

十和田市介護保険サービス案内

【目次】

令和7年9月1日現在

サービス種類			サービス内容	事業所数	要支援者
1	居宅介護支援	3ページ	ケアマネジャーが介護を利用するためのサービス計画を作成します。高齢者の介護や生活などについて相談に応じ、関係機関との連絡調整を行います。	22	—
2	通所介護 (デイサービス)	4ページ	通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事や入浴のサービス、生活機能の維持向上のための体操などを日帰りで受けられます。 （地域密着型通所介護は、原則として十和田市の住民に限定。総合事業は事業対象者・要支援者の利用可）	17	一部可
3	通所リハビリテーション (デイケア)	4ページ	介護老人保健施設や医療機関などに通い、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーション（機能訓練）などが受けられます。	4	可
4	訪問介護 (ホームヘルプサービス)	5ページ	ホームヘルパー（訪問介護員）が家庭を訪問し、食事・入浴・排泄などの身体介助や炊事・掃除などの家事援助を行います。 （総合事業は事業対象者・要支援者の利用可）	17	一部可
5	訪問看護	5ページ	訪問看護ステーションや医療機関の看護師が家庭を訪問して、主治医と連絡をとりながら、病状の観察や床ずれの手当てなどを行います。	8	可
6	訪問入浴介護	6ページ	入浴が困難な寝たきりの高齢者などの家庭を、入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います。	3	可
7	訪問リハビリテーション	6ページ	理学療法士や作業療法士が家庭を訪問して、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーション（機能訓練）を行います。	4	可
8	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	6ページ	日中と夜間を通じた複数回の定期訪問と随時の対応で介護と看護を一体的に提供します。	1	—
9	小規模多機能型居宅介護・複合型サービス	6ページ	施設への通いを中心として、短期間の宿泊や利用者の自宅への訪問を組合せ、日常生活上の支援や機能訓練を行います。 （原則として十和田市の住民に限定）	2	—
10	福祉用具貸与	7ページ	心身の機能が低下した高齢者に、車いすやベッドなど日常生活を助ける用具を貸し出します。	9	可
11	短期入所 (ショートステイ)	7ページ	短期間（連続30日以内）施設に宿泊しながら介護や機能訓練などを受けられます。	10	可
12	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	7ページ	食事や排泄などで常時介護が必要で、自宅では介護が困難な高齢者が入所します。食事・入浴・排泄など日常生活の介護や健康管理、療養上の世話が受けられます。 （地域密着型介護老人福祉施設は、原則として十和田市の住民に限定）	4	—
13	介護老人保健施設	8ページ	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、医学的な管理のもとで、リハビリテーション（機能訓練）を中心としたケアを行います。	4	—
14	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	8ページ	認知症の高齢者が共同生活をしながら、食事・入浴・排泄などの日常生活の支援や機能訓練を受けることができます。 （原則として十和田市の住民及び要支援2以上のかたに限定）	11	可
15	特定施設入居者生活介護	8ページ	小規模な介護専用型特定施設に入居しているかたが、食事・入浴・排泄など日常生活上の介護や療養上の世話が受けられます。 （地域密着型特定施設入所者生活介護は、原則として十和田市の住民に限定）	2	可
16	十和田市独自のサービス	9・10ページ	高齢者が元気で自立した生活を送ることができるための介護予防と生活支援のサービスです。	—	—

※地域密着型サービスは、原則として十和田市外のかたは利用できません。

●●問い合わせ先●● 十和田市役所 高齢介護課
 ■高齢者の総合相談など… 高齢者総合支援室 直通 51-6720
 ■介護認定など…………… 認定給付係 直通 51-6722



＜介護サービスを利用するには要介護認定の申請が必要です＞

要介護認定の申請

介護保険サービスを利用する際には、申請をして要介護認定を受ける必要があります。本人または家族が高齢介護課に申請してください。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所または介護保険施設などに申請を代行してもらうこともできます。

＜申請に必要なもの＞

- ・ 介護保険被保険者証
- ・ 印鑑

＜あなたの在宅生活を支える「相談窓口」＞



●地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、総合的な支援をするために市が設置した相談窓口です。介護や介護予防、医療、福祉など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えていきます。本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けたいろいろな相談ごとを、適切な機関と連携して解決に努めます。

	相談窓口	住所	電話番号	担当小学校区	担当圏域
1	十和田市 <u>東</u> 地域包括支援センター	東十三番町18-1	0176-27-1513	三本木小、東小(旧高清水小)、藤坂小	東圏域
2	十和田市 <u>北</u> 地域包括支援センター	西二番町4-3	0176-51-6056	北園小、深持小、大深内小(旧洞内小、旧松陽小)、ちとせ小	北圏域
3	十和田市 <u>西南</u> 地域包括支援センター	穂並町6-27	0176-51-4250	南小、西小、旧下切田小、四和小	西南圏域
	西南サブセンター	大字奥瀬字中平156	0176-72-3400	沢田小、法奥小、十和田湖小	

●在宅介護支援センター

在宅の高齢者やその家族の身近な相談機関として、地域住民から相談を受け付け、地域包括支援センターへつなぐ協力機関です。

	相談窓口	住所	電話番号	担当小学校区	担当圏域
1	在宅介護支援センターみちのく苑	大字三本木字里ノ沢1-62	0176-25-7700	三本木小	東圏域
2	在宅介護支援センターきゃんぱす	大字相坂字小林78-7	0176-58-6606	東小(旧高清水小)、藤坂小	
3	在宅介護支援センター八甲荘	西二番町4-3	0176-58-5535	北園小、深持小	北圏域
4	在宅介護支援センター老健とわだ	大字洞内字長田60-6	0176-27-3130	ちとせ小、大深内小(旧洞内小、旧松陽小)	
5	十和田在宅介護支援センター	西二十三番町30-36	0176-22-6666	南小(旧下切田小を除く)	西南圏域
6	在宅介護支援センターハートランド	大字相坂字高清水78-450	0176-25-2221	西小、旧下切田小、四和小	
7	在宅介護支援センターおいらせ	大字奥瀬字中平156	0176-72-2052	沢田小、法奥小、十和田湖小	

(1) 居宅介護支援

ケアマネジャーが介護を利用するためのサービス計画を作成します。
高齢者の介護や生活などについて相談に応じ、サービスを受けるために必要な手続きの代行や関係機関との連絡調整を行います。

事業所名		住所	電話番号
1	ニチイケアセンター十和田	稲生町4-23	0176-20-2781
2	居宅介護支援事業所きゃんぱす	大字相坂字小林78-7	0176-20-1877
3	在宅介護支援センターハートランド居宅介護支援事業所	大字相坂字高清水78-450	0176-23-2005
4	在宅介護支援センターおいらせ	大字奥瀬字中平155	0176-72-2052
5	老人保健施設みのり苑（居宅介護支援事業所）	大字切田字横道100-22	0176-25-1100
6	居宅介護支援事業所みちのく	大字三本木字里ノ沢1-249	0176-25-7700
7	ケア・プランステーション「たかや」	西一番町10-76	0176-21-2066
8	居宅介護支援事業所八甲荘	西二番町4-3	0176-58-5535
9	くらしの居宅介護支援事業所	西十一番町3-20	0176-58-6490
10	十和田在宅介護支援センター	西二十三番町30-36	0176-22-6666
11	J A 十和田おいらせ居宅介護支援事業所「きずな」	東一番町6-51	0176-58-6009
12	居宅介護支援事業所どんぐり村	東三番町1-6	0176-21-3036
13	十和田第一病院居宅介護支援事業所	東三番町10-70	0176-21-5770
14	さくら社会福祉士事務所	東十一番町5-36	0176-58-6551
15	居宅介護支援事業所えがお	穂並町6-27	0176-21-3355
16	株式会社ケアライフ青森十和田営業所	大字洞内字後野331-15	0176-27-6200
17	介護老人保健施設とわだ（居宅介護支援事業所）	大字洞内字長田60-6	0176-27-3158
18	居宅介護支援事業所Tsugu	大字三本木字西小稲189-6	0176-27-1306
19	居宅介護支援事業所虹心	東十三番町33-18-10 向井宅2階	0176-51-0672
20	まもり介護福祉事務所	西五番町15-13 コーポ福澤1-1号室	0176-51-6403
21	みどりの風居宅介護支援事業所	西三番町22-32	0176-58-6727
22	介護サポートオフィスONE	西三番町16-1 稲田ビル5号	0176-27-5080

(2) 通所介護（デイサービス）

通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事や入浴のサービス、生活機能の維持向上のための体操などを日帰りを受けられます。

事業所名			住所	電話番号
1	トコスデイサービス	総	一本木沢一丁目11-22	0176-51-3778
2	デイサービスセンター きゃんぱす	総	大字相坂字小林76-5	0176-20-1855
3	デイサービスセンター 八甲荘	総	大字相坂字高清水78-232	0176-58-5560
4	デイサービスセンター 湖楽園	地 総	大字奥瀬字下川目2-58	0176-70-3025
5	デイサービスセンター おいらせ	総	大字奥瀬字中平155	0176-72-2400
6	デイサービスセンター みちのくの里（認知症専用）	地	大字三本木字里ノ沢1-569	0176-20-2822
7	青い森ケアうるおいデイサービス	総	大字三本木字西小稲206-2	0176-25-7788
8	茶話本舗デイサービス 十和田西	地	西四番町3-48	0176-27-0231
9	オーダーメイドのデイサービス くらしっこ	地 総	西十二番町11-1	0176-58-0481
10	茶話本舗デイサービス 十和田	地	西十三番町35-9	0176-58-5291
11	十和田デイサービスセンター	総	西二十三番町30-36	0176-21-1122
12	J A 十和田おいらせデイサービスセンター「きずな」	総	東一番町6-5	0176-21-5335
13	デイサービスセンター まちなか	総	東三番町1-6	0176-51-0144
14	トコスデイサービス東5番町	地 総	東五番町8-28	0176-27-1867
15	デイサービスセンター よつ葉	総	東十一番町23-35	0176-58-5757
16	デイサービスセンター なかよし荘	総	大字深持字南平312-4	0176-20-1622
17	コンパスウォーク十和田中央	総	稲生町17-11	0176-58-7174

※ 地 は「地域密着型通所介護」（定員18名以下。要介護1～5の利用者は、原則として十和田市の住民に限定）事業所です。

※ 総 は「介護予防・日常生活支援総合事業 第1号通所事業」（事業対象者・要支援者利用可）事業所です。

(3) 通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などに通い、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーション（機能訓練）などが受けられます。

事業所名			住所	電話番号
1	介護老人保健施設ハートランド（通所リハビリ）		大字相坂字高清水78-450	0176-25-1005
2	老人保健施設みのり苑		大字切田字横道100-22	0176-25-1100
3	介護老人保健施設みちのく苑		大字三本木字里ノ沢1-62	0176-25-1333
4	介護老人保健施設とわだ（通所リハビリ）		大字洞内字長田60-6	0176-27-3133

(4) 訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパー（訪問介護員）が家庭を訪問し、食事・入浴・排泄などの身体介助や炊事・掃除などの家事援助を行います。

事業所名			住所	電話番号
1	ニチイケアセンター十和田	総	稲生町4-23	0176-20-2781
2	ケアサポート健美	総	稲生町11-37	0176-21-3657
3	ヘルパーステーションおいらせ	総	大字奥瀬字中平155	0176-70-3113
4	ヘルパーステーション生きがい十和田	総	大字三本木字一本木沢93-7	0176-24-2777
5	みちのくホームヘルパーステーション	総	大字三本木字里ノ沢148-5 ロイヤルヴィラ内	0176-58-0766
6	ホームヘルパーステーションたんぽぽ	総	大字三本木字里ノ沢1-8 ロイヤルパレス内	0176-58-0768
7	ホームヘルパーステーション「たかや」	総	西一番町10-76	0176-21-2066
8	くらすけっと	総	西十一番町3-20	0176-58-0483
9	青い森ケアうるおい訪問介護事業所	総	西十四番町13-5	0176-58-5432
10	十和田ホームヘルパーセンター	総	西二十三番町30-36	0176-20-1850
11	ヘルパーステーション愛		大字相坂字高清水78-996	0176-23-0037
12	ヘルパーステーションふたば	総	東三番町6-33	0176-21-1411
13	ヘルパーステーションちくば	総	東三番町10-55-6	0176-21-2715
14	アースサポート十和田	総	穂並町16-46	0176-25-5151
15	株式会社ケアライフ青森十和田営業所	総	大字洞内字後野331-15	0176-27-6200
16	介護老人保健施設とわだ（訪問介護）	総	大字洞内字長田60-6	0176-27-3170
17	訪問介護ステーションTsugu	総	大字三本木字西小稲189-6	0176-27-1306

※ 総 は「介護予防・日常生活支援総合事業 第1号訪問事業」（事業対象者・要支援者利用可）事業所です。

(5) 訪問看護

訪問看護ステーションや医療機関の看護師が家庭を訪問して、主治医と連絡をとりながら、病状の観察や床ずれの手当てなどを行います。

事業所名			住所	電話番号
1	訪問看護ステーションどんぐり村		大字三本木字一本木沢93-7	0176-21-3033
2	訪問看護ステーションみちのく		大字三本木字里ノ沢148-5 ロイヤルヴィラ内	0176-58-0765
3	みどりの風訪問看護ステーション		西三番町22-32	0176-58-6727
4	訪問看護ステーションふたば		東三番町6-33	0176-25-3289
5	訪問看護ステーションちくば		東三番町10-55-6	0176-21-2715
6	十和田第一病院		東三番町10-70	0176-22-5511
7	訪問看護ステーションえがお		穂並町6-27	0176-23-3369
8	訪問看護ステーションTsugu		大字三本木字西小稲189-6	0176-27-1306

（６）訪問入浴介護

入浴が困難な寝たきりの高齢者などの家庭を、入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います。

事業所名		住所	電話番号
1	介護老人保健施設ハートランド（訪問入浴）	大字相坂字高清水78-450	0176-25-2590
2	訪問入浴生きがい十和田	東三番町1-6	0176-51-0144
3	アースサポート十和田	穂並町16-46	0176-25-5151

（７）訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士が家庭を訪問して、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーション（機能訓練）を行います。

事業所名		住所	電話番号
1	介護老人保健施設ハートランド	大字相坂字高清水78-450	0176-25-0122
2	老人保健施設みのり苑	大字切田字横道100-22	0176-25-1100
3	十和田第一病院	東三番町10-70	0176-22-5511
4	介護老人保健施設とわだ（訪問リハビリ）	大字洞内字長田60-6	0176-27-3131

（８）定期巡回・随時対応型訪問介護看護

地域密着型サービス

定期訪問と随時対応で介護と看護を一体的に提供します。（原則として十和田市の住民に限定）

事業所名		住所	電話番号
1	あんしんコールセンター生きがい十和田	大字三本木字一本木沢93-7	0176-23-3443

（９）小規模多機能型居宅介護・複合型サービス

地域密着型サービス

施設への通いを中心として、短期間の宿泊や利用者の自宅への訪問を組合せ、日常生活上の支援や機能訓練を行います。（原則として十和田市の住民に限定）

事業所名		住所	電話番号
1	ナースケア24	大字三本木字一本木沢93-7	0176-25-3113
	ナースケア24プラス	大字三本木字一本木沢49-2	0176-51-6151
2	小規模多機能ホームくらしの家	西十一番町3-20	0176-22-2356
	小規模多機能ホームサテライトおむすび	西二十一番町46-20	0176-51-3403

(10) 福祉用具貸与

心身の機能が低下した高齢者に、車いすやベッドなど日常生活を助ける用具を貸し出します。

事業所名		住所	電話番号
1	株式会社相坂屋	稲生町15-12	0176-23-4530
2	シルバーレンタルサービスとわだ	大字相坂字高清水78-189	0176-21-4123
3	有限会社サクラメディック	大字三本木西金崎371-6	0176-21-5717
4	十和田第一病院福祉用具貸与事業所	西四番町2-7	0176-21-2307
5	株式会社加賀医療器	西十一番町28-1	0176-22-8330
6	有限会社ア・ジェント	西二十三番町15-4	0176-58-6523
7	J A 十和田おいらせ福祉用具センター「きずな」	東一番町6-51	0176-58-6009
8	十和田テクノエイドサービス	元町西一丁目13-36	0176-21-5454
9	福祉用具虹呼	東十三番町33-18-10 向井宅2階	080-1663-4087

(11) 短期入所（ショートステイ）

短期間（連続30日以内）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。

事業所名		住所	電話番号
1	ショートステイ桜こまち	大字赤沼字下平263-480	0176-58-5151
2	ショートステイきゃんぱす	大字相坂字小林94-1	0176-58-0335
3	特別養護老人ホーム八甲荘	大字相坂字高清水78-232	0176-23-5500
4	介護老人保健施設ハートランド	大字相坂字高清水78-450	0176-25-0122
5	特別養護老人ホーム湖楽園	大字奥瀬字下川目2-9	0176-72-2790
6	老人保健施設みのり苑	大字切田字横道100-22	0176-25-1100
7	介護老人保健施設みちのく苑	大字三本木字里ノ沢1-62	0176-25-1333
8	ショートステイよつ葉	東十一番町23-35	0176-58-5757
9	一葉園短期入所生活介護	元町西五丁目11-31	0176-27-1218
10	介護老人保健施設とわだ	大字洞内字長田60-6	0176-27-3131

(12) 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

食事や排泄などで常時介護が必要で、自宅では介護が困難な高齢者が入所します。食事・入浴・排泄など日常生活の介護や健康管理、療養上の世話が受けられます。

事業所名		住所	電話番号
1	特別養護老人ホーム八甲荘	大字相坂字高清水78-232	0176-23-5500
2	特別養護老人ホーム湖楽園	大字奥瀬字下川目2-9	0176-72-2790
3	特別養護老人ホーム雙葉苑	地 大字三本木字上平200-1	0176-22-1055
4	特別養護老人ホーム一葉園	元町西五丁目11-31	0176-27-1218

※ 地 は「地域密着型介護老人福祉施設」（定員29名以下。原則として十和田市の住民に限定）事業所です。

(13) 介護老人保健施設

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、医学的な管理のもとで、リハビリテーション（機能訓練）を中心としたケアを行います。

	事業所名	住所	電話番号
1	介護老人保健施設ハートランド	大字相坂字高清水78-450	0176-25-0122
2	老人保健施設みのり苑	大字切田字横道100-22	0176-25-1100
3	介護老人保健施設みちのく苑	大字三本木字里ノ沢1-62	0176-25-1333
4	介護老人保健施設とわだ	大字洞内字長田60-6	0176-27-3131

(14) 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

地域密着型サービス

認知症の高齢者が共同生活をしながら、食事・入浴・排泄などの日常生活の支援や機能訓練を受けることができます。（原則として十和田市の住民及び要支援2以上のかたに限定）

	事業所名	住所	電話番号
1	グループホームきゃんぱす	大字相坂字小林76-5	0176-20-1822
2	グループホームたかしずの森	大字相坂字高清水78-54	0176-22-0150
3	グループホームにこにこ館	大字相坂字高清水1269	0176-22-0067
4	グループホームらっこ	大字奥瀬字下川目2-1	0176-72-3122
5	グループホームおいらせ	大字奥瀬字中平155	0176-72-3016
6	沢田のグループホーム和っぷる	大字沢田字田屋10-4	0176-73-2020
7	グループホーム西小稲八甲荘	大字三本木字西小稲195-1	0176-25-4540
8	グループホームらいぶ	西十二番町16-2	0176-58-7272
9	グループホーム東一番町八甲荘	東一番町11-24	0176-58-7610
10	グループホームなかよし荘	大字深持字南平312-6	0176-20-1656
11	グループホームはなは	大字藤島字中道52-1	0176-20-8784

(15) 特定施設入居者生活介護

介護専用型特定施設に入居しているかたが、食事・入浴・排泄など日常生活上の介護や療養上の世話が受けられます。

	事業所名	住所	電話番号
1	サービス付高齢者住宅リゾート「きずな」	大字三本木一本木沢19-1	0176-58-5520
2	地域密着型特定施設なかよし荘	大字深持字南平312-1	0176-58-5160

※ 地 は「地域密着型特定施設入居者生活介護」（定員29名以下。原則として十和田市の住民に限定）事業所です。

(16) 十和田市独自のサービス

●一般介護予防事業

65歳以上のかたを対象に、元気な高齢者への自立支援・交流の推進を目的に次のような事業を行っています。

いきいき体操

健康づくりや介護予防のため、歌体操やトレーニング、認知症予防運動、骨盤底筋運動、口腔体操などを行います。

日程・定員は施設ごとに異なります（※沢田悠学館は10月～3月実施）。

◎実施場所：市民交流プラザ「タワーレ」、南コミュニティセンター、東コミュニティセンター、志道館、西コミュニティセンター、沢田悠学館（各施設週1回程度）

地域いきいき教室

身近な町内会単位で交流や集いの場、介護予防体操などを実施します。

◎実施場所：各町内会の集会所等（随時開催）

※在宅介護支援センターに委託し、実施しています。



冬場の運動不足解消事業

冬場の運動不足を解消するために、ノルディックウォークなどを行います。

◎実施場所：屋内運動施設（冬期間、週1回）



自宅で楽しく運動不足解消！ 「体操動画」公開中

市ホームページでは、自宅にいながら楽しく簡単に運動不足を解消できるよう、歌に合わせた3種類の「体操動画」を公開しています。パソコン、スマートフォンで視聴できます。

十和田市 歌体操

検索



◀QRコード

①自宅で楽しく歌体操！

♪セーフコミュニティ・イメージソング『今日も無事でいてほしい』作詞・作曲・うた/桜田マコト

②自宅で楽しく歌体操 第2弾！昔なつかし町民の歌にのせて

♪「町民の歌」（旧十和田湖町の町民歌）

③自宅で楽しく歌体操 第3弾！十和田市の四季を感じるイメージソング

♪「色彩は永遠にせせらぐ」企画・監修/インバウンド十和田

●在宅支援サービス

地域で介護または自立に向けた支援を行っていくうえで必要なサービスとして次のような事業を実施しています。

高齢者福祉電話貸与事業

おおむね65歳以上の一人暮らしの方など（市民税非課税世帯）を対象に、電話加入権の貸与を行います。



家族介護用品支給事業

要介護4または5の市民税非課税世帯の高齢者を在宅で介護している方（市民税非課税世帯）に対して、1日1枚程度の紙おむつを無料で支給します。

家族介護慰労事業

要介護4または5に相当する状態の市民税非課税世帯の高齢者で、過去1年間介護保険などによるサービスを受けなかった方を在宅で介護している家族の方に対して、慰労金100,000円を支給します。



緊急通報装置設置費助成金

おおむね65歳以上の一人暮らしの方など（市民税非課税世帯）を対象に、在宅高齢者の急病又は災害等の緊急時に、迅速かつ適切な対応を図るため社会福祉法人青森県社会福祉協議会が実施する福祉安心電話サービス事業利用に要する経費の一部を助成します。

認知症高齢者等位置情報サービス 利用助成事業（GPS）

認知症等により、自宅に戻れなくなる心配のある方を介護している家族等を対象にGPS端末を利用した位置情報通知サービスの初期費用のうち、最大11,000円を助成します。

●その他

救急医療情報キット配布事業

高齢者（満70歳以上）及び避難行動要支援者の救急搬送時における安心と安全の確保を図るため、かかりつけの医療機関等の情報を保管する「救急医療情報キット」を無料で配布しています。

◎配布場所：高齢者（満70歳以上） 市役所高齢介護課高齢者総合支援室

避難行動要支援者 “ 生活福祉課福祉係

※その他必要と思う方は高齢者総合支援室へご相談ください。