

元気な今こそ読んでほしい!

どこに相談すれば
いいのかな

ずっと元気ですごしたいな

免許返納しても、
快適に暮らしたい

米子市

高齢者のための ひとり暮らし あんしんガイド

2025年
保存版

ちょっとした
手伝いを頼みたい

介護保険の
利用手順は?

終活って
何からはじめたら
いいの?



高齢期のひとり暮らしを 安心してすごすための一冊



さくいん

フレイル予防 ▶ P2

認知症 ▶ P6

免許返納 ▶ P8

詐欺 ▶ P10

ごみ出し ▶ P12

介護保険 ▶ P14

包括支援センター ▶ P17

救急 ▶ P18

手助け ▶ P20

相続 ▶ P22

終活 ▶ P24

各種相談窓口一覧 ▶ P28



悪徳商法や製品事故にあったら…

いざというときの消費者相談窓口

悪質商法などの被害にあった、ある製品を使ってけがをしてしまったなど、消費者トラブルで困ったときは、最寄りの消費生活センターまでご相談ください。消費生活センターは、全国約800か所に設置され、すべての市区町村に消費生活相談窓口が設置されています。



日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内

い や や!
 **188** 消費者ホットライン
(全国统一番号)

 消費生活センター

土日祝日は、都道府県等の消費生活センター等が開所していない場合、国民生活センターに電話がつながります。

- ※国民生活センターの相談受付時間は、土曜・日曜・祝日ともに10:00～16:00です。
- ※国民生活センターでは、相談の内容を正確に把握するため、通話を録音しています。



お昼の消費生活相談

 **03-3446-0999**

 国民生活センター

国民生活センターでは、各地の消費生活センターの相談窓口が昼休み中の時間を中心に、消費者の方からの消費生活相談を受け付けています。

相談受付時間

平日 11:00～13:00
(年末年始を除く)



米子市消費生活相談室(米子市役所 本庁舎1階)

 **0859-35-6566**

相談受付時間

市役所開庁日の 8:30～17:00

はじめに

『米子市高齢者のためのひとり暮らしあんしんガイド』は、
高齢期のひとり暮らしに役立つ情報をまとめた一冊です。
お手元に置いていただき、日々の暮らしの中でご活用ください。

高齢者のためのひとり暮らしあんしんガイド

令和7年7月発行

協力

米子市 長寿社会課
〒683-8686 鳥取県米子市加茂町一丁目1番地
TEL.0859-23-5131

制作・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)

広告販売

株式会社サイネックス 山陰支店
〒690-0826 鳥取県松江市学園南2-4-18
TEL.0852-25-1366

※掲載している広告は、令和7年6月現在の情報です。



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。

〈以下は広告スペースです〉



丸合本部・鳥取県内店舗一覧

■ 丸合本部	米子市東福原2-19-48 (やす井ビル2階～5階)	(0859)34-6611
■ 五千石店	米子市福市1676	(0859)26-2110
■ 皆生店	米子市皆生温泉2-2-43	(0859)32-1105
■ 溝口店	西伯郡伯耆町溝口385-1	(0859)62-1060
■ みのかや店	米子市蚊屋200-1	(0859)27-3477
■ 東福原店	米子市東福原6-11-7	(0859)39-0088
■ 根雨店	日野郡日野町根雨167-1	(0859)72-1515
■ 上後藤店	米子市三旗町7-16	(0859)34-5751
■ 境港9-ミナル店	境港市浜ノ町112	(0859)47-0160
■ 日南店	日野郡日南町霞789-1	(0859)77-3061
■ 両三柳店	米子市両三柳4530-3	(0859)48-0263
■ 米子南店	米子市陽田町36-1	(0859)37-2665
■ 西伯店	西伯郡南部町阿賀226-1	(0859)39-6667
■ 淀江店	米子市淀江町西原1155-1	(0859)56-1173
■ 弓ヶ浜店	米子市夜見町3077番地	(0859)48-0776

どうしたらいい？

Q.1

ずっと元気でいきいき生活したい！ 何をしたらいいのかな？

米子市はフレイル予防の支援が
充実しているらしいね！
フレイルを予防するにはどんなことに
気をつけたらいいのかな？



○もしかしたら「フレイル」？

フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性も。

大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、改善が見込まれます。



こんな傾向は要注意

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

出典：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」

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html) を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉



かねこ整形外科

アスリートリハビリテーションクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00-12:00	●	●	●	—	●	●	—
15:00-18:00	●	●	●	—	●	—	—

〒683-0011 鳥取県米子市福市862-8



0859-21-7217



0859-21-1701



info@kaneko-orth.clinic



<https://kaneko-orth.clinic>

HPは
コチラ



○フレイルを予防するには？

フレイル予防(フレイル状態からの改善を含む)には、運動・栄養・社会参加の3つのポイントを意識した取り組みが効果的です。

楽しみながらできる自分に合ったフレイル予防のスタイルを見つけて、取り組んでみましょう。

1

運動

心の健康にも
影響します

筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動など色々な運動を組み合わせると効果的。
楽しく継続できる運動を！

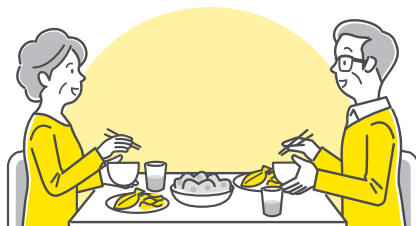


2

栄養

食事は活力の源

1日3食しっかり食べましょう。おいしく食べることは心の健康にもつながります。
お口のケアも忘れずに！



3

社会参加

自分に合った活動を
みつけましょう

人と出会い、話すこともフレイル予防に有効です。
閉じこもりがちにならないようにこまめな外出を心掛けましょう！



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。
運動、栄養、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。

〈以下は広告スペースです〉

おいしいコ-プ。
いのちのコ-プ。
グリーコ-プ。



グリーンコープで検索▼

グリーンコープ

検索

無料サンプルを
お試しください

めグリーンコープ生協とっとり

受付：月曜日～金曜日／9：00～18：00



0120-307-968

米子市観音寺新町3丁目5-5 TEL 0859-34-6661



フレイル予防アプリを ご活用ください

フレイル度チェックはアプリが便利です。
年に1回はフレイル度チェックをして、
フレイル予防を身近に感じ、
日常の健康づくりにぜひお役立てください。

ダウンロードは
こちら

▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶



- いつでもどこでも25項目の質問に答えて
ご自身のフレイル度を知ることができる
- 認知症チェックやお口の健康状態の
チェックなど、ご自身の状態を確認できる
- 健康ポイントや元気エンジョイパスポート
などお得なサービスも充実



≫ ネギトレ

お家でできる充実のトレーニング
集です！立ってできるものだけで
なく、座ってできる運動、横になったま
まできる運動があり、それぞれの体調
やライフスタイルに合わせて選ぶこと
ができます！



≫ ふらっと、運動体験！

リハビリ専門職の指導のもと運動に取り
組むことのできる教室です。運動のきつ
かけとして、お気軽にご参加ください。



会場

- Chukai コムコムスクエア
- さなめホール
- 弓浜地域老人福祉センター
- 米子サン・アビリティーズ

≫ リモート運動体験

「ふらっと、運動体験！！」の様子をイン
ターネット回線を用いてリアルタイムで
中継放映します。画面を見ながら皆さ
んも運動できます。



≫ おいしく食べてフレイル予防！

「フレ飯」は、フレイル予防×食事（ご飯）
×応援の意味があります。
食事のポイントと生活習慣病や低栄養
の予防に効果的なレシピ等を紹介して
いますので、みなさまの健康づくり、フ
レイル予防にご活用ください。



○ 地域のために働きたい

フレイル予防には社会参加が重要です。社会参加は、外出や人との交流、就労、ボランティア活動への参加などを指します。培われた知識や技術・経験を活かしたり、あるいは新しいことに挑戦してみませんか？



米子広域シルバー人材センター

対象者 市内にお住まいの60歳以上の方

主な仕事 庭の清掃、除草、植木の手入れ、ゴミ出し、買い物代行などの家事手伝い、家の掃除やお墓の掃除など

所在地 〒683-0811
鳥取県米子市錦町1-110

問い合わせ **TEL:0859-32-2633**

米子市ボランティアセンター

主な活動 イベント・施設等でのボランティア活動

所在地 〒683-0811
鳥取県米子市錦町1-139-3

問い合わせ **TEL:0859-23-5455**

公式LINEお友達募集中



ID検索
@276oluhu



〈 以下は広告スペースです 〉

内科・循環器内科・消化器内科・小児科
医療法人 **川田内科医院**

医師 川田 秀一, 川田 壮一郎

■診療時間■

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00		●	●	●	●	●	●
2:00~ 6:00		●	●	●	●	●	休

TEL.(0859)32-1878

米子市皆生温泉1-4-1 川田内科医院 検索



ホスピタウン

辻田耳鼻咽喉科

院長 辻田 哲朗

〒683-0852 米子市河崎605-1



TEL.0859-29-1187 FAX.0859-29-1152

どうしたらいい？

Q.2

認知症になっても、 今の生活を続けていく ことはできるの？

認知症になったら、仕事や趣味、
お金の管理などができなくなるのかな。
今の生活を続けていけるか不安だな。



○「新しい認知症観」が広がっています

認知症になっても、周囲の理解を得ながら仕事を続けたり、
仲間と一緒に趣味を楽しんだりして、いきいきと暮らす方が
たくさんいます。米子市では、認知症になっても自分らしく
いられるという「新しい認知症観」のもと、認知症とともに生
きるまちづくりを進めています。



〈以下は広告スペースです〉

在宅支援
診療所

とみます医科・歯科クリニック



医科 医師 廣田 裕

外科・内科・リハビリテーション科・整形外科
在宅医療・検診・ドック・認知症サポート医

- 通所リハビリテーション(デイケア)
- 居宅介護支援事業所(ケアプラン作成他)

医科診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	/
午後4:30～ 6:00	●	●	/	●	●	/	/
通所リハビリテーション	●	●	●	●	●	●	/

歯科 歯科医師 廣田 啓

歯科・小児歯科

- 訪問歯科診療も行っています。
- バリアフリー



歯科診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前8:45～12:00	●	●	/	●	●	●	/
午後2:00～ 5:30	●	●	/	●	●	※	/

※受付は13:00まで

米子市富益町3533-2

☎0859-25-6600(共通)

☎0859-21-1001(歯科予約専用)

○ 認知症に関する相談は まずは地域包括支援センターへ

地域包括支援センターでは、保健師等の専門職を配置し、認知症に関するあらゆる相談を受け付けています。そのほか、さまざまな生活の困りごとに関する相談も受け付けています。

問い合わせ

お住まいの地区の地域包括支援センター **P28参照**



○ 認知症について学びたい方は 認知症サポーター養成講座へ

米子市では、認知症の症状等の基本的な知識や認知症の当事者たちの思いなどを知り、認知症に対する理解を深めることができる「**認知症サポーター養成講座**」を開催しています。

問い合わせ

長寿社会課 ▶ **TEL:0859-23-5156**



〈 以下は広告スペースです 〉



下水道設計施工

給排水衛生設備

冷暖房設計施工

鳥取県知事認可（特-4）1078号
米子市水道局指定 第6号

有限会社 三和水道工業所
代表取締役 山口 征吾

電話(0859)22-4914 お困りごと
お任せ
ください!
FAX(0859)22-9874
米子市錦町2丁目83番地
E-mail: sanwa-w@ms9.megaegg.ne.jp



富長眼科クリニック
TOMINAGA EYE CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:30	●	●	●	/	●	●	/
午後2:30~ 6:00	●	●	●	/	●	●	/

●休診日/木曜日・日曜日・祝日

米子市東福原6丁目5-61
tominaga-ganka.com

☎0859-36-2525

どうしたらいい？

Q.3

そろそろ運転免許を返納？ その後も快適に暮らしたい

周囲の人が免許返納をし始めたから、そろそろ私も考えたほうがよさそう。免許返納のタイミングや仕組みはどうなっているのかしら。返納することで何かサービスを受けられるなら、老後の生活も安心だわ。



○こんな出来事があったら、免許返納を考えるサインかも

- ✓ 左右のウinkerを間違えて出したり忘れたりする
- ✓ 歩行者や障害物、他の車に注意が向かないことがある
- ✓ カーブをスムーズに曲がれないことがある
- ✓ 右左折時に、歩行者や対向車などをよく見落とすようになった
- ✓ 信号や標識を無視して通行することがある
- ✓ 車庫入れのとき、塀や壁をこすることが増えた



〈以下は広告スペースです〉

日帰り白内障手術・レーザー緑内障手術
小児弱視・近視・体のいたみ治療



ふなこし眼科 ペインクリニック

院長 船越 泰作 副院長 石倉 涼子 副院長 船越 多恵

米子市紺屋町15 TEL (0859) 23-2754

HPIはこちら▶



● 運転免許証を自主返納するとどうなるの？

申請によって「**運転経歴証明書**」が交付され、様々な支援や特典が受けられます。

「運転経歴証明書」とは…

自主返納をした方は申請により、過去5年間（または運転免許証の更新を受けずに失効した場合でも、失効後5年以内）の運転経歴を証明する「運転経歴証明書」の交付を受けることができ、公的な本人確認書類として使用できます。運転免許証と違って更新する必要はありません。

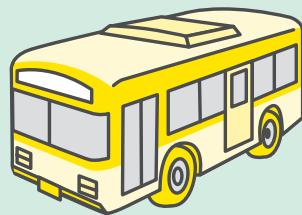
※経歴証明書のみ1,150円、マイナ経歴証明書のみ900円、2枚持ち1,250円



**満70才以上の米子市民の方は、返納日から1年間に限り
バス定期券「グランド70」を1,000円で販売します。**

「グランド70」は、日ノ丸自動車・日本交通が運行する県内全域の路線バスと、「だんだんバス」、「どんぐりコロコロ」、「よねぎーバス」などで利用できます。

問い合わせ 交通政策課 ▶ **TEL:0859-23-5274**



出典：政府広報オンライン「運転が不安になってきたシニアドライバーやそのご家族へ
運転免許証の「自主返納」について考えてみませんか？」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201804/3.html>)を加工して作成

鳥取県の
支援制度はこちら



相談窓口

≫ 自主返納手続き窓口

問い合わせ 米子警察署 ▶ **TEL:0859-33-0110**

西部地区運転免許センター ▶ **TEL:0859-22-4607**



≫ 自主返納や運転経歴証明書を申請したいとき、運転について相談したいとき

問い合わせ 安全運転相談ダイヤル ▶ **#8080**（平日の執務時間内）



**二字熟語
穴埋め**

にチャレンジ

□に漢字を1文字入れて
4つの熟語を作ろう

確 → → 護
担 ↓
証 ↓

相 ↓
編 ↓
継 → → 柄

「護」の「扌」を「編」の「扌」に入れよう

どうしたらいい?

Q.4

もしかして詐欺? 私もだまされているかも

年金事務所から年金が一部未払いになっていたので、受け取りのために最寄りのATMで手続きをするよう電話があったけど、コンビニのATMでも出来るのかしら。



それ
還付金詐欺です!

税金還付等を装って被害者にATMを操作させ、気づかないまま犯人側の口座に現金を振り込ませる手口です。
ATMでお金が返ってくることは、絶対にありません。

● 自宅の固定電話が狙われています

オレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺では、被害者が最初に受けた連絡手段の約85%が電話で、その電話の約97%※が固定電話でした。 ※令和4年11月及び12月に認知した特殊詐欺事件において

もしも
電話が
かかって
きたら...

- ☒ 身に覚えのない話は無視する
- ☒ 子どもや孫の会社の同僚・友人と言っても信用しない
- ☒ 警察、銀行協会と言っても信用しない

- ☒ 預金通帳やキャッシュカードは他人に渡さない
- ☒ お金を要求されても、簡単に振り込んだり渡したりしない

出典:警察庁「警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ」(<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/>)を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉

おもだに

面谷内 科 クリニック

循環器内科

院長 面谷 博紀

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	／	／
午後 3:30~ 6:00	○	○	○	○	○	／	／	／

診療項目／内科・循環器内科・呼吸器内科・消化器内科
休 診 日／土曜日午後・日曜日・祝日

〒683-0064 米子市道笑町4丁目221-1 ☎(0859)38-1600

○ 詐欺の手口を知っておこう

オレオレ詐欺

息子や孫になりすました犯人から電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実に、お金を要求する詐欺です。



電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう！

SNS型投資詐欺

「必ず儲かる」などとメッセージを送りSNSに誘導し、メッセージを重ねる事で信用させ、「投資金」や「手数料」という名目で金銭等を振り込ませる詐欺です。



投資先が実在しているか、振込先の口座に不審な点がないかを確認しましょう。

架空料金請求詐欺

未払いの料金があるなど架空の事実を口実としコンビニエンスストアで電子マネーを購入させるなど、金銭等をだまし取る(脅し取る)手口です。



事業者や法務省などが支払いのために、電子マネー(プリペイドカード)を購入させることは絶対にありません。

SNS型ロマンス詐欺

実際に会うことなく、SNSやマッチングアプリなどでのやりとりで恋愛感情を利用し金銭等を詐取する詐欺です。



実際に会ったことがない人からお金や投資の話をされたら要注意！

詐欺の手口は年々巧妙化しており、これ以外にも様々な詐欺があります。

／ 1人で判断せず、家族や警察に相談しましょう。／

もしもの時、おかしいと感じた時の連絡・相談は

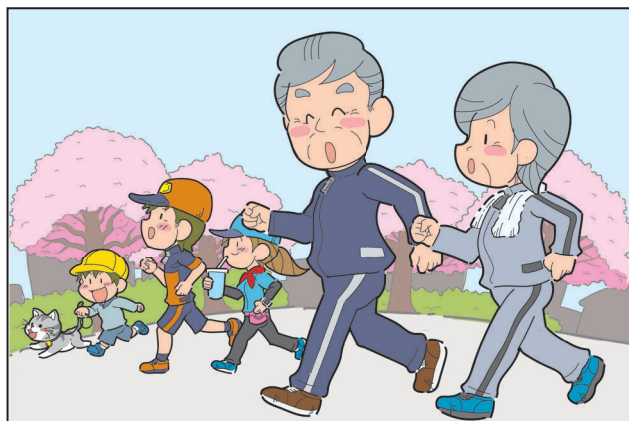
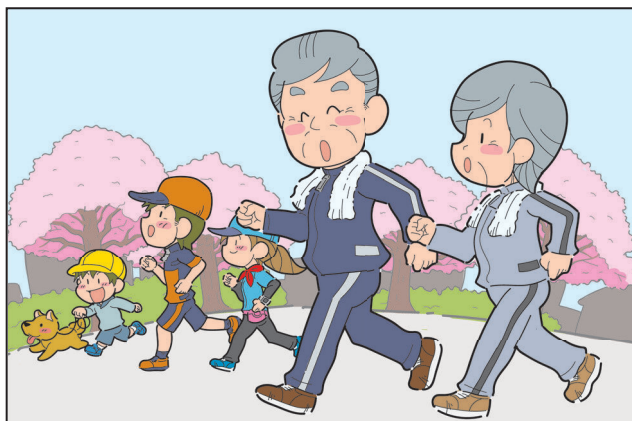
≫ 警察相談専用窓口 ▶ #9110 ≫ 消費者ホットライン ▶ 188

≫ 米子市消費生活相談室 ▶ TEL:0859-35-6566

緊急の時は
110番

脳トレ

間違い探しにチャレンジ ～春編～ 間違いを5つ探そう



どうしたらいい？

Q.5

ごみ出しや買い物など、 ちょっとしたことを 手伝ってもらいたい

普段の暮らしに必要なことも体にこたえる
ようになってきたから、時々誰かに手伝って
もらえるとありがたいな。



例えばこんな
こまりごと

ごみ
出し

買い物

料理

身体が思うように動かず、
力仕事などが難しい



訪問介護

「ごみ出し」や「買い物」などに支援が必要な場合には、訪問介護を利用することができます。訪問介護とは、介護の専門資格を持つホームヘルパーが高齢者の方の自宅を訪問し、日常生活を支える介護保険サービスです。利用には要介護（要支援）認定を受ける必要があります。

例：ごみを収集場所まで出してもらう。日用品や食料品などの買い物代行。

問い合わせ

お住まいの地区の地域包括支援センター

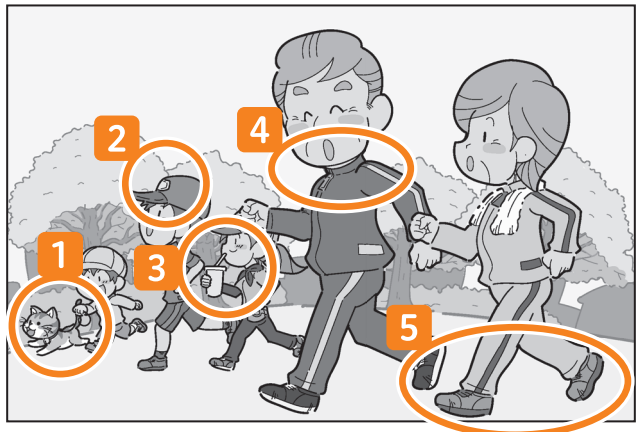
P28参照

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ ～春編～

- 1 散歩中のペットが変わっている
- 2 帽子にエンブレムが付いている
- 3 ドリンクを飲んでいる
- 4 タオルが無くなっている
- 5 靴の色が変わっている



軽度生活援助

家事などが困難な在宅のひとり暮らしの高齢者の方等に対し、シルバー人材センターが訪問し、生活支援をします。

支援内容

寝具類等大物の洗濯、住居等の掃除および家屋の整理整頓、家回りの掃除および草取り、簡単な小修繕

利用について

1月当たり1回2時間以内です。草取り、窓拭きは各年2回以内(世帯単位)です。1時間170円の手数料がかかります。(生活保護受給世帯は無料)

対象者

- 1.ひとり暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯の方
 - 2.当該年度市民税非課税世帯の方(申請日が4,5月の場合は前年度)
 - 3.要介護認定が要介護1程度で、身体機能の衰えによる援助の必要性があり、かつ家族等の支援が受けられない方
- 上記1から3の要件をすべて満たす場合が対象です。

申請手続き

地域包括支援センター(P28参照)または居宅介護支援事業所にご相談ください。



配食サービス

配食サービスは、一人ひとりに合った栄養バランスの良い食事をお届けするサービスです。食事の準備をするのが困難なとき、買い物や片づけが大変なとき、栄養バランスが気になるとき、配食サービスの活用が有効です。



問い合わせ

長寿社会課 ▶ TEL:0859-23-5155

お住まいの地区の地域包括支援センター P28参照



二字熟語 穴埋め

にチャレンジ

□に漢字を1文字入れて
4つの熟語を作ろう

還
↓
次 → □ → 祖
↓
気

音
↓
田 → □ → 勝
↓
屋

「添」字「音」字: ㄣㄣㄣ

どうしたらいい？

Q.6

介護が必要になったら…？ サービス利用について教えて

夫が転んで入院してから数週間。
私と二人暮らしだけど、退院後は二人とも元通りに
日常生活を送れるのかしら。
介護保険のサービスを受けられるかどうか、
相談先やサービス利用の手順を知っておきたいわ。



加入対象者

第1号被保険者

65歳以上の方

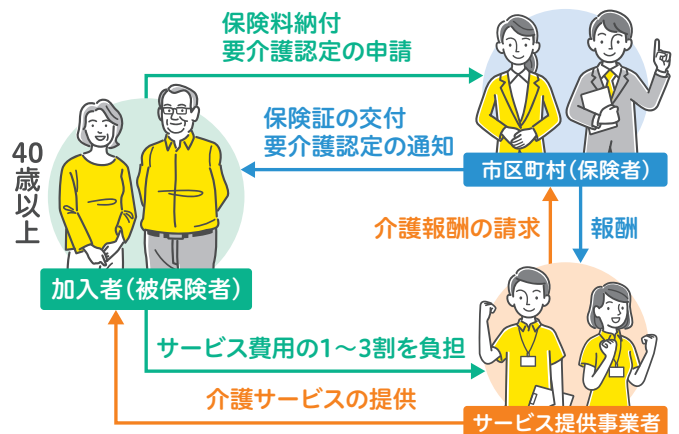
介護や支援が必要であると認定を受けた方は、
介護保険のサービスが利用できます。

第2号被保険者

40～64歳の方で医療保険に加入している方

加齢が原因とされる特定の病気（特定疾病）により、
介護や支援が必要であると認定を受けた場合に、
介護保険のサービスが利用できます。

介護保険の仕組み



〈以下は広告スペースです〉

薬剤師の在宅訪問に対応しています

（通院困難な方の自宅にお薬を持参し、服薬や管理の支援を行います）

●全ての医療機関の処方せんを受け付けます ●各店舗、駐車場10台以上あり



ローリエ薬局
LAURIER PHARMACY

ローリエ薬局 安倍店

米子市安倍526-3

TEL:0859-21-5534 FAX:0859-21-5535

開局時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 19:00	○	○	○	18:30 まで	○	14:00 まで



ローリエ薬局
LAURIER PHARMACY

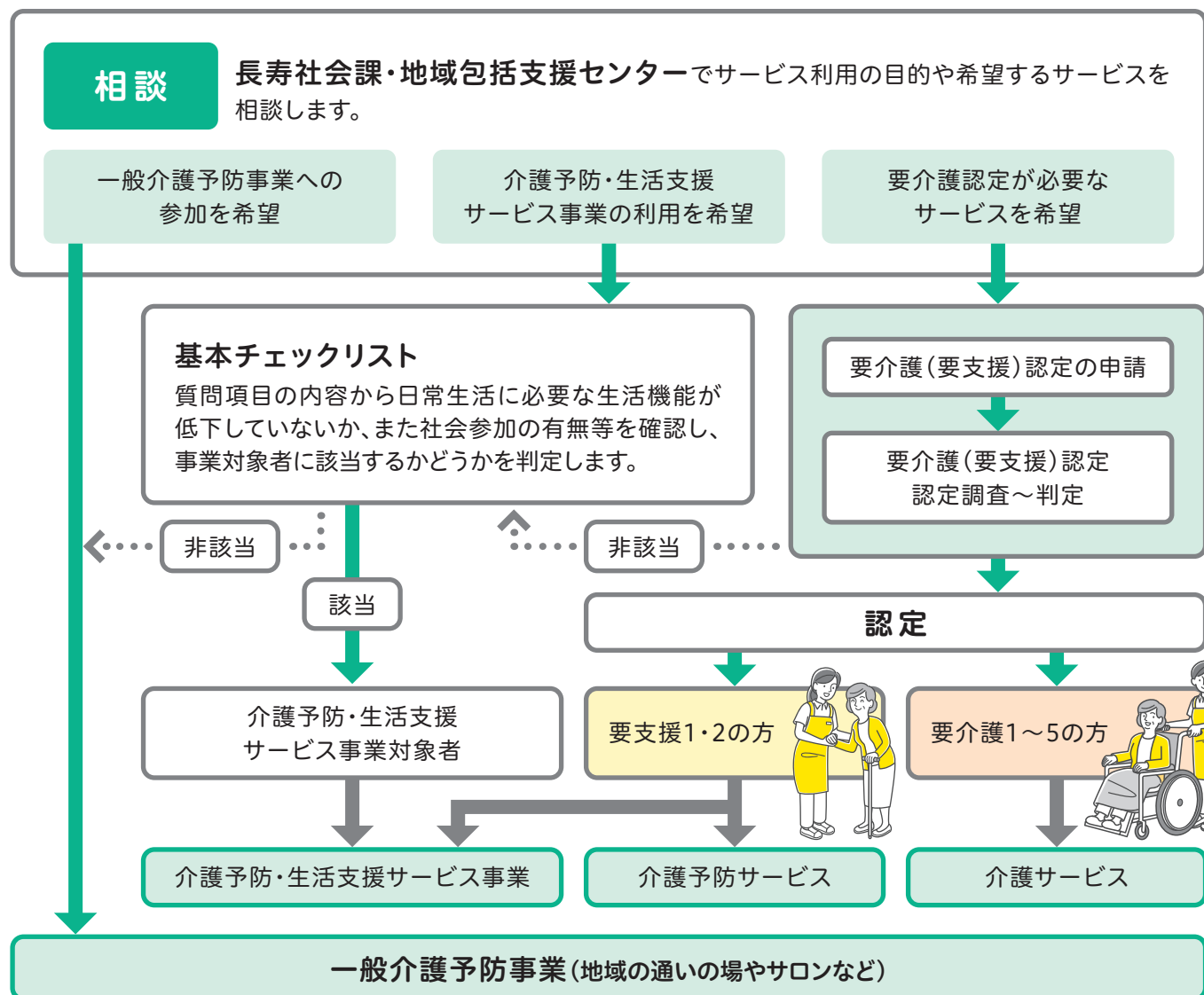
ローリエ薬局 角盤店

米子市角盤町4丁目99

TEL:0859-21-9012 FAX:0859-21-9013

開局時間	月	火	水	木	金	土
8:30～ 18:00	○	○	16:30 まで	○	○	12:30 まで

○ 介護サービスなどの利用手順

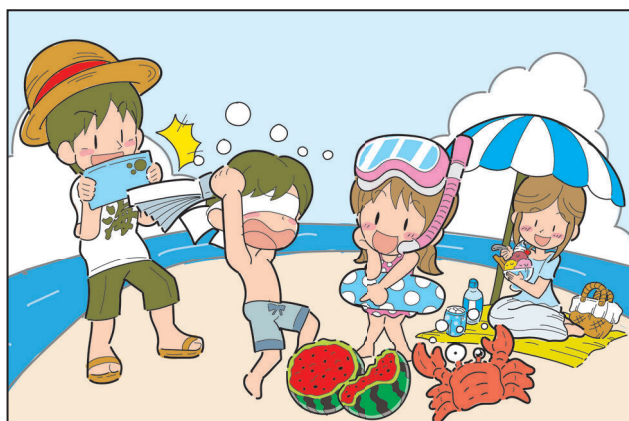
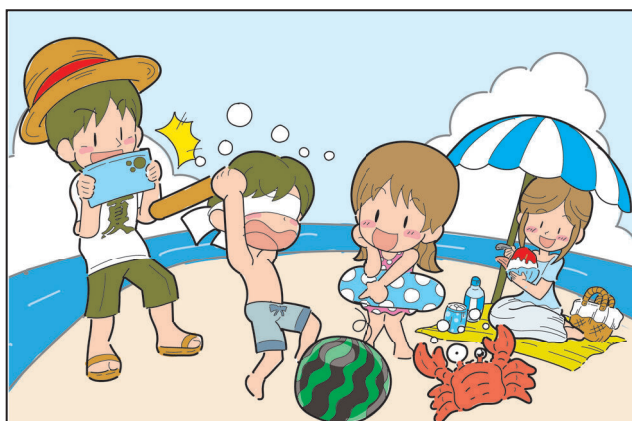


問い合わせ

長寿社会課 ▶ TEL:0859-23-5136



間違い探しにチャレンジ ～夏編～ 間違いを5つ探そう



どうしたらいい？

Q.7

高齢期のひとり暮らしは何かと不安

親戚もみんな高齢だし、ご近所付き合いもあまりなくて、何かと不安。
これからもこの家で暮らしていきたいんだけど、どう備えておけばいいのかな。



緊急通報装置設置費助成があります

民間の緊急通報装置を設置するひとり暮らしの高齢者等に対して、設置のための初期費用の一部を補助します。上限2万円(千円未満切り捨て)。

問い合わせ

長寿社会課 ▶ TEL:0859-23-5155

高齢者見守りシステム
いざというときの

緊急通報装置



異常を検知する人感センサー

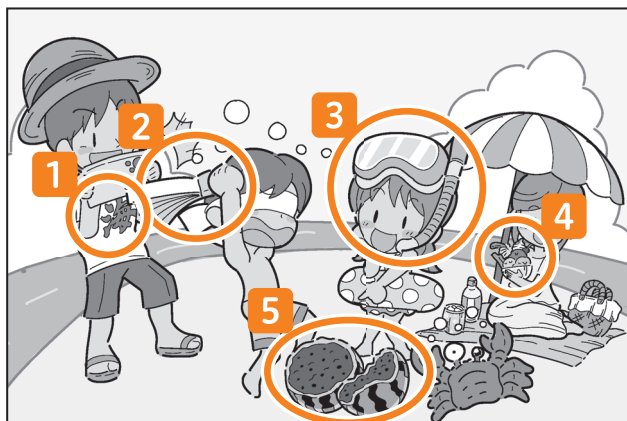


脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ～夏編～

- 1 Tシャツの文字が変わっている
- 2 ハリセンに変わっている
- 3 ゴーグルをつけている
- 4 アイスクリームに変わっている
- 5 スイカが割れている





地域包括支援センターにまずは相談を

地域包括支援センターは、地域のみなさまが住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように支援を行う総合機関です。市内には9か所の地域包括支援センターがあり、介護や福祉、医療の専門職が、ご本人やご家族の状況に合わせて、関係機関と連携し、支援します。



相談方法は、直接窓口・電話・メールのいずれでも可能です。(電話をいただければセンターの職員がご自宅までお伺いすることもできます。)

ご本人からでも、ご家族からでも、地域の方からでも、米子市にお住まいの高齢者に関するものでしたら、ご相談いただけます。

相談は無料ですので、どんなささいなことでも、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センターで実施すること

さまざまな相談ごと

介護保険のことや、その他生活の困りごとなどに関する相談を受け、必要なサービスにつなぎます。

介護や健康のこと

介護予防サービスのケアプランの作成や評価などを行い、健康づくりや介護予防の支援をします。

権利を守ること

人権や財産を守るため、成年後見制度の活用促進や虐待の早期発見・防止をします。

問い合わせ

お住まいの地区の地域包括支援センター **P28参照**



どうしたらいい？

Q.8

休日や夜間に 具合が悪くなったら…

休日や夜間の病院が開いていない時間に
具合が悪くなったら、どうしたらいいんだろう？
もしもに備えて、そんな時には
どうしたらいいのかを考えておきたいね。



○とっとりおとな救急ダイヤル

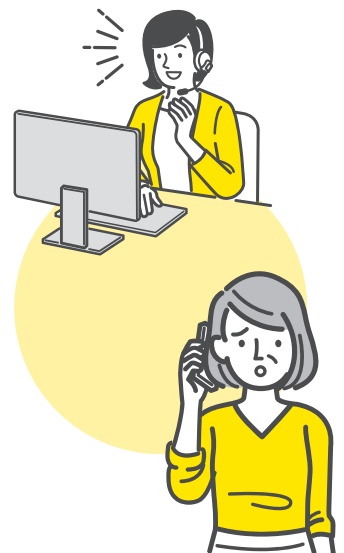
▶ #7119

ダイヤル回線・IP電話の場合は ▶ TEL:0857-26-7990

急な病気やケガをした時、救急車を呼ぶか、医療機関を受診すべきかなど、
判断に迷った際に、看護師が電話で聴取した相談者の訴えや症状などを
基に緊急度を判定し、傷病の緊急性の有無や救急車要請の要否の助言、
応急手当の方法等のアドバイスを行います。

この電話相談は診療行為ではなく、助言を行うものです。

相談料は無料です。



〈以下は広告スペースです〉



山田内科医院

YAMADA CLINIC

診察時間 OFFICE HOURS

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30-12:30	●	●	●	●	●	●	-
14:00-18:00	●	●	●	-	●	-	-

※日・祝、木曜・土曜午後休診

内 科

呼吸器内科

循環器内科

訪問診療

〒683-0811 米子市錦町1丁目2313-9

TEL:0859-32-2355

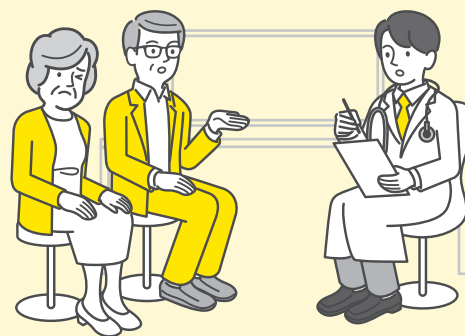
※夜間、休日などもこちらにご連絡下さい





かかりつけ医に相談しましょう

医療機関の中には、夜間の電話相談などに対応している所があります。自分のかかりつけ医療機関が夜間相談に対応しているか把握しておき、相談に応じてもらえる場合は、相談しましょう。



急な発熱や風邪など、軽い症状の場合

発熱などの比較的軽い症状であり、外来診療で良いと思われる場合はこちらを受診しましょう。

米子市急患診療所（西部医師会館内）

所在地 米子市久米町136

問い合わせ TEL:0859-34-6253

診療科目 内科・小児科

診療時間 平日夜間／19時～22時、日曜・祝日／9時～22時

≫ 西部地域の病院宿日直について

西部地域の病院宿日直表は「鳥取県宿日直医情報システム」で、ご確認ください。

なお、病院の都合で宿日直医の変更がある場合がありますので、来院の際には電話でご確認ください。

鳥取県宿日直医情報システム

検索



からご確認ください。

〈以下は広告スペースです〉



木村あおぞらクリニック

Kimura Aozora Clinic



◀WEBでのご予約はこちら

【診療科目】内科・外科・放射線科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:00 ~ 18:00	●	●	—	●	●	—

休診日：水曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

※診察の受付は終了時間30分前まで

〒683-0002 鳥取県米子市皆生新田3丁目1-9
◎ウェルネス皆生店となり

TEL / 0859-21-8180

どうしたらいい？

Q.9

今後、さまざまな場面で誰かの 助けが必要になるかも？ だれかに手伝ってもらいたい

これからもっと年齢を重ねると、ひとりで銀行や役所に行っても手続きできるか不安だな。
お金の使い方や管理のこと、いつかは誰かに
手伝ってもらうことってできるのかな。



日常生活自立支援事業

判断能力に不安のある高齢者や障がいのある方（知的障がい、精神障がい）などが、住み慣れた地域などで安心して生活がおくれるようお手伝いします。

何をお手伝いしてもらえるの？

- 福祉サービスの利用援助
- 日常的金銭管理サービス
- 書類など預かりサービス

利用料

相談や支援計画の作成については無料です。契約後のお手伝い（援助）は有料です。

- 1時間以内／1,200円（以降30分ごとに600円）
- 書類など預かりサービスは月額200円
- 生活保護世帯は無料

問い合わせ

よなご暮らしサポートセンター ▶ **TEL:0859-35-3570**

（米子市社会福祉協議会内 米子市福祉保健総合センターふれあいの里2階）

○ ご存知ですか？成年後見制度

「成年後見制度」は、認知症や障がいなどによって、ひとりで決めることに不安や心配のある人が、いろいろな契約や手続きをするときに家庭裁判所が選任した成年後見人等がそのお手伝いをする制度です。

≫ 成年後見人等になるのは、家族や親せきのほか、福祉の専門家、法律の専門家等です。

専門的な勉強をした地域の方や、後見をしてくれる団体（法人）等になることもあります。

≫ 認知症や障がいの程度によって、成年後見人等にお手伝いしてもらえることは変わります。

成年後見人等にしてもらえること

- 福祉サービス・介護の手続や契約の手伝い
- 保険料や税金の支払やお金の出し入れの手伝い
- 入院や施設への入所の手続の手伝い

≫ 成年後見制度にはお金がかかりますか？

利用を始めるための手続に必要なお金

申立て手数料、登記手数料、
その他（連絡用の郵便切手代、鑑定料など）

利用するときに必要なお金

成年後見人等から請求があったときは、事務に対する報酬を
本人の財産から支払います。金額は、家庭裁判所が決めます。

もっと詳しく知りたい方はこちら▶



成年後見制度についての相談先

総合相談支援センターえしこに（ふれあいの里 2階）▶ **TEL:0859-21-8428**

西部後見サポートセンターうえるかむ（ふれあいの里 4階）▶ **TEL:0859-21-5092**

お住まいの地区の地域包括支援センター ▶ **P28参照**

〈以下は広告スペースです〉



宮下行政書士事務所

お困りごとはありませんか？
初回相談無料
ご相談・お問合せください！

- 成年後見・任意後見
- 財産管理
- 遺言書作成支援
- 相続手続



☎0859-26-1055

FAX 0859-21-0274
鳥取県米子市永江93

※土日でも夜間でも対応
お客様の所に訪問もしています

遺産相続について 考えておきたい

もしものとき、遺す家族が争うことなく安心して遺産相続出来るよう今のうちに準備しておきたいけど、何からはじめればいいのか。



相続の準備でしておきたいこと

保有している 財産の確認

対象となる財産をリストアップし目録を作っておくのが理想です。預貯金や不動産などプラスの財産だけでなく、ローンなどの債務は**マイナスの財産**として相続の対象になります。

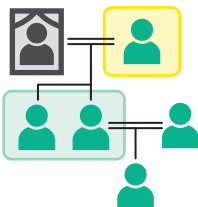
自分の 意思の確認

財産は、遺言書がなくても法定相続によって相続がされますが、「法定相続人以外にも財産を残したい人がある」「遺産分割で争いになるのを避けたい」等という意思や想いがある場合、遺言書が必要です。

○ 財産の相続には主に3つの方法があります

1. 法定相続

民法に定める相続人・相続の割合で財産を引き継ぎます。遺言書が無い場合や相続人同士で遺産分割協議を行わない場合や協議に合意ができなかった場合に適用されます。



2. 遺産分割協議

亡くなった人(被相続人)の相続人全員で、遺産の分け方を話し合う手続きです。



HITORIGURASHI
ANSHIN GUIDE
for senior

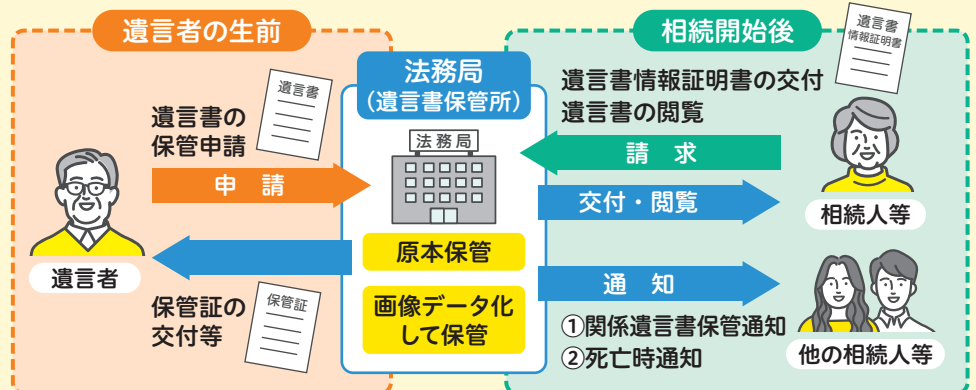
3. 遺言書

一般的に用いられる遺言書として、遺言者自らが手書きで書く「**自筆証書遺言**」と、
公証人が遺言者から聞いた内容を文章にまとめ公正証書として作成する「**公正証書遺言**」があります。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
作成方法	遺言者本人が自筆で記述します。 ※パソコンでの作成は無効だが、財産目録の作成には使用可能 		遺言者本人が公証人に口頭で遺言内容を伝え、公証人が文章にまとめます。 ※実印・印鑑証明書、登記簿謄本などが必要
証人	不 要		2人必要
保管場所	自宅等	法務局 (自筆証書遺言書保管制度)	原本は公証役場
費用	不 要	必要(3,900円)	必要(財産額によって異なる)
メリット	● 手軽に作成できる ● 費用がかからない		● 形式不備等により無効になるおそれがない ● 紛失・隠匿・偽造のおそれがない
デメリット	● 紛失・隠匿・偽造のおそれがある ● 文意・形式不備等により無効となるおそれがある ● 家庭裁判所の検認手続きが必要		● 手間がかかる ● 費用がかかる  公証人は法律の専門家です

自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書の紛失や隠匿、偽造や改ざんを防ぐため法務局で、遺言書の原本と、その画像データを保管する制度です。



問い合わせ 鳥取地方法務局米子支局登記部門 ▶ **TEL:0859-22-6162** (予約制)

出典: 政府広報オンライン「自筆証書遺言書保管制度」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202009/1.html>)

〈以下は広告スペースです〉

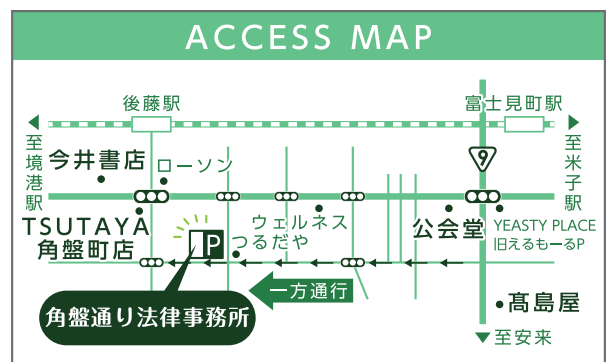


角盤通り法律事務所

弁護士 松田久永 (鳥取県弁護士会所属)

- 民事** 交通事故・債権回収・債務整理・労働問題
- 家事** 離婚・相続・成年後見
- その他** 書類作成・企業顧問・刑事弁護

上記は一例です。そのほか、様々な分野を取り扱っております。
お気軽にご相談ください。



〒683-0812 鳥取県米子市角盤町3丁目101番地5

Tel:0859-21-5990 Fax:0859-21-5991

どうしたらいい？

Q.11

終活ってどんなことを考えておけばいいの？

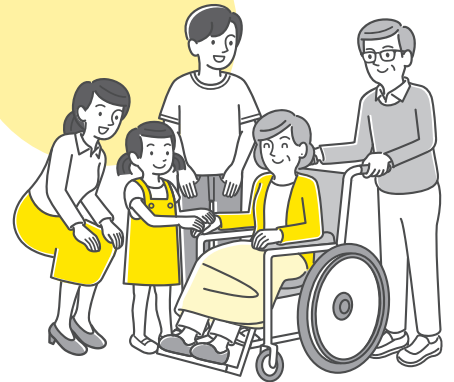
テレビや新聞でも「終活」ってよく耳にするけど、先のことなんてわからないし…。あんまり考えると不安な気持ちになってしまいそうだけど、どうしたらいいのかしら。



○ 終活とは、人生を考えることを通じて、これからも自分らしく生きるための大切な活動です。

- 葬儀の事前予約、お墓の購入、財産や身の回りの持ち物の整理等を「生前に準備すること」
- 延命治療等の受ける医療や、介護が必要になったり認知症になった時のこと等これからを「安心して過ごすために備えること」
- 趣味や旅行、家族や友人との時間を楽しむなど残りの人生を「自分らしく充実して生きること」

上記のような、高齢期に行うべき様々な準備や取り組みのことが、「終活」と呼ばれています。



〈 以下は広告スペースです 〉

お墓・永代供養・墓じまい・防草施工・文字彫刻

その他なんでも無料相談承ります。



株式会社 山陰中央石材

米子市役所正面 米子市加茂町2-112 第8MJビル102

☎0859-21-4343

HPIはコチラ▶





エンディングノート「私の人生手帳」

米子市では、エンディングノート「私の人生手帳」を作成しています。
市内の各配布場所で希望される市民の皆様に**無償**でお渡ししています
ので、ぜひご活用ください。



≫ エンディングノートとは…

エンディングノートとは、医療や介護方針、くらしにおける希望、大切なひとに伝えたいことなどを整理し、記録するためのノートです。もしものときに備えて、ご家族が様々な判断や手続を進める際に必要な情報を残すために活用できるほか、生活の備忘録や、これまでの人生を振り返り、これからの人生を考えるきっかけ作りにも役立ちます。

掲載内容

幼いころの思い出、家系図、緊急連絡先、医療情報、資産情報、介護・医療に関する希望、葬儀・お墓・仏壇についての希望、私の終活プラン等

主な配布場所

米子市役所本庁舎(1階 長寿社会課窓口・おくやみコーナー窓口)、米子市福祉保健総合センターふれあいの里(総合案内・3階窓口)、米子市立図書館、市内の各公民館(29か所)、市内の各地域包括支援センター 他



〈 以下は広告スペースです 〉

—— 創業 **120** 余年 ——
世紀を越えて培ってきた信頼と実績

光となり風となり、いつまでも



【HP】

渡部葬祭場

光風

年中無休 24時間対応

☎(0859)33-4444

ファミリアホール 米子市錦町3-105-6 ☎0859-33-4444

長砂ホール 米子市長砂町1107 ☎0859-30-3262

米子ホール 米子市錦町3-105-2 ☎0859-35-4949

淀江ホール 米子市淀江町西原668 ☎0859-21-4949

境港ホール 境港市上道町3243 ☎0859-44-5566

伯耆ホール 伯耆町吉長150-1 ☎0859-68-4949

南部ホール 南部町法勝寺330-3 ☎0859-66-4949

光風クラブ
会員募集中

家族との同居や施設への入所等により、今の住まいにご自身が住まなくなることもあります。そのときに、室内の家財整理ができていなかったり、住まいの今後の取扱いが十分に考えられていないと、利活用や処分が進まず、空き家となってしまうことがあります。ぜひ、「住まいの終活」についても考えてみましょう。



1

2

米子市空き家・空き地バンクでは、登録物件を募集しています。

住宅政策課 空き家・空き地対策室 ▶ TEL:0859-23-5288



不用品回収とおそうじの

ほうき小僧



0120-538-534

ゴ ミ は コ ソ ー よ!

インターネットでもラクラク 無料お見積もり!

米子市安倍22-1

ほうき小僧

🔍 検索

運営会社: 有限会社みつわ衛生社 (一般廃棄物収集運搬業取得)

不用品回収

遺品整理

ハウスクリーニング

解体



体

**LINE 公式アカウント
見積りはじめました!**



1品から家1軒丸ごと処分もお任せください!!



ご家族が亡くなった時の手続き

≫ おくやみコーナー

亡くなられたかたに関する市役所での手続きを、各担当窓口の職員がコーナーに来て対応します。事前の予約が必要になります。とっとり電子申請サービスもしくはお電話にてご予約ください。

問い合わせ

市民二課 おくやみコーナー ▶ **TEL:0859-21-7462**

≫ とっとり電子申請サービス

ご利用の3開庁日前までにご予約ください。予約状況によっては、ご希望どおりに利用いただけない場合があります。



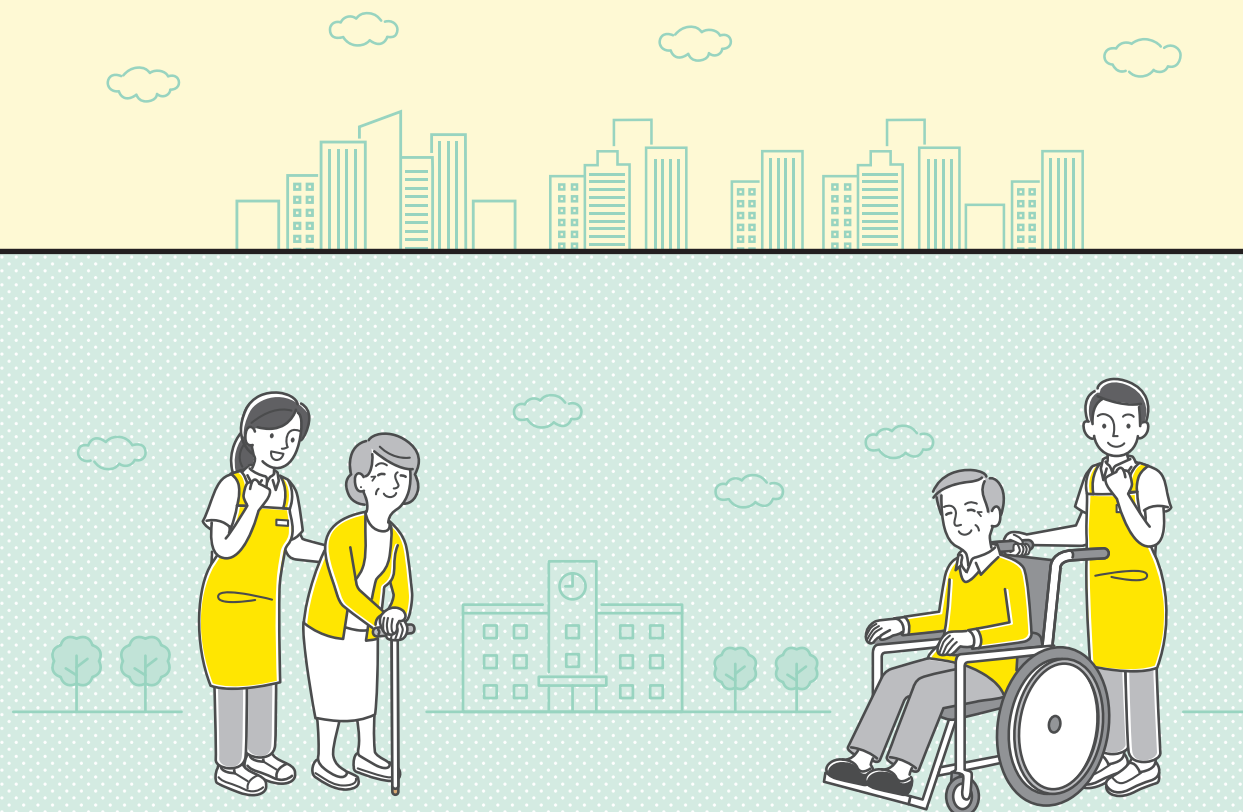
≫ おくやみハンドブック

米子市では、ご遺族の皆さまが死亡届出後のお手続きを少しでもわかりやすく進められるように、おくやみハンドブックを作成しています。ハンドブックの中では、主に市役所での手続きをまとめていますが、市役所以外の手続きについても紹介しています。

おくやみハンドブックは死亡届をご提出時にお渡ししていますが、市内の各配布場所で希望される市民の皆様に無償でお渡ししていますので、ご活用ください。

配布場所

市民二課おくやみコーナー（米子市役所本庁舎1階11番窓口）、
総合案内（米子市役所本庁舎1階）、淀江支所 地域生活課、市内各公民館



各種相談窓口一覧

● 米子市役所長寿社会課

	内容	電話番号
介護保険 第一担当	●要介護認定に関すること ●介護保険サービスの給付に関すること ●介護保険料の賦課徴収に関すること	0859-23-5136
介護保険 第二担当	●地域包括支援センターに関すること ●認知症に関すること	0859-23-5104
高齢者福祉担当	●高齢者福祉に関すること ●高齢者虐待に関すること	0859-23-5155

● 米子市地域包括支援センター

(令和7年4月1日時点)

センター名称	担当圏域	所在地	電話番号
東山地域 包括支援センター	啓成・車尾	米子市錦町一丁目139番地3	0859-23-5471 0859-23-5018(fax)
福生地域 包括支援センター	福生東・福生西	米子市皆生新田1丁目5-1	0859-30-2840 0859-30-2841(fax)
福米地域 包括支援センター	福米東・福米西	米子市西福原2丁目1-10 米子しんまち天満屋3階	0859-36-8001 0859-36-8002(fax)
湊山地域 包括支援センター	明道・就将	米子市末広町311 米子駅前ショッピングセンター4階	0859-23-6790 0859-23-6791(fax)
後藤ヶ丘・加茂地域 包括支援センター	義方・住吉・ 加茂・河崎	米子市上後藤3-3-3	0859-48-1365 0859-21-2365(fax)
弓浜地域 包括支援センター	彦名・夜見・ 富益・崎津・ 大篠津・和田	米子市大崎1511番地1	0859-48-2330 0859-48-2340(fax)
尚徳地域 包括支援センター	五千石・尚徳・ 永江・成実	米子市永江562	0859-26-6588 0859-36-8876(fax)
箕蚊屋地域 包括支援センター	巖・春日・ 大高・県	米子市一部555番地	0859-27-6500 0859-21-1065(fax)
淀江地域 包括支援センター	淀江・宇田川・ 大和	米子市淀江町淀江1075番地	0859-56-1118 0859-56-2020(fax)

健やかな
毎日のため

安心のサポート体制

あなたのそばに“はあとピア”

ケアホーム はあとピア

- デイサービス
- ショートステイ
- 小規模多機能居宅介護
- グループホーム
- 住宅型有料老人ホーム

米子市久米町200

☎0859-31-8810

純和風・癒しの住まい「第二の我が家」

高砂苑

- 介護付き有料老人ホーム
- グループホーム

米子市彦名町2078

☎0859-30-0830

笑いあり！癒しあり！元気あり！

デイサービスセンター 両三柳

- デイサービス ☎0859-23-2455
- 訪問入浴介護 ☎080-6242-6154

米子市両三柳2066-1

「住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らしたい」
そんな想いが実現できる高齢者向け住宅です

白鳳

- サービス付き高齢者向け住宅
- デイサービス
- 小規模多機能居宅介護

米子市皆生温泉3-15-50

☎0859-22-2230

あなたの思いに寄り添い、望む暮らしのお手伝い
いつまでも自分らしく過ごせる日々をサポートします

ケアセンター 米原

- 居宅介護支援 ☎0859-31-2375
- ヘルパー ☎0859-23-1190

リハビリテーション 楓

- デイサービス ☎0859-38-2567

米子市米原7-2-18

福祉用具のことならお任せください！
信頼のサービス

米子支社衛生管理センター

- 福祉用具レンタル
- 特定福祉用具販売
- 住宅改修

米子市両三柳4489-1

☎0859-24-9588

いつでも素敵に美しく

まめなか号

- 移動福祉理美容車

米子市目久美町34-12

☎0859-23-2450



広くて安心・快適な室内
車椅子の方も
ご利用いただけます！

 株式会社 ハピネライフー光

〒683-0035 鳥取県米子市目久美町34-12

TEL 0859-23-2450

米子市
高齢者のための
ひとり暮らし
あんしんガイド