

連絡相談先メモ

家族や友人			
●名前	☎	●名前	☎
●名前	☎	●名前	☎
地域包括支援センター	☎		
かかりつけ医	☎		
ケアマネジャー	☎		
その他の連絡先			

認知症を知りたいあなたへ

～住み慣れた富士宮で暮らし続けるヒント～

富士宮市

令和3年4月発行



福祉企画課
富士宮市弓沢町150番地
☎(0544)22-1591



表紙:富士宮市認知症キャラバン・メイト

はじめに

この冊子を手にとっていただき、ありがとうございます。

今のあなたは、自分が認知症かもしれないという不安な気持ちで生活していたり、認知症と診断されてまだ日が浅く、信じられない気持ちで毎日を過ごしているかもしれません。

あるいは、すでに長く認知症の治療をしている、認知症と診断された家族と生活しているかもしれません。

この冊子は実際に認知症を経験されたご本人やご家族の声をもとに作成されました。認知症を知りたいと思ったときに開いて、元気や勇気となることができれば幸いです。



「もしかして、認知症かな？」と思ったら、チェックしてみましょう。
～一足先に認知症になった方々がもしかして？と思った症状～

- 1 () 同じ話を繰り返したり、聞いたりする。
- 2 () よく知っている人の顔（名前）が思い出せない。
- 3 () しまい忘れがある。
- 4 () 今しようとしたことを忘れて、会話の途中で言いたいことを忘れる。
- 5 () 理由もないのに気がふさいだり、落ち込むようになった。
- 6 () 身だしなみに無関心になり、以前よりおしゃれをしなくなった。
- 7 () 以前はあった関心や興味が失われた。
- 8 () 料理ができなくなった ⇒ いつから？ 年 月頃から
- 9 () 新聞を読まなくなった ⇒ いつから？ 年 月頃から
- 10 () 計算の間違いが多くなった。漢字を忘れる。
- 11 () 電気製品が使いこなせなくなった。
- 12 () 些細なことで怒りっぽくなった。涙もろくなった。
- 13 () ぼんやりして反応が遅くなった。根気が続かなくなった。
- 14 () 日にちや場所の感覚が不確か、約束や受診日を忘れる。
- 15 () 蛇口やガスの元栓の締め忘れが目立った。
- 16 () 毎日やっていた日課をしなくなった。
- 17 () 外出がおっくうになった。
- 18 () 薬の管理ができなくなった。
- 19 () 金銭の管理ができなくなった。
- 20 () 訪問販売等で高額商品を次々に買ってしまう。
- 21 () 「家族の誰かが物（財布・通帳・衣類等）を盗んだ」と言い張る。
- 22 () 風呂に入ることを嫌がる。
- 23 () 家に戻れなかったことがある。
- 24 () 日中よく居眠りをする。
- 25 () 夜中または日中に家の中を歩き回る。または片付け物を繰り返す。
- 26 () 外出した際に、自宅に戻れなくなったことがある。
- 27 () 状況にあった着衣ができない。
- 28 () 食事を拒否する。または食べ過ぎる。
- 29 () 尿失禁をする。便失禁をする。後始末ができない。
- 30 () 物をため込む。（ティッシュペーパーやトイレトペーパーなど）
- 31 () 事実と違うことを言う。作り話をする。
- 32 () 見えるはずのないものが見えたり聞こえたりする。
- 33 () 暴力を振るう。（殴る・噛み付く・引っかく・蹴る・唾をはきかける）
- 34 () 食欲がない。
- 35 () 体重が減少している。
- 36 () 2週間以上眠れない日が続いている。

もの忘れ相談連絡票より作成

気になることがあったら、このチェック票や裏面を持参し、**かかりつけ医**に相談しましょう。
かかりつけ医がない場合は4ページを参考にしましょう。

【今気になること】

【現在に至るまでの経緯】

【既往歴】（以下の項目のうち、該当するものすべてに○をつけてください。）

- | | | | | | |
|-------|-------|--------|---------------------|--------|----------|
| 1 () | 交通事故 | 8 () | 肝臓病 | 15 () | 関節関係の病気 |
| 2 () | 頭のけが | 9 () | 腎臓病 | 16 () | 神経症 |
| 3 () | 脳卒中 | 10 () | 胃腸病 | 17 () | 自律神経失調症 |
| 4 () | 高血圧 | 11 () | 性病 | 18 () | うつ病 |
| 5 () | 高脂血症 | 12 () | 甲状腺の病気 | 19 () | アルコール依存症 |
| 6 () | 動脈硬化症 | 13 () | 糖尿病 | 20 () | その他 |
| 7 () | 心臓病 | 14 () | その他内分泌
(ホルモン)の病気 | | |

【現病歴】

時期	病名	医療機関名	服薬


【その他伝えたいこと】

【氏名】

【生年月日】 大正・昭和・平成 年 月 日生まれ

【住所】 富士宮市

【連絡先】



認知症と診断されても、あなた自身の人生は変わりません。
あなたはあなたです。

家族が認知症と診断されても、今まで通りあなたの家族です。

友人が認知症と診断されても、今まで通りあなたの友人です。

誰も変わりません。自然にそれぞれの人生を歩むことが大切です。

少しの工夫と助けを使って。

認知症と診断された人が10人集まったら、
10人が同じ情報をほしいわけではありません。

10人それぞれが今の自分にあった情報が欲しいはずです。

今すぐにすべてを読む必要はありません。
あなたにとって、
必要なページから開いてみてください。

【目次】

認知症のことを知りたい	P	1～2
医療機関について	P	3～4
相談したい	P	5～6
仲間と出会う	P	7～8
働き盛りの認知症って？	P	9～10
心配ごとや困りごとを解決したい		
・お金のことが心配	P	11～12
・財産管理が不安になったとき	P	13～14
・車の運転が心配になったとき	P	15～16
・介護について	P	16
・見守りがほしい	P	17～18
わたしの声	P	19
すべての方へ	P	20

あなたやあなたの大切な人にとって、必要な情報をみつけていきましょう。



「認知症に備えたい」 「認知症が心配になってきた」	「認知症の症状はあるけれど見守ってくれる人がいれば日常生活は自分でできる」	「一人で生活することは難しく日常生活に手助けが欲しい」	「いつも誰かの手助けが欲しい」
------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	-----------------

- まずは相談する
- 本人の不安を和らげる
- 居場所や仲間を増やす
- これからの生活のイメージをする

- 見守る人を増やす
- 安全対策を考える
- 医療のサポートを受ける
- 介護のサポートを検討する

- 介護サービスを活用する
- 見守り体制を充実させる
- 悪徳商法などから守る
- 住環境を整える

- コミュニケーションを工夫する
- 介護と看護を充実させる
- 住み替えを検討する
- 看取りに備える

認知症のことを知りたい P1~2	認知症サポーター養成講座	
	認知症の理解啓発イベントへの参加・応援	
	認知症予防・理解啓発講座への参加	
医療機関について P3~4	かかりつけ医	
	専門医	認知症疾患医療センター
	歯科医師	薬剤師
相談したい P5~6	保健センター	
	地域包括支援センター	
	民生委員	
		認知症を抱える家族の会
		認知症コールセンター 若年性認知症相談窓口
		認知症カフェ
仲間と出会う P7~8	地域寄り合い処	ふじさんシニアクラブ富士宮
	認知症カフェ	認知症の理解啓発イベントへの参加・応援
働き盛りの認知症って？ P9~10	若年性認知症相談窓口	地域包括支援センター
		就労
心配ごとや困りごとを解決したい	お金のことが心配 P11~12	自立支援医療 精神障害者保健福祉手帳 障害年金
		傷病手当 雇用保険の失業給付
	財産管理 P13~14	クーリングオフ制度
		成年後見制度
	車の運転P15~16	日常生活自立支援事業
介護についてP16	運転免許証の返納	
見守りがほしい P17~18	介護保険制度の利用	
	地域の見守り支援	
	ホームセキュリティシステム設置サービス	
		徘徊高齢者在宅生活継続支援(GPS機能)
		配食サービス
	同報無線	

認知症のことを知りたい

認知症になると「何もわからなくなる」「何もできなくなる」などという誤解から、本人も家族も不安や焦りを感じることもあるかもしれません。認知症になっても、人生を自分らしく生きている方はたくさんいます。



© 富士宮市さくやちゃん



認知症とは？



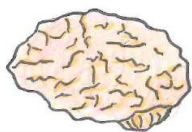
認知症とは、様々な原因で脳の細胞が損傷を受けることにより、脳の機能が低下し、生活する上で支障がでている状態をいいます。

原因となる脳の病気や障がいを受けている脳の部分によってみられる症状が異なります。また、急に何もできなくなるのではなく、進行のスピードには個人差があります。

認知症と診断されてもその日から何もできなくなるわけではありません。

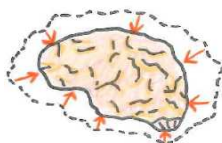
認知症の原因となる主な脳の病気

健康な脳



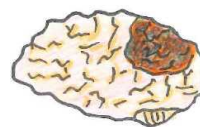
脳は人のからだ全体をコントロールしている司令塔です。加齢と共に少しずつシワが深く大きくなり、徐々に萎縮していきます。

アルツハイマー型・レビー小体型・前頭側頭型などの変性疾患の脳



異常なたんぱく質や異常な構造物がたまることによって、脳が病的に萎縮します。

脳血管性認知症の脳



脳梗塞や脳動脈硬化などによって一部の細胞に酸素や栄養が届かなくなり、神経細胞が減少します。

もっとも多い認知症

アルツハイマー型認知症

一番よく聞く認知症です。記憶障害(もの忘れ)から始まる場合が多く、進行すると日付や曜日がわからなくなることもあります。

脳梗塞や脳出血などが引き金

脳血管性認知症

ダメージを受けた血管の部位によって、現れる症状が異なります。言葉がなかなか出てこなかったり、歩行障がいが見られることもあります。

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉を中心に障がいが発生し、我慢したり、周囲に合わせたりすることが苦手になることがあります。万引きや痴漢行為など、反社会的行為が急におこることもあります。

幻視がおこるのが特徴的

レビー小体型認知症

筋肉がこわばることで、体がスムーズに動かせたり、パーキンソン病のような症状が現れます。実際にはいない人や虫などが見える幻視を伴っている方が多いです。うつ病や無気力もあり、意識の明瞭さが昼と夜とで違うこともあります。

若年性認知症について

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若く発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。

働き盛りの世代の発症も多く、認知症と診断されて、これからの生活のことや経済面について不安を感じている方も多くいるかと思います。

制度が利用出来る場合もありますので、9ページを参考にし、是非早めにご相談ください。

軽度認知障害(MCI)を知っていますか？

軽度認知障害(MCI)とは、**認知症と診断される手前の状態**をいい、本人や周囲の人は、記憶力など認知機能の低下に気づき、不安を感じています。

自分の身の回りのことは自分でできるし、職場でも退職を余儀なくされるほどのミスはありません。

日頃の生活で、**ちょっとした異変に気づくことが早期予防につながります。**

軽度認知障害(MCI)は、必ずしも認知症になるわけではありません。

以前と違う変化に気づいたら、生活改善や脳活性化に取り組むことが大切です。

軽度認知症や予防に関する相談がしたいとき

認知症予防の講座(フレイル予防教室や脳活性化レク など)を地域で行っています。教室の詳細は、健康増進課にお問い合わせください。



©富士宮市さくやちゃん

【窓口】 富士宮市保健センター ☎ 0544-22-2727
(健康増進課)

もの忘れが目立たない認知症があります

前頭側頭型認知症やレビー小体型認知症は、認知症の症状として理解されにくく、本人・家族が苦勞することが多くあります。もの忘れだけが認知症の症状ではありません。周囲が早期に気づき、受診につなげることが大切です。

※認知症をもっと知りたいあなたのために、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。
【窓口】富士宮市認知症キャラバン・メイト事務局 ☎ 0544-22-1591



©富士宮市さくやちゃん

これからの生活が前向きになるヒントがこの冊子には書かれています。開いてみましょう！

医療機関について



©富士宮市さくやちゃん

【認知症を診察してもらいたいとき】

あなたやあなたの大切な人が認知症を不安に感じたら、まず“かかりつけの医師”に相談します。かかりつけの医師がいないときは、認知症かかりつけ医一覧表を参考にしましょう。どこの病院に行ったら良いのかわからない、生活の不安や困りごとがあるときには、相談機関に相談することをお勧めします。

相 談

地域包括支援センター

P5～6を参考にしてください。

市外で相談できるところ

静岡県認知症コールセンター

☎ **0545-64-9042**

週3回(月・木・土)(10:00～15:00)

※祝日および年末年始除く

認知症の人と家族の会静岡県支部会員が
相談にのってくれます。

静岡県若年性認知症相談窓口

☎ **054-252-9881**

週3回(月・水・金)(9:00～16:00)

※祝日および年末年始除く

若年性認知症支援コーディネーターが
相談にのってくれます。

【準備する情報】



- 具体的な症状
- 今までの経緯
- 困っていること
- 今までにかかった病気
- 飲んでいる薬
- 家族の協力状況 など

目次の前にあるチェック票も
ご活用ください。

受 診

かかりつけ医

まずはかかりつけ医に日頃の様子を相談しましょう。

認知症サポート医

国が推進する「認知症サポート医研修を終了している医師です。静岡県のホームページをご覧ください。

認知症疾患医療センター

圏域ごとに設置されている認知症の専門医療機関です。認知症に関する詳しい診断、行動が落ち着かない時の対応など専門的な医療の相談ができます。

地域の専門職と連携し認知症の方や家族に、適切な専門医療を提供する役割を持っています。

富士圏域の認知症疾患医療センター

東静岡脳神経センター

(富士宮市西小泉町14-9)

☎ **080-3678-9901**

(月～土 8:30～17:30※木・土は12:30まで)

※祝日および年末年始除く

鷹岡病院

(富士市天間1585)

☎ **090-8552-9503**

(月～土 9:00～16:00)

※祝日および年末年始除く

電話相談:直接、専用番号に電話をしてください
来院相談:事前に電話で予約をしてください
受 診:要予約

※かかりつけ医または、地域包括支援センターにご相談ください。

認知症かかりつけ医等一覧表

	医療機関名	住所	電話番号
1	阿南胃腸科外科	小泉2145-7	26-8813
2	池田クリニック	下条148-1	58-5558
3	大宮望月クリニック	大宮町18-22	25-5338
4	北山医院	北山2695-2	58-6500
5	後藤外科医院	東町9-1	26-5002
6	さとうクリニック	中央町12-3	28-1188
7	佐藤内科医院	羽鮒583	65-0995
8	佐野記念クリニック	宮町13-30	27-1151
9	田中医院	舞々木町711-2	22-6166
10	東静岡神経センター	西小泉町14-9	23-1801
11	永松医院	東町26-8	26-3070
12	ヒロ・クリニック	万野原新田3923-2	22-0211
13	富士心身リハビリテーション研究所附属病院	星山1129	26-8101
14	富士宮中央クリニック	宮原88-6	22-6675
15	フジヤマ病院	原683-1	54-1211
16	三浦医院	淀川町29-11	26-3888
17	南富士病院	宮原348-1	26-5197
18	渡辺クリニック	三園平488-2	21-1239

※一覧表には、静岡県が実施した「かかりつけ医認知症対応能力向上研修」を受講した医師等を掲載しております。かかりつけ医がない方でも相談することができます。

歯や薬のことを相談したい

歯みがきをしなくなった… 入れ歯の手入れができていない…心当たりのある方はいませんか？
お口の健康は、体全体の健康に影響を与えます。日ごろから、お口の中を清潔に保ちましょう。

富士宮市歯科医師会の協力により、病気や障がいがあってもお口の中の相談や治療ができます。かかりつけ歯科医をお持ちの方は、まず、そちらへご相談ください。歯科診療に関する情報は、健康増進課にお問い合わせください。

【窓口】 富士宮市保健センター ☎ **0544-22-2727**
(健康増進課)

知っていますか？「在宅介護まちかど相談薬局」。

「在宅介護まちかど相談薬局」は、お薬の悩みや相談のほか、介護や福祉の相談にのってくれる場所です。必要に応じて、色々な相談機関を紹介します。身近な地域にいる薬剤師にも困りごとの相談ができます。

※薬の詳細や副作用については、薬をもらった薬局に相談しましょう。



相談したい

認知症の相談ができる窓口


「もしかして認知症?」「どこの病院を受診したらいいの?」
「これからの生活について相談にのってほしい。」 など
認知症を不安に思ったら、まず相談をしましょう。一歩を踏み出す勇気が大切です。

認知症に関する相談を始め、医療機関や集いの場などの情報、
生活に関する相談がしたいときは、次のページを
参考に、お住まいの地区の**地域包括支援センター**に相談しましょう。



【担当の地域包括支援センターがわからないときの問い合わせ先】

富士宮市地域包括支援センター ☎ 0544-22-1591
(福祉企画課)

富士宮大好き  相談先を紹介してもらったから今の私がいる！

認知症と診断されたとき頭が真っ白になり、まさか私が認知症になるなんて…と涙が流れました。

病院の先生が、「一生面倒をみるよ」と言ってくれたことが本当に嬉しかった！先生の紹介で、地域包括支援センターへ相談に行きました。

相談員さんが私の話をじっくり聞いてくれて気持ちが楽になりました。ボランティアの紹介もしてくれて、仕事をすることもできるようになりました。今は、自分が認知症であることを公表しています。

富士宮には、一緒にいろいろなことをしてくれる仲間がいて嬉しい。

「前向きでいよう！」いつもそう思っています。

今の自分があるのは、思い切って相談に行くことができたからだと思っています。

悩んだら、閉じこもらないで相談に行こう。



【富士宮市の認知症相談窓口について】

富士宮市には、地域包括支援センターのほかにも、あなたの力になってくれる人がいます。まずは、あなたの身近な地域の**民生委員**に相談するのもよいでしょう。**認知症カフェ**(7ページ)や**認知症を抱える家族の会**(8ページ)、介護も含めた相談の場合には、お近くの**介護保険サービス事業所**への相談もできます。

その他の相談先

保健センター(健康増進課)

☎ **0544-22-2727**

軽度認知症や予防に関する相談がしたいとき

静岡県認知症コールセンター

☎ **0545-64-9042**

週3回(月・木・土)(10:00~15:00) ※祝日および年末年始除く。認知症のひと家族の会静岡県支部会員が相談にのってくれます。

静岡県若年性認知症相談窓口

☎ **054-252-9881**

週3回(月・水・金)(9:00~16:00) ※祝日および年末年始除く。若年性認知症支援コーディネーターが相談にのってくれます。

(令和3年度～)地域包括支援センター一覧表

地域包括支援センター名	担当地区	所在地	電話番号
北部 地域包括支援センター	猪之頭・上井出・芝山・人穴・麓・ 根原・富士丘・北山1・北山2・ 北山3・北山4・山宮1・山宮2・ 山宮3・山宮4・内野・狩宿・半野・ 原・上条上・上条下・下条上・ 下条下・精進川上・精進川下・ 馬見塚	上井出1285-1 (特別養護老人ホーム しらいと内)	☎54-1092
富士根 地域包括支援センター	粟倉1・粟倉2・粟倉3・粟倉4・ 舟久保・村山1・村山2・村山3・ 粟倉南・上小泉・大岩1・大岩2・ 大岩3・杉田1・杉田2・杉田3・ 杉田4・杉田5・杉田6・小泉1・ 小泉2・小泉3・小泉4・小泉5・ 小泉6	小泉1854-3 (障がい者福祉セン ター小泉敷地内)	☎21-3611
南部 地域包括支援センター	常磐・浅間・神田・木の花・城山・ 高嶺・宮本・琴平・三園平・ 二の宮・ひばりが丘・神田川・ 黒田・星山1・貫戸・山本・高原・ 高原1・高原2・田中	星山1058 (特別養護老人ホーム 星の郷内)	☎23-3328
富士宮市 地域包括支援センター	日の出・瑞穂・大和・咲花・ 阿幸地・富士見ヶ丘・源道寺・ 清水窪	弓沢町150 (富士宮市役所内)	☎22-1591
中部 地域包括支援センター (サブセンター)	万野1・万野2・万野3・万野4・ 万野希望・宮原1・外神東・淀師・ 淀橋・大中里・青木・青木平・ 外神・宮原	淀川町35-15 (デイサービスセンター いちばん星内)	☎29-7808
西部 地域包括支援センター	神立・松山・羽衣・貴船・神賀・ 福地・野中1・野中2・野中3・ 野中4・星山2・安居山第1・ 安居山第2・沼久保・西山・ 大久保・長貫・上羽鮒・下羽鮒・ 稗久保・香葉台・大鹿窪・猫沢・ 明光台・上柚野・下柚野・鳥並・ 上稲子・下稲子・内房第1・ 内房第2・内房第3・内房第4	大鹿窪143-1 (特別養護老人ホーム 百恵の郷内)	☎67-0001

仲間と出会う



人と人が交流できる場所

認知症カフェは、
絶望から希望に繋がるための場所です

本人と家族の“繋がり”

父親は、2年前に認知症と診断されていたのですが、見守り程度で介護保険サービスは必要ありません。仕事をバリバリしていたこともあり、地域の人とのつながりはあまりありませんでした。いくつかデイサービスには行って見たのですが、本人は行きたくないといっています。でも、この認知症カフェにだけは来るのです。楽しそうに話をする父親をみることができます。



認知症のことを“学ぶ”

妻は、認知症と診断されてから自信を無くしています。でも認知症カフェに来てみて、認知症のことを本人が学ぶことで、少しずつ前向きになっていきました。本人も家族も認知症について一緒に学び、知る機会があるということは本当に助かります。



リラックスした“語り”

母親は認知症と3年前に診断されました。共働きであり、施設を利用しようか迷っていました。ケアマネジャーさんには施設を勧められているのですが、どうしても決心がつきませんでした。認知症カフェに来て、専門職の人とリラックスして話をする母親を見ると、「施設でも大丈夫」と思えるようになり決心がつかしました。



“地域”とつながりをつくる

夫は、認知症と診断されたのですがきわめて初期で特に介護保険サービスも必要ありません。病院では、できるだけ地域との交流を図るようにしてくださいと言われていましたが、本人は乗り気ではありません。外出しても買い物程度で人と話す機会はあまりありません。そこで認知症カフェに来てみると、そこに集う人は理解をしてくれる人ばかりでとても楽しく過ごすことができています。



認知症カフェとは誰もが参加できる集いの場です。一般的なカフェとの違いは「認知症について知る」「似たような経験をしている仲間と出会う」ことができることです。

あなたにはあなたを理解してくれる仲間がいます。認知症カフェは、地域の様々な場所で開催されており、地域を限定せず交流ができます。

気楽な気持ちで一度訪れてみましょう！！

開催場所・時間は
別紙参照



©富士宮市さくやちゃん

認知症介護研究・研修仙台センター作成「認知症カフェリーフレット」より抜粋

【認知症カフェの問い合わせ先】

富士宮市地域包括支援センター ☎ 0544-22-1591
(福祉企画課)



カフェに行くとこんな楽しいことも…★★★★



毎月16日、富士宮駅前通り商店街では十六市を開催しています。十六市では、地元の名産品、焼きそばをはじめいろいろな食べ物、手作りの小物などが購入できます。みかんカフェは、「認知症になっても買い物も楽しもう」をモットーに十六市と同時開催しています。カフェで気の合う仲間と触れ合い、お買い物もお楽しみ頂けます。一緒に、素敵な時間を過ごしませんか。



世間話から、ためになる話まで楽しい時間です。



お店の人がみんな親切です。安心して買い物が出来ます。



イベントを一緒に楽しむ

～認知症になっても色々な活動に参加し、楽しんでいる方がたくさんいます。～

RUN伴(らんとも)



RUN伴とは、当事者や家族、支援者が認知症の理解啓発を目的とし、タスキをつなぎながら市内を走るイベントです。

毎年たくさんの人達が沿道で、応援してくれています。応援のみの参加も歓迎です。

「認知症でも楽しめることを知ってほしい」
そんな思いで走っています。



他の人と一緒に話したり、いろいろなことができ
て楽しい。
人と関わっていることが
楽しい。これからも新しい
ことにチャレンジしてみたい！！



当事者Kさん



全日本認知症ソフトボール大会 (Dシリーズ)

Dシリーズとは、全国の当事者が富士宮に集い、仲間と共にソフトボールで真剣勝負をするイベントです。

大会に向けて毎月第3土曜日10:00～12:00(変更有)に練習をしています。練習のボランティアも随時募集中です！！

全国から当事者が集合します。
家族や支援者同志の交流もできますよ。



興味のある方は、地域包括支援センターへご連絡ください。

富士宮市地域包括支援センター ☎ 0544-22-1591

身近な地域で開催されている居場所(地域寄り合い処・ふじさんシニアクラブ富士宮)

地域寄り合い処ってどんなところ？

子どもから高齢の方まで、その地域に暮らす皆さんが、気軽に立ち寄れる場所です。おしゃべりや軽体操、レクリエーションなどを通じて交流し、楽しい時間を過ごしなが、生きがいや仲間づくりを進めています。市内には100カ所以上の寄り合い処があります。

ふじさんシニアクラブ富士宮とは？

『健康・友愛・奉仕』をスローガンに、仲間づくり、心と体の健康づくりを通して楽しい活動を行います。支えあいの友愛活動、社会奉仕で安心のまちづくりにも取り組み、社会貢献を目指します。

【窓口】 富士宮市社会福祉協議会 ☎ 0544-22-0054



認知症を抱える家族の会 さくら会

☎ 080-6916-1707(会長 宇佐美)



富士宮市内にある認知症の家族会です。認知症の家族を介護している人、介護の経験のある人、色々な会員さんの話を聞くことができます。経験した家族だからこそ話せることもあります。

開催日時 毎月第1火曜日 10:30～14:00

場所 大富士交流センター ※日時や場所は変更にあることがあります。

※さくら会では、認知症カフェ(さくらカフェ)を開催しています。相談はカフェでもできます。詳細は別紙カフェ一覧表を参考にしてください。

家族だって人間です。泣きたいことも怒りたいことも、時には我慢できないようなことがあるのも当たり前です。あなたのことを理解してくれる人が必ずいます。悩んでいたらまず話してみませんか？ ほっと一息しませんか？



働き盛りの認知症って？

働き盛りの年代(64歳以下)で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。認知症と診断されて、これからの生活のことや経済面について不安に感じている方も多くいるかと思いますが、制度が利用出来る場合もありますので、是非ご相談ください。



若年性認知症のことを相談できる場所って？

若い年齢での認知症発症は、本人も家族も混乱することが多くあると思います。仲間の紹介から仕事のこと、これからの生活に関する悩み、家族の悩みまで相談ができます。

【窓口】 富士宮市地域包括支援センター (福祉企画課)
☎ 0544-22-1591

静岡県若年性認知症相談窓口
☎ 054-252-9881
週3回(月・水・金) (9:00~16:00)
※祝日および年末年始除く

できるだけ
仕事を辞める前に
相談しよう!!



出会いや居場所について

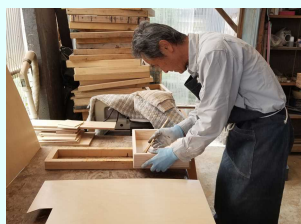
自分と同じような経験をしている人と話してみたいという方は、まずは富士宮市地域包括支援センターへご相談ください。

若年性認知症の方の働く仕事の場
「木工房いつでもゆめを」
毎週月・木曜日

場所:富士宮市杉田1020-2
電話:0544-25-3747
Fax:0544-21-1781

若年性認知症の方々が従業員として、日々木工製品の製作や営業活動を行っています。あたたかくてやさしい、そして便利な木工製品を作ります。

毎月第2木曜日
13:00~14:00
ゆめカフェ開催中



若年性認知症の方の居場所づくり事業
「コミュニティスペースのらら」
毎週月曜日

場所:富士宮市粟倉2736-3
EPO Farm & Garden
電話:0544-21-9533

若年性認知症の方やご家族の相談のみでなく、様々な理由で社会的なひきこもり・不登校・子育ての悩みや相談など、「地域の困った」に向かい合い、共生社会を目指す交流拠点です。

毎月第2火曜日13:00~15:00
「一緒に話そう会」を開催しています。
詳細は、お問い合わせください。

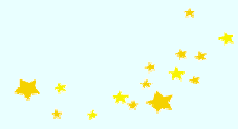


若年性認知症とわたし達の生活



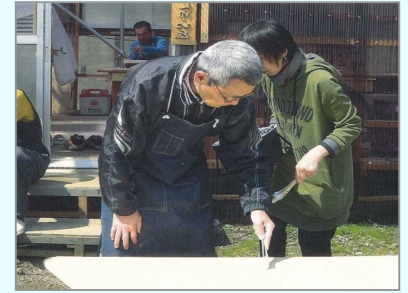
認知症
えれがどおし
おんはまれ!!

夫は58歳の時、認知症と診断されました。
これから先の生活を考えると不安で、仕事ができなくなったり、
家族を養えなくなるなんて人間失格だと夫は思っていました。
認知症と診断されて半年後、市役所へ相談に行きました。
そこでは、職員に観光ボランティアを紹介されました。
これが、わたし達の生活の大きな変化となりました。ここから色々な人との
つながりが生まれ、自然と認知症を公表し、講演活動を始めることとなりました。
無理したのではなく、周りの人との出会いが今の生活となっています。
今は、周囲の仲間に支えられ、充実した生活を送っています。



～皆さんに伝えたいこと～

- ・当事者と関わって欲しい
- ・生活の中での支援（散歩や送迎等）をお願いしたい
- ・あいさつや声掛けをして欲しい
- ・一緒に卓球などの趣味活動を楽しんでくれる人が欲しい
- ・見守って欲しい、何かあったら家族に教えて欲しい



家族だけの支援には限界があります。出来る範囲で助けてくれたら嬉しいです。

希望の道

夫の名前を書こうとしたときに書くことができず、その時自分の異変に気づきました。56歳のときの事です。

ある日、京都で行われた世界アルツハイマー病協会国際会議の新聞記事をたまたま読んでいたら、自分と同じような症状の人がいることを知り、もしかしたら自分も認知症ではないかと思いました。インターネットで沢山のことを調べて、検査をしてもらい最終的に「アルツハイマー型認知症」と診断されました。覚悟をして検査を受けましたが、診断名を聞いて涙が出ました。

それから数日後、やっとの思いで夫に話しました。「病気になってごめんね。」と言うと、「死なないんだからいいじゃん。」と答えてくれました。夫のその返答に拍子抜けし、救われる思いでした。何を言っても否定せず、困ったときだけ手を貸してくれる夫のそんな対応が嬉しいです。

～皆さんに伝えたいこと～

- ・できることは手を出さずに、口を出さずに見守って欲しい。
間違えることもあるし間違ったこともわかっているから。
- ・私の前で「認知症にはなりたくない」と言わないで欲しい。
- ・私は医療機関で相談員に、今の職場を紹介してもらった。何もわからない時に情報があることで救われた。自分は教えてくれた人がいたから運がよかったと思う。情報を教えてくれる人がたくさんいるといいな。



～今思うこと～

認知症になっちゃったものはしょうがない。

今の医学では治せないんだから…。

それだったら一日一日楽しく過ごした方がいいかなって思っています。

心配ごとや困りごとを解決したい

お金のことが心配

医療費や生活費のことなどが心配になっている方もいるかと思います。お金のことを相談するのは気が引けてしまいがちですが、一歩踏み出して相談してみましょう。

自立支援医療(精神通院医療)

精神疾患の通院医療を受けやすくするために医療費(入院除く)が助成される制度です。認知症とは別の病気に関する医療費には適応されません。

- ・通院にかかる自己負担金が総医療費の一割になります。 ※所得による上限あり
- ・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていなくても利用が可能です。



かかりつけの精神科医師および、障がい療育支援課 障がい支援係へご相談ください。

精神障害者保健福祉手帳

認知症などで、生活上の制約がある人が利用できる制度です。手帳が交付されると、それぞれの障がいの程度に応じた福祉サービスを利用できるようになります。交付には医師の診断書(所定用紙・初診日から6ヶ月を経過したもの)などが必要です。障がいの程度により1級から3級までの区分があります。

脳血管性認知症などで身体的な障がいがある場合には、身体障害者手帳が適応されることもありますのでご相談ください。

【窓口】 障がい療育支援課
(障がい支援係)

☎ **0544-22-1145**

内容:「障がい者福祉のてびき」より(令和3年4月現在)

※「障がい者福祉のてびき」は、障がい療育支援課の窓口にて配布しています。

年金について



年金に加入している方が認知症になった場合、加入している年金の種別に応じて障害基礎年金、障害厚生年金を受給できる場合があります。一定の条件を満たす必要があります。条件を満たせば、働いていても受け取ることができます。

国民年金保険料の免除制度

自営業の人や会社を退職した人や、会社を退職した人に扶養されていた配偶者で、60歳未満の人は、国民年金の第1号被保険者となり、保険料を支払います。病気やケガ等で収入が減って、保険料の支払いが困難となった場合には、保険料が全部又は一部免除になる場合があります。

【窓口】 保険年金課 国民年金係
富士年金事務所(富士市横割3-5-33)

☎ **0544-22-1139**
☎ **0545-61-1900**

休職を考えたとき(傷病手当)

病気やけがのために、仕事を続けるのが困難な時に適応となる制度です。会社を休んだ日連続して3日以上あり、4日以降休んだ日に対して加入保険から支給されます。国民健康保険以外の公的医療保険に加入している人が利用できます。

現在働いている職場にお問い合わせください。

仕事をやめることになったとき

雇用保険の失業給付

やむを得ず仕事をやめることになった場合、失業中の生活の経済的な不安や心配をできるだけ少なくし、再就職へ向けて活動できるように支給されるものです。再就労の意志がない時には、受給できません。

【窓口】 ハローワーク富士宮 ☎ 0544-26-3128

(富士宮市神田川町14-3)

健康保険の加入について

①現在の健康保険を一定の条件で任意継続する(最長2年まで)
「任意継続被保険者」といって、保険料は全額自己負担(上限はある)となります。退職して20日以内に手続きをする必要があります。

→現在働いている職場にお問い合わせください。

②家族の健康保険に加入し、被扶養者になる
→家族が勤務する会社にお問い合わせください。

③国民健康保険に切り替える
→保険年金課にお問い合わせください。

【窓口】 保険年金課 ☎ 0544-22-1138

税金の控除

特別障害者控除・障害者控除

身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人は、等級により特別障害者控除、障害者控除の対象となり、一定の金額の所得控除を受けることができます。

医療費控除

本人及び生計を一にする家族の通院・入院医療費及び通院交通費のうち、保険金などで補填された分を除く自己負担額の合計額が、一定の額を超えた場合、確定申告の際に超えた額が所得から控除されます。

【窓口】 市民税課 ☎ 0544-22-1126

国民健康保険料(税)の減免

災害や失業等により生活が著しく困難な人については、国民健康保険料(税)の減免制度があります。

【窓口】 保険年金課 ☎ 0544-22-1138

経済的な困りごとに関してどこに相談したらよいかわからないとき

【窓口】 福祉総合相談課 ☎ 0544-22-1561

(福祉相談支援係)



©富士宮西さくやちゃん

「母が訪問販売で、50万円もする布団を購入してしまいました…。どうしたらよいのでしょうか？」



訪問販売などの取引について、一度契約した場合でも、契約書面を受け取った日から一定期間は理由なしで契約を解除することができる「**クーリングオフ制度**」があります。
市役所に相談窓口がありますので、すぐにご相談ください。

【窓口】 **富士宮市消費生活センター**（市民生活課）

☎ **0544-22-1197**

月～金 9：00～16：00

（昼休み12：00～13：00）



お金の管理ちょっと不安だな…



「高額な商品を一人で購入してしまった…」
「オレオレ詐欺に何度もだまされそうになった…」
など財産の管理、また契約行為に不安がある時には、
成年後見制度や日常生活自立支援事業があります。
次のページを参考にしましょう。



成年後見制度とは

認知症、知的障がいもしくは精神障がいなどで、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。

財産の管理や契約の代理や取り消し、介護・医療へのサポートを行います。

お住まいの地区の地域包括支援センター(6ページ)でも相談することができます。

【窓口】 静岡家庭裁判所富士支部 ☎ 0545-52-0386

日常生活自立支援事業とは

日常生活を営む上で必要な福祉サービスを自分の判断で適切に利用することが難しい方を対象に「福祉サービスの利用援助」を基本サービスとして「日常的な金銭管理」や「書類等の預かり」を行います。

詳細は、富士宮市社会福祉協議会へご相談ください。

**【窓口】 富士宮市社会福祉協議会 生活あんしん係
☎ 0544-22-0094**

成年後見制度 利用者の声

私の母はひとり暮らしをしています。
少し前から認知症の症状が進み、自分で生活費をやりくりすることができなくなってきました。近くに身寄りがなく、私は県外で生活をしています。

市役所に相談したところ、成年後見制度を紹介されました。後見人は、金銭管理だけでなく入院や介護保険サービスの契約などもお願いできると聞き、制度の申請をしました。今は、後見人に支えられながら暮らしています。

家族としても、安心して過ごすことができます。



家族の声

車の運転が心配になったとき

車の運転については、近年社会問題となっています。制度を理解し、不安があるときには相談するようにしましょう。

運転免許の更新について

高齢者講習(高齢運転者の免許更新手続き)



75歳以上の運転者は、高齢者講習の前に認知機能検査を受けなければなりません。
70歳以上の運転者が免許の更新を受けようとするときは「高齢者講習」又は「特定任意高齢者講習」のいずれかを受けなければなりません。講習を受けないときは、免許の更新ができません。

運転について不安を感じた場合には、是非ご相談ください。

内容:静岡県警察ホームページより一部抜粋(令和2年10月更新)

【運転免許に関する相談】

富士宮警察署交通課

☎ 0544-23-0110(代表)

運転免許証の自主返納で 富士宮市公共交通補助券を交付しています

富士宮市では、高齢者ドライバーによる交通事故の減少と公共交通の利用促進を目的に、運転免許証の自主返納した65歳以上の市民に対し、「富士宮市公共交通補助券」を交付しています。

【対象者】 富士宮市の住民基本台帳に登録されている満65歳以上で、運転免許証を警察署または免許センターで自主返納した者

【内容】 市営公共交通(宮バス・宮タク)及び、高齢者優遇定期券・民間路線バス・一般タクシーに利用できる「富士宮市公共交通補助券」を1回限り交付しています。

平成25年10月1日～令和2年3月31日に自主返納した方は、5,000円分の交付

令和2年4月1日～令和3年3月31日に自主返納した方は、10,000円分の交付

令和3年4月1日以降に自主返納した方は、30,000円分の交付

※民間路線バス、一般タクシーの利用には、条件があります。

市役所で申請の際には、運転免許証返納の際に静岡県公安委員会で発行された「申請による運転免許の取消通知書」を持参してください。
本人が窓口に来られない場合は、委任状が必要となります。

【窓口】 市民生活課 交通対策室

☎ 0544-22-1152(直通)

内容:交通対策室作成チラシより(令和3年4月現在)

富士宮市公共交通補助券の利用について

補助券は以下で使用できます！！

- 市営公共交通の乗車賃
- 富士急静岡バス(株)および富士急バス(株)の富士急シルバー定期券の購入、路線バスの乗車賃
- 山梨交通(株)のゴールド定期券の購入、路線バスの乗車賃
- 一般タクシーの乗車賃(利用には条件があります。)

市営公共交通

【宮バス・宮タクの乗車賃】



- 宮バス
市内を走る路線バスです。
総合福祉会館、富士宮駅南口、芝川会館
を中心に運行しています。
- 宮タク
市内を9つのエリアに分けて運行して
いるデマンド型の乗り合いタクシーです。
エリアごとに時刻表・乗降可能場所が決
まっています。詳細は、交通対策室まで
お問い合わせください。

「運転経歴証明書」は、返納の際に警察署で申請できます。(手数料:1,100円)

民間事業者



- 富士急静岡バス(株)
- 富士急バス(株)
 - ☑富士急シルバー定期券の購入
5,000円分または10,000円分での使用に限り
ます。
 - ☑バス路線の乗車賃(富士宮市内で乗降が完結する場合に限る)
- 山梨交通(株)
 - ☑ゴールド定期券の購入
 - ☑バス路線の乗車賃(富士宮市内で乗降が完結する場合に限る)
- 一般タクシー
静岡県タクシー協会に加盟しており、富士宮市内
に営業所のある事業者で、乗降のどちらかが富士
宮市内の場合に限ります。
※利用可能な事業者は、補助券裏表紙に記載の
タクシー会社(6社)になります。

他にもタクシー協会では、「運転免許証返納割引」
を実施しています。「運転経歴証明書」をお持ちの
65歳以上の方は、提示で乗車賃が1割引きになり
ます。

介護について

本人の変化に家族が悩まれることも多くあるかと思います。介護は、家族だけでかかえこまず、まずは地域包括支援センター(6ページ)に相談しましょう。生活のこと、介護についてなど相談ができます。

介護保険、介護予防・生活支援サービス事業とは？

介護保険

介護保険制度とは、日常生活において手助けが必要となっても安心して生活を送れるように、介護を必要とする人を社会全体で支えるしくみです。

【申請・認定に関する問い合わせ】

高齢介護支援課 認定審査係

☎ 0544-22-1474

介護予防・生活支援サービス事業

生活機能の低下がみられた人を対象に、高齢者の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業です。

【窓口】

富士宮市の地域包括支援センター(6ページ)
福祉企画課 地域包括ケア推進係

☎ 0544-22-1591

自宅での生活を続けるために、見守りがほしい

富士宮市内では、見守りの輪が広がっています。「地域の中で見守りをお願いしたい！」などの相談は、お住まいの地区の地域包括支援センター（6ページ）へご連絡ください。あなたの状況に合った方法を一緒に考えます。

地域見守りあんしん事業

新聞配達や宅配業者など、高齢者のご自宅に訪問する機会のある事業所の皆様や、スーパー・コンビニ・銀行など、普段お客様と接する機会のある店舗の皆様にご協力いただいています。令和3年3月現在、26団体が富士宮市と「地域見守りあんしん協定」を結んでいます。新聞店や銀行、タクシー、スーパーやコンビニも… みんな見守りの仲間です。

富士宮市見守り・SOSネットワーク事業

万が一、行方不明になった時に備え、本人の情報を事前に登録し、行方不明発生時登録した情報を活用し早期発見・保護するための事業です。

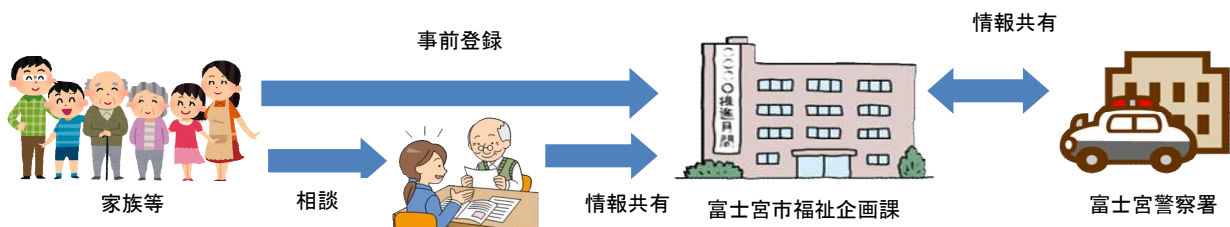
【事前登録対象者】

道に迷ったり、家に帰ることができなくなる可能性のある高齢者などで登録を希望する方

【事前登録方法】

- ① 地域包括支援センター、ケアマネジャーまたは市役所福祉企画課に相談する。
- ② 申請書を市役所福祉企画課に提出する。

※申請は、基本的には本人やその家族が行いますが、独居等で近隣に家族等がない場合には、本人や家族の同意が得られた場合、状況がわかる地域包括支援センター職員、ケアマネジャー、施設等のサービス提供者等が届け出をします。



家族の居場所がわからなくなったときの対応方法

① まずは落ち着いて対応を考えましょう

いなくなる直前の様子を思い出しましょう。

家の周りや普段出かける 場所を探しましょう。

まずは関わりのあるケアマネジャーや相談員に相談

② 心当たりを探しても見つからない場合は、相談しましょう。

相談する時間が早ければ早いほど、発見できる可能性が高まります。

1時間で5km移動するとも言われています。
1時間探しても見つからない時は、警察へ相談しましょう。



同報無線について

家族等が行方不明になったとき、探しても見つからないとき、同報無線をお願いすることもできます。

【同報無線をお願いするときの連絡先】

富士宮警察署生活安全課 ☎ 0544-23-0110(代表)

「こちらは広報ふじのみやです」でおなじみの行方不明者のお知らせをするのが同報無線です。是非メール受信に、ご登録いただき高齢者や認知症の方の見守りにご協力ください。まずは、同報無線メールの登録をしましょう。地域の中で行方不明になった方の情報があなたに送られます。

なお、本サービスにご登録いただく際は、以下のことについてご了承ください。

- メール通信料(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。
- 「@sg-p.jp」ドメインあるいは「fujinomiya@sg-p.jp」のアドレスからのメールの受信を許可する設定を行ってください。
- URL付きメールの受信を許可する設定を行ってください。



富士宮市ホームページ
メール配信サービス登録方法のページ

自宅で生活を続けるための支援やサービス

ホームセキュリティシステム設置サービス

ひとり暮らしの高齢者等の緊急事態に対処するシステムを設置し、緊急時の不安軽減や安全確保を図ります。ひとり暮らしの65歳以上で市民税非課税者等の条件に合えば、助成があります。

【窓口】 高齢介護支援課・指導総務係 ☎ 0544-22-1114

徘徊高齢者在宅生活継続支援(GPS機能)

行方がわからなくなった際に、早期に発見するための機器を貸与します。GPSシステムを応用し、高齢者の速やかな位置検索および対象者の所在位置情報を家族へ提供します。(利用者負担あり)

【窓口】 高齢介護支援課・介護保険係 ☎ 0544-22-1141

配食サービス

ご自宅にお届けする食事の費用の一部を助成します。

- 対象
- ◆65歳以上の方または第2号被保険者の方
 - ◆本人及び配偶者が市県民税非課税または市県民税が均等割りのみ賦課されている
 - ◆独居または高齢者のみでお住まいの方、またはそれに準ずる状況の方
 - ◆本人及び同居の方が買い物・調理ができない状態

※審査があります。詳細は、高齢介護支援課へご連絡ください。

【窓口】 高齢介護支援課・介護保険係 ☎ 0544-22-1141

内容:「高齢者のための福祉サービス利用の手引き」より(令和3年4月現在)

※「高齢者のための福祉サービス利用の手引き」は、高齢介護支援課の窓口にて配布しています。



アルツハイマー型認知症と診断されても、一人暮らしを続けるKさんにお話をうかがいました

生活の中で工夫していることを教えてください

1. お風呂への入浴時に使う、ボディスープ、シャンプー、お風呂洗剤は、お風呂に入る時に困るので、ウエルソープを買ってあり、実際に並べておく。
2. 車の免許証を、子供(息子と娘)に譲渡されて、2年前くらいに返したため、移動できる時は、乗合バスから富士宮駅まで循環バスを利用しているが、2時間1台くらいしかないので、お便利ではない。1時間以上待つことも多いので、仕方ないと思ってる。



中身がわかりにくいシャンプーやボディスープには、どんな使い方をしたらよいのか書くようにしています。

定期やタクシー券をもつようになりました。1日の予定を朝メモに書いて、困らないように工夫をしています。

楽しみはどんなことですか？また最近嬉しかったことは？

1. 2月に群馬県万座温泉又中一場に毎年、車で連れて行っていただく先輩があり、今年も2月1日(週間、滑ってきた。食事は1件くらい)今年の上達...かたまり急な上り下りも一気に滑り下ることができるようになった。今年、つかなたゴツ...スキーのインジで滑ると急坂で降りる時、インジをターンして、後ろに押さえてスタートの味を滑り下ることができるようになった。
2. 毎週、テニスを乗っている(スキー程は上達しないが理念！)

趣味や旅行も楽しんでます。仲間という時間が最高の時間です。そしていつまでも向上心を忘れない。



軽度のうちに運転免許証を返納して感じていること(娘さんより)

父親が認知症と診断されてすぐに運転免許証の返納をしました。軽度のうちにバスやタクシーを利用することで、新しいことを覚えることが苦手になってもバスやタクシーを使って少しでも長く外出ができるのではないかと思ったからです。

免許証を返納して、今は自分で時刻表を宝物に外出をしています。免許証がないと不便に感じますが、自分で失敗をしながらも病院や趣味に出かけていく姿をみて、これで良かったと感じています。

ご家族や友人、地域の方など すべての方へ

忘れずにいてほしいこと

認知症の本人には自覚があり、症状に最初に気づくのは本人です。
どうなっていくかわからない不安の中で苦しんでいます。

認知症になってもその人自身は変わりません。
感情は豊かです。

日々おこる症状は、すべて「脳の病気」が原因です。
決して本人のせいではありません。



知っているとなが楽になる♡今日からできる接し方

認知症の方、ご家族は、今までにない経験をしていますので、戸惑いがいっぱいあると思います。気持ちにゆとりを持って接することが肝心です。
接するときのヒントを参考にしてみましょう。



1. 失敗を責めないで、そっとカバーする。
2. できなくなったことを非難したり、叱ったりしないで、そっと手伝う。
3. 「ダメ」「やめなさい」と止めない。危険がないかそっと見守り、待つことが大切。
4. できないことを教えようとしない。諦めも時には必要。
5. できることを取り上げない。一緒にやる。
6. 物がなくなったときは、問いただすのではなく一緒にさがす。
7. 何かしてほしいときは「お願い型」にする。命令したり子ども扱いしない。
8. 今までの役割を取り上げない。生活習慣はできるだけ続ける。
9. 一人にしない。無視をしない。
10. 便秘・脱水に注意する。（認知症の症状が悪化することがある）
11. 間違いがあっても正さない。行動を抑制しない。
12. 縛ったり、閉じ込めたり、殴ったりしない。
13. 人としてのプライドを傷つけない。
14. 楽しい会話や、笑いを大切に。
15. 家族への思いやりや感情は最後まで残っていることを知っておく。

認知症に効くのは
やさしさの薬♡



接し方が変わると、
症状が落ち着くことが
あります。

家族だって人間です。泣きたいことも怒りたいことも、
時には我慢できないようなことがあるのも当たり前です。
あなたのことを理解してくれる人が必ずいます。
悩んでいたらまず相談をしてください。

同じような経験をされている方との出
会いは、とても大切です。

別紙の集いの場（カフェなど）にもぜ
ひご参加ください。

【窓口】 富士宮市地域包括支援センター ☎ 0544-22-1591

その他の相談窓口については5ページを参照してください