

住み慣れた土佐清水市で 最期まで自分らしく暮らすための 医療・介護ガイドブック



ずっとこの街で



土佐清水市役所 健康推進課

はじめに

高齢になると、加齢に伴う体や心の変化によって、一人で暮らすことへの不安や困難さが生じることも増えてきます。

最期まで住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには①できるだけ健康に楽しみを続けながら②もしものときの準備をして③困ったときには制度やサービスを利用しながら生活していくことが大切です。

この冊子は、そのための情報や自宅で受けられる医療や介護のサービスなどをまとめたものです。

みなさんが少しでも安心して土佐清水市で暮らし続けられるために、お役に立てると幸いです。

目次

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1. いつまでもいきいきと暮らすために | 1～2 |
| ・ 地域で参加できる介護予防事業 | |
| ・ 何歳からでも好きなことをはじめてみよう | |
| 2. もしものときのために準備しよう | 3～6 |
| ・ 人生会議 | |
| ・ 事前指示書 | |
| 3. 在宅医療とは | 7 |
| 4. 自宅で受けられる医療について | 8～13 |
| 5. 相談窓口の紹介 | 14 |
| 6. 介護保険サービス | 15～20 |
| 7. 高齢者のための住宅・移送サービス | 21～22 |
| 8. 土佐清水市のサービス | 23～24 |
| 9. 買い物や宅配のサービス | 25 |
| 10. 地域の支え合い事業 | 26～27 |
| 11. 市内地図 | 28～29 |

1. いつまでもいきいきと暮らすために

病気があっても、ちょっとした手助けが必要になっても、好きなことを続けられる期間をできるだけ長く、楽しく暮らすことが大切です。

地域の活動や趣味活動などを通して、外出や人とつながりを保っている人は健康でいられる期間が長いというデータもあります。

地域で参加できる介護予防事業

1. 運動教室

各地区のリーダーさんが中心になり定期的に介護予防体操をしています。時間や体操の内容は地域によって異なります。

お住いの地域で行われている運動教室の開催場所、日時などはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先: 土佐清水市健康推進課保健指導係 (0880)87-9023

2. いきいきサロン

各地区で開催されています。

だれもが参加でき、仲間と会っておしゃべりしたり大声で笑ったり、好きなことをして楽しい時間を過ごす場です。開催頻度や内容は地区によって異なります。

開催場所、日時などはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先: 土佐清水市社会福祉協議会 (0880)82-3500

3. あったかふれあいセンターきずなの家

住み慣れた地域の中で、住民だれもが自由に交流できる場所づくりを行っています。利用料は無料でどなたでも参加できます。

集 い: 介護予防体操や放課後支援、季節行事の開催など世代を問わず集える居場所をつくります。

学 ぶ: クラフトサークルや手芸サークルなど様々な教室を開催します。

交わる: レインボーカフェ(第2土曜日)子ども食堂(第3土曜日)認知症カフェ(毎月第4土曜日)、など地域との交流を兼ねた活動を実施します。

お問い合わせ先: きずなの家 (0880)82-1900

何歳からでも好きなことをはじめてみよう

今活動している楽しみを続けること、これから新しいことに挑戦することも、最期まで自分らしく元気であるためには効果的です。

スポーツや趣味の活動、ボランティアに参加したり、自分の好きなことや家事を続けることもいつまでも自分らしく暮らすためには大切なことです。

○自分のペースでトレーニング

・社会福祉センター地下トレーニングジム

高齢者も利用しやすい運動器具によるトレーニング施設です。

利用に際しては、利用方法の説明会に参加する必要があります。

お問い合わせ先: 土佐清水市社会福祉協議会 (0880)82-3500

○スポーツに挑戦

グランドゴルフやゲートボール、ラージボール卓球、ボッチャ体験など、学生や若者だけでなく様々な年齢層のスポーツ活動がおこなわれています。

お問い合わせ先: NPO法人スポーツクラブスクラム (0880)82-1087

○文化サークルに参加

公民館では、俳句・民謡・絵画や書道、手芸など約30のサークルが活動しています。同じ趣味をもつ仲間と出会える機会になります。内容や活動日時などは土佐清水市立中央公民館ホームページに掲載されています。

お問い合わせ先: 土佐清水市立中央公民館 (0880)82-0472

HP: <https://www.tosashimizu-clc.net>

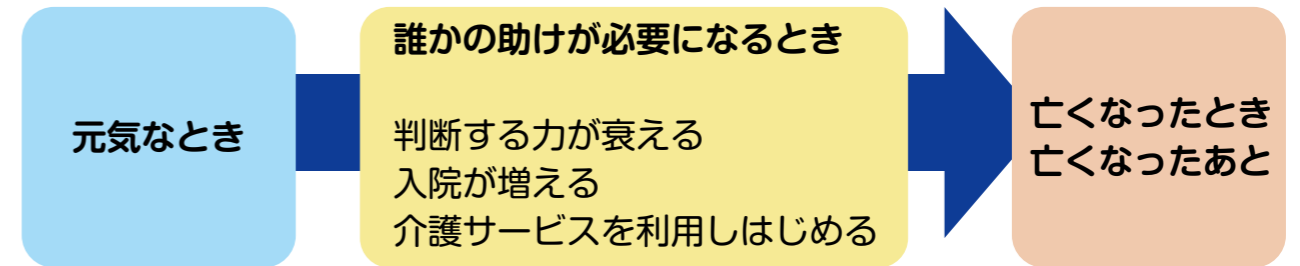
○ボランティアに参加

人のために活動することが好きな方は、ボランティア活動に参加することで新しい仲間ができたり、生きがいをもって元気に過ごすことにつながります。

話し相手や見守り、声かけなど、自分にできること、自分のペースで助け合えるボランティアもあります。

お問い合わせ先: 土佐清水市社会福祉協議会 (0880)82-3500

2. もしものときのために準備しよう



1. 元気なうちに将来に備えて準備

- ・使っていない不要なものを整理し処分する。
- ・通帳や生命保険の証書など大事なものをわかるようにしておく。
- ・家や不動産の管理や家財処分など、誰にどのようにしてほしいか考え相談する。
- ・治療や介護に関する希望を考える。大事なことの決断を誰に頼むのか決め相談する。

2. 入院・入所するとき、判断する力が低下したときに必要なこと

- ・緊急時に連絡を受け治療やケアについて判断する。(緊急連絡先)
- ・医療サービスや介護サービスの契約書に署名する。
- ・入院費や入所費の支払いを保証する。(保証人)
- ・医師から治療方針の説明を受け同意する。(医療への同意)
- ・日常的に必要な手続きや買い物などを助けてくれる。

3. 亡くなったとき、亡くなったあとに必要なこと

- ・遺体・遺品の引受け
- ・葬儀、火葬、納骨、市役所などの手続き
- ・ライフラインや携帯電話などの解約手続き
- ・施設や病院などの支払い
- ・家や土地、財産の処分や相続

将来のことを相談できる人が身近にいない場合には関係機関に相談を！

例えば・・・

- ・在宅で受けられる医療や介護のこと
- ・亡くなったあとの手続きのこと
- ・家や財産の相続のことなど

お問い合わせ先: 土佐清水市地域包括支援センター (0880)83-0233

土佐清水市社会福祉協議会 (0880)82-3500

人生会議で話し合ってみましょう



もしも生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことは何ですか。

- 家族や友人のそばにいること
- 仕事や役割を続けられること
- 身の回りのことが自分でできること
- 家族の負担にならないこと
- 少しでも長く生きること
- 痛みや苦しみが少ないこと
- ひとりの時間が保てること
- 経済的に困らないこと

誰もが命に係わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、医療や介護についての自分の希望を伝えることが難しくなります。そのとき、どのような治療を望むのかは家族や周囲の方々に判断が委ねられることが多いです。

最期まで自分らしく暮らすために、最期のときをどのように迎えたいのか、してほしい医療や介護、してほしくない医療や介護について考え、信頼できる周囲の人たちと話し合っておくことや、意思表示ができなくなったあと自分の代わりに決めてくれる人を選んでおくことを「人生会議」と言います。

事前指示書「もしもの時のために…」(P5~6)を使用し、本人が意思表示できる元気な間に話し合っておくことが大切です。

事前指示書「もしもの時のために…」の使い方

- 治療を行っても回復の見込みがない場合の延命治療についての希望を選びます。
- 意思表示ができなくなったあと、あなたの代わりに決めてほしい人、信頼できる人を選んで名前と関係を書きます。
※代わりに決めてくれる人がいない場合には、「関係機関の方針に任せます」に☑してください。
- 家族や親族、関係機関の職員や医師など信頼できる人たちと話し合い、家族やかかりつけ医に確認してもらってください。

- ・決められないことは無理に決めなくてよいです。
- ・何度でも意思が変わったら書き換えてください。
- ・希望があることは必ず周囲の方に伝えてください。



事前指示書「もしもの時のために…」

治療をしても回復が見込めなくなったときの「延命治療」について、あらかじめ意思を示しておくことで家族や周囲の人に知ってもらうことができます。

記入するときは、ご家族や親しい人とよく話し合いかかりつけ医と相談の上、共有しておきましょう。この書面の内容は最大限に尊重され、もしものときの参考になります。

作成日 年 月 日 本人署名
※何度でも書き直しができます

1 私が治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について

- (1) 自力で心臓が動かなくなった時に心臓マッサージなどの心肺蘇生法を行う
 希望する 希望しない
- (2) 自力で呼吸ができなくなった時に気管挿管・人工呼吸器の装着する
 希望する 希望しない
- (3) 自分の口から栄養がとれなくなった時に鼻チューブや胃ろうなどによる栄養補給を行う
 鼻チューブ 胃ろう 希望しない
- (4) 継続的な栄養補給はしないが、点滴などによる水分補給は行う
 希望する 希望しない その他()
- (5) 最期を過ごしたい場所 自宅 施設 病院
 その他()

2 私が意思表示できなくなったときに、代わりにきめてほしい人

名前 (関係) 名前 (関係)

- 代わりにきめられる人がいないので、医療機関・関係機関の方針にお任せします

3 ご家族に確認してもらいましょう

ご家族確認 年 月 日

名前 (関係)

4 かかりつけ医に確認してもらいましょう

かかりつけ医確認 年 月 日

医療機関名 医師名

裏面につづく

表面以外の内容で、家族や医師・関係機関に伝えたいことがあれば自由に記載してください

【自由記載欄】

【治療をしても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」についての説明】

○心肺蘇生

呼吸や心臓がとまったときに救命のためにおこなわれる心臓マッサージや気管に管を入れる気管挿管をおこない呼吸を助けます



○人工呼吸器装着

自力で呼吸できないときに気管に通した管に取り付けた機械から空気を送り込み呼吸を助けます



○鼻チューブ

鼻から胃または腸まで届くチューブを入れて栄養を注入します



○胃ろう

おなかと胃の壁に穴を開けつけたチューブから流動食などを注入します

○点滴による水分補給

手足から針を刺して水分補給をおこないます。口から薬が飲めないときに点滴を用いて体内に入れる場合があります

3. 在宅医療とは

土佐清水市には、医療・介護が連携し、住み慣れたところで最期まで暮らすことを支える仕組みがあります。

しかし、その中心にあるのは、医療や介護が必要になったご本人とその家族の選択と心構えです。「住み慣れた自分の家で療養したい」「できれば最期まで思い出の詰まった自宅で過ごさせてあげたい」「慣れた職員の顔が見える施設で最期を迎えたい」そんな想いから始まります。

在宅医療は入院医療や外来医療に次ぐ第3の医療として、病院ではなく、ご自宅や施設で医療活動をおこないます。

ご本人、ご家族の思いを大切にしながら、医療と介護の専門職が連携し、医師をはじめ、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどの専門職が定期的に自宅を訪問し、チームによるケアを受けることができます。



在宅チームケアのイメージ



4. 自宅で受けられる医療について

在宅医療までの流れ

訪問診療は、病状が落ち着き、在宅で治療を続けたい、あるいは慢性疾患をお持ちの患者さまで定期通院が困難な場合に適応となります。まずは主治医にご相談ください。

在宅医療をご希望される方は、まず現在かかっている主治医にご相談ください。在宅医療のための準備が必要です。患者さまに合ったかたちを、関係する人たちで話し合う必要があります。

入院中の方

主治医へ相談

在宅医療が可能かどうかの話し合い
(主治医、看護師、訪問看護師、ご家族、担当ケアマネジャーなど)

介護サービスの調整(介護保険の認定申請など)、在宅医療機器の調整
在宅での訪問診療医師、訪問看護の調整、ご家族、ご本人への退院後の生活指導
具合が悪くなった際の緊急入院先の確保

試験外泊(訪問看護師による在宅での見守り体制)

退院へ

通院が困難でお困りの方

訪問診療のための調整

※医師は、患者さまの状態に応じて病院の担当医から在宅の担当医へ変わることがあります。その際は、医師の間で患者さまの状態を詳細に引き継ぎます。在宅医師が必要と判断した際は、病院医師の診療を受けることになります。

主治医へ相談

訪問診療開始

1) 訪問診療や往診可能な医療機関

訪問診療

患者さまと訪問日を取り決めてご自宅へ訪問し、診療を行います。

往診

患者さまの求めに応じて訪問します。

医療法人 次田会 足摺病院			
住所	旭町18-71	連絡先	(0880)82-1275
診療日	月~金	土	
外来受付時間	午前 8:00~11:00 午後 13:00~16:00	午前	8:00~11:00
外来診療時間	午前 8:40~12:00 午後 13:30~17:00	午前	8:40~12:00
休診日	日・祝・8月15日・12月31日・1月1日・1月2日・1月3日		
診療科	内科・循環器科・外科・整形外科・耳鼻咽喉科・精神科・リハビリテーション科		
訪問診療可否	可	訪問日時	月~金(要相談) 往診 夜間:不可・休日:相談可

医療法人 聖真会 渭南病院			
住所	越前町6-1	連絡先	(0880)82-1151
診療日	月~金	土	
外来受付時間	8:00~17:00	午前	8:00~11:30
外来診療時間	午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00 内科・外科は休診	午前	9:00~12:00
休診日	日・祝・8月15日・12月31日・1月1日・1月2日・1月3日		
診療科	外科・消化器外科・脳神経外科・小児科・内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・糖尿病内科・眼科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・耳鼻咽喉科・心療内科・リハビリテーション科・麻酔科・もの忘れ外来・助産師外来		
訪問診療可否	可	訪問日時	月・木(不定期) 往診 夜間:相談可・休日:相談可

医療法人 たんぽぽ清悠会 松谷病院			
住所	天神町14-18	連絡先	(0880)82-0001
診療日	月~金	土	
外来受付時間	午前 8:00~12:00 午後 12:30~17:00	午前	8:00~12:00
外来診療時間	午前 8:30~12:00 午後 13:30~17:00	午前	8:30~12:00
休診日	日・祝・12月31日・1月1日・1月2日・1月3日		
診療科	内科・腎臓内科・透析内科・循環器内科・消化器内科・リハビリテーション科・小児科・もの忘れ外来		
訪問診療可否	可	訪問日時	隔週火曜日 13:30~16:00(要相談) 往診 診療時間内:相談可

あしずり岬診療所			
住所	天神町1-26	連絡先	(0880)87-9100
診療日	月・火・木・金	水・土	
外来受付時間	7:30~18:00	午前	7:30~12:30
外来診療時間	午前 9:00~12:30 午後 16:00~18:00	午前	9:00~12:30
休診日	日・祝		
診療科	内科・消化器内科・肛門内科・外科		
訪問診療可否	可	訪問日時	月・火・木・金 14:00~16:00 往診 夜間:可・休日:相談可

医療法人 童樹 かずクリニック			
住所	本町10-3	連絡先	(0880)83-0020
診療日	月・火・木・金	水・土	
外来受付時間	午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00	午前	9:00~12:00
外来診療時間	午前 9:00~12:00 午後 14:00~18:00	午前	9:00~12:00
休診日	日・祝・12月30日(午後)・12月31日・1月1日・1月2日・1月3日		
診療科	内科・小児科		
訪問診療可否	不可	往診	不可

2) 歯科

歯科の訪問診療について

高齢や障害などの理由で歯科診療所に通院できない方が、在宅で歯科診療を受けられます。いつまでも口から食べられるように口の働きを保つため在宅でも出来ることがあります。

こんな方はいらっしゃいませんか？

- * 入れ歯があわない
- * 口臭がある
- * 口の中が清潔に保てない
- * 口の中が痛い
- * ムセる、食べこぼしがある
- * 食事の量が減ってきた
- * 誤嚥性肺炎を繰り返している



相談先

かかりつけ歯科医、担当ケアマネジャー、地域包括支援センター
高知県歯科医師会 幡多在宅歯科連携室

高知県歯科医師会 幡多在宅歯科連携室をご存知ですか？

在宅歯科連携室では日頃、高齢や障害などの理由で歯科診療所に通院できない方々がいつまでも口から食べ続けられるよう、在宅で歯科診療が受けられるように、相談窓口を開設しています。

電話・訪問での相談は無料です。お気軽にご相談ください。

受付時間：月～金9時～17時 * 祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

お問い合わせ先

高知県歯科医師会 幡多在宅歯科連携室(幡多窓口) 電話 (0880)34-8500
〒787-0023 四万十市中村東町1丁目1番27号(四万十市立市民病院西棟一階)



植垣歯科

住所	天神町13-1	
連絡先	(0880)82-1881	
診療時間	月・火・木・金 9:00~18:00(昼休み 13:00~14:00)	
休診日	水・土・日・祝	訪問診療 可(要相談)

大西歯科医院

住所	寿町1-6-1	
連絡先	(0880)82-0531	
診療時間	月～金 9:00~18:00(昼休み 12:00~13:00) 土 9:00~12:00	
休診日	日・祝	訪問診療 可

楠井歯科

住所	本町10-6	
連絡先	(0880)82-3188	
診療時間	月～金 8:30~17:30 土 8:30~16:00 (昼休み 12:30~14:00)	
休診日	木・日・祝	訪問診療 可(要相談)

幸歯科医院

住所	栄町2-14	
連絡先	(0880)82-4181	
診療時間	月～金 9:00~18:00(昼休み 12:30~14:00) 土 9:00~12:30	
休診日	日・祝	訪問診療 不可

安岡歯科診療所

住所	下ノ加江216	
連絡先	(0880)84-0002	
診療時間	月～土 9:00~17:00 (昼休み 12:00~13:30)	
休診日	日・祝	訪問診療 不可

3) 調剤薬局

薬剤師による訪問薬剤管理指導について

在宅での内服薬の管理でお困りの方に、薬剤師が定期的に訪問しご本人に合った薬の飲み方や、副作用の有無などの確認を行います。患者さまの状態は、すみやかに担当医師に報告されます。

医師の指示書が必要です

相談先

かかりつけ医、薬局、地域包括支援センター、担当ケアマネジャー

しみず薬局

住所	越前町5-1
連絡先	(0880)82-1005
営業時間	月～金 9:00～18:30 当番日・土 9:00～18:00
休日	日・祝(年末年始を含む)及び夏季お盆休み(1日間)
24時間対応	有
訪問可否(可能時間曜日)	可(火曜日、午後 他は要相談)

メディカル薬局 清水店

住所	幸町4-1-1F
連絡先	(0880)82-4193
営業時間	月～金 9:00～18:00 土 9:00～17:00
休日	日・祝・12月31日・1月1日・1月2日・1月3日
24時間対応	有
訪問可否(可能時間曜日)	可(時間曜日については要相談)

たにがわ薬局

住所	幸町4-24
連絡先	(0880)82-3763
営業時間	月・火・木・金 9:00～13:00 14:00～17:30 水 9:00～13:00 土 9:00～13:00
休日	日・祝・12月30日・12月31日・1月1日・1月2日・1月3日
24時間対応	無
訪問可否(可能時間曜日)	不可

みなみかぜ薬局

住所	越前町5-23-2
連絡先	(0880)87-9870
営業時間	月～金 9:15～18:00 土 9:15～17:00
休日	日・祝・年末年始
24時間対応	有
訪問可否(可能時間曜日)	相談可(時間曜日については要相談)

エール薬局ローソン清水ヶ丘店

住所	清水ヶ丘7-5
連絡先	(0880)87-9112
営業時間	月～金 9:00～18:00 土 9:00～15:00
休日	日・祝・12月31日・1月1日・1月2日・1月3日
24時間対応	有
訪問可否(可能時間曜日)	可(時間曜日については要相談)

4) 訪問栄養指導

管理栄養士が自宅を訪問して主治医の指示に基づいて栄養・食事についてアドバイスと一緒に調理・買い物等を行います。

食べたいものを食べられるように、今までの生活スタイルの中で出来る事を一緒に考えていきます。

医師の指示書が必要です

(基本的には月2回の訪問になります。特別に医師の指示がある場合追加で2回の訪問が可能です)

このような方はいませんか

- * ムセることが多くなった方
- * 退院後に調理が不安な方
- * 経管栄養を利用されている方
- * 褥瘡ができた、又は治りにくい方
- * 治療食が必要な方
- * 低栄養の方
- (糖尿病、腎臓病、呼吸器疾患など)
- (体重が減ってきている、痩せて心配、食が細くなってきた方など)

ご利用者に合った支援をおこないます

- 生活環境にあった調理方法等を紹介します
- 食べたいものを、その方に合った(治療食や飲み込み、食べ具合)アレンジ方法を紹介します
- 食べたい料理と一緒に調理します
- 買い物と一緒にいって惣菜の選び方をアドバイスします
- 適切な栄養剤や補助食品などを一緒に選んだり、利用についてのアドバイスをします

渭南病院

住所	越前町6-1	連絡先	(0880)82-1151
----	--------	-----	---------------

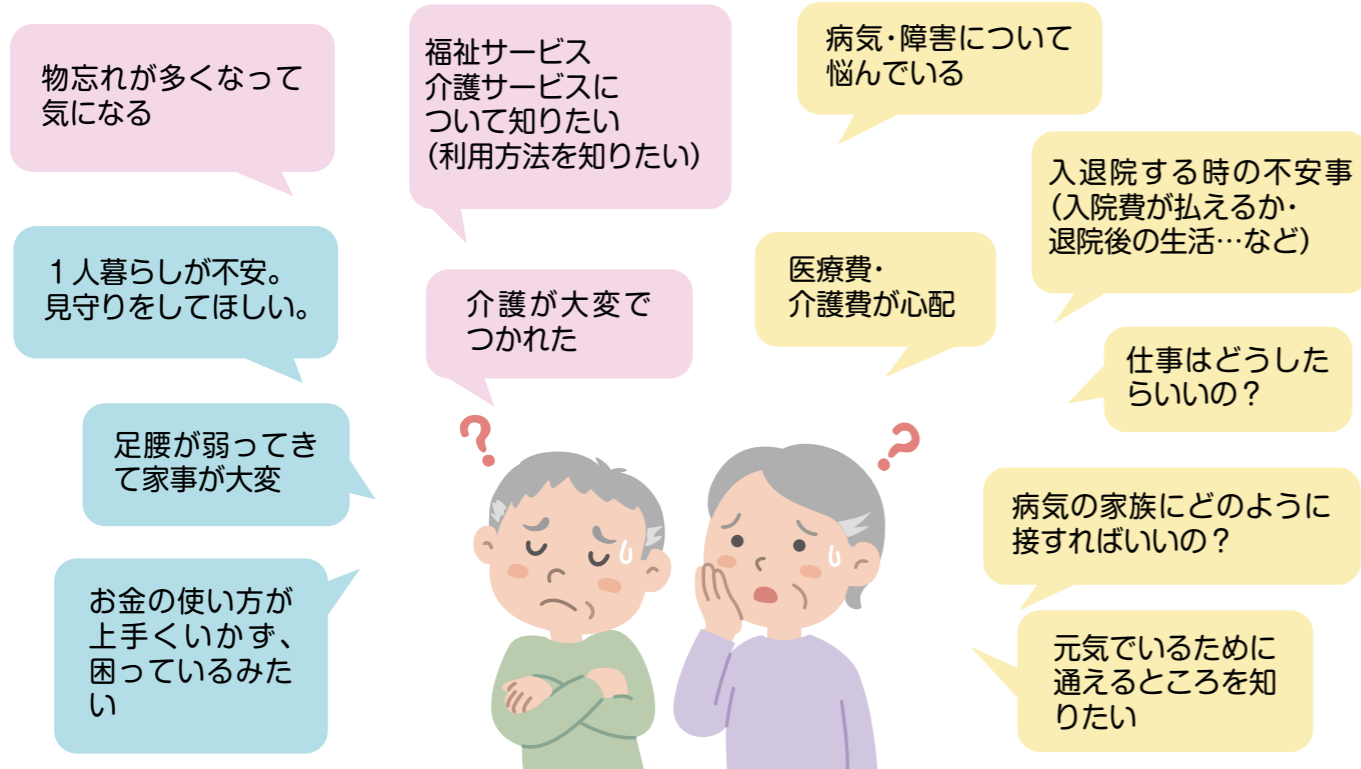
5. 相談窓口の紹介

医療・介護のことでお困りの際には、
まずはご相談ください。

どの相談窓口にご相談されても、問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。
お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター		各病院相談窓口		
病名	曜日	時間	場所	
地域包括支援センター TEL:(0880)83-0233 営業時間:月曜日～金曜日 8:30～17:15 (緊急時には営業時間外も電話相談を受け付けています。) *高齢者の困りごとは何でもご相談ください。一緒に考え、必要なサービスやボランティアの紹介をしたり、手続きのお手伝いをします。 *ご本人はもちろん、ご家族・地域のみなさんの相談もお待ちしています。				
足摺病院	月～金	9:00～17:00	受付に声をかけてください。 ※不在の時間がありますので事前に一度ご連絡いただくと幸いです。 TEL:(0880)82-1275(代表)	
渭南病院	月～金	9:00～17:00	渭南病院4F 地域連携室(小児科の向側) ※不在の時は病院スタッフに声をかけてください。 TEL:(0880)82-1151(代表)	
松谷病院	月～金	8:30～17:00	受付に声をかけてください。 ※不在の時間がありますので事前に一度ご連絡いただくと幸いです。	
	土	8:30～12:30	TEL:(0880)82-0001(代表)	

どんな時に相談したらいいの？



*相談の一例です。「こんなこと、どこに相談したらいいの？」ということも一度ご相談ください。

6. 介護保険サービス

40歳以上の方は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料や税金を財源とすることで、介護が必要な方は、費用の一部を負担するだけでさまざまな介護サービスを受けられます。また、生活機能が低下した高齢者で、基本チェックリストに該当する場合、介護予防生活支援サービスが受けられます。

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう支援します。

詳しくは「みんなのあんしん介護保険」のパンフレットをご覧ください。



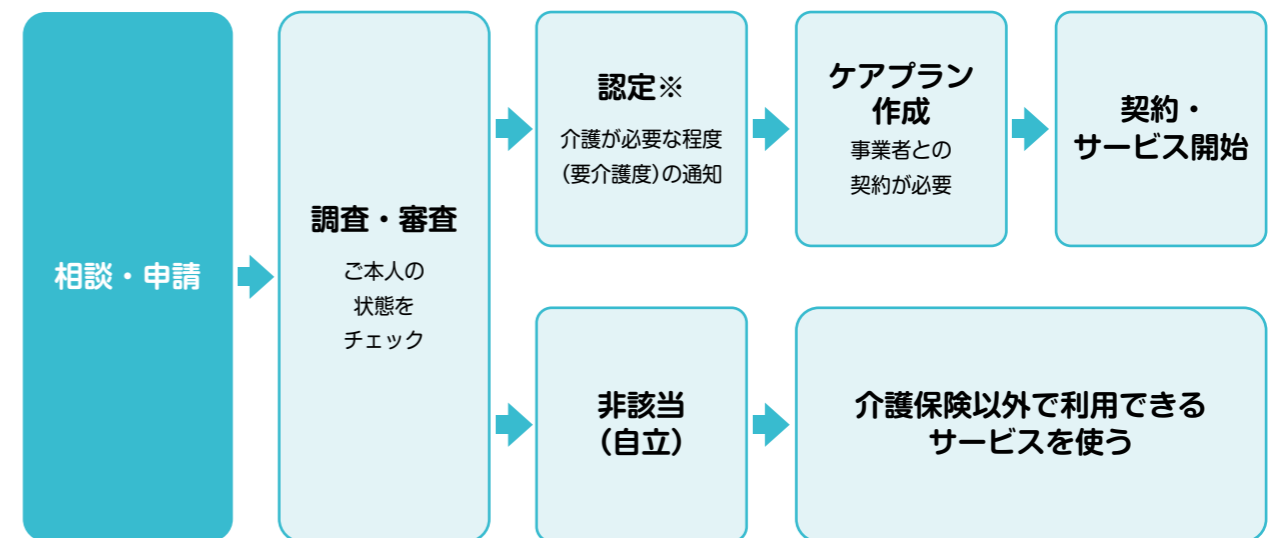
1) 介護保険サービスを使うには相談と申請が必要です

専門家が生活の困りごとをお聞きし、どのようなサービスが必要か一緒に考えます。
一人で悩まず、まずは連絡してください。
何をどこに相談していいかわからないときも、お気軽にご相談ください。

介護に関する相談先
土佐清水市地域包括支援センター
TEL:(0880)83-0233

介護保険の申請先
土佐清水市健康推進課 介護保険係
TEL:(0880)82-1254

2) 介護保険サービスを利用するまでの流れ



*心身の状態により「要支援1,2」「要介護1～5」に分類されます。

3) 介護予防支援・居宅介護支援

ご本人の心身の状況や生活環境に沿って、ケアマネジャーが在宅の介護サービス計画を作成し、サービス事業所等との連絡・調整を行います。

土佐清水市地域包括支援センターは要支援1・2の方を対象、他は要介護1～5の方が対象です。

土佐清水市内の居宅介護支援事業所	住所	連絡先
土佐清水市地域包括支援センター	汐見町1-19	(0880)83-0233
あしずり居宅介護支援事業所	旭町18-71(足摺病院)	(0880)82-5605
指定居宅介護支援事業所「あったか渭南」	越前町6-10(渭南病院)	(0880)82-5733
しみず居宅介護支援事業所	天神町14-18(松谷病院)	(0880)82-5277
居宅介護支援事業所 あんきな家	加久見1464-279	(0880)82-0022

4) 訪問介護

ホームヘルパーがご自宅を訪問して、入浴、排泄、食事等の介護や調理、洗濯、掃除等の家事を行うサービスです。

土佐清水市内の訪問介護事業所	住所	連絡先
ホームヘルプサービスセンター「げんき」	旭町18-71(足摺病院)	(0880)82-1275
ホームヘルプサービスセンター「あったか渭南」	越前町6-10(渭南病院)	(0880)82-4185
合資会社サザンクロスしみず	グリーンハイツ416-651	(0880)83-0066
亀の子ヘルプステーション	グリーンハイツ8-2	(0880)82-1057

5) 訪問入浴介護

自宅の浴槽での入浴が困難な方に対して、浴槽を積んだ入浴車がご自宅を訪問し、看護職員等が入浴の介護を行うサービスです。

土佐清水市内の訪問入浴介護事業所	住所	連絡先
訪問入浴亀の子	グリーンハイツ8-2	(0880)82-1057

6) 訪問リハビリテーション

施設(病院)への通いが困難な方を対象に、医師の指示に基づき理学療法士や作業療法士等がご自宅を訪問し、心身機能の維持回復および日常生活の自立を助けるために必要なリハビリテーションを行うサービスです。

土佐清水市内の訪問リハビリテーション	住所	連絡先
足摺病院	旭町18-71	(0880)82-1275
渭南病院	越前町6-1	(0880)82-1151
松谷病院	天神町14-18	(0880)82-0001

7) 訪問看護

看護師がご自宅を訪問して、主治医の指示により行う看護(療養上の世話又は必要な診療の補助)です。病気の治療をしながら、また酸素などの医療機器を使用しながらご自宅で暮らせるように医師やケアマネジャー、ヘルパーなどと協力しながら療養生活を支援します。

訪問看護ステーション	住所	連絡先
訪問看護ステーションあったか渭南	越前町6-10	(0880)82-5222

8) 居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師、栄養士などが、ご自宅を訪問し、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を行います。

下記のページをご参照ください。

- 1) 訪問診療や往診可能な医療機関……………P8 ~ 10
- 2) 歯科……………P10 ~ 11
- 3) 調剤薬局……………P12 ~ 13
- 4) 訪問栄養指導……………P13

9) 通所介護(デイサービス)

食事、入浴などの日常生活の支援や、レクリエーションや体操を通じての同年代の方々やスタッフとの社交場でもあります。自宅での入浴が困難な方も、スタッフの協力で入浴することもできます。

土佐清水市内のデイサービス	住所	連絡先
認知症対応型デイサービスセンター あんきな家	加久見1464-279	(0880)82-0022
認知症デイサービスセンター あんきな家清水ヶ丘	清水ヶ丘30-2	(0880)82-3335
デイサービスセンター あんきな家清水ヶ丘	清水ヶ丘30-2	(0880)82-3335

10) 通所リハビリテーション(デイケア)

病院等において、日常生活の自立を助けるために医師の指示に基づき理学療法、作業療法その他必要なリハビリテーションを行い、心身機能の維持回復を図るサービスです。

土佐清水市内のデイケア	住所	連絡先
渭南病院	越前町6-1	(0880)82-3316
サンケアしみず	天神町14-18	(0880)82-5588
通所リハビリテーションげんき	旭町18-71	(0880)82-1275

11) 短期入所生活介護 (ショートステイ)

短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)・緊急ショートステイ

施設に短期間入所して、日常生活上の支援(食事、入浴、排泄など)や機能訓練などが受けられます。

土佐清水市内のショートステイ	住 所	連絡先
足摺病院介護医療院	旭町18-71	(0880)82-1275
サンケアしみず(老健)	天神町14-18	(0880)82-5588
しおさい(特養)	以布利83-5	(0880)82-8319
ショートステイあんきな家清水ヶ丘(特養)	清水ヶ丘30-2	(0880)82-3335
緊急ショートステイあんきな家清水ヶ丘	清水ヶ丘30-2	(0880)82-3335

12) 福祉用具貸与・特定福祉用具購入

ベッドや車いすなど対象となる福祉用具を本人の介護度や必要性に応じて借りることができます。また、ポータブルトイレやシャワーチェアなど、特定の福祉用具については購入費の一部が支給されます。利用の際には事前に申請が必要となります。

幡多地区に営業所がある事業者	住 所	連絡先
四国医療サービス(株)四万十営業所	四万十市具同田黒1丁目14-39	(0880)37-0600
(株)トーカイ四万十営業所	四万十市右山363番地2	(0880)31-0881
(株)マサキウエルフェア西南事業所	宿毛市平田町東平1丁目5番11号	(0880)66-2362
(株)あさひサービス	宿毛市高砂7-11	(0880)65-6933
土佐ガス株式会社aicoしまんと	四万十市古津賀1丁目139	(0880)35-4372

13) 地域密着型特定施設入居者生活介護 (ケアハウス)

介護保険の指定を受けた軽費老人ホームにおいて入浴、排せつ・食事等の介護、その他必要な日常生活上の支援を行います。入居定員は29人です。

社会福祉法人 清和会 ケアハウス あんきな家	
住 所	加久見1473-215
連絡先	(0880)82-0022
利用条件	・要介護認定1~5の方 ・土佐清水市に住民票のある方

社会福祉法人 尽心会 ケアハウス ひだまり	
住 所	天神町14-18-1
連絡先	(0880)82-5440
利用条件	・要介護認定1~5の方 ・土佐清水市に住民票がある方 ・共同生活が営める方

14) 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

常に介護が必要で自宅での生活が厳しい方のための施設です。原則要介護3以上の方が対象です。入所定員は、しおさい90人、あんきな家清水ヶ丘29人です。

特別養護老人ホーム しおさい	
住 所	以布利83-5
連絡先	(0880)82-8319
利用条件	・65歳以上で要介護3以上の高齢者 ・特例により入居が認められた要介護1~2の方 ・40歳~64歳で特定疾病が認められた要介護3以上の方

特別養護老人ホーム あんきな家清水ヶ丘	
住 所	清水ヶ丘30-2
連絡先	(0880)82-3335
利用条件	・65歳以上で要介護3以上の高齢者 ・特例により入居が認められた要介護1~2の方 ・40歳~64歳で特定疾病が認められた要介護3以上の方 ・土佐清水市に住民票のある方

15) 介護医療院

長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に受けることができます。入所定員は29人です。

足摺病院介護医療院	
住 所	旭町18-71
連絡先	(0880)82-1275
利用条件	医療の必要な要介護1~5の方

16) 介護老人保健施設

病気等で入院したが、そのまま直接自宅に戻るのが困難な方に対してリハビリテーションなどの医療サービスを提供し、自宅への復帰を目指す施設です。入所定員は70人です。

介護老人保健施設 サンケアしみず	
住 所	天神町14-18
連絡先	(0880)82-5588
利用条件	要介護1~5の方で、基本的に入院治療の必要性がない方

17) 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の方が家庭的な雰囲気の中で少人数で共同生活を送ることにより、認知症の症状の進行を緩和させ、より良い日常生活を送ることができるよう支援する介護保険サービスです。家庭的な雰囲気を大切にしており「施設」というより、「家」に近い感じです。

社会福祉法人 清和会 グループホーム あんきな家	
住所	加久見1464-279
連絡先	(0880)82-0022
利用条件	・認知症と診断された方 ・要支援2以上の方 ・歩行可能な方 ・土佐清水市に住民票のある方

グループホーム 百日紅の家		
土佐清水市内の居宅介護支援事業所	住所	連絡先
グループホーム百日紅の家	グリーンハイツ20-21	(0880)82-0919
グループホーム第二百紅の家	グリーンハイツ42-1	(0880)82-2011
グループホーム第三百紅の家	グリーンハイツ42-27	(0880)82-5660
利用条件	・認知症の症状が安定期にあり、集団生活が可能な要支援2～要介護5の認定を受けている方 ・土佐清水市に住民票のある方	

社会福祉法人 尽心会 グループホーム ゆうゆうホーム	
住所	浦尻449-2
連絡先	(0880)83-0506
利用条件	・要支援2以上で認知症の状態にある方 ・共同生活が可能な方 ・自立歩行が可能な方 ・病状が安定している方 ・土佐清水市に住民票のある方



7. 高齢者のための住宅・移送サービス

別途料金が必要ですが、ホームヘルパーによる在宅サービス等を希望により受けることができます。一ヶ月の基本料金は条件により変わることがあります。あくまでも目安として掲載しております。

社会福祉法人 清和会 あんきな家（共生サービスホーム）			
住所	加久見1464-279	連絡先	(0880)82-0022
一カ月の基本料金（自己負担額）	家賃 30,000円	光熱費 + 5,000円	管理費 + 10,000円 = 45,000円 *別途食事代等詳細は直接お問い合わせください。

共生ホームサンホームしおみ（高齢者住宅）			
住所	汐見町11-9	連絡先	(0880)82-0902
一カ月の基本料金（自己負担額）	家賃 30,000円	光熱費 + 10,000円	食材料費 + 33,000円 = 73,000円 <small>(1,100円×30日)</small> *食費は朝食300円・昼食300円・夕食500円とし、食べた分だけの合計金額を請求いたします。 光熱水費は、入院時、入退所時には、1日325円×日数を請求いたします。
利用条件	ある程度身の回りのことができ共同生活が可能な方、自立歩行が可能な方（階段昇降が出来る方）、重篤な医療的ケアが必要でない方		

ご自宅での生活を営むことに不安があり、日常生活においても見守り等の軽微な支援が必要な高齢者の方に居室その他の設備を提供いたします。

住宅型有料老人ホームサザンクロス			
住所	グリーンハイツ416-651	連絡先	(0880)83-0808
一カ月の基本料金（自己負担額）	家賃 30,000円	管理費 + 20,000円	食費 + 33,000円 = 83,000円 + 訪問介護費 *食費に消費税込み
利用条件	・要介護認定が必要 ・一部自立可能で集団生活のできる方		

建物内には職員が常駐し、防犯及び入居者の方からの緊急通報に24時間体制で対応します。

サービス付き高齢者向け住宅ゆうわ渭南					
住所	越前町6-10	連絡先	(0880)82-3175		
一カ月の基本料金（自己負担額）	家賃 38,000円	共益費 + 7,900円	状況把握 生活相談サービス費 + 30,000円	食費* + 44,700円 = 120,600円	合計
利用条件	*一日3食(1日1,490円)×30日の場合 *食費に消費税込み ・ご自身で食事、移動、排泄行為などが可能なこと ・ヘルパー利用料金は別になります。				

高齢者支援ホーム

住所	清水ヶ丘30-2	連絡先	(0880)82-3335
一カ月の基本料金(自己負担額)	居室利用料 共益費 合計 別途食事代等詳細は 20,000円 + 5,000円 = 25,000円 直接お問い合わせ下さい。 ・共益費部分の物品などは施設側で準備したものを使用していただきます。 ・共益費とは別に自室の電気料、本人の食材料費等は自己負担となります。 ・月途中での入居・退去の利用料金については日割り算出した金額となります。		
利用条件	・土佐清水市内に住所がある65歳以上の一人暮らしの方で、介護認定または総合事業対象者 ・市民税非課税世帯又は、本人が市民税非課税かつ、前年の合計所得額の合計が80万以下の方		

(申し込みは、土佐清水市健康推進課 社会長寿係へ)

福祉輸送

輸送会社	住所	連絡先
長さん要介護タクシー	足摺岬724-6	090-2898-4050
安心福祉タクシー	旭町14-17	090-1174-9535
西南ハイヤー介護福祉輸送サービス	下川口950-3	(0880)86-0020
ひより介護タクシー	グリーンハイツ1-24	090-5122-4863
介護タクシー晴	越前町12-5	090-6284-8011

土佐清水市デマンド交通『おでかけ号』

下ノ加江地区、三崎・下川口地区で運行しており、どなたでもご利用いただけます。

●利用予約について

☆受付時間/9:00~17:00(日・祝日、年始1/1~1/3休み)

運行区間	受付電話番号	予約受付事務所
三崎・下川口地区	070-4800-9461	龍串 見残 観光ハイヤー(有)
下ノ加江地区	080-8012-3602	(有)足摺交通

乗車には事前に電話予約が必要で、運用上、住所と氏名、ご連絡先をお伺いします。



8. 土佐清水市のサービス

1) 高齢者の方への保健福祉サービス

日常生活に必要なサービス

※全ての方が、対象となるわけではありません。まずは、担当者にご相談ください。

日常生活用具給付

対象者 ひとり暮らしの高齢者等
給付物 電磁調理器、火災警報器、自動消火器
備考 所得に応じて自己負担金が必要

訪問理美容サービス

対象者 ①要介護度3以上の高齢者
 ②身障手帳1級、2級の交付を受けた方
利用券 1人につき年4枚を上限として交付
備考 技術料は個人負担

配食サービス

対象者 65歳以上の1人暮らしや高齢者のみの世帯の方のうち、疾病等の理由で食事の確保が困難な方で、定期的な見守りが必要な方
内容 栄養バランスのとれた食事の提供と安否の確認

紙おむつ給付サービス

対象者 65歳以上の要介護度4以上と認定された常時介護を要する高齢者(市民税非課税世帯)を在宅で3ヶ月以上介護している者
給付額 1人につき上限75,000円/年
内容 現物給付(1年間でおむつ券を上限75,000円分)

はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧等施術費補助事業

対象者	土佐清水市の住民で ①満70歳以上の方 ②満65歳以上で身体障害者手帳3級以上の方 ③満20歳以上で脳疾患により身体障害者手帳3級以上の方	申請	市役所【健康推進課】または各市民センターにて本人が申請 ①代理申請の場合、利用者及び代理人の公的証明書(マイナンバーカードや免許証等)の提示 ②対象者の②または③に該当する方は身体障害者手帳持参にて申請
補助金	1人あたり年額8,000円 (1,000円補助券×8枚)	利用	①土佐清水市指定の施術所で、施術1回につき1枚(1,000円分) ②本人以外の使用及び券の売買、譲渡等は禁止

緊急時に備えたサービス

緊急通報体制支援

対象者 概ね65歳以上の1人暮らし高齢者または1人暮らしの重度の身体障害者等で、装置の必要性が認められ、2~3人の協力者が得られる方
内容 装置の貸与
備考 基本料金(回線料、通話料など)は本人が負担。装置の設置料金は市が負担。
 ※市民税課税世帯の場合は装置の設置料金を本人負担。

お問い合わせ先

土佐清水市健康推進課 保健推進係 tel:(0880)82-1121
 社会長寿係 tel:(0880)82-1120

2) 介護保険の利用者負担額を助成する制度があります

土佐清水市では、居宅介護サービス(一部除く)を利用する方の負担軽減を図るため、市独自の施策として利用料の一部助成を行っています。

助成対象者(次の全てに該当し、土佐清水市に住所を有し現に居住する方)

- ・要介護(要支援)認定を受けた第1号及び第2号被保険者
- ・市民税非課税世帯
- ・介護保険料の段階が第1段階～第3段階 ※第1号被保険者の場合のみ
- ・ご本人の収入年額が100万円未満
- ※生活保護受給者・給付事由が第三者の行為によって生じた者は除きます

助成対象サービス(介護予防含む)

- ・訪問介護・訪問入浴介護・訪問看護・訪問リハビリテーション・通所介護・通所リハビリテーション
- ・福祉用具貸与・短期入所生活介護・短期入所療養介護・居宅療養管理指導
- ・認知症対応型共同生活介護・小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護
- ・第1号訪問事業・第1号通所事業・介護予防生活支援員派遣事業
- ・地域密着型通所介護

助成割合

- ・保険対象サービスに係る利用者負担額の**10分の5**(社福軽減を含む)
- ・(利用者負担額が通常10%のところ、半分の5%の負担で済みます)

認定の手続き

- ・申請書(添付書類含む)を市役所健康推進課介護保険係に提出してください。
- ・申請者及び世帯の課税状況等を確認後、決定通知書(認定証※)を発行します。
- ・※認定証は認定の場合のみ

- 認定証の有効期間は、**申請月の初日から毎年7月31日**までです。
- 申請時に介護保険料を1年以上滞納されている場合、または給付制限適用の期間は対象外となります。

お問い合わせ先 土佐清水市健康推進課介護保険係 tel:(0880)82-1254(直通)

3) 高齢者補聴器購入補助金

対象者

- ・本市に住所を有し、本人非課税の満65歳以上で市への滞納をしていない方
- ・片耳レベルが40デシベル以上70デシベル未満の中等度難聴の方で医師により補聴器使用の必要性を認められた方
- ・聴覚障害による身体障害者手帳の交付を受けていない方

補助額

補聴器本体1台のみの購入費の1/2、上限50,000円

お問い合わせ先 土佐清水市健康推進課社会長寿係 tel:(0880)82-1120

9. 買い物や宅配のサービス

自宅までの配達サービスがあるお店

店名	配達地域	配達料	電話番号	その他備考
みやむらストア	三崎地区付近	有料	(0880)85-0705	
ゆみちゃんストア	下川口地区	有料	(0880)86-0300	
下川口家	三崎、下川口、貝ノ川、宗呂方面	無料	(0880)86-0760	移動販売も有 火・水休み
プラザパル	市街地以外は宅急便	無料	(0880)82-3333	店舗にて3,000円以上お買い上げの方
ファミリーマート みぞぶち	貝ノ川付近	無料	(0880)87-0129	

※時間帯や内容など詳細は各店舗に連絡し確認してください。

移動販売とくし丸 ※運行表に変更があるかもしれませんので、利用の際には電話にてお問い合わせください。

川村さん 090-5714-1701	
月(13時まで)	午前 養老、竜串方面、清水市街地
火・金	午前 汐見、加久見
	午後 市野瀬、下ノ加江、久百々
水・土	午前 下益野、上野
	午後 貝ノ川、下川口、宗呂
木	午前 清水市街地
	午後 松崎、竜串、斧積方面

井上さん 080-5661-7722	
月・木	午前 松尾、大浜
	午後 中浜
火・金	午前 窪津、津呂、浦尻
	午後 緑ヶ丘、以布利、大岐、グリーンハイツ

高齢者向け宅配弁当サービス

宅配クック123 宅配cookワン・ツー・スリー土佐清水店 TEL(0880)87-9955



宅配弁当サービス

買い物代行サービス

普通食の他にやわらか食や塩分・カロリー調整食なども配達できます。

10. 地域の支え合い事業

高齢者が住み慣れたところで安心して生活することを支えるために、地域の方で見守りや生活支援をおこなえるよう、支え合いを推進する事業があります。

「いつかは自分もお世話になるから、今は自分にできることはして、いずれは助けてもらう仕組みに協力したい」という支え合いの輪を拡げる事業です。支援を必要とする方やボランティアに参加希望の方は各お問い合わせ先に連絡してください。

要支援者在宅生活サポート事業・高齢者生活支援サポート事業

要支援者・虚弱高齢者などが対象。生活支援サポーター養成研修を受講し市長の認定を受けたサポーターを、掃除などの家事が困難になった一人暮らしの高齢者宅に派遣し支援します。

施設介護ボランティア推進事業

施設介護ボランティアを養成研修・受け入れ体制の整備を実施し、高齢者施設において外出やレクリエーションの付き添いや見守り、話し相手などを行います。

認知症高齢者見守り支援事業

認知症高齢者の進行予防や不安の軽減のために見守り支援員が自宅を訪問し、見守りや話し相手を行います。介護する家族の負担の軽減を図る目的もあり、家族と一緒に暮らしている方も利用できます。

※こちらの事業は、利用者の自己負担はありません。

お問い合わせ先 (特非)ふくしねっとCoCoてらす tel:(0880)87-9209



ボランティアセンター

ボランティア活動をしたい方に活動を紹介します。
ボランティアを必要とする方や施設、団体から相談を受け必要に応じてボランティアを紹介します。

要支援者いきいきボランティア地域支え合い活動事業

支援が必要な高齢者に対し、いきいきボランティアによる見守り声かけなどの活動を行います。安否確認や話し相手、ゴミ出しや庭の草取り、代読/代筆など、地域の住民ボランティアによる活動を調整します。
※こちらの事業は、利用者の自己負担はありません。

お問い合わせ先 土佐清水市社会福祉協議会 tel:(0880)82-3500





11. 市内地図



この冊子は、
土佐清水市の医療や介護が必要になった方々
その方々を支えるみなさんのために作成しました。
みなさんが安心して土佐清水市で暮らし続けられるために、
お役に立てると幸いです。
ご意見・ご質問などございましたら下記までご連絡ください。

お問い合わせ先

土佐清水市在宅医療・介護連携推進事業

土佐清水市役所 健康推進課
〒787-0392 土佐清水市天神町 11-2
TEL：(0880)82-1120 FAX：(0880)82-5599

令和8年2月発行