

ご存じですか？

介護

子育て ダブルケア

子育てと介護を同時に担うことを
ダブルケアといいます。



ひとりで
抱え込まないで

子育てと介護の同時進行の
大変さは、外からは見えにく
いものです。
話すことで気持ちが楽になる
こともありますので、お気軽
にご相談ください。

家族介護支援員に
お話ししてみませんか？

家族介護支援員(保健師などの
専門職)が、子育てをしながら
高齢者や認知症の方を在宅で
介護しているご家族の悩みや
心配などの相談に、応じてい
ます。

ご相談は、お電話や来所（市役所2階④窓口 平日8:45~17:30）
または、メールで受け付けます。

函館市保健福祉部高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当

TEL 0138-21-3065

FAX 0138-26-5936

✉ kazoku-kaigo@city.hakodate.hokkaido.jp



介護サービスの利用については、函館市地域包括支援センターにて、
保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が相談を受けて
おります。

お住まいの地域を担当する包括支援センターへご相談ください。

