

地域のこと、  
ご相談  
ください！

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは

気がかりなことをご連絡いただくと、安否確認や必要なサービス、制度を利用できるよう支援します。  
ご連絡いただいたかたの情報を相手にお伝えすることはありません。安心してご連絡ください。

### 専門職が連携し、総合的な支援を行います！



#### 保健師・看護師

専門的な知識や経験を生かして、介護予防や健康管理、在宅療養の相談に応じ、在宅生活をサポートします。



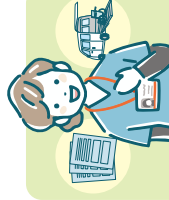
#### 社会福祉士

福祉に関する専門的な知識を持ち、権利擁護や虐待対応など、の問題を解決できるように支援する専門職です。



#### 主任介護支援専門員 (主任ケアマネジャー)

地域のケアマネジャーからの相談対応や後方支援を行い、関係機関とのネットワークづくりに努めています。



#### 介護支援専門員 (ケアマネジャー)

ケアプランの作成をする専門職です。自立した生活が継続できるように事業者、主治医との連絡調整をします。

#### 出張相談

自黒区各地で  
**出張相談会**  
を開催しています

相談 無料  
予約 不要

介護 福祉  
健康 医療

目黒区地域包括支援センターでは、より身近な地域で気軽に相談ができるよう、出張相談会を開催しています。

- プライバシーに配慮し、相談は個別に伺います。
- 予約等は不要です。
- 気になることや心配ごとなど、お気軽にご相談ください。



開催日時等、各地域包括支援センターにお問い合わせください。

### 地域包括支援センターの連絡先

|    |             |                 |
|----|-------------|-----------------|
| 北部 | ☎ 5428-6891 | FAX : 3496-5215 |
| 東部 | ☎ 5724-8030 | FAX : 3715-1076 |
| 中央 | ☎ 5724-8066 | FAX : 5722-9803 |
| 南部 | ☎ 5724-8033 | FAX : 3719-2031 |
| 西部 | ☎ 5701-7244 | FAX : 3723-3432 |

#### 開設時間

月～土曜日  
(祝・休日、12月29日～1月3日を除く)  
8:30～19:00  
(土曜日は17:00まで)



見守りめぐねっと

発行：目黒区

## ねっとわーく通信

第33号  
令和8年度  
(年2回発行)



## 熱中症にご用心

気候変動により熱中症のリスクが高まっています。地域でのちょっとした声かけや見守りが、体調悪化の予防や早期対応につながります。日頃の交流があることで異変にも気づきやすくなります。地域で支え合い、安心して暮らせるまちを目指しましょう。

### 熱中症予防のポイント

熱中症予防には【暑くなる前】から行う予防と、【暑い時期】に行う予防があります。

#### 暑くなる前

##### 暑さに備えた体作り（暑熱順化）

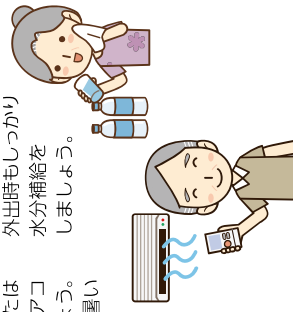
日常生活の中で運動や入浴をして汗をかき、体に暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。



#### 暑い時期

##### 暑さを避ける

屋内ではエアコン、扇風機などを使用し、室温が28度を超えないように心がけましょう。特に高齢のかたは無理をせず、夜間もエアコンなどを活用しましょう。屋外で行動する際は、暑い時間帯を避け、日陰を歩き、涼しい場所でごまめに休憩をとりましょう。また、風通しが良い衣服を着用し、帽子や日傘を活用しましょう。



##### こまめに水分補給

喉が渇いていなくても、こまめに水分をとることが大切です。起床時や入浴前後、外出時もしっかり水分補給をしましょう。

熱中症による死亡者の約8割は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。

#### 特に注意！



# 地域で支える見守りのチカラ



見守り事業とは

地域のかた、ボランティア、企業の皆さんが、日常で「ちょっと気になり」なことに気付いた際に、お近くの地域包括支援センターにご連絡いただくことにより、地域をゆるやかに見守っていく取り組みです。



## 高齢者見守り訪問事業



65歳以上のひとり暮らしのかたや高齢者のみの世帯などを、地域の見守りボランティアが定期的に見守ります。

- 遠方に住む親が元気で過ごしているか気になる
- ひとり暮らしになって少し不安
- 介護サービスはまだ必要ないけど、地域と関わりたい

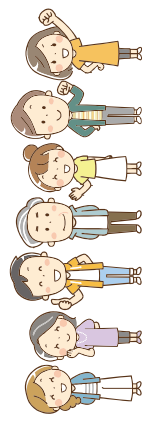
ご本人とボランティアの意向に沿って、  
マッチングを行い、訪問開始

- 2週間に1回以上、自宅を訪問し、玄関先などで声をかける戸別訪問
- 家の外からの安否確認

ご様子がいともと違うなど、何か気がかりなことがあった時は  
見守りボランティアが地域包括支援センターへ連絡します。

見守ってほしいかた  
見守りボランティア

どちらも募集しています！



## 見守りサポーター

取組事例



足をひきずる  
高齢者がいて心配

マンション管理人



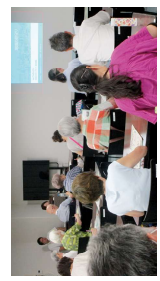
地域包括支援センターの職員が、管理人から連絡があったことを伏せ、本人宅を訪問し介護保険についての説明を行う。



介護保険申請後、歩行器レンタルにつながり  
安全に外出可能に！

## 見守りサポーター養成講座

見守りサポーター養成のため、年2回講座を開催。  
令和7年度第2回は「安心のまちづくり」をテーマに情報交換し、支えあいのヒントを考えました。



講座情報は開催1〜2か月前に区報や目黒区公式ウェブサイトでご案内します。

## 見守りめぐねっと

登録するのは、地域の団体・商店・企業です。業務中に「お客さんの様子がいつもと違う」など気が付いた時に、地域包括支援センターに連絡していただきます。



### 登録事業者をご紹介します！

株式会社アコメイズ葬祭さん

——「見守りめぐねっと」に登録されたきっかけは何でしたか？

他県で認知症サポーター養成講座に参加した際、地域包括支援センターの存在を知りました。その後、地域包括支援センターからお声がけをいただき、登録してみようと思いました。

——普段、どのような形で見守り活動をされていますか？

会社が所在する町会に居住する高齢者の方々と日常的に接するたため、町会行事等に積極的に参加しています。また、営業で外出する際には、地域の中で気になるかたがいないか常に意識しています。あわせて、地域包括支援センターやケアアマネジャー等が主催する講座に参加し、情報共有を行っています。

——協力を始めてから、地域との関わりかたに変化はありましたか？

町会のかたから相談を受けた際には、地域包括支援センターを速やかに案内することができました。また、知り合いのかたの安否が不明となった際には、地域包括支援センターに相談し、安否確認につながる事ができました。このように、地域包括支援センターと連携しながら、地域における見守り支援に取り組んでいます。

——登録を検討中の事業者のかたへ、メッセージをお願いします。

地域貢献の観点から、日常業務の中で無理なく地域の見守りに参加できる取組として、目黒区見守りめぐねっとへの登録をぜひご検討ください。



登録にご協力いただける場合は、地域包括支援センターへご連絡ください