

困ったときのまとめ

(困ったときの連絡先と対策)

1. 体調が悪いとき

☎ #7119 お医者さんや署護婦に電話

☎ 0570-00-7119 全国共通の番号

☎ 119 命の危険があるときは迷わず救急車を



2. 歩くのがつらい、動けないとき

🏠 地域包括支援センター 近くの総合的な相談窓口

☎ 介護保険サービス ヘルパー
デイサービス
福祉タクシー

🚨 緊急通報ボタン 首から下げる機器



3. お金が足りないとき

💰 生活保護 低所得の生活を保障

🏠 住宅確保給付金 高齢者向けの

✚ 医療費・介護費の軽減

🍷 食材や日用品の支援 フードバンク

☑ 覚えておくと安心!

