

# 「高齢者のご近所見守りチェックリスト」の使い方ガイド

高齢になっても安心して暮らしやすい地域にするためには、周囲の方が高齢者の変化に気づき、すみやかに支援機関につながるような仕組みづくりがかかせません。  
そのためには、普段からご近所同士で声を掛け合うことなど、ゆるやかに見守り合っていくことが必要です。



見守りといっても、具体的にどんなところに気を付けていけばいいのだろう？

そんな疑問を解消するために、見守りのポイントをまとめたチェックリストを作成しました。

## ①まずは、外から見てわかることから見守りましょう

- ▶すべての項目を確認する必要はありません。  
チェックの数が重要なのではなく、高齢者の気になる変化がどの程度かを判断する1つの指標としてご活用ください。
- ▶「いつも同じ服を着ている」「歩きぶりが悪くなった」など、外からみてわかることから確認し、少しでも心配・気がかりな方がいたら1人で抱えずに相談してみましょう。

### 【相談先】

緑色の枠：お住まいの地域の民生委員や自治会役員

黄色の枠：地域ケアプラザ（地域包括支援センター）や栄区社会福祉協議会、栄区役所

赤色の枠：栄区役所や警察、地域ケアプラザ（地域包括支援センター）

## ②普段からご近所の方とお互いに見守りあい、みんなで「見守られ上手」に！

- ▶日頃から挨拶をするなど、声を掛け合うことがお互いを見守りになります。
- ▶普段からご近所同士で声を掛け合うことで、困っていることを相談しやすくなり、お互いの安心につながります。
- ▶困っていることをできるだけ早く相談することで、解決の糸口がみえてくるかもしれません。



## ③あなたの住むまちに合わせた「見守りチェックリスト」にしましょう

- ▶この「高齢者のご近所見守りチェックリスト」は完成版ではありません。
- ▶空欄に新たな項目や相談先を追加して、使いやすく変えていきましょう。  
あなたの住むまちのオリジナル版を作成したい場合は、お近くの地域ケアプラザや区役所にご相談も可能です。
- ▶チェックリストのデータは栄区役所のホームページに掲載しています。  
ダウンロードしてご活用ください。

栄区 見守りチェックリスト

