



# 高齢者のご近所見守りチェックリスト



あなたの周りに  
このようなことで  
困っている高齢者は  
いませんか？

## 生活(暮らし)で困っているかも?

- いつも同じ服を着ている
- 自宅にこもりがちで、誘っても出てこない
- 電話に出なくなった
- 定期的な集まりに参加しなくなった
- 生活環境が悪い

## 家族・介護で困っているかも?

- 一人で介護している
- 介護者の健康状態が悪い
- 高齢者が一人暮らし
- 介護者が朝からお酒を飲む
- 最近、配偶者がなくされた

## 認知症で困っているかも?

- 少しもの忘れが目立つ
- 会話の中で、同じ話を繰り返す
- 会話のつじつまが合わない
- ゴミが捨てられずにためている、分別できないでいる
- 入浴ができていないようだ

## 体の具合が悪いかも?

- 自由に外出できない
- 新たに身体に障害がでてきた
- 歩きぶりが悪くなった

## お金に困っているかも?

- いつも同じ服を着ている
- 以前よりも生活が質素になった
- 子が働いていない

- 家にいるはずなのに、しばらく顔を見ない
- 衣類が汚れたままになっている
- 昼間でも雨戸が閉まっている
- 新聞、郵便物がたまっている

- 高齢者に面会させない
- 家庭内でのケンカが絶えない
- 介護者が「介護が大変、つかれた」と言っている
- 顔や手足に内出血の傷がある

- 同じものを何度も買ってくる
- 季節に合わない服装、不適切な履物
- 介護者が介護疲れを訴える
- 現金、通帳などをなくす、管理できない
- 幻覚・妄想がある

- 顔色が悪く、体調不良がうかがえる
- ヒゲ、髪、爪が伸びたままになっている
- 尿臭がひどい
- 最近目立ってやせてきた
- 転倒をくり返している

- 必要な介護サービスなどを使っていない
- 年金があるのに「お金がない」と訴える
- 家族に通帳や印鑑を盗られたと訴える

- 夜になっても、家の明かりがつかない日が続く
- 異臭がひどく、害虫が発生する
- 「死にたい」と言う

- どなり声、泣き声がする
- 物の飛び交う音がする
- 高齢者が「施設に入れてくれ」と言う
- 家族が暴力を繰り返す

- 道に迷ったり、自宅がわからない
- 近所の人や店とのトラブルが増えた
- 振り込め詐欺にあった

- ふらふらになって外を歩いている

- 食べるものがほとんどない
- 「金を出せ」「通帳を出せ」と怒鳴り声がする
- 家賃や公共料金などを滞納している

## 見守り

★近所で声をかけ合い見守りましょう。  
★民生委員・自治会役員と連携を取りましょう。

## 相談

★地域ケアプラザ(包括支援センター)、区社会福祉協議会、区役所などに相談しましょう。

## 通報

★区役所・警察・地域ケアプラザ(包括支援センター)などに通報しましょう。  
※通報とは…緊急度が高く、早急な対応が必要な場合



「あれ?」「どうしたのかな?」という  
気づきを大切に!

自治会で見守りチームを  
作っているけど、  
どんな視点で  
見守っていったら  
よいのかな?



近所に  
気になる人がいるけれど、  
どうしたらいいのかしら?

- 住んでいる人、日頃から関わっている人だからわかることがあります。
- 一人で抱え込まず、より多くの人で見守れるよう考えていきましょう。
- 見守られる側も気持ちよく過ごせる地域を目指しましょう。
- チェック項目で、足りない視点は追加しながら使いましょう。

相談先はこちらです

| 名称                         | 所在地         | 電話番号         |
|----------------------------|-------------|--------------|
| 横浜市豊田地域ケアプラザ (包括支援センター)    | 飯島町1368-10  | 045-864-5144 |
| 横浜市笠間地域ケアプラザ (包括支援センター)    | 笠間1-1-1     | 045-890-0800 |
| 横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ (包括支援センター)  | 小菅ヶ谷3-32-12 | 045-896-0471 |
| 横浜市中野地域ケアプラザ (包括支援センター)    | 中野町400-2    | 045-896-0711 |
| 横浜市桂台地域ケアプラザ (包括支援センター)    | 桂台中4-5      | 045-897-1111 |
| 横浜市野七里地域ケアプラザ (包括支援センター)   | 野七里1-2-31   | 045-890-5331 |
| 横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ (包括支援センター) | (令和3年度開業予定) |              |
| 栄区役所 高齢者支援担当               | 桂町303-19    | 045-894-8415 |
| 栄区社会福祉協議会                  | 桂町279-29    | 045-894-8521 |

このチェックリストの作成者は…

※このリーフレットをお渡しする方が、自治会名等をご記入ください



高齢者の

# ご近所見守りチェックリスト

私たちの町版



安心できる、戸へこのために  
あなたができることを  
一緒に考えてみましょう...