



SDGs 未来都市としま
TOSHIMA
豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



SAFE COMMUNITY
セーフコミュニティ
国際認証都市・豊島区

見守り支援講座
～ 1つの気づきがひとりを救う～

高齢者の安全対策委員会作成

1

本日は貴重なお時間をいただきまして
ありがとうございます。

ただいまより見守り支援講座をはじめます。

本日はご説明させていただきますのは
〇〇〇の～～～(名前) です。

短い時間ですがどうぞよろしく申し上げます。

見守りの必要性

～豊島区の現状を見てみよう～

高齢者人口に占める
一人暮らし高齢者の割合が全国 1 位

65歳以上
35.6%

75歳以上
38.1%

日本一高齢者に
やさしいまちづくりを

出典：2020年国勢調査 ※全国、都道府県、21大都市、特別区、人口50万以上の市

2

本日見守り講座をさせていただく理由の一つに、豊島区は一人暮らしの高齢者の割合が非常に高いという現状があります。

令和2年の国勢調査の結果によると、高齢者人口に占める一人暮らし高齢者の割合は全国の区市で1位となっています。

スライドのとおり、75歳以上の高齢者のうち、一人暮らしの方の割合は38.1%で、これは全国平均の1.8倍の数値となっています。

豊島区においては、地域の力による見守りが必要不可欠ということです。

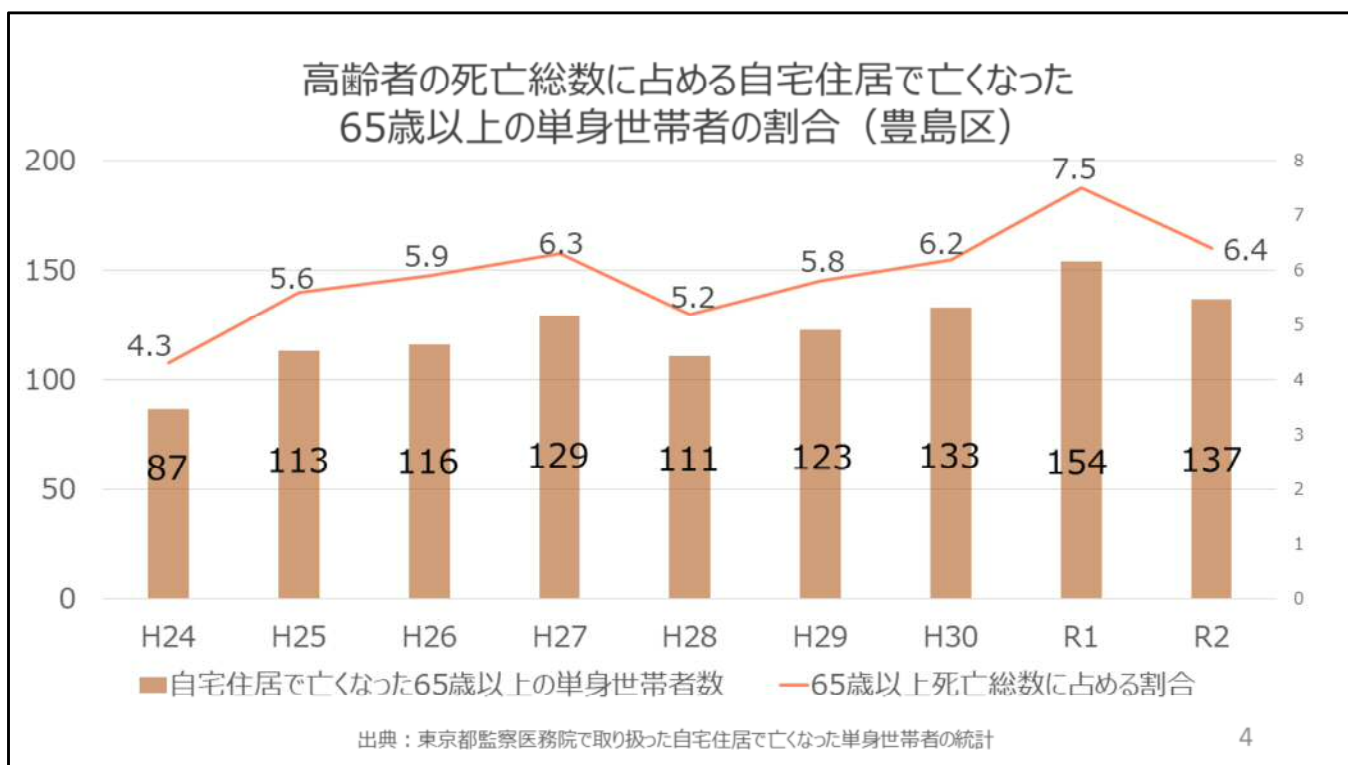
各地域包括支援センター圏域別 単身高齢者世帯数(75歳以上)



もう少し詳しく豊島区の現状を見てみましょう。

こちらの図は豊島区内にある8つの高齢者総合相談センター、各圏域ごとの単身高齢者の世帯数を表しています。

令和4年10月現在の75歳以上の単身高齢者は合計13,935人で、区の西側と東側が特に多くなっています。



続きましてこちらのグラフをご覧ください。
こちらは、高齢者の死亡総数に占める自宅住居で亡くなった65歳以上の単身世帯者の数と割合を示しています。割合としては10%に満たないものの、近年は高い傾向にあることがわかつています。

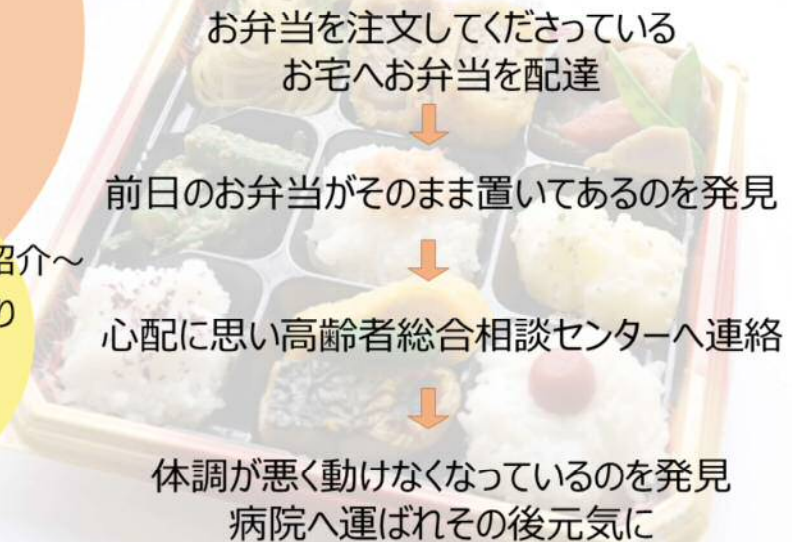
ご自宅で亡くなる方の中には、時間が経ってから発見される方も少なくはありません。

しかし、地域の皆さまの見守りのご協力によって、命が救われるケースや、認知症に早く気づいて必要な支援につなげられたケースもたくさんあります。

本日はそのうち、事例を2つご紹介させていただきたいと思っています。

事例 ①

～豊島区で実際にあったケースをご紹介～
配食サービス担当者による見守り



5

まず1つ目の事例です。

配食サービスの配達を担当しているAさん。
ある日いつものように、注文してくださっている高
齢者のお宅へ配達へ行くと、前日お届けしたお弁当
がそのまま置いてあるのに気が付きました。

心配に思ったAさんは、高齢者総合相談センターへ
連絡。

担当職員がご自宅へ行くと、お住いの方は体調が悪
く自宅で動けなくなっていました。しかし、連絡のお
かげですぐに病院に運ばれ、元気になったそうです。

事例 ②

～豊島区で実際にあったケースをご紹介します～
宅配スーパー配達員による見守り

一人暮らしには多い6個入りの玉ねぎを
毎週注文するご高齢の方

配達に行くと前回届けた玉ねぎが
そのまま置かれているのを発見

認知症ではないかと思い
高齢者総合相談センターへ連絡

適切な支援へ

6

次に、2つ目の事例をご紹介します。
続いては、見守りによって認知症に早く気づくことができた事例です。

宅配スーパーの配達員をしているBさん。
Bさんは、一人暮らしにしては多い6個入りの玉ねぎを毎週注文する高齢者を不思議に思っていました。

ある日いつものように、玉ねぎをご自宅の玄関先へ届けに行くと、前回届けた玉ねぎが玄関にそのまま置かれているのを見つけました。

もしかしたらこの方は認知症ではないかと心配に思ったBさんは、高齢者総合相談センターへ連絡。

この連絡のおかげで、早期に気づいてもらえて適切な支援を受けることができました。

見守り
気づきの
ポイント 10

ここからは、皆さまにどのような視点で見守りを行ってほしいか、具体的にポイントを10個お示ししてご説明させていただきます。

お近くに住まわれる高齢者の方やそのお宅で、こうしたケースに気づきましたら高齢者総合相談センターへご連絡ください。

1

昼間に電気がついたままになっている。

夜間に何日も電気につかない。



郵便受けに新聞や郵便物が

2, 3日分たまっている。

2

8

1つ目のポイントです。

「昼間に電気がついたままになっている。」また、「夜間に何日も電気につかない。」というケースです。また、電気もそうですが、テレビやラジオが大音量でずっと流れているというケースも要注意です。

もしこのような状況を発見した場合は、可能であればインターホンを鳴らして状況を確認してみましょう。

続きまして、2つ目のポイントです。

2つ目は「郵便受けに新聞や郵便物が2, 3日分たまっている。」というケースです。

取り忘れもあるかと思いますが、2, 3日たまっていたら要注意です。ポストの郵便物がたまっているという連絡によって、亡くなる前に発見された方もいらっしゃいます。

3

家から異臭がする。



2, 3日 同じ洗濯物が
干したままになっている。

4

9

3つ目のポイントは「家から異臭がする。」というケースです。

家から異臭がする場合は、すぐに高齢者総合相談センターへ連絡をしてください。

マンション等の集合住宅の場合、においによって発見されるケースが少なくありません。

続きまして、4つ目のポイントです。
4つ目は「2, 3日 同じ洗濯物が干したままになっている。」というケースです。

このような場合は、ぜひ状況を確認してみてください。

5

長い間、顔を見かけない。



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。



6

10

5つ目のポイントは「長い間顔を見かけない。」というケースです。

いつも朝の散歩で会っていた方をここ一週間見かけていない。いつもスーパーで挨拶していた方を最近見かけなくなった。そのような心配事がありましたら、お近くの高齢者総合相談センターへご相談ください。

6つ目のポイントは「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。」というケースです。

町会や高齢者クラブなどの集まりに、いつも来ていたあの人が急に来なくなってしまった等、そのような小さな気づきでも結構ですのでご相談ください。自宅に何う見守りでなくても、普段の生活の中で少しでも気にかけていただくことで命が救われることもあります。

7

髪や服装が乱れている。



季節に合わない服を着ている。



? ?

話がかみ合わなくなった。



同じ話を何度もするようになった。

8

11

7つ目のポイントは「髪や服装が乱れている。」「季節に合わない服を着ている。」というケースです。

夏なのに冬の服装をして外出しているという方の中には、認知症の方がいます。そのような方を見かけましたら、ぜひお声をかけてみてください。

8つ目は「話がかみ合わなくなった。」「同じ話を何度もするようになった。」というケースです。

最近急に話がかみ合わなくなった、このお話昨日もしていた、ということがありましたら認知症の可能性ががあります。

小さな異変に早く気づくことで必要な支援につなげることができます。

9

今まで挨拶をしていた方が
挨拶をしなくなりました。



顔色が悪く具合が悪そうに見える。

急に痩せてしまった。

10

12

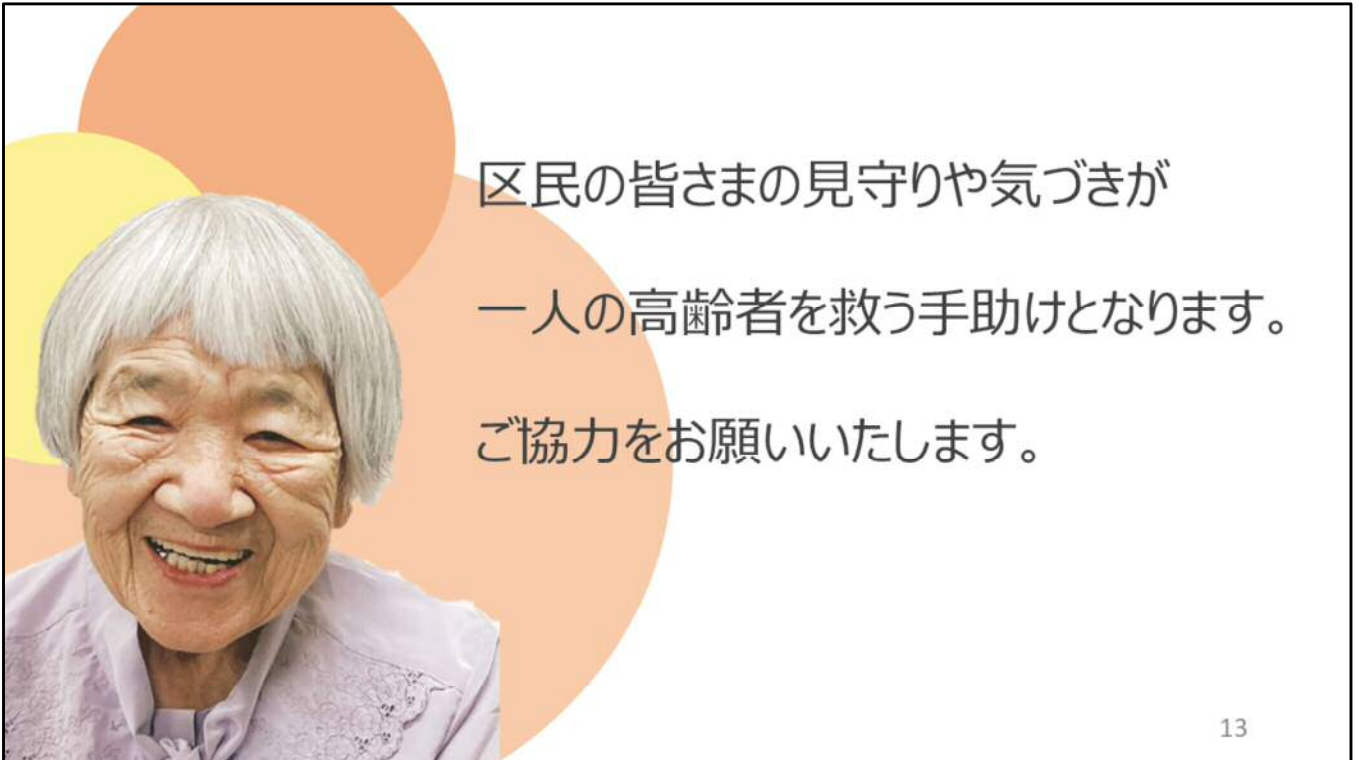
9つ目のポイントです。9つ目は「今まで挨拶をしていた方が挨拶をしなくなりました。」というケースです。

このようなことが続くようでしたら、近くまで行って声をかけてみましょう。様子がおかしいようであれば、お近くの高齢者総合相談センターへご相談ください。

最後のポイントは「顔色が悪く具合が悪そうに見える。」
「急に痩せてしまった。」というケースです。

このような方がいらっしゃいましたら、同様に声をかけてみましょう。救急車の必要があれば119へ、判断に迷ったら#7119へ電話してみましょう。

#7119は、東京消防庁救急相談センターへつながり、救急車を呼ぶべきか相談することができます。迷った際には、#7119へ相談してみましょう。



区民の皆さまの見守りや気づきが
一人の高齢者を救う手助けとなります。
ご協力をお願いいたします。

普段の生活の中で、ご近所の高齢者を少しでも気にかけてみてください。
毎日少しずつ気にかけるだけでも気づくことがあるかと思えます。

区民の皆さまの見守りや気づきが1人の高齢者を救う手助けとなります。

ご協力をお願いします。

- | | |
|---|--|
| <p>菊 かおる園高齢者総合相談センター
3576-2245
巣鴨3～5丁目・西巣鴨1～4丁目・北大塚1・2丁目</p> | <p>豊 島区医師会高齢者総合相談センター
3986-3993
西池袋1～5丁目・池袋3丁目・目白3～5丁目</p> |
| <p>東 部高齢者総合相談センター
5319-8703
駒込1～7丁目・巣鴨1・2丁目・南大塚1～3丁目</p> | <p>い けよんの郷高齢者総合相談センター
3986-0917
池袋1・2・4丁目・池袋本町1～4丁目</p> |
| <p>中 央高齢者総合相談センター
5985-2850
北大塚3丁目・上池袋1～4丁目・東池袋1～5丁目</p> | <p>ア トリ江村高齢者総合相談センター
5965-3415
南長崎1～6丁目・長崎2～6丁目</p> |
| <p>ふ くろうの杜高齢者総合相談センター
5958-1208
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</p> | <p>西 部高齢者総合相談センター
3974-0065
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</p> |

何か気になることがございましたら、
お近くの高齢者総合相談センターへご連絡ください。

14

こちらは豊島区にある高齢者総合相談センターの一覧です。

何か気になることがございましたら、お近くの高齢者総合相談センターへご連絡ください。よろしくお願いいたします。



ご清聴いただきありがとうございました。

15

以上で、見守り支援講座「1つの気づきがひとりを救う」を終了したいと思います。

ご清聴いただきまして誠にありがとうございました。



印刷した資料をご希望の場合は、団体名、必要部数を
高齢者福祉課管理グループまでご連絡ください。

高齢者福祉課管理グループ
TEL 03-4566-2429
FAX 03-3980-5040
mail A0015301@city.toshima.lg.jp