

高齢者見守り活動の手引き

～インフォーマルサポートガイドブック～



今治市生活支援体制整備事業
第1層協議体 作成

はじめに

我が国の65歳以上の高齢化率は、現在28.7%（令和2年9月現在）、今治市に至っては高齢化率34.9%（令和2年9月現在）と全国平均より高く、その数字は上昇の一途を辿っています。

また少子化や核家族化の進行及び生活様式の多様化により、ひとり暮らし高齢者や高齢夫婦世帯が増加するとともに、地域における人間関係の希薄化などから社会的孤立などの問題が発生しております。

そうした中で、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、身近な地域の人々との交流や声かけなど日常の見守り活動をとおして、出来る限り早期に問題を発見し、迅速に必要な支援に繋げることが重要です。

市内においても、住民の皆さまがこのような現状をしっかりと御理解され、それぞれの地域のなかで工夫をされて、熱心に見守り活動に取り組んでくださっております。

今治市生活支援体制整備事業では、住民の皆さまが地域の中で、見守り活動をしやすいするためのひとつのツールとして、自治会、民生児童委員、老人クラブ、地域包括支援センター、シルバー人材センターの方々から御意見をいただき、『高齢者見守り活動の手引き』を作成いたしました。本冊子を御活用いただき、具体的な見守り活動、異変に気付いた際の連絡体制など、地域において見守り体制を作るための一助になれば幸いです。

もくじ

はじめに

今治市生活支援体制整備事業とは？

- ①見守りって何？何をしたらいいの？.....1
- ②あなたのまわりにこんな「こと・人」ありませんか？.....2
- ③異変に気付いたらどうしたらいいですか？.....3
- ④異変に気付いた時の対応について事例から学ぼう.....4
- ⑤ひろげよう！つながり、支えあい.....5
- ⑥見守りQ & A（よくある質問）.....6
- ⑦企業が行っている見守り活動について.....7
- ⑧高齢者に関する相談機関について.....8
- ⑨地域で暮らす高齢者の皆さまへ～助けられ上手になるコツ～.....9
- ⑩あなたの相談窓口.....10

今治市生活支援体制整備事業とは？

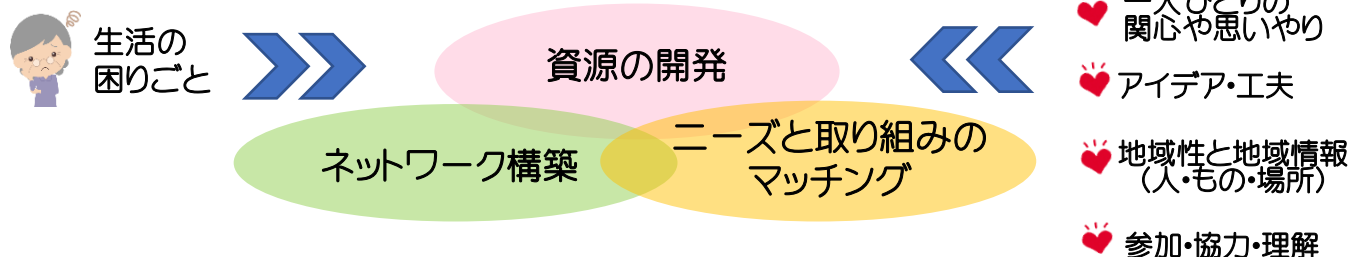
ちょっとだけ、地域を支える私の手
～生きていく力とお互いさまの心を育む今治～



一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの世帯、要支援・要介護認定者が増加している中、「住み慣れた地域で安心して暮らしていける地域づくり」が求められています。

このような現状を踏まえ、平成27年度の介護保険法の一部改正により生活支援体制整備事業（以下、整備事業）が始まりました。整備事業では高齢者の生活の困りごとを解決していくことや、より暮らしやすい高齢者を支える地域の支え合いの体制作りを推進しております。

整備事業の役割



協議体について

整備事業の円滑な推進のために、第1層（市全体）と第2層（市内27地区）で協議体を設置しています。協議体では互助を中心とした地域づくりを住民主体で進めるため、下記の参加者（構成員）と、見守り体制や交流の場づくりなど、地域の実情に合わせた多様な取り組みについて話し合い、地域への働きかけを行っています。

図：協議体のイメージ

※協議体の参加者（構成員）は各地域によって異なる場合があります。



本事業の詳細はこちらの二次元コードから
ご覧いただけます。



①見守りって何？何をしたらいいの？

見守りとは、何も特別なことではありません。

たとえば

道でご近所さんとすれ違った時、
「こんにちは」と挨拶をします。
荷物の配達に来た人が玄関先で挨拶をします。
二言三言、会話をします。
実はこれだけで「見守り」なのです。
何気ない挨拶や会話の中で
「あれ？いつもと様子が違うな」
「大丈夫かな？」
と思うことはありませんか？

Bさん、おはよう！

おー、Aさん、おはよう。
久しぶりやね！元気にし
とった？

あれ・・・Bさんとは昨日会ったん
やけどな。大丈夫かいな？

この相手を気にかけて、心配する気持ち
そこから見守りが始まります。

「気になるな」と思ったら、出来るだけ目を配るようにしてみましょう。
声をかける、誰かが困っていたらできる範囲で世話を焼くことも「見守り」です。
また、見守りは見張りや監視ではありません。心配するあまりプライバシーへの
配慮を忘れることのないように、さりげなく行いましょう。

ポイント

✓ 考えてみよう！もし、あなただったら 誰に、どんなふうに、見守られたいですか？

急な出来事で周りの手助けが必要な状況になる可能性は、誰にでもあります。
そんな時、突然知らない人が来て、「お元気ですか？困りごとはないですか？」
と言われたらどうでしょう？不安になりませんか？
普段から関わりのある方や顔見知りの方から、自然に気かけられると安心で
き、嬉しいものではないでしょうか？

②あなたのまわりにこんな「こと・人」ありませんか？



こんなこと



新聞・郵便・宅配便など

- ☐ 新聞入りに、新聞や郵便物が溜まっている
- ☐ 宅配便の不在伝票、乳酸菌飲料などが溜まっている

訪問販売など

- ☐ 見慣れない業者が頻繁に出入りしている
- ☐ 新しい品物が次々増えている



配管・室外機の音

- ☐ エアコンの室外機の音、テレビの音、水の流れる音が聞こえなくなった

ゴミ屋敷

- ☐ ゴミ出しのときに会わなくなった
- ☐ ゴミが家や家の敷地にあふれている



電気・水道メーター

- ☐ 電気や水道メーターがまわっていない

屋内の電灯・カーテン

- ☐ 日が暮れても電灯が点かない
- ☐ 日中、カーテンが開いていない

洗濯物

- ☐ 昼も夜も干しっぱなし
- ☐ 天気がよいのに何日も干していない



介護

- ☐ ひとりで認知症の親を介護している
- ☐ 夫婦ともに認知症
- ☐ 老々介護



こんな人



服装

- ☐ 同じ服を毎日着ている
- ☐ 季節に合っていない
- ☐ ひどく汚れている

通り(道路で)

- ☐ 道に迷っている
- ☐ 意外な場所で見かける

顔を見かけない



- ☐ しばらく顔を見かけない
- ☐ 近所の集まりに参加しなくなった
- ☐ 病院・診療所で会わない

身体

- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 急に痩せた、急に太った
- ☐ 不自然な傷やあざがある
- ☐ 体臭、尿臭がきつい

近隣との関わりがない (特に独居高齢者)

- ☐ 周囲からの支援を拒否する
- ☐ 自分から地域との関わりを止める
- ☐ 他の地域から移り住み、地元住民とは疎遠

利用店舗・機関で

- ☐ 同じものを大量に購入している
- ☐ お金の支払いを間違えることが多い
- ☐ 「通帳や財布がない」と頻繁に言う
- ☐ 市役所や銀行の窓口で手続きができない

話しぶり

- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ 「死にたい」などと口にする
- ☐ 近隣と口論が増えた



見守る相手は、あなたが気にかかる人。暮らしづらさを抱えた人。

見守りのサインの中には「たまたま留守が続いた」「体調を崩していた」など、結果的には異変のない場合もありますが、ちょっとしたサインに気づき見逃さないことが、命を救うことにつながります。

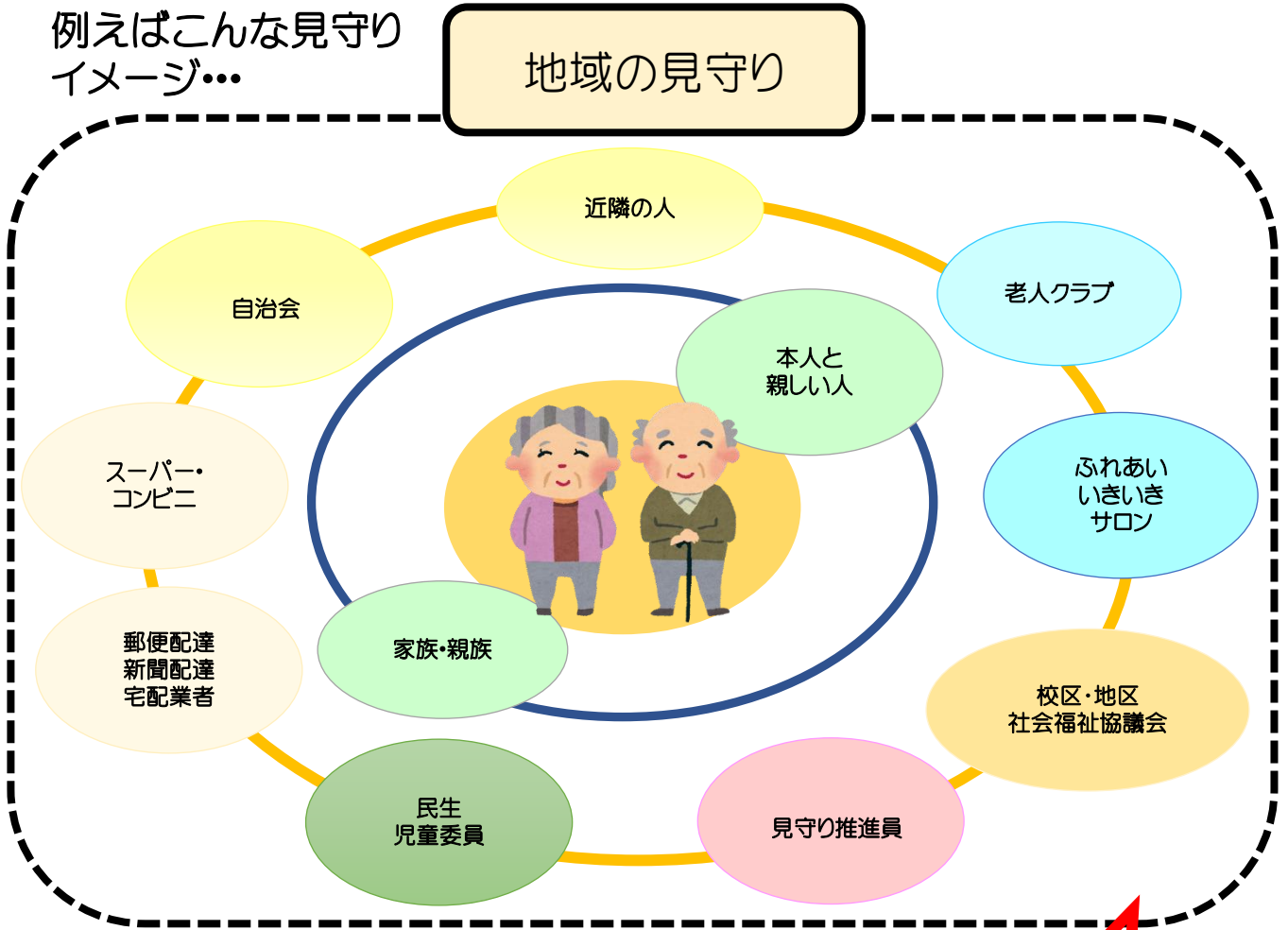
明らかな 異変

- ☐ 人が倒れている
- ☐ 意識がおかしい、朦朧としている
- ☐ 異臭がして明らかにおかしい
- ☐ 扉は開いているのに何度呼んでも応答がない
- ☐ 激しい叫び声や怒声が聞こえる

③異変に気付いたらどうしたらいいですか？

家の中で倒れていたり、路上で座り込んでいるなど高齢者の異変に気がついた場合は、関係機関への橋渡しをしましょう。

例えばこんな見守りイメージ…



緊急ではないけど、
「何か気になるな」

連絡

高齢者に関する相談機関

- 地域包括支援センター
- 今治市役所(高齢介護課)
- 社会福祉協議会
(※8ページ参照)



通報

緊急時…
「あれ？様子が変だな」

- 消防・救急(119番)
- 警察(110番)



事例1

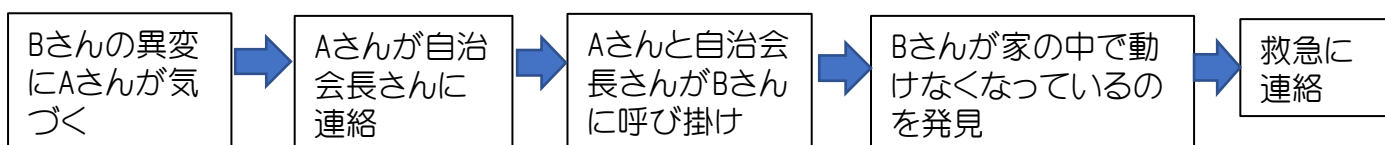
家の中で転倒し、動けなくなった高齢者を知人と自治会長が発見



Aさんが朝、いつも散歩でひとり暮らしの高齢者Bさん宅を通りかかると、ちょうど庭掃除をしているBさんと世間話をする事が多かったそうです。ある日、いつもどおり散歩で通りかかると、その日は珍しく窓もカーテンも閉まったまま。気になったので再度お昼に訪ねてみたところ、インターホンにも返事がなく、郵便受けに新聞も残ったまま。心配になったので自治会長さんに連絡をして来てもらいました。自治会長さんも昨日あった地域の集まりにも普段来てくれるのに珍しく来てなかったの、気になっていたとのこと。玄関のドアを叩き大声で名前を呼ぶと中から声が聞こえるので、ドアを開けてみると、Bさんが倒れていました。意識はあるが転んで動けなくなっており、すぐに119番に通報。大事に至らずに済んだそうです。

ポイント

この事例に関わった方々



事例2

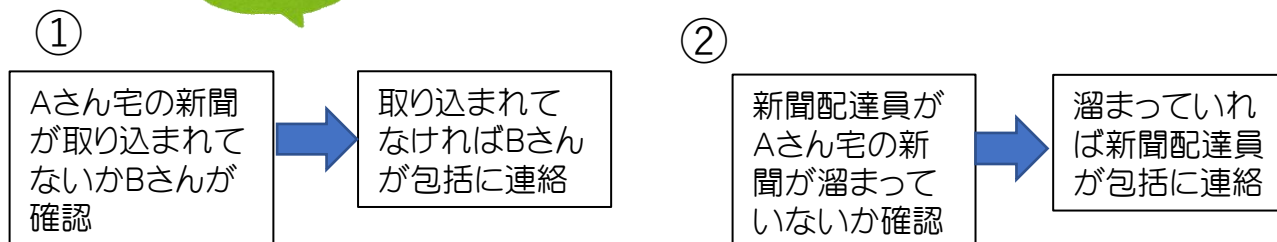
地域住民、企業と連携したさりげない見守り



朝刊を取っているひとり暮らし高齢者Aさんは、朝5時過ぎに新聞配達があればすぐに新聞を取り込まれるそう。Aさんを支援している地域包括支援センターは、朝7時にAさん宅前を散歩で通りかかる近所のBさんに、「通りかかった時に新聞がポストに入ったままになっていたら連絡をください」とお願いしているそうです。また新聞販売所にも翌日の配達時に前日の新聞がそのままになっていたら、連絡してもらうようお願いしており、地域住民、企業と連携したさりげない見守り活動を行っています。

ポイント

この事例に関わった方々と機関



⑤ひろげよう！繋がり、支えあい

地域での見守り活動や見守りネットワークのしくみが整うことで、異変を察知しやすくなり、深刻な事故の防止などに役立ちます。また見守る側の意識が高まり、見守りのサインに気づきやすくなります。

しかし、異変を発見できたとしても、地域の中で暮らす人同士のつながりがないままであれば、人々の孤立した状況や孤立感はいつまでもなくなりません。目指したいのは、孤立する人をつくらない地域。

そのためには、地域の中でお互いにつながり、話し合い、協力したりしながら、互いに信頼し支えあう体制をつくっていくことが必要です。誰もがちょっと困った時、「助けて」とSOSを言える「お互いさま」で支えあえる地域をつくりましょう。

あったらいいな。
こんな取り組み

広がる見守り活動

例えば見守られる立場だった人が元気になり、今度は見守り活動のグループに入るなど、支え、支えられる関係ができるといいですね。



小地域での助け合い

見守りのサインに気づき、いち早く対応できるのは、普段の暮らしで顔が見える関係だからこそです。隣近所や自治会など小地域の見守り活動ができるといいですね。

地域で皆が集まる場所

高齢者、障がいを抱えた方、子育て中の親など、地域で一緒に交流できる場所、困りごとや気になる人について、気軽に話し合える場所が増えるといいですね。

専門職との連携

地域で話し合い、解決が難しいことは、地域包括支援センター、市役所、社会福祉協議会などの職員、ケアマネジャーといった専門職に相談しましょう。

相談



⑥見守りQ&A(よくある質問)

Q

見守りが必要だと思う人から拒否されます。



A

地域の中には「他人の世話になりたくない」という方もおられるので、さりげない見守り続けましょう。また、その方と関わりのある人を窓口として見守ることもできます。難しい場合は専門機関に相談して関わってもらいましょう。

Q

見守っている人の異変に気づけなかった場合、また不幸にも亡くなった場合、責任を問われますか？

A

それまでの状況について警察から情報を求められることはあるかもしれませんが、責任を問われることはありません。

Q

個人情報とプライバシーの違いが分かりません。



A

個人情報は住所や電話番号など、個人を特定できる情報を指します。プライバシーとは私生活に関する情報や一般的に知られていない情報です。例えるなら封書の住所の表書きが個人情報で、中がプライバシーといえます。見守りではプライバシーに配慮することを前提に、顔が見える関係の中で個人情報を適切に取り扱うことで人命を救うことにもつながります。

Q

見守りが必要な高齢者の情報を把握するのが難しく、地域で見守り活動をしていくことに難しさを感じます。



A

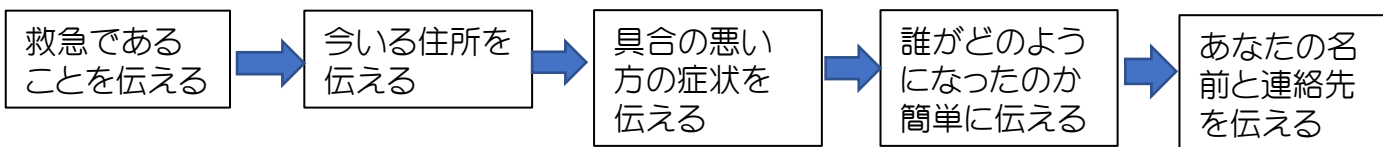
高齢者など、災害時に支援が必要な方がどこに住んでいて、その方を誰が助けるのかを地図を使いながら住民同士で考える取り組み(DIG:災害図上訓練等)があります。このような地域の防災活動へ積極的に参加することが、住民同士の情報の共有化にも繋がります。

Q

緊急時の救急車への連絡ポイントを教えてください。

A

119番へ電話して下記の内容を伝えてください。

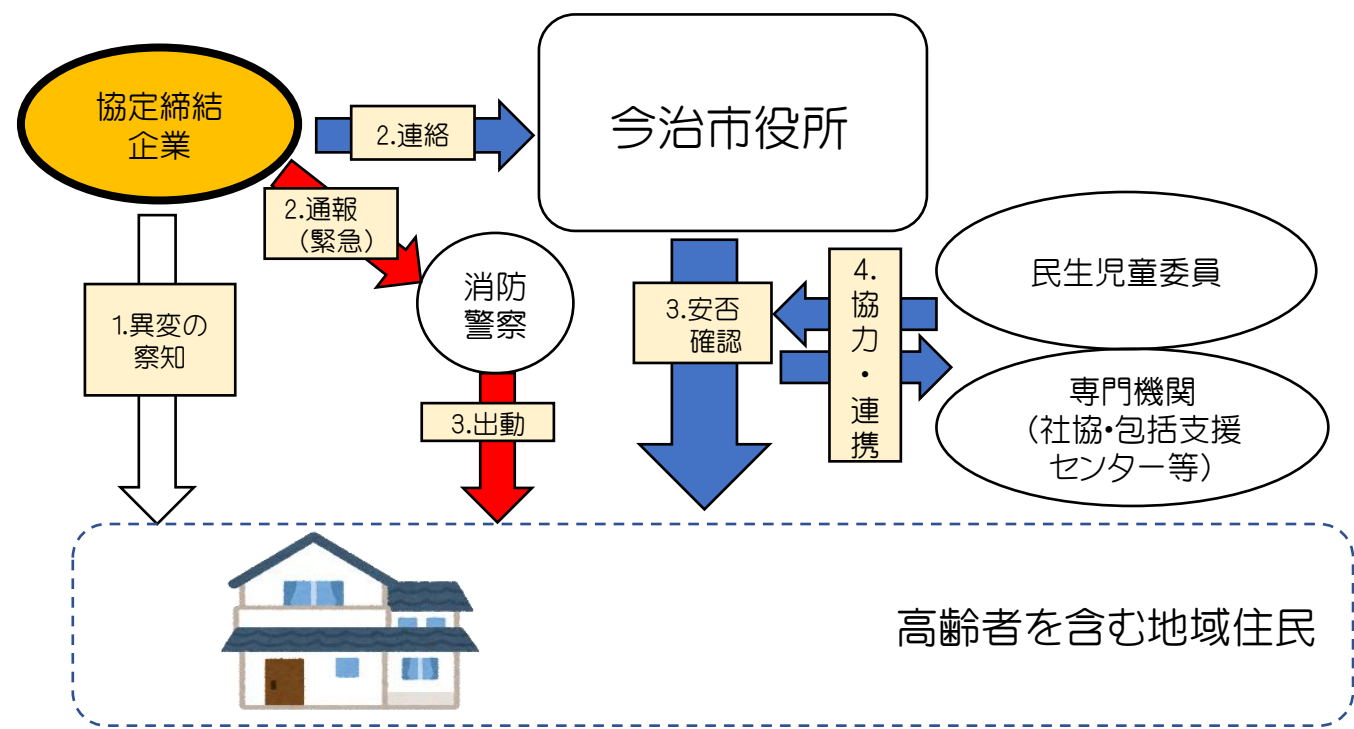


■「今治市見守りネットワークに関する協定」とは

この協定は、支援を必要としている市民が住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、市と協力して見守り活動及び支援活動を行うことにより、セーフティネットの機能を高め地域福祉の向上に資することを目的としています。

■ 協定締結企業

下記の企業は、業務中に支障のない範囲で、市民に対して、さりげない見守りなどにより、安否を確認し、何らかの異変を察知した場合は、その状況を市に連絡を行います。ただし、市民の生命、身体等を保護するために緊急性を要する場合は、速やかに警察署または消防署に通報を行います。



企業名	協定内容
第一環境株式会社	業務中(水道検針等)に、業務に支障のない範囲で、市民に対して、さりげない見守りなどにより安否を確認し、何らかの異変を察知したときは市に状況を連絡する。
日本郵便株式会社 今治郵便局	業務中(郵便配達等)に、業務に支障のない範囲で、市民に対して、さりげない見守りなどにより安否を確認し、何らかの異変を察知したときは市に状況を連絡する。
株式会社フジ	業務中(商品配達等)に、業務に支障のない範囲で、市民に対して、さりげない見守りなどにより安否を確認し、何らかの異変を察知したときは市に状況を連絡する。
布亀株式会社 (置き薬)	業務中(商品配達等)に、業務に支障のない範囲で、市民に対して、さりげない見守りなどにより安否を確認し、何らかの異変を察知したときは市に状況を連絡する。

⑧高齢者に関する相談機関について

高齢者の異変に気づいた場合、「どこに連絡したらいいのかわからない」といった課題があるのではないのでしょうか。

そんな「もしも」の時に備え、このような相談機関を知っておくのも、高齢者の命を救う手段の一つです。相談機関に連絡することによって、適切な支援に繋げることができます。

■地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。

専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の申請窓口も担っています。

名称および担当地域	住所	連絡先
今治市地域包括支援センター美須賀・立花 (担当地域:美須賀・立花)	黄金町 2丁目2番地5	0898-55-8872
今治市地域包括支援センター日吉・近見 (担当地域:日吉・近見)	北日吉町 2丁目11番17号	0898-22-7960
今治市地域包括支援センター西・南 (担当地域:西・南)	別名 272番地	0898-33-7861
今治市地域包括支援センター桜井・朝倉・玉川 (担当地域:桜井・朝倉・玉川)	玉川町大野甲 86番地1	0898-36-8330
今治市地域包括支援センター北郷・大西・菊間 (担当地域:北郷・大西・菊間)	大西町宮脇甲 501番地2	0898-53-5540
今治市伯方地域包括支援センター (担当地域:吉海・宮窪・伯方・上浦・大三島・関前)	伯方町木浦甲 3930番地1	0897-72-1065
今治市伯方地域包括支援センター サブセンター大島 (担当地域:吉海・宮窪)	吉海町名 1466番地	0897-84-4110
今治市伯方地域包括支援センター サブセンター大三島 (担当地域:上浦・大三島)	大三島町野々江 2435番地2	0897-83-1110

■その他機関

機関名	住所	連絡先
今治市役所(高齢介護課)	別宮町 1丁目4番地1	0898-36-1528
社会福祉法人 今治市社会福祉協議会	南宝来町 1丁目9番地8	0898-22-6063

今こそ「助けられ上手」になりましょう。

高齢になっても何とか頑張って生活している方は、イラストの高齢者のような思いを持っているのではないのでしょうか？

今は元気でも、病気や事故で身体が不自由になったり、配偶者が亡くなることで独居になったりと、自分が支援を受けたり、見守られる側になってしまう可能性があります。そんな時に備え、日ごろから、「助けて」と言える関係性を作っておくことが大事です。



助けてほしいけど、人に迷惑かけたらいかんし、もし近所に知られたら、どんなふうに思われるんやろか・・・

ポイント

「助けられ上手」になるコツ

✓ 自分に向けられた善意は素直に受け入れる。

①善意を断らない。②「それ、苦手なんよ。」

上の2つの行動は、いずれも「助けられ」行為です。「助けて！」とは言えませんが、差し出された善意は断らない。まずここから始めてみるのもいいかもしれません。

✓ 助けられたら「すみません」ではなく、「ありがとう」と言う。

いただいた善意に、つい「すみません。」という癖ができていませんか？助けてもらうことを申し訳なく思うのではなく、相手からの善意をありがたく受け取ることが助け合いの第一歩。「すみません。」ではなく「ありがとう。」と感謝の意を表しましょう。「助けられ上手」はこの「ありがとう。」が素直に言うことができるかどうかです。

✓ さびしい時は「さびしい！」と声をあげられる。

人の善意に素直に身を委ねられる人は、「さびしい！」と声をあげることができます。今の自分の困った心情をそのまま表現できる人には、善意が向けられやすいし、「助けてあげたい。」という気持ちにもなります。

あなたの相談窓口

～「もしも」の時に備え、頼れる人の連絡先を書いておきましょう！～

	お名前	連絡先
地域包括支援センター		
民生児童委員		
見守り推進員		
お住まいの地区の 自治会長		
お友達		
親せき・兄弟・子供		



高齢者見守り活動の手引き

(令和3年4月発行)

作成：今治市生活支援体制整備事業 第1層協議体

協議体構成メンバー

今治市連合自治会・今治市民生児童委員協議会・

今治市老人クラブ連合会・今治市シルバー人材センター・

今治市地域包括支援センター

協議体オブザーバー

今治市役所介護保険課・今治市社会福祉協議会

参考資料

●兵庫県社会福祉協議会「見守り活動のいろは」(平成28年3月発行)