

介護の悩み

抱え込まないで

ご家族を介護していて、時々しんどくなったり、
つらくなったりすることはありますか？

ひとりで 抱え込まないで

頑張り過ぎは禁物です。
何をどう相談していいかわからなくても、話すこと
で気持ちが楽になること
もありますので、お話
してみませんか。



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。

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、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。

相談内容によっては、地域包
括支援センターや介護サービ
ス事業所等の関係機関へ連絡
をとり、適切なサービス利用
につながるよう支援します。

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。(裏面へ)

