高齢者あんしん見守りネットワーク

～地域で見守り支えていこう～

地域包括支援センター　TEL 25-1182

鳥羽市の人口は令和８年８月末現在で1万5,685人です。そのうち65歳以上の高齢者が6,668人となっており、高齢化率は 42.5%で鳥羽市民のおよそ 2.5 人に１人は高齢者という状況です。

見守りは必要なの？

人は年齢とともに足腰や体力が衰え、病気にもかかりやすくなります。家族と同居していれば異変に気づけますが、一人暮らしだと重い病気でも受診ができず、最悪の場合は孤独死につながることもあります。地域とのつながりが薄いと、倒れても発見が遅れる恐れがあります。こうした事態を防ぐためにも、地域で高齢者を見守り支える仕組みが必要です。

見守りはどうやってするの？

見守りは、日々の日常生活や業務の中でさりげなく行うことが基本です。あまり身構えることなく、まずは近所の高齢者のかたに挨拶や世間話をすることから始めてみましょう。

そのなかで、ちょっとした気づきが出てきます。このような小さな「気づき」が高齢者のかたを早く助けることにつながります。

小さな「気づき」

- **外観からの気づき**
  - 何日も同じ洗濯物が干したままになっている
  - 家に閉じこもってほとんど外に出てこない
  - 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている
  - 庭が荒れている
- **対面での気づき**
  - 今まで挨拶していたのにしなくなった
  - 話がかみあわなくなったり、同じ話を何回もするようになった
  - 身体にあざがあるが、理由を話したがらない
- **よく見かける場所などでの気づき**
  - 長い間、顔を見かけない
  - 町内会やサロンの集まりに急に来なくなった

鳥羽市の高齢者見守りネットワークの現状

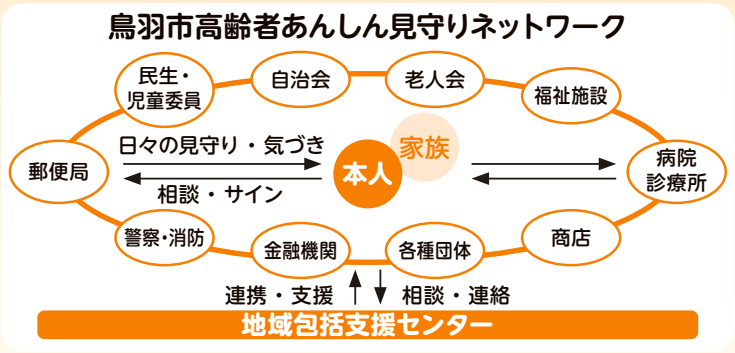
市では、高齢者のかたが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、地域のみなさんや関係機関が日常業務や普段の暮らしのなかで高齢者を見守り支えていく「高齢者あんしん見守りネットワーク」の事業に取り組んでいます。

見守り協力店は、店舗の出入り口などわかりやすい場所にステッカーを貼っています。

協力いただいているみなさんは、無理のない程度での見守りを行い、やさしく高齢者を支えています。

鳥羽市見守り協力隊ステッカー





協力店（員）募集中

高齢者のかたを見守る事業所や協力員を随時募集しています。

見守りは支援が必要なかたをサービスなどへつなげる重要な役割を果たします。

協力いただけるかたは地域包括支援センターに連絡してください。

見守りは自分たちでもできます

地域の老人会や友人との集まりなど、世間話をする場に出向くことが、お互いの見守りにつながります。

誰かに見守られる環境を作り、自分のことを見守ってくれる人を増やしていきましょう。