

～市民の約3人に1人が65歳以上であり、一人暮らしの高齢者が増えています。～

# あんしん見守りガイド



「近所との交流がない」  
「子どもたちが遠方に  
住んでいて・・・」  
「外出がおっくうだ」

「体調がすぐれない」  
「もの忘れや認知症が心配」  
「さびしい・心細い」

「あんしん見守りガイド」を活用し、地域の高齢者の様子から、ちょっとした異変に気付いたときに、地域包括支援センターにご連絡ください。  
仕事に支障がない範囲で高齢者に関心をよせ、声掛けをしましょう。



## 孤立死を防ごう！ 孤独感を軽くしよう！

十和田市では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、高齢者の緊急事態や気がかりなときに、適切に、そして速やかに対応する見守りのしくみづくりに取り組んでいます。

このガイドは、高齢者あんしん見守り協力隊の方々がどんな時に、どこに連絡・相談すればいいのかわかりやすく解説しています。日常生活や業務の中で高齢者の方に関心を寄せていただき、異変に気づいた場合は、このガイドラインを有効にご活用ください。

勝手に  
見守りながら

ちょっとした気遣いを

おはようございます  
こんにちは  
こんばんは

よいお天気ですね  
お元気ですか

地域包括支援センター



在宅介護支援センター

一般市民  
町内会  
民生委員  
保健協力員  
食生活改善推進員  
老人クラブ  
シルバー人材センター会員  
防犯協会  
消防団  
セーフコミュニティ会員  
認知症サポーター  
認知症キャラバンメイト  
行政  
警察・消防署  
社会福祉協議会  
病院・薬局・保健所・  
シルバー人材センター

NPO 法人  
ボランティア団体  
郵便事業

新聞配達事業所  
牛乳・乳飲料事業所  
宅配事業所  
タクシー会社  
商工会・商工会議所  
JA  
介護施設・介護支援事業所  
電気事業所  
保健センター  
ガス事業所  
水道事業所  
その他民間団体



高齢者・家族

## 高齢者あんしん見守り協力隊

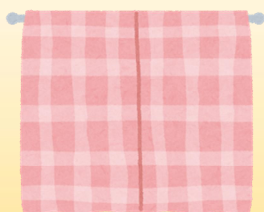
アレ?

おかしいな??

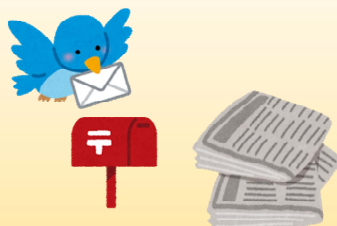
あなたのまわりに **気になる高齢者** はいませんか?



朝、いつものように  
カーテンがあいていない



新聞や郵便物が  
たまっている



夜になっても  
家に明かりがつかない



庭の手入れや洗濯物が干さ  
れなくなった、取り込まれ  
なくなった



お店に来た時の様子がいつも  
と違う（話していることが分  
かりづらい等）



不自然な服装のまま  
外出している



家の中から大声で  
怒鳴る声が聞こえる



最近引っ越してきたが  
周囲になじめないようだ



家を訪問しても、  
顔をだしてくれない



「なんだかいつもと違う」と気づいたら、そのままにせず、  
早めに、もよりの十和田市地域包括支援センターへ連絡しましょう。



みなさんの「気づき」をご連絡ください。

十和田市地域包括支援センター（連絡・相談）

圏域	担当小学区	名称	電話番号
東圏域	三本木、東、藤坂	十和田市 東地域 包括支援センター	<b>0176 27-1513</b> FAX 0176-27-1514
北圏域	北園、ちとせ、 深持、大深内	十和田市 北地域 包括支援センター	<b>0176 51-6056</b> FAX 0176-51-6058
西南 圏域	南（旧下切田）、 西、四和、沢田、 法奥、十和田湖	十和田市 西南地域 包括支援センター	<b>0176 51-4250</b> FAX 0176-51-4251
		十和田市 西南地域 包括支援サブセンター	<b>0176 72-3400</b> FAX 0176-72-3411

- あなたのまわりに気になる高齢者がいたら、まずはお電話ください。
- 地域包括支援センターは、高齢者に対する総合的な支援をするために市が設置した相談窓口です。



緊急時は、警察署や消防署へ通報しましょう

尋ねられたらお知らせください。  
「火事ですか」「救急ですか」「住所はどこですか」  
「どうしましたか」「おいくつの方ですか」  
「あなたの名前と連絡先を教えてください」

落ち着いて話しましょう

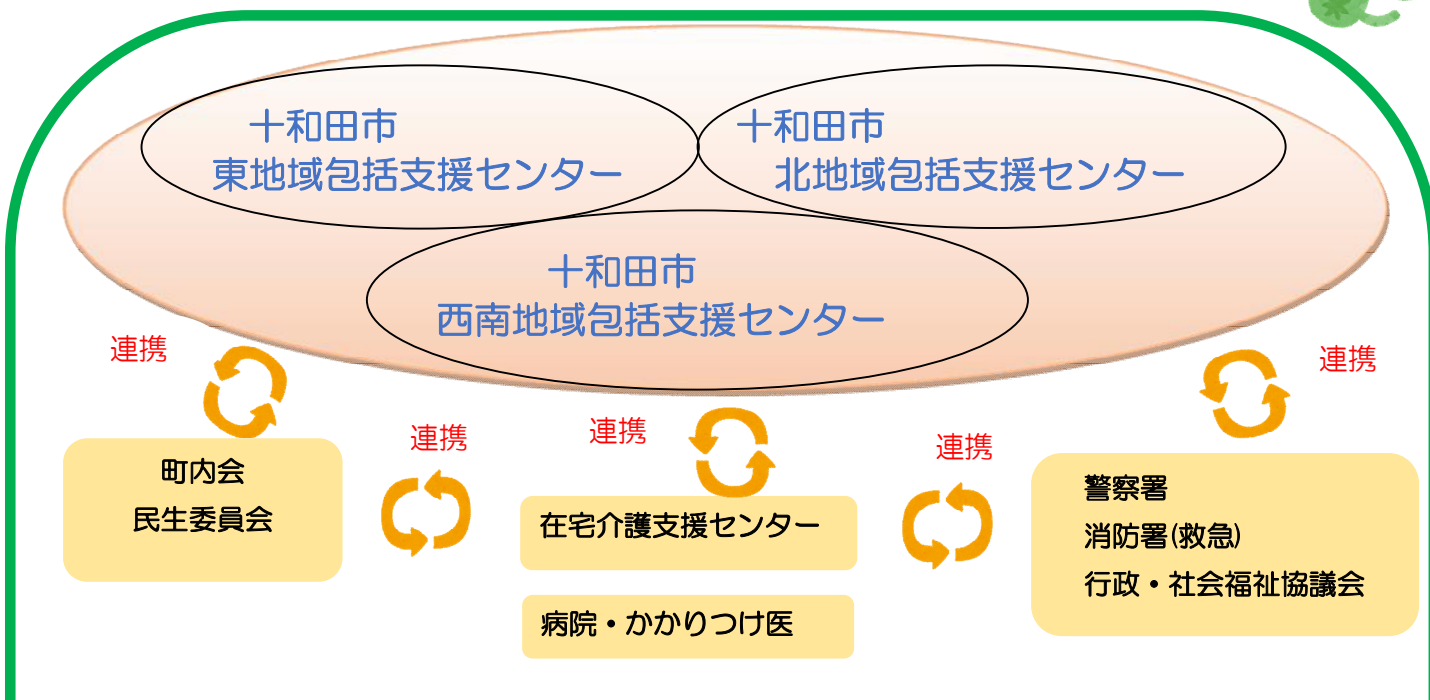
**救急車・消防は  
119番**



**警察は  
110番**

- 室内から応答があるが、扉が開かない。
- 在室しているのが明らかであるが、応答がない。
- 室内から異臭がする。

3つの圏域の十和田市地域包括支援センターは、必要に応じてお宅を訪問し、家族や関係機関への橋渡しや支援を行います。



在宅介護支援センターは、在宅の高齢者やその家族の身近な相談機関として、地域包括支援センターへつなぐ協力機関です。

在宅介護支援センターみちのく苑	090-6258-5158
在宅介護支援センターきゃんぱす	0176-58-6606
在宅介護支援センター八甲荘	0176-58-5535
在宅介護支援センター老健とわだ	0176-27-3130
十和田在宅介護支援センター	0176-22-6666
在宅介護支援センターおいらせ	0176-72-2052
在宅介護支援センターハートランド	0176-25-2221

### 関係機関

十和田市いきいき高齢介護課	0176-51-6720
十和田市生活福祉課	0176-51-6718
十和田市保健センター	0176-25-1181
十和田市社会福祉協議会	0176-23-2992





## 「介護予防で仲間づくり」が元気の秘訣。

地域活動への参加は見守り・支え合いの信頼関係づくりに役立ち、自分自身の健康・健康づくりにも効果的です。

### \* 地域いきいき教室 \*

身近な町内会単位で交流や集いの場、介護予防体操などを行います。

- 実施場所 各町内会の集会所等
- 随時開催

### \* 冬場の運動不足解消事業 \*

冬場の運動不足を解消するために、ノルディックウォークなどを行います。

- 実施場所 運動施設等
- 回数 週1回
- 期間 12月～3月

#### ■問い合わせ

十和田市いきいき高齢介護課 高齢者総合支援室 51-6720

### ふるさと出前きらめき講座（高齢者の見守り・支え合い体制を作ろう）

#### ■ 内容

「高齢者あんしん見守りガイド」をもとに見守り・支え合いのしくみを案内します。

#### ■ 申し込みができるかたは

市内在住、在勤または在学するおおむね10人以上の団体・グループなど。

#### ■ 開催日時

午前9時から午後9時までの1時間程度。

#### ■ 実施場所/申込方法

各町内会の集会所など/開催日の14日前までに受講申込書を下記問い合わせ先へ提出。

#### ■ 問い合わせ

十和田市スポーツ・生涯学習課 58-0186

### 老人クラブ

生きがいづくりのため、市内には多数の老人クラブが結成され、たくさんの方々が健康・友愛・社会奉仕などの活動を行っています。お互い声をかけあって老人クラブに参加しましょう。

十和田市シニアクラブ連合会事務局

[0176-25-8633](tel:0176-25-8633)

### シルバー人材センター

就業を通じて高齢者の生きがいの充実や健康の維持・増進を図り、豊かな知識と経験を活かして地域社会の担い手として活躍してみませんか。ボランティア活動や同好会活動が活発に行われ「和気あいあい」会員相互の親睦を深めています。

(会員登録制)[0176-25-0222](tel:0176-25-0222)

## ■十和田市徘徊高齢者等支援事業■

自宅に戻れなくなる事等が心配な方…

事前登録をおすすめします。



認知症等により高齢者が行方不明になったり、事故に遭うなどの事例が増えています。長い時間道に迷っていると、体力が消耗し衰弱したり、熱中症などによる脱水、転倒による骨折、交通事故で命にかかわる危険があります。また、行方不明になってから時間が経つほど発見が困難になる場合があるので、早期に発見、保護することが重要です。

## 「事前登録」とは、

高齢者等の情報を登録しておくことで、保護された時に身元の確認が早くできます。

## 〈登録時、持参するもの〉

- ・申請者の認印
- ・登録者の介護保険証等、本人確認できるもの
- ・登録者の最近の写真

対象登録者 ・ 認知症等により行方不明になる心配のある65歳以上の方  
・ 若年性認知症等の方

登録者の情報と写真を十和田警察署(生活安全課)に情報提供します。

登録番号が記載された  
「みまもりキーホルダー」を  
さしあげます。



おもて



うら

もし、  
行方不明に  
なったら…



すぐに十和田警察署に  
届けましょう！ ☎23-3195

「十和田市LINE公式アカウント」で  
行方不明情報を配信できます。



市民の方へ  
発見・保護協力を依頼します。

お問い合わせ先：十和田市役所 いきいき高齢介護課 0176-51-6720

見守る側と見守られる側が、お互いに負担にならない程度に、高齢者の日常生活に関心をもって生活してみましょ。う。

そして、高齢者が「自分たちが気にかけてもらっているという安心感」を感じることのできる地域にしていましょ。う。

## 高齢者あんしん見守りネットワーク



**十和田市は団体や企業などとの協働により見守りしています。**

高齢者あんしん見守り協力隊の登録をしている団体や企業は「見守り協力団体」として、日常生活または業務活動の中で地域の高齢者などの異変に気づいた場合、市と協働して見守りや安否確認などを行っています。