

2024
年版

長門市 シニアと家族の 安心便利帳

こんなとき…どうしたらいい？
シニアの住まい
財産・権利を守るために
介護保険でできること

元気な暮らしを
このまちで
いつまでも

長門市
シニアと家族の安心便利帳
電子書籍



パソコンや
スマートフォンでも
ご覧いただけます。

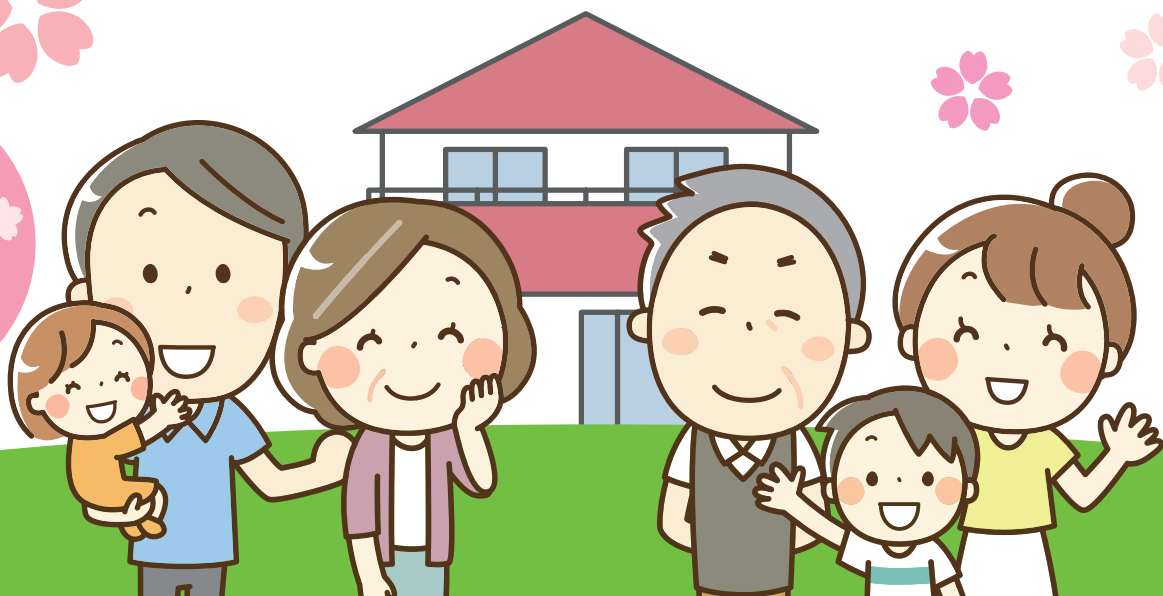
長門市 株式会社サイネックス

は じ め に

私たちを取り巻く環境は、少子高齢化・人口減少の進行により、かつて経験したことのない超高齢社会に直面しています。

長門市では介護予防・健康づくり施策の充実・推進を図るとともに、地域共生社会の実現に向けた取組を推進するため、「一人ひとりが生きがいを持ち、地域の中で支え合い『健幸』に活躍できるまち」を目指しています。

高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられ、また、ご家族がその生活を支え続けられるよう、この便利帳が少しでもお役に立てれば幸いです。



いきいきと活躍しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

2

いつまでも元気に暮らしたい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

4

こんなとき・・・どうしたらいい？・・・・・・・・・・・・・・・・

6

シニアの住まい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

12

財産・権利を守るために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

14

介護保険でできること ～介護が必要になったら～

16

お役立ち情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

26

広 告

訪問看護ステーションf ～住み慣れた自宅で自分らしく生きたい方、ご相談下さい～

＊fとは＊
 ・family … 家族のように包み込む温かさ
 ・friend … 友達のように認め合う朗らかさ
 ・face … 顔をあわせて笑顔になる
 ・fantastic … すばらしく・ステキな生活

以上のことを柱にして、
サービス提供
させていただきます。

訪問看護ってなに！どんなことができるの？

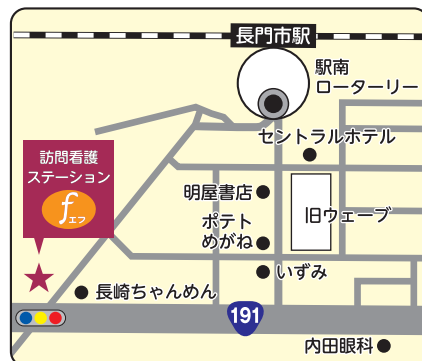
- ☆主治医の指示のもと、生活の場へ訪問し、必要なサービスを提供します。
- ☆家庭や地域で安心、安全な生活を送れるように支援を行います。

24時間
電話対応可



お気軽に
ご相談
下さい

〒759-4101 長門市東深川1365-11
 TEL: (0837) 27-0119 FAX: (0837) 27-0305
 E-mail: houmonkango-f@sage.ocn.ne.jp
 ご利用時間: AM8:30～PM17:30(日・祝日を除く時間帯)



お買い物は
coop くるにおまかせ！



生活協同組合 コープやまぐち

お申込
お問合せ

月～金曜日 8:30～21:00 土曜日～18:00

0120-49-5657

コープやまぐち

検索 https://www.yamaguti-coop.or.jp/

〒753-0872 山口市小郡上郷10901-21

登録商品を毎回5%割引！



山口県内どこでも
1軒1軒お届けします！
(離島は除く)



70歳以上の方へ
宅配利用料(配達料)が
割引になります。



基本利用料(お一人でご利用の場合)

週の利用金額(税抜)	宅配利用料(税抜)	宅配利用料(税込)
4,600円未満	180円	198円
4,600円以上	50円	55円

70歳以上の方がご利用の場合

週の利用金額(税抜)	宅配利用料(税抜)	宅配利用料(税込)
3,200円未満	100円	110円
3,200円以上	50円	55円

いきいきと活躍しよう



老人クラブ

問 長門市老人クラブ連合会 ☎0837-22-1171

同じ地域に住む60歳以上の方々が集まり、「グランドゴルフ」や「フォークダンス」などの健康づくり、「児童の見守り」や「防犯パトロール」などの社会奉仕活動、「研修視察」や「パソコン講習」などの教養の向上を行い、地域福祉の担い手としてさまざまな活動を行っている組織です。



ふれあい・いきいきサロン

問 社会福祉法人長門市社会福祉協議会 ☎0837-22-8294

地域で「仲間づくり」「出会いの場づくり」を図る活動です。高齢者・子どもなど誰でも参加できます。

自治会の集会所などで、おしゃべり、レクリエーション、趣味、体操などを無理なく行い、交流をしています。

令和5年度末現在、市内には、三隅地区13か所、長門地区36か所、日置地区10か所、油谷地区14か所のサロンがあります。

ふれあい・いきいきサロンについてお聞きになりたいときは、お気軽にご連絡ください。

レクリエーショングッズの貸出もあります！



公民館活動

問 地域連携教育推進課 ☎0837-23-1259

身近な学習の場、交流の場として、各地区の特色を活かして、教育、文化に関する各種講座を開催したり、生涯学習グループが活動するなど、多様な公民館活動をしています。

また、公民館を核として、地域・学校・家庭が連携した一体的な取組を各地区で展開しています。

講座の種類や利用申込みに関するお問い合わせは、最寄りの各公民館にご連絡ください。

主な活動例

- ・小中学校授業での学習支援
- ・スマホ教室の開催

図書館ボランティア

問 長門市立図書館 ☎0837-26-5123

ゆや分館 ☎0837-33-0051

長門市立図書館には様々な活動をされているボランティア団体があります。

図書館でのボランティア活動に興味のある方はお気軽にお声かけください。

会員の交流はもちろん、参加者との交流も生まれる「場」です。

主な活動例

- ・館内の見回りや図書の整理
- ・紙芝居や絵本の読み聞かせ

広 告

ほっちゃんテレビにCMを流しませんか？

料金(制作費込):月額 66,000 円(税込)～

※詳細はお問い合わせください

ほっちゃんテレビでは、皆様からの情報をお待ちしています。地域の話やふと気づいたこと、日ごろから気になっていることなどをお寄せください。

長門市東深川 2366-11

☎ 0837-23-1541



長門市ケーブルテレビ

ほっちゃんテレビ



介護助手

◆介護助手とは

福祉・介護事業所などで、部屋の掃除やシーツ交換、下膳、利用者のお話し相手など、福祉・介護の補助業務を行っていただく方です。興味を持たれた方は、お気軽にご連絡ください。

地域の介護・福祉を支えてください。

対象者

- ・福祉・介護事業所に就労を希望する元気な高齢者
- ・福祉や介護の仕事の経験はないが、関心があり、就労を希望する方
- ・短時間勤務を希望する方や週1日からの就労を希望する方

▶長門市の「介護助手」受入参加法人・事業者

医療法人社団 成蹊会 介護老人保健施設サンライズ21
〒759-4101 長門市東深川889-1

☎0837-23-0021

お問い合わせ先

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会

山口県福祉人材センター

〒754-0041 山口市小郡令和一丁目1番1号

KDDI維新ホール3階

☎083-902-2355 FAX083-902-5877

スポーツや音楽、
家庭菜園などの趣味や
生きがいは
生涯を健康に
過ごす活力になります。
目標を持って、毎日を
楽しみましょう。



元気な高齢者・地域の皆さん!
住み慣れた地域の福祉・介護を支えてみませんか?
介護助手募集

●介護助手とは? 福祉・介護事業所などで、部屋の掃除やシーツ交換、下膳、利用者のお話し相手など、福祉・介護の補助業務を行っていただく方です。

●勤務時間(例) 1日3時間×週3日程度

●募集の内容(例) ※具体的な業務内容や勤務時間は、就労時に事業所等と面接者が相談し決定していただきます。

タイプ1	タイプ2	タイプ3
専門知識・技術がほとんどない方でも行える業務	経験者の経験で指導を受けながら業務を行う方	一定量の専門知識・技術があり、指導を受けながら業務を行う方
・掃除・洗濯・食器洗い ・簡単な調理 等	・部屋の掃除・洗濯・食器洗い ・簡単な調理・洗濯・食器洗い 等	・部屋の掃除・洗濯・食器洗い ・簡単な調理・洗濯・食器洗い・簡単な介護 等

「介護助手」受入事業所は最速でご確認ください
社会福祉法人 山口県社会福祉協議会 山口県福祉人材センター
〒754-0041 山口市小郡令和一丁目1番1号 KDDI維新ホール3階

シルバー人材センター

問 公益社団法人 長門市シルバー人材センター
☎0837-22-5639

長年培ってこられた経験や知識、技能を生かして働くことにより、健康の維持、生きがいのある生活を送るとともに地域社会に貢献します。長門市内在住の60才以上の方で、健康で働く意欲のある方なら、どなたでも会員になれます。

入会については、直接センターへお問い合わせください。

仕事例:家事援助、清掃、施設管理、空き家管理、除草・草刈り、剪定、受付事務、労働者派遣事業(看護及び介護補助、惣菜作りなど)

◆社会福祉法人長門市社会福祉協議会とは

社会福祉法に基づき、地域福祉の推進を図ることを目的とした民間団体(社会福祉法人)で、平成17年3月に旧長門市と3町の社会福祉協議会が合併して誕生しました。

誰もが暮らしやすく、みんなが互いに頼り合えるあたたかいまちになるよう、さまざまな福祉活動を行っているほか、ボランティア活動に関する相談や学校における福祉教育の支援など、地域の福祉活動の中心として、様々な活動をされています。

社会福祉に関するご相談、ご質問は最寄りの社会福祉協議会にお気軽にお寄せください。

みんなが主役!誰もが安心して暮らせる長門づくり



福祉活動 PR キャラクターほえっぴー

広 告



社会福祉法人 長門市社会福祉協議会

福祉総合相談は

●事務局(代表)

- ・三隅支所
- ・日置支所
- ・油谷支所

障害に関する相談は

- ・たけのこ村

高齢者に関する相談は

- ・西地域包括支援センター ☎33-2020 油谷新別名10803(油谷保健福祉センター内)

介護に関する相談は

- ・居宅介護支援しあわせ長門 ☎27-0210 東深川1321-1(長門市地域福祉センター内)
- ・ゆや居宅介護支援事業所 ☎32-0933 油谷新別名10803(油谷保健福祉センター内)

【市外局番 0837】

☎22-8294 東深川1321-1(長門市地域福祉センター内)

☎43-2851 三隅中1473(三隅保健センター内)

☎37-3937 日置上5914-3(日置地域福祉センター内)

☎32-0931 油谷新別名10803(油谷保健福祉センター内)

☎22-1633 西深川10845-1(御所原大神宮となり)

●在宅福祉サービス事業《市内全域でご利用できます》

- ホームヘルパー2事業所
- デイサービス3事業所
- 訪問入浴1事業所
- グループホームやすらぎの里



誰かの役に立てる幸せ。



シニアと家族の安心便利帳

いつまでも元気に暮らしたい



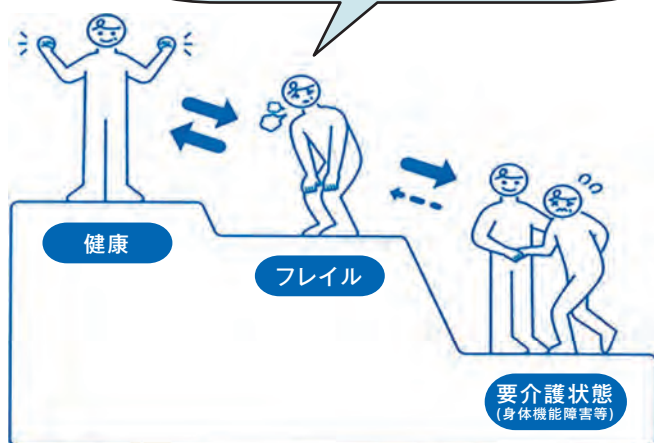
フレイル予防・介護予防に取り組みましょう！

問 長門市地域包括支援センター ☎0837-23-1244
 長門市東地域包括支援センター ☎0837-27-0410
 長門市西地域包括支援センター ☎0837-33-2020

「フレイル」って何？

年を重ねて、体や心の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。**早めに気づいて適切な取り組みを行うことで**、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

おいしくものが食べられなくなった。
 疲れやすく何をやるのも面倒だ。
 体重が以前よりも減ってきた。



フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで、活力に満ちた日々を送りましょう。

加えて、健診を受けたり、病院受診を続けたり、健康管理に努めましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



フレイル予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



資料：厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より

広 告



民間車検工場

ロ - タ ス

(有)波多野自動車

長門市油谷久富1084-5 ☎(0837)32-0926
 (国道191号線沿い) FAX(0837)32-0935



いきいき百歳体操グループ支援

高知市発祥の手首・足首におもりを装着し、椅子を使ってゆっくり行う体操です。週1回以上、百歳体操を継続する自主グループには無料でバンドとおもりを貸し出します。

対象 概ね5名以上のグループ



水中ウォーキング教室

プールを活用し、専門のスタッフが水中運動でのウォーキングやストレッチの指導を行います。水中で運動することで、膝や腰に少ない負担で運動ができます。

開催時期や利用料金は長門市広報「知っちょこ」などでお知らせします。



介護予防出前講座

対象 ・自治会やグループ等、地域での希望も大歓迎です

内容 ・転倒予防(体力チェック・体操)
・脳活性の話
・口腔ケアや口腔体操、食事のポイント
・フレイル予防
・権利擁護(遺言・相続・成年後見制度)等



健康診査・がん検診

問 長門市保健センター ☎0837-23-1133
総合窓口課 保険管理班 ☎0837-23-1129

国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入している方は、『特定健康診査』を受診できます。また、各種がん検診も行っています。年に1度受診し、健康を維持しましょう！

詳しくは『4月号長門市広報知っちょこ』と一緒に配布される「長門市健幸ガイド」でご確認ください。

いつまでも元気に暮らしたい

広 告



トリネふかわ

スイーツから鶏肉、加工品まで！
深川養鶏の直売店



おいしさの基準がここにあります。
深川養鶏農業協同組合
www.chosyudori.or.jp

代表理事組合長 末永明典
長門市東深川1859-1
TEL : 0837-22-2121
FAX : 0837-22-5432

長門市東深川707-1
深川養鶏農業協同組合
製菓工場内
営業時間 》8:00～17:00
休 日 》水曜、日曜
駐 車 場 》20台

オンラインショップは
こちら！



自分の健康は自分が作る！



シニアと家族の安心便利帳

こんなとき…どうしたらいい？



生活や介護の困りごとがあるとき

地域包括支援センター・市役所高齢福祉課・支所・出張所にまずは相談

職員が生活での困りごとや介護の困りごとをお聞きします。

地域包括支援センター職員が訪問

- ・体調の変化により生じた生活の様子を詳しく伺い、地域でいきいきとした健幸的な暮らしを実現するためにお話を伺います。
- ・申請が必要な場合は状態に合わせて申請のお手伝いをします。

要介護等認定申請

「要介護・要支援認定申請書」により申請してください。
申請書は市のホームページからダウンロードできます。郵送での提出も受け付けます。

申請時に必要なもの

- ・要介護・要支援認定申請書
- ・介護保険被保険者証
- ・医療保険被保険者証(40～64歳の人のみ)
- ・個人番号(マイナンバー)が確認できる書類

総合事業利用申請

基本チェックリストの実施により、生活機能低下の有無を確認します。

認定調査

市の調査員などが自宅を訪問し、心身の状態などについて調査をします。

主治医意見書

申請書に記入された主治医に対して、市から意見書の作成を依頼します。

審査・判定

訪問調査の結果によるコンピュータ判定(一次判定)と主治医意見書をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護等状態区分を判定します。

認定・通知

介護認定審査会の審査結果にもとづいて、「要介護1～5」「要支援1・2」「非該当」までの区分に分けて認定され、その結果を郵送で通知します。

介護予防に関する
様々な地域資源の
紹介

(P. 5参照)

介護予防・日常
生活支援サービス
事業対象者

(P. 16以降)

非該当

要支援1・2

(P. 16以降)

要介護1～5

(P. 16以降)

なし

あり

こんなとき…どうしたらいい？



高齢者のことで困った時は

◆まず、ここに相談してください！



主任ケアマネジャー



保健師等



社会福祉士

▶深川・俵山地区 長門市地域包括支援センター
(長門市役所 高齢福祉課) ☎0837-23-1244



▶通・仙崎・三隅地区 長門市東地域包括支援センター
(地域医療連携支援センター1階長門市応急診療所併設)
☎0837-27-0410



▶日置・油谷地区 長門市西地域包括支援センター
(油谷保健福祉センター内) ☎0837-33-2020



●地域包括支援センターに行けない時は・・・

体調が悪かったり、家族の介護で地域包括支援センターへ行けないなどの場合は、地域包括支援センターの職員が訪問することもできます。気軽にご相談ください。

◆掃除など、ちょっとしたことを手伝ってほしい

●サービスまごころ

問 社会福祉法人長門市社会福祉協議会 ☎0837-22-8294

日常生活のちょっとした困りごとを地域の方々の協力で解決のお手伝いをします。担い手として協力してくださる方も随時募集しています。

▶お手伝い内容

掃除、買い物、外出の付き添いなど

利用料金 1時間当たり800円

★ゴミ捨ては、シルバー人材センターに依頼ができます。(有料)



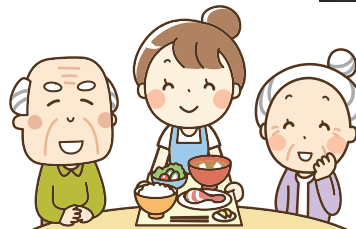
◆配食を通した見守りをお願いしたい

●食の自立支援事業

問 高齢福祉課地域包括ケア推進室 ☎0837-23-1244

安否確認を含む見守りが必要で、調理や食材調達が困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方にお弁当を配達します。

※個人負担金:650円/食(課税世帯)、
400円/食(非課税世帯)



広 告



9寸上下蓮華墓

当社オリジナル洋墓



墓石・記念碑・墓誌字彫・墓石移転・墓じまい

株式会社 帝国石材

長門市仙崎209-1(長門病院入口) TEL 0837-22-3148



0120-51-3148

心の風通しを良くしておきましょう！



シニアと家族の安心便利帳

◆車いすを借りたい

●福祉用具貸出事業

問 社会福祉法人長門市社会福祉協議会 ☎0837-22-8294

市民の日常生活支援を目的に、車いす(アルミ製)を貸し出します。

利用料金 無料 最大1か月

◆おむつ代が高い…。

●家族介護用品支給事業

問 高齢福祉課地域包括ケア推進室 ☎0837-23-1244

市内在住で要介護4または5と認定された方を介護されている住民税非課税世帯の家族に、上限8,000円/月の紙おむつ等の介護用品を支給します。

◆粗大ごみを捨てたいが、難しい…。

●生活支援事業

問 長門市社会福祉法人地域公益活動推進協議会 事務局
(社会福祉法人長門市社会福祉協議会内) ☎0837-22-8294

ゴミステーションまで粗大ごみを運ぶことが難しいひとり暮らし高齢者等を対象に、民生児童委員協議会の協力のもと、「粗大ごみ出し支援サービス」を実施しています。作業の際には、各地区担当の社会福祉法人の職員がご自宅に伺い、粗大ごみを収集します。



◆歩くのに杖があれば…。

●赤い羽根ステッキ給付事業

問 社会福祉法人長門市社会福祉協議会
☎0837-22-8294

65歳以上の市内在住の方で、加齢や疾病などで歩行が困難な方に杖「赤い羽根ステッキ」を無料で給付し、日常生活の支援を図ります。



◆車いすの家族を外出させたい

●福祉車両貸出事業

問 社会福祉法人長門市社会福祉協議会 ☎0837-22-8294

自力での歩行が困難な高齢者などが移動される場合に、車いすに乗ったままで乗れる福祉車両を貸し出します。

利用料金 無料

但し、市外については燃料を満タンにして返却ください。

貸出期間 1回につき1日まで

利用の範囲 医療機関や施設への送迎をはじめ、リフレッシュのための外出でも大丈夫です。

※ 赤い羽根共同募金の配分金が使われています。

◆飲み残しの薬が心配

●薬剤師による「在宅服薬支援」のご案内

必要な薬を飲んでいない、残薬を誤って飲んでしまう心配がある…。自宅で療養または認知症などで通院できない方に対して、薬剤師が自宅に訪問して薬の管理や服薬の指導をしてくれるサービスがあります。ご自身または家族の服薬に心配なことがありましたらご相談ください。

費用 介護保険が適用されるサービスです。介護認定のない方は医療保険が適用されます。

依頼できる薬局 27ページ薬局一覧の「在宅訪問対応」に○がついている薬局です。

◆入院中などで、介護保険などに関する書類が届かない

問 高齢福祉課 介護支援班 ☎0837-23-1158

総合窓口課 保険管理班 ☎0837-23-1143

介護保険、国民健康保険及び後期高齢者医療に関する書類の送付先について、入院等により現住所に本人が不在の場合や、郵便物の管理が困難などの理由により、家族等のご住所を書類の送付先として設定することができます。

なお、一度申立いただくと、以後、申立をいただくまでは送付先は変更されませんのでご注意ください。

申立書の様式は長門市ホームページから印刷することができます。

※申立てした日から、送付先の変更が完了するまでに数日かかるため、その間、登録前の住所に書類が送付されることがあります。

一人暮らしの家族が高齢になって心配

緊急通報サービス

問 高齢福祉課 高齢福祉班 ☎0837-23-1157

慢性疾患等のある65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の家に緊急通報装置を設置し、家庭内の緊急事態などに迅速に対応できるサービスを実施しています。

●伺い電話

月に2回様子を伺う電話をします。数日間繋がらない場合は協力員に連絡します。

●健康・介護に関する相談

看護師が24時間365日、通報を受け付け、アドバイスします。



●駆けつけサービス(希望者のみ)

ALSOKの駆けつけ員が、依頼を受け付け、ご自宅へ急行、状況を確認し対処します。



利用料 440円/月(住民税非課税世帯に属する者、ひとり暮らしの重度障害者は免除)

緊急カプセル クジラくん

問 民生児童委員協議会事務局
(地域福祉課 地域福祉班) ☎0837-23-1245

65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方が、病歴やかかりつけ医、飲んでいる薬や親族の連絡先などを記入したカードをカプセルに入れて家の冷蔵庫に保管することで、救急搬送時に救急隊員が患者の情報を把握でき、医療措置を速やかに行うことができます。



要介護4または5と認定されている方を自宅で介護されている方を支援します。

家族介護見舞金支給事業

問 高齢福祉課 高齢福祉班 ☎0837-23-1157

半年以上介護している家族に2万円の見舞金を支給します。介護サービスを利用している方も対象とします。
※同居家族に限る(所得制限、日数基準あり)

働きながらの介護が難しい。 ～介護で仕事を辞める前に、ご相談ください。～

問 山口労働局 雇用環境・均等室 ☎083-995-0390
高齢福祉課 介護支援班 ☎0837-23-1158

介護は重労働のうえ、体力的にも精神的にも疲労がたまりやすいものです。負担を少しでも軽減するために、在宅介護サービスやショートステイなどを利用し、介護から離

れる時間を作りましょう。職場でも、家族の介護をしている職員が働きやすい環境を作るようご協力ください。

●介護休業制度等を利用しましょう

『要介護状態』の家族を介護する会社員などは、育児・介護休業法に基づき介護休業もしくは介護休暇を取得することができます。令和3年1月からは介護休暇を時間単位で取得できるようになりました。

また、短時間勤務等を利用できる場合もあります。制度については、山口労働局へお気軽にご相談ください。

認知症かな?と思ったら

問 長門市内各地域包括支援センター
電話番号はP.7

※随時相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

◆認知症とは?

さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。加齢によるもの忘れとは異なります。

●認知症相談会

「もの忘れがひどくて困る」「どうしたらよいかわからない」など、お悩みをお持ちの方、どうぞご相談ください。 ※要予約

日時 毎月第4水曜日(9:00～11:30)

場所 長門市役所 高齢福祉課
長門市地域医療連携支援センター
長門市油谷保健福祉センター

●認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその疑いがある人に対し、よりよい医療や介護サービスにつながるよう認知症サポート医と医療・福祉・介護の専門職がチームとしてサポートします。

●認知症カフェ

認知症の人やその家族など、だれでも参加できます。情報交換や脳活性の活動等を行い、居心地のよい時間を過ごしませんか。認知症や介護などの個別相談も行います。

▶おいで～家カフェ

日時 毎月第2金曜日(10:00～12:00)
※祝日により変動あり

場所 長門市市民活動支援センター1階

参加費 100円

▶オレンジカフェうさぎ

日時 毎月第3土曜日(10:00～12:00)※変動あり

場所 おしゃべりカフェうさぎ(長門市東深川991番地13)

参加費 200円



●認知症サポーター養成講座

住民の通いの場等に講師を派遣し、60～90分程度の講座を行います。学校や企業にも派遣できます。

認知症について正しく知り、接し方や見守りの方法を学びます。派遣料は無料です。

●認知症高齢者家族等支援事業

認知症により徘徊の恐れがある高齢者の安全を確保するとともに、高齢者の家族等の身体的及び精神的負担の軽減を図るため、GPSにより位置情報を定期的に受信する携帯型の見守り端末の購入またはレンタルの初回負担分を上限2万円まで補助します。



家族介護者ミニ交流会

問 社会福祉法人長門市社会福祉協議会日置支所
☎0837-37-3937

家族を介護している皆さんが気軽に集まり、語り合える場です。交流会のほか介護の勉強やリフレッシュできる内容も用意しています。

日時 奇数月第3火曜日(13:30～15:30※変更有り)

場所 長門市ボランティアハウス(長門市日置上5926番地)

参加費 100円

※飲食費等必要な場合は実費負担有り

民生委員・児童委員

問 民生児童委員協議会事務局
(地域福祉課 地域福祉班) ☎0837-23-1245

民生委員・児童委員は地域での身近な相談相手として、市民と行政との間に立って幅広い地域福祉活動を展開しています。

お受けした相談の内容や個人的な秘密を漏らすことは決してありません。

福祉に関する生活上の心配事や困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

運転免許証について

問 山口県総合交通センター ☎083-973-2900
長門警察署 ☎0837-22-0110

●70歳以上の方の運転免許証更新

年齢に応じ、「認知機能検査」や高齢者講習を受ける必要があります。「通知書」が届いたら、速やかに自動車学校に予約をしてください。

※自動車学校が繁忙期には、予約できない場合があります。

・**70～74歳の方**⇒「高齢者講習」を受けた後、更新手続きを行います。通知書(運転免許証の更新期間が満了する日の約6か月前に送付)に記載されている自動車学校に予約し、受講してください。

・**75歳以上の方**⇒「認知機能検査」を受けた後、「高齢者講習」を受講します。通知書に記載されている「認知機能検査予約専用電話」で予約をしてください。

※一定の違反歴がある方は「運転技能検査」に合格した後、「認知機能検査」を受ける必要があります。

●運転免許証の自主返納

加齢に伴う身体機能の低下は、安全確認や適切な運転操作に影響を及ぼし、他人を巻き込んだ重大事故に直結します。

運転に不安を感じたら「運転免許証の自主返納制度」を利用し、運転免許証を返納しましょう。

・運転に不安を感じた方やご家族の方のご相談は、**安全運転相談ダイヤル #8080(シャープ ハレバレ)**で受け付けています。

・運転免許証を自主返納した方には、タクシーの運賃や施設利用料金の割引など、様々な支援が受けられる「運転卒業者サポート手帳」が交付されます。

広告

ありがとうが生まれる家族葬



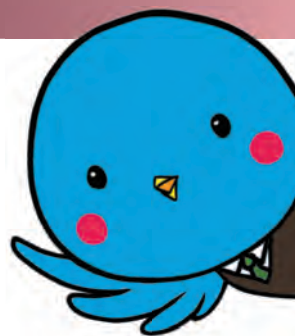
心のかよう

コープ葬祭

セレモニーホール花 筏
mini ホールさくら ながと

〒759-4101 山口県長門市東深川 785-10

☎**0120-02-0405**



福祉タクシー(介護)について

問 高齢福祉課 高齢福祉班 ☎0837-23-1157

▶ 要介護認定者

市内に住所があり、要介護1～5の認定をお持ちで、心身障害者を対象とした福祉タクシー券の交付を受けていない人

▶ 交付枚数

一人年間48枚(10月以降は24枚)

※利用券1枚につき500円を助成。

※1回の利用料金が1,000円を超えた場合は2枚、1,500円を超えた場合は3枚まで利用できます。

▶ 申請方法及び受付場所

持参するもの

認定の有効期間内の介護保険被保険者証(黄色)。代理申請の場合は、手続きに来る人の身分証明書。

受付場所

本庁高齢福祉課、各支所、各出張所、油谷保健福祉センター

▶ 利用できるタクシー会社(※はストレッチャータイプ限定)

山電タクシー／新日本観光タクシー／富士第一交通／長門市社会福祉協議会／ゆもと苑介護タクシー／古市タクシー／人丸タクシー／生き生きネットみすみ／※ケアタクシー／※サクラ介護事業所／※つくし介護タクシー

デマンド交通について

問 産業政策課 地域交通対策班

☎0837-23-1138

デマンド交通とは、利用者のニーズに応じて柔軟な運行を行う公共交通のことです。

ニーズに応じた運行ができますが、予約が必要になります。

● 運行日

週5日(月曜～金曜)※土日、年末年始(12/29～1/3)は運休

● 運賃

▶ 区域内:300円(小学生以下100円)

▶ 区域外:500円～700円(小学生以下150円～200円)

● 予約

電話予約が必要です。乗りたい日、乗りたい便等を事前に予約してください。

※初回予約の際は、名前・住所・連絡先等をお伝えください。

▶ 青海島地区

長門山電タクシー ☎0837-26-2788

▶ 湯本地区

富士第一交通 ☎0120-39-2030

▶ 長門市街地区

長門山電タクシー ☎0837-26-2788

富士第一交通 ☎0120-39-2030

▶ 渋木・真木地区

新日本観光交通 ☎0837-22-0200

▶ 俵山地区

NPO法人ゆうゆうグリーン俵山 ☎0837-29-5070

▶ 三隅地区

安全タクシー ☎0837-43-0855

▶ 黄波戸・西深川地区

富士第一交通 ☎0120-39-2030

▶ 日置地区

古市タクシー ☎0837-37-3194

▶ 油谷地区

人丸タクシー ☎0837-32-1126

▶ 向津貝地区

NPO法人むかつく ☎0837-34-0868

※デマンド交通の詳細については長門市JR・バス時刻表または長門市のホームページをご覧ください。

シニアのバスのお得な乗り方

◆ お買い物、通院などにご利用ください!

● ブルーライン交通の高齢者割引定期券

「ブルるん」パス

満65歳以上の方がご利用いただける便利な定期券です。

発売額

適用期間	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月
発売価格	6,000円	12,000円	22,000円

初回購入時に必要なもの

- 顔写真1枚(タテ3.0cm×ヨコ2.5cm)
- 年齢を証明する公的証明書または、その写し1点(運転免許証、健康保険証、年金手帳など)

発売窓口

ブルーライン交通(株)本社 ☎083-786-0059

大浜営業所 ☎0837-34-1427

- 新規購入は、通用開始日の7日前(ただし、導入当初は除きます)、継続購入は14日前からそれぞれ購入が可能です。

● サンデンバスの「乗り放題券」

▶ ロングライフパス

発売額

満65歳以上	1ヶ月券	7,700円
	3ヶ月券	17,000円
	6ヶ月券	32,300円

発売窓口

長門山電タクシー ☎0837-26-2788



シニアの住まい



住宅の新築・改修

問 建築住宅課 住宅班 ☎0837-23-1186

区 分	内 容
住宅の耐震改修	昭和56年5月31日以前に着工された木造一戸建て住宅の耐震診断・耐震改修を実施する場合に補助を行います。 ●耐震診断 無料で診断員を派遣 ●耐震改修 補助金額上限100万円
住宅の改修	住宅のリフォーム工事を行う場合に補助を行います。 【快適リフォーム補助】 ●補助金額 対象工事費の2割(上限額10万円) ※市内産木材を使用した場合、加算措置あり(上限額10万円) ※三世帯同居世帯(3年以上)においては補助対象経費の1割を加算(上限額10万円) ※断熱改修工事においては補助対象経費の1割を加算(上限額10万円)

※いずれの場合も、条件がありますので、事前にお問い合わせください。

空き家

◆空き家で困ったとき

問 建築住宅課 住宅班 ☎0837-23-1186

空き家等の状況や所有者等の調査を行い、必要に応じて所有者等に対し空き家等の適正管理を促すための情報提供や助言等を行います。近年、長門市では空き家が増加しています。崩壊の恐れがある空き家は、周辺の住民や通行人に迷惑となりますので、適切な管理に努めましょう。

◆空き家の解体を検討している方へ

管理不全の空き家の除却(解体)に要する経費に対して補助金を交付しています。

●補助金額

対象工事費の1/2以内(上限額200㎡以内100万円、200㎡以上150万円)

※他にも条件がありますので、事前にご連絡ください。

◆空き家の管理に困ったら

問 長門市シルバー人材センター ☎0837-22-5639

市と長門市シルバー人材センターは、「空き家等の適正管理に関する協定」を締結しています。空き家の管理にお悩みの方は、長門市シルバー人材センターへご相談ください。

●基本料金 1回 1,540円(税込)

●基本サービスの例

屋外からの破損等の目視確認、雑草繁茂や庭木の状態確認、侵入などの形跡確認

※上記、基本サービスに加えてオプションサービスプランで様々な作業を依頼することもできます。

◆空き家情報を募集しています。

問 企画政策課 政策調整班 ☎0837-23-1229

市では「空き家情報バンク」を運営しています。空き家を売却または賃貸したい所有者と移住を希望する市外の方に対して、情報を提供しています。空き家を売ってもよい、貸してもよい、興味がある方はお問い合わせください。なお、市は空き家に関する交渉や売買・契約については関与しません。

◆空き家リフォーム等助成

市外の方が空き家情報バンクの空き家を購入、賃貸した場合、リフォームまたは不用品な家財を処分するために必要な費用の一部を補助しています。

広 告

公益社団法人 長門市シルバー人材センター

各種仕事紹介

- 草刈、除草、剪定等
- お墓の掃除
- お庭や樋等の屋外清掃
- 軽易な大工・左官仕事

- 部屋の掃除(ガラス拭き等)
- 家具の移動
- 不用品の処分
- 網戸の張替え

- 福祉・家事援助サービス
- 生活支援(そうじ・せんたく・買物代行など)
- 外出支援(病院つきなど)

- 宛名書き、賞状書き
- チラシ配布
- 空き家管理サポート
- 建物管理(宿直、受付)
- 派遣事業(介護補助や自動車運転他)

市民の皆さんの
お助け隊
センター会員みんなで
お手伝いします!

長門事務所
〒759-4101長門市東深川924-4 ☎0837-22-5639
<https://webc.sjc.ne.jp/nagato/>

人材が必要な企業・団体・一般家庭の方 ご連絡お待ちしております

三隅事務所 ☎0837-43-2588 日置事務所 ☎0837-37-2515 油谷事務所 ☎0837-33-0009



市営住宅

問 建築住宅課 住宅班 ☎0837-23-1186

令和元年7月から、床面積が55平方メートル未満の住宅については、単身入居の申し込みが可能となりました。入居を希望される方は、公募月(5月、8月、11月、2月)に申し込みをお願いします。

※空室状況や収入基準等の要件がありますので、ご相談ください。

養護老人ホーム

問 高齢福祉課 高齢福祉班 ☎0837-23-1157

65歳以上で、現在置かれている環境では生活が難しいと認められ、経済的な理由がある方が市町村の決定によって入所できる施設です。

施設名

養護老人ホーム ゆもと苑
〒759-4103 山口県長門市深川湯本10600番地1
☎0837-22-7000

介護保険施設以外の入所施設

高齢者が住み慣れた町で安心して暮らせるよう、居住・生活の安定のために設置されている施設です。利用料金・条件・サービス内容などは各施設によって異なりますので、直接施設にお問い合わせください。

◆ サービス付き高齢者向け住宅

高齢者住宅としての居室の広さや設備、バリアフリーといった内容が整備されており、状況把握サービスと生活相談サービスのいずれも提供する住宅です。介護が必要な場合は、当該施設が提供する介護サービスを利用しながら生活をします。

- ケアライフ きんさい家
長門市三隅下1295番地1
☎0837-43-2882



- サービス付き高齢者向け住宅 (介護付)
清風オリオン
長門市三隅中286番地
☎0837-42-0088



◆ 有料老人ホーム

食事の提供など、生活支援のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要な場合は、外部の介護サービスを利用しながら生活をします。

- 有料老人ホーム
清風ポラリス
長門市三隅中326番地
☎0837-42-1000



- 有料老人ホーム
ひまわり日置
長門市日置上1540番地1
☎0837-37-6881



- 有料老人ホーム
寿樹
長門市西深川338番地1
☎0837-27-0025



広告



家庭用・業務用エアコン
電気・LED、照明・ボイラー工事
施工・修理・保守

株式会社 なかの空調サービス

長門市油谷角山1750番地1
TEL 0837-32-2152

住宅・ビルサッシ・板硝子
エクステリア・シャッター 他

吉富ガラス店

長門店 東深川駅前645-8
TEL 22-1544 FAX 22-1656



財産・権利を守るために



日常生活自立支援事業

問 社会福祉法人長門市社会福祉協議会 ☎0837-23-1600

加齢や障害のため日常生活上の判断能力が不十分で、日常生活に不安がある方が地域で安心して生活できるように支援する福祉サービスです。

●たとえば、こんなことでお困りではないですか？

ひとりで選んだり決めたりすることに不安がある。お金の管理に不安がある。福祉サービスを使いたいがどうすればよいかわからない。

●こんなお手伝いをします

福祉サービスを利用するための手続きや利用料の支払いを代行します。日常的な金銭管理を行います。通帳や土地の権利書などの重要書類を預かります。

成年後見制度利用促進事業

問 高齢福祉課 地域包括ケア推進室
(福祉総合相談窓口) ☎0837-27-0035

成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などで、判断能力が不十分な人の日常生活を法律的に支援する仕組みです。家庭裁判所へ申立て後見人等が選任されます。

後見人等は本人に代わり、財産の管理や契約の代理や取り消し、介護や医療へのサポートを行い、本人が安心して生活を送れるようサポートします。

●成年後見制度利用相談

地域包括ケア推進室(福祉総合相談窓口)では、成年後見制度の利用相談に対応しています。

- ・一般相談(職員による一般相談:予約なし)

- ・専門相談 第3火曜日(要予約)

権利擁護支援推進員 10時～12時

萩公証役場公証人 13時～15時

任意後見制度

問 萩公証役場 ☎0838-22-5517

住所:萩市大字瓦町16 三好ビル2階

現在は判断能力がある人が、将来、判断能力が低下したときに備えて、あらかじめ自分自身で財産管理や身上監護に関する法律行為を本人に代わって行う人を決めておく制度です。

遺言書

遺言書は大きく分けて、公証役場で作成する「公正証書遺言」と自分で作成する「自筆証書遺言」があります。法律の専門家に相談してみましょう。市役所で定例開催している弁護士による無料法律相談もあります。

◆相続土地国庫帰属制度

問 山口地方法務局 不動産登記部門 ☎083-922-2297

令和5年4月27日から、相続した不要な土地を国が引き取ることができる制度が開始されました。

「管理が必要だけど、負担が大きい」「都会に住んでいて利用する予定がない」等といった理由で相続した土地の管理に困っている人は利用することが可能です。

なお、国が引き取ることができる土地には一定の要件があり、また、申請手数料や一定の管理費用としての負担金が必要となります。

制度の詳細については、法務省のホームページでご確認ください。



◆自筆証書遺言書保管制度

問 山口地方法務局 萩支局 ☎0838-22-0478

自筆証書遺言保管制度は、自筆で書かれた遺言書を法務局において、お預かりするサービスです。この制度のメリットは、「遺言者がお亡くなりになった際に、法務局が指定された相続人等へ遺言書が保管されていることをお知らせする。」「自宅保管した場合の家庭裁判所での検認手続きが、不要となる。」などです。その他に

お気軽にご相談ください

税理士法人 岡村事務所

税理士

岡村 節子
伊藤 法之
金子 直己

長門市東深川963-1

TEL.0837-22-5880

遺言

相続

登記

お気軽にご相談ください

司法書士 福永事務所

長門市東深川831番地1の1

TEL.0837-27-0346



も遺言書の紛失、改ざん、相続人に発見されない…といった問題が避けられます。

詳しくは、最寄りの法務局または、法務省のホームページでご確認ください。法務局での手続きには予約が必要です。



無料法律相談(※要予約)

問 市民活動推進課 ☎0837-23-1299

弁護士による無料法律相談です。

一般相談・DV相談・人権相談

問 市民活動推進課 ☎0837-23-1299

市役所の業務や日常生活上の諸問題に関すること、夫婦間の暴力、人権に関すること等、どんなことでも相談に応じます。

消費生活相談

問 長門市消費生活センター ☎0837-23-1115

契約トラブル、サービスに関する苦情など消費生活相談員が相談を受けつけます。

●長門市消費生活センター



長門市消費生活センターでは、消費者トラブルの未然防止のために、出前講座などの啓発活動を実施し、契約トラブルの解決をめざして、相談対応を行っています。

▶相談対応

日時 月～金(土日祝、年末年始除く)

8:30～17:15

方法 来庁、電話、メール(相談室完備)

消費生活相談



●通話録音装置を無料でお貸しします。

長門市では、振り込み詐欺などの詐欺被害を未然に防ぐために、警告メッセージ機能付きの通話録音装置の貸し出しをしています。

この装置は、電話に着信があると、詐欺被害防止の警告メッセージが流れ、会話の内容が自動的に録音される機能を備えています。

対象 市内在住の65歳以上の高齢者のみの世帯
または日中、住居に高齢者のみとなる世帯

貸出期間 設置した日から6か月間



◀通話録音装置



悪質商法・詐欺かな?と思ったら

問 長門市消費生活センター(市民活動推進課) ☎0837-23-1115

山口県消費生活センター ☎083-924-0999

●高齢者をねらう、悪徳商法や詐欺手口に注意!!

悪質な業者や人物は、高齢者の多くが感じている「お金・健康・孤独感、住まい」に関する不安を言葉巧みにあおり、つけこんでいきます。

また、携帯電話やスマートフォンの所持率の高まりとともに、通信販売による定期購入契約のトラブル、迷惑メールが原因の詐欺的なトラブルも増加しています。

●高齢者があいやすい悪質商法と詐欺手口

▶訪問販売、電話勧誘、訪問購入、特殊詐欺など

- ・業者が消費者宅を突然訪問して家に上がり込み、様々な契約をせまる。
 - ・業者が突然電話で勧誘を行い、健康食品や海産物など、様々な商品サービスの契約をせまる。
 - ・公共機関の職員などを名乗って、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、ATMを操作させて送金させる。
- 困ったな、おかしいな、と思ったら、すぐに、公的な機関に相談しましょう!

●消費者トラブルにあわないためのポイント

- ①知らない業者や人物が訪問してきても家にあげない!
- ②固定電話は常時留守電、防犯機能付き電話にするなどの対策を!
- ③安易に氏名、住所、預貯金額などの個人情報と言わない!

◆こんな特殊詐欺手口に要注意!!

【事例1】還付金詐欺



介護保険料の戻りがある。
受け取り期日が今日まで
なので、携帯電話を持って
今すぐATMに行って!!

指示されるままに
お金を振り込んだ!!



【事例2】架空料金請求詐欺

「有料サイトの料金が未納」
との内容のSMSが届いた



相手に電話をしたところ…

料金を支払わなければ
訴訟を起こす!!



介護保険でできること



介護サービスの利用のしかた

居宅介護支援事業所や介護保険施設等と契約し、ケアマネジャーが作成したケアプランにもとづいてサービスを利用します。

事業対象者・要支援1・2と認定された方

地域包括支援センターへ依頼

地域包括支援センターに介護予防サービスのケアプランの作成を依頼します。
★地域包括支援センターの連絡先はP.7をご覧ください。

ケアプランの作成

地域包括支援センターの担当職員、またはケアマネジャーが本人の心身の状況や生活環境などを把握し、課題を分析します。その後、本人・家族・担当職員またはケアマネジャー・サービス提供事業者が検討を重ね、ケアプランを作成します。

介護予防・日常生活支援サービス事業・介護予防サービスの利用

ケアプランにもとづいて、介護予防・日常生活支援サービス事業・介護予防サービスを利用します。

要介護1～5と認定された方

家で生活するとき

利用するサービスを選ぶ

施設に入所するとき

在宅サービス(地域密着型サービスも含む)

施設サービス

居宅介護支援事業所と契約

居宅介護支援事業所と契約して、ケアプランの作成を依頼します。

介護保険施設と契約

希望する施設を選び、直接契約します。

ケアプランの作成

ケアマネジャーが本人の心身の状況や生活環境などを把握し、課題を分析します。その後、本人・家族・ケアマネジャー・サービス提供事業者が検討を重ね、ケアプランを作成します。

在宅サービスの利用

サービス提供事業者と契約し、ケアプランにもとづいて在宅サービスを利用します。

施設サービスの利用

ケアプランにもとづいて、施設サービスを利用します。

広告

特定非営利活動法人

生き活きネット・みずみ

グループホーム ノア

居宅介護支援事業所

ヘルパーステーション

介護タクシー

長門市三隅下1394-5(豊原)

TEL.0837-42-1255

ひと口メモ

(要介護認定) 40歳から64歳(第2号被保険者)の特定疾病

40歳から64歳(第2号被保険者)の方が要介護認定を受けるためには、要介護状態等の原因である身体上及び精神上的の障害が、特定疾病によることが要件とされています。申請にあたっては主治医とご相談ください。

特定疾病

- がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。)
- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靱帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 初老期における認知症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病



- ・ 脊髄小脳変性症 ・ 脊柱管狭窄症 ・ 早老症
 - ・ 多系統萎縮症
 - ・ 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
 - ・ 脳血管疾患 ・ 閉塞性動脈硬化症
 - ・ 慢性閉塞性肺疾患
 - ・ 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
- ※ 特定疾病・・・加齢に伴って生ずる心身の変化に起因し、要介護状態の原因である心身の障害を生じさせると認められる疾病。

長門市の介護サービス事業所・施設

◆ 居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

居宅介護支援事業所では、介護の専門家に相談でき、ケアプラン作成をしてもらえます。ケアプラン作成には自己負担はありません。介護支援専門員(ケアマネジャー)が、本人、家族の要望、生活環境を確認し、適切な介護サービスが受けられるよう様々な支援をしてくれます。

▶ ケアマネジャーの支援内容

- ・ サービスの利用の相談、助言
- ・ 要介護認定等の手続き代行
- ・ ケアプランの作成、見直し
- ・ 介護サービス提供事業者との連絡、調整

養寿苑指定居宅介護支援事業所 三宅ケアマネジャーにインタビューしました

Q. ケアマネジャーを目指した理由は？

A. ヘルパーとして支援に関わる中で、施設と違う在宅の難しさ、利用者様・ご家族の戸惑いと苦悩を目の当たりにし、もっと、社会・福祉について学びたいと思ったからです。

Q. ケアマネジャーの魅力を教えてください

A. 役立つ情報を学び、集め、正面から向き合い、共に悩んだ末に苦しい状況から抜け出した時、一緒に喜び、良かったと言える瞬間に出会えることが魅力だと思います。



▶ 市内事業所

「長門地区」

恵光苑 指定居宅介護支援事業所	長門市東深川10062番地27 ☎0837-22-8970
長門総合病院 居宅介護支援事業所	長門市東深川85番地 ☎0837-23-4045
居宅介護支援事業所 しあわせ長門	長門市東深川1321番地1 ☎0837-27-0210
ゆもと苑 居宅介護支援事業所	長門市深川湯本10600番地1 ☎0837-22-7003
岡田病院 居宅介護支援センター	長門市東深川895番地2 ☎0837-23-0025
居宅介護支援センター 寿樹	長門市西深川338番地1 ☎0837-27-0025

「三隅地区」

生き活きネットみすみ	長門市三隅下1394番地5 ☎0837-42-1255
明和苑 居宅介護支援事業所	長門市三隅中1811番地 ☎0837-43-1386
清風ポラリス 居宅介護支援センター	長門市三隅中326番地 ☎0837-43-0325

「日置地区」

福寿会 居宅介護支援事業所	長門市日置中2488番地3 ☎0837-37-3915
へき楽園 指定居宅介護支援事業所	長門市日置上3114番地 ☎0837-37-4177
居宅介護支援事業所 ケアホームありす	長門市日置上2087番地1 ☎0837-37-2386

「油谷地区」

長門市社協 ゆや居宅介護支援事業所	長門市油谷新別名 10803番地 ☎0837-32-0933
養寿苑 指定居宅介護支援事業所	長門市油谷向津具上 10344番地 ☎0837-34-1625

介護保険でできることゝ介護が必要になったらゝ

広 告

萩・長門の
地域
密着店



家に関するお悩みごと…リフォームも小さな工事も

もっと愛する家にする。
豊田のリフォーム。

におまかせください！

水まわり

内装

外装

その他

水道・電気・空調換気工事も
承ります。

お問い合わせは
コチラ

☎0120-12-6544

見積無料



Your Best Partner

豊田鋼機株式会社

〒758-0011
萩市椿東2884番地1

施工事例など多数掲載中！！
ホームページはこちらから→

「おかげさま」の気持ちで毎日を生きる。



シニアと家族の安心便利帳

自宅での生活環境を整えるサービス

◆福祉用具貸与

利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、福祉用具を貸与します。

■要支援1・2の人 ■要介護1～5の人

- ・手すり
- ・スロープ
- ・歩行器
- ・歩行補助つえ

■要介護2～5の人

- ・車いす
- ・特殊寝台
- ・床ずれ防止用具
- ・認知症老人徘徊感知機器
- ・移動用リフト(つり具の部分を除く)
- ・車いす付属品
- ・特殊寝台付属品
- ・体位変換器
- ★自動排泄処理装置(原則要介護4・5の人のみ対象)

●利用者負担について

負担割合に応じて福祉用具の貸与に係る費用の1～3割を利用者が負担します。

費用は対象品目によって異なります。

◆特定福祉用具購入費の支給

利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、入浴や排泄に用いる貸与にならない福祉用具購入費の助成をします。

■要支援1・2の人 ■要介護1～5の人

- ・腰掛便座
- ・入浴補助用具
- ・簡易浴槽
- ・自動排泄処理装置の交換可能部品
- ・移動用リフトのつり具の部品
- ・排泄予測支援機器

●支給方法について

同一年度(4月1日から翌年3月31日までの1年間)につき、10万円を上限とし、負担割合に応じて費用の7～9割が介護保険から払い戻されます。

申請の手続きが必要ですが、指定を受けていない事業者から購入した場合は支給の対象にはなりませんので、ご注意ください。

※一部の福祉用具に係る貸与と購入の選択制

利用者の負担を軽減し、福祉用具の適時・適切な利用、利用者の安全を確保する観点から、一部の福祉用具について貸与と購入ができます。

■要支援1・2の人 ■要介護1～5の人

- ・固定用スロープ
- ・歩行器(歩行車を除く)
- ・単点杖(松葉づえを除く)
- ・多点杖

▶市内の福祉用具貸与・特定福祉用具販売事業所
マザー ☎0837-22-3664

広 告

速い! まごころ対応! 株式会社 **狼煙** のろし

福祉用具の貸与・販売
シニア向け住宅改修

生活支援 承ります。(草刈り・清掃・家具移動、等々)
AI分析で歩行状態を数値化できる!

歩行分析ツール【トルト】 ご利用可

〒754-0211 美祢市美東町大田6065番地
TEL(08396)2-5010 FAX(08396)2-5015

ご利用者の日常生活に最適な福祉用具を
全力でご提案させていただきます
なんでもお気軽にご相談ください

マザー

福祉用具レンタル・販売

長門市西深川430-2
TEL.0837-22-3664



◆住宅改修費の支給

手すりの取り付けや段差解消のためのスロープを設置する等、利用者が安心して自宅で生活するための住宅改修費の助成をします。

●対象となる住宅改修の種類

■要支援1・2の人 ■要介護1～5の人

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消
- ③滑りの防止及び移動の円滑化等のための床、又は通路面の材料の変更
- ④引き戸等への扉の取替え
- ⑤洋式便器等への便器の取替え
- ⑥その他①～⑤の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

●支給方法について

20万円を上限とし、負担割合に応じて費用の7～9割が介護保険から払い戻されます。住宅改修される場合は、工事前と工事後にそれぞれ申請の手続きが必要です。

●手続きの流れ

家族・ケアマネジャー等に相談

施工事業者の選択・見積もり依頼

① 市へ工事前に申請

市が内容を確認し、結果をお知らせ

改修工事の施工→完成／施工業者へ支払

② 市へ工事後に改修費の支給申請

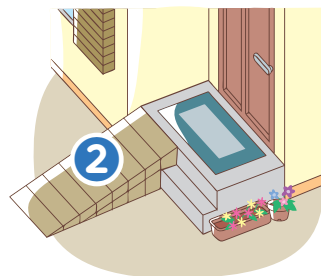
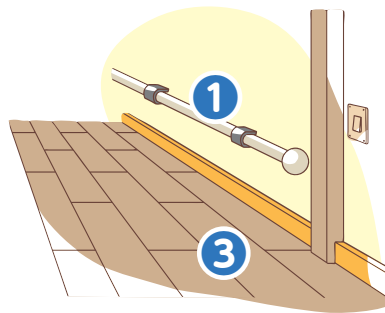
住宅改修費の支給額の決定・支給

① 工事前提出書類

- 住宅改修事前申請書
- 工事費見積書
- 住宅改修が必要な理由書
- 住宅改修前の状態が分かる写真(日付入り)
- 住宅所有者の承諾書(借家の場合や、所有者が同居の家族以外の場合)

② 工事後提出書類

- 住宅改修費支給申請書
- 住宅改修に要した費用に係る領収書
- 住宅改修の完成後の状態を確認できる写真(日付入り)
- 委任状
(口座名義人が被保険者と異なる場合)



介護保険でできることゝ介護が必要になったらゝ

広 告

土ホ一式工事・建築基礎工事
石工事・ブロック工事・解体工事

(有) 山 根 組

長門市三隅中1598

☎(0837) 43-0317

建設業

☎(夜間)(0837) 43-2366

yamanegumi@basil.ocn.ne.jp

介護リフォームなら、お任せ下さい



株式会社

大工燃料工業所

リフォーム(台所・浴室・トイレ)・太陽光発電
LPガス・石油類・住宅機器・上下水道工事

本社・LPガス充填所

給油所

長門市東深川正明市二区

☎22-2219(代)

FAX.22-2671

仙崎給油所☎26-0631

長門給油所☎22-0732

日置給油所☎37-2239



在宅サービス

◆ 地域版デイサービス

利用頻度	対象	利用料(表示は1割分)
週1回利用	事業対象者 要支援1・2	305円/回+実費(食事代) (※利用料は介護保険負担割合 証に基づきます(1~3割))

事業所名	会場	提供地域					
		通	仙崎	深川	俵山	三隅	日置
社会福祉協議会	仙崎人工島多目的 集会所		○				
社会福祉協議会	深川老人憩いの家			○			
NPO法人 ゆうゆう グリーン俵山	俵山生きがいの館				○		
社会福祉協議会 三隅支所	三隅保健センター					○	

◆ 短期集中予防サービス

利用頻度	対象
週1回利用	事業対象者 要支援1・2

概ね3か月間、理学療法士、作業療法士等の専門職が、生活に運動器機能を保持するための自己管理能力の向上を支援するサービスです。

◆ 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、ケアプランにもとづいて、食事、排泄、入浴や清拭、着替えの介助などの「身体介護」と掃除、洗濯調理、買い物などの「生活援助」を行います。

▶ 事業対象者・要支援の方の利用負担額の目安

	利用時間	利用料金
標準的なサービス	—	287円
生活援助が中心の場合	20~45分	179円
	45分~	220円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。

▶ 要介護の方の利用負担額の目安

	利用時間	利用料金
身体介護が中心の場合 ※60分から30分増すごとに 82円が加算	~20分	163円
	20~30分	244円
	30~60分	387円
	60分から※	567円
生活援助が中心の場合	20~45分	179円
	45分~	220円

▶ 市内事業所

ゆもと苑 指定訪問介護事業所	長門市深川湯本10600番地1 ☎0837-22-7002
ヘルパーステーション しあわせ長門	長門市東深川1321番地1 ☎0837-23-1616

長門市社協 ゆや訪問介護事業所	長門市油谷新別名10803番地 ☎0837-32-0931
訪問介護事業所 はればれ長門	長門市東深川630番地11 ☎0837-23-2323
ヘルパーステーション 生き活きネットみすみ	長門市三隅下1394番地5 ☎0837-42-1255
ヘルパーステーション ひまわり長州	長門市日置上1540番地1 ☎0837-37-6881
訪問介護ステーション すこやか	長門市仙崎294番地 ☎0837-27-0100
訪問介護ステーション 寿樹	長門市西深川338番地1 ☎0837-27-0025
ヘルパーステーション つむぎ	長門市日置上2087番地1 ☎0837-37-2386

◆ 訪問入浴介護

看護職員と介護職員が訪問入浴車で自宅に訪問し、自宅の部屋で入浴できるサービスです。訪問入浴車が装備する専門の浴槽は、横になったまま入浴することが可能なため、寝たきりの人でも利用できます。

▶ 利用負担額の目安(1回につき)

要支援1・2	856円	要介護1~5	1,266円
--------	------	--------	--------

▶ 市内事業所

訪問入浴しあわせ長門	長門市東深川1321番地1 ☎0837-22-8294
------------	--------------------------------

◆ 訪問リハビリテーション

リハビリテーションが必要であると医師から判断され、病気などのために通院が困難な方が受けるサービスです。本人の症状や自宅の構造、家族の介護状況などを考慮しながら、理学療法士や作業療法士などの専門職が自宅を訪問し、リハビリテーションを提供します。

▶ 利用負担額の目安(1回につき)

要支援1・2	298円	要介護1~5	308円
--------	------	--------	------

▶ 市内事業所

老人保健施設 サンライズ21	長門市東深川889番地1 ☎0837-23-0021
老人保健施設 福寿苑	長門市日置中2488番地3 ☎0837-37-3912

※その他、各病院で行っています。

◆ 訪問看護

医療機関の訪問看護部門や、かかりつけ医と連携を取っている訪問看護ステーションから看護師が自宅を訪問し、在宅で療養生活を送れるように、看護ケアを提供するサービスです。

▶ 利用負担額の目安

訪問看護ステーションの場合 (30分未満)	要支援1・2	451円
	要介護1~5	471円
病院または診療所の場合 (30分未満)	要支援1・2	382円
	要介護1~5	399円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。



▶市内事業所

長門総合病院 訪問看護ステーション	長門市東深川85番地 ☎0837-22-2506
訪問看護ステーション こころの樹	長門市東深川1408番地4 ☎0837-23-1717
訪問看護ステーション f	長門市東深川1365番地11 ☎0837-27-0119

※医療保険によるサービス利用料は各事業所へお問い合わせください。

◆通所リハビリテーション(デイケア)

主治医の指示によって介護老人保健施設、病院等に併設された施設で専門スタッフによるリハビリテーションが受けられるサービスです。

▶利用負担額の目安(要支援は1月、要介護は1日につき)

要支援1	要支援2	要介護1～5
2,268円	4,228円	762円～1,379円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。
※別途食事代などが必要となります。

▶市内事業所

老人保健施設 サンライズ21	長門市東深川889番地1 ☎0837-23-0021
介護老人保健施設 福寿苑	長門市日置中2488番地3 ☎0837-37-3912

◆通所介護(デイサービス)

日帰りで事業所に通う(送迎あり)ことで食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを受けることができます。身体を動かすことや、社交の場を提供することで気分のリフレッシュを図ります。また、介護を行っている家族の負担軽減にもつながります。

▶デイサービスの1日の流れ(例)

8:30	9:30	10:30	12:00	15:30	16:00
朝のお迎え	健康チェック	入浴	昼食・休憩	おやつ	帰宅

◆利用負担額の目安(1日につき)

事業対象者 要支援1	事業対象者 要支援2	要介護1～5
436円	447円	658円～1,148円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。
※別途食事代などが必要となります。

▶市内事業所

恵光苑 デイサービスセンター	長門市東深川10062番地27 ☎0837-22-5888
デイサービスセンター しあわせ長門	長門市東深川1321番地1 ☎0837-22-8556
デイサービスセンター 明和苑	長門市三隅中1811番地 ☎0837-43-0574
清風ポラリス デイサービスセンター	長門市三隅中326番地 ☎0837-42-1000
へき楽園 デイサービスセンター	長門市日置上3114番地 ☎0837-37-4177
養寿苑 デイサービスセンター	長門市油谷向津具上10344番地 ☎0837-34-1577
花笑デイサービス	長門市西深川338番地1 ☎0837-27-0025
リハビリ型デイサービス かなで	長門市油谷河原1444番地 ☎0837-32-2300
きんさい家	長門市三隅下1295番地1 ☎0837-43-2882

◆短期入所生活介護(ショートステイ)

特別養護老人ホーム等に短期入所して日常生活の世話やレクリエーション、リハビリテーションなどが受けられます。在宅介護中の冠婚葬祭や旅行の時や、介護者の介護疲れを防ぐために利用することができます。市内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院で利用できます。施設の詳細はP.22、P.23をご覧ください。

▶利用負担額の目安(1日につき)

要支援1	要支援2	要介護1～5
451円	561円	603円～884円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。
※別途居住費、食事代など必要となります。

介護保険でできることゝ介護が必要になったらゝ

広告

心豊かに 生きがいを感じ
これからの人生を 共にかなでましょう



かなで

リハビリ型デイサービス

リハビリ型デイサービス かなで
長門市油谷河原1444
TEL.0837-32-2300

ご利用者様とご家族のみなさまに

いつもの場所で、心に寄り添うケアを



山口県長門市東深川1408-4 ☎0837-23-1717

会えないときは、電話で声を聞こう。



シニアと家族の安心便利帳

施設サービス

特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)

常に介護が必要で自宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。原則、**要介護3以上**の認定をお持ちの方が入所可能です。

▶利用負担額の目安(1日につき)

	通常	地域密着型
要介護3~5	732円~955円	828円~971円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。
※食費、居住費、その他生活費は別途必要になります。

▶市内事業所

◎特別養護老人ホーム

恵光苑

長門市東深川10062番地27

☎0837-22-0723

FAX0837-22-3836



◎特別養護老人ホーム

吉祥苑

長門市深川湯本10600番地1

☎0837-22-7700

FAX0837-22-7711



◎特別養護老人ホーム

明和苑

長門市三隅中1811番地

☎0837-43-1234

FAX0837-43-1053

◎地域密着型特別養護老人ホーム

シャイディック和水

長門市三隅中1811番地

☎0837-43-1234

FAX0837-43-1053



◎特別養護老人ホーム

へき楽園

長門市日置上3114番地

☎0837-37-4177

FAX0837-37-4188



◎特別養護老人ホーム

養寿苑

長門市油谷向津具上

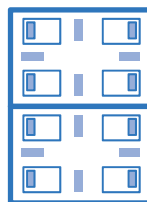
10344番地

☎0837-34-1577

FAX0837-34-0170



ひと口メモ ☕ 介護保険施設の部屋の種類



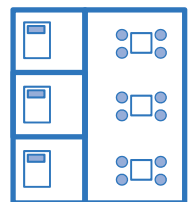
【多床室】

いわゆる大部屋。
1部屋に2~4名で
利用するタイプ



【従来型個室】

利用者1人ひとり
に対して個室での
利用をするタイプ



【ユニット型個室】

個室に加えて、複数の
利用者で食事や談話
ができる共同生活ス
ペースがあるタイプ

仏事のことは仏事コーディネーターにご相談下さい。

創業明治34年 各宗仏壇製造修理 《お仏壇を自家製作する》



(有)

今浦仏具店

本店 〒759-4106 長門市仙崎栄町

TEL・FAX (0837) 26-0550

支店 〒759-4106 長門市仙崎字網田322-2

TEL (0837) 22-0600

フジ長門店 2F

FAX (0837) 22-0670

製作工場 〒759-4106 長門市仙崎鳥越一区

TEL・FAX (0837) 26-3923



介護老人保健施設

状態が安定している人が在宅に復帰することを目指して、医療・看護・リハビリテーション・介護を受けられる施設です。要介護1以上の認定をお持ちの方が入所可能です。

▶利用負担額の目安(1日につき)

要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
793円	843円	908円	961円	1,012円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。
※食費、居住費・その他生活費は別途必要になります。

▶市内事業所

◎老人保健施設 サンライズ21

長門市東深川889番地1

☎0837-23-0021

FAX0837-23-0023



◎老人保健施設 福寿苑

長門市日置中2488番地3

☎0837-37-3912

FAX0837-37-3925



◎老人保健施設 かつら苑

長門市依山4910番地1

☎0837-29-0564

FAX0837-29-0772



介護医療院

長期の療養が必要である要介護者に対し、医学管理などの医療サービスや日常生活の介護を行います。要介護1以上の認定をお持ちの方が入所可能です。

▶利用負担額の目安(1日につき)

要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
770円	867円	1,075円	1,165円	1,245円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。
※食費、居住費・その他生活費は別途必要になります。

▶市内事業所

◎たわらやま介護医療院

長門市依山4912番地1

☎0837-29-0101

FAX0837-29-0772



地域密着型サービスを知ってください。

地域密着型サービスは、できる限り住み慣れた地域で生活が続けられるように、地域の特性に応じた柔軟な体制で提供されるサービスです。利用者は原則として長門市の住民に限定されます。

◆認知症対応型通所介護(認知症対応型デイサービス)

認知症の方でも安心して利用できる専門のスタッフ、体制のあるデイサービスです。送迎付きで食事や入浴、レクリエーションなどを受けられます。

▶利用負担額の目安(1日につき)

要支援1・2	773円～961円
要介護1～5	894円～1,427円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。
※別途食事代などが必要となります。

▶市内事業所

◎ゆもと苑

デイサービスセンター

長門市深川湯本

10600番地1

☎0837-22-7001

FAX0837-22-7005



◎デイサービスゆうなぎ

長門市仙崎10040番地1

☎0837-26-5005

FAX0837-26-5001



介護保険でできることゝ介護が必要になったらゝ



◆ 地域密着型通所介護(小規模デイサービス)

18人以下の小規模な通所介護の事業所で、日帰りで事業所に通い(送迎あり)、食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などを受けることができます。

▶ 利用負担額の目安

事業対象者・ 要支援1	週1回程度 (月4回まで)	436円
事業対象者・ 要支援2	週2回程度 (月5～8回まで)	447円
要介護1～5		753円～1,312円

※利用負担額は1割負担の場合のあくまでも目安です。
※別途食事代などが必要となります。

▶ 市内事業所

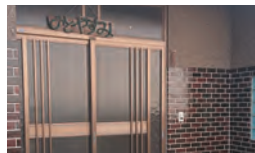
◎ 長門市社協

ゆやデイサービスセンター
長門市油谷河原1998番地15
☎0837-32-0950
FAX0837-33-0294



◎ ひとやすみ

長門市西深川429番地2
☎0837-22-3116
FAX0837-22-3116



◎ 小規模デイサービス 虹

長門市油谷久富1867番地
☎0837-32-2838
FAX0837-32-2838



◎ デイサービス ゆったり

長門市渋木1503番地
☎0837-25-4266
FAX0837-25-4266



◎ 長門市社協

かよいデイサービスセンター
長門市通830番地
☎0837-28-0111
FAX0837-28-0111



◎ いそしばデイサービス

長門市東深川525番地1
☎0837-26-3558
FAX0837-27-0007



◎ デイサービス花と月

長門市西深川1761番地1
☎0837-27-0371
FAX0837-27-0372



◆ グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

認知症のある方が共同で生活をし、家庭的な環境と地域の住民との交流のもとで、介護スタッフによる入浴や排せつ、食事の介助や、日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、自立した生活を営むことができるようにする目的で提供されるサービスです。

▶ 利用負担額の目安(1日につき)

要支援2

749～761円

要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
753～765円	788～801円	812～824円	828～841円	845～859円

※料金は1割負担の場合のあくまでも目安です。

※別途、食費、居住費、日常生活費がかかります。

広 告

**小規模デイサービス
虹**

長門市油谷久富1867
TEL.0837-32-2838

**デイサービス
ゆったり**

長門市渋木1503
TEL.0837-25-4266

・民家を利用し、サービスを提供している為
ご自宅に近い環境で過ごして頂けます。
・昼食はもちろん、夕食も提供している為
食事の心配をすることなくご帰宅頂けます。

自宅で過ごすのと同じような
家庭的な雰囲気、住み慣れた地で…

グループホームゆうなぎ1号館 TEL.0837-26-5006 長門市仙崎10040番地1
グループホームゆうなぎ2号館 TEL.0837-26-6000
デイサービスゆうなぎ TEL.0837-26-5005



▶市内事業所

- ◎グループホーム きららの里
長門市深川湯本10600番地1
☎0837-22-7006
FAX0837-22-7005



- ◎グループホーム ゆうなぎ
長門市仙崎10040番地1
☎0837-26-5006
FAX0837-26-5001



- ◎グループホーム ノア
長門市三隅上5109番1
☎0837-42-0051
FAX0837-42-0052



- ◎グループホーム
ひまわり日置
長門市日置上1540番地1
☎0837-37-6881
FAX0837-37-2661



- ◎(NPO)グループホーム
ひまわり
長門市油谷伊上2238番地
☎0837-32-1515
FAX0837-33-3500



- ◎グループホーム
やすらぎの里
長門市油谷河原2016番地11
☎0837-32-1517
FAX0837-32-1518



サービスにかかる費用

介護サービスを利用した場合、原則として費用の1～3割(利用者負担の割合分)を事業者に支払います。

◆経済的な支援など

●介護保険の利用者負担(費用の1～3割)が高額になったとき…高額介護サービス費の支給

問 高齢福祉課 介護支援班 ☎0837-23-1158

介護保険を利用して支払った同じ月の自己負担の合計額(同じ世帯内に複数の利用者がある場合は世帯合計額)が一定金額を超えたときは、その超えた額が高額介護サービス費として支給されます。初めて該当されるときは通知が届きますので申請をしてください。

●介護保険と医療保険の利用者負担が高額になったとき…高額医療合算介護サービス費／高額介護合算療養費

問 高齢福祉課 介護支援班 ☎0837-23-1158

総合窓口課 保険管理班 ☎0837-23-1143

8月から翌年7月までの1年間で、医療保険と介護保険の自己負担額の合計が一定の上限額を超えた場合、その超えた額が給付されます。該当されるときは通知が届きますので申請をしてください。

●低所得の方が介護保険施設を利用するとき…介護保険負担限度額認定

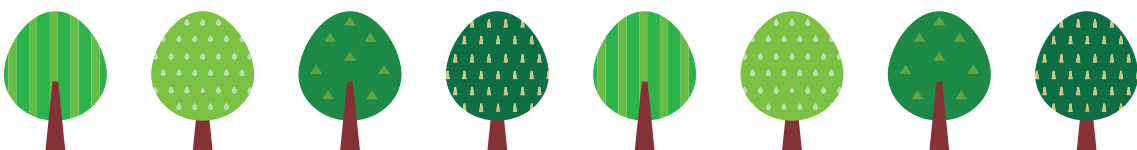
問 高齢福祉課 介護支援班 ☎0837-23-1158

特別養護老人ホームなど介護保険施設に入所した場合には、費用の1～3割のほかに、居住費・食費・日常生活費の負担も必要になります。低所得の方が介護施設の利用(ショートステイを含む)で困難とならないように、居住費・食費について申請があった月から負担の軽減を受けることができます。

支給には、世帯全員(世帯分離している配偶者を含む)が住民税非課税で、預貯金等の資産が一定以下という条件があります。

⇒詳しくは、「長門市介護保険」をご覧ください。高齢福祉課、各支所、地域包括支援センターで配布のほか、ホームページからも閲覧できます。

介護保険でできること／介護が必要になったら



お役立ち情報



医療機関のご都合により診療時間に変更される場合があります。
診療に行かれる際は事前にご確認をお願いします。

長門市内の病院・クリニック診療時間 令和6年3月現在

医療機関名	診療時間	備考
天野内科胃腸科医院 ☎0837-22-2210 FAX0837-22-6703	8時～12時30分 15時～17時30分	木・土曜 午前のみ
うちだ眼科 ☎0837-22-4141 FAX0837-22-4142	9時～11時30分 14時～17時 16時～17時	火・水曜 16時～17時 木・土曜 午前のみ
岡田クリニック ☎0837-22-2717 FAX0837-22-4530	8時30分～12時 13時30分～17時30分	木・土曜 午前のみ 科により診療時間 が異なる
岡田病院 ☎0837-23-0033 FAX0837-23-0035	9時～12時30分 13時30分～17時	一部診療予約制 土曜 午前のみ
國司眼科医院 ☎0837-22-2749 FAX0837-22-7878	8時30分～12時30分 14時～17時	木・土曜 午前のみ
斎木病院 ☎0837-26-1211 FAX0837-26-1982	8時30分～12時 13時～17時	土曜 午前のみ
斉藤医院 ☎0837-22-0826 FAX0837-22-5090	8時30分～12時 14時～17時30分	木・土曜 午前のみ 第3土曜休診
しみず循環器科内科医院 ☎0837-22-2205 FAX0837-23-3355	8時～12時 14時30分～17時	水・土曜 午前のみ
たわらやま診療所 ☎0837-29-0101 FAX0837-29-0772	9時～12時 13時～17時	火・木・土曜休診
長門市応急診療所 ☎0837-27-0199 FAX0837-27-0299	19時～22時 9時～12時 13時～17時	年末年始 (12/30～1/3) は日・祝と同時 間受付は診療終 了30分前まで 医師は当番制
長門診療所 ☎0837-22-2440 FAX0837-22-2451	8時30分～12時 13時30分～17時	水・土曜 午前のみ 予約制

医療機関名	診療時間	備考
長門総合病院 ☎0837-22-2220 FAX0837-22-6542	8時30分～17時 8時30分～11時 (外来受付時間)	
半田内科クリニック ☎0837-23-3030 FAX0837-23-3311	8時30分～12時30分 14時30分～17時	木・土曜 午前のみ 受付は診療終了 の30分前まで
宮尾医院 ☎0837-26-0559 FAX0837-26-2562	8時～11時30分 14時～17時	土曜 午前のみ
持山外科整形外科医院 ☎0837-22-1555 FAX0837-22-2181	8時30分～13時 14時～17時	土曜 午前のみ
吉村内科 ☎0837-22-3322 FAX0837-22-3238	8時30分～12時 14時30分～18時	木・土曜 午前のみ
綿貫耳鼻咽喉科 ☎0837-23-4133 FAX0837-23-4187	9時～11時45分 14時30分～17時15分	木・土曜 午前のみ
桑原医院 ☎0837-43-0010 FAX0837-43-0108	8時30分～12時30分 14時～17時30分	木・土曜 午前のみ 受付は診療終了 の30分前まで
三隅病院 ☎0837-43-0711 FAX0837-43-2125	8時30分～12時 14時～17時	予約制
福永病院 ☎0837-37-3911 FAX0837-37-4037	9時～11時30分 14時～17時	土曜 午前のみ 初診は午後(要予約)
木村クリニック ☎0837-32-0008 FAX0837-32-2484	8時30分～12時 13時30分～17時30分	水曜休診 土曜 12時まで
戸嶋医院 ☎0837-34-0003 FAX0837-34-5011	8時30分～12時 15時～17時30分	木曜休診 土曜 11時30分まで
友近内科循環器科医院 ☎0837-32-1180 FAX0837-32-0972	8時～12時 8時～12時30分 14時～17時30分	木・土曜 午前(12時まで) のみ

処方せん受付・漢方調剤
ダイエットの相談も承ります

シティ薬局

どちらの処方せんでも受け付けます

TEL 0837-22-6250

長門市東深川中山203-1(長門総合病院前)

メールアドレス usatan@mx5.tiki.ne.jp

訪問診療 矯正歯科

田中歯科医院

0837-22-6480

長門市東深川906-1(緑ヶ丘)

<https://226480.net/>



長門市内の歯科医院診療時間 令和6年3月現在

	医療機関名	診療時間	備考
長門	上野歯科医院 ☎0837-22-6527 FAX0837-22-5109	8時30分～12時 14時30分～18時	土曜 午前のみ
	近藤歯科医院 ☎0837-22-8148 FAX0837-22-8148	9時30分～12時	臨時休診あり
	杉山歯科医院 ☎0837-22-0803 FAX0837-22-1481	9時～12時30分 14時～17時 14時～18時30分	木曜 午前のみ 土曜 17時まで
	田中歯科医院 ☎0837-22-6480 FAX0837-22-5596	9時～12時30分 9時～12時 14時～16時 14時～18時	木曜 12時まで 土曜 16時まで
	丹下歯科仙崎診療所 ☎0837-26-0051 FAX0837-26-0127	9時～12時30分 14時～18時	木・土曜 午前のみ 臨時休診あり
	つつみ歯科医院 ☎0837-22-8663 FAX0837-22-8663	9時～12時 14時～18時	予約制 臨時休診あり
	西嶋歯科医院 ☎0837-22-4542 FAX0837-22-4542	8時30分～13時 14時～18時	土曜 午前のみ
	西村歯科医院 ☎0837-26-2200 FAX0837-26-2882	9時～12時 14時～18時	木・土曜 午前のみ 予約制

	医療機関名	診療時間	備考
長門	やまさき歯科医院 ☎0837-23-3333 FAX0837-23-3335	8時30分～12時30分 14時～18時	土曜 午前のみ 予約制 臨時休診あり
	吉村歯科医院 ☎0837-43-1706 FAX0837-43-1726	9時～13時 15時～18時	木・土曜 午前のみ 予約制
油谷	重田歯科医院 ☎0837-32-2555 FAX0837-32-2929	8時30分～12時30分 15時～18時	水・土曜 午前のみ
	藤井歯科医院 ☎0837-32-0037 FAX0837-32-0088	8時30分～12時30分 14時30分～16時30分 14時30分～18時30分	木曜 午前のみ 土曜 16時30分まで 予約制 臨時休診あり
	藤本歯科医院 ☎0837-34-0380 FAX0837-34-0380	8時30分～12時30分 14時～18時	木・土曜 午前のみ

お口のトラブル予防のため、定期的に歯科健診を受けましょう。



お役立ち情報

長門市内の薬局一覧 令和6年3月現在

地区	薬局名	在宅訪問対応	電話番号
長門	あい薬局 長門店	○	0837-22-7111
	(有)イタモチ薬局		0837-22-6767
	青海薬局	○	0837-22-6705
	さくら薬局	○	0837-26-5026
	シティ薬局	○	0837-22-6250
	芝草薬局	○	0837-26-4893
	仙崎薬局	○	0837-23-3300
	長門中央薬局	○	0837-22-3950
	ふかわ薬局	○	0837-23-6660
	フラワー薬局	○	0837-23-1091
	ミササン薬局		0837-23-0545
	みのり薬局	○	0837-23-0011
	ゆずさち薬局	○	0837-22-2780
	よしず薬局	○	0837-23-1107
	わかば薬局		0837-23-1313
	ワダファミリー薬局		0837-23-2002
	(有)ワダ薬局	○	0837-22-2431

地区	薬局名	在宅訪問対応	電話番号
三隅	みすず薬局	○	0837-42-0002
	みすみ薬局	○	0837-43-2688
日置	へき中央薬局	○	0837-37-5300
油谷	ひとまる薬局	○	0837-33-1010

※在宅訪問対応の欄に○がある薬局は、薬剤師による在宅服薬支援をされています。詳しくはP.8をご覧ください。



長門市便利マップ

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。
©2023 GeoTechnologies, Inc.

宇津賀・向津具地区			
①養寿苑	居	デ	短
菱海・蔵小田地区			
②ひまわり		グ	
③社協ゆや	居	訪	
④虹		地	テ
⑤社協ゆや		地	テ
やすらぎの里		グ	
⑥かなで		デ	

日置地区			
⑦福寿苑	居	訪	短
⑧へき楽園	居	デ	短
ひまわり日置		グ	有
⑨ひまわり長州		訪	
⑩ケアホームありす	居	訪	



俵山地区			
⑪たわらやま	短	介護医療院	
白滝山		⑫かつら苑	短
			老健

介護サービスの種類

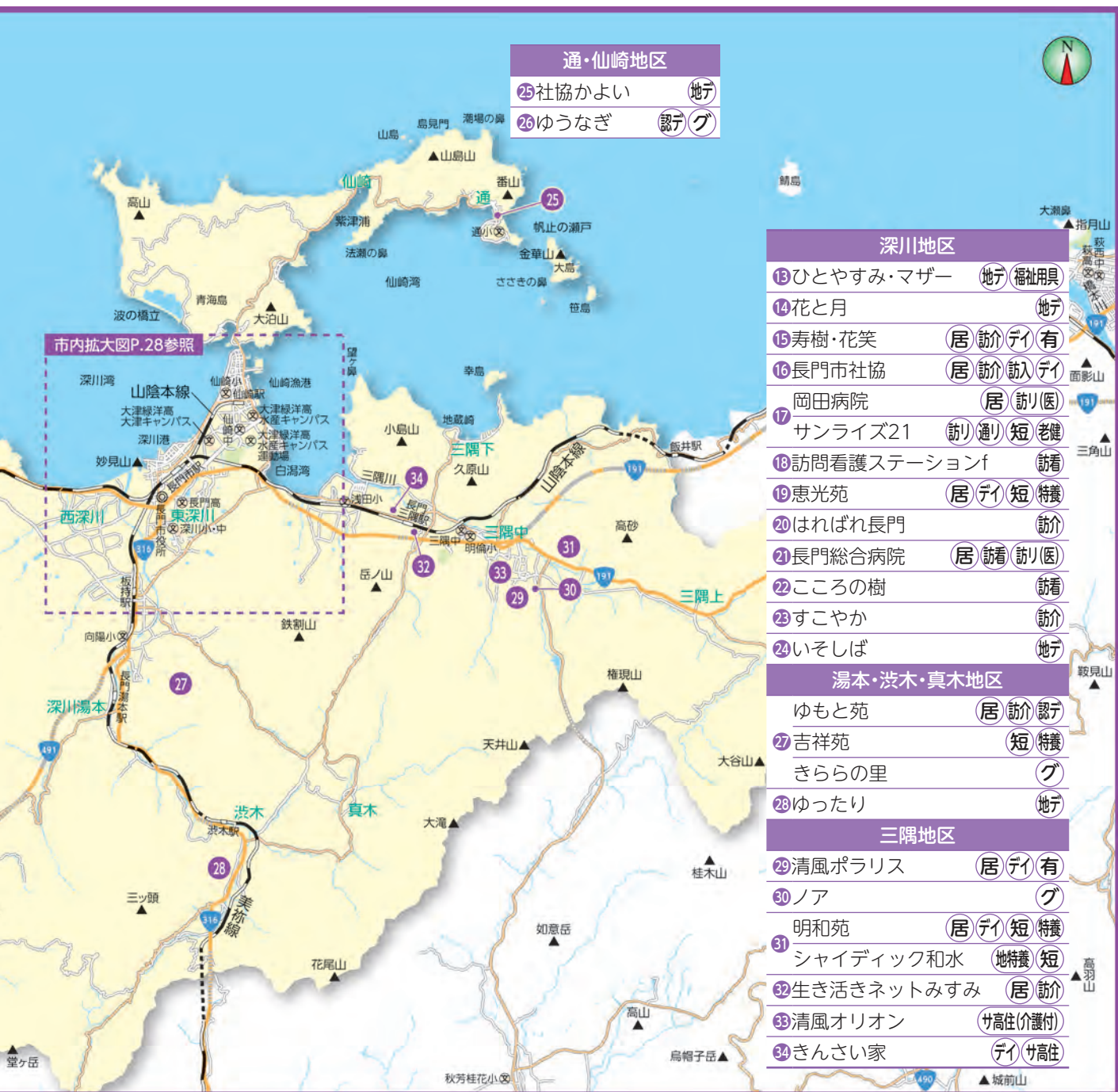
居 居宅介護支援 訪 訪問介護 訪入 訪問入浴介護

訪看 訪問看護 訪リ 訪問リハビリテーション デ 通所介護【デイサービス】

通リ 通所リハビリテーション【デイケア】 短 短期入所生活／療養介護【ショートステイ】

地テ 地域密着型通所介護 認テ 認知症対応型通所介護 グ グループホーム 地特 地域密着型特別養護老人ホーム

特 特別養護老人ホーム 老健 介護老人保健施設 サ高住 サービス付き高齢者向け住宅 有 有料老人ホーム





終活の豆知識

エンディングノートを準備しませんか？

いざというときに備え、あなたの意志をエンディングノートに残しておきましょう。遺言書とは違い法的な効力こそありませんが、決まった形式もなく好きなように記しておくことができます。元気なうちにあなたの意志を書き留めておくことで、あなた自身の安心とご家族の負担軽減につながります。

【自分のことについて】

氏名・生年月日・住所・電話番号（緊急連絡先を含む）・血液型など一通りの情報を記載しておきましょう。現在かかっている病気や常用している薬、通院先も示しておくとお親切です。



【親戚・友人・知人について】

いざというとき知らせて欲しい親戚・知人・友人がいればそのリストを残しておきましょう。



【財産・資産について】

預貯金やクレジットカードなどの口座情報はもちろん不動産や有価証券などの金融資産も詳細に残しておきましょう。また、プラスの資産だけでなく借金などマイナスの情報も忘れてはいけません。



【葬儀・お墓について】

葬儀の出し方は遺族の悩みどころです。葬儀の実施方法や費用、知らせる人のリストなどを明記しておくことで遺族の負担が軽くなります。どの写真を遺影に使うかも残しておくとい良いでしょう。また、お墓のことが決まっていればその情報も示しておきましょう。

【延命・献体について】

延命治療が必要になったときの対処を残しておきましょう。口頭だけですとあなたの意志だとしても延命を打ち切った人が他の遺族から糾弾されるおそれがあります。

死後、遺体などを献体として提供する意志があればその旨も記しておきましょう。

【保険や私的年金などについて】

生命保険をはじめとした各種保険の情報を残しておきましょう。また、個人年金や企業年金に加入している人はその情報も残しておきましょう。



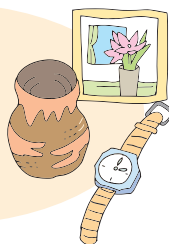
【解約などについて】

携帯電話やネットなどの会員サービスなどを利用している場合はアカウントやパスワードなどの情報と共に対処方法も指示しておきましょう。



【遺品について】

遺品を形見分けしたいときは品名・譲渡先を網羅したリストを残しておきましょう。また、最近はパソコンなどにデジタルな遺品を残すケースもあります。そうしたものの対処も残しておきましょう。



【遺言書について】

十分な法的効力を持つ遺言書を作成するのは素人では難しいものです。弁護士などに相談し、アドバイスを受けましょう。遺言書を作成したときはその存在をあきらかにし、保管場所を示しておきましょう。



エンディングノートの注意点

●保管について

エンディングノートは銀行口座などの資産情報をはじめ非常に重要な個人情報情報の塊です。保管には細心の注意を心がけましょう。

●エンディングノートの存在を知らせておく

せっかくエンディングノートを作成しても家族がその存在を知らなかったら意味がなくなってしまうので。

●財産について

エンディングノートには法的効力がないので遺産分与で遺族がもめる恐れがあります。財産に関しては別に正式な遺言書を準備しておきましょう。

※掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

広 告



ベルコ シティホール長門

・家族葬・一般葬・自宅葬・社葬・法要、法事
事前見積承ります。

終活や葬儀などのご相談 承ります



お葬儀／法要等24時間受付対応いたします。年中無休

長門市東深川732-1 TEL 0837-23-0556

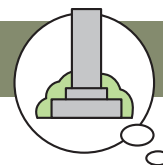
No2023-12-7214

元気なうちだからこそ考えておきませんか



墓じまいも立派な先祖供養

近年、墓地の維持が難しくなる家が増えています。故郷を離れ、家庭を築いた子供たちにとって地方の墓地の管理は簡単ではありません。加えて少子化・非婚化によって、お墓の継承そのものが難しくなっています。継承者のいなくなったお墓はいずれ撤去され、遺骨は無縁仏になってしまいます。そのような事態を防ぐため「墓じまい」という選択を考えてみてはいかがでしょうか。



主な墓じまいの方法

先祖代々のお墓を守り続けたいという気持ちは尊いものです。ご先祖様が無縁仏になってしまわないよう、墓じまいをすることも供養のひとつです。親類・縁者とよく話し合っておくことをおすすめします。

改 葬

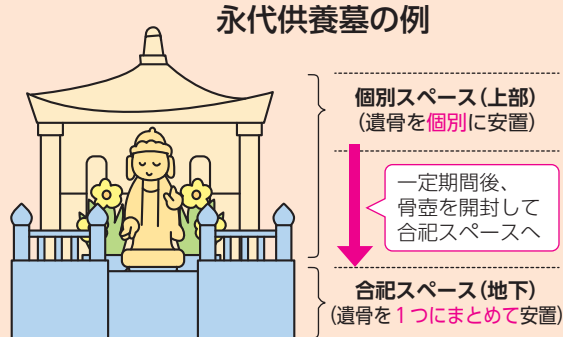
今あるお墓を片付けて、管理のしやすい場所に移転したり、将来は施設に供養・管理を委任できるタイプのお墓に埋葬しなおしたりします。

永代供養

継承者が途絶えることを前提としたもので、近年改葬する際に選ばれることが多くなっている方式です。お墓の管理や供養は施設がおこなってくれるので安心です。

個別タイプ

本人が亡くなった後一定期間（33回忌など）、遺骨は個別に管理されて供養されます。その後、他の人たちの遺骨と1つにまとめて供養（合祀）されていくことになります。



合祀タイプ

個別タイプと違い、最初から他の人たちの遺骨と共にまとめて供養（合祀）されていきます。他人でも1人よりさみしくなくて良いという人や経済的に改葬したい人たちに選ばれています。

※掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

廣 告

有限会社塚本葬儀社ではいつでもご相談にお越しいただけます!!

エンディングホール
心音ながと
長門市深川湯本 177-1



エンディングホール
心音ゆや
長門市油谷河原 1251-1



ファミリーホール
心音へき
長門市日置上 5924-10



家族葬ホール
心桜ながと
長門市深川湯本 121-1



家族葬ホール
心桜ゆや
長門市油谷河原 1251-1



さようなら・・・そしてありがとう。大切な人の最期に、心をこめて。

エンディング＆
ファミリーホール 心音



365 日総合受付コールセンター

0120-00-5940



新山口駅 ⇄ 長門市

直行便

毎日
運行

1日
4往復



JR 新山口駅 → センザキッチン

乗り場	1便	2便	3便	4便
新山口駅	11:15	13:45	15:25	16:55
長門湯本温泉	12:20	14:50	16:30	18:00
富士第一交通湯本営業所前	12:23	14:53	16:33	18:03
長門市役所前	12:31	15:01	16:41	18:11
長門市駅	12:35	15:05	16:45	18:15
センザキッチン	12:45	15:15	16:55	18:25

センザキッチン → JR 新山口駅

乗り場	1便	2便	3便	4便
センザキッチン	9:30	11:15	13:45	15:25
長門市駅	9:40	11:25	13:55	15:35
長門市役所前	9:44	11:29	13:59	15:39
富士第一交通湯本営業所前	9:52	11:37	14:07	15:47
長門湯本温泉	9:55	11:40	14:10	15:50
新山口駅	11:00	12:45	15:15	16:55

運賃

大人(中学生以上) **2,000円** / 小人(小学生以下) **1,000円** 利用状況に応じて増台しますが、出発時間が遅れる場合があります。

電話で予約・お問い合わせ

(運行会社: 富士第一交通(有))

☎0120-39-2030

新山口駅・長門市 直行便の
予約とお伝えください

※ダイヤ及び料金は令和6年3月末時点の情報です。運行内容等について変更になる可能性がありますので、利用される際は運行业者に事前にお問い合わせください。

長門市 シニアと家族の安心便利帳

令和6年6月発行

発 行

長門市

〒759-4192 山口県長門市東深川1339番地2
TEL.0837-22-2111(代)

株式会社サイネックス



長門市HP



サイネックスHP

広告販売

株式会社サイネックス 山口支店

〒745-0861 山口県周南市新地2-8-1
TEL.0834-32-3991

※掲載している広告は、令和6年3月末日現在の情報です。

発 行

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
TEL.06-6766-3333(大代表)



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

長門市
シニアと家族の
安心便利帳