

家事や趣味のちょっとした援助があれば

●いろいろなサービス

日常生活を送るうえで、介護保険サービスだけでは間に合わないことが多々あります。

1. 移動支援サービス

●札幌市の事業としての移動支援

- ①精神障害者保健福祉手帳や障害年金を受給している人が対象です。
- ②障害者総合支援法において、単独では外出困難な障がい者が、社会生活上必要不可欠な外出および余暇活動や社会参加のための外出をする際に、ガイドヘルパーを派遣して、外出時に必要な移動の介助、外出に伴って必要となる身の回りの介護を行います。

移動支援の外出例

事 由	外出内容	外出先
社会生活上必要不可欠な外出	行政機関への手続きや医療機関の受診	役所、病院等
	文化施設等	美術館、映画館、コンサート等
社会参加の観点から必要な外出	観光施設等	動物園等
	買い物・美容等	商店、デパート、理美容院等
	体育施設等	体育館、競技場等

- ③費用(目安)：食事や排泄など身体介護を伴う場合……………時間あたり 約4,000円の1割負担
伴わない場合……………時間あたり 約1,600円の1割負担
生活保護世帯や市民税非課税世帯は無料です
- ④申請：居住区の区役所保健福祉課に申請をします。
サービス事業所…ガイドヘルパーを派遣している事業所の中から家族が選択します。事業所の所在地などは相談窓口で確認しましょう。また、選択にあたっては、事業所からよく説明を聞きましょう。

2. 家事、掃除、見守り、外出同伴などのサービス

民間でくらしのサービスや、地域によってはボランティア団体も支援を提供しています。居住区の保健福祉課の窓口や社会福祉協議会、ケアマネジャーに相談してみましょう。「家族の会」の方々の情報も参考になることがあります。

3. 配食サービス

●札幌市の事業としての配食サービス

- 内 容** 配食を必要とする方の事情をうかがい、実情にあったプランを立てて、月～土曜日の週6日(ただし、祝日及び12月29日～1月3日を除く)で、夕食を届けます。また、届ける時に声かけして、安否を確認します。
- 対象者** 原則65歳以上のひとり暮らしの方で、高齢者や病気などで体が弱く、日常的に食事の調理が困難な方
- 利用料** 1食あたり500円
申し込み先は居住区の区役所保健福祉課へ。

●民間の配食サービス

ご家族と同居しているなどでひとり暮らしではない方や昼食を利用したい方などは民間の配食サービスを利用することができます。

4. 趣味や健康づくりなど

区民センター、地区センター、老人福祉センター、健康づくりセンター、体育館などでは、運動、教養、趣味などの活動が行われています。移動には移動支援のサービスを使うこともできます。できるだけ家に閉じこもらず過ごしましょう。

5. 徘徊認知症高齢者SOSネットワーク

札幌市の事業です。「高齢者」となっていますが、若年性認知症の人も利用できます。本人が、徘徊で行方がわからなくなった時は、すぐに近くの警察署に連絡をしましょう。それを受けて、消防局、ラジオ、タクシー、地下鉄など公共交通機関で、搜索を協力するシステムになっています。身体の特徴、体格、髪型、服装、履き物、持ち物、会話力、所在不明日時や場所などを伝えましょう。氏名、連絡先などは服のポケットに入れたり裏地にはりつけても、第一発見者が身体に触れて確認することが難しいため、できるだけ、決まった外出用のバッグなどを持つ習慣をつくり、そこに氏名、住所、連絡先などを記載したものをに入れておきましょう。GPS機能付き携帯電話も入れておくとういでしょう。

6. おむつサービス

●札幌市の事業として在宅で利用できるおむつサービス

- 内 容** 月1回、上限額(6,500円/月)の範囲内で、おむつを宅配します。
- 対象者** 在宅で40歳以上の要介護4～5または要介護3以上であり中度以上の認知症の方で(在宅で常時おむつを使用している方のうち)介護状況等の支給基準に該当する方
- 利用料** かかる費用の1割に相当する額 ※ただし、生活保護を受けている方は無料
申し込み先は居住区の区役所保健福祉課へ。

7. 訪問理美容サービス

●札幌市の事業としての理美容サービス

- 内 容** 理容師または美容師が、寝たきりの高齢の方のご自宅に訪問し、理容または美容サービスを実施します(年4回まで利用可能)。
- 対象者** 65歳以上(※)の寝たきりの方 ※60歳以上65歳未満で、介護保険法に規定する「要介護者」と認定された方及びそれらと同程度の身体状況と認められる方を含む。
- 利用料** 1回につき2,000円 ※ただし、生活保護を受けている方は無料です。
申し込み先は居住区の区役所保健福祉課へ。

●民間の訪問理美容サービス

さまざまな理由から理美容店に行けない方を対象に性別、年齢、回数を問わず利用ができる訪問理美容サービスがあります。



ちょっと アドバイス 日ごろから避難用・緊急時持ち出しの備えをしておきましょう すぐ持って出る場合の最小限の介護グッズ

- 着替え一式・帽子・手袋・マスク・使い捨てカイロ
- 下着・紙おむつ類
- ぬれティッシュ・トイレットペーパー
- 健康保険証・介護保険証
- 日ごろ服用の薬(数日用)・お薬手帳
- 受診手帳、もしくは病気の経過記録
- ビニール袋・ラップ・紙コップ
- 飲料(ペットボトル)・チョコレート・クッキー
- 携帯トイレ
- 連絡先(家族・医療機関・利用サービス)など

ひとまとめにして
リュック等に
入れておきましょう



どうする？ 車の運転

2017年に施行された改正道路交通法は、免許更新時70歳以上は高齢者講習受講、75歳以上には認知症機能検査が義務付けられ、認知症の恐れがある場合は医師の診断を受けなければなりません。若年認知症は64歳以下の人ですが、高齢者同様に運転リスクは高く、運転の継続や中止、免許の自主返納などについて十分に話し合しましょう。

1. 本人と家族で話し合しましょう

日頃運転をしていた人の中には「車」は生きがいであり、運転ができなくなると失職することもありますので、本人の心情と今後の生活を考え納得できるよう話し合しましょう。そして、病気を原因として交通事故を起こす危険性が高いことや、加害者となった場合には多額の出費が発生することになりますので、話し合ってみましょう。

2. 運転を控えることになった場合

運転を控えることによって出てくる様々な生活の不便感から意欲が低下することがあります。その後の生活における移動手段や暮らし方についても十分に考えましょう。家族が車を使っている場合、キーの管理に気をつけましょう。

3. 運転免許証の自主返納について

車の運転に不安を感じた場合は、運転免許試験場または最寄りの警察署で運転免許の自主返納ができます。本人が有効期間内に自主返納した場合「運転経歴証明書」の発行の申請ができ、身分証明書として使うことができます。

4. 認知症と診断された場合は

認知症の疑いがあるとされた方の運転免許については、本人・家族と十分に話し合い、所定の診断書を運転免許試験場に提出することにより、取消しとなる事があります。

5. 運転チェック

◎運転に不安を感じたら まずは相談！

最近、こんな経験ありませんか？

- センターラインを超える
- 路側帯に乗り上げる
- 車庫入れに失敗する
- 運転中ヒヤッとしたことがある
- 普段通らない道に出ると急に迷う
- 車間距離が短くなる
- 普段通らない道に出るとパニック状態になる



安全運転相談ダイヤル #8080(シャープ ハレバレ)

わたしの体験

本人の運転中止について 家族の話から



- 横で見ていて運転がハラハラしたので運転の危ない状況を伝えると本人も不安があるようで諦めてくれた
- 家の車庫にぶつかり事故を起こしたことを機に止めるよう説得した。
- 免許更新時に話し合って納得してもらった。
- 医師から、認知症により信号、道路、人や車の流れなど見る力が衰えてきて、即座の判断はできにくいことを伝えてもらった。その後納得して免許証を返納した。

金銭管理と契約の管理が心配…

日常生活自立支援事業について

認知症や精神障がいなどにより判断能力が不十分なため、日常生活を送るうえで支障のある方々が地域で安心して生活できるよう福祉サービスの利用の手続きや日常的な金銭管理等の支援を行います。また、証書や通帳などの大事な書類の管理も行います。相談はお近くの区社会福祉協議会で受け付けています。※日常生活自立支援事業は、成年後見制度とは異なり、本人と契約のうえ行われる福祉サービスです。

成年後見制度とは

認知症、精神障がいなどの理由で、財産管理（不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続きなど）や身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など）の法律行為を一人で行うのが難しい場合があります。このようなひとりで決めることに不安のある方々を法的に支援し成年後見人等が本人の意思を尊重し、心身の状態や生活状況に配慮しながら本人に代わって財産管理や契約などの法律行為・介護サービスの必要な契約の手配などを行います。

成年後見制度の種類と手続きについて

成年後見制度の種類

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

制度の種類		本人の判断能力	備考
法定後見制度	後見	全くない、又は殆どない	* 民法に基づく制度で、家庭裁判所が後見人等を選任する
	保佐	著しく不十分	
	補助	不十分	
任意後見制度		今は元気だが、将来が不安	* 本人が指定する任意後見人と契約し、家庭裁判所が選任する任意後見監督人が監督する

手続きの流れ

1. 「法定後見制度」の申し立ての窓口は、居住地の家庭裁判所です。
2. 「申立書」のほかに、戸籍謄本・住民票・登記事項証明書・診断書・財産目録等各種書類が必要です。
3. 申し立てから審判まで、約3カ月の期間がかかります。鑑定が必要な場合、概ね10万円以下の費用がかかります（後見人への報酬は別途になります）。

任意後見制度

本人の判断能力が十分なうちに、あらかじめ「任意後見人」を選び、判断能力が低下した時に財産管理や身上保護などをあらかじめ委託する契約を結んでおく制度です。

- 事前に本人の財産や介護等に関する希望を尊重した内容を契約に盛り込むことができます。この契約は本人と後見人候補が公証人役場で契約（公正証書）を結びます。
- 任意後見契約は、本人の判断能力が低下したら、家庭裁判所で任意後見監督人の選定がされてから効力が生じます。
- 手続き費用は、公正証書作成手数料（15,000円程度）。任意後見人と任意後見監督人へは契約により月々報酬が必要です。

成年後見制度の利用相談

「成年後見制度」の相談窓口は家庭裁判所や専門職団体の他、「札幌市成年後見推進センター」（電話 011-624-6901）でも相談に応じています。

- ◆ 身寄りがいない人、本人及び親族が申し立てをすることができない場合は市長村長が申し立てをすることができます。
- ◆ 介護を要する方が皆この制度利用が必要ということではありません。成年後見制度について十分に相談してから考えましょう。

生命保険・住宅ローンの免助はあるの？

生命保険には「高度障害特約」
住宅ローンには「支払い免除」などの制度があります

●生命保険の「高度障害保険金」受け取り

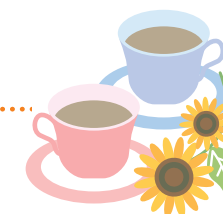
1. 生命保険の特約には多くの場合高度障害特約がついています。保険証券、定款をよく確認しましょう。高度障害状態に該当したとしても、加入者側から請求しなければ保険金を受け取ることはできません。
2. 生命保険の被保険者の方が認知症により高度障害の状態になった場合は、中枢神経系・精神に著しい障害を残し、終身、常に介護を要する状態に該当すると思われます。手続きをすると、死亡保険金と同額の高度障害保険金が支払われます。高度障害の保険金は所得税が非課税になります。
3. 生命保険会社は高度障害の診断書をもとに判断します。生命保険会社によって高度障害の認定要件が異なります。これまでに手続きしたことのある方の経験を聞くとよいでしょう。また、医師や利用している施設の相談員などにも相談してみましょう。
4. 高度障害保険金の受取人は一般的に被保険者本人となっています。しかし、受取人である被保険者本人が高度障害保険金を請求できない事情があるときは、契約者があらかじめ指定した「指定代理請求人」による保険金請求が可能な場合があります。手続きは契約中の保険会社に確認しましょう。

●住宅ローンの返済免除

1. 住宅ローンを契約する場合、金融機関の多くは団体信用生命保険への加入が借入りの条件となっています。団体信用生命保険は住宅ローンの返済途中で死亡・高度障害になった場合に本人に代わって生命保険会社が住宅ローン残高を支払うといものです。
2. 住宅ローンの場合も高度障害の状態は中枢神経系または精神に著しい障害を残し、終身、常に介護を要する状態となった場合に、残りのローンは返済免除となります。
3. 手続きは融資を受けた金融機関によって、内容や判断が異なることがありますので窓口に行き、契約内容について詳細を確認しましょう。

わたしの体験

▶ 生命保険の「高度障害」が適用になりました



家族の会から生命保険の話を聞き、生命保険証券を調べてみると、高度障害に関する特約の要項がついていました。そこで、生命保険会社に聞いてみると、本人でなければ説明はできないと言われました。本人はもう重度になりわかる状態ではありません。その場合に「指定代理請求」の手続きをすることで対応は可能とわかりました。生命保険の契約時から夫という話し、死亡保険金は私が受取人と話し合っていました。そこで指定代理請求の手続きをしました。

ただ、高度障害はほぼ寝たきりの状態でないと対象にならないと言われ、びっくり。認知症の場合の重度の状態の理解が異なることがわかりました。夫は要介護5で、歩行はできても声かけは常時必要、食事や排泄、入浴、着替えなど日常生活はすべて妻の介護を必要としています。

実際に調査員の訪問の時には本人と会い、理解してもらい、高度障害が適用になりました。保険会社の外交員の方も情報や認識が様々で、諦めかけたことがありました。責任ある担当部署の担当者を教えてもらい、手続きをするとよいことがわかりました。

わたしの体験

▶ 住宅ローンが免除になりました



私の夫は若年性認知症で、現在は日常生活のすべてに介助が必要で、要介護4になったばかりです。家族の会で、月々の住宅ローン6万円は大変負担だという話をしたところ、住宅ローンの免除制度があると教えてもらいました。主治医にも相談したところ、障害年金のレベルもそろそろ1級に等級変更したほうがいいし、住宅ローン免除の手続き用にも診断書を書きましようと言っていたので、ローンを組んだ信用金庫に行きました。信用金庫が加盟している住宅金融支援機構団体信用生命保険制度の手続きには、医師の診断書も必要なのです。自宅で直接本人との面会をする審査のほかに、書類上の整合性など細かくチェックされ、何度も書き直しを求められました。そのため申請してから5か月もかかり、ようやく通知が来て、症状固定日からほぼ1年間の支払い分も戻ってきました。申請では、障害年金診断書や精神障害者保健福祉手帳1級などの書類も参考になったようです。何かを手続きするときは、必ず経過の説明が求められます。日ごろから状態を日記に書きとめていたこと、申請書類の控えがあったことなどがこの度の手続きに役立ちました。

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会

(通称 北海道ひまわりの会)について

NPO・家族の会

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会(通称 北海道ひまわりの会)は、北海道内の若年性認知症の人と家族の交流・支援、若年性認知症の理解促進、医療・介護制度充実等を通じて地域社会の福祉の向上を図ることを目的に2006年9月24日任意団体で設立し、2014年8月NPO法人となりました。

会員総数 304名(本人・家族137名、支援者167名) 2024年4月現在

設立	2006年9月24日
入会方法	所定の入会申し込み用紙に記載の上、会費を払う
年会費	●会員 3,000円 ●賛助会員 個人 1口 5,000円 ●法人・団体等 2口以上
振り込み	郵便振り込みの場合 口座番号02790-1-66740
加入者名	NPO法人北海道ひまわりの会

〈事務所(ひまわりサロン)〉 (火・水・木10時～15時)

〒060-0003
札幌市中央区北3条西7丁目-1
緑苑ビル608号室
電話&FAX 011-205-0804
携帯 090-8270-2010

NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会の主な活動

地域に若年性認知症の方がいましたら、家族会のことを紹介してください。

■相談

電話や面談、訪問などで相談を受けています。
同じ家族どうし、気兼ねなくご相談ください。
〈相談日〉 週3日 火・水・木(年末年始・祝日除く)
10時～15時(事務所 ひまわりサロン)

■会報「ひまわり通信」の発行

2ヶ月に一度、偶数月に発行しています。「つどい」など会の活動報告や、家族からのお便り、制度利用の情報などを掲載し、会員、医療機関やサービス事業所・行政などの関係機関に送付しています。

■関係機関と連携、話し合いをしています

本人や家族が抱える問題の解決のため行政や関係機関、他の家族会と話し合いをしています。

■若年認知症北海道連絡会の事務局を担っています

道内の若年認知症の家族会のネットワークをつくり、2017年10月に結成した若年認知症北海道連絡会の事務局を担っています。連絡会に加わっている家族会は、空知ひまわり(砂川)・東胆振ひまわりの会(苫小牧)・旭川ひまわりの会・北見たんぽぽの会です。

■「つどい」を開催し、 交流・情報交換しています

- 定例の「つどい」 奇数月の日曜日に開催。医師による認知症医療の話、サービスの情報やケアの工夫、運動やリハビリの実際など、情報交換、学習・交流の他、年に1回バス旅行等を実施。
- 女性介護者のつどい 偶数月に開催
- 本人のつどいを同時開催。
- 男性介護者のつどい 随時開催。
- 家族教室の開催 入会して新しい会員と若年性認知症の疾患、ケア、制度・サービス等学習

■ひまわり塾

サポーター会員と家族がつどい、テーマを持ち、共に学び交流しています。
年3回程度 18時半より開催

■介護体験報告など講師活動

若年性認知症の人や家族の理解が得られるよう、体験や要望を様々な場で伝えています。

■ホームページ

当会のホームページを作っています。「北海道ひまわりの会」で見ることができます。

■生活支援の手引きなど作成・普及をはかっています

家族が困っていることに対応し活用できるよう、家族の意見を聞き、サポーター会員と協働で作成し、家族ならびにケア従事者や関係機関に配布しています。

若年性認知症の人と家族のくらしの手引き

2025.3 発行 札幌市
編集 家族の会
家族会のホームページダウンロード可



若年性認知症の人の「はたらく」と「社会参加」を支えるために

2022.3 発行 家族の会
公益財団法人キリン福祉財団助成
家族会のホームページダウンロード可



受診手帳

2015.9 発行 家族の会
定価300円



15周年記念

私たちの日々をつづる
2021.9 発行 家族の会
さぼーとほっと基金助成



家族とリハビリのプロが共に考えた
若年性認知症の人の日常生活を支えるガイド
2022.3 第3版 発行 家族の会
定価800円



わたしの体験 ▶ サービス利用の手引きを使って

1回の受診に2万円かかり負担だったが、家族の会で精神保健福祉手帳と自立支援の精神通院医療の手続きを教えて貰い、同時申請して随分助かった。ケアマネジャーも知らなかったのを、伝えました。

▶ 日常生活を支えるガイドを使って

「日常生活を支えるガイド」を見て、口に広がりのあるコップが飲みやすいことや、茶碗の内側に色がついているほうがご飯を認識しやすいとわかり、さっそく購入して使っています。

▶ 受診手帳

外来のとき、いつも手帳の複写1枚を渡しています。最近落ちつかなくなっていることを、本人が横にいても伝えることができるので助かっています。私の体調についても書いたら、先生から「それは調べてもらったら」とすぐアドバイスをもらえました。

相談窓口を教えて

相談機関の特性を知って利用しましょう

家族だけで思い悩まず、専門機関や相談窓口で相談しましょう。それぞれの相談機関、窓口の特性を考慮して利用するとよいでしょう。

1. お住まいの区の区役所保健福祉課

- 介護保険の認定申請、精神障害者保健福祉手帳や自立支援医療の申請、保健福祉サービス等の申請や各種相談を受けています。

2. 地域包括支援センター

- 市内に27カ所設置されており、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門職が介護や福祉、権利擁護、高齢者虐待などの相談に応じています。このほか、要支援認定を受けられた方及び事業対象者の方のケアプラン作成も行っています。お住まいの地区を管轄する地域包括支援センターの住所や連絡先については、札幌市コールセンター（電話：011-222-4894）にお問い合わせください。

3. 障がい者相談支援事業所

- 障がい者や家族の相談を受け、サービスの情報提供、各種機関の紹介などを行い、生活を支えます。障がい者相談支援事業所の住所や連絡先については、札幌市コールセンター（電話：011-222-4894）にお問い合わせください。

4. 認知症電話相談（コールセンター）

- 若年性認知症電話無料相談（全国若年性認知症コールセンター） 電話番号 0800-100-2707
認知症介護研究・研修大府センター（愛知県）において、専門教育を受けた相談員が対応します。
月曜日～土曜日 10:00～15:00（年末年始・祝日除く）
- 札幌市認知症コールセンター 電話番号 011-206-7837
専門教育を受けた相談員が対応します。
月曜日～金曜日 10:00～15:00（年末年始・祝日除く）
- 北海道認知症コールセンター 電話番号 011-204-6006（北海道認知症の人を支える家族の会）
認知症の人の介護を経験している家族の会が、若年性認知症の相談にも対応します。
月曜日～金曜日 10:00～15:00（年末年始・祝日除く）

5. NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会

「北海道若年認知症の人と家族の会（通称北海道ひまわりの会）」では、電話や面談・訪問による相談を受けています。
〒060-0061 札幌市中央区北3条西7丁目-1 緑苑ビル608
電話番号／011-205-0804、090-8270-2010 FAX／011-205-0804
火・水・木曜日 10:00～15:00（年末年始・祝日除く）

6. 札幌市成年後見推進センター

- 認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な方など、成年後見制度の利用を必要とする方やそのご家族、支援者や関係機関からの相談を受けています。
電話番号 011-624-6901
月曜日～金曜日 8:45～17:15（年末年始・祝日除く）

7. 認知症疾患医療センター

- 認知症疾患に関する鑑別診断とその初期対応、認知症の行動・心理症状と身体合併症の急性期治療に関する対応、最新医療の適切な提供、専門医療相談、診断後の相談支援等を行う医療機関です。なお、センターの受診にあたっては、原則、かかりつけ医や専門医からの紹介状が必要となります。センターの受診を希望される方は、受診の前に、かかりつけ医にご相談ください。

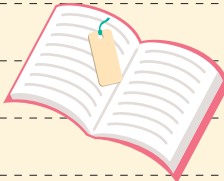
- ・ 北海道公立大学法人 札幌医科大学附属病院
電話番号 011-611-3004
月曜日～金曜日 9:00～12:00（年末年始・祝日除く）
- ・ 独立行政法人国立病院機構 北海道医療センター
電話番号 011-611-8172
月曜日～金曜日 13:00～15:00

札幌市の若年性認知症支援事業について

札幌市では若年性認知症の理解推進のため、多くの市民や若年性認知症の人と家族、医療や介護に従事する人への情報提供と支援を行っています。詳細については、札幌市ホームページ認知症ナビ https://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k165ninchisyo_navi.htmlをご覧ください。

参考図書「NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会」の推薦

価格は別途消費税が付きます			
1. 私は誰になっていくの?——アルツハイマー病者からみた世界	クリスティーン・ボーデン著	2003年	2,000円
2. 若年認知症——本人・家族が紡ぐ7つの物語	宮永保夫編	若年認知症家族会彩星の会編	2006年 1,500円
3. 認知症の私は記憶より記録——	大城勝史著	沖縄タイムス社	2017年 1,500円
4. 誤作動する脳	樋口直美	医学書院	2020年 2,000円
5. 認知症の私から見える社会——	丹野智文著	講談社+α新書	2021年 850円
6. ルポ 希望の人々——ここまできた認知症の当事者発信	生井久美子	朝日新聞出版	2017年 1,500円
7. 認知症とともにあたりまえに生きていく——支援する、されるという立場を超えた9人の実践	矢吹知之(著、編集), 丹野智文(著・編集), 石原哲郎(著・編集), 藤田和子(著), 大塚智丈(著), 鬼頭史樹(著), 中央法規	2021年	2,200円
8. 脳科学者の母が、認知症になる——記憶を失うと、その人は“その人”でなくなるのか?	恩蔵絢子著	河出文庫	2021年 690円
9. 百の家族の物語 若年性認知症本人と共に歩んだ家族の手記	若年性認知症家族会彩星の会編	2021年	1,800円
10. 認知症の人の心を知り語り出しを支える 本人の思いを聴いてかわりを変えていくために	大塚智丈著	中央法規	2021年 2,200円
11. 東大教授、若年性アルツハイマーになる——	若井克子	講談社	2022年 1,400円
12. 記憶とつなぐ——若年性認知症と向き合う私たちのこと	下坂厚・下坂佳子著	双葉社	2022年 1,500円



●お問い合わせ・ご相談はこちらまで●

		所在地	電話番号
札幌市	中央区保健福祉課	〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目	011-231-2400(代表)
	北区保健福祉課	〒001-8612 札幌市北区北24条西6丁目	011-757-2400(代表)
	東区保健福祉課	〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目	011-741-2400(代表)
	白石区保健福祉課	〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8	011-861-2400(代表)
	厚別区保健福祉課	〒004-8612 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目	011-895-2400(代表)
	豊平区保健福祉課	〒062-8612 札幌市豊平区平岸6条10丁目	011-822-2400(代表)
	清田区保健福祉課	〒004-8613 札幌市清田区平岡1条1丁目	011-889-2400(代表)
	南区保健福祉課	〒005-8612 札幌市南区真駒内幸町2丁目	011-582-2400(代表)
	西区保健福祉課	〒063-8612 札幌市西区琴似2条7丁目	011-641-2400(代表)
	手稲区保健福祉課	〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目	011-681-2400(代表)

私の相談連絡先

病院名	主治医	電話番号
病院名	主治医	電話番号
医療相談室 相談員	氏名	電話番号
担当ケアマネジャー	氏名	電話番号
利用サービス 事業所	施設名	電話番号
利用サービス 事業所	施設名	電話番号
利用サービス 事業所	施設名	電話番号
地区担当保健師	氏名	電話番号
保健福祉相談窓口	氏名	電話番号
年金相談窓口	氏名	電話番号
		電話番号
		電話番号

発行：札幌市

編集：特定非営利活動法人 北海道若年認知症の人と家族の会

発行日：令和 7 年 3 月



SAPPORO