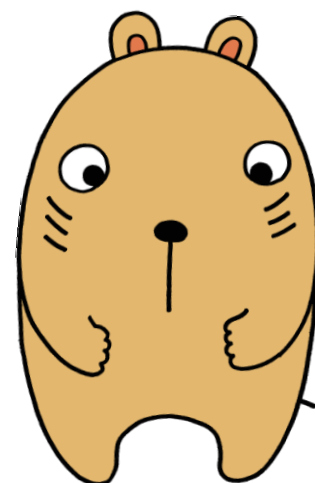


誰もが住みなれた地域で安心して暮らしていくために

助け合いのネットワークを  
地域みんなが進めましょう！

生活に困ったら。  
いつもと様子が違う。  
心配だなと思ったら。

市町村窓口へ相談・連絡  
しましょう！



## ～「孤立死」を防ぐためには～

孤立死を未然に防ぐために大切なことは、地域全体で日常的に「見守る」ことです。  
北海道に住む地域のみんなで、「支え合い」しましょう！

見守りが必要な人はどんな人だろう？



ひとり暮らしの高齢者  
高齢者のみで暮らしている方  
障がいのある方  
病気の方 など

見守りってどんなことをするのか？

～地域の人々で～

日々の「あいさつ」をしましょう。

～ご近所で～

声を掛け合いましょう。



地域の行事と一緒に参加しましょう。

普段と違う様子がないか気配りをしましょう。

～お仕事で～

日常業務の中で、さりげなく日常生活を見守りましょう。



～たとえば～

- ・夜でも、室内の電気がついていない。      ・昼間、いつも室内の電気がついたままになっている。
- ・同じ洗濯物が、干されたままになっている。      ・玄関のドアなどが、開いたままになっている。
- ・最近、庭の手入れやゴミ処理がされていない状態が続いている。
- ・異臭・異音がする。
- ・以前と比べて、動作が不自由になっている。      ・以前と比べて、意思疎通が困難になった。
- ・いつも来る方がお店に来ない。
- ・訪問の際、玄関のドアが開いているのに、返事がない。
- ・何度訪問しても会えず、郵便物や新聞がたまっている状態が続いている。

こんな時はどうすればいいの？



生活に困ったら？

高齢になって1人暮らしなどを不安に思ったら？

ご近所の方の異変に気づいたら？

まずは、市町村・総合振興局・振興局の窓口にご相談（お知らせ）ください。

### 生活に困っている場合



～仕事を失ったり、病気で費用がかかって生活できない～

○市にお住まいの方は、市の福祉事務所へ

○町村にお住まいの方は、道の福祉事務所へ（各総合振興局・振興局社会福祉課にあります。）

○生活の安定や立て直しを図るために、生活費及び一時的資金が必要な場合は、お住まいの市町村社会福祉協議会へ

### 高齢者の困りごとについて

～家族の介護について 高齢者への福祉サービスについて～

各市町村の高齢者福祉担当窓口へ

各市町村の地域包括支援センターへ



### 障がいのある方の困りごとについて

～家族の介護について、障がいのある方への福祉サービスについて～

各市町村の障がい福祉担当窓口へ

各市町村相談支援事業所へ



※ 各福祉事務所の連絡先は、次ページをご覧ください。

また、その他の相談窓口等については、北海道保健福祉部福祉援護課のホームページから確認できます。

# 連絡先

## 福祉事務所一覧

| 道福祉事務所              | 所在地  | 電話番号(代表)     |
|---------------------|------|--------------|
| 石狩振興局 社会福祉課         | 札幌市  | 011-231-4111 |
| 渡島総合振興局<br>社会福祉課    | 函館市  | 0138-47-9400 |
| 檜山振興局 社会福祉課         | 江差町  | 0139-52-6500 |
| 後志総合振興局<br>社会福祉課    | 倶知安町 | 0136-23-1300 |
| 空知総合振興局<br>社会福祉課    | 岩見沢市 | 0126-20-0200 |
| 上川総合振興局<br>社会福祉課    | 旭川市  | 0166-46-5900 |
| 留萌振興局 社会福祉課         | 留萌市  | 0164-42-8404 |
| 宗谷総合振興局<br>社会福祉課    | 稚内市  | 0162-33-2516 |
| オホーツク総合振興局<br>社会福祉課 | 網走市  | 0152-41-0603 |
| 胆振総合振興局<br>社会福祉課    | 室蘭市  | 0143-24-9900 |
| 日高振興局 社会福祉課         | 浦河町  | 0146-22-9030 |
| 十勝総合振興局<br>社会福祉課    | 帯広市  | 0155-26-9005 |
| 釧路総合振興局<br>社会福祉課    | 釧路市  | 0154-43-9100 |
| 根室振興局 社会福祉課         | 根室市  | 0153-24-0257 |

| 市福祉事務所名   | 電話番号(代表)     |
|-----------|--------------|
| 小樽市福祉部    | 0134-32-4111 |
| 室蘭市福祉事務所  | 0143-22-1111 |
| 帯広市保健福祉部  | 0155-24-4111 |
| 夕張市福祉事務所  | 0123-52-3131 |
| 岩見沢市福祉事務所 | 0126-23-4111 |
| 網走市福祉部    | 0152-44-6111 |
| 留萌市福祉事務所  | 0164-42-1807 |
| 苫小牧市保健福祉部 | 0144-32-6111 |
| 稚内市福祉事務所  | 0162-23-6161 |
| 美唄市保健福祉部  | 0126-62-3131 |
| 芦別市福祉事務所  | 0124-22-2111 |
| 江別市健康福祉部  | 011-381-1029 |
| 赤平市福祉事務所  | 0125-32-2216 |
| 紋別市保健福祉部  | 0158-24-2111 |
| 三笠市福祉事務所  | 01267-2-3995 |
| 根室市市民福祉部  | 0153-23-6111 |
| 千歳市福祉事務所  | 0123-24-3131 |
| 滝川市福祉事務所  | 0125-23-1234 |
| 砂川市福祉事務所  | 0125-54-2121 |
| 歌志内市福祉事務所 | 0125-42-3213 |
| 深川市市民福祉部  | 0164-26-2144 |
| 富良野市保健福祉部 | 0167-39-2211 |
| 登別市福祉事務所  | 0143-85-2111 |
| 恵庭市保健福祉部  | 0123-33-3131 |
| 伊達市福祉部    | 0142-23-3331 |
| 北広島市保健福祉部 | 011-372-3311 |
| 石狩市保健福祉部  | 0133-72-3127 |
| 士別市保健福祉部  | 0165-23-3121 |
| 釧路市福祉部    | 0154-23-5151 |
| 北斗市福祉事務所  | 0138-73-3111 |
| 北見市保健福祉部  | 0157-25-1135 |
| 名寄市健康福祉部  | 01654-3-2111 |
| 旭川市福祉保険部  | 0166-26-1111 |
| 函館市福祉事務所  | 0138-21-3256 |
| 札幌市役所     | 011-211-2111 |

\* 札幌市については、各区の連絡先をお問い合わせください。

作成 北海道保健福祉部福祉局福祉援護課  
札幌市中央区北3条西6丁目  
TEL 011-204-5280

ホームページ <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/feg/koritsusibousi.htm>