

高齢者等見守り活動の 手引き

～ご近所同士でみまも～る～

概要版



 **青森市**



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。

1 見守り活動の目的



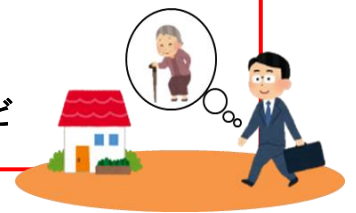
高齢者の見守り活動は、住民同士がつながり合い、共に支え合って暮らし続けられる地域づくりを進める上で、とても重要な活動です。「あいさつ」、「声かけ」、「生活の様子への気配り」といった活動を通じたご近所の皆さんの「気づき」が、早期発見・早期対応につながります。

2 見守り活動の内容

通勤や買い物などの日常生活の行動の中に見守りを取り入れ、長続きさせることが大切です。無理なく、見守り活動を続けましょう。

〈例えば・・・〉

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



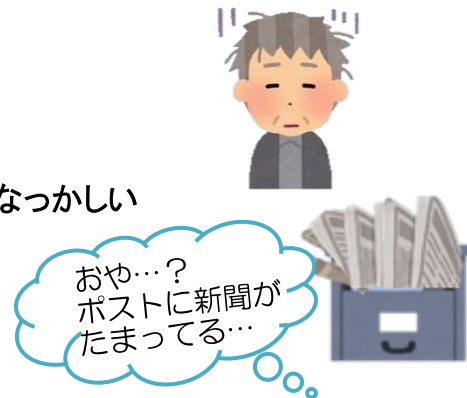
3 気づきのポイント



いつもと様子が違うなど、ちょっとしたことが支援を必要としているサインかもしれません。小さな気づきが、高齢者の安全・安心につながります。

〈こんなところをチェック〉

- ・季節問わず同じ服、髪がぼさぼさ
 - ・あいさつをしていた人がしなくなった
 - ・最近やせてきた、具合が悪そう、歩く姿が危なっかしい
 - ・見知らぬ訪問者が次々にやってきている
 - ・姿を見かけなくなった
- など



4 見守り活動の留意点

見守り活動を進めていく上では、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相手の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。

〈例えば・・・〉

個人情報などは口外しない、同じ目線で接する、相手を尊重する、無理のない範囲で行う …など



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、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のが大切です。

〈人や地域とつながるポイント〉

- ・あいさつや声かけなど、隣近所の付き合いを大切に
- ・地域の交流行事に参加しよう！

(体操・会食・レクリエーションを行う高齢者のつどいの場、老人クラブ活動など)



6 異変に気づいたら



見守り活動をしている中で何らか異変に気づいた場合は、お住いの地区を担当している地域包括支援センターへご相談ください。担当の地域包括支援センターが分からない場合は、市役所高齢者支援課まで、お問合せください。

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。



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。

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。

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

①救急であることを伝える

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。分からない時は、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

誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に。

またわかる範囲で、意識・呼吸の有無等も伝えてください。

④具合の悪い方の氏名・年齢・性別を伝える

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

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。



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おり、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 ・頭髪 ・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

青森市 00-00
 郵便番号 XXX-XXX-XXXX
 電話番号 XXX-XXX-XXXX

平内町 00-00
 郵便番号 XXX-XXX-XXXX
 電話番号 XXX-XXX-XXXX

今別町 00-00
 郵便番号 XXX-XXX-XXXX
 電話番号 XXX-XXX-XXXX

外ヶ浜町 00-00
 郵便番号 XXX-XXX-XXXX
 電話番号 XXX-XXX-XXXX

蓬田村 00-00
 郵便番号 XXX-XXX-XXXX
 電話番号 XXX-XXX-XXXX

《問合せ先》

高齢者支援課

新町1丁目3-7

電話：017-734-5326

浪岡振興部健康福祉課

浪岡大字浪岡字稲村101-1

電話：0172-62-1134