

鳥取県内の地域包括支援センター 一覧

保険者	地域包括支援センターの名称	所在地	電話
鳥取市	1 鳥取中央地域包括支援センター	鳥取市幸町71	0857-20-3457
	2 鳥取南地域包括支援センター	鳥取市用瀬町別府96-2	0858-76-2351
	3 鳥取こやま地域包括支援センター	鳥取市湖山町西1-512	0857-32-2727
	4 鳥取西地域包括支援センター	鳥取市気高町浜村50-22	0857-82-6571
	5 鳥取東健康福祉センター 包括支援係	鳥取市国府町宮下1221	0857-25-5021
米子市	1 米子市ふれあいの里地域包括支援センター	米子市錦町一丁目139-3	0859-23-5798
	2 米子市義方・湊山地域包括支援センター	米子市茶町25	0859-23-6790
	3 米子市住吉・加茂地域包括支援センター	米子市両三柳4543-30	0859-48-1365
	4 米子市尚徳地域包括支援センター	米子市石井1238	0859-26-6588
	5 米子市弓浜地域包括支援センター	米子市大崎1511-1	0859-48-2330
	6 米子市箕蚊屋地域包括支援センター	米子市一部440	0859-27-6500
	7 米子市淀江地域包括支援センター	米子市淀江町淀江1075	0859-56-1118
倉吉市	1 うつぶき地域包括支援センター	倉吉市上井300	0858-26-6378
	2 マグノリア地域包括支援センター	倉吉市上井町1-2-1	0858-26-3922
	3 倉吉中央地域包括支援センター（上灘・成徳）	倉吉市宮川町129	0858-22-6102
	4 明倫・小鴨地域包括支援センター	倉吉市瀬崎町2714-1	0858-23-7106
	5 かもがわ地域包括支援センター	倉吉市関金町関金宿1115-2	0858-45-3888
境港市	1 境港市地域包括支援センター	境港市上道町3000	0859-47-1131
岩美町	1 岩美町地域包括支援センター	岩美郡岩美町浦富1029-2	0857-72-8420
若桜町	1 若桜町包括支援センター	八頭郡若桜町若桜801-5	0858-82-2209
智頭町	1 智頭町地域包括支援センター	八頭郡智頭町智頭1875	0858-75-6007
八頭町	1 八頭町地域包括支援センター	八頭郡八頭町宮谷254-1	0858-72-3574
三朝町	1 三朝町地域包括支援センター	東伯郡三朝町大瀬999-2	0858-43-3519
湯梨浜町	1 湯梨浜町地域包括支援センター	東伯郡湯梨浜町久留19-1	0858-35-5378
琴浦町	1 琴浦町地域包括支援センター	東伯郡琴浦町徳万591-2	0858-52-1525
北栄町	1 北栄町地域包括支援センター	東伯郡北栄町由良宿423-1	0858-37-5850
大山町	1 大山町地域包括支援センター	西伯郡大山町御来屋467	0859-54-5207
日南町	1 日南町地域包括支援センター	日野郡日南町生山511-5	0859-82-0374
日野町	1 日野町地域包括支援センター	日野郡日野町根南101	0859-72-0339
江府町	1 江府町地域包括支援センター	日野郡江府町江尾2088-3	0859-75-6111
南部箕蚊屋広域連合	1 日吉津地域包括支援センター	西伯郡日吉津村日吉津872-15	0859-27-5952
	2 南部地域包括支援センター	西伯郡南部町倭482	0859-66-5524
	3 伯耆地域包括支援センター	西伯郡伯耆町吉長37-3	0859-68-4632

※令和2年3月現在の一覧であり、今後、変更となる場合があります。最新の状況は下記ホームページで随時更新しています。

➡ <https://www.pref.tottori.lg.jp/33687.htm>

問合せ先

鳥取県令和新时代創造本部女性活躍推進課

電話 0857-26-7792

電子メール jyosei-katsuyaku@pref.tottori.lg.jp

ホームページ <https://www.pref.tottori.lg.jp/danjyo/>



仕事と介護の両立に向けた 初動対応 チェックツール

従業員編



令和2年3月

作成：じよせい 女星活躍とっとり会議・鳥取県

監修：和氣美枝氏

一般社団法人介護離職防止対策促進機構代表理事
株式会社ワーク&ケアバランス研究所代表取締役

じよせい 女星活躍とっとり会議は経済団体、労働団体、行政など官民でつくる女性活躍の推進主体です。

仕事と介護の両立に向けた 初動対応チェックツール

従業員編

高齢化が進捗し、介護が必要となる方が今後さらに増加することが見込まれる中、誰もが介護に直面する可能性が高まっています。

介護による望まない離職を防ぎ、仕事と介護の両立ができるよう、今から介護への備えを進めましょう。

01 介護への事前の備えとして知っておきたいこと

1 親と話し合い、親の状況を把握する

介護はいつ始まるか分かりません。そのため、介護に直面した場合にどうするかを、あなたや配偶者の父母が元気なうちから話し合い、考えをすり合わせておくことが重要です。

親自身が老後の生き方や介護が必要になった場合の暮らし方についてどのような考えを持っているか、親の生活環境や経済状況、趣味や嗜好のほか、服用している薬やかかりつけ医などの健康面の状況は介護者が知っておきたい情報です。

親の老後の生き方の希望について知っていますか

2 親の居住地の地域包括支援センターを知る

介護に直面した際、最初に相談する先は地域包括支援センターです。地域包括支援センターでは、介護が必要な高齢者やその家族のために、介護サービスや日常生活に関する相談を受け付けており、介護認定の申請手続きや介護支援サービスに関する情報を入手することができます。介護サービスの申請は本人の居住地がベースになりますので、まずは親の住む地域の地域包括支援センターがどこにあるのかを確認しておきましょう。

※鳥取県内の地域包括支援センター一覧

詳しくはコチラ ➡ <https://www.pref.tottori.lg.jp/33687.htm>

介護に直面した時（しそうな時）にどこへ相談すればよいか、親の居住地の窓口を知っていますか

鳥取県では、介護支援に踏み出す県内企業を後押しするため、仕事と介護の両立に向けた初動対応として、企業と従業員がそれぞれ理解し備えておくべき事項を確認できるチェックツールを作成しました。

3 介護保険制度や介護サービスの概要を知る

介護保険制度のあらまし、介護保険サービス利用の流れ、利用できるサービスといった介護に関する基本情報を確認しておきましょう。

介護保険制度・介護サービスの概要を知っていますか

4 勤務先の仕事と介護の両立支援制度を知る

あなたの勤務先の両立支援制度を確認しましょう。制度を把握することは、自分自身の働き方により介護との両立を行っていくのか、仕事と介護を両立するための方法を検討する際に欠かせません。

勤務先の仕事と介護の両立支援制度の概要を知っていますか

介護に直面した時（しそうな時）にどこへ相談すればよいか、社内の窓口を知っていますか

02 仕事と介護の両立のための5つのポイント

1 職場に介護をしていることを伝え、仕事と介護の両立支援制度を利用する

2 介護サービスを利用し、自分で介護をしすぎない

3 地域包括支援センターやケアマネジャーなど専門家に相談する

4 日ごろから家族や要介護者宅の近所の方々と良好な関係を築く

5 自分の心の声に耳を傾け、自分に向き合う時間を設ける

「事業主・労務担当編」もあります。

より詳しい「解説」はコチラ ➡ [とりネット 仕事と介護の両立](https://www.pref.tottori.lg.jp/item/1139960.htm#itemid1139960)

<https://www.pref.tottori.lg.jp/item/1139960.htm#itemid1139960>



※本ツールは、次の資料を参考に作成

- ・企業における仕事と介護の両立支援実践マニュアル（厚生労働省）
- ・仕事と介護 両立のポイント あなたが介護離職しないために 概要版（厚生労働省）
- ・仕事と介護の両立支援の一層の充実に向けて 企業におけるトモケアのススメ（一般社団法人日本経済団体連合会）