

認知症サポートブック

唐津市認知症ケアパス



旧唐津銀行（9月のオレンジライトアップ）

オレンジ色は、
認知症支援の
シンボルカラー



監修：認知症疾患医療センター

もくじ

認知症基本法、新しい認知症観	・・・1ページ
認知症当事者からのメッセージ	・・・2ページ
認知症って どんな病気？	・・・2～3ページ
認知症の不安がある時の相談は？	・・・3～4ページ
認知症と上手く付き合うための3か条	・・・4～6ページ
生活を支えるサービスや制度	・・・7ページ
あなたの周りに認知症の人がいたら	・・・8ページ
認知症ケアパス	・・・9～10ページ
認知症を予防するポイント	・・・11ページ



唐津市

はじめに

認知症は特別な病気ではなく、誰もが認知症になる可能性があります。認知症があってもなくても住み慣れた地域で安心して暮らせることが望めます。

あなたやあなたの大切な人が、認知症やもの忘れにより「これから先どうなっていくのだろう」と不安になった時は、ぜひこの冊子を読み直してみてください。

認知症基本法

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月1日に施行されました。

すべての認知症の人が、基本的人権を持っている個人として、その人自身の意思によって日常生活及び社会生活を営むことができるようにすることなどが定められています。

新しい認知症観

「認知症になると何もできなくなる」「何もわからなくなる」そんなイメージを持っていませんか？認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあります。

「新しい認知症観」とは、認知症になってからも個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って暮らし続けることができるという考え方です。

古い認知症観

（他人ごと、問題重視、疎外、絶望）

- ①他人ごと、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③本人は話せない/声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
- ⑤危険重視
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方
- ⑧認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨地域で暮らすのは無理
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

新しい認知症観

（わがごと、可能性重視、ともに、希望）

- ①わがごと、お互い様、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声（サイン）を出せる/声を聴く
- ④本人が一番困っている
本人なりの意味がある
- ⑤あたりまえのこと（人権）重視
- ⑥本人が決める（決められるように支援）
- ⑦本人は支え手でもある。支えー支えられる関係
- ⑧認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨地域の一員として暮らし、活躍
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

出典：令和6年度認知症地域支援推進員研修資料（認知症介護研究・研修東京センター）をもとに作成

認知症当事者からのメッセージ

「あつらえの 人生だから 大事にし」

人生は出来合いのものではなく、ひとつひとつがその人のオリジナル。
だからこそ“その人の想いや人生を大切に”という思いを趣味の川柳にしました。

私もできることがあり、したいことはしたい

「出先に行って、いろんな人と話をするのが楽しい。家でボーっとしているのはダメ。デイサービスでお話できるのが嬉しい。」

「散歩が楽しみ。散歩に孫がついて来てくれるので、安心して行ける。」

「認知症カフェで、皆さんと一緒に集えるのは嬉しいし、楽しみ。とってもいい場所。」

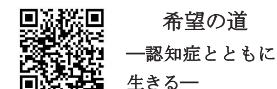
「楽しいことをやり通したい。」

【市内在住の認知症当事者の声】

日々、自分らしく生きていく。つづけていこう、希望の道を。 認知症とともに歩いていこう。

本人と周囲の人々の日常が動画に『希望の道—認知症とともに生きる—』

たとえば、社会貢献を目指して地域とより深くつながる人、人生を見つめて直して新たな楽しみを見つけた人、認知症と診断を受けた後も、自分らしく人生を謳歌している人がたくさんいます。希望に満ちた本人の思い、そして家族をはじめとする周囲のサポートの様子を動画でご紹介します。

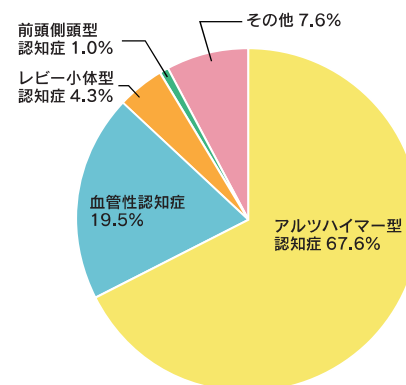


認知症って どんな病気？

認知症とは？

様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。

認知症の主な種類



・アルツハイマー型認知症

長い年月をかけて脳内にたまったアミロイドβ等の異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳が萎縮が起こるアルツハイマー病が原因となり発症する。

・血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって一部の神経細胞に十分な栄養や酸素がいき渡らなくなる脳血管障害が原因となり発症する。

・レビー小体型認知症

「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質が脳内を中心に蓄積しながら、神経細胞が破壊されるレビー小体病が原因となり発症する。

・前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する前頭側頭葉変性症が原因となって発症する。

資料：厚生労働省「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能への障害への対応」（平成25年5月報告）から政府広報室作成

出典：政府広報オンライン「認知症の主な種類」から抜粋し一部改変

エムシーアイ MCI (軽度認知障害) とは？

認知症になる一歩手前の段階で、
健常な状態と認知症の中間の状態



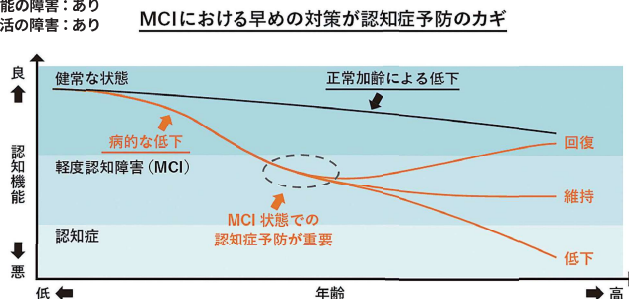
早い時期から予防や診断につながる行動(早期
受診など)をすることが大切です。

認知機能の障害：なし 認知機能の障害：あり 認知機能の障害：あり
日常生活の障害：なし 日常生活の障害：なし 日常生活の障害：あり

食事、入浴、トイレなど日常生活はできる

- でも…
- ☐ もの忘れが増えた
 - ☐ 簡単な計算ができない
 - ☐ 慣れた作業の手順がわからない

『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』
(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター) を
参考に唐津市地域包括支援センターが作成



認知症の不安がある時の相談は？

①病院受診したい場合

かかりつけ医

「認知症かも?」と思ったら、まずは内科など日頃から通院しているかかりつけ医に相談してみ
ましょう。専門医を受診する場合も、日頃の健康状態をよく知っているかかりつけ医に紹介状を書
いてもらえると、スムーズに受診できます。

* かかりつけ医がない時は、唐津市地域包括支援センターへご相談ください。

佐賀県認知症疾患医療センター

認知症について不安や悩みがある方、ご家族からの相談をお受けします。



佐賀県認知症
疾患医療センター

医療法人松籟会 河畔病院 時間 9時00分～17時00分(土日・祝日を除く)
☎ 0955-77-1615(直通)

* 他にも認知症の検査が可能な医療機関があります。まずはかかりつけ医にご相談ください。

受診の際には……

認知症を診断する場合、ご本人やご家族からの情報も大切です。受診の際は、下のようなことを
まとめておくことをお勧めします。

- ☐ いつ頃から症状が始まったか
- ☐ どのような症状か、どのようなことに困っているか
- ☐ 現在飲んでいる薬は何か(お薬ノート持参)
- ☐ 現在やこれまでにかったことがある病気は何か
- ☐ 今後どのようにしたいと思っているのか

②医療機関以外の相談先

唐津市地域包括支援センター

高齢者の皆さんがその人らしい生活を安心して送ることができるように、
健康・医療・福祉・介護・住まい・生活支援に関する幅広い相談に応じる「総合相談窓口」
です。



唐津市
地域包括
支援センター

唐津市役所 1階 健康づくり部地域包括ケア推進課内
時間 8時30分～17時15分(土日・祝日、年末年始を除く)
☎ 0955-72-9191(直通)

佐賀県認知症コールセンター

佐賀県若年性認知症支援センター

認知症の方とその家族が抱える、認知症の症状や介護、精神的な悩みを
認知症介護経験のある相談員が聞きます。



認知症の人
と家族の会
佐賀県支部

公益財団法人 認知症の人と家族の会 佐賀県支部
時間 10時00分～16時00分(土日・祝日、年末年始を除く)
☎ 0952-37-8545

認知症と上手く付き合うための3か条

第1条 認知症のことを正しく知り、認知症のご本人への理解を深めましょう

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい理解促進のために地域や学校、職場などの要請に
応じて無料で開催している講座です。

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症や家族の
人などを温かく見守り自分のできる範囲で手助けする人です。



唐津市認知症
サポーター
養成講座
申請ナビ



問い合わせ先 唐津市地域包括支援センター ☎ 0955-72-9191

第2条 認知症は早期診断・早期治療が大切です

「物忘れが多くなった」「今までできていたことが出来なくなった」など、認知症が疑われる時は、早めに相談・受診しましょう。

その理由は・・・

- ☐ 他の病気や一時的な症状の場合があり、治ることもあります
- ☐ 認知症によっては、進行を遅らせる薬もあります
- ☐ ご本人がご家族とともに、これからの生活について考えることができます
- ☐ ご家族は、認知症のことを知り、早いうちから介護や介護サービスなどの相談ができます

唐津市ホームページで認知症簡易チェック！

◆これって認知症？
(家族・介護者向け)

◆わたしも認知症？
(ご本人向け)



※利用料は無料です。ただし、通帳料は自己負担になります。
※個人情報を入力は一切不要です。
※このチェックの結果は、医療機関を勧めるものではありません。
※結果に悩む方は、心電図がある人は早めに専門機関などに相談してください。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

＊いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談することをお勧めします。

	チェック欄	内 容
もの忘れがひどい	☐	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	☐	同じことを何度も言う・問う・する
	☐	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	☐	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	☐	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
	☐	新しいことが覚えられない
	☐	話のつじつまが合わない
時間・場所がわからない	☐	テレビ番組の内容が理解できなくなった
	☐	約束の日時や場所を間違えるようになった
人柄が変わる	☐	慣れた道でも迷うことがある
	☐	些細なことで怒りっぽくなった
	☐	周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	☐	自分の失敗を人のせいにする
不安感が強い	☐	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
	☐	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
	☐	外出時、持ち物を何度も確かめる
意欲がなくなる	☐	「頭が変になった」と本人が訴える
	☐	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	☐	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	☐	ふさぎ込んで何をするのも億劫がいりやがる

第3条 自分だけで抱え込まずに地域とつながって生活を続けていきましょう

認知症になっても地域とつながって暮らしていくことができます。地域には認知症の人をあたたく迎え入れてくれる場所があります。

認知症カフェ・オレンジカフェ

カフェ形式のリラックスした雰囲気、認知症の人やその家族、地域の人、専門職など、誰もが気軽に集い、おしゃべりや情報交換をすることで、お互いを理解し合う場です。



唐津市オレンジカフェ
(認知症カフェ)に参加
しませんか？

＊開催場所や開催日など変更となる可能性がありますので、

唐津市地域包括支援センター（☎0955-72-9191）に問い合わせの上ご参加ください。

令和7年7月現在

校区	カフェ名称	開催場所	開催日	校区	カフェ名称	開催場所	開催日
久里	マロンカフェ	久里公民館	第3 水曜日	相知	ライブリー L i v e l y カフェ	グループホーム おうち・緑山	奇数月 第4金曜日
外町	オレンジカフェ ひばりの会	用尺公民館	第4 金曜日	長松	ゆいなC a f e	住宅型有料老人 ホーム結絆	第3 火曜日
北波多	オレンジカフェ たなか	田中区集会所	第4 土曜日	浜玉	ふりーだむ あおぞらカフェ	ふりーだむ鍼灸院	第3 火曜日
成和	モモカフェ M o m o C a f e	シェアハウス百花	第3 金曜日	鏡	幸カフェ	宅老所ふもと	第3 水曜日
志道	ちよいカフェ	SOUZOU館 (南城内)	第2 金曜日	山本	あさひの 楽しカフェ	あさひ薬局 山本店	第4 月曜日

認知症
ご本人の声

- ・自宅にいるより、この場に参加して楽しい。楽しく毎日を生きていたいから。
- ・普段一人暮らしで人と話をしないので、久しぶりにここで話をする。



ご家族の声

自宅介護をする中で、色々なことがあります。認知症の妻が、楽しいと思える事を一番大切にしたいと思っています。カフェに参加し妻が人と上手に話している姿を見ると喜びを感じます。今後も、カフェに参加し、認知症がどのように進んで行くのか知識を得ながら相談をしていきたいと思っています。



認知症介護経験のつどい

認知症の人を介護した経験を持つ人、介護している人などが、悩みや思いを話すことができる場所です。また、認知症の人の介護・生活の工夫や知りたいことなど情報交換できる場でもあります。

★詳しくは、
唐津市地域包括支援センター
(☎0955-72-9191)
に問い合わせください。

ご家族の声

母が認知症と診断されたすぐは、とても不安になりました。家族として、どう母に向き合ったらよいか分からない時に介護経験のつどいに参加しました。“つどい”では、気持ちを共有してもらってアドバイスもいただきました。不安な気持ちも小さくなって私が笑顔になれたことを覚えています。今も悩んだ時には、すぐに聞いてもらえるので安心して母を介護しています。



生活を支えるサービスや制度

運転免許証の自主返納について

自主返納とは、免許証の有効期限内に自らの意思で返納・取消申請を行う制度です。
 ・運転免許証の返納手続きについて 【問い合わせ先】 唐津警察署 ☎ 72-2101
 ・65歳以上で自主返納した人への支援 【問い合わせ先】 唐津市 高齢者支援課 ☎ 72-9230



運転免許証を自主返納した人への支援

成年後見制度

裁判所によって選ばれた後見人などが、本人の権利を守るために財産管理や身上保護などの法律行為を本人に代わって行います。
 【問い合わせ先】 唐津市地域包括支援センター ☎ 72-9191
 唐津市成年後見サポートセンター ☎ 70-2336
 (唐津市社会福祉協議会内)



成年後見サポートセンター

日常生活自立支援事業(あんしんサポート)

判断能力が不十分な人達が、社会福祉協議会と契約を結び、福祉サービス利用の援助やそれに伴う料金の支払い等の金銭管理の支援を受けることができます。
 【問い合わせ先】 唐津市社会福祉協議会 ☎ 70-2336



日常生活自立支援事業

就労支援

就労に向けた各種相談や生活におけるサポートを他の関係機関と連携して行います。
 【問い合わせ先】 障害者就業・生活支援センタールート ☎ 53-8557



ルート

シルバー人材センター

60歳以上の方で、これまでに培った技能や経験を活かして仕事をしたいと希望され会員登録された方に就業の支援をしています。
 【問い合わせ先】 唐津市シルバー人材センター ☎ 70-1661



シルバー人材センター

介護予防の取り組み

地域の仲間と介護予防に取り組む活動(いきいき百歳体操、自主グループ活動)を支援します。
 【問い合わせ先】 唐津市地域包括支援センター ☎ 72-9191

通いの場・集いの場

地域における高齢者の健康増進や仲間づくり、生きがいづくりを目的にした高齢者サロンの立ち上げや活動の支援をしています。
 【問い合わせ先】 唐津市社会福祉協議会 ☎ 70-2334



「通いの場・集いの場」実施状況一覧

公民館サークル、公民館主催講座

公民館では、市民の皆さんが自主的にサークルを作り、教養の向上、健康の増進、趣味の充実などを目的に活動をしています。
 【問い合わせ先】 各公民館



公民館主催講座



公民館サークル

あなたの周りに認知症の人がいたら

認知症の人とコミュニケーションを図るには、ちょっとした気遣いが必要です。その人の個性や意思などを大切に接し方を心がけましょう。

声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと、本人の恐怖心をあおります。
 できるだけ1人で声をかけましょう。



目線を合わせる

本人の視界に入って話しかけ、目線の高さをあわせて、顔や目を見ながら優しく話しかけましょう。

話す時は、ゆっくり・はっきりと

できるだけ穏やかな声で、わかりやすい短い言葉で話すようにしましょう。

耳を傾ける

本人の話が要領を得ないものでも耳を傾け、何を言いたいのかを推測、確認しましょう。

本人ができることは本人に

本人が「やろう」としていることをさえずらずに、見守りましょう。出来ない所をそっと手伝いましょう。

本人の良いところを伝える

本人の出来ているところ、良いところをたくさん伝えましょう。



【認知症の人への対応4原則】

- ①否定しない
- ②驚かせない
- ③急がせない
- ④自尊心を傷つけない

ひと足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

「認知症とともに生きる希望宣言」

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

出典：一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ「認知症とともに生きる希望宣言」

- ★「本人は何もわかっていない」は誤りです
- ★「その人らしさ(個性)」を大切にしましょう
- ★「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう



認知症ケアパス

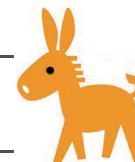
認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行と大まかな目安を示したものです。

認知症 進行度	元気	認知症の疑い（軽度認知障害）	認知症（軽度）
	日常生活は自立		誰かの見守りがあれば日常生活
本人の 症状 行動	☐ 地域活動に参加する ☐ 介護予防に取り組む ☐ 楽しみにしている趣味などはできる限り続ける ☐ いきかたノートの活用 ☐ 定期的に健診を受ける ☐ かかりつけ医と話す		☐ 同じことを何度も尋ねるように ☐ 新しいことが覚えられない ☐ やる気が出ず不安が強い ☐ 物や人の名前が出てこない ☐ 約束を忘れ、困ることがある ☐ 料理の段取りが難しくなる ☐ 買い物や金銭管理、薬の管理になる ☐ その場をとりつくろう言動があ
★家族の 心構え ◎対応の ポイント	☆本人と今後の病状や生活の見通しについて話しましょう ☆いつもと違ったり、困ったことがあったら早めに相談しましょう ◎気になることをまとめる（いつから、困っている症状など具体的に） ◎地域のサロンや公民館活動、ボランティア活動などへの参加を促す		☆認知症やサービスの情報を得て、家族の不安の軽減につなげましょう ◎本人ができないことをサポート ◎本人が役割をもつことが大切 ◎思いを共有したり対応について（知人や家族の会など） ◎必要に応じて本人と相談し介護利用を検討する
相談	唐津市地域包括支援センター（以下「地域包括支援センター」）		
	介護経験のついで：認知症と家族の会唐津支部 認知症カフェ・オレンジカフェ 認知症コールセンター、若年性認知症支援センター		
予防	高齢者サロン：唐津市社会福祉協議会、地区（校区）社会福祉協議会など 老人クラブ：各地区老		
	いきいき百歳体操教室 ・ 介護予防自主グループ活動：地域包括支援センター		
生活支援	市の福祉サービス（配食サービス・軽度生活援助事業・緊急通報装置貸与 など）：唐津市高		
	高齢者見守りネットワーク事業：地域包括支援センター 一人暮らし高齢者訪問活動支援事業：地域包括支援センター その他地域での見守り 地域ボランティア：唐津市社会福祉協議会		
医療	かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局：現在受診している病院や薬局		
	認知症疾患医療センター ・ 専門医：主に脳神経内科や脳神経外科、 訪問看護：現在受診している病院や訪問看護ステーション		
介護 保険 サービス	訪問介護（ホームヘルプ） ・ 通所介護（デイサービス） ・ 通所リハ		
	認知症対応型共同生活介護 住環境の整備 ・ 福祉用具の利用 など：地域包括支援センター または 担当ケアマネジャー ケアハウス ・ 有料老人ホーム など：各対象施設		

ともに変化していく状態に応じて、どのような支援を受ければよいのか

*経過には個人差がありますので、目安にしてください。

活は自立	認知症（中等度） 日常生活を送るには支援や介護が必要	認知症（重度） 常に専門医療や介護が必要
なる どが難しく る	☐ 「物を盗られた」などの発言をする ☐ 着替えやトイレなど身の回りのことが難しい ☐ 季節にあわない服を着る ☐ 顔を洗わない、入浴を嫌がるなど身だしなみを気にしない ☐ 慣れた場所でも道に迷う ☐ ものの忘れの自覚がない ☐ 怒りっぽく興奮しやすい	☐ 生活全般に介護が必要になる ☐ 意思の疎通が難しくなる ☐ 表情が乏しくなる ☐ 家族の顔を忘れる ☐ 使い慣れた道具がわからない
本人や よう する 相談する 保険サービ	☆様々な症状が現れて疲れを感じたら、担当ケアマネジャーに相談しましょう ◎家族の負担が大きくなるため、抱え込まずサービスを増やすなど相談する ◎介護者自身の健康を維持し、気分転換も行う ◎周囲に家族が認知症であることを伝えておくことで、助けてもらえたり、気持ちが楽になることがある	☆安心できる環境づくりを心がけましょう ◎今後の方向性について家族間で話し合いをする ◎本人が好きな場所や好きなことについて「いきかたノート」を参考に振り返る ◎ありのままを受け入れ一緒に過ごす時間を大切にする
介護支援センター：各地区の在宅介護支援センター		
人クラブ 公民館活動：各地区の公民館		
年齢者支援課、在宅介護支援センター		
（民生委員・自治会・認知症サポーター など）		
福祉協議会 成年後見制度：唐津市成年後見サポートセンター、地域包括支援センター		
精神科などの診療科目がある病院		
ビリ（デイケア） ・ ショートステイ など：地域包括支援センター または 担当ケアマネジャー （グループホーム） ・ 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）：各対象施設		
※介護保険サービスについては、「みんなの介護保険 利用ガイドブック」をご覧ください。		



認知症を予防するポイント

食事や運動、休養といった日々の生活習慣が、認知症の発症に大きく影響することがわかっています。積極的な生活習慣の改善で、ある程度の予防が期待できます。

Point

1

糖尿病や高血圧、肥満、脂質異常症など生活習慣病を予防・改善しましょう！

◎自分の身体の状態を知るために定期的に健診を受けましょう。

唐津市国保特定健康診査（40～74歳）、後期高齢者健康診査

【問い合わせ先】唐津市 保険年金課 ☎ 53-7182

76歳歯科健診 【問い合わせ先】佐賀県後期高齢者医療広域連合 ☎ 0952-64-8476

Point

2

バランスの良い食事を心がけましょう！

◎野菜や魚などいろいろな食品を食べ低栄養に注意しましょう。飲酒は、適量に。

Point

3

取り組みやすい運動を習慣づけて行いましょう！

◎ウォーキングなどの有酸素運動は、血流を良くし脳に刺激を与えます。

Point

4

人との会話・交流を心がけましょう！

◎人とつながり社会との接点を持つことで心も豊かにしてくれます。

対面だけでなく、電話やメールなども活用しましょう。

伝えておきましょう「自分の思い」

認知症は進行性の病気で、進行すると自分の思いを伝えられなくなる事が多く、自分の望む暮らし、治療やサービスを受けられなくなることがあります。

あなたの“いきかた”を支え、あなたのこれからの人生をより良いものへとするためにも、認知症になる前、あるいは認知症になった後でも、親しい人へ自分の思いを伝えておくことが大切です。

唐津市では、安心して人生の最期まで自分らしく暮らしていくための手がかりとして、「いきかたノート®」を作成しました。

「いきかたノート®」は唐津市地域包括支援センター、各市民センターと唐津市社会福祉協議会で無料配布しています。



発行：唐津市地域包括支援センター

（唐津市 健康づくり部地域包括ケア推進課内）

〒847-8511 唐津市西城内1番1号 ☎ 0955-72-9191

令和8年 3月発行 第3版