



### Ⅲ. 見守りするにあたって、助けとなる情報

#### ① 見守りの知恵袋

- 1人で抱え込まず、皆で相談しあえるように**複数**で見守りしています。
- サロンや体操などを積極的に紹介し、そこでの見守りにつなげています。
- 本人の**同意**があれば、相談機関に連絡したあとも、その後について教えてもらえ、又、仲間にも伝えられます。
- 長話にならないよう、お話を始める際、目的と時間の目安を伝えるようにしています。
- 別れる際に、次回の訪問予定を伝えるようにしています。



#### ② マンション、集合住宅での見守りについて

- 管理人や住民同士の見守りについて話しあっておくと、いざというときに安心です
- サロンや防災への取り組みの活動をきっかけに日頃からのつながりを広げていきましょう

見守りの  
メリットが  
伝わるといいですね



#### ◆ 身元や連絡先を確認するためのカード

一緒に記入し、個人情報の提供同意をとりましょう

#### 在宅時 「あんしんカード」



自治会・町内会ごとにお配りしています。

災害時や緊急時、駆け付けた人に必要な情報がわかるよう緊急連絡先などを記載して、マグネットで冷蔵庫に貼っておくカードです。

担当：西区役所 福祉保健課 事業企画担当 (320-8437)

#### 外出時 「もしもカード」

もしもカード	西区役所 高齢・障害支援課
※緊急のときにはここに連絡してください	
氏名	〒
氏名	〒
その他(連絡先・気づけてほしいことなど)	
住所	

【表面】

※緊急のときにはここに連絡してください
<連絡先の方の了解を得てください>

【裏面】

西区役所、各地域ケアプラザ等で配布しています。

外出先でも身元や緊急連絡先がわかる携帯用カードです。

担当：西区役所 高齢・障害支援課 高齢担当 (320-8410)

内容について、改善等の御意見がございましたら、西区役所までご連絡ください。

発行元 横浜市西区役所 高齢・障害支援課 高齢担当 (320-8410)  
横浜市西区中央 1-5-10 令和2年3月発行

# 地域で見守りガイドブック

～みんなで見守り助け合い、自分の事を伝え、相手の事を受けとめられる地域を目指して～

見守り活動で目指す姿とは？



## I. 御近所同士で日頃から出来ること

### ① 挨拶・声掛け→つながる→互いに知り合う

普段の付き合いの中ではお互いに気に掛けあいましょう

行きつけの場所(サロン、食事会、教室)をつくりましょう

シニアクラブや自治会に加入したり、地域の行事に参加し、顔見知りを増やすようにしましょう



### ② 伝え合う

旅行、入院など、長く家を空ける際、近所に一言声をかけましょう

日頃から体調の変化や、今日一日のちょっとした行動を伝えておく等、周囲に異変に気付いてもらえるような工夫をしましょう



### ③ 備える



いざという時のために、**緊急連絡先**を確認し、その方に事前に挨拶しておくといいかもしれません

どんな時に、誰に何を伝えればいいのかという**個人情報の同意**を確認しておきましょう

#### 個人情報活用のワンポイント

本人の同意があれば、**必要時、相談先**に名前や状況を伝えることができます

生命や身体・財産の安全を守るために必要な場合、又、虐待の通報においては**本人同意は必須ではありません**



## II. 見守りの緊急度別対応手順

### 1 今までと違うと感じた時には

1人で解決できない困りごとにあっているかもしれません。大きな困りごとになる前に、未然に防ぐ方法があるかもしれません。

プライバシー・秘密は守りつつ、本人の為に相談しましょう。

#### ① 発見（普段と何かが違う、心配なことがある時）

##### 住まい

- 庭や、室内が荒れている
- 回覧板が回ってこない
- 杖等の置き方が乱れるようになった
- ペットの管理が不適切な様子がある



##### 集いの場

- 約束できなくなった
- 道に迷うようになった
- しばらく見かけなくなった



##### 本人

- 元気が無く、具合が悪そう
- 話がかみあわない同じ話をする
- 服装や髪が以前に比べ乱れている
- ゴミの出す日や、分別方法がわからない
- 性格が変わった（怒りっぽく、無頓着に等）
- 度々高額な品を通販・訪問販売で購入する
- 買うものが同じ、支払いが難しくなった
- 不自然なアザやケガが見られる
- 電話や訪問に回答しなくなった

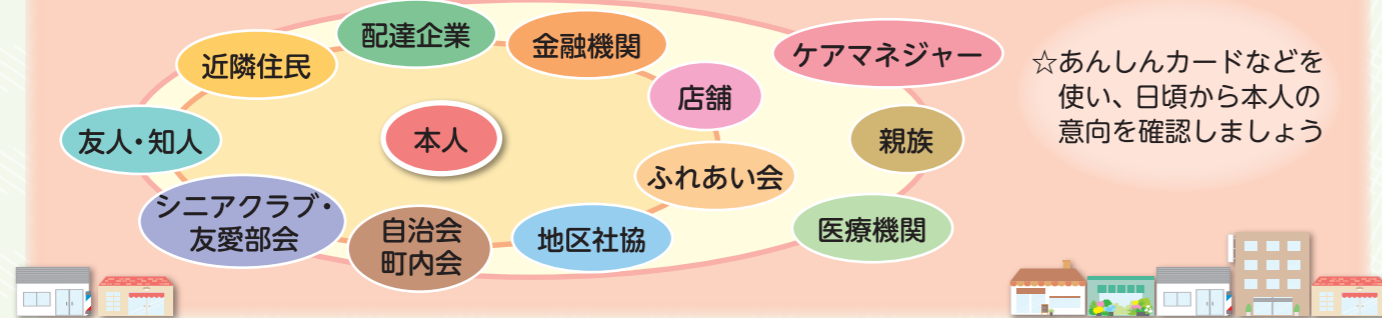


#### ② 伝える内容の確認

- |                 |                   |                         |
|-----------------|-------------------|-------------------------|
| (1) 日時（〇月〇日〇時頃） | (4) 何をしたら、どうなっていた | (6) 連絡をするあなたについて（名前・所属） |
| (2) どこで         | (5) 何が心配か         | (7) 誰に伝えるか              |
| (3) 誰が、何が       |                   |                         |

#### ③ 相談・連絡（見守りを継続し、相談機関等と連携しましょう）

##### 本人の同意必要



##### 本人の同意無くても可

☆守秘義務がある支援者に相談できます

- 民生委員（地域の民生委員がわからない場合は、西区役所福祉保健課運営企画係（320-8436）へ）
- 地域ケアプラザ（地域包括支援センター） ● 西区役所 高齢・障害支援課 高齢担当

### 2 要注意

判断に迷う状況があったり、心配だと感じたら相談してみましょう。

#### こんな時は、地域ケアプラザ・区役所へ

《緊急性が高まれば、警察 110 番、消防・救急 119 番へ通報しましょう。》

- いつもと違って 洗濯物が干しっぱなし、カーテンや雨戸が閉まりっぱなし、電気が点きっぱなし
- 郵便物や、新聞が溜まっている



#### ■ 地域ケアプラザ（地域包括支援センター） [平日・土 /9:00-21:00、日・祝 /9:00-17:00 年末年始休館]

浅間台地域ケアプラザ ☎ 311-7200 [第1月曜日のみ /9:00-17:00]

横浜市戸部本町地域ケアプラザ ☎ 321-3200

横浜市藤棚地域ケアプラザ ☎ 253-0661

横浜市宮崎地域ケアプラザ ☎ 261-6095

#### ■ 西区役所 高齢・障害支援課 高齢担当 [平日 8:45-17:00] ☎ 320-8410

##### Point!

- 旅行や入院、ショートステイではありませんか？ 近隣住民、ケアマネジャーへ確認してみましょう。
- 訪問を知らせるメモを郵便受けに何度か入れても、なお連絡が取れない際は、ドアにメモをはさむ事も、検討してみましょう。

### 3 緊急

あなたの勇気が、御本人の命を救うことにつながります。一刻も早く助けを求めましょう。

#### こんな時は迷わず、110番 119番へ

《生命や身体、財産の安全を守るため、虐待の通報での本人の同意は不要です》



##### 事件・事故

- 家の中から激しい怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- 詐欺や消費者被害に遭っている様子がある

※悪質商法ホットダイヤル:188番



##### 火事・救急

- 異臭がする（2. 要注意とあわせて確認を）
- 人が倒れていて反応がない



##### Point!

- 1人で家の中に立ち入らず、親族へ連絡を取り、警察官や消防・救急隊員に任せましょう。