

だれ す ちいき あんしん く
誰もが住みなれた地域で安心して暮らしていくために

たす あ
助け合いのネットワークを

ちい き すす
地域みんなで進めましょう！

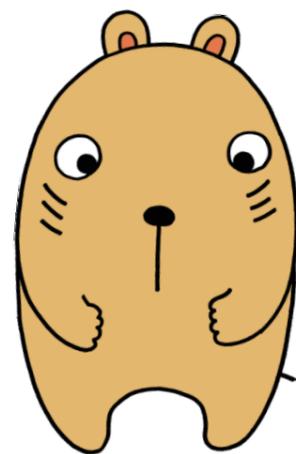
せい かつ こま
生活に困ったら。

よう す ちが
いつもと様子が違う。

しん ぱい おも
心配だなと思ったら。

し ちょうそんまどぐち そうだん れんらく
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？

～地域の人で～

日々の「あいさつ」をしましょう。

～ご近所で～



声を掛け合しましょう。

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。

ふくし じむ しょ いちらん
福祉事務所一覧

| どうふくし じむしょ 道福祉事務所 | しょざいち 所在地 | でんわばんごう だいひょう 電話番号(代表) |
|-------------------------------------------------|------------------|---------------------------|
| いしかりしんこうきょく しゃかいふくしか 石狩振興局 社会福祉課 | さっぽろし 札幌市 | 011-231-4111 |
| おしまそうごうしんこうきょく 渡島総合振興局 しゃかいふくしか 社会福祉課 | はこだてし 函館市 | 0138-47-9400 |
| ひやましんこうきょく しゃかいふくしか 檜山振興局 社会福祉課 | えさしちょう 江差町 | 0139-52-6500 |
| しりべしそうごうしんこうきょく 後志総合振興局 しゃかいふくしか 社会福祉課 | くつちゃんちょう 倶知安町 | 0136-23-1300 |
| そらちそうごうしんこうきょく 空知総合振興局 しゃかいふくしか 社会福祉課 | いわみざわし 岩見沢市 | 0126-20-0200 |
| かみかわそうごうしんこうきょく 上川総合振興局 しゃかいふくしか 社会福祉課 | あさひかわし 旭川市 | 0166-46-5900 |
| るもいしんこうきょく しゃかいふくしか 留萌振興局 社会福祉課 | るもいし 留萌市 | 0164-42-8404 |
| そうやそうごうしんこうきょく 宗谷総合振興局 しゃかいふくしか 社会福祉課 | わっかないし 稚内市 | 0162-33-2516 |
| そうごうしんこうきょく オホーツク総合振興局 しゃかいふくしか 社会福祉課 | あばしりし 網走市 | 0152-41-0603 |
| いぶりそうごうしんこうきょく 胆振総合振興局 しゃかいふくしか 社会福祉課 | むろらんし 室蘭市 | 0143-24-9900 |
| ひだかしんこうきょく しゃかいふくしか 日高振興局 社会福祉課 | うらかわちょう 浦河町 | 0146-22-9030 |
| とかちそうごうしんこうきょく 十勝総合振興局 しゃかいふくしか 社会福祉課 | おびひろし 帯広市 | 0155-26-9005 |
| くしろそうごうしんこうきょく 釧路総合振興局 しゃかいふくしか 社会福祉課 | くしろし 釧路市 | 0154-43-9100 |
| ねむろしんこうきょく しゃかいふくしか 根室振興局 社会福祉課 | ねむろし 根室市 | 0153-24-0257 |

| | |
|---------------------------|--------------|
| あさひかわしふくしほけんぶ 旭川市福祉保険部 | 0166-26-1111 |
| はこだてしふくしじむしょ 函館市福祉事務所 | 0138-21-3256 |
| さっぽろしやくしょ 札幌市役所 | 011-211-2111 |

| しふくしじむしょめい 市福祉事務所名 | でんわばんごう だいひょう 電話番号(代表) |
|--------------------------------|---------------------------|
| おたるしふくしじむしょ 小樽市福祉部 | 0134-32-4111 |
| むろらんしふくしじむしょ 室蘭市福祉事務所 | 0143-22-1111 |
| おびひろしほけんふくしじむしょ 帯広市保健福祉部 | 0155-24-4111 |
| ゆうばりしふくしじむしょ 夕張市福祉事務所 | 0123-52-3131 |
| いわみざわしふくしじむしょ 岩見沢市福祉事務所 | 0126-23-4111 |
| あばしりしふくしじむしょ 網走市福祉部 | 0152-44-6111 |
| るもいしふくしじむしょ 留萌市福祉事務所 | 0164-42-1807 |
| とまこまいしほけんふくしじむしょ 苫小牧市保健福祉部 | 0144-32-6111 |
| わっかないしふくしじむしょ 稚内市福祉事務所 | 0162-23-6161 |
| びばいしほけんふくしじむしょ 美唄市保健福祉部 | 0126-62-3131 |
| あしべつしふくしじむしょ 芦別市福祉事務所 | 0124-22-2111 |
| えべつしけんこうふくしじむしょ 江別市健康福祉部 | 011-381-1029 |
| あかびらしふくしじむしょ 赤平市福祉事務所 | 0125-32-2216 |
| もんべつしほけんふくしじむしょ 紋別市保健福祉部 | 0158-24-2111 |
| みかさしふくしじむしょ 三笠市福祉事務所 | 01267-2-3995 |
| ねむろししみんふくしじむしょ 根室市市民福祉部 | 0153-23-6111 |
| ちとせしふくしじむしょ 千歳市福祉事務所 | 0123-24-3131 |
| たきかわしふくしじむしょ 滝川市福祉事務所 | 0125-23-1234 |
| すながわしふくしじむしょ 砂川市福祉事務所 | 0125-54-2121 |
| うたしないしふくしじむしょ 歌志内市福祉事務所 | 0125-42-3213 |
| ふかがわししみんふくしじむしょ 深川市市民福祉部 | 0164-26-2144 |
| ふらのしほけんふくしじむしょ 富良野市保健福祉部 | 0167-39-2211 |
| のぼりべつしふくしじむしょ 登別市福祉事務所 | 0143-85-2111 |
| えにわしほけんふくしじむしょ 恵庭市保健福祉部 | 0123-33-3131 |
| だてしふくしじむしょ 伊達市福祉部 | 0142-23-3331 |
| きたひろしましほけんふくしじむしょ 北広島市保健福祉部 | 011-372-3311 |
| いしかりしほけんふくしじむしょ 石狩市保健福祉部 | 0133-72-3127 |
| しべつしほけんふくしじむしょ 士別市保健福祉部 | 0165-23-3121 |
| くしろしふくしじむしょ 釧路市福祉部 | 0154-23-5151 |
| ほくとしふくしじむしょ 北斗市福祉事務所 | 0138-73-3111 |
| きたみしほけんふくしじむしょ 北見市保健福祉部 | 0157-25-1135 |
| なよろしけんこうふくしじむしょ 名寄市健康福祉部 | 01654-3-2111 |

* 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。

さくせい ほっかいどうほけんふくしじむしょふくしきょくふくしえんごか
作成 北海道保健福祉部福祉局福祉援護課
 さっぽろしちゆうおうくきた じょうにし ちょうめ でんわ
札幌市中央区北3条西6丁目 電話 011-204-5280
ホームページ <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/feg/koritsusibousi.htm>