細かな金銭管理が難しい方を対象に、福祉サービス利用の援助や日常的な金銭管理サービス、書類等の保管サービスを行います。

【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011

幡多広域消費生活センター

消費生活相談員が、商品やサービスの契約トラブルなど消費生活に関する相談を受け付け、相談者の皆さんと共に考え、解決に向けてお手伝いします。相談内容によっては、他機関を紹介させていただく場合があります。相談は無料。秘密は厳守します。

※高齢者など、交通手段のない方は訪問相談サービスがご利用いただけます。

【問い合わせ先】 幡多広域消費生活センター

右山五月町8-13（アピアさつき2階駐車場西側） ☎ 34-8805

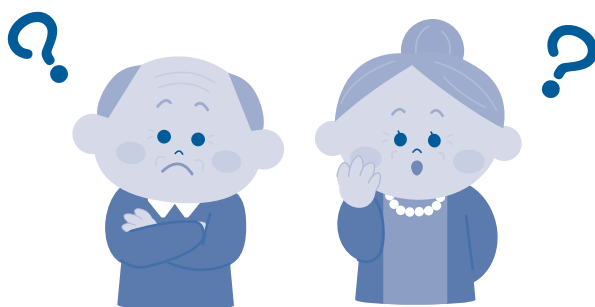
ふれあい相談（無料法律相談）

弁護士による無料法律相談です。

実施日時：原則、毎月第1・第3月曜日 13:30～15:30

1人あたり30分 毎回4名の先着順（※事前予約が必要です。）

【問い合わせ先】 四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011



6 交流の場、健康・生きがいづくり

あったかふれあいセンター

あったかふれあいセンターは、子どもから高齢者まで年齢や障害の有無にかかわらず、誰もが気軽に立ち寄れる場・集える場です。必要に応じて安否確認のための訪問や、簡単な生活支援なども行っています。

愛ハピネス

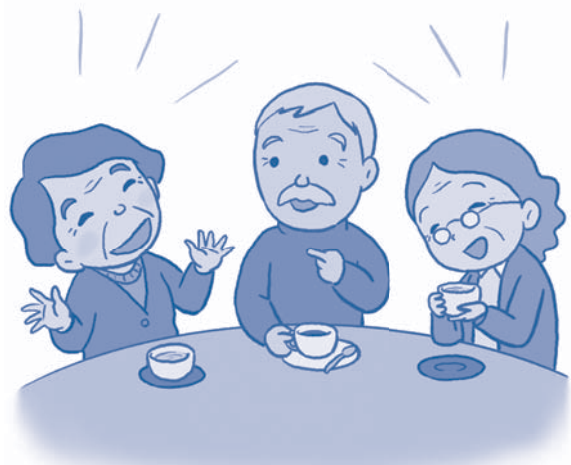
開所日：月～金
8：30～17：00
(土・日・祝日は休み)
対象地区：大川筋・具同・東中筋・
中筋・八束
料金：無料 希望者は昼食費500円
国見802-2 ☎ 37-3057

アルメリア

開所日：月・火・金～日
(曜日に問わず祝日・月末日は休み)
9：00～16：00
対象地区：富山・蕨岡・後川・中村・下田
料金：無料 希望者は弁当注文可(実費)
駅前町15-13 ☎ 34-8018
☎ 080-2973-4798 (生活相談対応専用)

NPO いちいの郷

開所日：月～金
9：00～16：00
(土・日・祝日は休み)
対象地区：西土佐地域
サテライト有「西土佐総合福祉センター」他
料金：無料
西土佐大宮594-3
☎ 53-2020 ☎ 090-4786-1310



健康福祉委員会

各地区が組織する健康福祉委員会では、高齢になっても健康で安心して暮らすことのできる地域づくりに向けて、介護予防や健康推進、支えあいの取り組みを実施しています。地区によって内容は異なりますが、いきいき百歳体操やラジオ体操、脳トレや輪なげ等のレクリエーション、健康づくりについての学習等を実施しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 高齢者支援課 高齢者福祉係 本庁1階 ☎ 34-8066
西土佐保健分室 保健係 保健センター内 ☎ 52-1132



老人クラブ連合会

高齢者が生きがいと健康づくりのために、老人クラブの仲間づくりを一番に、そしてお互いを支えあい、楽しいクラブづくり、社会貢献などにも取り組んでいます。お近くの老人クラブに参加することができますので、興味がある方は下記までお問い合わせ下さい。

【問い合わせ先】四万十市老人クラブ連合会事務局

四万十市社会福祉協議会

(中村地域)右山五月町8-3 ☎ 35-3011

(西土佐地域)西土佐用井1110-31 ☎ 31-6111



はっらっデイサービス

65歳以上の高齢者（要介護認定非該当者）を対象に、健康チェック・健康相談・趣味の創作活動・機能訓練・簡単な運動等を行います。

※送迎サービスあり。

実施日：原則 火・水・木(月・金・土・日・祝日は休み) 10:00～15:00

料 金：1回あたり800円（昼食代及び材料費として）

【問い合わせ先】多目的デイ・ケアセンター一条の里 1階

中村東町2-4-13 ☎ 34-3636



まちなかサロン

65歳以上の高齢者（移動や排泄が自立している方）の介護予防・生きがいづくりのために、誰もが・いつでも・気軽に・自由に出入りできる場所です。介護予防体操や輪なげ・卓球をはじめとした運動のほか、カラオケや囲碁・将棋など余暇活動もすることができます。

開所日：月・火・木・金(水・土・日・祝日は休み) 9:00～16:00

料 金：1回あたり100円（保険料及び飲み物代として）

【問い合わせ先】多目的デイ・ケアセンター一条の里 2階

中村東町2-4-13 ☎ 34-3636



いきいきクラブ

年齢を重ねるとともに落ちてくる体力を維持し、健康でいきいきとした生活が送れるように、体操、ゲーム、ウォーキングなどを取り入れた教室です。

実施日：毎週月曜日（祝日を除く）13:30～15:30

場 所：市民スポーツセンターアリーナ 料 金：無料

内 容：健康体操、輪なげ、ダンス、レクリエーションゲーム等の健康教室

【問い合わせ先】生涯学習課 スポーツ振興係 安並4231

市民スポーツセンター内 ☎ 34-2071



シルバー教室

50歳以上の生きがいくりと社会参加を目指し、下記の内容のようにさまざまな講座を実施しています。毎年6月～翌年3月までの通年講座となっています。（一人2講座まで受講可）

開催日：月2回

対象者：四万十市在住の50歳以上の方

料 金：月2回の学習日のうち、1回は受講者の負担金が必要です。講座により金額は異なります。

内 容：初心者向けダンス、家庭園芸、水彩画、詩吟、生け花、書道、民踊、楽しい踊り

（年度により講座内容が変わる場合があります）

【問い合わせ先】生涯学習課 公民館運営係 古津賀4-41

☎ 34-7311

持ち物や金額等詳しい内容についてはお問い合わせください。

（申込用紙は生涯学習課にて配布しています）



シニア温水トレーニング教室

四万十市在住のシニア（65歳以上）の方を対象とした、温水プールで行う、膝や腰への負担の少ない、水中ストレッチ、アクアビクスなどの簡単な水中トレーニング教室です。

実施期間：前期5月～9月、後期10月～2月

コ ー ス：月曜日コース・金曜日コース（各15回）

時 間：12：15～13：15（事前の血圧測定等あり）

場 所：安並市民スポーツセンター 温水プール

定 員：40名（月・金曜コースともに）

料 金：参加費1,500円（前期・後期ともに）

【問い合わせ先】四万十市スポーツ協会 ☎ 34-2071



スポーツ・ジム

NATURE FITNESS 四万十店

四万十市最大のフィットネスクラブです。初心者～上級者まで扱えるマシンを約40台完備しており、トレーニング指導も受けられます。スタジオでは有酸素系のレッスンやリラクゼーション系のレッスンを豊富に取り揃えております。

女性専用エリアも完備しており、集中してトレーニングができます。

無料で見学もできますので、いつでもお問い合わせください。

営業時間：8：30～22：00

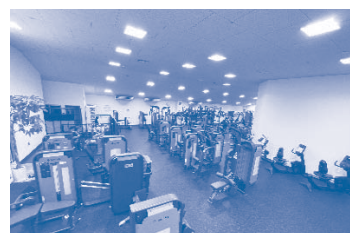
料 金：男性：6,000円 女性：5,000円

家族：合計金額から1,000円引き

※入会金等が別途必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】NATURE FITNESS 四万十店

具同5390マック中村店2階 ☎ 37-1515



フィットネス リノ

高齢者と初心者に優しいフィットネスクラブです。気軽に楽しく、健康づくりを目指します。新規入会者には無料のサポートプログラムがあり、スマートフォンからも入会受付ができます。最適な栄養素の食事を提供するフィットフードホームやパーソナルトレーニングなど、専門知識を持つトレーナーが、一人ひとりの目的に合わせてメニューを提供します。

営業時間：6：00～21：00（定休日）木曜日

料 金：シニア会員（65歳以上）月会費3,300円

※入会金等が別途必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】フィットネスリノ 古津賀3602-5 ☎ 34-5072



カーブス 四万十

女性だけの30分フィットネスで、家事や仕事の合間など空き時間を利用して取り組むことができます。簡単な筋トレ、有酸素運動を交互に行って、最後にストレッチを行います。カーブスの運動は、女性が通いやすく、楽しみながら健康美を手に入れられるように考え抜かれた独自のプログラムとなっています。

まずは無料体験でおためしてください。

営業時間：平日10：00～13：00、15：00～19：00

土曜10：00～13：00（日・祝日は休み）

料 金：月会費制 税抜き 5,700円～

※入会金等が別途必要です。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

【問い合わせ先】カーブス四万十

右山五月町8-13（アピアさつき1階） ☎ 34-8101



（公財）四万十市スポーツ協会

健康・生きがい・お友達づくりのため、スポーツを始めませんか？
市民スポーツセンター(安並)：卓球、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、筋トレなど
温水プール(安並)：水泳、温水トレーニング、水中ウォーキングなど
具同体育センター：バドミントン、スカッシュバレー、レクリエーションなど
～他のスポーツもできます。詳しい内容などは気軽に下記までお問い合わせください～

【問い合わせ先】四万十市スポーツ協会 ☎ 34-2071



ボランティアセンター

ボランティアをしたい人、してほしい人をつなげる役割を果たし、地域住民のボランティア活動を支援しています。ボランティアに興味がある方は、ボランティアセンターにご相談ください。

受付時間：月～金 8:30～17:15

【問い合わせ先】四万十市社会福祉協議会 右山五月町8-3 ☎ 35-3011



介護予防クラブ

太極拳

活動日：毎月第1・3金曜日 14:00～16:00

料金：6ヶ月10,000円（前納制）

活動場所：人権啓発センター2階（右山元町1-3-17）

【問い合わせ先】地域交流センター四万十 ☎ 37-6920

いきいき百歳体操（西部）

介護予防や社会参加を目的として活動しています。

活動日：毎週火曜日 14:00～14:30

料金：無料

活動場所：地域交流センター四万十2階（旧四万十診療所建物内）

【問い合わせ先】地域交流センター四万十 ☎ 37-6920

いきいき百歳体操（東部）

地域の皆さんが自主的に運営しています。血圧測定後、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操に取り組んでいます。

活動日：毎週月曜日 9:00～10:00

料金：無料

活動場所：人権啓発センター2階（右山元町1-3-17）

【問い合わせ先】高齢者支援課 介護保険係 本庁1階 ☎ 34-1165



いきいき百歳体操（具同）

地域の皆さんが自主的に運営している筋力アップ教室です。いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操に取り組んでいます。

活動日：毎週火曜日・金曜日 13:30～14:45

料金：無料

活動場所：JAふれあいの店具同店2階 地域コミュニティーセンター

【問い合わせ先】高齢者支援課 介護保険係 本庁1階 ☎ 34-1165



アーケード体操

天神橋アーケードで、ラジオ体操やいきいき百歳体操に取り組んでいます。誰でも参加自由で申し込みも不要です。

活動日：毎週水曜日 14:00～14:45

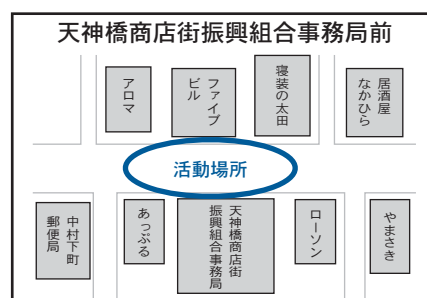
料金：無料

【問い合わせ先】高知医療生協中村東支部

☎ 37-6920

四万十市社会福祉協議会

☎ 35-3011



認知症について



認知症とは

脳の細胞が様々な原因で減少したり、働きが悪くなったりすることによって、記憶や判断力の障害などが起こった状態です。ごはんを食べたことを覚えていない、自分のいる場所がどこなのか分からない、できたはずのことができなくなるなど、社会生活や対人関係に支障が生じます。

認めて知って支えるガイド
認知症の症状の変化や知っておきたい情報、困ったときの相談先などをまとめた1冊です。市役所などに配置しています。

認知症に関する相談先

■四万十市地域包括支援センター

どこに相談してよいか分からないときは、まず地域包括支援センターにご相談ください。
(地域包括支援センターに関する説明は本冊子の裏表紙をご覧ください)

【問い合わせ先】地域包括支援センター ☎(中村地域) 34-0170 (西土佐地域) 52-1000

■渡川病院 (高知県認知症疾患医療センター)

認知症の早期発見、鑑別診断、行動障害の治療などを目的に、本人、家族、関係機関・施設の方々からの相談に対して、相談員が対応しています。医師の診察は予約制となっています。

【問い合わせ先】渡川病院 ☎(直通) 37-4649 (代表) 37-2220

■認知症家族の会 たんぽぽの会

認知症の家族を介護している方や認知症の方、認知症予防に関心のある方等を対象に、認知症ケアの悩みや戸惑い、日々の不安の解決や軽減を図る情報交換の場です。

【開催日】奇数月の最終火曜日 13:30~15:30 【開催場所】四万十市社会福祉センター

【問い合わせ先】事務局 松岡時規子 ☎34-4528 地域包括支援センター ☎34-0170

■認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域の皆さんが、ゆったりとした雰囲気でお茶を楽しみながら、日々の介護のことなどを語り合い、交流を通して情報交換を行う集いの場です。専門職も参加しており相談も受け付けています。

ふれあいカフェ たんぽぽ

【開催日時】毎月第3土曜日 10:00~15:00

【開催場所】四万十市社会福祉センター (右山五月町8-3)

【問い合わせ先】事務局 松岡時規子 ☎34-4528

地域包括支援センター ☎34-0170

オレンジカフェ

【開催日時】月2回程度 (不定期)

【開催場所】あったかふれあいセンター愛ハピネス (国見802-2)

【問い合わせ先】あったかふれあいセンター愛ハピネス ☎37-3057



8

在宅医療

訪問診療・往診

医師が自宅を訪問して行う診療です。

訪問診療：通院が困難な患者さん宅に、医師が計画的・定期的に訪問し診療します。

往診：急な症状の変化などに対し、患者さんや家族からの求めに応じて不定期に、医師が自宅を訪問し診療します。

※医療機関一覧27ページを参照

訪問看護（医療保険）

訪問看護師等が自宅を訪問し、療養生活を送っている方へ看護サービスを提供します。医療保険で訪問看護を利用する場合は、介護保険と同様に、本人・家族が主治医に訪問看護を依頼し、医師が必要であると認めれば利用できます。

※介護保険サービスによる訪問看護は31ページを参照

訪問歯科診療幡多在宅歯科連携室（高知県歯科医師会）

歯科診療所に通院することが困難な方を対象に、歯や口の中のことについての相談窓口を開設しています。「食事に時間がかかる」「急に食欲がなくなった」などと感じたら、口の中に異常がある場合があります。また、歯や入れ歯のことでお悩みがある場合も、気軽にお電話でご相談ください。必要に応じて歯科衛生士が自宅や施設を訪問し、必要な場合には訪問歯科診療につながります。

対象となる方 寝たきりの状態、自立して歩くことが困難、認知症があり一人では通院できないなど通院が困難な方

【お問い合わせ先】 幡多在宅歯科連携室 中村東町1-1-27（市民病院 西棟1階）

☎ 34-8500

※訪問歯科診療を実施している歯科診療所は28ページを参照



訪問薬剤管理指導

薬剤師が定期的に自宅を訪問し、きちんとお薬を飲めているか、飲み残しはないかなどについて確認しながら適切に飲めるようお手伝いします。

（医療品や健康に関する相談・支援も受けられますので、お気軽にご相談ください。）

※訪問薬剤管理指導をしている調剤薬局は29ページを参照



9 介護保険



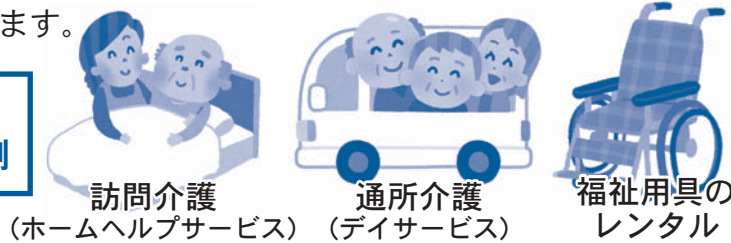
みんなのあんしん 介護保険

介護保険制度の詳細については、「みんなのあんしん介護保険」をご確認ください。市役所窓口等に配置しています。

介護保険制度とは

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。市町村が運営し、40歳以上のすべての方が加入して保険料を納めています。介護が必要になったときには費用の一部（1～3割）を負担することで介護保険サービスを利用できます。

介護保険 サービスの例



介護保険サービスを利用したいときには

1

相談する

市の窓口または地域包括支援センターに相談します。希望するサービスがあれば伝えましょう。

生活に不安があるが、どんなサービスがあるのか分からない



・介護サービスが必要
・住宅を改修したい など

2

心身の状態を調べる(要介護認定または基本チェックリスト)

介護サービスを利用するには、要介護認定または基本チェックリストを受け、「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。調べた結果、まだ支援が必要でないと判定された方にも元気を維持するための事業を紹介します。

①要介護認定の申請

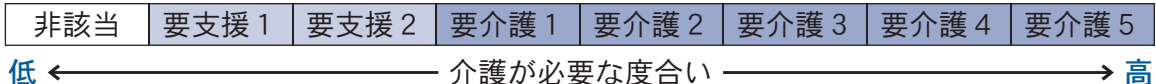
申請先は市の高齢者支援課、西土佐保健分室(保健センター内)です。申請は本人のほか家族でもできます。

②訪問調査

市の担当職員が自宅などを訪問し、心身の状態などについて聞き取りをします。

③判定

訪問調査の結果と主治医の意見書に基づき、専門家が介護の必要度合いを審査します。



3

サービスを利用する

介護が必要な度合いによって、利用できるサービスは異なります。サービスを利用したい場合には、地域包括支援センター(裏表紙を参照)または居宅介護支援事業所のケアマネジャー(30ページを参照)にご相談ください。

ケアマネジャーとは？

介護や支援を必要とする人やその家族と相談しながら、利用者が適切な介護サービスを受けるための計画を立て、サービスを調整する役割を担っています。

10

医療・介護の
関係機関一覧

医療機関

| 病院名 | 住所 | 電話番号 | 訪問診療 | 往診 |
|--|-------------|---------|------|----|
| 大野内科 内科 神経内科 糖尿病内科 心療内科 | 渡川1-1-3 | 37-5281 | ○ | ○ |
| 小原外科 内科 胃腸科 外科 整形外科 形成外科 美容外科 こう門科 皮膚科 泌尿器科 リハビリテーション科 放射線科 | 右山元町3-3-15 | 35-0108 | | |
| 要医院 内科 胃腸科 循環器科 放射線科 | 駅前町13-17 | 34-1365 | | ○ |
| 木俵病院 内科 消化器内科 呼吸器内科 循環器内科 外科 心臓血管外科 肛門外科 皮膚科 心療内科 精神科 リハビリテーション科 放射線科 耳鼻いんこう科 | 中村一条通3-3-25 | 34-1211 | ○ | ○ |
| こいけクリニック 内科 小児科 | 中村大橋通6-3-7 | 35-5112 | | |
| こじま眼科 眼科 | 駅前町9-20 | 34-0013 | | |
| さくらクリニック 内科 胃腸科 外科 | 古津賀4-63 | 35-2555 | | |
| 佐々木整形外科医院 外科 整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科 放射線科 | 中村一条通5-79-2 | 34-7177 | | |
| 市民病院 内科 呼吸器内科 漢方内科 外科 整形外科 脳神経外科 泌尿器科 リハビリテーション科 麻酔科 | 中村東町1-1-27 | 34-2126 | | |
| たかはし皮フ科 皮膚科 | 具同田黒2-12-49 | 31-1112 | | |
| 竹本病院 内科 消化器内科 腎臓内科 呼吸器内科 循環器内科 内分泌内科 整形外科 脳神経外科 リハビリテーション科 放射線科 眼科 | 右山1973-2 | 35-4151 | ○ | |
| 竹本病院附属大川筋診療所 内科 | 川登1106-4 | 38-2017 | | |
| 竹本病院附属富山診療所 内科 | 大用348 | 39-2022 | | |
| 中村クリニック 内科 消化器内科 リハビリテーション科 放射線科 | 中村大橋通7-1-10 | 34-5100 | | |
| 中村病院 内科 消化器内科 呼吸器内科 循環器内科 リハビリテーション科 放射線科 小児科 | 中村小姓町75 | 34-3177 | | ○ |



| 病院名 | 住所 | 電話番号 | 訪問診療 | 往診 |
|--|--------------|---------|------|----|
| ぬくもり 温クリニック四万十 循環器内科 内科 | 具同5390 | 34-8280 | | |
| 幡多クリニック 内科 透析内科 整形外科 外科 透析外科 放射線科 | 右山天神町10-12 | 34-6211 | ○ | |
| まあるいこころクリニック 心療内科 精神科 | 具同6775-1 | 31-1556 | | |
| 正木整形外科 整形外科 リハビリテーション科 | 中村新町2-9 | 34-5252 | | |
| まつもと耳鼻咽喉科 気管食道科 耳鼻いんこう科 | 具同田黒2-150 | 31-1733 | | |
| 森下病院 内科 糖尿病・代謝内科 消化器内科 呼吸器内科 循環器内科 整形外科 皮膚科 リハビリテーション科 放射線診断科 | 中村一条通2-44 | 34-2030 | ○ | ○ |
| 吉井病院 内科 整形外科 形成外科 リウマチ科 リハビリテーション科 | 中村大橋通6-7-5 | 34-5005 | ○ | ○ |
| 渡川病院 心療内科 精神科 | 具同2278-1 | 37-2220 | | |
| 大宮出張診療所 内科 | 西土佐大宮1759 | 53-2017 | | |
| 奥屋内へき地出張診療所 内科 | 西土佐奥屋内981-1 | 56-1063 | | |
| 口屋内出張診療所 内科 | 西土佐口屋内101-1 | 54-1010 | | |
| 西土佐診療所 内科 リハビリテーション科 | 西土佐用井1110-28 | 52-1011 | ○ | |

歯科診療所

| 病院名 | 住所 | 電話番号 | 訪問 歯科診療 | 口腔ケア |
|---------|-------------|---------|------------|------|
| 朝日歯科 2階 | 中村於東町26 | 34-1108 | ○ | |
| 池本歯科医院 | 右山五月町10-14 | 35-6188 | ○ | ○ |
| 岡村歯科医院 | 古津賀1-146 | 35-2088 | | |
| 川村歯科 | 具同田黒3-7-5 | 31-2501 | | |
| 北代歯科 2階 | 中村小姓町6 | 34-1152 | ○ | |
| 京町歯科診療所 | 中村大橋通3-24-1 | 34-2258 | | |
| 幸徳歯科 2階 | 中村大橋通6-1-24 | 34-5578 | ○ | |
| さつき新谷歯科 | 右山五月町14-16 | 34-6881 | ○ | ○ |
| 島田歯科 | 中村大橋通6-136 | 34-1418 | ○ | ○ |



| 病院名 | 住所 | 電話番号 | 訪問 歯科診療 | 口腔ケア |
|-----------|------------|---------|------------|------|
| 高畑歯科 | 具同田黒2-4-28 | 37-5454 | ○ | |
| 田中歯科医院 2階 | 中村小姓町49 | 35-2078 | ○ | |
| にいや歯科医院 | 具同2241-5 | 37-4182 | ○ | ○ |
| 本田歯科 2階 | 中村本町1-4 | 34-1182 | | |
| 町田歯科診療所 | 中村東下町23 | 35-3315 | ○ | ○ |
| 松岡歯科医院 | 中村東町3-2-22 | 35-4888 | ○ | |
| 宮定歯科医院 2階 | 右山五月町3-20 | 34-4664 | ○ | |
| 山本歯科医院 | 具同田黒2-16-5 | 37-1368 | | |
| 山本歯科診療所 | 中村山手通31 | 35-2656 | ○ | |

調剤薬局

| 薬局 | 住所 | 電話番号 | 訪問薬剤 管理指導 |
|-----------------|--------------|---------|--------------|
| あかね薬局渡川店 | 具同2075-2 | 34-8688 | ○ |
| いちご薬局 | 中村小姓町76 | 35-0093 | ○ |
| いわせ薬局 | 右山天神町9-28 | 34-3663 | ○ |
| エール薬局具同店 | 具同田黒2-12-48 | 37-0112 | ○ |
| エール薬局サニーマート四万十店 | 古津賀4-30 | 34-8388 | ○ |
| 木戸竹葉堂薬局 | 中村京町1-2 | 35-2012 | ○ |
| 具同調剤薬局 | 具同田黒2-149 | 37-0808 | ○ |
| 四国調剤 四万十薬局 | 渡川1-2-51 | 34-8622 | ○ |
| しまんと薬局 | 中村大橋通6-3-7 | 34-5520 | ○ |
| すみれ薬局 | 中村東町1-79 | 34-4193 | ○ |
| セイヨー堂薬局 | 古津賀4-62 | 35-5570 | |
| ときわ薬局 | 駅前町8-12 | 31-0621 | ○ |
| とんぼ薬局 | 中村大橋通5-51-2 | 35-1193 | ○ |
| 中西一貫堂薬局 | 中村本町3-40 | 35-2245 | ○ |
| なかむら薬局 | 中村一条通3-2-23 | 31-0838 | |
| プラム調剤薬局 | 具同6774-15 | 37-3377 | |
| マック中村調剤薬局 | 具同5390 | 37-5771 | |
| 松本薬局 | 中村一条通3-1-18 | 34-7144 | ○ |
| メディカル薬局 一条通店 | 中村一条通5-9-1 | 34-8721 | |
| メディカル薬局 うやま店 | 右山1973-5 | 34-8861 | ○ |
| にしとさ薬局 | 西土佐用井1110-28 | 31-6800 | ○ |



介護保険関係

居宅介護支援事業所

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|------------------|-------------|---------|
| 居宅介護支援事業所 あらた | 中村大橋通6-3-7 | 34-5055 |
| 居宅介護支援事業所 えびす | 不破2050-20 | 37-2612 |
| 居宅介護支援事業所 介援隊 | 具同3239-29 | 34-9182 |
| 居宅介護支援事業所 黒潮 | 中村愛宕町28 | 35-3102 |
| 特定非常利活動法人高知県介護の会 | 国見929-1 | 37-1544 |
| 居宅介護支援事業所 四万十の郷 | 安並5803 | 34-7766 |
| 居宅介護支援事業所 なかむら | 中村小姓町82-1 | 34-3178 |
| 居宅介護支援事業所 虹の丘 | 右山1973-8 | 31-0522 |
| 居宅介護支援事業所 のぞみ | 山路386-2 | 31-9484 |
| 指定居宅介護支援事業所 ラブ | 駅前町9-16 | 35-2021 |
| 居宅介護支援事業所 かわせみ | 西土佐用井1110-1 | 49-0011 |
| 居宅介護支援事業所 いこい | 西土佐半家462 | 31-6001 |

訪問介護事業所 / 介護予防訪問介護事業所 (ホームヘルプサービス)

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|----------------------|----------------|---------|
| 訪問介護ステーション あらたケアサービス | 中村大橋通6-3-7 | 35-9001 |
| ヘルパーステーション 介援隊 | 具同3239-29 | 34-9181 |
| 訪問介護事業所 黒潮 | 中村愛宕町28 | 35-3960 |
| ニチイケアセンター四万十 | 古津賀3448-1 | 31-0251 |
| 訪問介護事業所 四万十の郷 | 安並5803 | 34-1888 |
| ホームヘルパーステーション 福寿草 | 磯ノ川20-5 | 31-2913 |
| ヘルパーステーション ゆらり | 駅前町13-3 大正ビル1F | 34-8738 |
| ホームヘルプステーション にしとさ | 西土佐用井1110-31 | 31-6100 |

訪問リハビリテーション / 介護予防訪問介護リハビリテーション

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--------------------------|--------------|---------|
| 介護医療院 あいさんさん (R4.4月より開設) | 駅前町9-16 | 35-2000 |
| 木俵病院 | 中村一条通3-3-25 | 34-1211 |
| 竹本病院訪問リハビリテーション | 右山1973-2 | 35-4151 |
| 中村病院 | 中村小姓町75 | 34-3177 |
| 吉井病院 | 中村大橋通6-7-5 | 34-5005 |
| 四万十市国民健康保険 西土佐診療所 | 西土佐用井1110-28 | 52-1011 |



訪問看護 / 介護予防訪問看護

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|----------------------------|--------------|-----------|
| 木俵病院 | 中村一条通3-3-25 | 34 - 1211 |
| グリーンハーツ訪問看護ステーション四万十 | 中村大橋通7-12-15 | 34 - 8887 |
| 竹本病院訪問看護ステーション | 右山1973-8 | 35 - 3838 |
| 訪問看護ステーション なかむら | 中村小姓町82-1 | 34 - 3178 |
| 訪問看護ステーション のぞみ | 山路386-2 | 31 - 9484 |
| 森下病院 | 中村一条通2-44 | 34 - 2030 |
| 訪問看護ステーション やすらぎ | 具同2278-1 | 31 - 2266 |
| 訪問看護ステーション わいず (R4.5月より開設) | 中村大橋通6-7-5 | 34 - 5005 |
| 四万十市国民健康保険 西土佐診療所 | 西土佐用井1110-28 | 52 - 1011 |

訪問入浴介護 / 介護予防訪問入浴介護

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|---------------------|--------------|-----------|
| 四万十市社会福祉協議会 訪問入浴事業所 | 右山五月町8-3 | 35 - 3011 |
| ホームヘルプステーション にしとさ | 西土佐用井1110-31 | 31 - 6100 |

通所介護 / 介護予防・日常生活支援サービス事業 (デイサービス)

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-------------------|-------------|-----------|
| アピアデイサービス | 右山五月町8-13 | 34 - 8300 |
| デイサービスセンター えびす | 国見929-1 | 37 - 1544 |
| 共生型デイサービス 介援隊 | 具同3239-29 | 34 - 9180 |
| デイサービスセンター 国見 | 国見802-2 | 37 - 6880 |
| デイサービスせいきょう四万十 | 具同3227 | 37 - 3336 |
| 通所介護事業所 四万十の郷 | 安並5803 | 34 - 7755 |
| デイサービス なかむら | 中村小姓町82-1 | 34 - 3177 |
| デイサービスセンター にしとさ | 西土佐用井1110-1 | 52 - 2314 |
| デイサービスセンター ライフケア光 | 西土佐西ケ方603-1 | 31 - 6050 |

通所リハビリテーション / 介護予防通所リハビリテーション (デイケア)

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-------------------|--------------|-----------|
| 介護老人保健施設 いろは館 | 不破2050-20 | 37 - 2611 |
| 通所リハビリテーション さんさん | 駅前町9-16 | 35 - 2000 |
| 老人保健施設 治優園 | 中村愛宕町29 | 35 - 5005 |
| 森下病院 | 中村一条通2-44 | 34 - 2030 |
| 四万十市国民健康保険 西土佐診療所 | 西土佐用井1110-28 | 52 - 1011 |



小規模多機能型居宅介護 / 介護予防小規模多機能型居宅介護

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--------------------|-------------|-----------|
| 小規模多機能型居宅介護事業所 天の川 | 中村大橋通6-7-20 | 34 - 8883 |
| 小規模多機能施設 えびす | 国見929-1 | 37 - 1544 |

看護小規模多機能型居宅介護

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|----------------------------|------------|-----------|
| 看護小規模多機能施設 わいず (R4.5月より開設) | 中村大橋通6-7-5 | 34 - 5005 |

短期入所生活介護 / 介護予防短期入所生活介護 (ショートステイ)

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-------------------|-------------|-----------|
| 地域密着型特別養護老人ホーム 光優 | 古津賀3742-17 | 35 - 8883 |
| 介護老人福祉施設 四万十の郷 | 安並5803 | 34 - 1888 |
| 特別養護老人ホーム 夢の丘 | 右山2041-18 | 34 - 8885 |
| 特別養護老人ホーム かわせみ | 西土佐用井1110-1 | 52 - 2223 |

短期入所療養介護 / 介護予防短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|--------------------------|--------------|-----------|
| 介護医療院 あいさんさん (R4.4月より開設) | 駅前町9-16 | 35 - 2000 |
| 介護老人保健施設 いろは館 | 不破2050-20 | 37 - 2611 |
| 介護医療院 きだわら | 中村一条通3-3-25 | 34 - 1211 |
| 老人保健施設 治優園 | 中村愛宕町29 | 35 - 3000 |
| 介護医療院 なかむら | 中村小姓町75 | 34 - 3177 |
| 介護医療院 もりした | 中村一条通2-44 | 34 - 2030 |
| 四万十市国民健康保険 西土佐診療所 | 西土佐用井1110-28 | 52 - 1011 |

認知症対応型通所介護 / 介護予防認知症対応型通所介護

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|-----------------------|---------|-----------|
| デイサービスセンター くろしお | 中村愛宕町23 | 35 - 2221 |
| 共用型認知症対応型通所介護事業所 はまゆう | 井沢37-3 | 34 - 8001 |

福祉用具貸与 / 介護予防福祉用具貸与

| 事業所名 | 住所 | 電話番号 |
|---------------------|------------|-----------|
| アルフレッサ篠原化学(株)四万十営業所 | 右山天神町10-28 | 34 - 4361 |
| 四国医療サービス(株) 四万十営業所 | 具同2613-1 | 37 - 0600 |
| (株)トーカイ 四万十営業所 | 右山363-2 | 31 - 0881 |
| 土佐ガス(株)aicoしまんと | 古津賀1-139 | 35 - 4372 |



フレイル予防で、はつらつ生活！



身体を動かしましょう

※運動や食事・水分摂取など制限などある方は、まず、主治医の先生にご相談しましょう。

- 家の中でもできる簡単な体操などとり入れる。
(ラジオ体操、スクワット、階段昇降、椅子に座って膝伸ばしなど)
- 洗濯、掃除、庭の手入れなどといった家事を積極的に行う。
- 天気の良い日は、散歩やウォーキングなど屋外でも身体を動かす。



しっかり食べましょう

- 1日10種類の食品をとることを意識し、できるだけ多くの食品を摂る。
10品目 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物、油脂類(油を使った料理)
- 肉・魚・卵・大豆製品などの「タンパク質」を毎食とり入れる。
- 「一汁三菜」は主食・主菜、副菜を献立の基本にし、バランスの良い食事を意識する。



「お口の健康」もプラス！

- しっかり噛むことを意識して食べる。
- 頬を膨らます、ブクブクうがい、舌を動かすなどお口の体操も。
- 歯磨きは毎食後に行い、寝る前の歯磨きは念入りに。
- 入れ歯のお手入れも忘れずに。
- かかりつけ歯科医院をもち、痛くなくても歯や入れ歯の定期検診を受ける。



つながりや支え合いを大切にしましょう

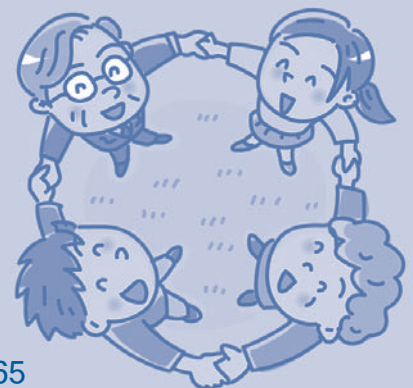
- 買物や散歩など移動のついでに、知り合いやご近所同士で互いにあいさつ・声かけを。
- 集まりの場などに出向き、生活の知恵などいろいろな暮らしの情報交換の機会は、楽しい時間や仲間づくりにつながります。
- いつでも家族や友人とつながれる電話や手紙・メールなどを活用し、ちょっとした日頃の出来事などを伝える。

※フレイル…加齢により心身の活力が徐々に低下した状態のこと

自分の身体の状態を楽しく知って学べる方法の一つとして『フレイルチェック』があります。

四万十市には、東京大学高齢社会研究機構の研修を受けた市民の方が“フレイルサポーター”となり、フレイル予防を地域へ広げる活動を行っています。このフレイルチェックは、一人ひとりの体力や生活習慣の強み・弱みを簡単に楽しく知ることができ、改善に向けての具体的なアドバイスも受けられる機会となります。

興味のある方は、下記までお問い合わせください。

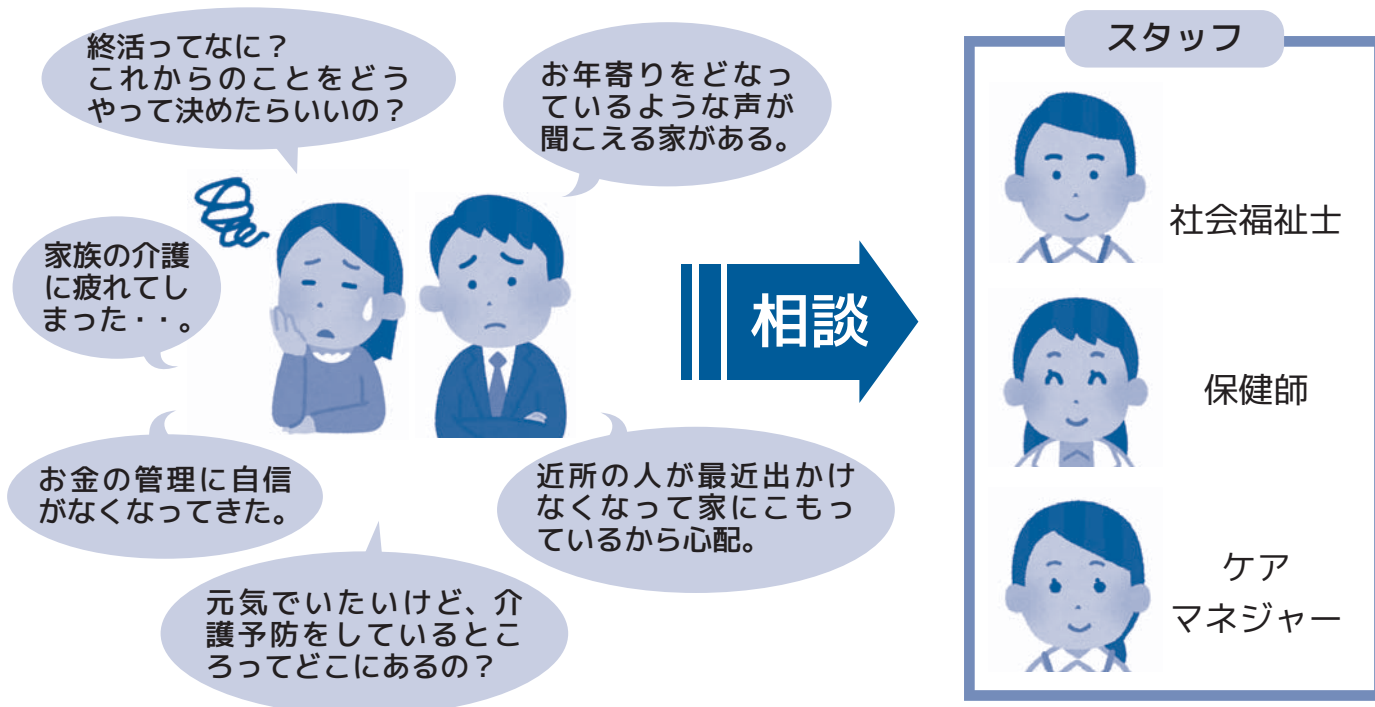


地域包括支援センター

～高齢者のみなさんの暮らしを支える相談窓口～

どこに相談してよいかわからない心配事や悩みなどは、まず、地域包括支援センターにご相談ください。スタッフが相談を受け付け、関係機関と協働しながら、適切なサービスや地域の活動・支え合いの取り組みなどにつなげるなどの支援を行っています。

例えば・・・



相談・問い合わせ先

▼中村地域

四万十市役所 1階

高齢者支援課内

☎ 34-0170

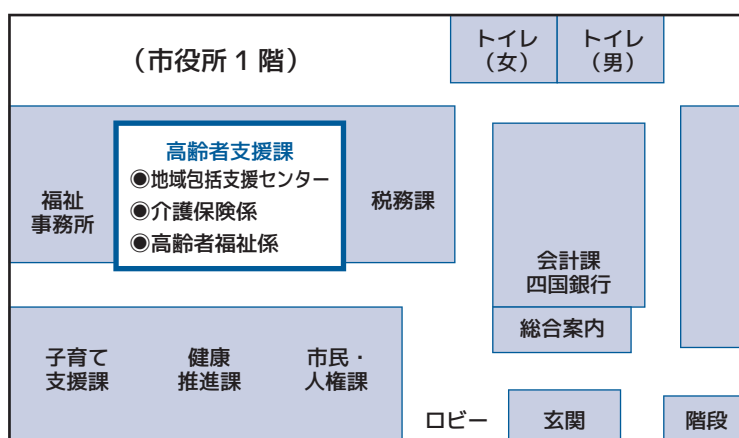
▼西土佐地域

保健センター内

☎ 52-1000



場所



企画 四万十市生活支援等サービス体制整備推進会議
編集 四万十市社会福祉協議会
発行 四万十市高齢者支援課 介護保険係
電話 0880 (34) 1165 F A X 0880 (34) 0567
メール kaigo@city.shimanto.lg.jp
四万十市 HP <http://www.city.shimanto.lg.jp>