

あなたの
“1つの気づき”が
きっと誰かを救う



～地域で高齢者を見守る方へ～

高齢者の見守り

ハンドブック

豊島区

地域の方の見守

りが必要です



豊島区は「ひとり暮らしの高齢者」が多いまち

見守りハンドブックの使い方

令和2年国勢調査(※)によると、豊島区の高齢者人口に占める一人暮らし高齢者の割合は、なんと**全国の区市で第1位!**ひとり暮らしの高齢者は、いつ何が起こるか分かりません。豊島区は特に、**地域みんなで見守りが不可欠です。**

※全国、都道府県、21大都市、特別区、人口50万人以上の市

近所に少し心配な高齢者がいるけど、どこに相談すればいいのかな?

気づいても間違いだったら迷惑だし... 連絡するべきなのか、線引きが難しい。

そんなお声にお応えして!

見守りで注意して見るべきポイントや、いざという時の連絡先、対応方法についてまとめました。「気づきのポイント10」に1つでも当てはまる場合は、**高齢者総合相談センター**へお気軽にご相談ください。

また、お困りごとがあるときは、**民生委員・児童委員**さんにも相談してみましよう。自分が住む地域を担当する民生委員・児童委員さんについては豊島区福祉総務課(☎03-3981-1722)までお問合せください。

★裏表紙に緊急連絡先をまとめておきましょう!

高齢者人口に占める単身高齢者の割合

65歳以上
35.6%

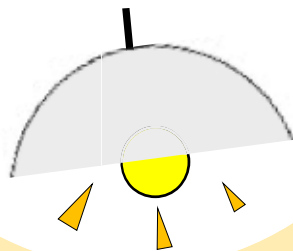
75歳以上
38.1%

全国平均20.9%の**約1.8倍!**

見守り 気づきの ポイント10

1

昼間に電気がついたままになっている。夜間に何日も電気がつかない。



2

郵便受けに新聞や郵便物が2.3日分たまっている。



身体（顔や手足など）にあざがある、あざについて話したがない。

3



2.3日同じ洗濯物が干したままになっている。

4



長い間、顔を見かけない。

5

3

「なにか変だな？」と思ったら**高齢者総合相**

談センターへご連絡ください！（9～10頁参照）

4

6 いつも参加している地域の集まりや行事に急に参加しなくなった。



7 髪や服装が乱れている。

季節に合わない服装をしている。



8 話がかみ合わなくなった。何度も同じ話をするようになった。



今まで挨拶をしていた方が挨拶をしなくなりました。



9 顔色が悪く具合が悪そうに見える。急に痩せてしまった。



匿名でもOKです！
「なにか変だな？」と思ったときは
お住まいの地域を担当する
高齢者総合相談センターへ
ご連絡ください！
(9~10頁参照)

高齢者総合相談センターへご相談ください

ご連絡いただいた内容が結果的に思い過ごしであったとしても問題ありません。ご連絡いただいた方に不利益は生じません。匿名での連絡でも大丈夫です。

次のページで、自分が住む地域を担当している高齢者総合相談センターを確認してみましょう。

こんなときは、至急 **救急車** を呼びましょう！

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- けいれんが止まらない
- 大量の出血を伴う怪我をしている
- 広範囲のやけどをしている
- 冷や汗を伴うような強い吐き気がある
- 物をのどにつまらせた
- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた
- その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合



119番通報時に聞かれることは？



📍 住所 📞 電話番号 🏠 目印になる建物

- 誰がどうしたのか ■ 具合が悪い人の年齢・性別
- 今、一緒にいるか（頼まれて電話しているか）
- 息は楽にしているか（普段通りの呼吸か）
- 冷や汗をかいていないか ■ 顔色は悪くないか
- 普通に話ができるか ■ 症状を詳しく 等

救急車を呼ぶか迷ったら・・・

#7119へ！

「東京消防庁救急相談センター」につながり、救急車を呼ぶべきか相談することができます。

 異変に気づいたら**高齢者総合相談センター**へご相談ください。

菊かおる園高齢者総合相談センター

▼西巢鴨2-30-19 ☎3576-2245

担当 巢鴨3～5丁目・西巢鴨1～4丁目・北大塚1・2丁目

豊島区医師会高齢者総合相談センター

▼西池袋3-22-16 ☎3986-3993

担当 西池袋1～5丁目・池袋3丁目・目白3～5丁目

東部高齢者総合相談センター

▼南大塚2-36-2 ☎5319-8703

担当 駒込1～7丁目・巢鴨1・2丁目・南大塚1～3丁目

いけよんの郷高齢者総合相談センター

▼池袋本町1-29-12 ☎3986-0917

担当 池袋1・2・4丁目・池袋本町1～4丁目

中央高齢者総合相談センター

▼東池袋1-39-2 ☎5985-2850

担当 北大塚3丁目・上池袋1～4丁目・東池袋1～5丁目

アトリエ村高齢者総合相談センター

▼長崎4-23-1 ☎5965-3415

担当 南長崎1～6丁目・長崎2～6丁目

ふくろうの杜高齢者総合相談センター

▼南池袋3-7-8 ☎5958-1208

担当 南池袋1～4丁目・雑司が谷1～3丁目・高田1～3丁目・目白1・2丁目

西部高齢者総合相談センター

▼千早2-39-16 ☎3974-0065

担当 長崎1丁目・千早1～4丁目・要町1～3丁目・高松1～3丁目・千川1・2丁目

“もしも”に備えて、裏表紙に自分が住む地域を

9 担当するセンターの連絡先を記入しておきましょう。

夜間緊急・休日相談電話窓口はこちら▶0120-580-210



119
消防・救急

ケガ・病気で緊急性が高い
ときはすぐに電話しましょう。



#7119
東京消防庁
救急相談センター

救急車を呼ぶべきか
相談することができます。



110
警察

緊急事案はすぐに
警察へ連絡しましょう。



#9110
警視庁総合
相談センター

適切な相談窓口を
教えてくれます。



高齢者総合相談センター

記入しよう
(前頁参照)



豊島区福祉総務課 ☎03-3981-1722へ
お問合せください。
民生委員・児童委員

セーフコミュニティとしま

発行：高齢者の安全対策委員会

事務局：豊島区 保健福祉部 高齢者福祉課 ☎03-4566-2429