



療育手帳をお持ちの方のための

2023

さっぽろ市 福祉ガイド わたしの手引き

わたし	名前(なまえ)	電話(でんわ)
保護者・後見人	名前(なまえ)	電話(でんわ)
住んでいる区	区	区役所 電話(でんわ)

大切な連絡先

通っている事業所	でんわ 電話

相談する



- 療育手帳のこと 1~2 ページ
- 受給者証のこと 7~8 ページ **福祉(ふくし)**
- 利用計画相談のこと 7~8 ページ **福祉(ふくし)**
- 年金のこと 17 ページ **生活(せいかつ)**
- その他の相談 3~6 ページ **相談(そうだん)**

暮らす・住む



- 家事や身の回りを手伝ってほしい 9 ページ **福祉(ふくし)**
- 住むところをさがす 11~13 ページ **福祉(ふくし)**
- 携帯電話の割引 22 ページ **生活(せいかつ)**

出かける



- 出かけるときに手伝ってほしい 10 ページ **福祉(ふくし)**
- 体育館や映画館などの割引 19 ページ **生活(せいかつ)**
- スポーツ大会に参加する 19 ページ **生活(せいかつ)**
- 交通料金の割引 29~33 ページ **交通(こうつう)**

通う・働く



- 訓練をうける 10~11、13 ページ **福祉(ふくし)**
- 日中毎日通う 35 ページ **仕事(しごと)**
- 働いていて悩みがあるとき 35 ページ **仕事(しごと)**
- 働くところをさがす 36 ページ **仕事(しごと)**

病院



- 病院にかかるときの医療費の支援 34 ページ **医療(いりょう)**
- 歯の治療について 34 ページ **医療(いりょう)**
- 健康についての相談 34 ページ **医療(いりょう)**

災害の備え

- ヘルプカードを作りましょう。
- 気持ちが落ち着くものや手帳や薬を準備しておきましょう。
- 避難する場所を家族で決めておきましょう。
- 札幌市の防災アプリ「そなえ」を利用しましょう。



感染症の備え

- 石けんと流水で手を洗う、またはアルコール手指消毒剤を使って手や指の消毒をおこない、手をきれいにしましょう。
- 体調に異変を感じたときには、診察に備えて症状や時間経過をメモしたり、病院や保健センターなどにすぐに連絡できるようにしておきましょう。

急に具合が悪くなったら

- 急に具合が悪くなったときなど、119番に電話したほうが良いのか、様子を見たほうが良いのか、迷った場合には、救急安心センターさっぽろに相談しましょう。

救急安心センターさっぽろ **でんわ** #7119 または **272-7119**
 【受付時間】24時間365日 **※救急車が必要なときは、直接119番へ電話してください。**

こまったときは **札幌市障がい者あんしん相談** 【受付時間】9時~17時

でんわ 633-1313 **ファックス** 633-3887 **メール** soudan@sapporo-shakyo.or.jp

※相談受付時間外の留守番電話・ファックス・メールについては、あらためてご連絡いたします。

- くわしくは、福祉ガイドをご覧ください 6 ページ **相談(そうだん)**