

認知症・安心ガイドブック

～ 認知症になっても安心して暮らすために ～



このガイドブックは、認知症について正しく知り、もしも自分や家族、地域の方が認知症になった場合に、症状の進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを利用できるか紹介しています。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、この「認知症・安心ガイドブック」をご活用ください。

令和8年4月



由利本荘市

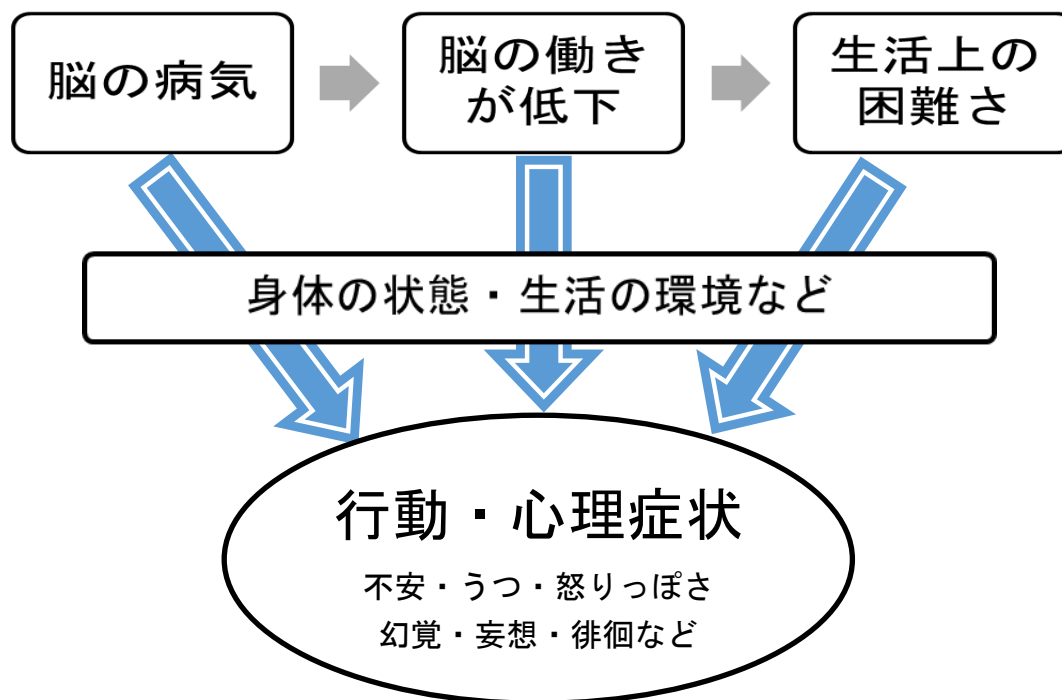
もくじ

1	認知症とは？……………	1～2 ページ
2	認知症の症状……………	3 ページ
3	認知症かな？と思ったら……………	4 ページ
4	認知症の人を支えるしくみ…………… ～地域で安心して暮らし続けるために～	5 ページ
5	認知症の進行と主な症状……………	6 ページ
6	認知症の人への接し方……………	7 ページ
7	認知症を予防するために……………	8 ページ
8	私たち（地域）でできること……………	9 ページ
9	介護保険サービス・公的サービス……………	10～14 ページ
10	早期発見チェックリスト……………	15 ページ
11	認知症に関する相談窓口……………	16～18 ページ



1 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまい、脳の働きが悪くなることで、さまざまな生活上の困難さが現れる状態を指します。



認知症を引き起こすおもな病気

認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。おもな原因としては「アルツハイマー病」、「脳血管障がい」、「レビー小体型」があり、もっとも多いのがアルツハイマー病です。

若年性認知症とは？

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。

18歳～65歳未満で認知症の症状が出現する場合もあります。

これを「若年性認知症」といい、老年性のものに比べて病気の進行が早く、症状が重くなるという特徴があります。

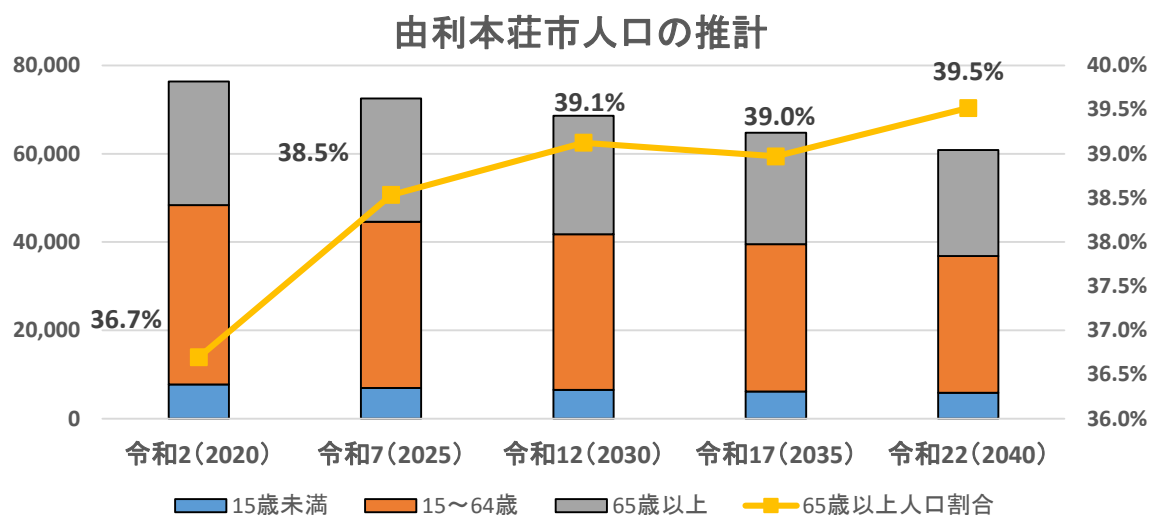
初期症状では、頭痛・めまい・不安感・不眠などが現れ、うつ病にも似た症状なので、本人も家族も、まわりの人も気づかないことが多いです。



認知症は誰でもかかる可能性があります

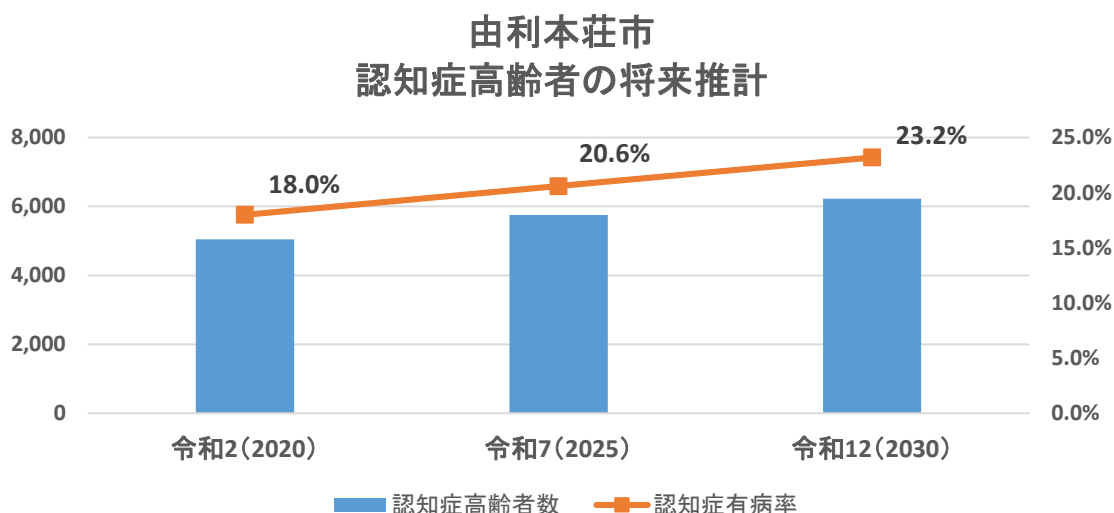
認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。

国では、認知症の人の数は、65歳以上人口の約15%（7人に1人）と推計しておりましたが、急速な高齢化の伸展に伴い、令和7年には約20%（5人に1人）までに上昇する見込みとの推計結果を発表しました。（平成27年1月 新オレンジプランより）



（平成30年3月 国立社会保障・人口問題研究所より）

由利本荘市に当てはめると令和2年には約5,044人、令和7年には約5,757人、令和12年には約6,229人という推計結果となります。

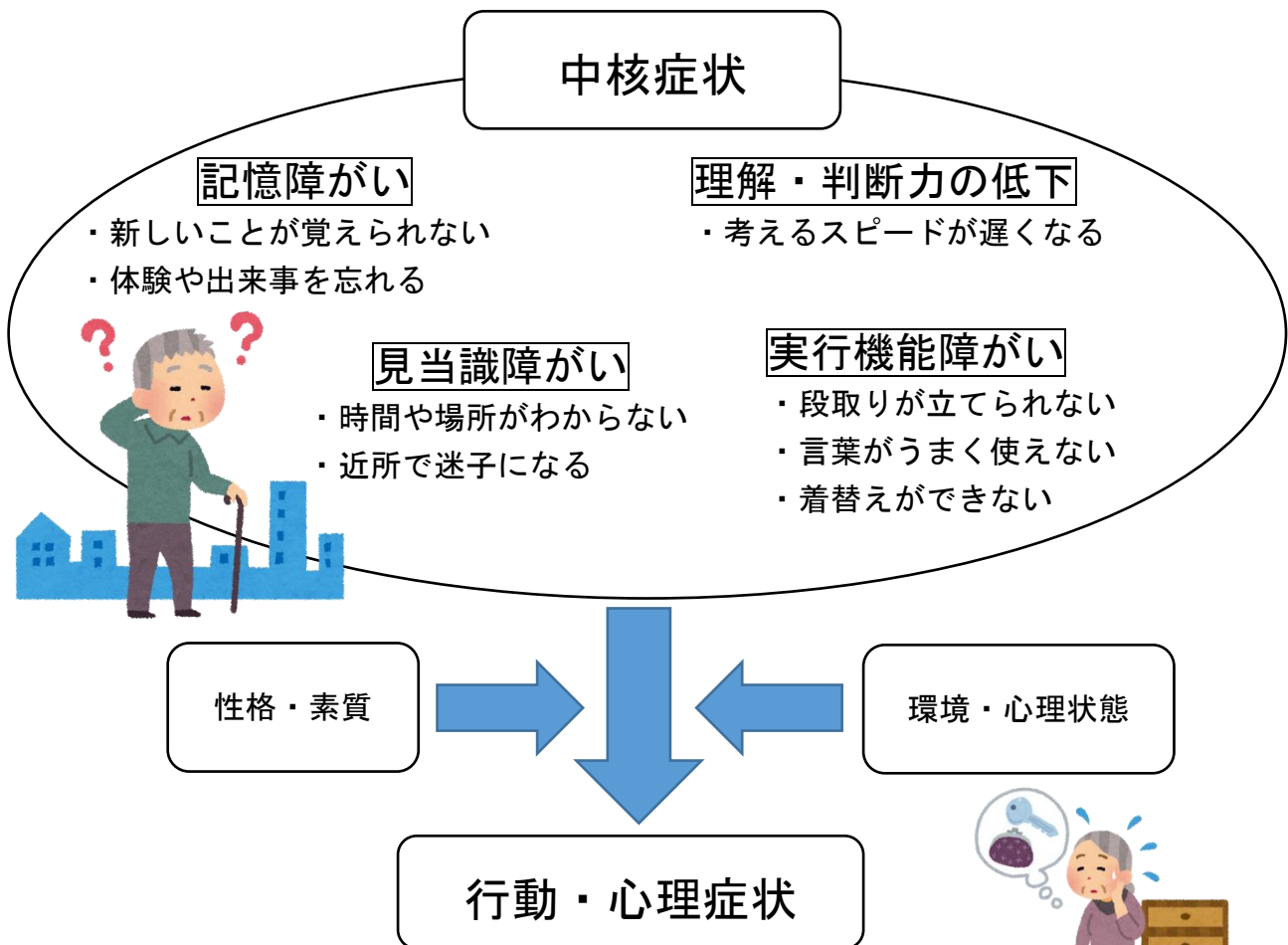


（平成26年 日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究より）

認知症は、とても身近な病気です。
認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です。

2 認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって起こるもので、程度の差はありますがすべての認知症の人に出現する **中核症状** と、本人がもともと持っている性格や環境など様々な要因が絡み合って出たり出なかったりする **行動・心理症状** があります。



うつ ・興味、関心が低下する

睡眠障がい
・夜眠れなくなり、昼夜が逆転する

異食 ・食べられないものを食べようとする

幻覚 ・見えないものが見える

徘徊 ・無意識に歩き回る

妄想 ・物が盗まれたと言う

暴言・暴力 ・大声をあげたり暴力をふるう

摂食障がい ・食べられない

3 認知症かな？ と思ったら

「何かおかしいな？」と思ったら、相談機関や
かかりつけ医に相談しましょう。
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療
が非常に大切です。



【早く気づくことのメリット】

①今後の生活の 準備をすることが できます

早期から治療をはじめ、ご本人やご家族が認知症への理解を深めていけば、生活上の支障を減らすことができ、今後の生活の備えをすることが可能になります。

②治る認知症や 一時的な症状の 場合があります

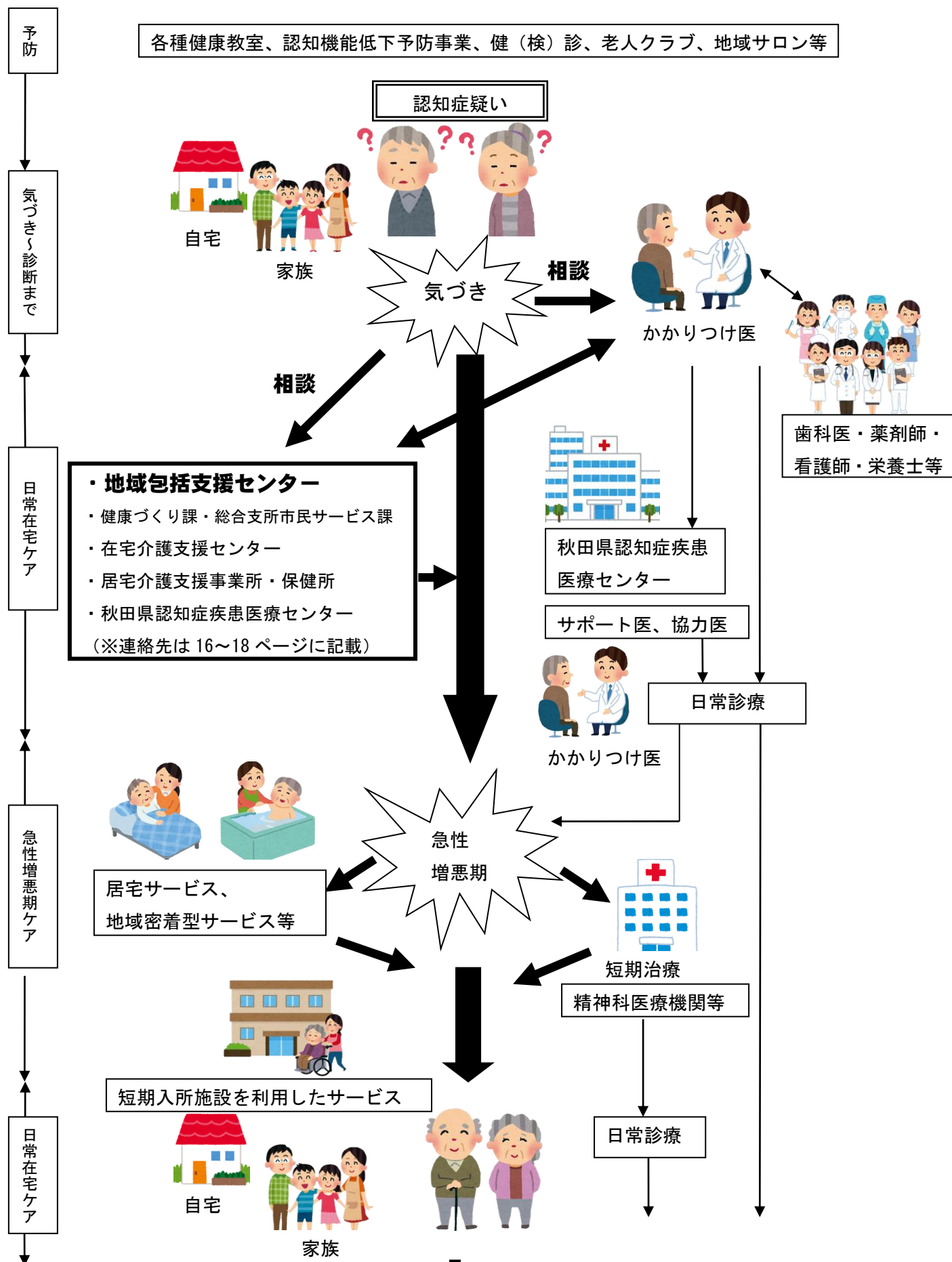
認知症を引き起こす病気には、脱水症・低栄養・せん妄・うつ病など、早めに治療すれば回復できるものもあります。
早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

③進行を遅らせる ことが可能な場合 があります

適切な治療や内服を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

4 認知症の人を支えるしくみ

～由利本荘市で暮らし続けるために～



5 認知症の進行と主な症状

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。

下記は、代表的なアルツハイマー病の進行例を表しています。

家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

		認知症の進行	本人の様子例	家族の心構え
正常なレベル				・ 本人から地域行事やボランティアを行うなど、社会参加してもらうよう働きかける ・ 家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする
軽度認知障がい (MCI)		5年前後で約半数が認知症に！ 	・ 物忘れが多いが自立して生活できる	
認知症	初期	認知症疑い 日常生活は自立	・ 頭の中に霧がかかったようだ ・ 約束が思い出せない ・ 物事が覚えにくい ・ 不安が強い ・ 「物を盗まれた」などのトラブルが増える ・ 怒りっぽくなる ・ 忘れることは多いが日常生活は自立	・ 接し方の基本やコツなどを理解する ・ 家族間で介護のことについて話し合っておく
	中期	誰かの見守りがあれば日常生活は自立 日常生活に手助け・介護が必要	・ 徘徊や妄想が多くなる ・ すぐ興奮する ・ 着替えや食事、トイレがうまくいなくなる ・ ついさっきのことも忘れる ・ 時間や場所がわからない	・ 介護者自身が健康管理を行う ・ 介護保険サービスを上手に利用する
	後期	常に介護が必要	・ 表情が乏しい ・ 尿や便の失禁が増える ・ 日常生活全般についても介護が必要 ・ 家族の顔や使い慣れた道具がわからない	・ 日常生活でできないことが増え、合併症を起こしやすくなることを理解する ・ どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく

※いつもと違う、何か様子がおかしいなど困ったことがあったら、早めに相談してください。

6 認知症の人への接し方



認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

1. 驚かせない 2. 急がせない 3. 自尊心を傷つけない

●具体的な対応 7つのポイント●

① まずは見守る

- ・認知症と思われる人に気づいたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。

② 余裕をもって対応する

- ・困惑や焦りを感じていると、相手に伝わって動揺させてしまいます。
- ・自然な笑顔で応じましょう。

③ 声をかけるときは1人で

- ・複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

④ 後ろから声をかけない

- ・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。
- ・「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」など。

⑤ 相手の目線に合わせて、やさしい口調で

- ・小柄な方場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

⑥ おだやかに、はっきりした話し方で

- ・ゆっくり、はっきりと話すように心がけましょう。
- ・方言でコミュニケーションをとることも大切です。

⑦ 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

- ・相手の反応を見ながら会話をしましょう。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

【参考】全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

7 認知症を予防するために

生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防・改善することは、認知症の予防にもつながります。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスの良い食事を取りましょう

塩分を控えできるだけ薄味にしましょう。また、肉や魚、野菜などの摂取は脳の働きを活性化させ身体の高齢を予防します。特に青魚（イワシ、サバ、サンマなど）に多く含まれる EPA、DHA は脳を活性化させると言われています。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。また、筋力がアップすることで転倒の防止にもなり寝たきり予防にもなります。



脳を活発にする生活を送りましょう

本や新聞などを読む、趣味を楽しむ、歌をうたう、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的と言われています。



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障がいを引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。また適量を超えた飲酒も脳血管に有害な危険因子です。



歯みがき・歯周病予防



「お口の健康」が維持されると、しっかり噛むことができ栄養の吸収が促進されるだけでなく、脳が刺激され認知症予防になると言われています。

歯みがきや入れ歯の手入れをしっかりと、健康なお口を保ちましょう。

定期的なメンテナンス、歯周病予防による歯の喪失を予防するため、口腔ケアをしっかりとしましょう。

8 私たち（地域）でできること

認知症サポーターになろう！

認知症サポーター養成講座を受講した方が「認知症サポーター」です。

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

認知症サポーター養成講座は、職場・町内会・学校などでの集まりや仲間同士の勉強会など、受講希望者に応じた内容・場所で開催いたします。

【お問い合わせ】 由利本荘市長寿生きがい課地域包括支援班（２４－６３４５）

＜ 講座の内容 ＞ ※９０分の例

- ・ 認知症とは？（DVD 視聴）
- ・ 認知症の症状の理解と支援について
- ・ 認知症の診断、治療、予防について
- ・ 認知症の方への接し方
- ・ サポーターとして地域でできること

オレンジリングをしている方が
「認知症サポーター」です。
市内では、これまでに約１万４千
人のサポーターが誕生していま



認知症や介護のことを勉強しよう！

認知症や介護予防について、老人クラブや地域の集まりを利用して勉強してみたいという要望がある場合は、担当職員が地域にお伺いして「宅配講座」を開催させていただきます。

【お問い合わせ】 由利本荘市長寿生きがい課地域包括支援班（２４－６３４５）

＜ 講座メニュー ＞ ※各３０分～４５分

- 介護予防について
 - ・ 介護予防のためのお話、軽体操
 - ・ 認知症の予防につい



9 介護保険サービス・公的サービス

1. 介護保険サービス

【お問い合わせ】 長寿生きがい課、各総合支所市民サービス課
居宅介護支援事業所、地域包括支援センター

●居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

介護が必要な方に状態に応じて、介護保険サービス等の利用を支援します。

訪問系サービス

●訪問看護

看護師が自宅を訪問し、医師の指示に基づいて療養上の世話や必要な診療の補助を行います。

●訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問し、医師の指示に基づいてリハビリを行います。

●訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事や入浴、排泄などの生活を支援します。

●訪問入浴介護

移動入浴車で自宅を訪問し、ベッドのすぐ横で入浴を行います。

●居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師などが訪問し、療養上の管理や指導をします。



通所系サービス

●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、食事や入浴介助、日常生活動作訓練などが受けられます。閉じこもり予防や生きがい対策にもなります。

●通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や病院、診療所などに通い、医師の指示に基づいたリハビリが受けられます。

●認知症対応型通所介護

認知症の方を対象に、食事や入浴、日常生活動作訓練などが受けられる日帰りのサービスです。



施設サービス

●介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

在宅生活が困難な常時介護が必要な方が利用できます。

●認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)

認知症の方が少人数で共同生活をする入所施設です。

●介護老人保健施設

病状が安定した方がリハビリや介護を受ける施設です。

●短期入所生活介護 (ショートステイ)

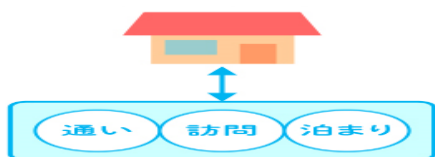
短期間施設に宿泊しながら介護や機能訓練などを受けることができます。



その他のサービス

●小規模多機能型居宅介護

通いを中心に自宅で受けるサービスや泊まりのサービスを一体的に提供します。



●福祉用具貸与・特定福祉用具販売

車椅子や歩行器など日常生活の自立を助ける用具を貸与・購入できます。

●住宅改修

手すりの取り付けや段差の解消等、暮らしやすい環境にできます。

2. 由利本荘市の事業

【お問い合わせ】 長寿生きがい課、各総合支所市民サービス課
地域包括支援センター

介護予防・日常生活支援総合事業（要支援１・２、事業対象者で認定された方が利用）

●訪問型サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身の回りの支援、家事などの生活を支援します。

●通所型サービス

デイサービスセンターなどに通い、食事や入浴、レクリエーションなどが受けられます。

●介護予防ケアマネジメント

支援が必要な方に状態に応じて、訪問型・通所型サービス等の利用を調整します。



地域で支えるサービス

●認知症総合支援事業

認知症初期集中支援チームによる早期対応に向けた支援体制や、認知症の相談窓口として認知症地域支援推進員を配置し、関係機関との調整を行います。

●認知症高齢者見守り事業

認知症に関する広報、啓発活動、徘徊高齢者等を早期に発見できる仕組み「認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク」を構築し、見守り体制を強化しています。

家族を支えるサービス



●家族介護者交流事業

在宅で介護をしている方を対象に、日帰り研修等で参加者同士が話し合いや交流をしながら、心身をリフレッシュしていただきます。

●家族介護教室事業

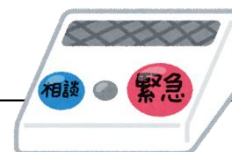
食事・入浴・排泄などの介助・日常生活上のお世話の方法や、介護者の健康づくりについて学んでいただく介護教室を開催します。



高齢者福祉サービス

●緊急通報装置貸与事業

概ね65歳以上の一人暮らしの方、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯の方の不安を軽減し、急病等、緊急時の連絡体制を確保するため、緊急通報装置を貸与します。



●軽度生活援助事業

介護保険制度に含まれない軽易な日常生活のサービスを提供します。
一人暮らしや高齢者のみの世帯の方などが利用できます。

●外出支援サービス事業

居宅と医療機関との間を送迎するサービスを提供します。身体状況(介護度4・5程度)や、精神状況により移動が困難な方が利用できます。

●生活管理指導短期宿泊事業

養護老人ホームなどに短期入所し、体調の回復、生活習慣の改善などを図ります。介護保険サービスの給付対象とならない方が利用できます。

●食の自立支援事業 (配食サービス)

栄養改善が必要な方や調理などができない方に、配達員が栄養バランスのとれた食事をお届けするとともに、利用者の方の生活状況等を確認いたします。

福祉総合相談室（権利擁護センター） 福祉支援課(鶴舞会館内) 電話:24-6267

3. 医療

●かかりつけ医(歯科)

認知症が重度になると持病があっても体調の悪さを訴えることができなくなりますので、定期受診が大切です。

通院できないときは往診してくれる医療機関もありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

●かかりつけ薬局

認知症の薬だけでなく、他の病気の薬を飲んでいる場合もありますので、薬の飲み方など、薬に関することはかかりつけ薬局へ相談しましょう。

お薬手帳も忘れずに！



4. その他の公的制度

●成年後見制度

認知症等で判断力が不十分な方の財産や権利を守る制度であり、法律的な問題の対処等について支援します。

【問い合わせ】

秋田家庭裁判所本荘支部

(申し立て手続) 電話:22-3916

秋田地方法務局

(登記など) 電話:018-862-6531

日本司法支援センター法テラス

(法的トラブル、相談窓口情報) 電話:0570-078-374

〃 法テラス秋田

電話:0570-078386

(社)成年後見センター・リーガルサポート秋田支部 (司法書士の紹介など) 電話:018-824-0055

●日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用手続や生活費の管理、年金証書などの大切な書類の管理などに不安がある高齢者等が利用できます。

※判断能力が低下している場合は契約できません。成年後見制度を利用しましょう。

【問い合わせ】

秋田県福祉生活サポートセンター(秋田県社会福祉協議会) 電話:018-864-2797

由利本荘市福祉生活サポートセンター(由利本荘市社会福祉協議会本荘支所)

電話:24-3634

●悪徳商法で困った時

高齢者をねらった悪徳商法が増えています。
おかしいな？と思ったらご相談ください。

【困った時は…】

市役所市民相談室 電話：24－6251

秋田県生活センター 電話：018－835－0999

由利本荘警察署 電話：23－4111



●運転免許証の自主返納制度

返納された方は、その後5年以内に限り運転経歴証明書の交付を受けることができます。
由利本荘市では、65歳以上の運転免許証自主返納者に次のような支援をしています。

・市コミュニティバスの半額利用者証の交付

生活環境課 24－6254

または各総合支所市民サービス課へお問い合わせください。

【運転免許自主返納高齢者支援サービス店一覧表】

秋田県警ホームページ：www.police.pref.akita.lg.jp



5. その他の支援

●自治会サロン、老人クラブ、サークル活動など

地域の方と交流を続けることは、認知症の予防になったり進行を遅らせたりします。
地域の行事に積極的に参加してみましょう。

●高齢者向け住宅

有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅、ケアハウスなどがあります。

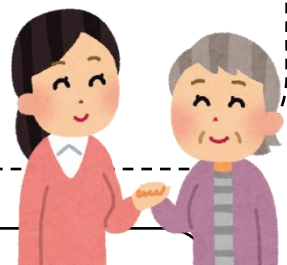
それぞれの住まいでサービスの提供の仕方や料金などに違いがありますので、よく把握してから選ぶようにしましょう。



10 早期発見チェックリスト

自分や家族に以下のような症状がみられたら、認知症のサインかもしれません。
5項目以上あてはまる場合は、相談機関やかかりつけ医に相談してみましょう。
なお、このチェックは認知症の診断をするものではありません。
あくまで目安としてお使いください。

- ☐ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などと言われますか
- ☐ 自分で電話番号を調べて、電話をかけられない事がありますか
- ☐ 今日が何月何日かわからない事がありますか
- ☐ 長時間待ったり、予定に合わせて準備することができない事がありますか
- ☐ 置き忘れ、紛失が頻繁ですか
- ☐ ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して出かけることができず誰かの介助が必要ですか
- ☐ 薬を決まった分量、決まった時間に飲めず数量が合わない事はありますか
- ☐ 預貯金の出し入れや簡単な計算ができず誰かの介助が必要ですか
- ☐ 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさいと感じますか
- ☐ ささいな事で怒りっぽくなったと感じますか



受診するときのポイント

普段はもの忘れが見られる方でも、お医者さんの前では、はっきりと受け答えする場合があります。受診には出来るだけご家族が同伴し、日頃の様子を医師に伝えましょう。そのためにも、気になる言動は日頃からメモしておきましょう。

1 1 認知症に関する相談窓口

◎認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

相談窓口	電話番号
由利本荘市長寿生きがい課地域包括支援班 (全体統括)	2 4 - 6 3 4 5
由利本荘市北部地域包括支援センター (岩城・大内)	7 4 - 6 8 8 8
由利本荘市中央地域包括支援センター (本荘中央・本荘東・本荘西部・石脇・松ヶ崎・西目)	7 4 - 6 6 2 9
由利本荘市東部地域包括支援センター (子吉・小友・石沢・南内越・北内越・東由利)	7 4 - 7 6 7 0
由利本荘市南部地域包括支援センター (矢島・由利・鳥海)	4 4 - 8 8 4 1

健康づくり課・総合支所市民サービス課

地域	相談窓口	電話番号
本荘	健康づくり課 (本荘保健センター内)	2 2 - 1 8 3 4
矢島	矢島総合支所 市民サービス課	5 5 - 4 9 5 9
岩城	岩城総合支所 市民サービス課	7 3 - 2 0 1 1
由利	由利総合支所 市民サービス課	5 3 - 2 1 1 3
大内	大内総合支所 市民サービス課	6 5 - 2 8 1 0
東由利	東由利総合支所 市民サービス課	6 9 - 2 1 1 7
西目	西目総合支所 市民サービス課	3 3 - 4 6 2 0
鳥海	鳥海総合支所 市民サービス課	5 7 - 3 5 0 3

在宅介護支援センター

地域	相談窓口	電話番号
本荘	東部在宅介護支援センター (社会福祉協議会本所内)	2 3 - 5 5 1 9
由利	在宅介護支援センター白百合苑 (特別養護老人ホーム白百合苑内)	5 3 - 2 1 0 0
大内	大内在宅介護支援センター (社会福祉協議会大内支所内)	6 5 - 2 8 0 8
西目	西目在宅介護支援センター (老人保健施設グランドファミリー内)	3 2 - 1 0 1 2
鳥海	鳥海在宅介護支援センター (社会福祉協議会鳥海支所内)	5 7 - 3 2 8 8

保健所

相談窓口	電話番号
由利地域振興局福祉環境部（由利本荘保健所）	22-4122

居宅介護支援事業所

地域	事業所名	電話番号
本荘	由利本荘市社会福祉協議会 本荘居宅介護支援事業所	24-3634
	萬生苑指定居宅介護支援事業所	24-3711
	由利本荘市居宅介護支援センターさくら	22-7857
	居宅介護支援ゆうゆう	27-1135
	第一病院居宅介護支援事業所	28-5251
	居宅介護支援事業所 ほっと	74-3163
	居宅介護支援「わかば」本荘	74-5471
	居宅介護支援「わかば」川口	28-5080
	介護支援センターおげんきさん	28-0568
	JA 秋田しんせい指定居宅介護支援事業所	27-1698
	なかみち介護支援センター	44-8931
	医師会居宅介護支援センター	27-2891
	千寿苑居宅介護支援事業所	23-5660
	尾崎居宅介護支援事業所	74-8073
	SOMPOケア由利本荘居宅介護支援	28-0673
	ニチイケアセンター本荘	27-1850
矢島	由利本荘市社会福祉協議会 南部居宅介護支援事業所	56-2910
	ふるさと矢島指定居宅介護支援事業所	27-5711
岩城	由利本荘市社会福祉協議会 岩城居宅介護支援事業所	73-3300
	あまさぎ園居宅介護支援事業所	62-5001
	介護相談たんぽぽプラザ	62-5121
	「ごてんまり」本荘ケアステーション	73-3828
由利	渡邊医院介護保険センター	53-3100
大内	由利本荘市社会福祉協議会 大内居宅介護支援事業所	65-2808
	物語相談センター	62-0805
東由利	東光苑居宅介護支援事業所	62-4410
西目	由利本荘市社会福祉協議会 西目居宅介護支援事業所	33-2342
鳥海	鳥寿苑居宅介護支援事業所	57-2561

◎認知症サポート医（県のホームページ）R6.4

地域	氏名	医療機関	電話番号
本荘	佐藤 護	佐藤病院	22-6555
	佐藤 省子	本荘第一病院	22-0111
	谷合 久憲	たにあい糖尿病・在宅クリニック	27-1313
	桑山 明久	中央線診療所	27-2301
	菅原 和彦	菅原病院	22-1604
	佐藤 麻美子	佐藤病院	22-6555
	進藤 健次郎	由利本荘医師会病院	22-0054
	藤原 美貴子	佐藤病院	22-6555
	海法 恒男	由利本荘医師会病院	22-0054
大内	伊藤 伸一	伊藤医院	67-2321
鳥海	眞坂 智寛	加賀医院	57-3456



サポート医：認知症にかかわる地域医療体制の中核的な役割を担う医師

◎認知症の専門医がいる医療機関（由利本荘市）

相談窓口	電話番号
秋田県認知症疾患医療センター （特定医療法人荘和会 菅原病院）	22-1604 ※月～金曜日（祝祭日を除く） ※9時～16時

◎若年性認知症の相談機関

相談窓口	電話番号
秋田県若年性認知症支援コーディネーター （秋田県立リハビリテーション・精神医療センター）	018-892-3751 ※月～金曜日（年末年始・祝日を除く） ※9時～16時
若年性認知症コールセンター 愛知県大府市半月町三丁目 294 番地	フリーコール（無料） 0800-100-2707 ※月～土曜日（10時～15時）

◎認知症の人の介護をしている家族の会

相談窓口	電話番号
公益社団法人 認知症の人と家族の会 秋田県支部	018-866-0391 ※月曜日（10時30分～14時）

地域のみんなで手をつなごう



由利本荘市健康福祉部

長寿生きがい課地域包括支援班

由利本荘市瓦谷地 1 番地

電話 0 1 8 4 - 2 4 - 6 3 4 5

