

高齢者の相談先

高齢者に関する様々な相談に応じます。
一人で悩まず、お住まいの地区の地域
包括支援センターに相談してください。



- 体力に自信がないので体力をつけたい
- 金銭管理に自信がなくなった
- 一人暮らしなので将来が心配
- 今のままで元気ではどうしたらいい
- 認知症のことが心配
- 高齢者虐待にあっているみたいだ…… など

地域包括支援センター

江別第一地域包括支援センター

☎011-389-4144 (月~土 8:45~17:15)

江別第二地域包括支援センター

☎011-389-5420 (月~金 8:30~17:30/土 8:30~12:30)

野幌第一地域包括支援センター

☎011-381-2940 (月~土 9:00~17:40)

大麻第一地域包括支援センター

☎011-388-5100 (月~金 8:30~17:00/土 8:30~12:30)



ひとりじゃないよ



どうしても辛いときは、
人に話してください。

「他人に?そんなの何になる?」

そう思いますよね。

でもあなた以外に、

何人も救われた人がいます。

「あなたの手助けになりたい」、「心から救いたい」

受話器の向こうに、そんな想いでいる人が

たくさんいます。

予約が必要な場合もあるので、
電話で確認してくださいね。
全ての相談は無料です。



こころの健康

- 不眠 ゆううつ
- 性格や生活の仕方が変わった
- 閉じこもりがちになった
- お酒やギャンブルがやめられない
- 事故の後遺症で性格が変わった… など



こころの健康のお悩みを伺います。ご本人だけではなく家族の方が相談されても構いませんので、お気軽にご相談ください。
※いのちの危険を感じた場合は、110番もしくは119番へ

北海道江別保健所

☎011-383-2111 (月～金8:45～17:30)

北海道いのちの電話

☎011-231-4343 (24時間)

道立精神保健福祉センター

☎011-864-7000 (月～金8:45～17:30)

こころの相談電話 ※お住まいを管轄する精神保健福祉センターの相談先につながります。

☎0570-064-556 (月～金9:00～21:00/土日祝10:00～16:00)

お話ができなくても、SNS相談があります。

チャット▶ <https://yorisoi-chat.jp>

- 月・金 (11:00～22:30)、火・木・日 (17:00～22:30)、水・土 (11:00～16:30)
- 全日程終了30分前までの受付

LINE



こころと体

- うつ病など心の健康について相談したい
- 健診の結果や生活習慣病について相談したい
- フレイルや食生活について話をききたい… など



江別市保健センター

☎011-385-5252 (月～金 9:00～17:00)

生活の不安

- 借金が多く生活が苦しい
- 家賃が払えず住むところがなくなりそうだ
- ご近所とのつながりがなく今後が心配… など

江別市にお住まいで、上記のようなお困りごとを抱えている方が対象です。お気軽にご相談ください。(生活保護受給中の方は除く)

くらしサポートセンターえべつ (江別市社会福祉協議会)

☎011-375-8987 (月～金 8:45～17:15)

消費者トラブル



- 不審な電話がかかってきた
- 悪質商法の被害に遭ってしまった
- 契約内容に納得できない… など

江別市消費生活センター

☎011-381-1026 (月～金 9:00～17:00)