

知ちっておここう

医療・介護のアレコレ

～北茨城でずっと暮らすために～



北茨城市

はじめに

皆さんは、医療や介護について
「自分にはまだ関係ない」と思っていないですか？

いざ医療や介護が必要となった時に、
自分の思いや希望を伝え、
必要なサービスを選ぶことができるでしょうか

「自分がどうやって暮らすか」を選びながら、
住み慣れたまちで安心して
暮らし続けることができるように、
「**知っておこう 医療・介護のアレコレ**
～北茨城ですっと暮らすために～」
を作成しました

ぜひ、ご活用ください

令和2年3月

北茨城市在宅医療・介護連携推進協議会ワーキング

もくじ

介護

Q1 家族に介護が必要になったんだけど、
どうしたらいいの？

⇒ P1



医療

Q2 ひとりで通院するのが
大変になってきたんだけど、
どうしたらいいの？

⇒ P5



お薬

Q3 薬のことを
相談したいんだけど、
どうしたらいいの？

⇒ P9



救急

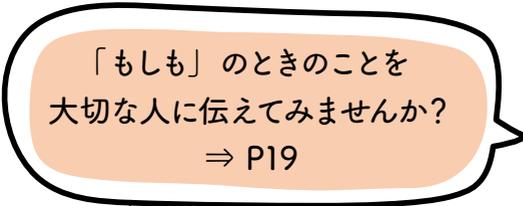
Q4 救急車を
呼ぶかどうか迷ったとき、
どうしたらいいの？

⇒ P13



「もしも」のときのことを
大切な人に伝えてみませんか？

⇒ P19





Q1

家族に介護が
必要になったんだけど、
どうしたらいいの？



A1



介護の必要度に応じて
介護サービスを利用する
ことができます

まずは下記へご相談ください

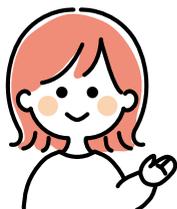
北茨城市高齢福祉課

0293-43-1111

または

元気ステーション

0293-44-7111



解説

介護サービスを利用するには、
要介護認定の申請^{※1}が必要です



要介護認定の結果通知を受け取ったら
サービス利用計画書（ケアプラン）を作成します



サービス利用計画書（ケアプラン）は、
介護支援専門員^{※2}（ケアマネジャー）に
依頼、作成してもらうことができます



介護サービス^{※3}は、介護を受ける場所によって
在宅・施設サービス等に分けられます



解説



※1 要介護認定の申請

- ・申請窓口[※]は北茨城市高齢福祉課です
- ・介護の必要度に応じて、要介護度（要支援1～要介護5）が決まります

※2 介護支援専門員

- ・市内の居宅介護支援事業所一覧から自由に選ぶことができます
- ・サービス利用計画書の依頼、作成に費用はかかりません

※3 介護サービス

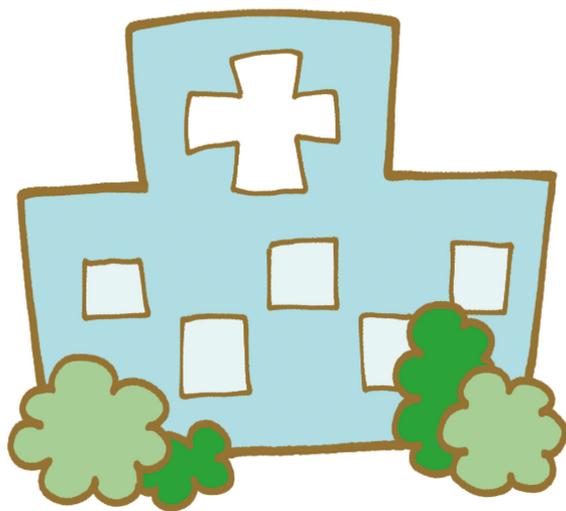
- ・市内の介護サービス事業所一覧表を参考に、担当の介護支援専門員と相談しながら決めます
- ・費用は要介護度、負担割合などによって異なります

※申請に必要な書類や各種一覧表は北茨城市高齢福祉課、元気ステーションにあります。窓口まで来られない場合はご相談ください



Q2

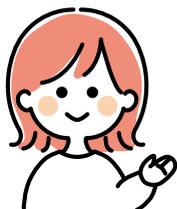
ひとりで通院するのが
大変になってきたんだけど、
どうしたらいいの？



A2



訪問診療、訪問看護など
ご自宅で受けられる
さまざまな医療サービス
があります



解説

地域の「かかりつけ医」を中心とした在宅医療によって、家にも安心して医療を受けることができます

まずは「かかりつけ医」へ相談してください

「かかりつけ医」がない場合、分からない場合は下記までご相談ください

北茨城市高齢福祉課

0293-43-1111

または

元気ステーション

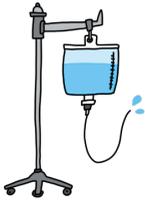
0293-44-7111

解説



訪問診療と往診のちがい、ご存じですか？

訪問看護って何をしてくれるの？



内 容

訪問診療

在宅で療養していて通院が困難な人に対して、医師が計画的、定期的に自宅を訪問して診療を行います

往診

在宅で療養していて通院が困難な人に対して、患者の希望や病状の急変などに対応し、医師が臨時に自宅を訪問して診療を行います

訪問看護

在宅で療養している人に対して、医師の指示により看護師などが自宅を訪問し、病状の経過観察をはじめ、療養上の世話や診療の補助などを行います



Q3

薬のことを
相談したいんだけど、
どうしたらいいの？



A3



かかりつけ医や、
薬局の薬剤師に
ご相談ください



解説

複数の医療機関で処方されたお薬を、「お薬手帳」を活用しながらひとつの薬局で一元管理することによって、以下のようなことが期待できます

- ①薬の飲み合わせを確認してもらうことができます
- ②患者さんの状態に合わせた処方の提案（一包化やお薬の形状変更など）を受けることができます
- ③余った薬がある場合、薬局へ持参することで再利用できる場合があります

ご不明な点はかかりつけ医や薬局の薬剤師へご相談ください

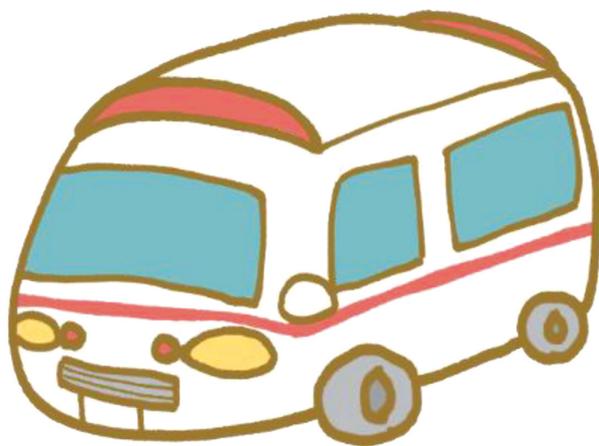
あなたのお薬について

かかりつけ医や薬局の薬剤師に
教えてもらったことを記載しておきましょう



Q4

救急車を呼ぶかどうか
迷ったとき、
どうしたらいいの？



A4



こんなときは、すぐに 救急車を呼んでください

- 意識がない
- うわごとを言っている
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 顔の片側がゆがむ
- 全身性のけいれん
- 繰り返す嘔吐
- 呼吸が苦しい
- 突然の激痛
(頭、胸、背中、腹部)
- 突然のしびれ、手足の力が入らない
- 脈が非常に速い、触れづらい
- 全身に汗をかいている
- 大量の出血
(口から、お尻から)



救急車 119

茨城おとな救急電話相談 #7119



急な病気で心配なとき
看護師にご相談ください。
受診可能な医療機関もご案内します。

茨城 おとな救急 電話相談



24時間365日受付

(受付時間を拡大しました。平成31年4月1日～)
(2019年)

- ブッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短縮ダイヤル

シャープ

7 1 1 9

または

03-5367-2365

相談は無料です。ただし通話料は利用者負担となります。

* 茨城県救急医療システムのホームページもご覧ください。

<https://www.qq.pref.ibaraki.jp/WP0101/RP010101BL.do>



茨城県



茨城子ども救急電話相談 #8000



急な病気で心配なとき
看護師にご相談ください。
受診可能な医療機関もご案内します。

茨城 子ども救急 電話相談

24時間365日受付

(受付時間を拡大しました。平成31年4月1日～)
(2019年)

- プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短縮ダイヤル

シャープ

8 0 0 0

または

03-5367-2367

相談は無料です。ただし通話料は利用者負担となります。

*茨城県小児救急パンフレット「子どもの救急ってどんなとき？」もご覧ください。

http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/inyo/inyo/isei/div/system/child/documents/h28kodomo_book.pdf





解説

緊急通報システムをご存じですか？

自宅での急病や事故などの緊急時に、ボタン一つで北茨城市の消防本部につながり、迅速に対応するためのシステムです

目的：持病の多い方、体調変化時の不安がある方に対して、日常における不安の解消を図ります

対象：65歳以上の独り暮らしの方、高齢世帯、障害のある方

申請：北茨城市高齢福祉課

その他、不安がある方は下記へご相談ください。

北茨城市高齢福祉課

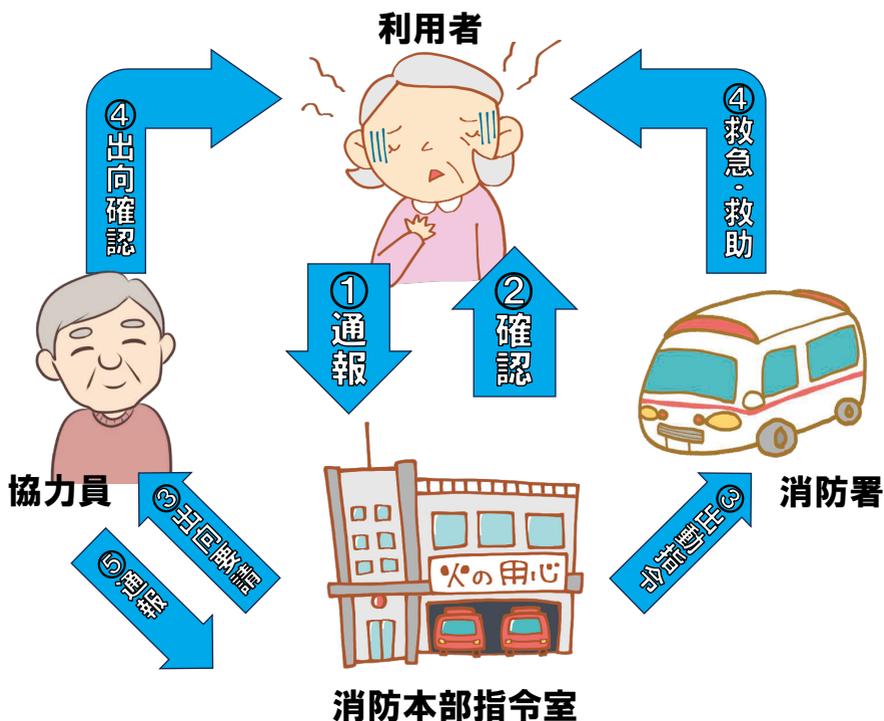
0293-43-1111

または

元気ステーション

0293-44-7111

緊急通報システムのしくみ



機器本体・ペンダント型送信機見本



自分や家族の
「もしも」のときのことを
大切な人に
伝えてみませんか？



もしも…

- 身の回りのことが自分でできなくなったら
- 認知症などで自分の意思が伝えられなくなったら
- 家族が急に病気になったら

わたしの希望、大切にしていること
不安な気持ちを自由に書いてみましょう

気持ちが変わった時は何度でも書き直しましょう

記入日： 年 月 日

安心メモを活用しましょう

- ・ 自宅で救急車を呼んだ時に、「意識がない」場合でも、救急隊や医療機関に対してかかりつけ医や家族の緊急連絡先などを伝えるためのメモです
- ・ 日頃から家族などと非常時の対応について考えるためのきっかけ作りにもご活用ください

目的：救急時、迅速な処置や連絡を行えるようにする

対象：65歳以上の独り暮らしの方、高齢世帯、その他救急時の対応に不安を抱える方

北茨城市高齢福祉課または
元気ステーションで配布しています！



もしもの
ときの

安心メモ



北茨城市



火事・救急の時 **119** 事件・事故の時 **110**

- 安心メモは、急病やケガで救急車を呼んだ時に、救急車や医療機関に対して持病や緊急連絡先を伝えるためのものです。
- この用紙は、**冷蔵庫の扉に貼って**ください。

お願い

- 安心メモは、市民の皆様の事前の意思表示に基づき、ご自身の救急医療情報を救急隊や医療機関に提供することも目的としています。したがって、救急隊や医療機関が活用することに同意できる場合のみ設置願います。
- 活用できない場合もあることをご了承ください。

同意欄

氏名

印

安心メモに関するお問合わせは
北茨城市役所 高齢福祉課 43-1111 元氣ステーション 44-7111

医療や介護のことに迷ったときは…
北茨城市コミュニティケア総合センター

元気ステーション

お気軽に
ご相談ください♪



☎ 0293-44-7111

住所 北茨城市中郷町上桜井 844-6

開館時間 月曜日から金曜日 / 9:00~19:00

休館日 土・日・祝祭日・年末年始

わたしの情報

氏名	
生年月日	年 月 日 男・女
血液型	A・B・O・AB型 (Rh + -)
住所	
電話番号	()
携帯電話	()
職場	
緊急連絡先	()
常備薬	
持病	
かかりつけ医	
かかりつけ薬局	

発行・編集

北茨城市在宅医療・介護連携推進協議会ワーキング
筑波大学医学医療系寄附講座地域 総合診療医学

知っておこう医療・介護のアレコレ
～北茨城ですっと暮らすために～
令和2年3月

〈問い合わせ先〉

北茨城市コミュニティケア総合センター「元気ステーション」
〒319-1559
北茨城市中郷町上桜井 844-6
TEL：0293-44-7111
FAX：0293-43-5581