

# 老後の不安はありませんか？

いつまでも住み慣れた  
～“**なだ**”で暮らし続けるために～

見守り

高齢者  
虐待



消費者  
被害

成年  
後見

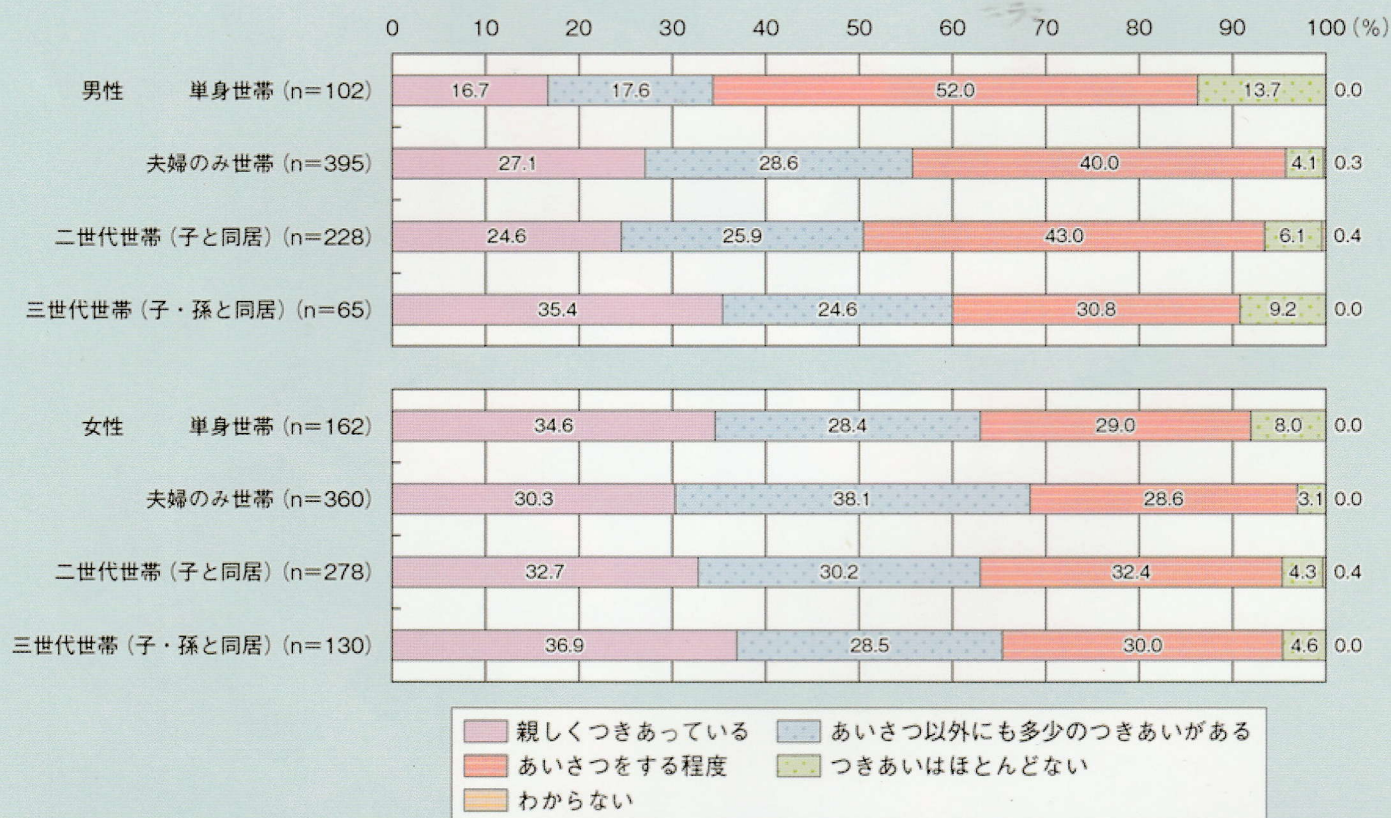


# 高齢者人口が増えてきています!!

神戸市の高齢者人口（65歳以上の人口）は、2025年には45万人となり、約3人に1人が高齢者となる見込みです。

高齢者の人数が増えると高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えてきます。高齢者の一人暮らしでは病気やケガにより家の中で倒れた時に誰にも気付いてもらえない心配があります。また、訪問販売などの悪質商法による高齢者の被害も増えていきます。ほかにも、認知症になって帰り道がわからず、家に帰れなくなるなどの問題も起きています。

図1-2-4-12 近所の人とのつきあいの程度



資料：内閣府「高齢者の住宅と生活環境に関する調査」（平成30年）

（注）調査対象は全国60歳以上の男女

元気な高齢者も多く、ご本人が家族などに相談している時もありますが、近隣や友人との付き合いが少なくなり、困りごとを相談できる人がいない高齢者も多い状況です。このような場合は、まわりの人も困っている高齢者の方を気づけない場合もあります。



## 高齢者もその家族も近隣のみなさんも安心して暮らせるように 見守りのネットワークづくりが大切です

高齢者の見守り活動とは・・・ひとり暮らし高齢者等への訪問による安否確認だけではなく、地域の住民同士、事業者などが、ゆるやかに高齢者を見守ることによって、高齢者の異変に早期に気づき、必要な支援につなげていくことです。

「見守りって大変そう」「責任も重そうだし、そんなこと自分には出来ない」  
と思いませんか？

ご近所さんと挨拶を交わしたり、暮らしの中でいつもと様子が違う  
なって気づくこと。

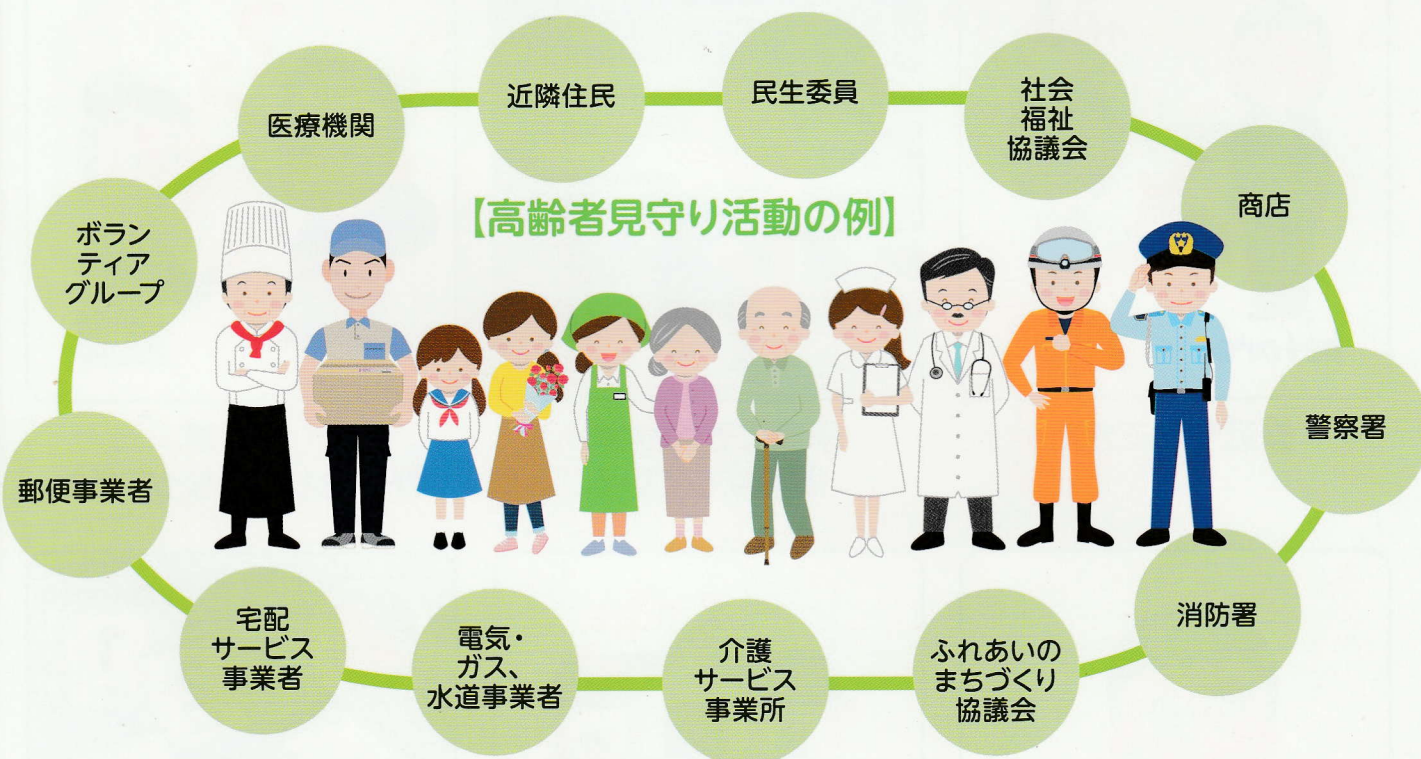
そんなちょっとした一人一人の気遣いも立派な見守りなんです。

つまり…地域に住む誰もが、地域の高齢者を見守ることができ  
ます。

あいさつなど気軽なことから始めてみましょう！



### 【高齢者見守り活動の例】



## 協力事業者による高齢者見守り事業

神戸市では、日常的に高齢者と関わりのある民間事業者と協定を締結し、事業者が通常業務において地域の高齢者の異変に気付いた場合に、あんしんすこやかセンターに連絡をしていただいています。センターでは、安否を確認したり、見守りが必要な高齢者を早期に発見して、地域での見守りにつなげていきます。



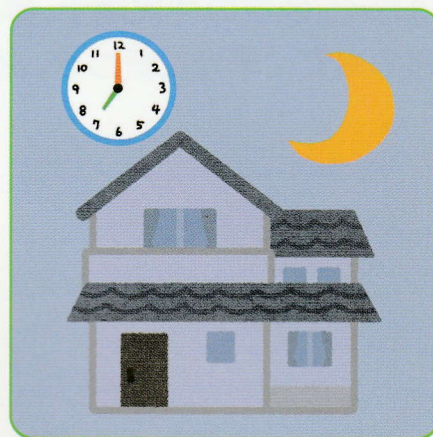
高齢者の異変とは・・・周囲に何となく気がかりな高齢者がいたら、お近くのあんしんすこやかセンターまたは、区役所までお気軽にご相談ください



新聞や郵便物が  
数日分たまっている



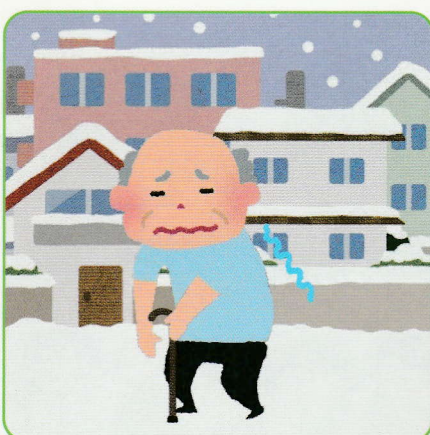
見慣れない人が  
出入りしている



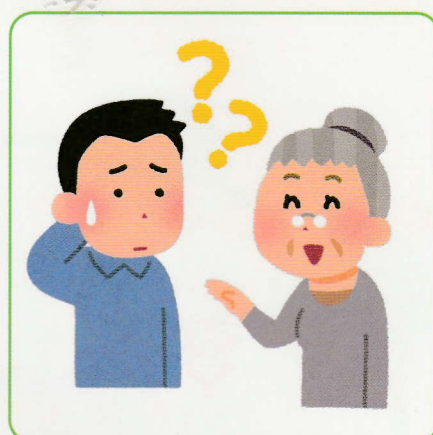
夜になっても  
電気がついていない



最近やせてきた



季節にそぐわない  
服装をしている



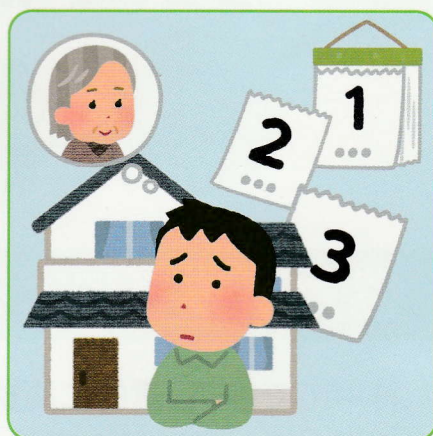
会話が  
かみ合わなくなってきた



顔や腕にあざがある



怒鳴り声や、  
家族が言い争う声が聞こえる



ここ数日、  
姿を見かけない



# あんしんすこやかセンター

あんしんすこやかセンターは、神戸市の委託を受けた、高齢者の介護や見守りなどに関する総合相談窓口です。

神戸市では、社会福祉士、保健師または看護師、主任ケアマネジャーに加え、地域支え合い推進員を配置し、概ね中学校区に1か所の割合で設置しています。

灘区には、7か所のあんしんすこやかセンターがあります。

「あんしんすこやかセンター」は、「地域包括支援センター」の神戸市における愛称です。お住まいの地域によって担当が決まっています。担当地域は裏表紙をご覧ください。

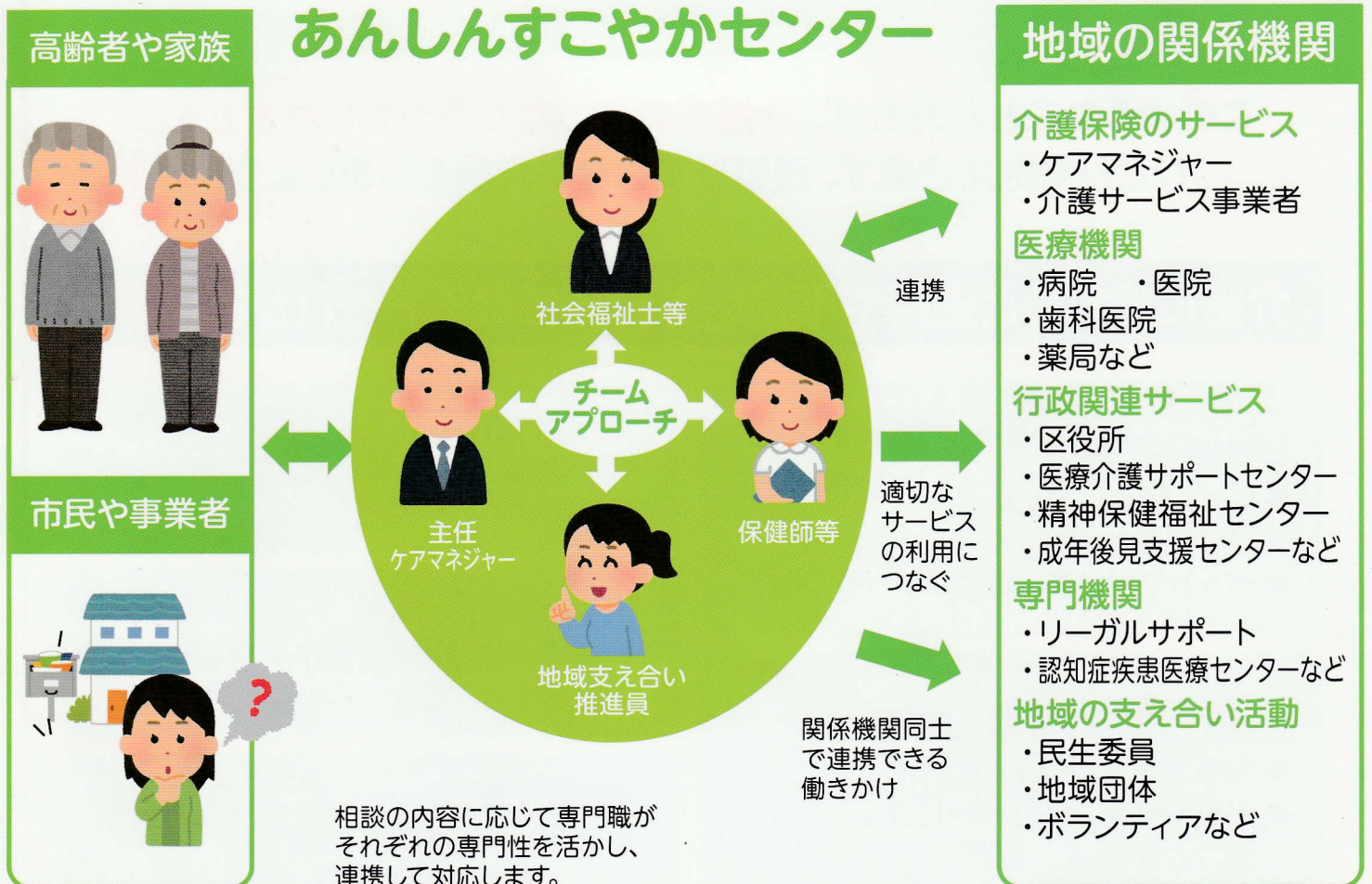


あんしんすこやかセンター

## ※地域支え合い推進員とは

地域支え合い推進員は、安否確認が必要な高齢者の方などへの訪問を行うだけでなく、住民や地域関係者への働きかけに取り組み、住民同士で互いに見守り支え合うことのできる地域づくりや、閉じこもりの防止、介護予防の推進を図ります。

## あんしんすこやかセンター





# 介護に疲れている人はいませんか？

虐待は子供だけではなく高齢者にも増えてきています。その背景には下記のようなさまざまな要因があります。

高齢者や家族のちょっとした変化に気づき、声をかけ合うことが虐待の予防につながります。

イライラして優しくして  
あげられない

自分も病気があり  
介護が負担

先が見えなくて  
辛い



自分しか介護をする  
人がいない

医療費や介護費が  
高くて生活が苦しい

自分の時間がない

このようなことがあれば、**介護疲れにつながるかもしれません。**  
ひとりで抱え込まず、頑張りすぎない介護をしましょう。

## 介護に疲れると虐待や不適切な介護になるおそれがあります

### 【身体的虐待】

- 叩く、蹴る、つねる
- 誰にも会わせない
- ベットや車いすにしばりつける など

### 【介護・世話の放棄・放任】

- 食事や水分を与えない
- 必要な医療、介護サービスを受けさせない など

### 【心理的虐待】

- 怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- 無視する など

### 【性的虐待】

- 排泄の失敗に対して下半身を裸にして放置する など

### 【経済的虐待】

- 貯金や年金を勝手に使う
- 生活費を渡さない など



## ご家族（介護者）のみなさまへ ～頑張りがすぎない介護をしましょう～

### ●相談をする

ひとりで抱え込まず、家族や知人、相談機関（ケアマネジャーやあんしんすこやかセンター）に相談しましょう。

ストレスをためないために

### ●サービスを活用しましょう

「介護は家族がするもの」と頑張りすぎてはいませんか？  
介護保険サービスを利用することで介護負担を軽減しましょう。

### ●経験者と交流しましょう

同じように介護を行っている人と交流することで安心できることも多くあります。

\*あんしんすこやかセンターでは介護者対象に介護リフレッシュ教室を開催しています。お問い合わせください。



## 地域の方へ ～見守りと気づきが虐待防止の第1歩です～

### ●あいさつをする

ご近所に高齢者や介護をしている家族がいたら、あいさつや声かけを行いましょう。

特に男性の介護者は孤立しがちです。日頃からの声かけを大事にしましょう。

日常的な声かけや  
見守りを

### ●見守り

高齢者や介護者の方を日頃から地域全体で見守りましょう。



## 『虐待かな?』と感じたら

虐待は早期に発見することで事態の深刻化を防げます。相談者による通報は高齢者を守るばかりではなく、虐待をしている家族等も救うことにもなりますので、ためらわず相談して下さい。

**あんしんすこやかセンター または  
灘区役所あんしんすこやか係へ ご相談ください**  
**～相談者の情報は守られます～**

- 「虐待かもしれない」状況でも相談することができます。（第7条・第21条）
- 守秘義務により、誰が通報・相談したのか周囲に漏れることはありません。（第8条）  
（\*高齢者虐待防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律）



# 悪質商法に注意して下さい



屋根・床下・水道など、  
不要な工事を勧める

役所・警察・  
消防署などと  
偽って名乗った  
電話や訪問がある



商品を一方的に送り付け、  
料金を請求する



貴金属類を  
タダ同然の値段で  
買い取っていく

会場に呼び込み、  
健康食品・高額商品を  
購入するまで帰らせない

## 被害にあわないために

- 訪問販売や電話勧誘販売の場合には、即答せず家族や友人に相談しましょう。
- あいまいな返事はしないようにしましょう（口約束でも契約成立の場合があります）。
- オレオレ詐欺対策のため、家族間では合言葉で確認しましょう。
- 相手の会社名・連絡先・訪問目的を確認し、記録しておきましょう。
- 契約を急がせる事業所は要注意です。
- 訪問販売や電話勧誘販売などでは、契約後にクーリングオフ制度も活用できます（契約書面を受け取った日を含めて8日以内）。

## どこに相談すればいいかというと

神戸市消費生活センター : 電話相談 消費者ホットライン ☎188  
 平日:9:00~17:00  
 (平日は078-371-1221でもつながります)  
 土日祝:10:00~16:00  
 (東京)独立行政法人国民生活センター

来所相談 神戸市中央区橘通3-4-1  
 神戸市立総合福祉センター5階  
 平日:9:00~16:30(年末年始を除く)

灘警察署 : 電話 802-0110  
 あんしんすこやかセンター : 本冊子裏表紙に連絡先記載



# こんなときに相談できる人はいますか？

9ページの「**チェック表**」は、認知症の発症などにより、ご自身の判断能力がなくなったあとも、住み慣れた地域で安心して暮らせるようにするため、生活に必要なものを元気なうちに気付くためのものです。

ここに書いた内容は、今後、必要となる大切な情報かもしれません。

親族や知人など、ご自身の今後に関わって欲しい人がいる方はその方と相談し、いない方はあんしんすこやかセンター職員か、担当のケアマネジャーと相談しながら記入してください。

チェック表を記入し、相談できる人が「いない」にチェックがある場合は、あんしんすこやかセンター職員に相談して下さい。



今からその準備を  
始めましょう！



## こんなときに相談できる人はいますか？

	項 目	内 容
健康・医療 ①	<b>入院時の心配</b> 例) 入院時の郵便の管理は誰に頼みたいですか？ 例) 入院時の新聞、牛乳、宅配業者等の休止の手続きは誰に頼みたいですか？	<input type="checkbox"/> いる（氏名、続柄、連絡先等） _____ <input type="checkbox"/> いない
健康・医療 ②	<b>入院時の心配</b> 例) 入院時の身元保証人は誰に頼みたいですか？ 例) 手術時の同意書を頼める人がいますか？	<input type="checkbox"/> いる（氏名、続柄、連絡先等） _____ <input type="checkbox"/> いない
生活 ①	<b>将来の心配</b> 例) 必要な介護サービスや施設入所等の選択や決定を誰に頼みたいですか？ 例) 認知症等になり役所関係の手続きができなくなった時は誰に頼みたいですか？	<input type="checkbox"/> いる（氏名、続柄、連絡先等） _____ <input type="checkbox"/> いない
生活 ②	<b>お金の管理の心配</b> 例) 認知症等になり預貯金の出し入れができなくなった時には誰に頼みたいですか？ 例) 認知症等になり生活に必要なものの支払いができなくなった時は誰に頼みたいですか？	<input type="checkbox"/> いる（氏名、続柄、連絡先等） _____ <input type="checkbox"/> いない
死後のこと	<b>葬儀や亡くなった後の手続きの心配</b> 例) 葬儀、納骨を誰に頼みたいですか？ 例) 家財の処分、賃貸契約の解除、光熱水費の停止、役所への手続き（年金停止等）等を誰に頼みたいですか？	<input type="checkbox"/> いる（氏名、続柄、連絡先等） _____ <input type="checkbox"/> いない
後見 ①	<b>成年後見制度を利用するとしたら、 ※申立てを頼みたいと思う人はいますか？</b> ※申立て：申立書などの書類や申立て手数料などの費用、家庭裁判所に出向くことが必要。	<input type="checkbox"/> いる（氏名、続柄、連絡先等） _____ <input type="checkbox"/> いない
後見 ②	<b>成年後見制度を利用するとしたら、 ※後見人を頼みたいと思う人はいますか？</b> ※後見人：ご本人の代わりに銀行で手続きしたり、介護サービスの選定に協力してくれる方。	<input type="checkbox"/> いる（氏名、続柄、連絡先等） _____ <input type="checkbox"/> いない

※『☐ いる』にチェックした人は、記入した氏名の人に伝えて、了解をとっておきましょう！



## 成年後見制度とは…

認知症や知的・精神障害などによって、判断能力が十分でなくなり、契約や財産管理などを行うことが難しくなった方が、自分らしく安心して暮らせるように本人の権利を守り、生活を支援するための制度です。

成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

## 法定後見制度とは…

すでに判断能力が十分でなくなっている場合に、適任と思われる成年後見人を家庭裁判所が選び、援助する制度です。成年後見制度利用の手続きは家庭裁判所で行います。

判断能力によって「後見」「保佐」「補助」の3種類に分類されます。

## 任意後見制度とは…

判断能力が十分でなくなったときに備えて、あらかじめ任意に後見人等を決めておく制度です。（公正証書で契約を結びます）

- ①将来の判断能力の低下に備えて、判断能力が十分なうちに、自分の意志で任意後見人を決めておきます。
- ②任意後見人に支援してほしい内容を公正証書に明記しておきます。
- ③本人の判断能力が十分でなくなり、家庭裁判所から任意後見監督人が選ばれてから任意後見人の仕事が始まります。

## 成年後見制度等 相談窓口

どこに相談すればいいかというと…

- あんしんすこやかセンター…本冊子裏表紙に連絡先記載
- 兵庫県弁護士会高齢者・障害者総合支援センター「たんぽぽ」  
…………… TEL 341-0550 (予約専用：平日10時～12時、13時～16時30分)
- 公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート兵庫支部  
…………… TEL 341-8699 (相談専用：平日13時～16時)
- 一般社団法人兵庫県社会福祉士会権利擁護センター「ぱあとなあ兵庫」  
…………… TEL 222-8107 (平日10時～16時)
- 神戸市成年後見支援センター  
…………… TEL 271-5321 (平日9時～17時)
- こうべ安心サポートセンター (日常的な金銭管理や権利擁護の相談)  
…………… TEL 271-3740 (平日9時～12時、13時～17時)



# ◆灘区内のあんしんすこやかセンター一覧表◆

## (地域包括支援センター)

	名称	所在地	電話番号	管轄地
			FAX番号	
1	高羽 あんしんすこやか センター	〒657-0026 灘区弓木町3-2-12 ベルエアー弓ノ木Ⅱ 1階	857-6611 857-6613	土山町、桜ヶ丘町、高羽、一王山町、 寺口町、高羽町、楠丘町、高德町、 弓木町
2	六甲摩耶 <u>あんしんすこやか</u> <u>センター</u>	〒657-0068 灘区篠原北町 3-11-15 特別養護老人ホーム うみのほし内	224-5050 881-2225	鶴甲、大月台、篠原台、六甲台町、 篠原伯母野山町、大土平町、篠原北町、 長峰台、箕岡通1～3丁目、 高尾通1～3丁目、五毛通1～3丁目、 薬師通1～3丁目、国玉通1～3丁目、 <u>六甲山町</u> 、水車新田、大石、篠原、 畑原、五毛、摩耶山町
3	六甲 あんしんすこやか センター	〒657-0041 灘区 琵琶町2-1-27 灘在宅福祉センター内	882-7859 882-0833	赤松町、曾和町、山田町、宮山町、 八幡町、日尾町、神前町、森後町、 六甲町、永手町、稗原町、琵琶町、 下河原通
4	大石 あんしんすこやか センター	〒657-0043 灘区 大石東町1-2-1 神戸市営 大石東第2住宅1階	821-3838 821-3812	大和町、中郷町、徳井町、記田町、 深田町、備後町、桜口町、友田町、 浜田町、烏帽子町、鹿ノ下通、 新在家北町、新在家南町、大石東町、 大石北町、大石南町、灘浜東町
5	篠原 あんしんすこやか センター	〒657-0057 灘区 神ノ木通3-1-4	871-9015 871-9100	篠原本町、篠原中町、篠原南町、 将軍通、神ノ木通、千旦通、上河原通、 上野通1～5丁目、赤坂通1～5丁目、 畑原通、天城通1～5丁目、 福住通1～5丁目、中原通1～5通、 倉石通、水道筋、岸地通、大内通、 泉通、灘北通1～6丁目
6	王子 あんしんすこやか センター	〒657-0838 灘区王子町1-2-6 プリンスマンション 2階	801-5441 801-1733	箕岡通4丁目、高尾通4丁目、五毛通4丁目、 薬師通4丁目、国玉通4丁目、城の下通、 上野通6～8丁目、赤坂通6～8丁目、 天城通6～8丁目、福住通6～8丁目、 中原通6・7丁目、青谷町、王子町、原田通、 城内通、灘北通7～10丁目、岩屋、上野、 原田、摩耶山
7	西灘 あんしんすこやか センター	〒657-0855 灘区摩耶海岸通2-3-9 社会福祉法人博由社 特別養護老人ホーム ハピータウンKOB内	803-3130 805-3408	灘南通、船寺通、都通、味泥町、 灘浜町、岩屋北町、岩屋中町、岩屋南町、 摩耶海岸通、摩耶埠頭

◆灘区役所◆

所 在 地：〒657-8570 灘区桜口町4丁目2番1号  
電話番号：843-7001 (代表)  
FAX 番号：843-7018