

「困った時の連絡帳」 ～ 活用方法 ～



「困った時の連絡帳」とは

こんなことで困ってるけど、どこに連絡したらいいの？
近所の人に連絡したいけど電話番号が分からない・・・
など、連絡先に困った時にすぐに確認出来る便利な連絡帳です。



どうしてできたの？

住み慣れた地域で自分らしい生活ができるように、地域みんなで助け合うことができる地域づくりを目的に、住民の方が主体となって、話し合う協議体というものがあります。

その中で出た「何かあった時にすぐ見れる、相談できる機関の一覧表があればいいよね。」という意見から、浜松市天竜区在宅医療介護連携協議会(磐周医師会)で作成をしている「困った時の連絡帳」を活用しよう！ということになりました。

どんな時に使えばいいの？

- ・困っているけれど、どこに連絡してよいか分からないとき
- ・近くの方の連絡先が分からない
- ・すぐに連絡したいけど、電話番号を調べないと分からない
- ・ご自身に何かあった時、周りの方がご自身のことを分かるように など



電話の横など
目につきやすい
所に置いて
ご活用ください

連絡帳の作り方

【かかりつけ医】

ご自身のかかりつけ病院を記入して下さい。



医療の連絡先	
かかりつけ医	
医院名	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
緊急時 救急車 119番	
休日救急	
天竜休日救急 (天竜保健福祉センター)	
	053-922-0075
佐久間病院	
	053-965-0054
浜松市夜間救急室 (浜松市医師会館1階)	
	053-455-0099
メモ	医療に関してどこに相談して良いか分からない方 浜松市「医療相談窓口」 453-6168

→裏面へ続きます

介護の連絡先 

地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口
「地域包括支援センター天竜」
☎ 925-0034

天竜区役所
長寿保険課
☎ 053-922-0065

介護事業所

事業所名 _____
☎ _____

ケアマネ
氏名 _____
☎ _____

メモ

【民生委員】

あなたの地区の民生委員の
連絡先を記入してください。
あなたの地区の民生委員については
社会福祉課までご連絡ください。

暮らしの連絡先 

駐在所 天竜警察署 区
☎ 926-0110

または **110番**
子ども～高齢者まで
なんでも相談！

民生委員
氏名 _____ 地区の民生委員
について
「社会福祉課」
☎ 922-0018

お出かけ  

NPO タクシー
☎ _____

オンデマンドバス
☎ _____

メモ

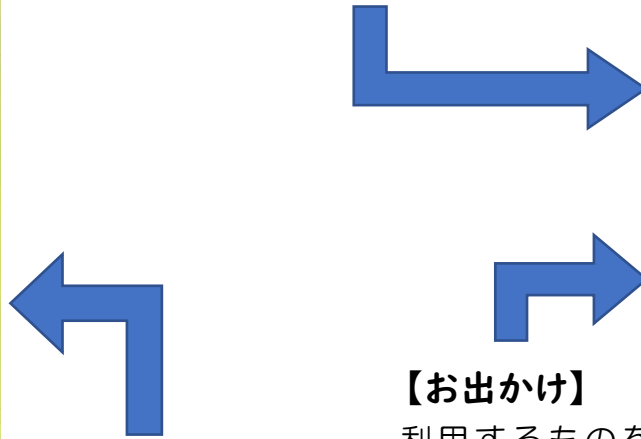
行政の相談窓口
「天竜区役所」 926-1111

健康に関する相談
「天竜健康づくりセンター」 922-0075

子育てに関する相談
「子育てセンターすぎのこ」 922-0170

「子育てセンターやまびこ」 922-0180

どこへ聞けば良いかわからない時はこちら！
「社協 天竜地区センター」 926-0322



【介護事業所】

介護サービスを使っ
ている場合は、事業所を
記入して下さい。

【お出かけ】

利用するもの
をご記入ください。

私のこと

住所 _____
氏名 _____
生年 月 日 _____

1番に知らせる親族 氏名 _____
関係 ☎ _____

2番に知らせる親族 氏名 _____
関係 ☎ _____

親しくしている近所の人
氏名 ☎ _____

浜松市天竜区在宅医療介護連携協議会

【私のこと】
もしも、私に何かあった時、
「私」について記入してあれば、
これを見て救急車を呼べるかもしれません。
* あなたの大切な人は、いざという時に
「あなた」の事をどれだけ落ち着いて
伝えることができるのでしょうか。
もしもの安心のために記入して
みてください。

制作：生活支援体制づくり協議体 二俣地区部会

(事務局：浜松市社会福祉協議会 天竜地区センター)

連絡帳に関するお問い合わせは、事務局までご連絡ください。(TEL：926-0322)