

高齢者等見守り活動の 手引き

～ご近所同士でみまも～る～



本事業は青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村の5市町村が連携して進めている「青森圏域連携中枢都市圏」の取組です。

はじめに

少子高齢化、核家族化の進行に伴い、高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増加するとともに、価値観の多様化により、地域との関わりが希薄化し、高齢者の社会的孤立が全国的に問題となっています。

本市では、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で、安心して生活するためには、高齢者を温かく見守り、支え合う体制づくりが必要であると考え、地域包括支援センターの専門職が認知症などのリスクのある高齢者に対して行う見守りや、地区社会福祉協議会が中心となり、民生委員・児童委員、町（内）会の役員、住民ボランティアなどの地域関係者が日常生活の中で近隣の高齢者に対して行う見守り、民間事業者が日常業務の中で関わる高齢者に対して行う見守り、といった取組を行い、高齢者の異変を察知することにより、必要な支援につなげられました。

本市の高齢化率は令和4年1月1日現在で、約32%となり、今後も、65歳以上の高齢者がますます多くなることが見込まれることから、より多くの見守りの目が必要とされます。

このことから本市では、専門機関や地域関係者の見守りに加え、住民同士がつながりを深め、お互いが負担や不安を感じないよう、地域ぐるみで「見守り」に取り組み、日常生活の中でさりげなく様子を伺いながら見守りをする、温かな「気づき」を地域の中に広げていきたいと考えています。

地域での住民同士の見守り活動に一人でも多く関心を高めてもらい、また、活動のイメージを持っていただけるよう、この度、地域での見守り活動にかかわるポイントや留意点等をまとめた手引きを作成しましたので、広くご活用いただけると幸いです。

《目 次》

- ◇ 1 見守り活動の目的..... 1 ページ
- ◇ 2 見守り活動の内容..... 2 ページ
- ◇ 3 気づきのポイント..... 3 ページ
- ◇ 4 見守り活動の留意点..... 4 ページ
- ◇ 5 人や地域とつながろう..... 5 ページ
- ◇ 6 異変に気づいたら..... 6 ページ
- ◇ 7 緊急の場合は..... 7 ページ
- ◇ ご登録ください 高齢者等SOSネットワーク

「みまも～る」とは、

ご近所同士「見守り」・「見守られ」ながら、
「身を守る」 …の意味を表しています。

1 見守り活動の目的

高齢者の見守り活動は、住民同士がつながり合い、共に支え合っ
て暮らし続けられる地域づくりを進める上で、とても重要な活動で
す。「あいさつ」、「声かけ」、「生活の様子への気配り」といった活
動を通じて、できるだけ早い段階で、ちょっとした異変に気づき、
必要な支援につなげることが大切です。

地域での見守り活動

お互いに見守り、見守られる互助の仕組みですので、お互いが
負担や不安を感じないように、取り組んでいきましょう。



**専門機関や地域関係者の「見守り」に加え、
ご近所の皆さんによる「気づき」が早期発
見・早期対応につながります。**

2 見守り活動の内容

高齢者の見守り活動は、「あいさつ」や「声かけ」といった相手と顔を合わせて行うものや、「新聞等がたまっていないか」、「洗濯物が干したままになっていないか」、「夜に明かりがついているか」などに気を配るといった、外からさりげなく行うものがあります。

見守り活動のポイント

見守り活動は、継続して見守りを行うことが重要になります。そのためには、日常生活で行っているさまざまな行動の中に見守りを取り入れ、無理なく長続きさせていくことが大切なポイントです。

- 通勤のとき
 - 買い物のとき
 - 散歩のとき
 - 回覧板を回すとき
- など



見守りのための行動というよりは、何かの行動とあわせて、見守り活動を行いましょう。

無理なく見守り活動を続けましょう。

3 気づきのポイント

高齢者の様子がいつもと違うといった、ちょっとしたことが何らかの支援を必要としているサインかもしれません。

この小さな気づきが、高齢者の安全につながりますので、次に紹介するような様子にお気づきの際には、高齢者の相談窓口である市または地域包括支援センターにご連絡ください。

異変を察知するポイント

- 季節問わず同じ服を着ている、必要以上に何枚も重ね着をしている
- 髪がぼさぼさ、異臭がする
- あいさつをしていた人がしなくなった、表情がかたい
- 最近やせてきた、具合が悪そう、歩く姿が危なっかしい
- 暑い日や寒い日、雨の日なのに、長時間外にいる
- 見知らぬ訪問者が次々にやってきている
- 新聞等がポストにたまっている
- 姿を見かけなくなった

など



大丈夫？



あれ、新聞が
たまってるなあ……

小さな気づきが、高齢者の安全・安心につながります。

4 見守り活動の留意点

高齢者の見守り活動を進めていく上では、互いの信頼関係を築くことがとても重要です。相手の考え方を尊重したりプライバシーに配慮するなど節度を持って行いましょう。

■ プライバシーに配慮する

個人やそれぞれの家庭には様々な事情、人には知られたくない秘密があります。見守り活動の中で知り得た個人情報や口外しないようにし、第三者に情報提供をする際は、必ず本人に確認しましょう。また、情報収集は必要な範囲にとどめましょう。

■ 同じ目線で

見守り活動は、地域住民がお互いに支え合う取組です。「見守ってあげる」という気持ちではなく、同じ目線での「お互い様」という気持ちで取り組みましょう。

■ 相手を尊重する

相手が感情的になったからといって、自分も感情的になってはいけません。相手の考え方や生活を尊重しましょう。

■ 無理のない範囲で

見守り活動は、継続することが大事です。無理のない範囲で活動を継続しながら、少しずつ信頼関係を築いていきましょう。

5 人や地域とつながろう

お互いに見守り、見守られる関係をつくるには、自分自身が「孤立しない」ように行動していくことが大切です。人や地域とのつながりを持ち、日頃から安否確認し合える仲間をつくることで、自分の身に異変があった時、気づいてもらえる可能性が高くなります。

人や地域とつながるポイント

隣近所の付き合いを大事にしましょう

隣近所の付き合いは、とても身近な人との交流活動です。隣近所との日常のあいさつや声かけなどのコミュニケーションが、何かあった時の気づきにつながります。



地域の交流行事に参加しましょう

地区社会福祉協議会や町（内）会などでは、住民を対象にさまざまな交流行事を開催しています。交流行事に参加することで、生きがいがづくりや仲間づくりにもつながります。



お互いに見守り、見守られる関係をつくりましょう。

6 異変に気づいたら

高齢者の何らかの異変に気づいた場合は、一人で抱え込まず、担当の地域包括支援センターへ連絡しましょう。

地域包括支援センターは、市が設置している地域の高齢者相談の窓口です。高齢者ご本人だけでなく、ご家族や近隣に暮らすかたも、高齢者の何らかの異変に気づいた場合は、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター 担当地区一覧

名称/住所/電話番号	担当地区
地域包括支援センターおきだて 富田5丁目18-3 017-761-4580	柳川、篠田、千刈、沖館、富田、新田、久須志、千富町1丁目
地域包括支援センターすずかけ 里見2丁目13-1 017-761-7111	三内、石江、岩渡、里見、三好、西滝、西滝切島、西滝富永、新城平岡
中央地域包括支援センター 新町2丁目1-8 017-723-9111	安方、新町、古川、長島、中央、橋本、勝田、奥野、松原、堤町、青柳、本町
東青森地域包括支援センター 浜館6丁目4-5 017-765-3351	中佃、佃2・3丁目、南佃、岡造道、小柳、浜館1～6丁目、虹ヶ丘、自由ヶ丘、けやき、はまなす、古館1丁目、古館大柳、松森2・3丁目
南地域包括支援センター 妙見3丁目11-14 017-728-3451	桜川(1丁目を除く)、筒井、野尻、新町野、四ツ石、妙見、横内、雲谷、幸畑、大矢沢、合子沢、田茂木野、問屋町、卸町
東部地域包括支援センター 矢田前字弥生田47-2 017-726-5288	浅虫、久栗坂、野内、滝沢、矢田前、平新田、原別、泉野、桑原、戸山、赤坂、戸崎、浜館、諏訪沢、駒込、蛍沢、月見野、矢田、田屋敷、築木館、馬屋尻、八幡林、宮田、本泉、矢作、後菴、三本木、沢山
おおの地域包括支援センター 東大野2丁目1-10 017-711-7475	旭町、浦町、大野、桂木、緑、青葉、金沢1・3～4丁目、北金沢1丁目、浜田豊田、浜田玉川、浜田1～3丁目、東大野、西大野
地域包括支援センター寿永 高田字川瀬187-14 017-739-6711	金沢2・5丁目、安田、浪館前田、細越、荒川、入内、浪館、金浜、高田、上野、小畑沢、小館、大谷、大別内、牛館、野沢、野木、八ツ役芦谷、八ツ役上林、八ツ役矢作、第二問屋町、北金沢2丁目、千富町2丁目
地域包括支援センターのぎわ 羽白字野木和45 017-763-2255	油川、岡町、羽白、奥内、西田沢、清水、飛鳥、後潟、小橋、左堰、前田、新城福田、新城天田内、新城山田、鶴ヶ坂、戸門、孫内、内真部、瀬戸子、六枚橋、四戸橋
地域包括支援センターみちのく 港町3丁目6-3 017-765-0892	港町、合浦、茶屋町、栄町、花園、浪打、佃1丁目、松森1丁目、桜川1丁目、造道、東造道、八重田
地域包括支援センター浪岡 浪岡大字浪岡字稲村274 0172-69-1117	相沢、王余魚沢、北中野、吉内、郷山前、五本松、下石川、下十川、銀、杉沢、大釈迦、高屋敷、樽沢、徳才子、長沼、浪岡、福田、細野、本郷、増館、女鹿沢、吉野田

7 緊急の場合は

緊急の場合は、警察（110番）、消防（119番）へ通報しましょう。

通報時のポイント

警察(110番)へ通報する場合

警察への通報には、詳しい説明は必要ありません。

例えば、「新聞受けに新聞がたまっており、電灯もついたまま。中に人がいるのではないか」という事だけで結構です。

電話に出た警察官が、色々質問しますので、落ち着いて答えてください。また、通報後も連絡できる電話番号を伝えてください。

消防(119番)へ通報する場合

倒れている人やけがをしている人を発見したなどの緊急時の119番通報のポイントは次のとおりです。

①救急であることを伝える

119番通報をしたら、まず「救急です」と伝えてください。

②救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず、市町村名から伝えてください。住所が分からない時は、近くの大きな建物、交差点など目印になるものを伝えてください。

③具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてください。

④具合の悪い方の氏名・年齢・性別を伝える

具合の悪い方の氏名・年齢・性別を伝えてください。分からないときは、「60代の女性」などおおまかで構いません。

⑤あなたの名前と連絡先を伝える

あなたの名前と通報後も連絡できる電話番号を伝えてください。場所が不明なときなどに、問い合わせることがあります。

通報時はあわてず、ゆっくりと伝えましょう。

高齢者等見守り活動の手引き ～ご近所同士でみまも～る～

発行年月／令和4年1月

編集・発行／青森市福祉部高齢者支援課

〒030-0801 青森市新町1丁目3-7（駅前庁舎）

電話 017-734-5326 F A X 017-734-5789

ご登録ください 高齢者等SOSネットワーク

青森市高齢者等見守り体制確保事業（愛称：みまも〜る）

市では、行方不明となった方の早期発見・保護につなげるため、警察と連携して、情報をメールマガジンで配信、情報提供を呼びかける取組を行っています。一人でも多くの方にご登録いただくことで見守りの輪が広がり、高齢者やそのご家族の安心につながります。

↓登録はこちらから↓



スマホ用



携帯電話用

行方不明者情報(No.00)

行方不明となっているかたがあり、ご家族が心配しています。どんな些細な情報でも構いませんので、以下の連絡先に情報をお寄せください。

◆連絡先
○青森警察署(青森地区) 017-723-0110(代)、生活安全課(内線261.262)
○青森南警察署(浪岡地区) 0172-62-4021(代)、刑事生活安全課(内線261.262)

◆行方不明者の状況
<行方不明者>
●●●●:性別・●(●●)歳
青森市××

<行方不明日時>
令和△年△月△日(△) △時頃

<行方不明時の状況>

<特徴>
・身長 ・体型 ・上衣 ・下衣 ・頭髮 ・履物 ・所持品 ・眼鏡
・認知症の有無 ・みまもりシールの有無(有りの場合は貼付位置)

◆問合せ
高齢者支援課(電話017-734-5326)

メルマガ配信例

～SOSネットワークは、このように活用されます～

警察に届けられた行方不明者情報をもとにメールマガジンを配信します。また希望に応じて近隣町村（平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村）へ協力を呼び掛けることもできます。



○メルマガが届いたら、いつもより少し周囲を気にしてみましょう。

もし似ている方を見かけたら、警察に連絡しましょう

○みまもりシールにも注目し、困っている方を見かけたら、さりげなく声を掛けてみましょう。

みまもりシール デザイン



《問合せ先》

高齢者支援課

浪岡振興部健康福祉課

新町1丁目3-7

浪岡大字浪岡字稲村101-1

電話：017-734-5326

電話：0172-62-1134