

福岡地域包括支援センターです

(高岡市から委託を受けて事業を実施しています。)

福岡地域包括支援センターは、地域の皆さんが高齢になっても豊かで健やかな暮らしを生き生きと続けていただけるよう、各専門職が連携し、チームで皆さんのご相談に応じて支援します。

地域の様々なサービスや、介護予防に役立つ情報をまとめました。これからの地域での生活にぜひご活用いただき、わからない時はお気軽にお問合せください。

各専門職が連携し、チームで皆さんのご相談に応じて支援します。

気軽に
お電話や窓口で
ご相談ください！



主任介護
支援専門員



社会福祉士



保健師



認知症地域
支援推進員



生活支援
コーディネーター

総合相談

介護保険サービスを使いたいけど、手続きがよくわからない…

近所に様子が気になる高齢者がいるのですが…

認知症の相談

認知症に関する相談をどこにしたらよいかしら…？

介護予防 ケアマネジメント

介護予防ってどんなこと？



権利擁護相談

一人暮らしで財産管理が心配…

家族からひどい扱いを受けている

月～金曜日 8:30～17:30

※休日・時間外であっても、必要に応じてご相談をお受けします。

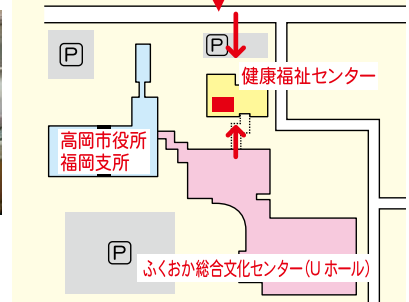


社会福祉法人 福岡福祉会
福岡地域包括支援センター

高岡市福岡町大滝22 福岡健康福祉センター内

☎: 0766-64-1186 FAX: 0766-64-1187

※1階フロア内で場所が変わりました。



生活不活発病に注意しましょう

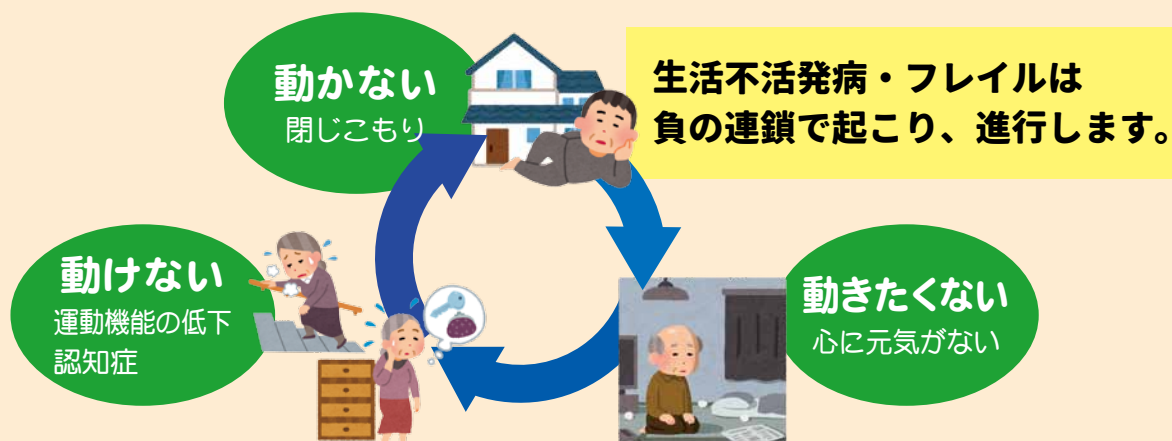
生活不活発病とは…

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことで、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

特に高齢の方や持病のある方は、「生活不活発」を起こしやすい状況にあり、「フレイル」のリスクが高まることが懸念されています。

フレイルとは…

加齢に伴い、筋力、認知機能、社会のつながりなどの「心身の活力」が低下し、入院や要介護の危険性が高まる状態です。



生活不活発病の予防・改善の鍵は「生活活発化」

生活不活発病ではただ筋力低下などの改善や、できるだけ体を動かせばよいというわけではありません。一番望ましいのは、その人らしい、活動的で生きがいがある「活発な生活」を送ることです。そうすれば、生活不活発病が起こる余地はなくなります。



役割をもつ 例えば「家事」

- ・献立を考える。
- ・冷蔵庫にあるもので調理する。
- ・ゴミ出しの日を覚えている。



趣味をもつ 例えば「農作業」

- ・仲間と話す機会が増える。
- ・肥料やりなど時期を把握する。
- ・季節を感じる。



地域活動に参加する 「町内会活動」や 「ボランティア」

- ・役割ができる。
- ・行事日程を把握する。

「できることを続ける」それがあなたの健康につながる



日常生活で 心身の機能を改善してフレイル予防



① 筋力（運動）

目指そう！認知症予防のためにも5,000歩。家事も立派な運動

1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる病気・病態」

歩 数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000 歩	0 分	●ねたきり
4,000 歩	5 分	●うつ病
5,000 歩	7.5 分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）

1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる病気・病態」
資料提供：青柳幸利氏

活 動	運 動	歩数換算（歩）
洗濯、皿洗い、料理		600 歩程度
ガーデニング・植物への水やり	ストレッチング	750 歩程度
掃除（掃除機）、大工仕事	散歩、社交ダンス	1,000 歩程度
草むしり、階段を下りる	腕立て伏せ	1,100 歩程度
階段を上る、苗木の植栽	ラジオ体操第 1	1,300 歩程度
耕作	ラジオ体操第 2	1,400 歩程度

② 食事（栄養）

- 食事は抜かない
- 主食・主菜・副菜をそろえる

1日3度の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内時計を整える働きがあります。

家族などと一緒に食を楽しむことは食欲の増進につながります。



たんぱく質 筋肉や内臓に必要で、免疫力などとも関係します



● たんぱく質をしっかりと

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなります。加齢とともに体内のたんぱく質の合成が遅くなるため、毎食しっかりと摂りましょう。

③ 口腔ケア（歯と口の健康）

口の中を清潔に

就寝前の歯磨きをすすめます。
舌の清掃も行うと効果的です。



定期的な歯科健診を

半年に1度



口を動かす心がけを

普段のおしゃべりはもちろん、歌や早口言葉もおすすです。



「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音するとお口の体操になります。

④ 認知機能（認知症予防）

日頃の健康管理を大切に適度な運動を心がけ、生活リズムを整えましょう。

チャレンジ！脳トレ

- ▶ 家事を複数同時にこなす（料理を2品以上つくる、洗たくとそうじを並行して行うなど）
- ▶ 1日前のことを日記に書く
- ▶ 100から7ずつ引いた数を言うていく



⑤ 人づきあい（社会参加）

自粛生活でも社会とつながることで、あたまとこころを元気にします。

家から出て挨拶をする



電話をかける



手紙やメールを送る



介護予防体操教室(はつらつ広場)等のご紹介

ご自分で教室に参加できる方はいつからでも参加できます。

希望の方は福岡地域包括支援センターにご相談ください。



区分	教室名	地区名	開催場所	開催日	実施時間	備考
体操教室	一步二歩はつらつ広場	一步二歩	一步二歩集会所	第1・3月	13:30~14:30	
	上蓑ぱっちゃんクラブ	上蓑	上蓑集会所	第2・4木	9:00~10:00	
	こいの里サロン	矢部	矢部集会所	第2・4金	14:00~15:00	
	小野 体操教室	小野	西照寺	第2・4金	14:00~15:00	変更有
	西五位おたっしゃクラブ	西五位	西五位公民館	毎週火曜日	10:00~11:30	
	西干場体操教室	西干場	西干場コミュニティセンター	毎週土曜日	10:00~10:45	
	福岡はつらつ広場	福岡全域	福岡健康福祉センター	第2・3・4金	10:00~11:00	
	本領元気づくりサロン	本領	本領集会所	第1・3水	9:30~10:00	
	蓑島いきいきサロン	蓑島	蓑島集会所	第1・3木	10:00~12:00	
	向野ふれあい体操クラブ	向野	向野集会所	第2・4木	10:00~11:00	休止中
	楽笑会 福岡	福岡	福岡にぎわい交流館	不定期水	13:00~16:30	
筋力アップ教室	赤丸元気はつらつ教室	赤丸	赤丸公民館	第2・4水	10:00~11:00	休止中
	大滝地区筋力アップ教室	大滝	大滝公民館	第2・4火 月1回火曜日	13:30~15:00	
	山王筋力トレーニング教室	山王	山王公民館	第2・4水	9:30~11:30	
福岡地域 長寿会	健康体操クラブ	福岡全域	福岡にぎわい 交流館ホールA	不定期火	13:30~15:00	
高岡市 社協主催	こぶし荘いきがい倶楽部	高岡市内 全域	こぶし荘	火曜日	10:15~14:45	

介護予防地域応援隊活動

介護予防を目的とした地域住民の皆さんの自主活動の立ち上げ支援を行っています。介護予防活動を身近なところで続けていくため、人と人とのつながりを大切に、地域の高齢者が主体的に集まる場作りの立ち上げから支援をしていきます。

開催回数等

- 概ね **週1回** から、少なくとも **月2回**
- 1回あたり **60分** 程度

実施内容

- レクリエーションや体操後の座談会
※レクリエーションの貸し出しあり！
- 運動機能向上を目的とした体操
(高岡はつらつストレッチス体操)
※DVDの貸し出しあり！

歩いていける身近な運動教室として親しまれ、教室にとどまらず集いの場としても活用されています。

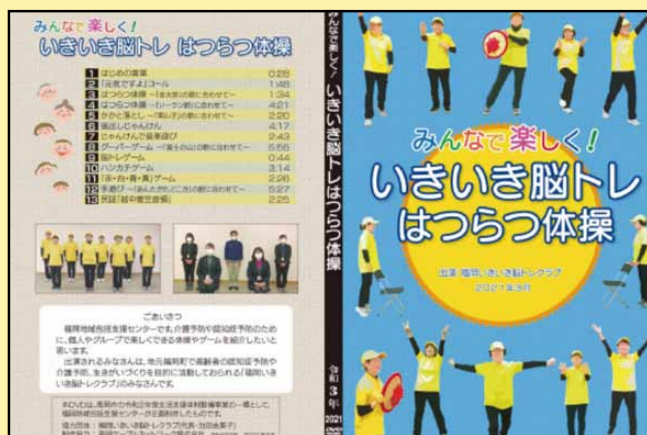


『いきいき脳トレはつらつ体操』のDVDが出来ました！

「福岡いきいき脳トレクラブ」の皆さんのご協力をいただき、介護予防や認知症予防のために楽しくできる体操やゲームを紹介した

「みんなで楽しく！いきいき脳トレはつらつ体操」のDVDが出来ました。

このDVDを活用していただくための出前講座を開催します。



ご希望の団体・関係者は
福岡地域包括支援センターまで
お申し込みください。

※視聴するためのDVD機材が無い
場合は、お貸しします。



暮らしのサポートセンターの会員を募集しています

【事務局】福岡町地域社会福祉協議会 TEL 64-8114

暮らしのサポートセンター（愛称 つなぐ）が、平成29年に開設されました。下記のサービスを内容とする会員制の組織で、サービスを受ける側も提供する側も対等な立場に立っています。関心のある方、詳しく知りたい方は、暮らしのサポートセンター事務局までご連絡ください。

〈利用会員：サービスを受ける側〉

高岡市福岡町にお住まいの一人暮らし高齢者
または高齢者世帯等必要と認められる世帯

〈活動会員：サービスを提供する側〉

性別・資格は問いません。助け合いの思いで
趣旨に賛同をいただき、どなたでも登録・活動
ができます。

またサービスを利用することもできます。
サービス提供時間に応じて、報酬をお支払いし
ます。

〈年間費 1,000円〉

利用会員・活動会員とも

〈サービス提供料金〉

事前にサポートセンターが発行する利用券を
ご購入いただき、お支払いは利用券でしてい
たきます。

※ 1 時間：800円 30分：400円



●サービス内容●

① 家事援助

調理・掃除・洗濯・買い物などの家事

② 生活援助

ごみ出し・代筆・代読・話し相手などの
ボランティアができる簡単な作業

③ 同行援助

近隣の病院への通院、買い物などの
外出に伴う移送

④ その他

認知症になっても安心して暮らせるまちへ

認知症とともに生きるまちづくり

ひとり一人ができること

知る

認知症を正しく
知ろう

相談する

対処のしかたを
知っておこう

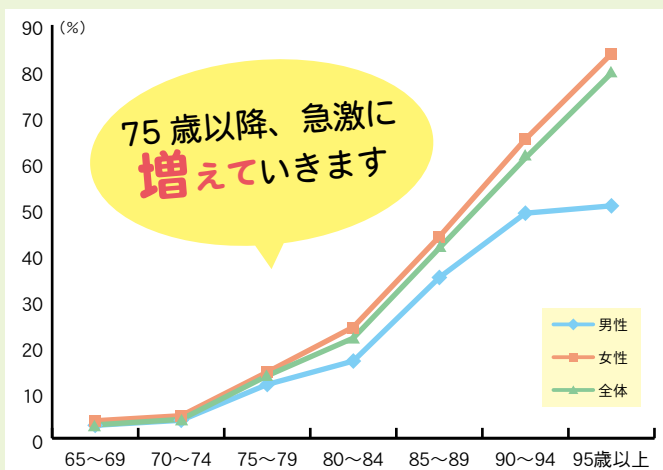
サポート する

防ぐ

発症・進行を
先送りしよう

いつかはみんな認知症に!?

■年齢別に見た推定認知症有病率



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」より

わが国の平均寿命は世界のトップレベルです。喜ばしい一方、長寿になるほど認知症になる人が増え、85歳を超えると約5割の人が、95歳以上では約8割の人が認知症になるというデータがあります。



ちょっと待って!

認知症3つの思い込み

特定の人、
一部の人が
なるもの

認知症は脳の障害
によって起こる病気
で、誰もがなりうる
ものです。

治らない

一部に治る種類の
認知症があります。
また、適切な治療や
ケアは症状の軽減に
有効です。

防げない

生活習慣の改善や持病の適切なコントロール
などによって発症や進行を遅らせたり、重症化
を軽減したりできることがわかってきました。

地域包括支援センターは認知症の方とご家族が 安心してくらせる地域づくりに取り組んでいます

認知症かもしれないと思ったら、まずは**かかりつけ医に相談しましょう。**
認知症に関する悩みや困っていることは、早めに相談してください。

早期発見・早期治療が大切です！

- ★認知症の原因となる病気の中には、早期に治療すれば治せる病気や進行を遅らせることができる場合があります。
- ★自分らしく暮らしていくために、今後の見通しを立てて適切な支援を受けることが大切です。



認知症の人への対応 基本姿勢 ③つの「ない」

① 驚かせない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけましょう。

② 急がせない

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応しましょう。

③ 自尊心を傷つけない

相手の目線に合わせ、穏やかにはっきりした話し方をしましょう。

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会「キャラバン・メイト養成テキスト」



認知症を学び、地域で支えよう

「認知症サポーター養成講座」を開催しませんか？

近所の人や商店・交通機関など地域で働く人が認知症について正しく理解し、ご本人やご家族を温かく見守ることが大切です。

認知症の方やそのご家族の方への支援の輪を広げるため、認知症サポーター養成講座の開催を支援しています。

● 受講対象者

市内にお住まいの方や通勤・通学している方

● 場所・方法等

地域の集まり（自治会、老人クラブ等）、職場（会社）での研修、学校、PTA活動や子育てサークル等で希望者が集まる場所に、キャラバンメイト（講師）が出向いて、講座（1時間30分の講義等）を行います。

● 受講料

無料



認知症説明会

認知症を正しく理解できるように説明を行います。

● 会場 公民館 等

オレンジ倶楽部

医療や介護の専門スタッフにより、認知症に関する知識や技術などについて学ぶための教室や個別の相談を行っています。

● 対象者

認知症の方とその家族 等

● 参加費

無料

これからの人生を考えるきっかけに「人生いきいきノート」を活用してみませんか？

もしもの時のために、大切な人に伝えておきたいあなたに関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ、しっかり残しておくことができます。

※ ノートは地域包括支援センター、または高岡市役所高齢介護課において、ご希望の方に無償で配布しています。



高齢者虐待を知っていますか？

高齢者虐待とは、心身ともに弱くなってしまった高齢者に対し、身体・精神・経済・性的な暴力や冷たい接し方を行うことです。介護の放棄も含みます。

① 身体的虐待

殴る、蹴るなどの暴力をふるう



外から鍵をかけて閉じこめる

③ ネグレクト（放棄・放任）

食事を与えない、入浴させないなど、世話をしない

必要な福祉サービスを受けさせない



② 性的虐待

性的行為をする、性行為を強要する



わいせつ映像等を見せる

④ 心理的虐待

侮辱する、無視する、悪口を言う



⑤ 経済的虐待

年金や財産などを勝手に使う、処分する

日常生活に必要な現金を渡さない、使わせない

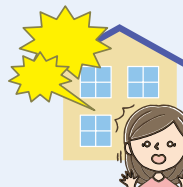


虐待のサインを見逃すな

虐待を受けている人は周囲の人にサインを出している場合があります。



衣服が汚れている



怒鳴り声や泣き声が聞こえる



ゴミであふれている



頻繁に怪我をしている

これらの行為は高齢者の人権を傷つけるもので、発見が遅れることにより、生命の危機につながることもあります。

福岡地域包括センターが秘密を守って、ご本人やご家族の相談に応じます。

お気軽にご相談ください。



特殊詐欺に気をつけましょう

しっかり者、用心深い人でもだまされています。悪質商法や特殊詐欺にあう可能性は誰にでもあります。「私は大丈夫」と思わないで、普段から家族や地域で話題にして対処していきましょう。

点検商法

「点検に来ました！」

「点検に来ました」と家に現れ、「床下が腐っている」「水が汚れている」などといって不安をあり、実際には必要のない工事や商品の契約を迫る。

- 家に入れない！
- その場で契約しない！



特殊詐欺

「架空請求ハガキ・封書」

「地方裁判所管理局」「民事訴訟管理センター」などと名乗る機関から、身に覚えのない請求に関するハガキや封書が届く。「裁判所に訴状提出」「不動産差し押え」などと脅して詐欺グループへの連絡を誘導。

- 決して相手に連絡しない！
- 無視する！ ● 支払わない！



「人を紹介すればもうかる！」

マルチ商法(ネットワークビジネスなど)

「友人を紹介するだけでお金が入る」「副業に興味ないか」などと勧誘され、契約したが、思うように友人を勧誘できず、収入が得られない。解約しても、契約時に購入した高額な商品のローンが残る。

- その場で契約しない！
- 簡単にもうかるうまい話はありません！
- 無理な勧誘で人間関係を壊してしまうおそれがある。

「不用品ありませんか」

訪問購入(貴金属買い取り)

「不用品を買取る」との電話があり、業者が自宅を訪問。不用品には目もくれず「貴金属はないか」と迫られ、要求されるまま指輪を買い取られる。

- 売るつもりのない品物を安易に業者に見せない！
- 売却した場合、契約書をもらうこと！
- 不用品を売る際は複数の業者から見積りを取って検討！

『しまった!』『困った!』『どうしよう!』そんな時は、まず相談

相談窓口	相談 110 番	# 9110	24 時間対応
	高岡警察署	23-0110	24 時間対応
	高岡市消費生活センター	20-1522 (高岡市役所 7 階)	月～金 9:00～17:00
	富山県消費生活センター高岡支所	25-2777 (県高岡総合庁舎)	月～金 8:30～17:00

みなさんの**権利**を守り、自立した生活を送るためにできることは？

- お金の管理が不安になってきた。財産の管理を安心して任せられる人がいたら…。
- 母親に認知症の傾向が…。離れて暮らしているので訪問販売など悪質商法被害に遭わないか心配だ。
- 一人暮らしで将来が心配だ。

こんな時は次の制度があります。

成年後見制度

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方をサポートする人を、家庭裁判所に選任してもらう制度です。財産管理や日常生活での様々な契約を支援します。

日常生活自立支援事業

高齢者や障がいのある方、一人暮らしに不安のある方が安心して暮らせるよう、生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービス利用のお手伝いや金銭管理サービスを行います。

※詳しくは福岡町地域社会福祉協議会にお問合わせください。 TEL 64-8114

地域資源マップ



地域の医療機関

施設名	住所	連絡先	診療科	地図
サンバリー福岡病院	福岡町大野 150	64-3535	内科・循環器科・呼吸器科	ア
トモエクリニック	福岡町下蓑新 281	64-3217	内科・小児科	イ
内科クリニックサンエール	福岡町下蓑新 336	64-6725	内科・リウマチ科	ウ
福岡町たぐちクリニック	福岡町荒屋敷 630	75-7543	内科・脳神経内科・リハビリテーション科	エ
皮膚科ちえこクリニック	福岡町福岡新 147	64-0707	皮膚科・美容皮膚科・小児皮膚科	オ
さくらの木歯科	福岡町下蓑新 426-2	64-0507	歯科	カ
島田歯科医院	福岡町下蓑 2142	64-2172	歯科	キ
ふかだ歯科医院	福岡町大滝 311-3	64-8002	歯科	ク

薬局

施設名	住所	連絡先	地図
さくら薬局	福岡町大野 115-1	64-6452	ケ
サンエール薬局	福岡町下蓑新 338-2	64-1175	コ
せせらぎ薬局	福岡町大滝 29	50-8692	サ
ヤマダ薬局	福岡町大滝 261-1	64-3123	シ

介護・福祉事業所（福岡地域内を掲載、介護度によって下記以外の事業所も利用できます。）

種別	施設名	住所	連絡先	地図
デイケア （通所リハビリテーション） 日帰りのリハビリ等が受けられます。	老人保健施設 さくら苑	福岡町大野 145	64-5885	①
デイサービス 食事・入浴等の日常生活の支援や、生活機能向上のための支援を日帰りで行います。	アルテン赤丸 デイサービスセンター	福岡町赤丸 1103-1	31-5223	②
	サニーデイサービスセンター	福岡町本領 259-7	64-6032	③
	富山型デイサービス ふく福	福岡町福岡新 295	64-2929	④
	ユートピア大滝 デイサービスセンター	福岡町大滝 928-1	64-0060	⑤
	じさき接骨院	福岡町大滝 418-8	64-5308	⑥
	デイサービス やべの里	福岡町矢部 1088	54-5974	⑦
ショートステイ 施設に短期間入所して、食事・入浴、その他の必要な日常生活上の支援や機能訓練等を行います。	特別養護老人ホーム アルテン赤丸	福岡町赤丸 1103-1	31-5222	②
	老人保健施設 さくら苑	福岡町大野 145	64-5885	①
小規模多機能型居宅介護 通所を中心に、利用に応じて訪問系のサービスや泊りのサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスが受けられます。	太陽の庵	福岡町下蓑新 336	64-5580	⑧
	森の住まい	福岡町江尻 219	64-3988	⑨
グループホーム 認知症の高齢者が、共同生活をする住宅で、日常生活上の世話や機能訓練等の介護サービスが受けられます。	ケアタウン ふくおか	福岡町上蓑 78-1	64-1205	⑩
	グループホームあゆみ	福岡町一步二歩 465	64-6111	⑪
	森の住まい	福岡町江尻 219	64-3988	⑨
入所施設	特別養護老人ホーム アルテン赤丸	福岡町赤丸 1103-1	31-5222	②
	老人保健施設 さくら苑	福岡町大野 145	64-5885	①
介護療養型医療施設	サンバリー福岡病院	福岡町大野 150	64-3535	ア
居宅介護支援事業所	アルテン赤丸 居宅介護支援事業所	福岡町赤丸 1103-1	31-5420	②
	さくら苑居宅介護支援事業所	福岡町大野 145	64-5885	①
	社協居宅介護支援福岡事業所	福岡町大滝 22	64-8181	⑫
	サニーケアプランセンター	福岡町本領 259-7	080-4252-4568	③
サービス付高齢者住宅	森の住まい	福岡町江尻 219	64-3988	⑨
	ユートピア大滝	福岡町大滝 928-1	64-0064	⑤

生活お役立ち情報

配食弁当及び食材の配達

名前・住所	電話番号(注文方法)	内容・料金(税込)等	備考
池田食料品店 福岡町大滝271	64-5500 (電話注文)	・食料品の配達(野菜・果物・お惣菜)	
移動スーパーとくし丸 砺波市栄町3-4	0763-33-3000	・移動スーパー ※軽トラックで生鮮食品や日用品を販売。 訪問先は応相談。	ヴァローレ砺波店
(株)エム・アンド・アイ総合企画 戸出伊勢領2551-1	080-2957-2477 (電話注文)	・月～土 1日1食から 前日注文可能(応相談) 普通ごはんとおかずのセット:620円 普通食おかずのみ:570円 ※ご飯は常食のみ。1口大、粗刻み対応可	昼食・夕食 基本は手渡しにて 安否確認
JAいなば福岡支店 福岡町下蓑374	64-8600	・五位山地区移動販売 木曜日	
宅配クック123 高岡市井口本江640-2 アラックスビル1F	25-9988	・年中無休(お正月三が日は除く) 普通食 594円 健康ポリウム食 特別食(カロリー・たんぱく質・塩分調整食、透析食等) おかずのみ可	昼食・夕食 ※地域によって 配達応相談
富山県生活協同組合 富山市金屋555	0120-80-4717 (電話注文)	・月～金まで5日間コースの宅配 おかずコース 2,900円 お弁当コース 2,800円 ※介護療養食もあります。	夕食 生協加入者のみ
まごころ弁当 高岡本店 高岡市五十里1898	30-3550 FAX 30-3551	・年中無休(お正月三が日は除く) 1日1食から、前日注文可能(応相談) 普通ごはん付:500円(税別) おかずのみ:450円(税別) まごころ小町:320円(税別)他 ※その他、制限食や調理形態(刻み、お粥等)対応可	昼食・夕食 服薬確認・ 3分間サービス あり
ハローランチ 高岡市本保60-1	31-4739	月～土(祝日除く) 普通ごはん付:400円(昼食) ※高岡市の食の自立支援サービス申請者のみ	夕食は応相談 ※地域によって 配達応相談
宝来高岡店 高岡市野村1604-1	32-0555 (午前中のみ対応)	月～土(祝日除く) 普通ごはん付:505円 おかずのみ:440円 ヘルシーごはん付き:630円 ヘルシーごはん無し:550円	昼食・夕食 ※地域によって 配達応相談
ヨシケイ富山 砺波営業所:砺波中野1412-1	0120-25-3711	・月～金(土曜の食材は金曜に配達)、 前週水曜日〆切 冷凍弁当:3食セット 1,030円～ 簡単調理おかず(調理済み、湯煎・レンジ・流水解凍) 1人用5日間(月～金)3830円～ 手作りおかず(自分で調理) 2人用5日間(月～金)およそ5,000円～	
ワタミの宅食受付センター	0120-321-510	・月～金(祝祭日・年末年始除く)、 1週間単位等での注文、前週水曜日〆切 おかずコース(5日間)3,080円 お弁当コース(5日間)2,450円 他	※地域によって 配達応相談 手渡し、見守り サービスあり

その他(介護予防・集いの場)

こぶし荘 生きがい倶楽部	64-8114
--------------	---------

仕事の依頼 / 仕事探し

シルバー人材センター	20-1651
------------	---------

ボランティアしたい / してほしい

高岡市ボランティアセンター	21-7883
---------------	---------

外出支援等暮らしのサポート

暮らしのサポートセンターつなぐ	64-8114
-----------------	---------

警察・消防 ※緊急時は110番・119番

高岡警察署	23-0110
福岡町交番駐在所	64-2014
西五位警察官駐在所	64-4742
高岡市福岡消防署	64-3305

各種相談機関

高岡厚生センター	26-8415
富山県高齢者総合相談センター 認知症ほっと電話相談【土日のみ】	076-432-6580
シルバー110番	076-441-4110
富山県心の健康センター	076-428-1511
高岡市役所 高齢介護課	20-1165

その他、地域の情報については福岡地域包括支援センター(☎64-1186)まで
お問合わせください。