

ちょっと気になる

# 高齢者見守りチェックシート



身近にこんな方いませんか？  
「少し気になるな」「ちょっと心配だな」と思ったらご連絡ください！

チェック！

- ① 最近、服装や身だしなみが乱れてきた。  
(毎日同じ服を着ている、服装が汚くなった、季節にそぐわなくなった)
- ② 歩く姿が危なっかしい。具合が悪そう。近所で道に迷うようになってきた。
- ③ 会話の最中、同じ話を何回もする。話がかみあわないことが増えた。
- ④ ゴミの分別や曜日を守れなくなった。
- ⑤ 支払いの際、小銭があるのに毎回お札を出すようになった。
- ⑥ 最近、外で姿を見かけなくなった。家の周辺が荒れてきた。
- ⑦ 最近、見知らぬ人が家に入出入りしている。
- ⑧ 自宅から大きな声や物音がする。

参考資料：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

地域に住む高齢者のちょっとした変化に早くに気づき、つなぐことが  
支援が必要な人を見逃さず、  
地域で安心して暮らし続けるためのサポートになります！

神楽・西神楽 地域包括支援センター

☎0166-66-5351

旭川市緑が丘東3条1丁目10番30号 緑が丘地域活動センター内

お聞きした内容についての秘密は厳守いたしますので、どうぞお気軽にご相談ください。

神楽・西神楽地域包括支援センター



# 神楽・西神楽 地域包括支援センター

【担当区域】

神楽・神楽岡・緑が丘・旭神  
西御料地・西神楽

「あれ?」「おかしいな?」「いつもと違う…」  
皆さんの気づきの声をお聞かせください



地域住民

## 事例その1 (チェックシート ①③④)

Aさんは、猛暑日なのに長靴をはいて、ゴミ出しの分別を間違えるようになりました。話もかみ合わなくなってきて心配でしたが、どうしたらよいか分からず、まずは近所の人たちと一緒に町内会長さんに相談してみることにしました。その結果、包括の人が関わってくれるようになり、今ではゴミの分別の手伝いをしてくれる人が来ています。1人暮らしなので、他の生活がどのようになっているか心配ですが、また何か気づいたら相談しようと思います。



神楽包括  
社会福祉士

## 事例その2 (チェックシート ⑦)

Bさんは80代女性、1人暮らし。ご近所さんから「見慣れない工業者が入り出しているのを見かけて心配…」と、包括へご相談がありました。ご近所さんと一緒に訪問してみると「突然業者が来て『お宅の屋根の塗装の剥がれが見えた。放っておくと雨漏りがして大変。良ければ無料で点検しますか? 修繕費も、通常150万円が今なら100万円』と言われて、どうしようか迷っています…」とのこと。Bさんには、①本当に必要な工事かどうか、②他の工業者の見積もりを取ってみてはどうか、と声かけをしました。結果、必要のない高額な契約工事をせずに済みました。



神楽包括  
保健師

## 事例その3 (チェックシート ②⑥)

Cさんのご近所さんより「今年は春になってもCさんが畑に出てこない。買い物に行く姿を見かけたが、ふらふらしていて気になっている」とお話がありました。Cさん宅へ訪問し話を聞いてみると、「冬場に家に閉じこもっているうちに動くことが億劫になってしまった。気持ちも落ち込んでしまっている」とのこと。まずは包括保健師から自宅でできる運動を提案し、Cさんの地域で行われている運動サークルを紹介しました。今では体力や筋力がついて、また畑仕事を楽めるようになりました。サークルでの交流の機会ができたことで、気持ちも明るくなったと喜ばれています。

神楽・西神楽 地域包括支援センター

☎0166-66-5351

旭川市緑が丘東3条1丁目10番30号 緑が丘地域活動センター内