

金ヶ崎町 [医療・介護・介護予防マップ]



金ヶ崎町内にある医療機関と
介護サービス事業者を紹介します。



金ヶ崎町指定避難場所

地区	行政区名	NO	1次避難所			NO	2次避難所		
			施設名	所在地	電話番号		施設名	所在地	電話番号
街地区	城内、町上、南町、栄町、町下、諏訪小路	34	街地区体育館	西根南町 2-1	42-2111	42	金ヶ崎小学校	西根大谷 120	44-6055
	矢来、檀原、一ノ台、荒巻	35	街地区センター	西根北江浦 53	42-3608				
三ヶ尻地区	瘤木、中村、清水端	36	三ヶ尻地区センター	三ヶ尻南荒巻 48-2	42-4376	43	三ヶ尻小学校	三ヶ尻十三本塚 16-2	42-2226
南方地区	谷地上、谷地下、横道上、横道下、藤巻、御免、高野野、田園パーク	37	南方地区センター	西根中田 1	44-2001	42	金ヶ崎小学校	西根大谷 120	44-6055
西部地区	川目、和光、高谷野原、千貫岩、長志田	38	西部地区センター	西根高谷野原 904-4	43-3414	44	西小学校	西根高谷野原 23	44-2704
	下百岡、上百岡、下永徳寺、上永徳寺	39	県南青少年の家	永沢下館 49-1	44-2124				
永岡地区	細野、野崎、上永沢第一、上永沢第二、下永沢第一、下永沢第二	40	永岡地区センター	永沢堀切後 18-4	44-6068	45	永岡小学校	永沢堀切後下 5	44-3241
	遠谷巾、上平沢、下平沢、東町、二の町、上の町、二日町、穴持、二ツ森、金森、改断	41	北部地区センター	六原赤石 34-5	43-3038	46	第一小学校	西根二ツ堤 45-24	43-2322

医療機関

かかりつけ医			
NO	名称	住所	電話
1	ありすみ内科クリニック	西根町裏 66	42-2444
2	加藤内科胃腸科	西根古寺 71-1	44-5737
3	国保金ヶ崎診療所	西根鎌水 98	44-2121
4	花憩庵クリニック	西根谷来浦 46-1	42-5001
5	村井小児科クリニック	西根下谷地 93-1	41-1881

かかりつけ医 (歯科)			
NO	名称	住所	電話
6	あべ歯科クリニック	西根荒巻 25-1	44-3918
7	有住歯科医院	西根町裏 60-2	42-3006
8	いわぶち歯科	西根上平沢 57-69	41-9333
9	国保金ヶ崎歯科診療所	西根鎌水 98	44-2842
10	千葉歯科クリニック	西根上餅田 54-2	42-2426
11	松本歯科医院	西根西地藏野 88-1	44-5578

かかりつけ薬局			
NO	名称	住所	電話
13	さつき薬局	西根古寺 14-1	41-1989
14	ふたば薬局	西根下谷地 92-1	41-0455

行政機関

NO	名称	住所	電話
16	奥州警察署 金ヶ崎交番	西根古寺 36-3	44-5227
17	奥州警察署 永岡駐在所	永沢関田前 29-10	44-3310

介護サービス提供一覧

NO	名称	住所	電話	居宅サービス		地域密着型サービス		施設サービス		生活環境を整えるサービス									
				訪問介護	訪問看護	通所介護	通所リハビリテーション	ショートステイ	居宅介護支援	グループホーム	小規模多機能型居宅介護	認知症対応型通所介護	夜間対応型訪問介護	小規模特養	介護老人福祉施設	介護老人保健施設	福祉用具貸与・販売	住宅改修	
21	医療法人社団創生会 花憩庵	西根谷来浦 46-1	42-5001	○	○	○	○												
22	医療法人若葉会	西根鎌水 103-1	44-2475			○	○	○											
23	金ヶ崎町地域包括支援センター	西根鎌水 98 (保健福祉センター内)	44-4560						○										
24	金ヶ崎町訪問看護ステーション	西根鎌水 98 (国保金ヶ崎診療所内)	44-2121	○															
25	株式会社金ヶ崎福祉フロンティア	西根和光 544-2	43-2340						○	○	○								
26	株式会社サンメディカル福祉用具フィッティングセンター	西根南野中 44-1	41-1077																○
27	社会福祉法人金ヶ崎町社会福祉協議会	西根南羽沢 43	44-6060	○	○		○												
28	社会福祉法人ふるさと福祉会	西根北荒巻 21-19	47-4422			○	○	○											
29	社会福祉法人やまどり福祉会	六原坊主屋敷 36-1	41-9211						○										
30	社会福祉法人友愛会	西根揚場後 8-2	44-4111			○	○	○		○									
31	ニチイケアセンター金ヶ崎	三ヶ尻荒巻横道上 60 ディアス荒巻D棟 202	41-1515	○															

介護保険適用外の生活支援サービス

NO	名称	住所	電話
32	一般社団法人金ヶ崎町シルバー人材センター	西根辻岡 28	44-6500
33	ケアサポートなかむら 介護自費サービスつむぎ	西根上平沢 57-36	47-3085

入院施設

NO	名称	住所	電話
●	医療法人社団創生会 おとめがわ病院	奥州市水沢佐倉河字慶徳 27-1	0197-24-4148
●	医療法人清和会 奥州病院	奥州市水沢東大通り 1-5-30	0197-25-5111
●	岩手県立胆沢病院	奥州市水沢龍ヶ馬場61	0197-24-4121
●	岩手県立江刺病院	奥州市江刺西大通り5-23	0197-35-2181
●	岩手県立中部病院	北上市村崎野17-10	0197-71-1511
●	奥州市国民健康保険 まごころ病院	奥州市胆沢南都田字大持 40	0197-46-2121
●	奥州市総合水沢病院	奥州市水沢大手町3-1	0197-25-3833
●	社会医療法人花北病院	北上市村崎野16-89-1	0197-66-2311
●	社会福祉法人 恩賜財団済生会 北上済生会病院	北上市九年橋3-15-33	0197-64-7722
●	社団医療法人 石川病院	奥州市水沢南町8-10	0197-25-6311
●	社団医療法人啓愛会 美希病院	奥州市前沢古城 字丑沢上野100	0197-56-6111
●	社団医療法人啓愛会 美山病院	奥州市水沢羽田町 字水無沢495-2	0197-24-2141

NO	名称	住所	電話
18	金ヶ崎町地域包括支援センター	西根鎌水 98	44-4560
19	金ヶ崎町保健福祉センター	西根鎌水 98	44-4560
20	水沢消防署 金ヶ崎分署	西根北宿内 78-1	44-2442

地域の通いの場を創出して介護予防に努めましょう！

平成28年に策定された金ケ崎町人口ビジョンによると、今後の当町の人口動態は65歳以上の人口が増える一方で、64歳以下の人口は減少していく見通しとなっています。このように高齢者を支える世代が減少していく中で、いつまでも健康であり続けるといことは、それだけで社会にとっても大きな貢献を果たすことになります。

そして介護予防には、定期的な運動と人との交流が大きな効果があると言われています。町内には既に多くの団体が通いの場を創出して地域で活動されていますので、みなさまも参加してみたいはいかがでしょうか。

また、町では、運動と交流を同時にできる取り組みとして「いきいき百歳体操」を推進しています。「いきいき百歳体操」とは地域の公民館などに週1回3人以上で集まり、重りをつけて簡単な筋力運動をする取り組みです。新たに取り組みを希望される方には、町がDVDと重りの無料貸し出し、4回目までの専門職員による直接指導、体力測定などの支援を行いますので、**保健福祉センター (Tel. 44-4560)** までお気軽にお問い合わせください。



地域での取り組み
「いきいき百歳体操」の様子

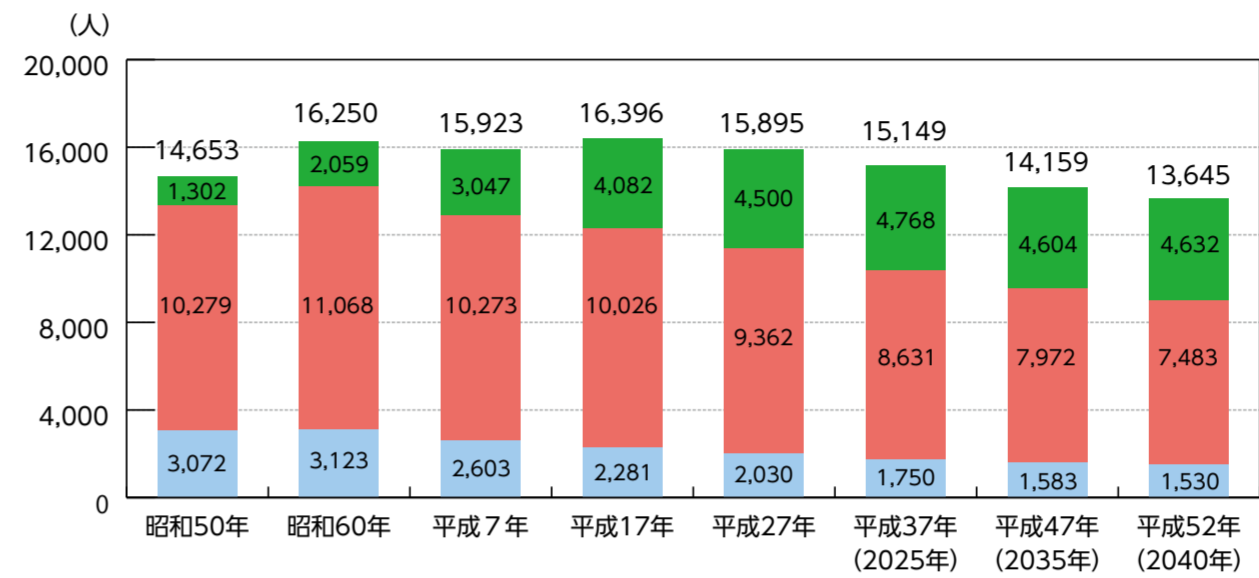
○地域の主な通いの場と取り組み内容

地区	活動団体名	主な活動内容
街	つまみ同好会	つまみ細工
街	スケッチの会	スケッチ、水彩画
街	キャロット	卓球
街	卓友会	卓球
街	金ケ崎囲碁クラブ	囲碁
街	いきいきヨーガ	ヨガ
街	レッツ3B金ケ崎	3B体操(音楽に合わせて体を動かす)
街	トールペイントサークル	トールペイント(木材に絵や模様をペイントする。)
街	エコクラフトサークル	エコクラフトの作品作り
街	秋葉会	会食
街	ラジオ体操	ラジオ体操
街	おちゃっこの会	交流、健康講話等
街	老年部輪投げクラブ	輪投げ、お茶飲み
街	ASB楽笑会	スマイルボーリング
街	檀原老人クラブ	グラウンドゴルフ、スマイルボーリング
街	一の台サロン	季節の行事、交流、体操等
三ヶ尻	パソコンクラブ	パソコン(年賀状やチラシ作り等)
三ヶ尻	大正琴愛好会	大正琴
三ヶ尻	健康増進クラブ	いきいき百歳体操、お茶のみ等
三ヶ尻	いきいきサークル	リズム体操
三ヶ尻	グラウンドゴルフ三ヶ尻支部	グラウンドゴルフ、スマイルボーリング

地区	活動団体名	主な活動内容
南方	グラウンドゴルフ協会南方支部	グラウンドゴルフ、スマイルボーリング
南方	南方フラサークル	フラダンス
南方	吹き矢レクリエーション	体操、吹き矢、レクリエーション
南方	藤巻自治会女性部	いきいき百歳体操、交流
南方	踊り香友会	踊り、交流
南方	金ケ崎町吟詠会	詩吟
南方	ヒマワリ会	体操
南方	横道下ゲートボール	ゲートボール、スマイルボーリング
北部	グラウンドゴルフ同好会	グラウンドゴルフ、スマイルボーリング
北部	ヨーガさくら	ヨガ
北部	楊名時太極拳	太極拳
北部	下平沢ござらっしゃい	交流、体操、講話
北部	金曜サロン	交流、お茶のみ
北部	東町健康体操	いきいき百歳体操、ゲーム
永岡	下永沢グラウンドゴルフクラブ	グラウンドゴルフ
永岡	永沢ゲートボール同好会	ゲートボール
永岡	グラウンドゴルフ愛好会	グラウンドゴルフ、スカットボール
永岡	平林コスモスの会	いきいき百歳体操、交流
西部	千貫石健幸塾	体操、ニュースポーツ、お茶飲み
西部	の菊の会	いきいき百歳体操、交流

(平成31年3月)

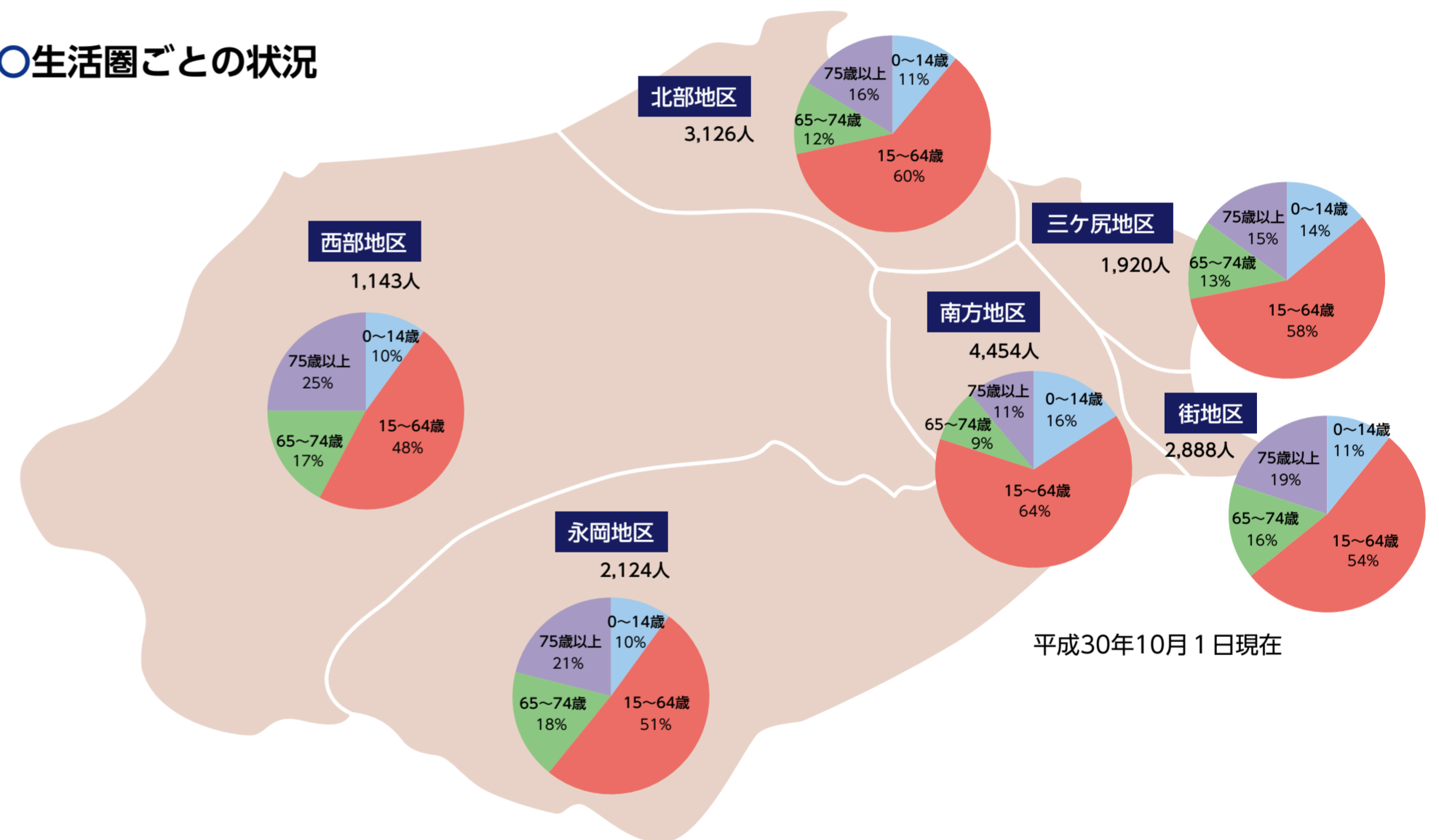
○金ケ崎町の人口推移



■ 高齢者年齢人口 (65歳以上)
■ 生産年齢人口 (15~64歳)
■ 年少人口 (0~14歳)

昭和50年から平成27年までは国勢調査人口。平成37年(2025年)以降は、国立社会保障人口問題研究所試算値
※平成17年、平成27年の総人口には年齢不詳の人を含む

○生活圏ごとの状況



○いきいき百歳体操はとっても簡単

体操は手脚を曲げたり伸ばしたりするだけ。自分のペースで、無理なく行えるのがポイントです。

みんなで気軽に挑戦しましょう!!



① 腕を前に上げる運動

② 腕を横に上げる運動

③ 椅子から立ち上がる運動

④ 膝を伸ばす運動

⑤ 脚の横上げ運動

<効果: ①②の運動>

物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります。

<効果: ③④の運動>

階段の昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりなどの動作が楽に!

<効果: ⑤の運動>

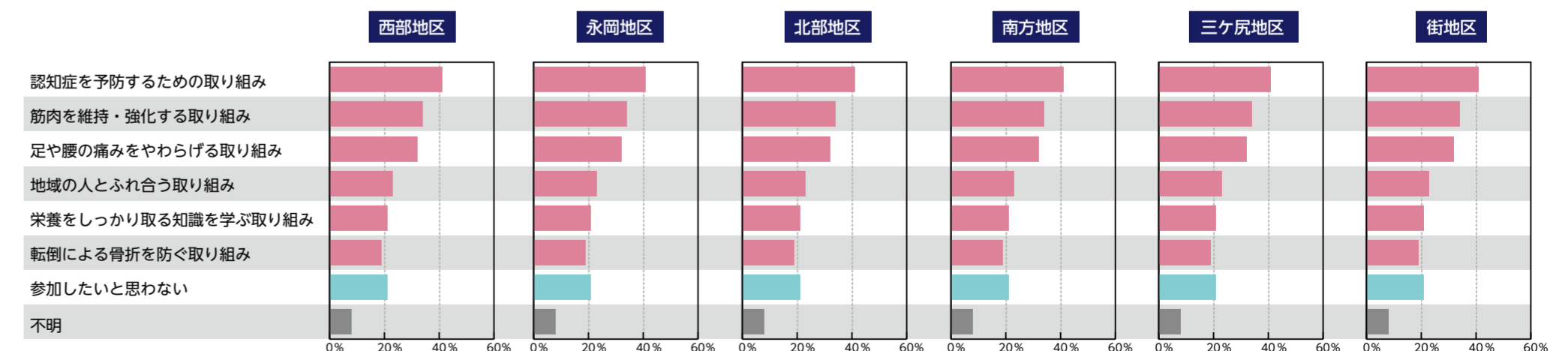
バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります。



<おもり>

個人の筋力に合わせて、100g単位で重さを調節できます。

？ 介護予防で取り組みたいことは？



平成28年度高齢者の実態把握に関するアンケート調査