

いざというときのための

高齢者 医療・介護と くらしの便利帳4



かほく市高齢者支援センター
かほく市健康福祉部長寿介護課

(令和8年3月改訂)

はじめに

かほく市では、介護が必要な状態になっても、自分らしく住み慣れたかほく市で住み続けることが出来るよう、医療・介護等の多職種が連携し、対応することができる仕組みを構築するための取組を進めております。

かほく市にはどのような医療と介護の資源があるのか把握していただけるように、また日頃の生活で困っていることに役立てていただけるように、この冊子を作成しました。

作成にあたり、各医療機関、各種の事業所の方々の多大なご協力をいただきました。厚く御礼を申し上げます。

なお、情報の詳細等につきましては、随時変わっていくことも予想されますので、直接各医療機関・事業所にお問い合わせいただくよう、お願いします。

令和8年3月改訂



もくじ

いつまでも健やかに
住み慣れたかほく市で
生活できるように



①市内医療機関等の情報

- ♣医療機関等位置図 1
- ♣医療機関等一覧
 - 診療所 3
 - 病院・歯科医院 4
 - 保険薬局・ドラッグストア 5

②市内介護事業所等の情報

- ♣介護が必要になったときの手続き 6
- ♣介護事業所等位置図 7
- ♣介護事業所等一覧
 - 居宅介護支援事業所・訪問看護 9
 - 訪問リハビリテーション・訪問介護・通所介護 10
 - 地域密着型通所介護・認知症対応型通所介護・通所リハビリテーション
小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護 11
 - 短期入所生活介護・福祉用具貸与・購入・居宅介護住宅改修 12
 - 認知症対応型共同生活介護・介護老人福祉施設・地域密着型介護老人福祉施設... 13
 - ケアハウス・介護医療院・介護老人保健施設・その他の施設 14

③その他の高齢者を支える福祉サービス

- ♣ひとり暮らしが不安なとき 15
- ♣在宅で介護している家族に 16

④生活に役立つ情報

- ♣お出かけのとき 17
- ♣食事にお困りのとき 19
- ♣食材を配達してほしいとき 19
- ♣灯油を配達してほしいとき 20
- ♣くらし 20
- ♣家の小修理や片づけをしたいとき 21
- ♣家事を頼みたいとき 21
- ♣もしも認知症だとわかったら 22
- ♣その他の困ったときの相談機関 23

⑤元気なうちからの介護予防

- ♣介護予防・生活支援サービス事業 25
- ♣介護予防事業 26
- ♣その他の健康・体力づくり、いきがい活動 26

⑥災害時の避難所

- ♣緊急避難所・拠点避難所・福祉避難所 29

⑦こんなとき高齢者支援センターへ

- ♣生活や介護に困ったとき 30

1

2

3

4

5

6

7

① 市内医療機関等の情報

♣ 医療機関等位置図

● 診療所

- ① しばた眼科クリニック 204-6355
- ② かくだメディカルクリニック 281-0012
- ③ 保志場医院 281-0069
- ④ 沖野クリニック 281-0500
- ⑤ 北谷クリニック 281-8801
- ⑥ 紺谷医院 285-0020
- ⑦ おきの内科医院 285-2552
- ⑧ きた眼科クリニック 283-1515
- ⑨ らいふクリニック 283-6200
- ⑩ なかお医院 283-6655
- ⑪ 久保医院 283-0017
- ⑫ 宇野気医院 283-0103
- ⑬ 藤田整形外科クリニック 283-7177
- ⑭ はせがわクリニック 283-6611
- ⑮ いしざき皮膚科クリニック 283-5525
- ⑯ かほく眼科 289-0563

● 病院

- ⑰ ニツ屋病院 281-0172
- ⑱ 石川県立こころの病院 281-1125
- ⑲ 中田内科病院 283-1121

● 歯科医院

- ⑳ いいり歯科医院 281-0429
- ㉑ ふたみ歯科 285-8880
- ㉒ 大野歯科医院 283-4346
- ㉓ さわのデンタルクリニック 283-1025
- ㉔ 浜田歯科クリニック 283-5582
- ㉕ しん義歯科口腔外科 204-8960
- ㉖ かほく CUBE 歯科・矯正歯科 283-3225
- ㉗ かほくデンタルクリニック 256-1828



● 保険薬局

- | | | | |
|-----------------|----------|-----------------|---------------|
| 31 アルプ薬局高松店 | 281-0811 | 43 クスリのアオキ宇ノ気薬局 | 213-5667 |
| 32 クスリのアオキ高松北薬局 | 254-0293 | 44 今村薬局 | 283-0108 |
| 33 ナカヤ薬局 | 281-0748 | 45 うのけ薬局 | 283-5710 |
| 34 箔山堂高松薬局 | 282-5533 | 46 クオール薬局かほく店 | 283-0016 |
| 35 高松ハート薬局 | 225-8103 | 47 イオン薬局かほく店 | 289-1070 |
| 36 クスリのアオキ高松薬局 | 282-5030 | 48 ゲンキー学園台店 | 050-1782-1100 |
| 37 木津ゆうゆう薬局 | 255-6200 | 49 ゲンキー松浜店 | 050-1782-1100 |
| 38 シーグリーン薬局 | 285-8003 | 50 クスリのアオキ新七塚店 | 254-6270 |
| 39 かほくまこと薬局 | 285-1301 | 51 ゲンキー宇ノ気店 | 050-1782-1100 |
| 40 みやざき薬局 | 283-5568 | | |
| 41 クスリのアオキ浜北薬局 | 256-0732 | | |
| 42 きくのや薬局 | 283-2650 | | |



※行頭の番号は、地図位置、医療機関等一覧の番号と一致しています。

医療機関等一覧

※かほく市北部から地図位置の番号順に掲載しております。

年末年始、お盆等の休診に関しては記載しておりません。直接各医療機関にご確認下さい。

診療所

1	しばた眼科クリニック		所在地	高松ム60-14	電話番号	204-6355	ホームページ	有
	診療科	眼科	診療時間	9:00-12:00、15:00-18:00 (水・土) 9:00-12:00	休診日	日曜、祝日 水曜午後	車椅子対応	有
2	かくだメディカルクリニック		所在地	高松ム69-2	電話番号	281-0012	ホームページ	有
	診療科	内科、消火器・内視鏡内科 循環器内科、呼吸器内科 糖尿病・内分泌内科、脂質代謝内科	診療時間	8:30-12:30、15:00-18:00 (水・土) 8:30-12:30	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	駐車場 トイレ スロープ
3	保志場医院		所在地	高松ノ90-甲2	電話番号	281-0069	ホームページ	有
	診療科	内科、循環器内科 女性内科	診療時間	9:00-12:30、14:30-18:00 (木・土) 9:00-12:30	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	スロープ
4	沖野クリニック		所在地	高松ノ1-11	電話番号	281-0500	ホームページ	無
	診療科	小児科、内科	診療時間	9:00-12:00、14:00-18:30 (木) 9:00-12:00	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	無
5	北谷クリニック		所在地	高松ア1-1	電話番号	281-8801	ホームページ	有
	診療科	内科、小児科、外科	診療時間	9:00-12:30、14:30-18:00 (木・土) 9:00-12:30	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	駐車場 スロープ
6	紺谷医院		所在地	木津ヘ12-1	電話番号	285-0020	ホームページ	有
	診療科	内科	診療時間	8:30-13:00、15:00-18:00 (木・土) 8:30-13:00	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	スロープ
7	おきの内科医院		所在地	遠塚口54-9	電話番号	285-2552	ホームページ	有
	診療科	内科、脳神経内科	診療時間	(月・火・水・金) 8:30-12:00、14:30-18:00 (土) 8:30-12:00	休診日	木曜、日曜 祝日	車椅子対応	駐車場 院内 トイレ
8	きた眼科クリニック		所在地	白尾イ50-1	電話番号	283-1515	ホームページ	無
	診療科	眼科	診療時間	(月・木・金) 9:00-12:00、15:30-18:00 (火) 9:00-11:00 午後は手術 (水・土) 9:00-12:00	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	スロープ
9	らいふクリニック		所在地	白尾口32-1	電話番号	283-6200	ホームページ	無
	診療科	内科	診療時間	9:00-12:00 (午後は手術)	休診日	第2・4土曜 日曜、祝日	車椅子対応	駐車場 トイレ
10	なかお医院		所在地	七窪ハ17-6	電話番号	283-6655	ホームページ	無
	診療科	内科	診療時間	8:30-12:00、15:00-18:00 (土) 8:30-12:00	休診日	木曜、日曜 祝日	車椅子対応	院内
11	久保医院		所在地	宇野気ヌ183-1	電話番号	283-0017	ホームページ	無
	診療科	内科	診療時間	9:00-12:30、15:00-18:00 (水・土) 9:00-12:30	休診日	日曜、祝日 第4土	車椅子対応	駐車場 スロープ
12	宇野気医院		所在地	宇野気チ33-16	電話番号	283-0103	ホームページ	有
	診療科	内科、小児科、 皮膚科	診療時間	9:00-13:00、15:30-18:00 (土) 9:00-13:00	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	スロープ
13	藤田整形外科クリニック		所在地	内日角4-1	電話番号	283-7177	ホームページ	有
	診療科	整形外科 リハビリテーション科	診療時間	8:30-12:00、14:00-18:00 (水・金) 8:30-12:00 午後は手術 (土) 8:30-13:00	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	駐車場 トイレ
14	はせがわクリニック		所在地	内日角4-12	電話番号	283-6611	ホームページ	有
	診療科	内科、消化器内科 肛門外科	診療時間	8:30-12:30、15:00-18:00	休診日	木・土の午後 日曜、祝日	車椅子対応	可
15	いしざき皮膚科クリニック		所在地	内日角4-71	電話番号	283-5525	ホームページ	有
	診療科	皮膚科	診療時間	9:00-12:30、14:30-18:00 (水) 9:00-12:30 (土) 9:00-13:00	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	駐車場 スロープ トイレ
16	かほく眼科		所在地	内日角タ25 イオンモールかほく1F	電話番号	289-0563	ホームページ	有
	診療科	眼科	診療時間	10:00-13:00、14:30-18:30 (水) 10:00-13:00	休診日	木曜	車椅子対応	駐車場 スロープ トイレ

●病院

17	ニツ屋病院		所在地	ニツ屋ソ72	電話番号	281-0172	ホームページ	有
	診療科	内科(消化器・腎臓)・泌尿器科 放射線科・整形外科 漢方内科・リハビリテーション科	診療時間	9:00-12:00、14:30-16:30	休診日	土曜、日曜、祝日 8月1日	車椅子対応	駐車場 スロープ トイレ
18	石川県立こころの病院		所在地	内高松ヤ36	電話番号	281-1125	ホームページ	有
	診療科	精神科	診療時間	8:30-17:15	休診日	土曜、日曜 祝日	車椅子対応	駐車場 トイレ
19	中田内科病院		所在地	内日角6-35-1	電話番号	283-1121	ホームページ	無
	診療科	内科	診療時間	9:00-12:00、14:00-18:00 (土) 9:00-12:00	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	駐車場 スロープ トイレ

石川県認知症疾患医療センター

石川県立こころの病院は、認知症疾患医療センターの機能もあり、認知症の診断や、症状や進行度に応じた治療や対応法等についてご相談に応じています。



●歯科医院

21	いいり歯科医院		所在地	高松ム77-15	電話番号	281-0429	ホームページ	有
	診療時間	(月・火・水・金) 9:00-12:30、14:00-18:00 (土) 9:00-12:30、14:00-17:00	休診日	木曜、日曜 祝日	車椅子対応	有		
22	ふたみ歯科		所在地	木津イ75-6	電話番号	285-8880	ホームページ	無
	診療時間	9:30-12:30、14:00-18:00 (土) 9:30-12:30、14:00-17:00	休診日	月曜、日曜 祝日	車椅子対応	スロープ		
23	大野歯科医院		所在地	外日角イ21	電話番号	283-4346	ホームページ	有
	診療時間	10:00-13:00、14:00-18:00 (土) 10:00-13:00、14:00-17:00	休診日	木曜、日曜 祝日	車椅子対応	駐車場 スロープ トイレ		
24	さわのデンタルクリニック		所在地	七窪ハ1-5	電話番号	283-1025	ホームページ	無
	診療時間	9:00-12:00、14:00-18:00 (土) 9:00-12:00、14:00-17:00	休診日	木曜、日曜 祝日	車椅子対応	無		
25	浜田歯科クリニック		所在地	宇野気チ112	電話番号	283-5582	ホームページ	無
	診療時間	9:30-12:00、14:00-17:30 (土) 9:30-12:30	休診日	日曜、祝日 祝日のない週の木曜	車椅子対応	無		
26	しん義歯科口腔外科		所在地	内日角ニ22-3	電話番号	204-8960	ホームページ	有
	診療時間	9:00-12:00、14:00-17:00 (土) 9:00-12:00	休診日	水曜、日曜 祝日	車椅子対応	無		
27	かほく CUBE 歯科・矯正歯科		所在地	内日角2-2	電話番号	283-3225	ホームページ	有
	診療時間	(火・水・木・金) 9:00-18:00 (土) 9:00-17:00	休診日	日曜、祝日 月曜	車椅子対応	無		
28	かほくデンタルクリニック		所在地	内日角タ25 イオンモールかほく1F	電話番号	256-1828	ホームページ	有
	診療時間	(月・火・木・金) 10:00-13:00、14:30-19:00 (水) 10:00-14:00 (土) 10:00-13:00、14:00-18:00	休診日	日曜、祝日	車椅子対応	有		



●保険薬局・ドラッグストア

31	アルプ薬局高松店	所在地	ニツ屋ツ46-5	電話番号	281-0811	調剤	可
		営業時間	9:00-18:00	休業日	土曜、日曜、祝日	薬の配達	不可
32	クスリのアオキ 高松北薬局	所在地	高松ム55-1	電話番号	254-0293	調剤	可
		営業時間	9:00-18:00 (土) 9:00-13:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	不可
33	ナカヤ薬局	所在地	内高松コ41-2	電話番号	281-0748	調剤	可
		営業時間	8:00-19:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	可 (時間指定は応相談)
34	箔山堂高松薬局	所在地	内高松申50-3	電話番号	282-5533	調剤	可
		営業時間	9:00-18:00 (土) 9:00-13:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	可：応相談
35	高松ハート薬局	所在地	高松ム69-18	電話番号	225-8103	調剤	可
		営業時間	(月火木金) 8:30-18:10 (水) 8:30-16:30 (土) 8:30-12:30	休業日	日曜、祝日	薬の配達	可：応相談
36	クスリのアオキ 高松薬局	所在地	高松ア24-2	電話番号	282-5030	調剤	可
		営業時間	9:00-13:00 14:00-18:00 (土) 9:00-13:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	不可
37	木津ゆうゆう薬局	所在地	木津へ13-1	電話番号	255-6200	調剤	可
		営業時間	8:30-18:00 (木) 8:30-17:00 (土) 8:30-13:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	不可
38	シーグリーン薬局	所在地	松浜イ21-9	電話番号	285-8003	調剤	可
		営業時間	(月火木金) 9:00-12:00 14:00-18:00 (水) 9:00-12:00 (土) 9:00-13:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	不可
39	かほくまこと薬局	所在地	遠塚口54-9	電話番号	285-1301	調剤	可
		営業時間	(月火水金) 8:30-18:00 (木) 8:30-16:30 (土) 8:30-12:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	可：応相談
40	みやざき薬局	所在地	浜北イ1-8	電話番号	283-5568	調剤	可
		営業時間	8:30-18:30	休業日	日曜、祝日	薬の配達	可：かほく市内
41	クスリのアオキ 浜北薬局	所在地	浜北口93-1	電話番号	256-0732	調剤	可
		営業時間	9:00-18:00 (土) 9:00-13:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	不可
42	きくのがや薬局	所在地	外日角二71-1	電話番号	283-2650	調剤	可
		営業時間	8:30-19:00	休業日	日祝、5/1～5/3 1/1～1/4	薬の配達	可 配達料なし 金額や品目： 希望を聞きます
43	クスリのアオキ 宇ノ気薬局	所在地	七窪17	電話番号	213-5667	調剤	可
		営業時間	9:00-13:00 14:00-18:00	休業日	土曜、日曜、祝日	薬の配達	不可
44	今村薬局	所在地	宇野気チ76	電話番号	283-0108	調剤	可
		営業時間	12:00-18:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	不可
45	うのけ薬局	所在地	内日角1-24-1 Aコープかほく店内	電話番号	283-5710	調剤	可
		営業時間	8:30-19:00	休業日	日曜	薬の配達	可：かほく市内
46	クオール薬局 かほく店	所在地	内日角4-13-1	電話番号	283-0016	調剤	可
		営業時間	8:30-18:00 (土) 8:30-14:00	休業日	日曜、祝日	薬の配達	可：応相談 かほく市内
47	イオン薬局 かほく店	所在地	内日角タ25 イオンスタイルかほく1階	電話番号	289-1070	調剤	可
		営業時間	(月～土) 9:00-19:00 (日祝) 10:00-13:30 14:30-19:00	休業日	年中無休	薬の配達	応相談 薬と同じタイミングであれば 他の商品も一緒に配達可
48	ゲンキー学園台店	所在地	学園台2丁目43	電話番号	050-1782-1100	調剤	不可
		営業時間	9:00-21:00	休業日	1月1日	薬の配達	不可
49	ゲンキー松浜店	所在地	松浜イ21-1	電話番号	050-1782-1100	調剤	不可
		営業時間	9:00-21:00	休業日	1月1日	薬の配達	不可
50	クスリのアオキ 新七塚店	所在地	白尾口46-1	電話番号	254-6270	調剤	不可
		営業時間	9:00～22:00	休業日	1月1日	薬の配達	不可
51	ゲンキー宇ノ気店	所在地	七窪ト19-1	電話番号	050-1782-1100	調剤	不可
		営業時間	9:00-21:00	休業日	1月1日	薬の配達	不可

② 市内介護事業所等の情報

介護保険で利用できるサービスです。利用される際は、いずれのサービスも事前に介護認定の申請が必要です。

♣ 介護が必要になったときの手続き

《介護申請から、サービスの流れについて》

1 申請

ご本人やご家族などが介護保険被保険者証を添えて市役所の長寿介護課（高齢者支援センター）の窓口へ申請する。



2 訪問調査

介護を必要とする方の心身の状況を調べるために、認定調査員が自宅などを訪問します。



3 審査・判定

コンピューターに入力し、その結果と特記事項、医師の意見書、訪問調査をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護判定が行われます。



4 認定・サービスの利用

判定に基づき、市が要介護状態区分を認定し、申請から30日以内に通知します。
ケアマネジャーにケアプランを作成してもらいサービスを受けることができます。



まずは、かほく市高齢者支援センター（かほく市役所長寿介護課内）及び高松支所にご相談下さい。

高齢者支援センター	所在地	宇野気二81（市役所内）	電話番号	283-7150	ホームページ	有
	営業時間	8:30-17:15	休業日	土曜、日曜 祝日	車椅子対応	駐車場 スロープ トイレ
高齢者支援センター高松支所	所在地	学園台5-19-1（ことぶき園内）	電話番号	282-9320	ホームページ	有
	営業時間	8:30-17:15	休業日	土曜、日曜 祝日	車椅子対応	駐車場 スロープ トイレ

♣ 介護事業所等位置図

● 居宅介護支援事業所

- ① 芙蓉会居宅介護支援センター 282-9231
- ② かほく高松訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 281-3712
- ③ かほく市社会福祉協議会中央居宅介護支援事業所 285-2883
- ④ かほく中央訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 285-8110
- ⑤ 介護センター 海青 283-5648
- ⑥ あいおい居宅介護支援事業所 208-6827
- ⑦ なぎさケアサービス 283-1060
- ⑧ たから居宅介護支援事業所 283-6318
- ⑨ 中田内科病院 介護保険相談センター 283-5559
- ⑩ ライフサポート 283-5507

● 訪問看護

- ⑪ かほく高松訪問看護ステーション 281-3711
- ⑫ かほく中央訪問看護ステーション 285-8110
- ⑬ ニツ屋病院訪問看護ステーション 208-3215
- ⑭ ウィル訪問看護ステーションかほくサテライト 256-0403
- ⑮ 訪問看護ステーション FLOS-Mare kahoku 204-6790

● 訪問リハビリテーション

- ⑯ ニツ屋病院 281-0172

● 訪問介護 (ホームヘルプサービス)

- ⑰ かほく市社会福祉協議会中央訪問介護事業所 285-8886
- ⑱ なぎさケアサービス 283-1060

● 通所介護 (デイサービス)

- ⑲ 芙蓉会デイサービスセンター 281-2660
- ⑳ かほくケアセンター 283-9220
- ㉑ 天然温泉デイサービス海青クラブ 283-5600
- ㉒ あかしあ荘デイサービスセンター 283-2935
- ㉓ たからデイサービス 283-6318
- ㉔ デイサービスセンターあいおい 208-6826
- ㉕ デイサービスなぎさの家あじち 283-1035
- ㉖ ひやくまん星 高松 281-1008
- ㉗ なぎさ倶楽部 Akusyu 283-8835

● 地域密着型通所介護 (小規模デイサービス)

- ㉘ デイサービス 暖 (だん) 256-5249
- ㉙ であい処 七つ花 285-3301
- ㉚ 創楽デイサービス 254-6516
- ㉛ デイサービスなぎさの家 283-1235
- ㉜ 地域密着型デイサービス明青クラブ 283-5600

● 認知症対応型通所介護

- ㉝ デイサービス ぽぽ 281-3612

● 通所リハビリテーション (デイケア)

- ㉞ 中田内科病院 デイケア「たん」と 283-4667
- ㉟ 通所リハビリテーションくつろぎ 208-6262

● 小規模多機能型居宅介護

- ㊱ かほくの郷 283-3922

● 看護小規模多機能型居宅介護

- ㊲ かほくの郷 255-3682



● 短期入所生活介護 (ショートステイ)

- 38 ことぶき園ショートステイ 282-5670
- 39 ショートステイサービスセンターあいおい 208-6825
- 40 あかしあ荘ショートステイサービスセンター 283-5075

● 福祉用具貸与・購入

- 41 ライフワンかほく 285-2333

● 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

- 42 芙蓉 282-5766
- 43 たかまつ 282-5470
- 44 学園台 281-3511
- 45 おもしろ荘 283-5363
- 46 たから 283-5501
- 47 ハートフルデイズかほく 283-6444
- 48 あいおい 208-6825
- 49 第二あいおい 208-3301
- 50 かほくの郷 225-7058

● 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

- 51 ことぶき園 282-5670
- 52 あかしあ荘 283-5075

● 地域密着型介護老人福祉施設

- 53 サテライト芙蓉 282-5557
- 54 サテライトあいおい 208-6825

● ケアハウス (軽費老人ホーム・特定施設入居者生活介護)

- 55 ケアハウス 海青 283-5610



● 介護医療院

- 56 ニツ屋病院 281-0172

● 有料老人ホーム

- 57 ひやくまん星 高松 281-1008
- 58 住宅型有料老人ホームなぎさのまち 283-1057
- 59 住宅型有料老人ホーム葵 283-0013

※行頭の番号は、地図位置、介護事業所等一覧の番号と一致しています。

♣ 介護事業所等一覧

※かほく市北部から地図位置の番号順に掲載しております。

年末年始、お盆等の休診に関しては記載しておりません。直接各介護事業所にご確認下さい。

◎在宅での生活を支援する事業所情報

— 居宅介護支援事業所 —

ご本人に合った介護サービスを利用できるようにするために、ケアマネジャー（介護支援専門員）が、要介護認定の申請代行、ケアプランの作成、介護サービス事業者との連絡調整などを行います。



No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	時間外、休日対応	ホームページ
1	芙蓉会居宅介護支援センター	学園台5-19-1	282-9231	8:30-17:30	土曜、日曜、祝日	無	有
2	かほく高松訪問看護ステーション居宅介護支援事業所	高松ク42-1	281-3712	8:30-17:15	土曜、日曜、祝日	無	有
3	かほく市社会福祉協議会中央居宅介護支援事業所	遠塚口52-10	285-2883	8:30-17:15	土曜、日曜、祝日	有：電話連絡	有
4	かほく中央訪問看護ステーション居宅介護支援事業所	遠塚口52-10	285-8110	8:30-17:15	土曜、日曜、祝日	無	有
5	介護センター 海青	秋浜へ20-4	283-5648	8:30-17:15	土曜、日曜	有：電話連絡 必要時訪問可	有
6	あいおい居宅介護支援事業所	宇気イ51-1	208-6827	8:30-17:30	土曜、日曜、祝日	無	有
7	なぎさケアサービス	白尾タ19-1	283-1060	8:30-17:30	土曜、日曜、祝日	有：電話連絡	有
8	たから居宅介護支援事業所	白尾ナ42-1	283-6318	8:30-17:30	土曜、日曜、祝日	無	有
9	中田内科病院介護保険相談センター	内日角6-35-1	283-5559	9:00-17:00 (土)9:00-12:00	土曜午後 日曜、祝日	無	無
10	ライフサポート	内日角中108-1	283-5507	8:30-17:30	日曜、祝日	有：可	無

— 訪問看護 —

かかりつけ医の指示によって、看護師が自宅等を訪問し、必要な医療処置や健康管理等、病気や状況に応じたサービスを提供します。安心して生活が送れるように、医師やケアマネジャー、ヘルパー等と連携をとりながら、療養上のお世話や助言等を行います。



No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	休日・夜間の対応	ホームページ
11	かほく高松訪問看護ステーション	高松ク42-1	281-3711	8:30-17:15	土曜、日曜、祝日	24時間電話対応 病変時訪問可能	有
12	かほく中央訪問看護ステーション	遠塚口52-10	285-8110	8:30-17:15	土曜、日曜、祝日	説明等必要に応じて 営業日、営業時間外での 訪問あり	有
13	二ツ屋病院訪問看護ステーション	二ツ屋ソ72	208-3215	8:30-17:30	土曜、日曜、祝日	無	有
14	ウィル訪問看護ステーションかほくサテライト	宇野気チ20-26	256-0403	8:30-17:30	無	24時間電話対応 急変時訪問可能	有
15	訪問看護ステーション FLOS-Mare kahoku	白尾ヌ12-2	204-6790	8:30-17:30	無	24時間 365日対応	有

⑩ 医師の指示書が必要です。

= 受け入れ可能な在宅での医療 =

- 経管栄養 ● 中心静脈栄養 (IVH) ● 点滴・静脈注射 ● 膀胱留置カテーテル ● 腎ろう・膀胱ろう
- 酸素療法 (HOT) ● 人工呼吸器 ● 自己腹膜灌流 ● 人工肛門 (ストーマ) ● 人工膀胱 ● 気管カニューレ
- 吸引 ● 麻薬を用いた疼痛管理 ● 創傷処置 ● 血糖測定 ● 終末期のケア ● ドレーン類の管理

—訪問リハビリテーション—

施設（病院）への通院が困難な方を対象に、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などが自宅を訪問し、主治医の指示に基づいてリハビリテーションを行う介護サービスです。



No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	訪問対象地域	ホームページ
16	二ツ屋病院	二ツ屋ソ72	281-0172	8:30-16:30	土曜、日曜、 祝日、8/1	かほく市内全域	有

⑨ 対象者は病状が安定し、在宅でのリハビリテーションが必要であるとかかりつけ医に認定された方です。

—訪問介護（ホームヘルプサービス）—

訪問介護員（ホームヘルパー）が自宅を訪問して、介護を必要とする方の日常生活を支援するサービスです。

【身体の介護（体に直接触れる援助）】

食事介助、着替え、体を拭く、
入浴介助、トイレ誘導、
おむつ交換、体の向きを変える、
通院介助 など



【生活の介護（体に直接触れない援助）】

調理、掃除、洗濯、衣類の整理、
生活必需品の買物、
ゴミだし、薬の受け取り
など



No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	土、日 の訪問	夜間の 訪問	緊急時対応	ホーム ページ
17	かほく市社会福祉協議会 中央訪問介護事業所	遠塚口52-10	285-8886	8:30-17:15	土曜 日曜 祝日	応相談	応相談	電話対応 必要時可能	有
18	なぎさケアサービス	白尾タ19-1	283-1060	8:30-17:30	無休	有	有	可	有

⑨ 依頼できることは、介護保険を使用しているご本人の日常生活に関わる支援のみです。
すべての家事を代行してもらえないわけではありません。

—通所介護（デイサービス）—

デイサービスセンターなどに通い、健康チェック、入浴、食事など日常生活の支援や、機能訓練を行う介護サービスです。レクリエーションや体操を通じて同年代の方々やスタッフとの社交の場でもあります。



No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	サービス利用時間	延長時間	ホーム ページ
19	芙蓉会 デイサービスセンター	学園台5-19-1	281-2660	8:00-17:00	日曜	9:00-16:05	無	有
20	かほくケアセンター	浜北二2-7	283-9220	8:30-17:00	土曜、日曜 祝日	10:00-14:00	無	有
21	天然温泉デイサービス 海青クラブ	秋浜へ20-4	283-5600	8:00-17:15	土曜、日曜	8:50-16:00	有:応相談	有
22	あかしあ荘 デイサービスセンター	白尾タ220	283-2935	8:30-17:30	日曜	9:15-16:20	有:応相談	有
23	たからデイサービス	白尾ナ42-1	283-6318	8:00-17:30	日曜	9:00-16:15	無	有
24	デイサービスセンター あいおい	宇気イ51-1	208-6826	8:30-17:30	日曜	9:15-16:20	有:応相談	有
25	デイサービス なぎさの家あじち	白尾タ18-1	283-1035	8:30-17:30	日曜	9:20-16:30	有:16:30 ~18:45	有
26	ひやくまん星 高松	高松甲16-10	281-1008	8:30-17:30	日曜	9:15-16:30	有:応相談	有
27	なぎさ倶楽部 Akusyu	白尾ネ181	283-8835	8:30-17:30	日曜	午前9:00-12:10 午後13:45-16:50	無	有

—地域密着型通所介護（小規模デイサービス）— 利用定員 18 人以下のデイサービスです。

No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	サービス利用時間	延長時間	ホームページ
28	デイサービス だん 暖	高松ヤ29-5	256-5249	8:00-17:00	水曜、日曜	9:00-16:15	無	有
29	であい処 七つ花	木津へ4	285-3301	8:30-17:30	土曜、日曜	9:00-16:05	無	無
30	創楽デイサービス	外日角ハ126-2	254-6516	8:30-17:15	土曜、日曜	10:00-15:10	無	有
31	デイサービス なぎさの家	白尾タ19-1	283-1235	8:30-17:30	日曜	9:20-16:30	有:16:30 ~18:45	有
32	地域密着型デイサービス 明青クラブ	秋浜へ20-4	283-5600	8:00-17:15	土曜、日曜	9:50-15:00	有:応相談	有

—認知症対応型通所介護—

認知機能が低下している要介護・要支援者を対象に、デイサービスセンターに通い、健康チェック、入浴、排泄、食事など日常生活の支援や機能訓練を行う介護サービスです。



No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	サービス利用時間	延長時間	ホームページ
33	デイサービスぽぽ	高松ラ28-28	281-3612	8:30-17:20	土曜、日曜	9:15-16:20	無	無

—通所リハビリテーション（デイケア）—

施設などに通い、食事、入浴などの日常生活の支援や生活向上のためのリハビリテーションを行います。

整形外科のリハビリ通院をされている方は、利用できません。



No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	サービス利用時間	延長時間	ホームページ
34	中田内科病院 デイケア「たんと」	内日角6-35-1	283-4667	8:00-17:00	日曜	9:30-15:45	無	無
35	通所リハビリテーション くつろぎ	高松ム69-2	208-6262	(月、火、木、金) 8:30-17:30 (水、土) 8:30-12:30	日曜、祝日	(月、火、木、金) 9:00-15:30 (水、土) 9:00-11:15	無	無

⑨ 医師の指示書が必要です。

—小規模多機能型居宅介護—

住み慣れた環境での生活が続けられるように、「通い」のサービスを中心に、「泊まり」や「訪問介護」を柔軟に組み合わせて利用することができます。



No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	サービス利用時間	ホームページ
36	かほくの郷	浜北二2-7	283-3922	24時間	無休	24時間	有

—看護小規模多機能型居宅介護—

住み慣れた環境での生活が続けられるように、「通い」「泊り」や「訪問（介護と看護）」を柔軟に組み合わせて利用することができます。

No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	ホームページ
37	かほくの郷	高松ム73-8	255-3682	24時間	無休	有

—短期入所生活介護（ショートステイ）—

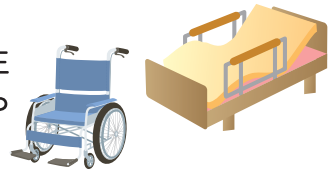
家族が病気などで一時的に介護ができなくなったときや、介護されている方が短期間家を空けるとき、リフレッシュしたいときなどに、施設に短期間入所して、日常生活上の支援（食事、入浴、排泄）や機能訓練などが受けられます。

●短期入所生活介護（ショートステイ）

No	関係機関名称	所在地	電話番号	利用時の留意事項	ホームページ
38	ことぶき園 ショートステイ	学園台5-19-1	282-5670	個室8室。利用中の体調不良等は、ご家族対応となります。	有
39	ショートステイサービスセンター あいおい	宇気イ51-1	208-6825	緊急時の連絡先と対応していただける方（家族、親類、近所の方）を事前に明確にさせていただきます。	有
40	あかしあ荘ショートステイ サービスセンター	白尾タ220	283-5075	緊急時の連絡先と対応していただける方（家族、親類、近所の方）を事前に明確にさせていただきます。 ※2ヶ月前から申込可能	有

—福祉用具貸与・購入—

日常生活に支障がある方に、残存能力を伸ばし、自立した日常生活を送るための福祉用具のレンタルサービスです。ただし、入浴や排泄に用いる福祉用具に関しては購入することになっています。



⑩ 福祉用具貸与は介護度によって貸出できないものがあります。

No	関係機関名称	所在地	電話番号	営業時間	休業日	ホームページ
41	ライフワンかほく	かほく市遠塚イ7-7	285-2333	8:30-18:00	土曜 日曜、祝日	有

—居宅介護住宅改修—

生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して、住宅改修費の一部が支給されます。
※介護保険の対象となる工事：手すりの取り付け、段差の解消、和式から洋式への便器の取り替え、開き戸から引き戸等への扉の取り替え、扉の撤去、滑りにくい床材・移動しやすい床材へ変更 等

⑩ 事前の申請が必要です。工事の前にケアマネジャーか、長寿介護課窓口でご相談ください。

◎在宅での生活が困難になったときの入所施設

お申し込みは、直接施設にご相談ください。

—認知症対応型共同生活介護（グループホーム）—

認知症の高齢者が、家庭的な雰囲気の中で少人数で共同生活を送り、入浴、排泄、食事などの介護やその他の日常生活上のお世話、機能訓練を受けられる介護サービスです。

対象者：要支援 2 以上で認知症と診断された方



No	関係機関名称	所在地	電話番号	問い合わせ可能時間	申込方法	ホームページ
42	芙蓉	二ツ屋ソ103-3	282-5766	9:00-16:00頃	申込書の郵送、窓口提出、FAX等	有
43	たかまつ	中沼ル113-1	282-5470	8:30-18:30	申込用紙提出	無
44	学園台	学園台5-66	281-3511	8:30-17:30	申込用紙提出	無
45	おもしろ荘	秋浜口11-1	283-5363	9:00-17:00	申込書提出	無
46	たから	白尾ナ42-1	283-5501	8:30-17:30	当ホーム申込書に記入し持込またはFAX	有
47	ハートフルデイズかほく	宇野気口23-2	283-6444	9:30-18:30	直接申込（見学可）	有
48	あいおい	宇気イ51-1	208-6825	8:30-17:30	申込書提出	有
49	第二あいおい	宇気イ51-1	208-3301	8:30-17:30	申込書提出	有
50	かほくの郷	高松ム74-5	225-7058	8:30-17:30	申込用紙提出	有

—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、自宅では介護が難しい方が対象の施設です。食事・入浴などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。

対象者：原則要介護 3 以上の方



No	関係機関名称	所在地	電話番号	問い合わせ可能時間	申込方法	ホームページ
51	ことぶき園	学園台5-19-1	282-5670	8:30-17:30	窓口	有
52	あかしあ荘	白尾タ220	283-5075	8:30-17:30	窓口	有

—地域密着型介護老人福祉施設—

入所定員が 29 人以下の特別養護老人ホームで、入浴、排泄、食事などの介護その他の日常生活上の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を行うサービスです。

対象者：原則要介護 3 以上の方



No	関係機関名称	所在地	電話番号	問い合わせ可能時間	申込方法	ホームページ
53	サテライト芙蓉	学園台5-29	282-5557	8:30-17:00	窓口（ことぶき園）	有
54	サテライトあいおい	宇気イ51-1	208-6825	8:30-17:30	申込書提出	有

— ケアハウス（軽費老人ホーム・特定施設入居者生活介護） —

ある程度身の回りのことが出来る 60 歳以上の方を対象とした、食事・入浴付きの高齢者住宅です。介護認定の有無にかかわらず、「家庭環境、住宅事情等の理由により、自宅で生活することが不安な方」のための施設です。入居後も自宅と同様の介護サービスを受けることも可能です。

特定入居者生活介護の指定により、常時介護が必要になったときは、入浴・排泄・食事等の介護、その他日常生活上の支援や機能訓練及び療養上の世話を受けることも可能です。

No	関係機関名称	所在地	電話番号	問い合わせ可能時間	申込方法	ホームページ
55	ケアハウス海青	秋浜へ20-3	283-5610	8:30-17:30	まずは電話でご相談ください	有

— 介護医療院 —

主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設です。医療と介護（日常生活上の世話）が一体的に受けられます。

対象者：要介護 1 以上の方



No	関係機関名称	所在地	電話番号	問い合わせ可能時間	申込方法	ホームページ
56	二ツ屋病院	二ツ屋ソ72	281-0172	8:30-17:00	電話でお問い合わせください	有

— 介護老人保健施設 —

病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリが受けられます。

対象者：要介護 1 以上の方

※かほく市内には介護老人保健施設はありません。

・・・その他、介護認定の不要な方を対象とした施設・・・

— 有料老人ホーム — などがあります。

No	関係機関名称	所在地	電話番号	問い合わせ可能時間	申込方法	ホームページ
57	ひやくまん星 高松	高松甲16-10	281-1008	8:30-17:30	施設内に申込用紙あり	有
58	住宅型有料老人ホームなぎさのまち	白尾タ18-1	283-1057	9:00-17:00	入所申請書の提出	有
59	住宅型有料老人ホーム葵	大崎中34	283-0013	8:00-17:00	電話	有

③ その他の高齢者を支える福祉サービス (介護保険サービス以外のサービスです)

※ 15 ページ、16 ページのサービスの詳細、申請等については、
長寿介護課 (電話 283-7150) にご相談ください。



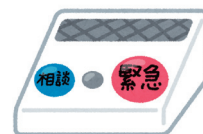
♣ひとり暮らしが不安なとき

軽度生活援助サービス

- 内容：シルバー人材センター会員による簡易な家事援助を行います。
- 利用できる人：ひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で、日常生活上の支援が必要な方
⑧要支援1・2と認定された方または基本チェックリスト（ご本人の心身の状態を把握するための質問票）に該当する方が対象です。

緊急通報システムの設置

- 内容：緊急通報装置を貸与し、緊急時にオペレーターが緊急連絡先に対象者の安否確認を要請します（人感センサーにより高齢者の動きを24時間見守ります）。
- 利用できる人：ひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で、安否確認の必要な方



見守り配食サービス

- 内容：栄養バランスの取れた高齢者用の食事を配達し、利用者の安否確認を行います。
- 利用できる人：ひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で、買物・調理が困難で、かつ毎日安否確認する人が身近にいない方



地区民生委員への相談

- 内容：ひとり暮らしの方への日頃からの見守り活動や相談支援をします。
- 利用できる人：70歳以上のひとり暮らしの方
- 利用方法：社会福祉協議会 (電話 285-8885)、または地区の民生委員にご相談ください。

避難行動要支援者への登録

- 内容：大規模災害発生時に安否の確認、避難支援などに活用します。
- 利用できる人：70歳以上の高齢者のみの世帯、要介護認定者、心身障害者など

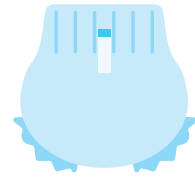
高齢者福祉タクシー利用事業

- 内容：タクシーの乗車基本料金（初乗り運賃）相当額を年12枚助成します。
- 利用できる人：車を運転していない75歳以上の高齢者のみの世帯の方
車を運転していない80歳以上の方

♣在宅で介護している家族に

紙おむつ支給事業

- 内容：薬局業者が、自宅へ1か月分の紙おむつ等を配達します。
- 利用できる人：常時失禁があり紙おむつを使用している要介護1～5の方を、在宅で介護しているご家族
- 利用限度：市民税非課税世帯は月9,000円、その他の世帯は月5,500円までが自己負担1割



訪問理美容サービス事業

- 内容：理美容事業者が居宅に訪問し、散髪等を行います。
- 利用できる人：在宅の要介護2～5の方で、理容店や美容院に出向くことが困難な方
- 自己負担額：費用の1割を負担していただき、年4回まで利用できます。

寝具類洗濯乾燥消毒サービス事業

- 内容：布団、毛布などを集配し、洗濯乾燥消毒を行います。
- 利用できる人：在宅の要介護2～5の方で、床上での生活により寝具の衛生管理が困難な方
- 自己負担額：費用の1割を負担していただき、年4回まで利用できます。

GPS機能付端末機の購入助成

- 内容：徘徊行動時に位置情報を検索するためのGPS機能付端末機購入費用を一部助成します。(上限額15,000円)
- 利用できる人：徘徊のみられる認知症高齢者を介護しているご家族
- 自己負担額：毎月の基本料、位置情報検索料を負担していただきます。



見守り高齢者登録制度

- 内容：万が一の行方不明時に備え、早期発見に必要な個人の情報や写真を登録しておき、必要時にかほく市内の関係機関（警察署、消防署、協力関係機関等）にいち早く情報を提供し対応します。
- 対象者：行方不明の恐れがある認知症高齢者を介護している家族

高齢者等見守りシール交付事業

- 内容：衣服等に貼ったQRコードが読み取られると、保護者へ発見通知メールが届きます。
- 対象者：認知症等で行方不明の恐れがある方

4 生活に役立つ情報

♣ お出かけのとき

◎ 福祉巡回バス

月～金曜日、海回り、南回り、北回り、中央ルート
の4つのルートに別れて運行しています。無料です。



路線図、時刻表など詳細の問い合わせ先：健康福祉課 電話 283-7121

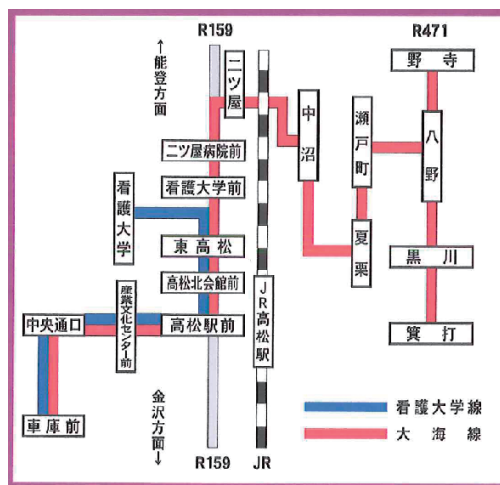
◎ 市営バス

かほく市営バスは、高松駅から大海地区および
看護大学を結ぶ2路線を運行しています。

路線図、時刻表など詳細の問い合わせ先：
地域創生課 電話 283-7132

回数券・定期券発売施設

- 石川県立看護大学
- かほく市役所
- 高松サービスセンター



◎ イオンモールかほく 無料巡回バス

イオンモールかほくに買い物に行くときにご利用ください。

停留所：JR 高松駅⇒高松⇒高松南⇒木津⇒松浜中央⇒遠塚⇒外日角⇒JR 宇野気駅⇒イオン
大崎南⇒大崎⇒大崎体育館前⇒大崎北⇒イオン（土日祝のみ）

路線図、時刻表などの詳細については、イオンモールかほくのホームページをご参照ください。

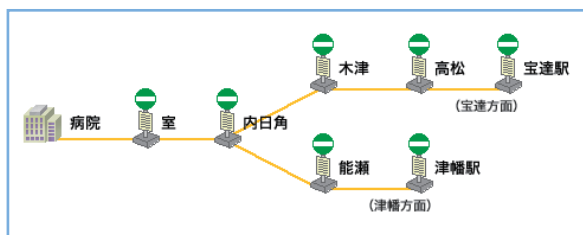
詳細の問い合わせ先：イオンモールかほく 電話 289-1001

◎ 金沢医科大学病院 送迎バス

金沢医科大学病院に通院されるとき
にご利用ください。

病院バス乗場は、ほぼ旧北鉄バス乗場
と同じ場所です。実際には停留所の看板
はありません。

地震の影響により、当面の間、室～白
尾間には停まりません。



路線図、時刻表などの詳細については、金沢医科大学病院のホームページをご参照ください。

詳細の問い合わせ先：金沢医科大学病院 電話 286-3511

◎移送サービス

事業所	所在地	電話番号	寝台車	車椅子	
高松タクシー株式会社	内高松ケ3	281-0007			かほく市内への送迎可能
河北台タクシー	秋浜二21-10	283-0679			かほく市内への送迎可能
株式会社津幡観光社 (宇ノ気タクシー) (津幡交通)	津幡二13-3	283-2161 289-3145		○	かほく市内への送迎可能
かほく市社会福祉協議会 中央訪問介護事業所	遠塚口52-10	285-8886		○	かほく市内への送迎可能 ご利用の前に会員登録が必要
なぎさケアサービス	白尾タ19-1	283-1060		○	かほく市内への送迎可能
敷浪タクシー	宝達志水町敷浪ホ90-2	0767-29-2172	○	○	かほく市への送迎可能 事前予約で受付
ケアサービスはるか	宝達志水町免田2-62-1	0767-28-3276	○	○	かほく市内への送迎可能
株式会社大学タクシー	内灘町アカシア1-18	258-2100	○	○	かほく市内への送迎可能
株式会社 富士タクシー なるわ営業所	金沢市大樋町2-3	252-1038	○	○	かほく市への送迎は可能。 営業区域は石川県。 料金は車庫発～輸送終了 までの時間で計算。

※地域やストレッチャー等の貸出しにより、乗車料の他に別途手数料が加算されます。



☆介護保険 (訪問介護) を利用する場合

通院等乗降介助⇒ 通院等のためにホームヘルパー等が自らの運転する車輦への乗り降りの介助をするとともに、通院先での受診等の介助を行います。介護保険サービスの利用料と運賃を負担していただきます。

※利用できる方は要介護1以上の方です。詳しくはケアマネジャーにご相談下さい。

介護タクシー ⇒ 車椅子に乗ったまま乗車できます。

例えば… バスや電車、一般タクシーを使って病院へ行くことが困難な方をサポートします。

☆自由契約 (介護保険適応外) で利用する場合

冠婚葬祭の付き添い、病院の送迎や入院時の洗濯、買物の代行など、介護保険適応外のサービスを全額負担で対応していただくサービスです。

例えば… 結婚式に出席した時に、家族の方に代わってヘルパーがずっと付き添いお世話をします。

♣ 食事にお困りのとき

高齢者向けのお弁当を配達してくれるお店
(ワタミの宅食石川を除き定期利用が条件)



事業所	住所/電話番号	健康食対応	内容	配達区域
クックランチサービス	外日角ホ107 283-5991	○	そくさい弁当(減塩、油物は減らしている) 日替わり弁当 405円～(税・配達料込)	一部地域を除く (事前要相談)
株ゆうきっちゃん	森カ37-1 283-0082	×	副食550円 主食90円 配達料なし	
宅配クック 123 七尾店	七尾市藤橋町末12-1-2 0078-3022-000	○	おかず：577円～ ごはん付き：648円～(税・配達料込)	
ワタミ(株) ワタミの宅食石川 津幡営業所	津幡町瀧端466-8 (津幡営業所：平日8:00～16:00) 080-9413-0771 (受付センター：9:00～18:00 土日祝可) 0120-321-510	○	定期的な利用でなくても可能です 税・配達料込みで450円～ 糖尿病食あります	
コープいしかわ	白山市行町西1 0120-759-853	○	夕食宅配 減塩・カロリー調整対応 675円～(配達料込) 健康介護食・健康管理食・普通食・きざみ食・ ムース食・カロリー・たんぱく質調整対応 5日分(一日2食)週4603円～(配達料込)	かほく市
まごころ弁当 スマイル石川店	金沢市泉本町5-28 227-8215	×	高齢者向け(減塩・カロリー調整食、透析対応食あり) 550円～	一部地域を除く (事前要相談)

出前をしてくれる飲食店 (一人前みの配達不可)

店名	住所/電話番号	営業時間	定休日	配達区域
ごっつお庵 土田屋	高松古宮キ23-5 281-0235	11:30～20:30	水曜日	高松地区

♣ 食材を配達してほしいとき

食材を配達してくれるお店など



事業所	住所/電話番号	営業時間/休業日	取扱商品	配達可否	配達条件	配達区域
デイリーヤマザキ かほく高松店	高松ル1-11 281-3100	24時間営業 年中無休	一般食品・酒 日用品	応相談 (必ずではない)	特になし	特になし
どんたくかほく店	木津ハ5-1 285-2712	9:30～20:00 1月1日・2日	食料品・米 酒・日用品	×	かほく市は、とくし丸が曜日を 決めて回っております。	×
ヤクルトかほく サービスセンター	浜北ハ46-1 283-6159	8:30～15:30 土日祝	乳酸菌飲料	○	1000円以上	かほく市
ダイヤモンドストア	宇野気ヌ173-2 283-0009	8:30-19:00 (日・祝は18:00) 8/16・1/1～3	食料品・米 酒・日用品	○	買い物金額ができる だけ2000円以上で	かほく市
ジャコム石川(株) A コープかほく店	内日角1-24-1 電話：283-5222 FAX：283-5225	9:30-20:00 (年末年始・お盆変更あり) 1/1・1/2 (配達業務は市場に準ずる) 市場がお休みの日は配達はなし	食料品・米 酒・日用品	○	入会費1000円 地区により配達日が 決まっている。 2000円以上 ※注文はFAXで	かほく市
イオンスタイルかほく	内日角タ25 289-1000	年中無休 9:00-23:00 (食品は7:00～)	食料品・米・酒 日用品・衣料品 暮らしの品 化粧品 薬品など	○ ネット注文	電話での注文は不可、 ネットでの注文 (ネットスーパー)のみ。 主に食料品	かほく市 (一部地域を除く)
株ヨシケイ石川 かほく営業所	内日角中21 201-8390	9:00～17:00 土曜・日曜	夕食材料	○	夕食材料の宅配	かほく市
コープいしかわ	白山市行町西1 0120-759-853 (携帯IP電話でもOK)	コールセンター 月～金 8:30～20:00 (土～14:00) 日曜休み	食料品・日用品 雑貨・衣料品	○ カタログ注文 週1回配達	組合員制(加入出資金一口1000円) 配達料：個人宅配220円/回 (減額制度あり) 班 (2名以上) 無料	かほく市

移動スーパー

事業所	住所／電話番号	内容	配達区域
株式会社 どんたく (とくし丸)	七尾市作事町80 0767-53-2727 (代表) 080-3593-4219(とくし丸担当)	食料品・日用品 曜日と時間を決めて毎週訪問します。曜日によって区域が変わります。詳細はTELにて。 配達料は別途かかりませんが、代わりに一品につき商品価格+20円頂いております。(販売委託者のガソリン代補助等の為)	
コープいしかわ	金沢市玉鉾1-180 292-3338	食料品を中心とした生活必需品(約700品目) 生鮮食品(野菜、刺身、肉、総菜等)を含めた商品をお買い物頂けます。 毎週決まった場所、決まった時間に訪問します。 5名以上の利用が見込めて、トラックを安全に停車できる場所が必要です。	金津地区 二ツ屋

♣️灯油を配達してほしい時

自宅に灯油を配達してくれるお店

事業所	住所／電話番号	営業時間／休業日	電話注文可否	配達条件	配達区域
高松石油(株)	高松ノ7-6 281-0135	8:00~18:00 日曜	○	ポリ容器2個以上	高松地区
(株)川端石油	高松キ1-2 281-0128	7:00~19:00 日曜	○	ポリ容器3個以上	高松地区
(株)にわ商店	高松ク10-1 281-0154	8:00~18:00(月~金) 9:00~17:00(土) 日曜・祝日	○	ポリ容器2個以上	かほく市
尾山石油(株)	木津イ16-6 285-0373	7:00~19:30 日曜	○	ポリ容器2個以上	かほく市
(株)マルニ	外日角イ91 283-0353	7:00~20:00 年中無休	○	ポリ容器1個からでも配達します。 配達料あり。	かほく市
(株)コスモ自動車	七窪口45 283-1012	9:00~19:00 年末年始	○	配達できる日が限られているので、 電話にて問い合わせして下さい。	かほく市
加賀谷商事(株)	内日角3-5-1 283-0277	9:00~19:30 水曜	○	50ℓ以上から	かほく市 津幡町



♣️くらし

電気や水道などのトラブルで困った場合

事業所	住所／電話番号	内容	地域・条件など
桜井電機商会	高松ツ104 281-0910	家電の販売修理	特になし
(有)清水商会	高松ム19-1 281-0132	電気工事・家電の販売修理 水のトラブル対応・ガスのトラブル対応	特になし
(株)にわ商店	高松ク10-1 281-0154	水のトラブル対応	かほく市
(有)ヨジロ設備	高松フ1-7 282-5721	水のトラブル対応	特になし
今城電気工業(株)	松浜ハ27-4 285-0251	電気工事	かほく市 支払いは銀行振り込みでお願いします。
(有)ビックハウス	白尾ヌ74-2 283-5472	電気工事・家電の販売修理 水のトラブル対応	特になし
岸設備工業(株)	余地ハ99 285-0321	水のトラブル対応	宇ノ気・金津地区 平日8:00-17:00
(有)沢田電興社	内日角チ89 283-0498	電気工事・家電の販売修理 水のトラブル対応	かほく市 すぐに来て欲しいと言われても対応は難しい

♣家の小修理や片づけをしたいとき

庭木の手入れ・草むしり・日曜大工・小修理・雪かきなどの家の周辺の支援をします。
 ※具体的な作業内容、料金など詳細については各事業所へ直接問い合わせ下さい。

事業所	住所／電話番号	内容
かほく市 シルバー人材センター	かほく市高松ム68-2 281-3655	家具の移動（介護用ベッド等は不可）、除草、雪かき 臨時・短期的、又は軽易な仕事を中心に、事前に現場を確認し、希望などをお聞きした上で、お引き受けいたします。高齢者にとって、危険・有害なお仕事はお引き受けいたしません。  
(株)オレンジかほく	高松丁90-1 281-0678	一般廃棄物収集運搬、浄化槽清掃、し尿汲み取り グリスラップ清掃、水のトラブル対応、不用品処分
ジョイハウスオカダ(合)	遠塚口19-5 285-3101	電気工事、水のトラブル対応、家の掃除、不用品処分 家具の移動、小修理、日曜大工、害虫駆除
かほく市資源開発(株)	遠塚口24-11 285-1140	一般廃棄物収集運搬、雪かき
エコクリーン	七窪口37-1 283-0071	電気工事、エアコン取付 エアコンクリーニング（エアコンクリーニング¥9,600～17,000）
家工房かほく店	宝達志水町上田9-4-5 090-8096-7407	家の掃除、除草、庭木の手入れ、小修理、雪かき
林谷産業(株)	宝達志水町上田フ15-1 0767-28-5830	家の掃除、不用品処分、家具の移動、除草、庭木の手入れ 小修理、遺品整理、雪かき、害虫駆除
(有)便利マツシゲ	(本社)宝達志水町免田2-62 (営業所)北川尻リサイクルセンター 0767-28-2553	家の掃除、不用品処分、家具の移動、除草、庭木の手入れ 小修理、日曜大工、遺品整理、雪かき、害虫駆除
ベンリー津幡店	津幡町津幡ハ-91 288-7050	水のトラブル対応、除草、庭木の手入れ、小修理 日曜大工、害虫駆除

♣家事を頼みたいとき

介護保険サービス以外の民間家政婦・ヘルパー等による、高齢者と家族の暮らしのお手伝いサービスです。

※内容・料金など詳細については各々異なりますので、直接お問合せください。

事業所	住所／電話番号	内容	費用
社会福祉法人 かほく市社会福祉協議会 中央訪問介護事業所	遠塚口52-10 285-8886	食事の支度・後始末 掃除、買い物、洗濯 雪かき	1時間3000円～ 30分超える毎に1500円加算 雪かきは（出入口）15分1500円 旅費実費(タクシー代)他
なぎさケアサービス	白尾タ19-1 283-1060	食事の支度・後始末、掃除 買い物、洗濯、外出支援 通院の付き添い 冠婚葬祭の付き添い コンサート他	1時間3000円～ 30分超える毎に1500円加算 旅費実費(タクシー代)他
かなざわ家政婦紹介所	金沢市高尾台1-442 256-3120	食事の支度・後始末 掃除、買い物、洗濯 外出支援 通院の付き添い	1時間1500円(+初回時1500円)～1750円 (夜間は1687円～)

※「生活に役立つ情報」の事業者情報は、ホームページや電話帳のタウンページ等の情報をもとに、アンケート調査により掲載の同意を得たかほく市近辺の事業所について掲載したものです。

もしも認知症だとわかったら



認知症にやさしいまちづくり
シンボルキャラクター
オレンジリングを
つけたにゃんたるう

自分が、家族が認知症だとわかったら 認知症の進行に応じた本人や家族の心構えと対応例

一般的な認知症の進行の例

認知症の進行状況	正常なレベル	認知症の疑い	何らかの認知症を有する	日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られる		日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが顕著に見られる
日常生活自立度	自立		家庭内及び社会的に日常生活はほぼ自立 (I)	誰かの見守りがあれば日常生活は自立 (II)	日常生活に手助け・介護が必要 (III)	常に介護が必要 (IV)
本人の様子 (認知症の種類によって現れ方が異なります)	物忘れはほとんどみられず、日常生活を送ることに支障はない。	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを始め、日常生活は自立している。同じ話を繰り返す。置き忘れやしまい忘れが増える。知っている人やものの名前が出てこない。	金銭管理や買い物などにミスがみられる。新しいことがなかなか覚えられない。料理の準備や手順を考えるのが難しくなる。身だしなみに気を使わなくなる。外出するのがおっくうになる。趣味への関心がうすくなる。不安が強くなる。	服薬管理ができない。電話の応対や訪問者の対応などが1人では難しい。たびたび道に迷う。買い物など今までできたことにミスが目立つ。約束を忘れる。失敗を指摘すると怒り出すことがある。つじつまの合わない作り話をする。	着替えや食事、トイレなどがうまくできない。財布などを盗られたと言いだす(物盗られ妄想)。時間・日時・季節が分からなくなる。ついざっけのことも忘れる。尿や便をもちやすくなる。徘徊が多くなる。すぐ興奮する。	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難になる。表情が乏しくなる。言葉によるコミュニケーションが難しくなる。声かけや介護を拒む。飲み込みが悪くなり食事に介助が必要になる。家族の顔や使い慣れた道具が分からなくなる。
本人がやっておきたいこと・決めておきたいこと	生活	<p>■認知症になりにくい生活に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食生活と水分摂取、規則正しい生活、適度な運動・昼寝をする。 ・趣味やいきがいをもち、人との交流を大切に、地域行事にも参加をする。 ・家庭内で役割を持つ。 ・かかろプラチナ筋力アップ体操に積極的に参加する。 <p>■認知症になっても困らない生活を送る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・孤立しない生活を送り、家族・ご近所とよい関係をつくる。 ・毎日決まった生活パターンを習慣づけておく。 ・記憶をおさぬ工夫をする…日記や手帳などの利用、メモは1ヶ所にまとめておく、大切なもの(財布など)はいつも決まった場所に置く。トイレのドアをわかりやすくする。棚にはラベルを貼るなどして、何がどこに入っているかわかるようにする。 <p>■認知症の進行を遅らせる生活を心がける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・治療を継続する。 ・できるだけ他者との交流機会や外出機会を持つ。 ・役割や生きがいを活動を続ける。 				
	医療	<p>■早めに医師に相談する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気になることがあれば早めにかかりつけ医に相談し、必要であれば専門病院を紹介してもらう。 ・石川県立こころの病院内にある認知症疾患医療センターや、医療機関の物忘れ外来を利用する。 <p>■定期的に受診し、健康管理に気を配る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・服薬をしっかりする。定期的に受診しながら、心身の症状の変化を主治医に報告する。 ・症状の進行に伴い、脱水症状や栄養不良、便秘などの合併症に気を配る。 				
	相談	<p>■自分の今後の希望を家族に伝えておく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症になった場合どのような介護を受けたいか、亡くなった場合の財産の管理をどうするかなど、家族と話し合っておく。 ・エンディングノートや遺言制度を活用する。 <p>■必要な場合は成年後見制度を活用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本人に判断能力があるうちに、後見人となる人と契約しておく任意後見制度を活用する。 ・判断能力が不十分になった場合に、成年後見人などによる財産の管理や各種手続きを代行する法定後見制度を活用する。 				
家族がやっておきたいこと・決めておきたいこと	生活	<p>■認知症の正しい知識や理解を深めておく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段から認知症に関する話題や講演会などに関心を持ち、家族が認知症になった時に適切に対応できるようにしておく。 <p>■認知症の進行を遅らせる生活を心がける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ他者との交流機会や外出機会をつくる。 ・家庭内での役割を持たせたり、生きがいを活動を続けてもらったりする。 <p>■悪徳商法に注意する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家の中に見知らぬ品物が増えたり、同じ業者が何度も出入りしていたりするなど、不審な様子がないか注意する。 ・困ったときは消費生活センター (TEL: 076-283-7144) へ相談する。 				
	医療	<p>■早めに医師に相談する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「いつもと違う、何かおかしい」と気になることがあれば、早めにかかりつけ医に相談し、必要であれば専門病院を紹介してもらう。 ・石川県立こころの病院内にある認知症疾患医療センターや、医療機関の物忘れ外来に相談する。 <p>■定期的に受診し、健康管理に気を配る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切に服薬ができているか注意し、必要な場合はその都度服薬を促す。 ・食事や水分補給ができているか確認し、脱水症状や栄養不良、便秘などの心身の症状の変化に注意する。 ・心身の症状の変化を主治医に報告する。 				
	介護	<p>■医療や介護について理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気と症状、今後の経過や介護の方法を理解する。 ・認知症の方の行動には、どんな行動にも理由があることを理解する。 <p>■認知症の方への接し方を理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の進行を防ぐための接し方の基本は、「笑顔で接する」「否定しない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」 ・これまでの本人の生活習慣や好み、価値観を尊重しながら接する。 ・本人が今どこまでできるのか見極めながら、時間がかかっても自分でできることは自分でしてもらう。 <p>■介護保険サービスを利用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・デイサービスやショートステイなどの介護保険サービスを利用し、家族の心身の負担を軽減する。 ・介護者教室や、介護者の集い(家族会など)で、話を聞いたり自分の気持ちを話せる場を持つことも大切。 				
	相談	<p>■今後の生活設計(金銭管理、介護など)について考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や本人の親しい人の中で、今後本人をどのように支援していくか話し合っておく。 ・できるだけ周囲の人の協力を得る。 <p>■困ったことがあったら相談する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護で困ったり、介護負担が大きい場合は、家族で抱え込まない。 ・高齢者支援センターや、介護保険担当ケアマネジャーに相談する。 				

♣ その他の困ったときの相談機関

かほく市健康福祉課・福祉事務所

電話 283-7120・283-7121

- 障害者福祉** ・身体障害者手帳の交付・療育手帳の交付・精神障害者保健福祉手帳の交付などを行います。
社会福祉 ・生活保護・生活相談などを行います。
心配ごと相談 ・定期相談日 毎月第2・第4木曜日

かほく市社会福祉協議会

電話 285-8885

市や関係機関、区や町会などの地域団体、ボランティア団体など幅広く住民の皆さんの協力を得ながら、地域に密着した福祉のまちづくりを推進しています。

- ・福祉用具等貸出……地域での交流のために、レクリエーション用具や車椅子を一時的に無償で貸出をしています。
- ・ボランティア依頼……必要に応じ、ボランティア団体や個人を紹介します。
- ・生活に困っている方の相談…生活が困窮している方に対し、相談支援や貸付の支援をしています。
- ・介護サービス……ケアマネジャー・ホームヘルパー・福祉移送事業等

かほく市消費生活センター

守ります ないしょ
電話 283-7144

訪問販売や電話勧誘販売などで、いきなり強引な勧誘を受けたり、十分な説明がなく、誤った認識のまま契約して困ったときなど、契約に関するトラブルの相談をお受けします。

- ・相談の時間 毎週月～金曜日 8:30～17:15(祝祭日、年末年始を除く)
- ・相談の場所 ほのぼの健康館

石川県認知症疾患医療センター(こころの病院内) 電話 281-2600

もの忘れや、お年寄り特有の症状(徘徊、被害妄想、閉じこもり、怒りっぽさなど)でお困りの方は、お気軽にご相談ください。また、「若年性認知症」の相談窓口を開設しています。



看護師やソーシャルワーカー(相談員)が、困っていることや最近のご様子をうかがい、受診が必要なときは、診察日時の日程調整を行います。

電話は、こころの病院の代表電話 281-1125でも大丈夫です。「お年寄りのことで相談したい」とお伝え下さい。

かほく市防災環境対策課・津幡警察署

防災環境対策課 電話 283-7124

津幡警察署 電話 289-0110

運転免許センター 電話 238-5901

・加齢や病気などで身体機能や判断能力の低下を自覚され、運転に不安を感じている方で、運転免許証を自主的に返納された方を支援します。

○まず、津幡警察署又は運転免許センターで運転免許証返納の手続きを行って下さい。

○次に、防災環境対策課又は各サービスセンターで**本人又は代理者**が支援申請の手続きを行って下さい。

(※運転免許証返納後1年以内に手続きを行って下さい。)

成年後見制度・中核機関

かほく市社会福祉協議会 電話 285-8885

権利擁護（成年後見など）の支援を必要とする方に対し、迅速かつ適切な支援を行うための中核となる機関で、制度に関する広報や相談窓口となります。

ご本人や家族、支援者の方からの成年後見制度に関する相談や、制度の仕組みや申立てに関する助言を行います。

※相談は無料、秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください

無料法律相談

法律に関するトラブル・悩みごとについて弁護士への相談を1回（30分限り）のみ無料で受けられます。

・日時 毎月第2水曜日 午後1時30分から4時まで

※相談日・時間については、変更となる場合がありますので、毎月発行の「広報かほく」をご確認ください。

・場所 ほのぼの健康館

※前日までに電話または来所にて予約が必要です。

・予約・問い合わせ先 かほく市消費生活センター 電話 283-7144



⑤ 元気なうちからの介護予防

～自立した日常生活を送るために～

♣ 介護予防・生活支援サービス事業 (R8.3月現在) ※費用は変更される可能性がります

要支援1, 2の方、又は基本チェックリストに該当してサービスが必要と判断された方が対象となります。

訪問型サービス

生活支援サービス

ホームヘルパー等が訪問し、生活援助(掃除・洗濯・調理等)を行います。

●利用回数 週1回

●利用料 月額制で、自己負担(1割)は、1ヶ月あたり1,050円です。



軽度生活援助サービス

シルバー人材センター会員による、簡単な生活援助(簡単な調理・掃除・ゴミの分別・生活用品の買い物代行等)を行います。

●利用回数 週1回 高齢者のみの世帯が対象です。

●利用料 1回ごとの支払いで、自己負担は、1回あたり200円です。

訪問介護(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが訪問し、心身の状況に応じた生活援助(掃除、洗濯、買い物、食事の準備や調理等)を行います。

●利用回数 週1回～2回

1ヶ月あたりの自己負担(1割)のめやす

●利用料 月額制で、利用回数により異なります。

週1回の利用	1,200円ほど
週2回の利用	2,400円ほど

通所型サービス

ミニデイサービス

デイサービスセンター等で、運動・レクリエーション等を行います。

食事・入浴はありません。

●利用回数 週1回

●利用料 月額制で、自己負担(1割)は、1ヶ月あたり1,610円です。



通所介護(デイサービス)

デイサービスセンター等で、食事・入浴などのサービスや、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどを日帰りでを行います。

●利用回数 週1回～2回

●利用料 月額制で、利用回数により異なります。

1ヶ月あたりの自己負担(1割)のめやす

※食費、日常生活費は別途負担となります。

週1回の利用	1,800円ほど
週2回の利用	3,600円ほど

かほく市内では、高齢者の健康づくり（介護予防）、生きがいくくり活動が幅広く行なわれています。

～身体を動かしたい・交流したい～

問合せ先：長寿介護課 電話 283-7150
詳しくは長寿介護課までお問い合わせ下さい

🍀介護予防事業

かほくプラチナ筋力アップ体操（百歳体操）グループ

地域の高齢者が自分の足で通える場所で、週1回以上「かほくプラチナ筋力アップ体操（百歳体操）」を実施しています。この体操は、誰でも取り組める簡単なおもりを使った筋力運動です。

地区名	場所	日時	地区名	場所	日時
二ツ屋	二ツ屋公民館	木曜13:30～	遠塚	遠塚公民館	火曜10:00～
中沼	中沼集会所	木曜10:00～	浜北	浜北公民館	金曜10:00～
長柄町	長柄町公民館	木曜13:30～	七塚	市総合体育館	木曜13:30～
瀬戸町	瀬戸町集会所	月曜10:00～	秋浜	秋浜五福館	木曜13:30～
夏栗	大海交流センター	金曜 9:30～	外日角	外日角区民センター	水曜13:30～
高松	高松老人福祉センター	金曜10:30～	白尾	白尾五福館	木曜13:30～
内高松	内高松会館	火曜 9:30～	余地	余地コミュニティセンター	木曜10:00～
東町	東町会館	火曜 9:00～	横山	よこやま研修館	水曜14:00～
上伊丹町	上伊丹町会館	木曜13:30～	宇気	宇気公民館	火曜13:30～金曜10:00～
下伊丹町	堂井さん宅	月・金曜13:00～	指江	指江公民館	水曜13:30～
岸川町	岸川町会館	木曜13:30～	狩鹿野	狩鹿野コミュニティセンター	水曜13:30～
北新町	北新町会館	火曜11:00～	七窪	七窪公民館	火曜13:30～
北中町	北中町会館	水曜14:00～	七窪	油谷さん宅	水曜 9:30～
上北町	千鳥会館	水曜13:30～	向野	向野公民館	月曜 9:00～
高松	高松愛遊館(午前)	水曜10:00～	宇野気旭町	旭町集会所	月曜13:30～
高松	高松愛遊館(午後)	水曜13:30～	宇野気本町	本町コミュニティセンター	火曜13:30～
高松旭町	旭町会館	木曜13:30～	宇野気	宇野気公民館	金曜13:30～
南新町	南新町交流館	金曜 9:30～	内日角	内日角公民館	火・金曜13:30～
元町	元町会館	木曜13:30～	大崎	大崎区民会館	月・木曜10:00～
古宮町	古宮町会館	火曜13:30～	宇ノ気	あそびの森かほつくる	月曜9:30～
南町	南町会館	月曜 9:30～	宇ノ気	宇ノ気老人福祉センター	水曜13:00～
木津	木津老人会館	月曜 9:00～	宇ノ気	宇ノ気体育館	木曜13:30～
松浜	松浜公民館	月曜10:00～			

*各グループの活動に興味のある方は長寿介護課までお問い合わせください。

その他の介護予防サークル

健康づくりや認知症予防、交流、憩いなどの目的に応じて、定期的に活動を行なっています。

グループ名(会場)	日時	グループ名(会場)	日時
いきがい愛♡フラワーズ(愛・遊・館)	第1・3月曜 10:00～	横山絵手紙(よこやま研修館)	第1月曜 13:00～
はなきんクラブ(上田名公民館)	火・金曜 9:30～	脳活性倶楽部(宇ノ気老人福祉センター)	第2・4月曜 10:45～
横山 健康体操(よこやま研修館)	火・木曜 14:00～	いきいき体操(大崎区民会館)	土曜 10:00～

🍀老人福祉センターいきがい教室 各老人福祉センターでは入浴することができます。

会場	内容	電話番号	会場	内容	電話番号
宇ノ気老人福祉センター	陶芸、手芸、絵手紙	283-3775	高松老人福祉センター	手芸、大正琴、書道	282-5347

🍀認知症カフェ

問合せ先：長寿介護課 電話 283-7150

認知症の人やその家族、地域の人や専門家が、気軽に集まって交流する場所です。

グループ名(会場)	日時	グループ名(会場)	日時
オレンジカフェ(まちかど交流館)	第3土曜 10:30～12:00	広場ハマ大根(デイサービスぽぽ)	第4日曜 10:00～12:00

※各活動の詳細な情報につきましては「かほく市介護予防便利帳」を併せてご参照ください。

🍀健康・体力づくり活動

問合せ先：健康福祉課 電話 283-1117

健康づくりのために、生活習慣病予防などの目的に応じて、定期的に運動を行なっています。各運動グループの開催日時、詳しい内容については健康福祉課までお問い合わせください。

会場	グループ数
高松産業文化センター (高松ク42-1)	2
ほのぼの健康館 (宇野気ニ71-2)	8



🍀健康クラブ

問合せ先：スポーツ文化課 電話 283-7135

ダンスや軽運動を通して健康づくりを行っています。巡回バス有。

クラブ名	日時	会場
高松健康クラブ	毎週金曜 9:30～11:00	高松体育センター (内高松オ31)
七塚健康クラブ	毎週木曜 9:30～11:00	総合体育館 (浜北イ19-1)
宇ノ気友垣健康クラブ	毎週金曜 9:30～11:00	宇ノ気体育センター (下山田丑39-1)

🍀地域サロン活動

問合せ先：かほく市社会福祉協議会 電話 285-8885

地域住民の交流を目的とした活動で、地域の誰でも参加できます。軽体操や学習会、茶話会などを通して交流を深めています。

活動名	会場	日時	対象者
さわやかサロン (ニツ屋)	ニツ屋公民館	毎月第3水曜日(8・9月はお休み) 10:30～12:30	ニツ屋老人会会員
いきいきサロン (中沼)	中沼集会所	毎月第3水曜日 10:00～12:00	中沼福寿会員 中沼区民
ちいママ喫茶おはようさん	内高松会館	毎月第1水曜日 10:00～12:00	どなたでも
上伊丹町わくわくサロン	上伊丹町会館	毎月第2火曜日 13:30～14:30	上伊丹町在住の方々
流川老人クラブ水曜サロン	流川会館	毎月1回から2回 都度、ご確認ください。	流川老人クラブ 町内会、子供会
木津えびすの会	木津老人会館	毎月第2土曜日 10:00～11:30	木津区高齢者
まちの縁がわ なごみカフェのら	木津公民館	第2日曜日:13:40～15:30 第3水曜日:10:15～12:30	0歳から大人まで 初めての方は事前に 連絡してください
おてらサロン kiduku	應現寺 本堂	毎月第3土曜日 10:00～12:00	地域の方々
サロンはまなす	セレモニーステーションはまなす	毎月第4金曜日(1・2月はお休み) 13:30～15:00	どなたでも
松浜いきいき運動クラブ	松浜公民館	偶数月 第4日曜日 プラチナ体操後11:00頃～11:30	60歳以上の松浜区民
いっぷく茶屋浜北	浜北公民館	毎月第1木曜日(1・2月はお休み) 13:30～15:00	浜北区民
いきいきサロン白尾	白尾五福館ホール	毎月第4木曜日 百歳体操終了後14:20頃～15:00	白尾老人クラブ会員
余地友遊サロン	余地コミュニティーセンター	毎月第2火曜日(1・8月はお休み) 10:00～11:30	どなたでも
サロンにじ	七窪公民館	毎月第1・3木曜(1・2・8月はお休み) 10:00～11:30	高齢者を中心に七窪区民
向野仲良しサロン	向野公民館	毎月第1月曜日 9:50～11:30	60歳以上の向野区民
にこにこサロン	宇野気区公民館	毎月22日(1・2月はお休み、22日が日曜日の場合はお休み) 10:00～12:00頃	70歳以上の宇野気区民
イドバタ元気倶楽部	本町コミュニティーセンター	毎月第1・4火曜日 百歳体操終了後14:15頃～15:00	宇野気区民
宇野気地区井戸端会議Ⅱ	宇野気区公民館	偶数月 第4金曜日 13:00～14:00	60歳以上の宇野気区民
狩鹿野いきいきサロン	狩鹿野コミュニティーセンター	2ヶ月に1回 第2又は第3日曜日 10:00～11:30	75歳以上の狩鹿野区民
生涯青春会	内日角公民館	奇数月第2土曜日 13:30～14:30	70歳以上の内日角区民

♣ リハビリ友の会

問合せ先：かほく市社会福祉協議会 電話 285-8885

脳卒中者や家族、友の会の目的に賛同される方々でニュースポーツや脳活性化に取り組んでいます。

活動名	日時	会場
リハビリ友の会（脳活性化教室）	毎週水曜 10:00～11:00	七塚健康福祉センター （遠塚口52-10）
リハビリ友の会（ニュースポーツ）	毎週金曜 10:00～11:00	

♣ スポーツクラブ

施設名	特長	所在地・電話番号
ジョイアクロス	プールでのウォーキングやスタジオプログラムなど、ご自分の体力に合わせて運動できます。	内高松二12 電話281-8000
とり野菜みそ BLUECATS ARENA （かほく市総合体育館）	かほく市のスポーツと文化における拠点施設として、令和6年4月1日にオープン。施設にはトレーニングルームだけでなく、アリーナ、弓道場、柔剣道場、スタジオ、会議室等も設置されております。トレーニングルームはエアロバイクやウォーキングマシン等の有酸素運動系、ストレッチマシンや筋力トレーニングマシンもあり、様々な運動を行う事ができます。インストラクターに運動アドバイスを受けることも可能です。	浜北イ19-1 電話213-6700
塩谷トレーニング室	下記を提供（個人別運動プログラム含む）致します。 16～20代：筋力アップのお手伝い 30～50代：魅力ある体型維持のお手伝い 60代～以上：若返りへのお手伝い 運動器具：有酸素運動器具、ウエイト 300kg 他	外日角口10-2 電話076-204-9697
クラブパレット	高齢者でも参加できる健康づくり・体力づくりに役立つスタジオプログラムや教室が楽しめます。	森レ1（宇ノ気体育館内） 電話283-4411
カーブス イオンモールかほく	簡単なマシンやストレッチで健康寿命を伸ばしましょう ※女性専用となります。	内日角タ25（イオンモールかほく2階） 電話289-3100
フィットネスジム Every イオンかほく店	ウォーキングマシンや振動マシンなど、高齢の方でも利用できるマシンを揃えております。24時間営業です。	宇野気口10 電話076-283-8895

～趣味を楽しみたい・学びたい～

♣ 文化活動教室

問合せ先：スポーツ文化課 電話 283-7135

各種文化活動等をしている団体がたくさんあります。

主な活動会場	宇ノ気生涯学習センター （宇野気二110-1）	七塚生涯学習センター （遠塚口57-6）	高松産業文化センター （高松フ42-1）

～地域に貢献したい・働きたい～

♣ その他の活動・施設

活動・施設名	特長	問合せ先・電話番号
老人クラブ活動	地域ごとに健康づくりや友愛活動などの様々な活動を行なっています。	かほく市社会福祉協議会 （七塚健康福祉センター内） 電話285-8885
ボランティアセンター	それぞれの知識や経験、技能に応じた様々な活動があります。	
かほく市シルバー人材センター	60歳以上で働く意欲のある健康な方へ、臨時的、短期的なお仕事をご紹介します。	高松ム68（かほく市高松北会館内） 電話281-3655
たかまつまちかど交流館	作品展や体操教室、各種催し物など	高松ツ56-1 電話282-5760
いきいきステーション	生涯現役の多様な社会参加をコーディネートします。	七塚健康福祉センター内 電話285-2004

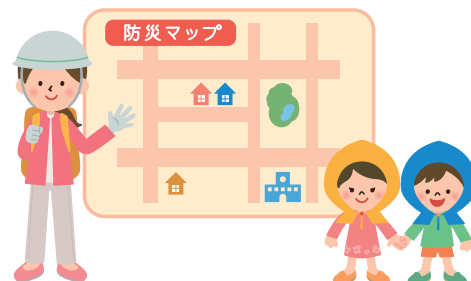
6 災害時の避難所

緊急避難場所

問合せ先：防災環境対策課 電話 283-7124

災害が発生し、または発生のおそれがある場合に、身の安全を確保するため緊急的に避難する場所です。普段から避難経路等を確認しておきましょう。また、避難が遅れた場合や、避難経路が危険である場合には、無理に避難場所を目指そうとせず、より安全な方法で安全な場所（近隣の強固な建物や自宅の2階など）に避難してください。

※「かほく市暮らしのガイド」などを参考に、避難場所の位置及びその周辺にどのような災害が想定されているのかを確認しておきましょう。



拠点避難所

災害により居住場所を失った方や、避難のために立ち退きを行った方が、一時的に滞在する場所です。また、緊急避難場所も兼ねています。かほく市では、市内の小中学校9ヶ所を指定しています。

施設名	所在地
大海小学校	夏栗口10
高松小学校	高松ヤ10
高松中学校	高松ヤ42
七塚小学校	木津ホ61-1
河北台中学校	遠塚口47-1
外日角小学校	外日角ニ52
金津小学校	谷カ30
宇ノ気中学校	森レ1
宇ノ気小学校	宇野気リ147



福祉避難所

通常の避難所では生活に支障がある高齢者や障害者、乳幼児など、特別な配慮を必要とする方を受け入れる避難所です。

施設名	所在地
石川県立看護大学	学園台1-1
七塚健康福祉センター	遠塚口52-10
宇ノ気保健福祉センター	宇野気ニ71-2
社会福祉法人白千鳥会	高松ヤ36
社会福祉法人四恩会（ライフクリエートかほく）	七窪ハ7-1
社会福祉法人相生会	白尾タ220
社会福祉法人芙蓉会	学園台5-19-1
社会福祉法人眉丈会	秋浜ヘ20-1-2



※福祉避難所は、かほく市が各施設の状況や収容可能人数を確認した上で開設するものであり、災害発生と同時に開設されるものではありません。

⑦ こんなとき高齢者支援センターへ

♣生活や介護に困ったとき

主任ケアマネジャー

高齢者支援センターとは？

…高齢者の総合相談の窓口です。

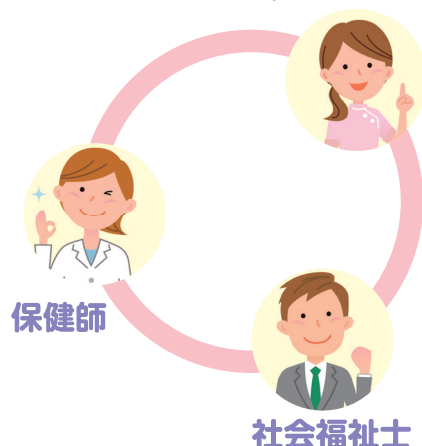
高齢者支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活できるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関する様々な支援を行っています。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士等がそれぞれの専門性を生かしながら、地域の様々な組織や人材と協力し支援します。

また、「医療・介護連携コーディネーター」による、医療と介護に関する相談や関係機関との連絡調整、市民の皆様からの在宅医療に関する不安やお悩みの相談なども行っています。

ご自宅での自立生活のサポートを行う「認知症初期集中支援チーム」を設置し、認知症が疑われる方等やご家族の支援を行います。

電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談も行っておりますので、お気軽にご相談ください。



問合せ先： 高齢者支援センター（かほく市長寿介護課内） 電話 283-7150
高齢者支援センター高松支所（ことぶき園内） 電話 282-9320

自立した生活ができるよう介護予防をすすめます。



要支援 1・2 と認定された方や介護が必要となるおそれのある方への支援を行います（介護予防ケアプランの作成など）。

介護に関する悩みなどさまざまな相談に応じます。



介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受けています。

高齢者のみなさんの権利を守ります。



成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。

暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関のネットワークづくりを進めています。

また、主任ケアマネジャーが地域のケアマネジャーの支援・指導を行い、質の高いサービス提供に努めます。

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)の紹介

みなさんが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるような地域づくりを…
生活支援コーディネーターがお手伝いします。

*みなさまの地域活動に参加させて頂くこともありますので、よろしくお願いいたします。

地域資源・ 社会資源の把握

地域の支え合い活動を
把握します。

生活支援ニーズの把握・共有

普段の生活で
「気になるなあ」や「困ったなあ」を
確認して地域の
これからを共に考えます



活動の場・担い手の発掘

地域での困りごとと地域で
できることをつなげるお手伝いをします。

困りごとに対する サービス情報の提供

地域にとって必要な情報をお伝えします。

お問い合わせ : かほく市社会福祉協議会

電話 076-285-8885

高齢者 いざというときのための 医療・介護とくらしの便利帳 4

初 版 : 平成 28 年 1 月

第 2 版 : 平成 30 年 3 月

第 3 版 : 令和 3 年 3 月

第 4 版 : 令和 8 年 3 月

発行者 : かほく市高齢者支援センター

かほく市健康福祉部長寿介護課

TEL 076-283-7150 / FAX 076-283-3761

E-mail : kaigo@city.kahoku.lg.jp

〒929-1195 石川県かほく市宇野気二81番地

URL : <http://www.city.kahoku.ishikawa.jp/>

わが家の困ったときの連絡先



かかりつけ医

病院・診療所名

担当医

電話番号

かかりつけ歯科医

病院・歯科医院名

担当医

電話番号

かかりつけ薬局

薬局名

担当薬剤師

電話番号

居宅介護支援事業者

事業者名

ケアマネジャー

電話番号

介護サービス事業者

事業者名

担当者

電話番号

緊急時の連絡先

氏名

続柄

電話番号

メモ