

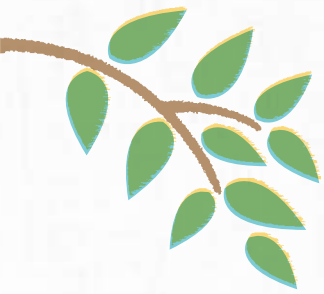
# 町内会による

# 共助の取組事例集

ひとりの不幸もみのがさない  
住みよいまちづくり全道運動







## はじめに

近年、日本国内では地震や台風による大規模災害が発生し、住民同士による助け合いや支え合いなどの共助の重要性が増しています。

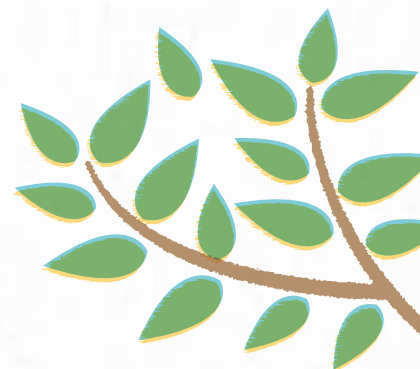
一方、町内会・自治会においては、過疎化や少子高齢化の影響により、組織加入率の低下や役員の担い手不足などの課題を抱え、さらに近隣関係の希薄化や孤立死などにより、これまで以上に高齢者福祉支援、子育て支援や災害対応などの新たな役割が求められています。

国においては、こうした社会構造や人々の暮らしの変化を踏まえ、住民一人ひとりが、地域をともに創っていく「地域共生社会」の構築を目指しています。

そのために、あらゆる地域課題に対し、行政や関係機関とともに積極的な対応をしてきた町内会・自治会は、これからの地域コミュニティのあり方を見据えた新たな役割が期待され、子どもからお年寄りまで、誰もが安心して暮らし続けるための地域づくりが求められています。

そこで、本会では、誰もが住み慣れた地域で安心・安全に暮らし続けるための、ヒントになるよう取組事例集を作成しました。本書が、北海道の町内会・自治会活動の充実・強化につながることを願っております。

本書を作成するにあたり、御協力いただきました関係者の方々に厚くお礼申し上げます。





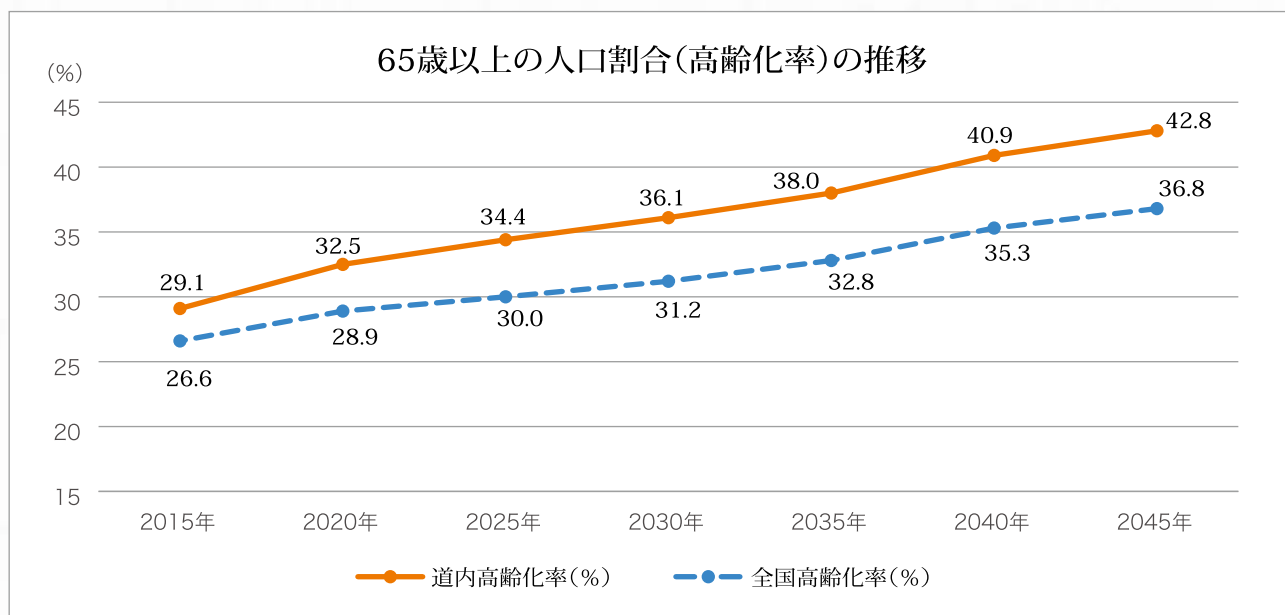
## もくじ

あなたの地域で 「見守り」「声かけ」「助け合い」活動	3P
ひとりの不幸もみのがさない 住みよいまちづくり全道運動とは	4~5P
助成の内容	6P
6つの活動メニュー	7P
① 啓発活動(知る・知らせる)	8P
② 交流活動(ふれあい・語らい)	9P
③ 在宅福祉サービス活動(ささえあい)	10P
④ ネットワークづくり(みんながつながる)	11P
⑤ マンパワー養成(担い手をつくる)	12P
⑥ 調査活動(実態を知る)	13P
ひとりの不幸もみのがさない 住みよいまちづくり全道運動30年間のあゆみを振り返る	14~15P
活動事例	17P
事例 1 江別市文京台自治会連絡協議会	18P
事例 2 津別町西町自治会ほか3自治会	19P
事例 3 佐呂間町知来自治会	20P
事例 4 倶知安町東栄会	21P
事例 5 妹背牛町1区20町内会	22P
事例 6 天塩町東産土町内会	23P
事例 7 当別町六軒町町内会	24P
事例 8 美幌町元町自治会	25P
事例 9 帯広市大和2町内会	26P
事例10 江別市野幌若葉自治会	27P
事例11 斜里町中斜里自治会	28P
事例12 岩見沢市若松地区町会連絡協議会	29P
コロナ禍における活動事例	31P
● 新得町連合町内会	32P
● 名寄市町内会連合会	33P
● 蘭越町市街地区連合町内会	34P
● 苫小牧市町内会連合会	34P
● 苫小牧市拓勇東町内会	35~39P
参考資料	41P



## あなたの地域で「見守り」「声かけ」「助け合い」活動

国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」（平成30年推計）によると、令和2年の道内の65歳以上の人口割合は32.5%で、全国の28.9%より3.6%高く、さらに、20年後の令和22年には、道内の65歳以上人口の割合は40.9%となり、全国の35.3%より5.6%高くなると推計され、北海道では深刻な高齢化が予想されています。一方、令和2年版高齢社会白書（内閣府）によると、令和元年には65歳以上の高齢者1人に対して支える側の15～64歳の人口は2.1人ですが、令和22年には高齢者1人を1.5人で支えると推計され、公的な支援だけでは高齢者を支えきれなくなると予想されています。そうした背景のもと、平成29年には、地域包括ケアシステムの強化のための介護保険法等の一部を改正する法律により、高齢者の自立支援と要介護状態の重度化防止、地域共生社会の実現を図り、必要なサービスが提供されるなど、日常生活支援や介護予防サービスの担い手として地域への期待が大きく打ち出され、町内会を中心とした地域で、高齢者を見守り、助け合う活動がこれまで以上に重要になっています。



出 典：日本の地域別将来推計人口（国立社会保障・人口問題研究所）

このような状況の中、北海道町内会連合会では、「ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動」を北海道社会福祉協議会、北海道共同募金会とともに提唱し、地域（町内会・自治会）における福祉活動や健康を守り高めあう活動の継続的な実施を促進し、地域連帯にあふれた豊かな地域社会づくりをすすめています。

この運動は、平成2年度にスタートして30年が経過し、全道運動として多くの皆さんに親しまれ、一定の成果をあげることができました。平成27年度からは、北海道の町内会として先進的な活動に取り組んでいただくため、新たな事業としてスタートしています。



# ひとりの不幸もみのがさない住

この運動は、地域のひとり暮らしの高齢者などにとって一番身近な町内会・自治会で、「見守り」「声かけ」「助け合い」活動を実践し、誰もが安心して暮らせるまちづくりを地域ぐるみですすめていただくことを目標としています。

## ●見守り、声かけ、助け合い活動を行う町内会に助成

あなたの地域のひとり暮らしの高齢者や高齢者を介護する家族、障がい者、子どもなどを対象にした見守り、声かけ、助け合い活動を行う町内会に、北海道町内会連合会が活動費を助成して応援します。

## ●平成27年度より新たな事業でスタート

この運動は、平成2年度にスタートして令和2年度で30年が経過し、地域の実情にあわせて気軽に取り組んでいただく運動に成長しました。平成27年度からは、北海道の町内会として先進的な活動に取り組んでいただくため、助成金増額のほか、指定のための条件を追加しました。

### 助成金の増額

【2年指定】3万円×2年 ⇒ **5万円×2年**

※単年指定の助成金は、これまでどおり3万円。

### 新たな条件

- 【単年指定】・年間を通して行う活動であること
- ・参加できない方への工夫や配慮があること
- ・年1回限りの事業は除く

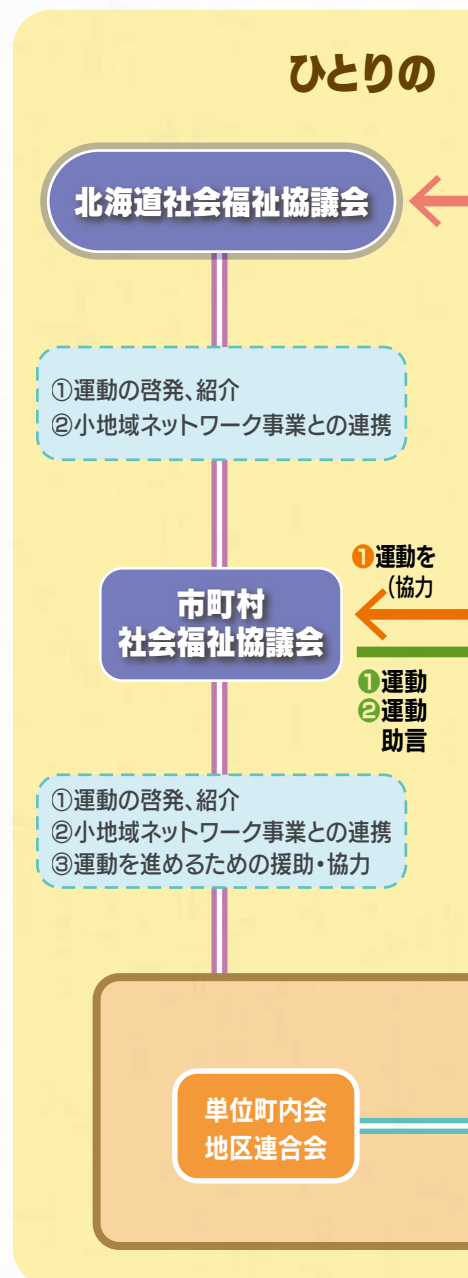
- 【2年指定】・他の町内会の見本となる活動であること
- ・日ごろ町内会活動に参加しない方へ参加を促す工夫や配慮があること

※詳しくは6ページをご覧ください。

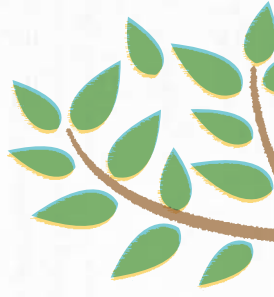
## ●申請は1市区町村5町内会まで

あなたのまちの町内会連合会が、北海道町内会連合会の会員であれば、1市区町村5カ所までの単位町内会・地区連合会が、申請できます。

なお、新たな活動をスタートしたり、活動を継続する単位町内会・地区連合会は、前の助成から3年経過すると新たに申請できます。



# みよいまちづくり全道運動とは



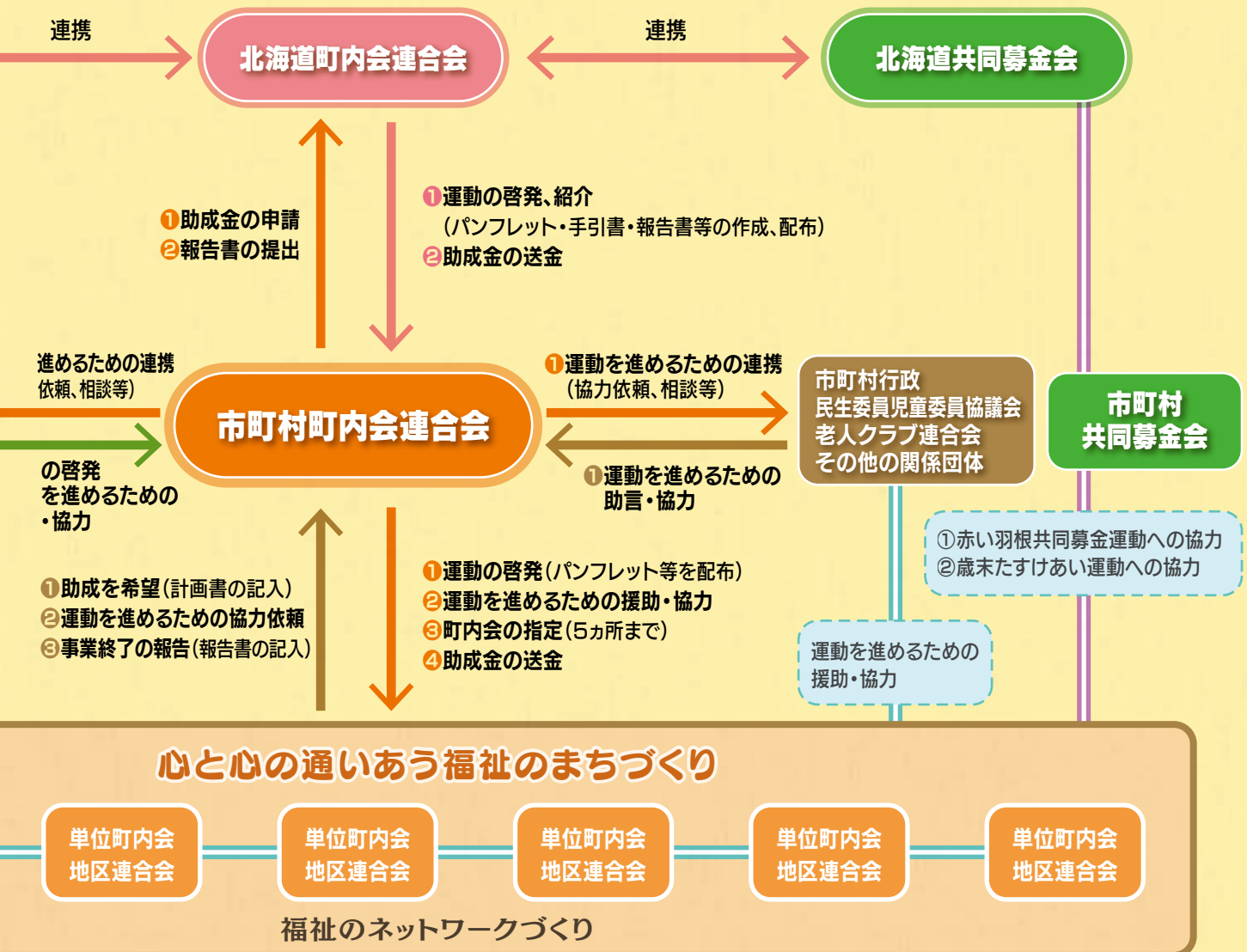
## ● 道町連、市町村町内会連合会、市町村社会福祉協議会が活動を応援

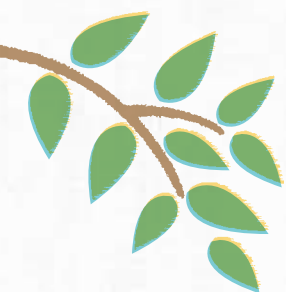
北海道町内会連合会（道町連）は、活動を実践する町内会に活動費を助成するほか、パンフレットや報告書を作成して運動を広く紹介し、活動を応援します。

市町村町内会連合会は、単位町内会や地区連合会に運動をPRし、取り組む町内会を指定して、北海道町内会連合会に申請します。また、行政、民生委員児童委員協議会、老人クラブ連合会などとの連携をすすめ、実践する町内会の取り組みを援助します。

市町村社会福祉協議会は、町内会において見守り、声かけ、助け合い活動をすすめるための助言・協力をします。

## 不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動のフローチャート





# 助成の内容

## 単年指定 ～年間を通した見守り、声かけ、助け合い活動～

単年指定は、高齢者などを見守り助け合う活動を年間を通して行う町内会を指定します。



助成額 3万円

**指定の条件** (太字部分が平成27年度からの追加条件です)

- ① 対象者が高齢者や障がい者などであること
- ② 本運動の主旨を盛り込むこと
- ③ **年間を通して行う活動であること**  
(例) 毎月開催するふれあいサロンなど。
- ④ **参加できない方への工夫や配慮があること**  
(例) 交流会に不参加の高齢者宅を訪問し、次回のお誘いをするなど。
- ⑤ **年1回限りの事業は除く**

## 2年指定 ～他の町内会の見本となる新たな活動～

2年指定は、2年間をかけて新たな事業を組み立て、活動の基盤を整備する町内会を指定します。

助成額 5万円(※)×2年

※2年指定の町内会は、他の町内会の見本となる新たな事業を組み立てるため、アンケートの実施、呼びかけのためのチラシや広報紙の作成費用、年間を通したサロン開催のための会場費や茶菓代、さらに、身体が不自由な方の送迎費用の負担などが見込まれるので、助成金を3万円から5万円に増額しました。

**指定の条件** (太字部分が平成27年度からの追加条件です)

- ① 新規事業であること
- ② 継続して実施する事業であること
- ③ 年間を通して行う活動であること
- ④ **他の町内会の見本となる活動であること**  
(例) 日ごろ参加の少ない男性高齢者の参加に力を入れたサロン、高齢者が他の高齢者と支え合う仕組みづくりなど。
- ⑤ **日ごろ町内会活動に参加しない方へ参加を促す工夫や配慮があること**  
(例) 足が不自由で閉じこもりがちの高齢者宅を定期的に訪問し、サロンへの参加を呼びかけ、会場への送迎を行うなど。

### 2年指定の活動例

#### 『町内会見守り体制づくり』 ～高齢者の安心・安全を願い見守りサポーターが毎週訪問～

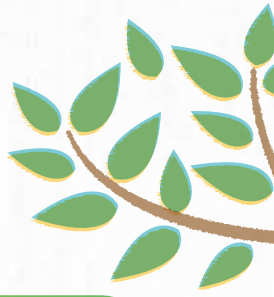
**1年目** はじめに、民生委員児童委員や社協、行政と懇談し、見守りが必要な高齢者について意見交換を行います。懇談での情報をもとに、町内会福祉部員が民生委員児童委員に同行して高齢者宅を訪問し、健康状態などを確認します。その後、訪問した高齢者を招いた交流会を行って親睦を深めるとともに、見守り活動について周知します。なお、交流会に不参加の方については、自宅を訪問して見守り活動を説明し、今後の訪問の同意を得ます。見守り対象者が決まったら、町内会の全住民を対象に見守りサポーターを募集し、地域ごとに担当割りして見守り体制を整えます。

**2年目** 見守りサポーターが高齢者宅を毎週訪問します。訪問時、見守りカードへ健康状態などを記録し、定期的に見守りサポーターが集まる報告会を開いて情報交換するとともに活動を振り返ります。なお、細かな支援が必要と思われる方には、社協や行政と連携して対応します。さらに、ゴミ出しなどの軽微な日常生活支援の実施を検討するほか、社協職員を招いて見守り活動の研修を定期的実施して見守りサポーターを育成し、この活動を継続していきます。





# 6つの活動メニュー



## ① 啓発活動 (知る・知らせる)

- ・ 悪質商法、詐欺被害防止研修会
- ・ 健康教室
- ・ 男の料理教室
- ・ 交通安全教室 など



8p

## ② 交流活動 (ふれあい・語らい)

- ・ ふれあいサロンづくり
- ・ ひとり暮らしの高齢者の交流会
- ・ 三世代交流会 など



9p

## ③ 在宅福祉サービス活動 (ささえあい)

- ・ 声かけ訪問活動
- ・ 除排雪活動
- ・ 配食サービス活動
- ・ 家事援助 など



10p

## ④ ネットワークづくり (みんながつながる)

- ・ 災害時要援護者のための体制づくり
- ・ 町内会助け合いチームづくり
- ・ 防犯パトロール など



11p

## ⑤ マンパワー養成 (担い手をつくる)

- ・ 介護教室、ふまねっと運動研修会
- ・ 認知症サポーター養成講座
- ・ ふれあいサロンサポーター養成講座 など



12p

## ⑥ 調査活動 (実態を知る)

- ・ 高齢者ニーズ調査
- ・ ひとり暮らしの高齢者マップ調査
- ・ 福祉台帳、カード作成 など



13p

※他にも多くの活動が考えられますので、本パンフレットの事例にこだわることなく、地域の実情を反映した活動をすすめてください。

# 1 啓発活動 (知る・知らせる)

啓発活動とは、住民の福祉への理解を深めたり、意識を高めていくために、福祉についての勉強会を開いたり、福祉に関する情報を広報紙で伝えたりする活動です。

活動事例

## 『オレオレ詐欺などの被害防止研修会』 ～詐欺被害を地域で防ぐ～

倶知安町北央コミュニティ協議会(460世帯)では、ひとり暮らしの高齢者などを対象に、オレオレ詐欺や悪質商法の被害防止研修会を実施しました。

研修会では、詐欺や悪質商法の巧妙な手口を紹介したビデオ上映の後、倶知安警察署員が、金銭を求める電話や訪問があれば、まず誰かに相談することが大事と講義。その後の倶知安消費者協会長の講義では、来訪者にはドアを開けずに対応する、妙に親切な業者に注意する、オレオレ詐欺のほか架空請求詐欺にも注意してほしいとのことでした。なお、研修会に参加しなかった方のお宅には、後日訪問して研修資料を渡し詐欺被害防止を呼びかけました。

研修会の後は、婦人部手作りの昼食に舌鼓を打ち、参加者からは「家族と話し合っただけで詐欺にあわないようにしたい」「うまい話はないと思って悪質商法に気を付けたい」などの感想が上がり、被害防止に役立つ研修会となりました。



### 詐欺被害防止のポイント

詐欺や悪質商法の被害にあわないよう、手口や対策を学ぶ研修会を開催したり、高齢者宅を訪問して啓発チラシで注意を呼びかけましょう。

#### 詐欺にあわないためには…

- ① 常に留守番電話に設定し相手を確認してから出る
- ② いつもと違う番号からの電話には注意する
- ③ 声色が違うなどの小さな違和感を放置しない
- ④ 最新の詐欺の手口を報道などで知っておく
- ⑤ 日ごろから家族と予防策を話し合う

#### ●「見守り新鮮情報」で最新の手口をチェック

国民生活センターでは、高齢者や障がい者を狙う悪質商法の最新の手口と対策を月に2回程度知らせてくれる「見守り新鮮情報」を発信しています。

- ・パソコンからは <http://www.kokusen.go.jp/mimamori/>
- ・携帯電話からは右のQRコードで登録⇒



このような詐欺が多く発生しています

**オレオレ詐欺**……親族になりすまして電話をかけ、小切手が入った鞆を失くしたなどのトラブル解決のために、現金を振り込ませたり、宅配便で現金を送らせるなどの詐欺です。

**架空請求詐欺**……郵便や電話、メールなどを使った有料サイトの登録料などの架空の支払い請求により、現金をだまし取る詐欺。電子マネーを購入させてだまし取る手法が増えています。

**還付金詐欺**……税務署や自治体職員などをかたって、医療費や税金の還付に必要な手続きを行うなどと嘘を言って、被害者をATMの前に誘導し、携帯電話でATMの操作を教えながら犯人の口座に送金させて、現金をだまし取る詐欺です。

**金融商品などの取引の詐欺**……電話で「必ずもうかる」「あなたしか買えない」「高値で買い取る」などと嘘を言って、未公開株や社債、会員権、外国通貨などの購入を勧める詐欺です。

[参考資料] 北海道新聞、北海道警察ホームページ

他にもこのような「啓発活動」が取り組まれています

- ・健康教室
- ・男の料理教室
- ・交通安全教室
- ・住民福祉懇談会
- ・福祉だよりの発行 など

## ② 交流活動 (ふれあい・語らい)

交流活動とは、孤独になりがちなひとり暮らしの高齢者などが近隣の人たちとふれあい、交流する場をつくり、暖かい人間関係をつくっていく活動です。

活動事例

### 『サロン 喫茶和み』 ～高齢者の笑顔あふれるメニューが満載～

小樽市豊川町会(361世帯)では、ひとり暮らしの高齢者の方々が孤立しないように、女性部が中心となり、近隣の高齢者が気軽に集まり交流できるサロン「喫茶和み」を毎月第3土曜日に開催しています。毎回約40名が集まり、100円の参加費でお茶とお菓子がふるまわれ、カラオケやゲームを楽しみながら交流を深めています。

サロンでは、はじめに、喫茶和みの主題歌や北海盆唱をみんなで歌います。その後は、ロープを使い身体に負担をかけずに伸びをする「簡単ストレッチ」、鍋にお手玉を投げ入れて点数を競う「キッチンゲーム」などの誰でも気軽に楽しめる様々なメニューが毎回用意され、思い思いのメニューを楽しんでいます。

参加されたひとり暮らしの女性は「おしゃれをしてここに来るのが一番の楽しみ」と笑顔を見せてくれました。なお、参加されない高齢者にはサロンの様子を伝えて次回の参加をお誘いするほか、今後は、隣接する町会の方々にも参加を呼びかけたいとのことでした。



### ふれあいサロンづくりのポイント

身近な地域の町内会館などを拠点として、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に高齢者と町内会の福祉部員などが一緒に企画・運営しながら、茶話会やレクリエーションなどの活動を定期的で開催し、楽しく、気軽に仲間づくりを行います。



- 参加者が楽しく、気軽に仲間づくりを ～参加者の興味や関心にあわせて自由な考えで開催
- 定期的に無理のないペースで ～運営する側、参加する側も無理なく継続できる回数で
- 町内会館やコミュニティセンターで ～参加者が歩いて行けるような身近な場所で
- みんなで一緒に楽しい企画を ～遊び心にあふれた事業名で季節を感じるサロンを企画しましょう
- みんなで協力しながら、仲間を増やして ～参加者が準備や世話役を兼ね協力して運営しましょう
- 社協などの助成も活用しよう ～あまり経費をかけずに、社会福祉協議会で運営費支援がある例も
- チラシを作り回覧板を活用しよう ～ご近所同士で声をかけ合い、簡単なチラシで参加を呼びかけ
- サロンを振り返りましょう ～開催後は次回に向けて、課題などを話し合ってみましょう

【参考資料】北海道町内会連合会発行 パンフレット「あなたのまちにもふれあいサロン」

他にもこのような「交流活動」が取り組まれています

- ・ひとり暮らしの高齢者の交流会
- ・三世代交流会 など

## ③ 在宅福祉サービス活動（ささえあい）

在宅福祉サービス活動とは、地域で孤立しがちなひとり暮らしの高齢者などを地域で見守り、ささえあっていく活動です。

活動事例

### 『月1回の高齢者世帯見守り訪問』 ～こんにちは！町内会の訪問隊です～

芦別市幸町町内会(461世帯)では、困った時に相談相手になれるような地域のつながりをつくろうと、ひとり暮らしの高齢者宅を訪問する「訪問隊」を組織して、月1回の見守り活動に取り組んでいます。

「訪問隊」は町内会の在宅福祉部のボランティアとして募集し、女性34名、男性4名の計38名が登録。2人1組で75歳以上のひとり暮らしの方々約70名を訪ね、健康状態や困りごとがないかなどを聞いています。また、当町内会では役員の高齢化により、できる仕事も限られてしまうことから、困ったことがあれば、ふさわしい人をお願いするしくみとして、町内会「人材バンク」への登録で老若男女を問わず様々な方々にメンバーになってもらうよう呼びかけています。



### 高齢者などの見守り活動のポイント

見守り活動を継続させるため、負担にならない範囲で、分担して取り組みましょう。また、見守られる方のプライバシーに注意を払うことが必要です。



#### 見守り訪問活動のポイント

- ・訪問前に活動を周知しましょう
- ・最初は町内会長や民生委員児童委員と一緒に訪問し、初めの挨拶は自己紹介と要件を手短かに
- ・玄関先や居間、相手の安心できる場所で会話を
- ・お互いの共通点を見つけ、相手の関心ごとや身近なことを話題にし、話しやすい雰囲気です
- ・訪問回数を重ねて少しずつ情報を得ましょう
- ・会話の内容から心配ごとなどを聞き取りましょう
- ・相談は親身に聴き、抱え込まず対応しましょう
- ・次回訪問の日時を決めるようにしましょう

#### 周囲からの見守りのポイント

- ・新聞、郵便物が溜まっていないか
- ・回覧板がきちんとまわっているか
- ・カーテンが開閉されているか
- ・洗濯物が取り込まれているか
- ・除雪されているか
- ・部屋の電灯の様子が不自然でないか
- ・業者らしき人物が頻繁に出入りしていないか
- ・異臭がしないか(ゴミ出しをしているか)
- ・認知症が疑われる様子はないか
- ・生活パターンに急な変化はないか

#### 見守り活動で異変に気づいたら！

「何か変だな!？」と感じたときは、町内会役員や民生委員児童委員、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

#### 民間企業と連携した見守り

- ・生活協同組合
- ・電気、ガス業者
- ・新聞販売店
- ・宅配業者 など

異変があったら町内会に知らせてもらえるようお願いしておきましょう。

〔参考資料〕札幌市社協発行冊子「見守りのすすめ(周囲からの見守り編、声かけ・訪問編)」

他にもこのような「在宅福祉サービス活動」が取り組まれています

- ・除排雪活動
- ・配食サービス活動
- ・家事援助 など

## ④ ネットワークづくり (みんながつながる)

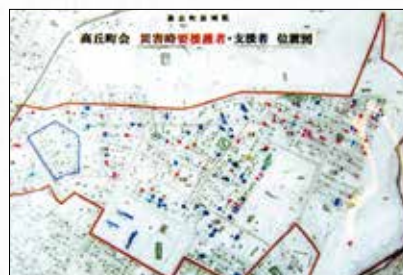
ネットワークづくりとは、ひとり暮らしでも安心して生活できる近隣のつながりを中心に、緊急時には、近隣の方がすぐ駆け付け、民生委員児童委員、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどに連絡したりする、助け合いネットワークをつくっていく活動です。

活動事例

### 『災害時要援護者支援体制づくり』 ~ひとり暮らしの高齢者を地域で見守ります~

函館市高丘町会(1,142世帯)では、ひとり暮らしの高齢者などの要援護者を災害時に支援する体制をつくりました。はじめに、町会名簿をもとに高齢者などの自宅を訪問し、災害時に不安のある要援護者を調査。健康状態や緊急連絡先などをまとめた災害時要援護者支援台帳と、要援護者宅や町会役員などの支援者宅に印をつけた地図を作成し、町会役員で情報を共有して緊急時に備えています。

また、町会で救護班や連絡班などの災害時の役割分担をしたうえで、福祉施設と合同の防災避難訓練を実施し、要援護者の安否確認、車いすを使った避難支援などの手順を確認しました。この支援体制づくりがきっかけで、日ごろから近隣の方々が要援護者を気にかげ、さりげなく見守るようになりました。



### 災害時要援護者支援体制づくりのポイント

万が一の災害に備え、日ごろから、地域の高齢者や障がい者などの災害時要援護者を調査・把握し、災害時に、近隣住民、町内会役員、自主防災組織で安否確認、救出、避難誘導などを行えるような、地域で助け合う体制づくりをしましょう。



#### 手上げ方式での要援護者の把握

町内会による要援護者支援を住民に周知し、援護を希望した住民の情報を集めます。町内会の負担は少ないものの、要援護者本人の自発的な意思に委ねているため、援護が必要なことを自覚していない住民などが対象とならず、情報収集が不十分となる傾向があります。

#### 同意方式での要援護者の把握

町内会の全戸調査などにより、援護が必要な住民に直接働きかけ、同意を得て情報を集めます。援護を必要とする住民を把握しやすい反面、調査対象者が多くなるため、関係機関と協力して情報収集や調査をするとういでしょう。

#### 要援護者と支援者のマッチング

1人の要援護者に複数の支援者をつけ、負担が重くならないよう役割分担しましょう。また、要援護者と支援者が、日ごろから交流をもつと支援活動がスムーズになります。

### 災害対策基本法の改正 (平成25年6月21日施行)

災害時の避難に支援が必要な高齢者などの名簿作成が、市町村に義務づけられました。市町村は、避難支援などに必要な範囲で、要援護者本人の同意を得たうえで、社会福祉協議会、自主防災組織などの関係者に名簿情報を提供できます。また、災害時は、本人の同意を得ることなく、関係者に名簿情報を提供できるようになりました。なお、名簿情報の提供を受けた関係者や支援活動に携わる住民は、正当な理由がなく、知り得た秘密を漏らしてはならないとされています。

[参考資料] 内閣府ホームページ

他にもこのような「ネットワークづくり」が取り組まれています

・町内会助け合いチームづくり ・防犯パトロール ・消費者被害防止ネットワークづくり など

## ⑤ マンパワー養成 (担い手をつくる)

マンパワー養成とは、町内会で見守り活動に参加するボランティアを養成したり、ねたきりの高齢者などを介護する家族の理解や援助、各種サービスに関して情報提供する活動です。

活動事例

### 『家族介護教室とふまねっと研修会』 ～地域で高齢者の健康を支えます～

北見市緑ヶ丘もみじ町内会(265世帯)では、介護技術の基本を学ぶ「家族介護教室」と介護予防のための「ふまねっと研修会」を行いました。

家族介護教室は、地域包括支援センターとの共催で、福祉用具の使用法やベッドでの体位交換、食事の介助法、男女によって異なる紙おむつの交換など普段経験できない介護技術のほか、介護者が腰を痛めずに車いすからベッドへ移乗するコツなどを学びました。ふまねっと研修会は、11月上旬、冬道に備えた転倒予防のため、地域包括支援センター職員の指導のもとで実施されました。50センチ四方のマス目のできた大きなゴム製の網を床に敷き、この網を踏まないように決められたステップでゆっくり前進します。ステップを間違えても笑いが起きて、楽しく運動することができました。



### マンパワー養成のポイント

#### ● 認知症高齢者や制度の理解を深めましょう

##### 「認知症とは？」

認知症への気づき、早期受診が必要な理由、家族が抱える問題、認知症の基本的症状などを理解し、介護する家族に対し、地域でどんなサポートができるか考えます。

※下記「認知症サポーター養成講座」参照

##### 「介護保険制度の改正とは？」

介護保険制度はどのように改正されているのか。地域での支え合い活動が大切になっている背景を学び、地域でどんな活動ができるか考えます。

詳しくは、あなたのまちの社協、行政窓口へ相談しましょう。

#### 暖かく見守る応援者になりましょう

##### ● 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」で認知症について学び、正しい知識を持って、認知症の方やその家族を地域で見守り、支える人をいいます。認知症サポーター養成講座は、概ね10人以上の参加を得られる「地域住民・職域・学校・団体・企業など」であればどなたでも受講できます。

詳しくは、あなたのまちの行政窓口へお問い合わせください。

#### 地域で楽しみながら介護予防

##### ● 失敗しても盛り上がる「ふまねっと運動」

高齢者の転倒による骨折予防のため、歩行のバランス機能を改善する「ふまねっと運動」。50センチ四方のマス目のできた大きなゴム製のネットを床に敷き、ネットを踏まないように、決められたステップでマス目を前進します。ステップを間違えても笑いが起きて、集団で交差して歩くこともできるので、サロンのレクリエーションとして楽しむことができます。この「ふまねっと運動」は正規の講習を受けたサポーターが指導します。



NPO法人 地域健康づくり支援会ワンツースリー  
<http://www.1to3.jp/>

他にもこのような「マンパワー養成」が取り組まれています

・ふれあいサロンサポーター養成講座 ・応急・救命手当研修会 など

## ⑥ 調査活動（実態を知る）

調査活動は、地域で暮らす高齢者や障がいを持った方が、どんな希望を持ち、どんな困りごと（ニーズ）を抱えているのかを調査して、町内会でどんな支援ができるのかを考える活動です。

活動事例

### 『高齢者世帯の調査活動と支援活動』 ～高齢者のニーズを把握して支援～

洞爺湖町かっこう台自治会（47世帯）では、支え合い活動のため、高齢者世帯のニーズ調査を行いました。町内会名簿をもとに、60歳以上の高齢者と障がい者世帯に、健康状態や日常生活での困りごとなどのアンケートを実施し、さらに、町内会役員と民生委員児童委員が75歳以上の世帯を訪問して詳しく話を伺いました。その結果、ひとり暮らしの不安を抱えていたり、除雪作業や買い物を負担に感じていたり、誰とも話をしない日が何日もあるという方が多くいることがわかりました。



これを受け、ひとり暮らしの高齢者の方々には、毎朝、玄関先に「グリーンカード」を掲げてもらい、元気であることを知らせてもらうようにしました。カードの有無は役員とジョギングをする方、犬の散歩をする方など10名程度の協力を得て、カードが出ていない時には、声をかけて変わりがないことを確かめています。除雪にあたっては、近隣の方に支援をお願いしたところ快く引き受けてもらい、雪が多く降った日に玄関先の除雪を手分けして手伝ってくれることになり、買い物の負担にあたっては、お店と交渉して移動販売車が近くまで来てくれることになりました。さらに、ふれあいサロン「かっこう台クラブ」を毎月開催し、ひとり暮らしの方を中心に役員が声をかけて送迎を行ったことで、家に閉じこもりがちだった高齢者が、少しずつ顔を出してくれるようになりました。

### 町内会での個人情報取り扱いのポイント

取得

- ・町内会が個人情報を集める際は、利用目的を明確にして住民の同意を得ましょう。
- ・活動に必要な情報以外は取得しないようにしましょう。
- ・個人情報の管理方法や利用目的、提供先、廃棄の時期などを予め町内会で決めておきましょう。

利用

個人情報の利用には、「第三者提供」と「委託」の2つの方法があります。

- ・「第三者提供」は、町内会活動以外には使用しないと約束して集めた情報を、他の目的に使う場合で、個々の住民の同意が必要となります。
- ・「委託」は、自治体が作成した要援護者リストを、町内会がひとり暮らしの高齢者などの見守り活動のために利用するなどの場合で、利用目的が変わらないため、個々の住民の同意を必要とせずに情報共有できることがあります。

管理

- ・情報漏えい事故を防ぐために、町内会の情報管理体制を徹底しましょう。
- ・センシティブ情報（病歴や障がい、生活保護受給など、漏えいの被害が大きな情報）の取り扱いには特に配慮が必要です。



〔出典〕北海道町内会連合会  
平成23年度町内会活動実践者研修会 講義  
「町内会における個人情報の取り扱い」

他にもこのような「調査活動」が取り組まれています

- ・ひとり暮らしの高齢者マップ調査
- ・福祉台帳、カード作成 など

# ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり 30年間のあゆみを振り返る

平成2年度に60事業でスタートした本全道運動は、令和2年度で30年が経過し、30年間で延べ3,130町内会等が実践地区となり、5,512事業が実施されました。主に町内会の行事を通じた交流活動として数多く取り組まれ、地域の実情にあわせて気軽に取り組んでいただく事業に成長しました。

## 平成2年度 事業スタート

初年度は事業に対する助成。60事業に1万円を助成



## 平成12年度

高齢者を社会全体で支え合う仕組みとして、介護保険制度がスタート

## 平成3年度

実践地区に対する助成となる。助成額を3万円に増額

## 平成6年度

社会福祉協議会との連携による小地域ネットワークづくりの取り組みが増加

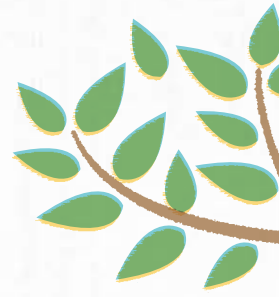


## ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動 30年間の事業実施状況の推移 (単位:事業)

活動の種類	年度	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	
交流活動 (ふれあい・語らい)		26	42	39	60	56	71	85	87	87	118	118	95	92	92	105	112	97	106	
在宅福祉サービス活動 (ささえあい)		25	59	62	67	67	86	70	66	76	86	91	87	74	53	49	51	41	46	
啓発活動 (知る・知らせる)		7	32	43	25	35	32	30	41	35	40	41	36	26	25	25	19	19	16	
調査活動 (実態を知る)		1	11	23	17	23	29	36	34	23	21	22	21	24	11	13	10	6	4	
ネットワークづくり (みんながつながる)		1	0	2	7	19	27	19	23	20	18	19	21	12	14	20	8	9	16	
マンパワー養成 (担い手をつくる)		0	1	3	1	4	4	2	3	4	2	2	1	0	0	0	1	0	2	
計		60	145	172	177	204	249	242	254	245	285	293	261	228	195	212	201	172	190	
特に取り組みが増えた活動		健康教室	住民福祉懇談会	各種行事を通じた交流	助け合いチームづくり	各種行事を通じた交流	会食会	世帯調査	高齢者等の訪問活動	見守り	各種行事を通じた交流	福祉台帳・カード作成	福祉台帳づくり	福祉台帳作成	各種行事を通じた交流	三世代交流	配食サービス	除排雪活動	健康教室	災害時要援護者のための体制づくり



# 全道運動



## 平成13年度

2年指定の枠を新設  
(2年間をかけて新たな  
事業を組み立て、基  
盤整備を目的と  
する)

## 平成18年度

個人情報保護法の全  
面施行(H17.4)の影響  
から、調査活動への  
取り組みが減少  
傾向に

## 平成19年度

新メニュー追加により、  
積極的な事業展開をめざす。

- 災害時要援護者のための  
体制づくり
- 消費者被害防止  
ネットワークづくり
- 防犯パトロール

## 平成22年度

東日本大震災発生。  
所在不明の高齢者問題、孤  
独死が相次ぎ、「無縁社会」が  
流行語大賞のトップ10入り。  
地域の絆の再構築を求  
める声が強まる。

## 平成23年度

東日本大震災を受けて、  
災害に強いまちづくり事業  
を全道運動として展開。緊  
急連絡網や安心カード  
づくりの取り組みが  
増加

## 平成26年度

事業スタートから25年。  
一定の成果をあげたた  
め、新事業への見直  
しを検討する

## 平成27年度

2年指定の助成額を5万  
円に増額。年間を通した「見  
守り、声かけ、助け合い活動」  
実践のため、新たな指定条  
件を追加し、新事業とし  
てスタートする



H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	令和 元年	計		
92	104	92	104	93	90	91	34	55	56	51	35	2,385		
39	32	39	18	27	27	31	21	27	29	21	28	1,495		
23	19	15	12	8	14	18	15	8	11	12	7	689		
11	11	19	16	6	5	3	2	2	4	3	1	412		
21	23	17	25	33	21	19	12	19	15	12	23	495		
1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	2	0	36		
187	189	183	176	167	157	163	84	111	115	101	94	5,512		
パト 防犯 ロール	チ ム 組 み づ く り	訪 問 活 動	見 守 り	緊 急 連 絡 網 ・ カ ー ド 作 成	災 害 時 要 援 護 者 の た め の 体 制 づ く り	健 康 教 室	会 食 会	日 常 ・ 家 事 援 助	交 通 安 全 教 室	活 動	ふ れ あ い サ ロ ン	健 康 教 室	見 守 り ・ 声 か け	訪 問 活 動



# 活動事例

ひとりの不幸もみのがさない  
住みよいまちづくり全道運動

事例1 江別市文京台自治会連絡協議会

事例2 津別町西町自治会ほか3自治会

事例3 佐呂間町知来自治会

事例4 倶知安町東栄会

事例5 妹背牛町1区20町内会

事例6 天塩町東産土町内会

事例7 当別町六軒町町内会

事例8 美幌町元町自治会

事例9 帯広市大和2町内会

事例10 江別市野幌若葉自治会

事例11 斜里町中斜里自治会

事例12 岩見沢市若松地区町会連絡協議会



事例  
1

ネットワークづくり

## 「地域の大学生とつくる安心な地域づくり」

～夏期防犯パトロール～

### 江別市文京台自治会連絡協議会

江別市文京台自治会連絡協議会(1,677世帯)では、犯罪の増える6月～8月までの2ヶ月間、月曜日を除く毎晩8時から10時まで夏期防犯パトロールを実施しています。

文京台地区には酪農学園、北翔、札幌学院の3つの大学があり、特にひとり暮らしの若い女性が多い地域です。かつて、強制わいせつ事件や痴漢行為が多発した時期を経験した辛い出来事をきっかけにパトロールをスタートしました。

このパトロールは、文京台地区の3自治会、警察署、防犯協会等のほかに普段自治会活動に参加する機会が少ない大学生も自主的に参加して実施されています。地域住民の連携と協力のもと、継続して毎年実施されるこのパトロールは、犯罪のない明るいまちづくりの一翼を力強く担っています。



▲夜行反射のベストを着た自治会のみなさん



▲北翔大学のみなさんと一緒に



## 啓発活動

事例  
2

# 「4自治会合同の健康教室・交流会」

～笑いヨガ「あっはっは」と笑いながら健康に～

津別町西町自治会ほか3自治会

津別町の西町・緑町第一・緑町第二・緑町第三自治会(356世帯)では、健康づくりと地域のコミュニケーションづくりのため、4自治会合同の研修会として、「高齢者健康教室・交流会」を開催しました。

当日は、65歳以上の高齢者56名の参加を得て、日本笑いヨガ協会の指導者を講師に迎え「笑って元気になりましょ

う」をテーマに講演をいただきました。笑いには、癒しの力があるだけでなく、有酸素運動やコミュニケーションの促進にもつながり、その結果には免疫力を劇的に高め、血液をサラサラにし、鎮痛効果などにつながることを学んだ後、大声で笑いながら手拍子、深呼吸、仰向けになって手を動かす体操で、参加者全員で笑いヨガを体験しました。



▲手をもみほぐして身体をリラックス



▲声を出しながら背筋を伸ばすストレッチ





## 交流活動

事例  
3

# 「ふるさとお楽しみ会」

～廃校になった小学校がふれあいの場に～

佐呂間町知来自治会

佐呂間町知来自治会(62世帯)では、少子化による小学校の廃校を惜しむ住民の声に応え、自治会が町から譲り受けた校舎を「ふるさと知来館」と名付け、住民の交流の場として活用しています。



▲盆踊りの太鼓が鳴り出すと子ども達が集まってきました

7月には、地域の高齢者と小学校の同窓生を招き、ふるさとお楽しみ会を行いました。「ふるさと知来館」には、小学校開校以来の資料や写真のほか、町の歴史を詳しく記した年表等が展示されており、同窓生らとともに眺めながら昔話に花を咲かせ、昼は婦人会の手打ちそばに舌鼓。夕方になり、グラウンドに盆踊りの太鼓が鳴り出すと、子ども達が一人また一人と集まってきて、大きな踊りの輪ができました。夕食はバーベキューで盛り上がり、希望者はふるさと知来館に宿泊。翌日は、ゲートボールやパークゴルフ等で気持ち良く汗を流しました。

参加者からは「小学校の同窓生と何年ぶりに再会して、話が尽きなかった」と、ふるさとのあたたかさの再確認と、人と人とのつながりを実感したお楽しみ会となりました。



▲昼は婦人会による手打ちそばを食べながら昔話に花が咲きます



事例  
4

## 在宅福祉サービス活動

### 「お節介隊」～声かけ訪問とさりげない見守り～

倶知安町東栄会

倶知安町東栄会(317世帯)では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、民生委員・児童委員と協力して「お節介隊」を結成し、ひとり暮らしの高齢者や障がい者を対象に週2～3回の見守り活動を行っています。

見守り活動では、町内を4つに分け、それぞれの班で決めた対象世帯を声かけ訪問するほか、郵便受けやカーテンの開閉、部屋の電灯の様子や除雪の有無などを確認しながら、さりげなく見守り活動を行っています。もし、見守りで異変をみつけた場合は、役員に連絡し、すぐに地域包括支援センターなどと連携して対応する体制をとっています。また、見守りの記録をメモ用紙に残し、心配な方や気になる方の情報を隊員同士で共有しています。

ほぼ毎日、朝夕に巡回し、挨拶や声かけをしているという班では、夜になっても部屋の電灯が消えていて、電話も出ない方がいましたが、翌朝に無事を確認してほっと胸をなで下した例などもありました。

見守り活動を続けていく中で、高齢夫婦二人暮らしの世帯のほか、二世帯住宅でも若い世代が働きに出る日中の見守りが必要との意見も出て、今後はよりきめ細かな見守りを行っていくとのことです。



▲「こんにちは！お節介隊です。  
おかわりないですか？」





事例  
5

ネットワークづくり  
「緊急連絡カードの整備」

～個人情報プラスチックフレームで守ります～

妹背牛町1区20町内会

妹背牛町1区20町内会(66世帯)では、高齢者から青少年まで老若男女17名をメンバーとした「地域づくりプロジェクト委員会」を立ち上げ、地域づくりのための事業を展開しています。同委員会では、ひとり暮らしの高齢者や高齢者夫婦世帯を対象に、万が一の緊急時にスムーズに対応できるように緊急連絡カードを作成しました。



▲A3のフレームに入れた暮らしのお助けカード(表面)は電話機のそばにおいて活用します

カードの表面は、暮らしのお助けカードとして、緊急通報の仕方や振り込め詐欺などの対処方法が記載され、裏面は、緊急連絡情報カードとして、親戚などの緊急連絡先、病歴や使用薬、かかりつけ病院、健康保険番号などの個人情報が記載されています。プラスチックボトルにカードを入れ、冷蔵庫に保管する事例が多い中、緊急通報がすぐできるように、A3サイズのプラスチックフレームに表面が見えるように入れて、電話機のそばに置いてもらいました。裏面は、個人情報保護のため密封されていますが、緊急時に両側の留め金を引くと、個人情報を取り出せるように工夫しています。



▲緊急連絡情報カード(裏面)は万が一の緊急時に備えて

カードを作成するにあたり、委員が各世帯を回って緊急時の対応を詳しく説明したため、普段は顔をあわせることのない高齢者世帯の方々との交流は見守り・声かけの活動にもつながりました。





## 交流活動

事例  
6

# 「お年寄りと子どものつどい」

～昔なつかしの竹馬づくりに挑戦～

## 天塩町東産土町内会

天塩町東産土町内会(10世帯)では、市街地から15キロ程離れた地域のため、外出する機会が少なくなった高齢者の方々との交流の場づくりに力を入れています。

交流会では、「お年寄りと子どものつどい」として、これまで参加されなかった方々一人ひとりに声をかけて、お年寄りから子どもまで30名、ほぼ全世帯からの参加を得て実施することができました。

子ども達は昔ながらの竹馬の作り方をお年寄りから教わり、出来上がった竹馬に実際に乗ってみました。はじめはどうしても乗る事ができず四苦八苦していましたが、竹馬で歩くときは前に体重をかける、また、乗るときは竹馬のはばを肩幅にあわせるなどのコツとポイントをお年寄りから教わり、少しずつうまく歩けるようになりました。

この日は、秋晴れの好天にも恵まれ、竹馬遊びの後は焼肉を囲みながら、和気あいあいの雰囲気の中、世代間交流で親睦を深めることができました。



▲「どうして竹馬っていうの？」  
質問も自然にできます



▲歩くのはとても難しい！  
コツとポイントを教わります





事例

7

## 交流活動

# 「ふれあい交流会」 ～手作りの料理と劇で楽しく交流～

### 当別町六軒町町内会

当別町六軒町町内会(279世帯)では、ひとり暮らしの高齢者等が地域で安心して暮らしていけるように「ふれあいの会」を結成して、お互いの顔が見える関係づくりと助け合いの体制づくりに取り組んでいます。

10月に開催された「ふれあい交流会」では、長寿をお祝いする会として手作りのお赤飯が振る舞われ、参加された方々は昔話に花を咲かせながら交流を楽しみました。その後、ふれあいの会のメンバーが練習を重ねたアンパンマンの劇が披露されると、会場から大きな歓声と笑いが起こり、皆さん



▲衣装も手作りのアンパンマン劇

童心にかえって楽しんでいました。参加された方からは「こんなに笑ったのは久しぶり。」「お赤飯がうれしかったです。」などの感想をいただきました。

また、交流会では、町が全世帯に配付した「医療情報キット」の説明があり、もしものときに駆け付けた近隣住民や救急隊員に自分の状況を知ってもらうため、持病や緊急連絡先などを記入したカードを容器に入れて冷蔵



▲冷蔵庫のポケットに医療情報キットでもしもの時に備えて

庫に備えてもらうよう呼びかけました。

なお、交流会に参加できなかった方々には、後日、ふれあいの会のメンバーが、お赤飯にメッセージカードを添えて、健康状態を確認しながら一軒一軒訪問しました。ふれあいの会では、これからも高齢者が孤立しないようにお互いの顔が見える活動を展開していく予定です。



▲参加できなかった方にはお赤飯を届けました



事例  
8

## ネットワークづくり

# 「認知症高齢者グループホーム合同の搜索模擬訓練」

～認知症などで徘徊する高齢者をチームで搜索します～

美幌町元町自治会

美幌町元町自治会(488世帯)では、認知症などの徘徊によって行方不明になった高齢者を地域ぐるみで搜索するために、自治会たすけあいチームに搜索チームを結成しました。搜索チームは一班3～4名編成で10班36名で構成されています。搜索エリアは、元町自治会を10地区に班割りして、一班が徒歩30分で搜索できるように設定し、大事な初動搜索に力を入れています。



▲1班3～4名で担当エリアを搜索

美幌町では、「美幌町認知症高齢者等SOSネットワーク～つなぐねっとびほろ<sup>(※)</sup>」が関係団体で組織されており、この元町自治会の搜索チームはSOSに対応する実行部隊第1号となりました。

11月には、チームが効率的に搜索活動にあたるための訓練として、自治会内にある認知症高齢者のグループホームと合同で搜索模擬訓練を実施しました。

当日は、グループホームの入居者2名が行方不明になったとの想定で、まず、グループホーム施設長が自治会長へ搜索依頼の連絡を入れます。搜索依頼を受けた自治会長は、副会長と分担して連絡網により10班の搜索チームリーダーへ搜索開始と不明者の特徴等を電話で伝えます。搜索チームメンバーは緑のベストを着て一斉に搜索を開始。予定通り30分以内に不明者は発見されました。発見の連絡は自治会長へ、そして会長から全班に周知して訓練は終了しました。

この訓練の後、「美幌町認知症高齢者等SOSネットワーク」から行方不明の搜索依頼が2件あり、搜索チームが実際に対応しました。

元町自治会では、認知症の高齢者が地域で安心して暮らし続けられるよう、チームメンバーをさらに募りながら、今後も継続して活動を展開していく予定です。



▲緑のベストを着た搜索チームのメンバー

※美幌町認知症高齢者等SOSネットワーク「つなぐねっとびほろ」とは、認知症高齢者等が行方不明になり、美幌警察署に搜索願いを提出された家族や介護者等の申し出により、地域の関係機関及び協力者にメール等を通じて、行方不明者の特徴などの情報を配信し、地域ぐるみで早期発見するシステムです。行方不明者が発生した場合は、行方不明者の情報が役場から関係機関にメールやFAXで送られます。



事例

9

調査活動

「ふれあいカード作成」～高齢者が安心して暮らせるために～

帯広市大和2町内会

帯広市大和2町内会(130世帯)では、地域の高齢者を対象に日常生活支援活動や災害時の対応のための「ふれあいカード」を作成しました。

カード作成にあたっては、民生委員・児童委員を兼務する町内会長と婦人部員が担当して、高齢者45名の世帯を一軒一軒訪問して聞き取り調査をしました。

「ふれあいカード」には「このカードは、町内会福祉活動や災害時の緊急活動に活用するもので、プライバシーを守り、個人情報に他へ漏らすことはありません」と明記し、保管責任者を会長とすることで、高齢者の皆さんからの理解を得ることができました。

「ふれあいカード」の項目は、①同居家族、②身体状況、③緊急時の親族連絡先、④支援・援助・要望、⑤日常生活、健康等のことでの困り事・心配事などの自由記述欄があります。

④支援・援助・要望欄には、除雪サービスと声かけ訪問の希望回数も記入できます。

さらに、「ふれあいカード」の要望により、声かけ訪問や除排雪サービスを行う際は、毎回同じ担当者が当たるよう担当者制をとりました。高齢者からは「顔馴染みの人が来てくれるので気兼ねなく話ができ、とても心強いです」との声が聞かれました。

「ふれあいカード」は、今後も定期的に更新され、高齢者世帯等への様々な生活支援活動に役立てられていく予定です。

秘 大和2町内会ふれあいカード

このカードは、町内会福祉活動や災害時の緊急活動に活用するもので、プライバシーを守り、個人情報を他へ漏らすことはありません。(保管責任者：大和2町内会長) \* 住所は必ず正確に記入してください。

区分	<input type="checkbox"/> 一人暮らし	<input type="checkbox"/> 独り暮らし	<input type="checkbox"/> 高齢者世帯	<input type="checkbox"/> 心身障害	<input type="checkbox"/> その他( )
氏名	性別	男・女	生年月日	M・T・S	年 月 日(歳)
住所	帯広市西16条 南1丁目 番 号 電話番号				
同居家族等	氏名	続柄	職 業	考 考	
	<input type="checkbox"/> 健康	<input type="checkbox"/> 病 弱	<input type="checkbox"/> 通院	<input type="checkbox"/> 入院中	<input type="checkbox"/> その他( )
	<input type="checkbox"/> 健康	<input type="checkbox"/> 病 弱	<input type="checkbox"/> 通院	<input type="checkbox"/> 入院中	<input type="checkbox"/> その他( )
	<input type="checkbox"/> 健康	<input type="checkbox"/> 病 弱	<input type="checkbox"/> 通院	<input type="checkbox"/> 入院中	<input type="checkbox"/> その他( )
健康状態	<input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 病 弱 <input type="checkbox"/> 通院 <input type="checkbox"/> 入院 (月 日) ( )				
障 害	身体障害手帳 <input type="checkbox"/> 有( ) <input type="checkbox"/> 無( )				
状況	介護 者	<input type="checkbox"/> 有	氏名	続 柄	<input type="checkbox"/> 無
安全上の注意連絡先	氏 名	続 柄	住 所(勤務先)	電 話	
項 目	必要回数	対応する機関・団体等			
火災 除雪サービス(積雪15cm以上)	降雪時	<input type="checkbox"/> 行政サービス <input type="checkbox"/> 町内会 <input type="checkbox"/> 親族 <input type="checkbox"/> その他			
援助 声かけ訪問	月 回	<input type="checkbox"/> 行政サービス <input type="checkbox"/> 町内会 <input type="checkbox"/> 親族 <input type="checkbox"/> その他			
その他					
*日常生活のこと、健康のこと、その他のことでも困り事や心配事、福祉サービスや援助活動に関する希望などを遠慮なくお書きください。					
町内会担当者	氏 名	住 所	担 当	電 話	
		帯広市西16条 南1丁目 番 号			
		帯広市西16条 南1丁目 番 号			
総括員		帯広市西16条 南1丁目 番 号			

▲住みなれた地域で安心して暮らし続けるために「ふれあいカード」でしっかりサポート



事例  
10

## ネットワークづくり 「若葉子ども見守り隊」

～住民の手で安心・安全なまちづくり～

### 江別市野幌若葉自治会

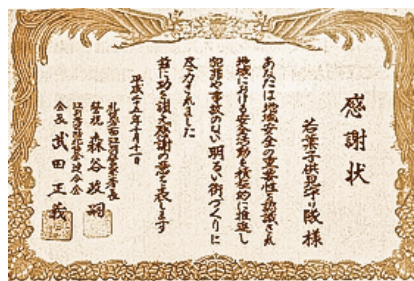
江別市野幌若葉自治会(1,100世帯)では、不審者情報や交通事故が後を絶たないことから、子どもたちを事故から守ろうと、「若葉子ども見守り隊」を結成しました。見守り隊には自治会員約40名が登録。登録後は、子どもの事故防止策や不審者確認時の対応等の研修を重ねながら、児童の登下校時の通学路や、夏・冬休み中に子どもが集まる場所を専用の帽子・腕章を着用して子ども達へ声をかけながら見守っています。



▲合図は大きく、「さー大丈夫だ、行ってらっしゃい!」

さらに、「若葉子ども見守り隊」結成の翌年からは、見守りの対象を高齢者等の要援護者にまで広げ、民生委員・児童委員の協力のもと、自治会が要援護者を把握。見守り隊が中心となって、災害時の要援護者安否確認と避難経路の確認、情報伝達の訓練をしたほか、冬期には要援護者宅の玄関前の除雪や暖房排気口の確認等を行いました。

見守り隊の結成により、不審者の目撃が減少し、自治会内の要援護者支援体制が確立されたことから、住民のみなさんからは「安心して暮らせる」と喜ばれ、犯罪や事故のない明るい街づくりに尽力したことに対し、江別警察署から感謝状を贈呈されました。



▲江別警察署からの感謝状



事例  
11

## 在宅福祉サービス活動

### 「見守り隊」 ～声かけよう、お元気ですか、こんにちは！～

#### 斜里町中斜里自治会

斜里町中斜里自治会(144世帯)では、高齢者が安心・安全に暮らせるよう、「声かけよう、お元気ですか、こんにちは!」を合言葉にして、高齢者世帯の見守り活動をしています。

見守り隊は、高齢者福祉係が中心となり、自治会内のひとり暮らしの高齢者等29世帯を見守っています。日ごろから、新聞が溜まっているか、カーテンの開閉やごみ出しがされているか、見知らぬ業者が頻繁に出入りしていないかなど、周囲からさりげなく見守りをしています。

また、訪問した時には、健康状態の確認のほか、世間話をするなかで、家族との様子や認知症の兆候がないかなど、きめ細やかな見守りをしています。さらに、高齢者の異変を見逃さないように、見守り隊の活動はチェックシートに記録して役員が情報を共有しています。

12月の訪問時には、困りごとの相談先として役員の連絡先を書いた手作りの安心・安全うちわを配付したほか、元日には「あけましておめでとうございます。今年も健康に過ごしましょう!」と、新年の挨拶も兼ねて訪問しました。

高齢者からは「自治会に見守られていることで安心して暮らせるようになった」と喜ばれ、さらに住民が近隣の高齢者を気にかけて、今では地域全体で見守るようになったとのこと。



▲雪が降るなかの見守り訪問、合言葉は「お元気ですか、こんにちは!」



▲相談先を書いた手作りうちわ



事例  
12

## 在宅福祉サービス活動

# 「高齢者給食ボランティア事業と世帯訪問」

～手作り弁当を届けて見守ります～

### 岩見沢市若松地区町会連絡協議会

岩見沢市若松地区町会連絡協議会(1,243世帯)では、見守り活動を兼ね、ひとり暮らしの高齢者に手作りの弁当を持参して訪問する事業を実施しています。

毎月第3水曜日、町会の有志が早朝より会館に集まり、栄養バランスに配慮した手作りの温かい弁当をお昼前に完成させ、所属の5町内の70歳以上のひとり暮らしの方や障がいのある方およそ50名を訪問し、「お元気ですか?」と声をかけながらお届けしています。弁当は、ほぼ材料費のみで提供され、毎月の訪問を心待ちにしている方もおり、多くの方から喜ばれています。また、この活動は知事表彰の北海道社会貢献賞を受賞しました。



▲栄養バランスの良い弁当を手作りで

町会では、この給食活動のほか、地域の在宅介護者の負担を軽減するために、要介護者を会館にお連れして一日を楽しく過ごしていただく託老サービスを月2回実施しており、さらに冬期間は、高齢者や障がい者世帯の除排雪支援も行っています。福祉活動を担う町会の有志も高齢化しており、次世代の担い手育成が課題となっていますが、これからも町会で高齢者や障がい者を見守っていくとのことです。



▲弁当が温かいうちに手渡しします







# コロナ禍における 活動事例

- 新得町連合町内会
- 名寄市町内会連合会
- 蘭越町市街地区連合町内会
- 苫小牧市町内会連合会
- 苫小牧市拓勇東町内会



# コロナ禍での町内会・自治会活動

## ～「北海道スタイル」での取り組み～

現在、新型コロナウイルスとの闘いが長期化している中で、生活の各場面においても、感染リスクが高い行動を避けながら、「北海道スタイル」を実施し、感染予防策と日常生活の両立が求められています。

町内会・自治会活動は、住み慣れた地域で安心・安全に暮らし続けるための「見守り」「声かけ」「助け合い」の福祉活動や防災防犯の活動のほか、いつ起こるか分からない災害に対しても地域で備える必要があり、大変重要な役割を担っています。

しかし、感染が懸念される人が集まるお祭りや各種イベントについては、中止や延期等を判断するなど、十分な配慮を行っている状況においても、総会や会議等の実施が必要な事業は、書面やオンライン上で行うWEB会議を導入するなどの工夫をされています。

そこで、コロナ禍でも、これまで築いてきた地域住民同士の繋がりを絶やさず、工夫されている町内会・自治会活動をご紹介します。



### 新得町連合町内会の取組事例

新得町連合町内会では、各单位町内会の新型コロナ禍における町内会活動の現状について、アンケート調査を実施しました。アンケートでは、今年度開催できた行事や中止とした行事を把握したほか、来年度実施可能かどうかの行事や、新型コロナウイルスが収束しないとできない行事などを確認。さらに、コロナ禍でも親睦・交流を継続するための手法や連絡方法、新たな事業の提案などについて調査しました。具体的な三密対策による事例や提案は次のとおりまとめられました。

- ① 会議の議案を事前配布し、時間短縮
- ② 会議時の提供飲料は会議中に飲まないで、持ち帰りを徹底
- ③ 子ども会のラジオ体操の終了後の押印を開始前に変更し、終了後の飴配布は取りやめ
- ④ ラジオ体操の連絡はSNSを活用
- ⑤ 会議時にマスクは必ず準備
- ⑥ 回覧文書等はできる限り各戸配布へ変更

このほかにも、単位町内会から要望事項を取りまとめ、町に提案要望されました。

## 名寄市町内会連合会の取組事例

名寄市町内会連合会では、各単位町内会に「コロナ禍における町内会事例報告書」の提出を依頼しました。各単位町内会の報告からは、下記事例のほか、コロナ禍においても町内会活動を継続するための工夫が見られました。

- ① 役員会の開催は役員数を制限し、密にならないよう間隔を空け、換気を実施し、短時間で開催した。
- ② 町内に会館がないため、役員会は、密を避けるため児童公園にて車座で距離をとって実施した。
- ③ 四役会議はできるだけ減らし、文書や電話によって進めた。
- ④ 高齢者世帯やひとり暮らしの高齢者への見守り活動は、過度な訪問を避け、近所や周囲の協力のもと、近隣にて情報を集約し、対応した。
- ⑤ 例年実施していた敬老事業「ビールパーティ」は中止し、各戸訪問による記念品贈呈に変更した。
- ⑥ 敬老会は中止とし、記念品、菜、赤飯などを対象宅へ配布のほか、安否確認や健康状態の確認をした。
- ⑦ 例年お祭りで実施してきた「抽選会」は、全世帯を対象にパソコンから無作為抽出による抽選会として実施。町内会にある農家から購入したメロンやすいかなどを景品として当選世帯に役員と事務局員でお届けした。
- ⑧ 例年実施している世代間交流事業は、高齢者宅を含む家庭に子どもたちがお菓子をもらうために回るハロウィンとして実施した。



▲密にならないよう配慮しながら、夏休みラジオ体操を実施



▲花壇の整備と手入れもお互いに距離を取りながら

## 蘭越町市街地区連合町内会の取組事例

蘭越町市街地区連合町内会においては、例年日時を指定し、実施していた各町内会の清掃活動を、今年度は一定の期間を設け、活動期間と指定したうえで、各戸個別対応での実施となりました。また、例年実施しているラジオ体操につきましては、屋外の広域な場所での実施し、終了後の参加確認の押印は中止とし、お渡ししていた参加景品も、順番に受け取りに来ていただき、ソーシャルディスタンスに努め実施しました。新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度の町内会活動も自粛されることが多い中、密にならないような工夫をし、実施しております。

## 苫小牧市町内会連合会の取組事例

苫小牧市町内会連合会では、令和2年7月に市内82の全町内会に対し、「コロナ禍における町内会（自治会）運営に関する緊急アンケート調査」を実施しています。同会では、その調査結果や道内外の連合会における取組などを参考に「新北海道スタイル」に基づく「町内会（自治会）活動に関するガイドライン」を作成しています。また、コロナ禍における町内会活動の事例やアイデアを募集し、新しい活動スタイルの構築に向け活用されています。苫小牧市町内会連合会のホームページ上では、緊急アンケートの結果報告と、「コロナ禍における町内会（自治会）活動に関するガイドライン」を掲載しています。

苫小牧市町内会連合会ホームページより <http://tomakomai-tyouren.jp/>

■ コロナ禍における町内会運営アンケート集計結果について

2020年9月20日現在

「コロナ禍」における町内会(自治会)運営について緊急アンケート調査を行いました。

調査内容は、「新しい生活様式」の中における町内会活動の対応や工夫、今後の活動における方向性や考え方、そして町連の事業運営等について市内82単位町内会の会長(代行者) 宛に実施しました。集計結果が纏まりましたので、ご報告させていただきます。

[「緊急アンケート」集計結果](#)

LINEで見る

■ 「町内会（自治会）活動指針」を作成しました。

2020年10月15日現在

コロナ禍において、町内会活動に大変ご苦労されていることと思います。

本会といたしまして、少しでも町内会活動の参考にできればという思いから【「新北海道スタイル」に基づく町内会（自治会）活動指針】を作成いたしました。会議や事業など実施の際に、ご活用いただければと思います。

[町内会活動指針](#)  
[町内会活動指針（チェックリスト）](#)  
[町内会活動指針（名簿）](#)

LINEで見る

## 苫小牧市拓勇東町内会の取組事例

苫小牧市拓勇東町内会(3,223世帯)では、今年度事業の実施にあたり、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、国や道等の方針を参考に慎重に対応をする一方で、今まで体験したことのない大変な事態に、「何もできない町内会でなく、失敗しても何かやろう!」と、コロナ禍でも、「新しい生活様式」を取り入れながら、防災防犯事業はもちろん、人と人との絆を育む事業を、役員一同、知恵を出しあって取り組んでいます。地域に住む皆さんに喜んでもらうため、苦労されながらも、役員みんなでたくさんのアイディアを出し合いないがら、様々な取組みをされており、コロナ禍だからこそできる先進的な事例がたくさんあります。ぜひ、みなさんの地域の実情にあわせて、参考にしてみてください。

### 活動事例

1

## 「脳トレ大会(はがき返信)」

～76歳以上はみんな参加、コロナに負けず脳を元気に～

町内会の76歳以上全員に、脳トレ問題と解答はがきを郵送し、脳トレ大会を開催しました。全問正解者には、抽選で1名に便利でおいしい「防災フリーズドライ食詰め合わせ」を、3問以上正解した方には、抽選で3名にティッシュ10箱を役員が対象者宅へお届けしました。コロナ禍でも災害はやってきます。防災グッズを賞品にすることで、防災啓発にもつながりました。



▲コロナ禍でもやってくるかもしれない災害の準備はしっかりと

### 活動事例

2

## 「小中高生 読書チャレンジ」

～長期自粛は読書のチャンス、良い本に巡り合おう～

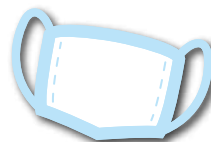
自粛期間が長いこの時期をチャンスととらえ、幼少期からたくさんの良い本に出会ってほしいとの願いを込めて、毎月、小中高生を対象に、「読書チャレンジ」を実施しています。

活動事例

3

## 「手作りマスクコンテスト」

～今だからこそできる！！  
不便なマスク生活を楽しく～



マスクの着用が社会的なマナーとなった今、使い捨てマスクも手に入るようになりましたが、長い外出自粛期間中にはマスクを手作りされた方もいました。そこで、「手作りマスクコンテスト」を開催しました。マスクの募集は会報とフェイスブックでお知らせし、応募作品は役員宅のポストへ投函。応募作品の投票も、会報とフェイスブックで行い、後日、受賞作品は会報上で表彰され、商品券が贈呈されました。また、応募されたマスクは、町内会で消毒をしたうえで、地元小中学校へ寄贈しました。私たちの日常生活にマスクが必要になったからこそ、そのマスクに着目し、自粛期間に外出せずに家族で楽しめるイベントとなりました。



▲子どもたちに大人気の鬼滅の刃が優勝!!



▲みんな大好き「とまちょっぴ」



▲たくさんの作品の応募がありました

参加対象：どなたでも（1家庭1枚まで）

条件：手作りの布マスク

審査：会報とフェイスブックで応募作品を投票  
（1家庭1回まで）

※エントリーした全員に商品券500円（入賞者含まず）  
優勝は商品券3,000円、ユニーク賞、アイデア賞、  
特別賞には商品券各1,000円を贈呈

応募方法：手作りマスクを清潔なビニール袋に入れ、応募用紙とあわせて紙封筒をお近くの町内会役員宅へ投函



活動事例

4

## 「ウォークスルー セタろーそくもらい」

～お願い事はコロナが早くなくなりますように～



例年、町内会のお祭りにあわせて開催していた「ろーそくもらい」は、当初開催をしない予定でしたが、町内会でも様々な行事がなくなり、寂しい思いをしている子どもたちに少しでも楽しんでもらえるよう

に少し形を変えて実施をすることにしました。町内会の役員が協力し合って、七夕の笹を町内4か所に用意しました。子どもたちはそこに短冊と七夕かざりを持参し、お菓子をもらうといういつもとは違う「ろーそくもらい」を体験しました。



活動事例

5

## 「zoomリハーサル会」

～「オンライン」の仕組みを覚えて

実施するチャンス、まずはリハーサルから～

今年度は総会や役員会をはじめ、お祭り等の人々が密に集まる行事は開催することができない状態が続き、コロナもいつ収束するのか目途が全く立たない状況です。そこで、少しでも町内会活動が停滞しないように、zoom\*を活用したオンラインビンゴやクイズ大会等の行事を取り入れるために、zoomリハーサル会を開催しました。パソコンやネットワークに詳しい有志の若い役員が講師となって役員へ研修しながら進めています。役員たちが慣れた頃には、パソコンのことは全く分からないという会員向けに「初めてのzoomセミナー」の開催も予定しています。



\*zoom…パソコンやスマートフォンを使って、セミナーや会議をオンライン上で開催するために開発されたアプリ

活動事例

6

## 「大クイズ大会」

～毎年夏のお楽しみ「こどもえんにち」に

代わって豪華賞品をゲット!!～

毎年、大勢の子どもたちが楽しみにしていた「夏のこどもえんにち」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながら中止になりました。そこで、高校生役員と役員有志がオンライン会議で知恵を出しあい、「こどもえんにち」に代わるイベントとして、小中学生を対象に「大クイズ大会」を開催しました。クイズの問題も高校生役員と役員有志が考え、戻ってきた解答欄に「きかくかんがえてくれてありがとうございます。たのしかったです。」との一言と一緒に添えられたものもあり、「アンサーはがき」があたたかい交流の場となりました。賞品には、子どもたちに今、大人気の鬼滅の刃のグッズを取り揃えました。今回の大クイズ大会が大変好評だったため、今後も会報の空スペースにクイズの掲載を考えています。また、クイズの郵送時に、「敬老メッセージ」も同封し依頼したところ、こちらもたくさんの協力をいただきました。

### ●大クイズ大会参加の流れ

- 1 「エントリーシート」に必要事項を記入のうえ、LINE、メール、郵便等で送る
- 2 「クイズ」と「アンサーはがき」が自宅に届く
- 3 期日までにクイズを解いて、「アンサーはがき」をポストに投函
- 4 正解者の中から、希望商品ごとに抽選
- 5 抽選にはずれても「おたのしみ賞」あり
- 6 当選者には商品の発送をもってお知らせ
- 7 後日会報にて、クイズの答えと当選者発表!!

※エントリー注意事項：対象は小学1～3年生、1世帯1回のみエントリー

<p>中学学生大クイズ大会 エントリーシート</p> <p>期日合署名 住所 郵便番号 丁目 番 電話番号 エントリー番号</p> <p>なまえ部 なまえ部 なまえ部 なまえ部</p>	<p>トートバッグ賞 amazon賞 amazon.co.jp ギフト券 Nintendo賞</p> <p>1名 実家の刃 トートバッグ 2名 2名</p>	<p>申込方法は密にならないように、「北海道スタイル」で</p> <p>メッセージありがとう！大変だったけど、苦勞が喜びに変わったよ</p>
<p>エントリーシート、当たりますように</p>	<p>豪華賞品の数々。子どもたちが喜びそうなものを思い浮かべて用意しました</p>	<p>メッセージありがとう！大変だったけど、苦勞が喜びに変わったよ</p>



活動事例

7

## 「ラジオ体操@ホーム」

～コロナに負けず心も身体も健康に！！  
夏休みは家族みんなでラジオ体操～



例年、実施していた夏のラジオ体操は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から集まることができないため、各自自宅でのラジオ体操を会報で呼びかけました。小学生全員を対象に参加賞を配布しました。

活動事例

8

## 「サマー大抽選会」

～地元&道内の企業を応援！！チャンスは会員全員に～

今年は、密な状態で対面しながら会食する夏の「びあば」の中止を決定しましたが、会員みなさんに少しでも楽しんでいただけるように、地元や道内のおいしいものが当たる大抽選会を企画しました。会報に掲載されている町内会行事に参加するとキーワード(3文字)のうち一つをお知らせします。キーワードを記載しなくても、大抽選会には応募可能ですが、キーワードを揃えて応募すると当選確率がアップする仕組みを取り、町内会行事への参加者を増やす狙いも込められました。応募は1世帯1回限りで、はがきの投函での応募だけでなく、スマートフォンやパソコンからLINEやメールで簡単に応募することもできました。抽選会は、フェイスブックライブで行い、当選者への賞品お届け日は、事前にはがきや電話で調整しました。

町内会活動に参加して当選確率アップ!! 地元&道内のおいしいものを食べて元気に過ごそう

サッポロ クラシック 350ml×24	安平産 お米 10kg	あつまジンギスカン ギフトセット	ないとう牧場 あんがす牛 すきやき用4人前	六花亭 十勝日誌
ルタオ ドゥーブルギフト	氷見 ほっさ節プレミアム しょうゆだしセット	柳月 北海道の酪農 スイーツセット	お花アレンジ 画像はイメージです	特別純米酒 一風が吹くー



# 参考資料

今までの発行した  
安心・安全パンフレット

- あなたのまちにもふれあいサロン
- はじめませんか？見守り活動
- 正しく取扱いましょう！  
町内会の個人情報
- 応急手当・健康ハンドブック



安心・安全なまちづくりをめざして

あなたのまちにも

# ふれあいサロン



## ふれあいサロンとは

身近な地域の町内会館などを拠点として、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に高齢者と町内会の福祉部員などが一緒に企画・運営しながら、茶話会やレクリエーションなどの活動を定期的に行い、楽しく、気軽に仲間づくりを行う活動をいいます。



誰もが住み慣れたまちで、  
安心して暮らし続けることのできる地域づくり  
そのためには“日頃のつながり”が大切です。

近年の核家族化、少子高齢化による家族構成の変化によって、ご近所づきあいや人と人とのつながりが薄くなってきています。ゴミ出しや買物などのちょっとしたお願いや子育ての相談など、ご近所づきあいによって暮らしの不安が軽減されることがあります。

あなたのまちにも町内会館などの身近な場所で気軽に集える  
ふれあいサロンをはじめませんか？

**あなたのまちにあった  
ふれあいサロンをはじめましょう！**

## ふれあいサロンの特徴とメリット



ふれあいサロンは、高齢者の場合は、認知症予防や家への閉じこもり防止につながり、子育て中の親子の場合は、気軽に集まって新しい仲間づくりや情報交換の場になります。町内会や社会福祉協議会などと一緒に企画・運営をすることで、新しい地域の課題を発見して、解決するきっかけづくりになる効果があります。

### 信頼は 大きな心の支え

- ・サロンでの交流の積み重ねの中から、ご近所同士の信頼が自然と生まれてきます
- ・その信頼は、地域の大きな支えと力になります

### 楽しく 仲間づくり

- ・参加者の関心や興味に応じた内容で
- ・屋内ばかりではなく、ときには屋外での活動も
- ・参加者と運営者が相談しながら、楽しんで

### 誰でも 気軽に参加

- ・参加しやすい雰囲気づくり
- ・参加者の出入りは自由
- ・ときにはお弁当を持ち寄って楽しく昼食

### 無理なく お金をかけずに

- ・開催回数は週1回～月1回まで幅広く
- ・仕出し屋さんの活用も一つの方法
- ・参加者による自主運営で

### 自宅から歩いて 身近な場所で

- ・町内会館などの参加しやすい身近な場所で
- ・学校の空き教室や空き店舗などを提供してもらう
- ・町内会長や町内会員の自宅など
- ・屋外の公園

# ふれあい サロン

## あなたのまちにあった サロンをはじめましょう!

### STEP1 どんなことをするの?

～参加者が楽しく・気軽に仲間づくりを～

これをしなければならないという「きまり」はありません。参加者が、それぞれの興味や関心にあわせて自由な考えで開催します。

世代間交流として、町内会の子どもを誘ったり、近所の保育所や幼稚園、学校へ声をかけたりして世代間交流をはじめてもよいでしょう。

〈開催プログラム例〉

茶話会、食事会、軽い体操、簡単なクイズやゲーム(麻雀、囲碁、将棋、かるたなど)、手芸・美術・伝統伝承などの製作、講演会、健康チェック、保健師や行政などによる出前講座、カラオケ、余興、演芸など

### STEP2 開催回数は?

～定期的に無理のないペースで～

運営する側、参加する側も無理なく継続できるような回数で開催します。仲間づくりが目的ですので、年に数回ではなく、定期的に開催することが望ましいでしょう。全道的には、月1～2回の開催が多くなっています。

### STEP3 開催場所は?

～町内会館やコミュニティセンターで～

一般的には、参加者が歩いて行ける範囲で、気軽に、費用がかからず利用できるところが開催場所となっています。

〈開催場所の例〉

町内会館(集会所)、公民館、コミュニティセンター。また、個人の自宅や商店街の空き店舗、地域内の病院や学校など。気候の良い時期は屋外でのサロンの例もあります。

### STEP4 年間の計画は?

～みんなで一緒に楽しい企画を～

開催内容(回数、場所、おおまかなプログラム)が固まったら、年間の計画を考えてみましょう。

ひな祭りやクリスマス、敬老会などの季節ごとの行事と町内会行事にあわせることで、開催内容が充実します。遊び心にあふれた事業名をつけて、季節を感じるサロンを企画してみましょう。

〈年間計画例〉

5月:花見を楽しもう!

町内会の清掃終了後、花見をしながら焼肉パーティー

7月:手足をのぼそう!

保健師による出前講座、血圧測定やラジオ体操

12月:サンタがサロンにやってきた♪

町内会のクリスマス会や忘年会にあわせて子どもたちと世代間交流

### STEP5 だれが運営するの?

～みんなで協力しながら、仲間を増やして～

サロンの立ち上げは、町内会役員や市町村社会福祉協議会、民生委員児童委員、老人クラブなどの身近なところで活動されている団体に運営支援や協力してもらうことをおすすめします。そして、サロン活動の啓発や開催場所の確保、住民による協力者の確保などに協力してもらいましょう。

サロン活動に携わる方たちが、ある時は「参加者」として楽しみ、ある時は「運営者」として、準備や世話役にまわるなど、受け手・担い手の垣根がないことが特徴です。少しずつ仲間を増やして、みんなで協力して運営していくことが大切です。



サロンの企画を話し合い  
サロンの内容はアイデア次第!!意見・情報交換は大事ですね。



## ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動

(北海道町内会連合会の助成事業)

北海道町内会連合会では、地域の高齢者に一番身近な存在である町内会・自治会が発見・声かけ・助けあい活動を実践していただくことを目標に本全道運動をすすめています。

本会ホームページでは、町内会でのサロン活動の事例をいくつか紹介していますので、参考にしてください。

[http://www.d-choren.or.jp/ep01\\_sample.html](http://www.d-choren.or.jp/ep01_sample.html)

サロンを楽しく継続するためには、一度の開催で多くの内容を盛り込んだり、毎回新しいことをしたりする必要はありません。地域の人たちとの新しいつながり・ふれあいの場としてサロンを活用してみましょう。

## STEP6 経費は？

### ～社協などからの助成も活用しよう～

サロンは、「誰もが気軽に」という観点から、できるだけ経費をかけないことが基本となりますが、プログラムによっては材料代や参加費などのちょっとした経費を参加者に負担いただく場合もあります。

サロンの経費については、お住まいの町内会や社会福祉協議会などで運営費の一部を支援する例もありますので、相談してみましょう。

## STEP7 参加者への呼びかけは？

### ～案内チラシを作成して、町内会の回覧板を活用しよう～

利用者を募る際には、町内会の掲示板や回覧板を活用し、地域全体にサロンを知ってもらうために、ご近所同士で声をかけ合い、また、簡単なチラシなどを作って呼びかけるなどの方法があります。

大切なのは気軽に集まれる雰囲気づくりなので、無理強いはいないことが基本です。



## STEP8 開催したあとは？

### ～サロンを振り返りましょう～

開催したあとは、次の開催に向けて、課題などがないか話し合ってみましょう。

参加者が打ち解けた雰囲気になっていたか、プログラムが固定化して飽きがかないかなど、思いついた意見をどんどん話し合ってみましょう。他のサロンとの情報交換なども効果的です。

気軽な会話の中から、困りごとや地域特有の課題などが浮かびあがってくる場合があります。そうしたことを行政機関や社会福祉協議会などに相談したり、町内会全体の課題として協議したりすることにより、解決の糸口が見える場合もあります。サロンにはそうした効果も報告されています。

### サロン参加者の声

- ・出かけるのがおっくうではなくなった。
- ・暮らしに張り合いができた。
- ・人と会って話をするのが楽しになった。
- ・友達を誘って出かけるようになった。
- ・食欲が増して、体調がよくなった。
- ・明るくなったと言われるようになった。
- ・自分から進んで話すことが多くなった。

こんなサロンが開設されています

### 事例1 剣淵町元町自治会

## 「元町ふれあいサロンコスモス」

### ～多彩な内容、また来たくなるサロン～

剣淵町元町自治会(191世帯)では、地域の高齢者が楽しく過ごす憩いの場として、福祉部が中心となり、元町ふれあいサロン「コスモス」を毎月第4火曜日に開催しています。

このサロンは、毎回20名程度の参加があり、比較的男性が多いのが特徴です。サロンは、町内のボランティアグループをお願いして、小学生による紙芝居、アコーディオン伴奏による合唱のほか、七夕や節分等の季節の行事に合わせた催しが企画されています。さらに、地域包括支援センターの協力で介護予防体操が行われることもあり、参加者からは「身体を動かすと気持ちいい」と好評です。

「ここに来るのが待ち遠しい」と毎月のサロンを楽しみしている方が多く、福祉部の方々は「皆さんに楽しかった!と言われると、またみんなでがんばれます」と笑顔を返してくれました。今後、交流の場として定着したサロンに、身体が不自由な高齢者にも参加してもらうため、送迎を検討しているとのこと。



### 事例2 登別市柏木町内会

こんなサロンが開設されています

## 「子育てサロンどんぐりコロコロ」

### ～高齢者の知識と経験が子育てをサポート～

登別市柏木町内会(700世帯)では、福祉部員と高齢者が中心となって、毎週木曜日に、子育てサロンを開催しています。

サロンは、就学前児童の子育てに悩む親のために、親子で集ってもらい、年間を通して、季節ごとの様々な行事で、子どもたちや親とふれあい、交流を深めながら、子育てのサポート役となっています。春にはひな祭りや節句、夏には流しソーメン、秋には公園散策や文化祭への参加、冬にはクリスマス会など四季折々の行事が組み入れられ、高齢者の知識と経験が活かされています。普段、高齢者とふれあう機会の少ない子どもたち

にとって、サロンの行事は貴重な経験につながっています。参加親子は、今では市内全域から集まるようになりました。



# 悪質商法などの被害防止ネットワークづくり みんなの力で見守りの輪

近年、悪質商法などの消費者被害は複雑で多様化してきています。被害者が個人で悪質業者に立ち向かうことは非常に困難です。トラブルに巻き込まれないために、ふれあいサロンなどで呼びかけて、地域全体で悪質業者の被害から身を守りましょう。

## 悪質業者の被害から住民を守る3つの柱

- ① 周囲の人による日頃の「見守り」
- ② ちょっとした変化への「気づき」
- ③ 異変を察知した際の迅速な「通報・対応」

## 問題の発見（見守り・気づき）

- ・見知らぬ人から頻繁に電話がくる
- ・お金の困っている様子
- ・高齢者宅の前に不審な車が駐車している
- ・見慣れない人物がよく出入りしている
- ・見知らぬ人がチラシなどを配り、人集めをしている

### トラブルにまきこまれる消費者の特徴

若年者



こんな高額なお金払えない  
どうしよう…

高齢者



- だまされたことに気がつきにくい
- 孤独感を感じていることが多い
- 正しい知識や新しい情報が不足がち

- 甘い誘惑、おいしい言葉に弱い
- 計画的に考えない
- 被害にあっても誰にも相談しない

- 心身機能低下や健康への不安
- 被害にあっても誰にも相談しない
- 起こったことをよく覚えていない

## ネットワークの効果

### 効果1 監視による未然防止と注意喚起

悪質業者は突然やってきて、その地域を軒並み訪問したり、営業したりします。不審な業者を見かけたり聞いたりしたら、役場や警察、消費生活相談窓口に通報することで、情報の共有化と、地域住民への注意喚起が可能となり、被害を未然に防ぐことができます。

### 効果2 被害の早期発見・早期救済

訪問販売・SF商法などは、高齢者を中心に数多くの被害が発生しています。悪質業者は遠方から来て数日で撤退するというケースが多く、発見が遅くなると被害の救済が困難になります。悪質な行為・被害に対しては迅速な対応をすることが必要です。また、悪質な被害を知ったり、聞いたりした場合は、すぐに市町村役場の消費生活相談窓口連絡することで、早期に悪質業者を地域から追い払うこともでき、被害も少ないものになります。

※SF商法(催眠商法):「無料で日用雑貨を配っています」などと言って、空き店舗などの会場に連れて行き、無料で商品を配って興奮状態にし、判断力が無くなってきた時に高額な商品を契約させます。

### 効果3 被害の掘り起こし

相談に結びついている被害は、氷山の一角にすぎません。悪質業者の情報については、住民、自治会、福祉関係者、民生委員、消費者協会会員の方々が気軽に消費生活相談窓口へ情報提供できるようにしておくことで、迅速な対応が可能になり、被害の未然防止、早期救済だけでなく、被害の掘り起こしが図られやすくなります。

出典:北海道立消費生活センター

## 悪質商法の手口を チェック

## 国民生活センター「見守り新鮮情報」をご存知ですか？

高齢者や障がい者の方々に狙われる悪質商法の最新の手口と対策を月に一回、下記のように知らせてくれる「見守り新鮮情報」があります。

きっぱり  
断って!



### ひとこと助言

- 過去に訪問販売でトラブルに遭った人が、電話や郵便、来訪などで「訪問販売業者の勧誘を止める」「被害者名簿から削除する」などと持ちかけられ、その後手数料を請求されたなどの相談が寄せられています。
- 実際に手数料を支払わされたり、別の商品売りつけられたりして、二次的な被害が生じるケースも見られます。
- 仮に何らかの手続きをしたとしても勧誘が止まる保証はありません。特に金銭を要求された場合は、決して信用してはいけません。きっぱり断りましょう。
- 高齢者が不審な勧誘を受けていないかなど、身近な人が日頃から気を配ることも大切です。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください。

### 見守り新鮮情報 165号

### 訪問販売業者が来ないようにしてあげるの その費用として150万円必要

親戚の高齢の女性が、金融機関で大金を引き出していた。どうしたのか聞いたところ、公的機関を名乗る男性が突然自宅を訪ねてきて、「あなたは過去に色々な業者から寝具を購入しているため、今後も勧誘が続く。訪問販売業者が来ないように手続きしてあげるの、その費用として150万円必要」と言われ、現金を下ろしてきたということだった。この後その男性が自宅にお金を取りに来らしい。不審に思うがどうしたらよいか。

(当事者: 80歳代女性)

パソコンからは <http://www.kokusen.go.jp/mimamori/>  
携帯からは <http://www.kokusen.go.jp/mobile/>

発行日:平成26年9月 発行:一般社団法人 北海道町内会連合会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 北海道社会福祉総合センター TEL 011-271-3178 FAX 011-271-3956  
<http://www.d-choren.or.jp/> E-mail: info@d-choren.or.jp



安心・安全なまちづくりをめざして

# あなたもまちのサポーター！ はじめませんか？

## 見守り 活動

### 見守り活動とは？

見守り活動は、地域の高齢者や障がい者などにあいさつや声かけ、生活の様子を気かけたり、訪問して雑談したりすることを通じて、住民同士が支え合って安心して暮らせる地域づくりをすすめる活動です。

また、見守り活動を続けると身近な人のちょっとした異変や、地域の課題に気づけるようになります。

お互いが元気なことを確認する活動なので、見守る方も見守られる方も負担や不安を感じないように、心地よい関係を築いていきましょう。



北海道では、65歳以上の人口割合が平成27年度で28%、10年後にはおよそ35%に達すると推測されています。これに加え、高齢のひとり暮らし世帯、高齢夫婦のみの世帯など、見守りが必要な方が増えています。

そうした背景のもと、平成27年4月、介護保険制度の改正により、高齢者の日常生活支援や介護予防サービスの担い手として、地域への期待が高まり、町内会による見守り活動がこれまで以上に重要になっています。

見守り活動は、となり近所がお互いを気にかけることから始まり、関わり合いをもつことで、町内会の活性化や災害時の助け合いなど、住民が支え合う地域づくりにつながります。あなたのまちでも見守り活動をはじめましょう！

### 見守り活動 4 つのコツ

住民同士が顔見知りになりましょう	形から入ることも大切です	無理のない範囲で活動しましょう	声かけは身近な話題から始めてみましょう
日ごろから住民に声をかける練習をしましょう。見守り上手になるとともに、将来の見守られ上手になりましょう。	おそろいのジャンパー・名札・帽子などを揃えてみましょう。巡回の防犯効果、見守られる方の安心感、活動する方の一体感につながります。	困りごとを相談されたら、一人で抱え込まずに、地域の専門職に連絡したり、みんなで話し合っ解決しましょう。	天気のこと、ペットのこと、自分のことなど。自分のことを話していると、相手も自分のことを語ってくれます。

# あなたのまちにあった見守り活動をはじめましょう！



## ① 見守り対象者の設定

町内会でよく話し合い、地域の実情に応じて対象者を決めましょう。

(例) 70歳以上のひとり暮らしの高齢者、障がい者、気になる方など

最初から、多くの方の見守りを始めるのは負担になりますので、無理のない設定をしましょう。

## ② 活動の担い手づくり

福祉部員や班長などの町内会役員で活動する方法もありますが、見守りチームを結成したり、見守り活動員を幅広く募集するなど、さまざまな方法で多くの住民に参加してもらいましょう。

## ③ 見守り対象者の把握、名簿の作成

見守り活動では、対象者の個人情報が必要になりますので、民生委員・児童委員、社会福祉協議会や行政などと協力してすすめましょう。対象者には、見守り活動に取り組むことを説明し、日ごろの見守りや災害時の対応で個人情報を活用することを理解してもらい、はじめは必要最低限の情報を集めましょう。

また、集まった情報を地域の地図に書き込み「支え合いマップ」を作ってみると効果的です。

## ④ 見守り活動をはじめましょう！

見守り活動には、周囲からさりげなく見守る方法、訪問してしっかりと見守る方法などいろいろあります。あなたのまちにあった方法で見守り活動をはじめてみましょう。

### 周囲からの 見守りのポイント

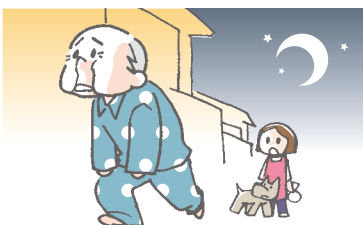
- 新聞、郵便物が溜まっていませんか？
- 回覧板がきちんとまわっていますか？
- カーテンが開閉されていますか？
- 洗濯物が取り込まれていますか？
- 除雪されていますか？
- 部屋の電灯の様子が不自然ではありませんか？
- 業者らしき人物が頻繁に出入りしていませんか？
- 異臭がしていませんか？(ゴミ出しをしていますか？)
- 認知症が疑われる様子はありますか？
- 生活パターンに急な変化はありませんか？

### 見守り訪問活動 のポイント

- 訪問前に活動を周知しましょう
- 最初は町内会長や民生委員・児童委員と一緒に訪問し、挨拶は自己紹介と要件を手短かに
- 玄関先や居間、相手が安心する場所で会話を
- お互いの共通点を見つけ、相手の関心ごとや身近なことを話題にし、話しやすい雰囲気です
- 訪問回数を重ねて少しずつ情報を得ましょう
- 会話から心配ごとなどを聞き取りましょう
- 相談は親身に聴き、一人で抱え込まず対応しましょう
- 次回訪問の日時を決めるようにしましょう

### 見守りで異変に気づいたら！

見守り活動中に「何か変だな!？」と感じたときは、町内会役員や民生委員・児童委員、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



### 見守り活動を続けるために

- 無理のない範囲で活動しましょう
- 見守られる方のプライバシーに注意しましょう
- 見守り活動の記録を付けましょう
- 他の活動者や関係団体と情報を共有しましょう

#### 見守り記録の一例

月	見守り方法	見守り活動日	合計	特記事項		
4月	○ 周囲から見守り △ 訪問・声かけ □ 電話	① 2 3 ④ 5 ⑥ 7 ⑧ ⑨ 10 ⑪ ⑫ 13 14 15 ⑬ 17 ⑮ 19 ⑯ ⑰ 22 ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ 29 ㉚	○ 10回 △ 4回 □ 2回 計 16回	・町内会の交流会に参加され、久しぶりに皆さんとお話を楽しんでいました。 ・足の調子があまり良くなく、外出の回数が減っているとのこと。		
		1 ② 3 ④ ⑤ 6 ⑦ ⑧ 9 ⑩ 11 ⑫ 13 ⑬ ⑭ 15 ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ 22 ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ 29 ㉞ ㉟ ㊱	○ 12回 △ 4回 □ 2回 計 18回		・連休は息子さん家族が帰省され、いつもより元気な様子が見られました。 ・かぜをひいたため通院され、一週間ほどで元気になりました。	
		1 ② 3 ④ ⑤ 6 ⑦ ⑧ 9 ⑩ 11 ⑫ 13 ⑬ ⑭ 15 ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ 22 ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ 29 ㉞ ㉟ ㊱	○ 12回 △ 4回 □ 2回 計 18回			・連休は息子さん家族が帰省され、いつもより元気な様子が見られました。 ・かぜをひいたため通院され、一週間ほどで元気になりました。
		1 ② 3 ④ ⑤ 6 ⑦ ⑧ 9 ⑩ 11 ⑫ 13 ⑬ ⑭ 15 ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ 22 ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ 29 ㉞ ㉟ ㊱	○ 12回 △ 4回 □ 2回 計 18回			

## コミュニケーションのコツ

### 良いコミュニケーションのために

- 話をする時の自分のくせに気づきましょう。
- 自分の嫌いなタイプ、苦手なタイプで緊張していませんか？
- 相手を主語にすると攻撃的になります。  
(例) あなたは声が大きすぎます。
- 自分を主語にするとソフトになります。  
(例) 私は少し小さい声のほうが聞きやすいです。
- 他の人の困りごとに付き合うには、自分に心身のゆとりが必要です。



### コミュニケーションのコツ (基本的態度)

- ほほえみの表情で。でも会話中に笑すぎないで。
- 相手を見ながら話を聴きましょう。威圧感がないように、口元や首元に視線を置くといいでしょう。
- 話しやすいなと思う人の真似をしてみましよう。
- 相槌を打ちましよう。  
(「うなずき」と「合いの手」)



## 認知症の方も安心して暮らせる地域をめざして

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症になっても周囲の気づきがあれば、穏やかに暮らしていけます。

### 【認知症の早期発見のめやす】

- ・もの忘れがひどい
- ・判断力や理解力の衰え
- ・場所や時間が判らない
- ・人柄が変わる
- ・不安感が強い
- ・意欲がなくなる



見守り活動で、相手に認知症の心配のある様子があったら、一人で抱え込まずに地域包括支援センターなどへ相談しましょう。



## ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動

北海道町内会連合会助成事業

北海道町内会連合会では、地域の高齢者に一番身近な存在である町内会・自治会に「見守り・声かけ・助け合い」活動を実践していただくことを目標に本運動をすすめています。

### 見守り事例① ～丁寧に見守る体制づくり～

新ひだか町三石旭町第三自治会(118世帯)では、高齢者の見守り体制をつくるため、「旭ネット」を設立しました。はじめに、旭ネットの委員が地域の高齢者や障がい者宅を訪問して、健康や介護の状況等をお尋ねし、見守り活動への同意を得ました。その後は、高齢者などの自宅を、「こんにちは！おかわりないですか？」と、委員が定期的に訪問し、健康や生活の困りごとなどの相談にのっているほか、日常的な声かけ、新聞受けや電灯・カーテンの様子による周囲からの見守りも行っています。



### 見守り事例② ～訪問隊が見守ります～

芦別市幸町町内会(461世帯)では、ひとり暮らしの高齢者のお宅を訪問する「訪問隊」を組織して、月1回の見守り活動に取り組んでいます。「訪問隊」は町内福祉部のボランティアとして募集。2人1組で75歳以上のひとり暮らしの方々約70名を訪ね、健康状態や困りごとがないかなどを聞いています。また、高齢化による活動の担い手不足を解消するしくみとして、町内会「人材バンク」への登録で老若男女様々な方々にメンバーになってもらうよう呼びかけています。



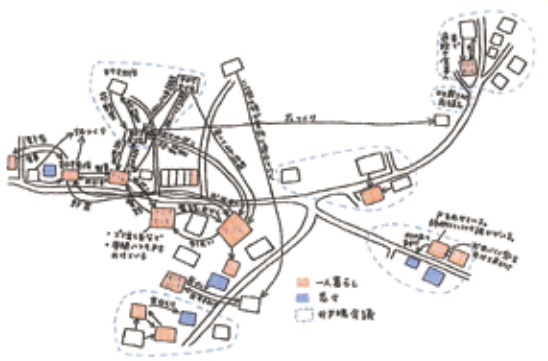
# 地域の関係団体と協力して見守り活動をすすめましょう

## 民生委員・児童委員による見守り活動

民生委員・児童委員は、高齢者・障がい者・子育て世帯の訪問や見守り、住民からの相談対応をはじめ、地域の福祉力を高める取り組みを進めています。

### ● 支え合いマップを使用した見守り活動

富良野市民生委員児童委員協議会では、住宅地図に要援護者と周辺住民の関わり合いを線で結ぶ「支え合いマップ」を作成し、関わり合いの線が引けない人は「気になる人」として重点的に見守っています。

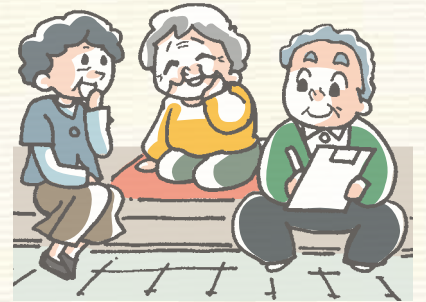


## 老人クラブによる見守り活動

老人クラブは、それぞれの経験や知識を生かして助け合い、楽しく生きがいをもって地域社会で生活するための自主的な組織です。健康づくりや仲間づくり、ボランティア活動などを行っています。

### ● 友愛活動による見守り訪問

帯広市老人クラブ連合会では、市内の各单位老人クラブで2名の推進員を決め、ひとり暮らしの高齢者、高齢者夫婦などを訪問し、安否確認や話し相手となる活動を行っています。訪問は月1回以上、複数人で行い、友愛活動記録票に様子を記録・集計。3か月ごとに各地区で学習会・親睦会を行い、情報の共有と推進員の交流を図っています。



## 社会福祉協議会による見守り活動

社会福祉協議会は、各種の福祉サービスや相談活動、ボランティアや市民活動の支援、共同募金運動への協力など、さまざまな活動を行っています。

### ● 地域見守りネットワーク事業

千歳市社会福祉協議会では、新聞販売や郵便などの配達業務を行う事業者との連携による地域見守りネットワークを構築し、さりげない見守りと問題の早期発見、対応を図っています。



## STOP! 特殊詐欺

★被害が多いのはこのような詐欺!

**架空請求詐欺** 未納金やサイト使用料などの請求文書や電子メールを送りつけ、訴訟問題に発展するなど不安をあおって現金をだまし取る。

**オレオレ詐欺** 息子や孫などを装って、示談金の支払い、借金の返済などを名目に現金をだまし取る。

**金融商品等の詐欺** 未公開株、社債、外国通貨等に関するパンフレットを送りつけ、購入すれば利益が得られるなどとして、現金をだまし取る。

★詐欺にあわないためには…

- 1 常に留守番電話に設定し、相手を確認してから出る
- 2 いつもと違う番号からの電話には注意する
- 3 声色が違うなどの小さな違和感に注意する
- 4 最新の詐欺の手口を報道などで知っておく
- 5 日ごろから家族と予防策を話し合う

見守りで詐欺被害を防ぎましょう!



※当パンフレットは平成28年8月5日に開催された町内会活動実践者研修会(講師:名寄市立大学保健福祉学部看護学科 播本雅津子 教授)の内容を参考に作成しています。

※参考文献 札幌市社会福祉協議会「見守りのすすめ」、京都市社会福祉協議会「見守り活動の手引き」、認知症の人と家族の会「忘れても寄り添うところが支える」

発行日 平成28年9月26日

発行者 一般社団法人 北海道町内会連合会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目

北海道社会福祉総合センター

TEL 011-271-3178 FAX 011-271-3956

北海道町内会連合会

検索



安心・安全なまちづくりをめざして

～町内会も個人情報保護法の対象に～

# 正しく取扱いましょう！ 町内会の個人情報

## 個人情報とは？

生存する個人の情報で、特定の個人を識別できるものを指します。

氏名だけでなく、氏名と関連づけて管理している住所や電話番号なども個人情報になります。



## 町内会も個人情報保護法の対象に

平成27年9月に公布された改正個人情報保護法が平成29年5月30日に全面施行されました。施行前は、取扱う個人情報が5千人分を超える団体が個人情報保護法の対象でしたが、施行後は5千人分以下の団体にも法が適用になることから、町内会も個人情報保護法の対象になりました。



## 町内会の個人情報、こんなときどうする？

### すでに保有している個人情報の扱いは？

個人情報が適切に管理されていれば、特別な対応は不要です。

個人情報の利用目的を通知せずに集めていた場合は、回覧や総会などの機会を利用して、速やかに町内会で保有している個人情報の利用目的を周知しましょう。

#### ポイント

個人情報を取得・保有する町内会は、その利用目的を本人に知らせる必要があります。

### 外部団体から個人情報の提供を求められたら？

その団体が、町内会と同じ目的で個人情報を使う場合は、本人の同意を得ずに提供できます。

しかし、その団体が、営業行為など、町内会と異なる目的で個人情報を使う場合は、例外を除いて本人の同意が必要となり、提供の事実を記録する必要があります。

#### ポイント

個人情報を町内会と異なる目的で使う団体や業者への個人情報の提供は、本人の同意が必要です。

### 町内会員の個人情報を紛失した！

紛失・漏えいした情報の内容や経過を町内会で確認し、会員に報告しましょう。

また、必要があれば、個人情報保護法相談ダイヤルや法律事務所などに相談し、町内会で解決までの対応を確認しましょう。

#### ポイント

個人情報を紛失・漏えいした場合の対応手順を、あらかじめ話し合っておきましょう。

個人情報保護法を所管する「個人情報保護委員会」では、個人情報保護法の解釈や個人情報保護制度についての一般的な質問・お問合せを受付けています。

●個人情報保護法相談ダイヤル(土日・祝日、年末年始を除く 9:30～17:30)

☎ 03-6457-9849

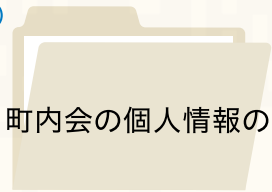
ホームページ <http://www.ppc.go.jp/>

# 正しく取扱って役立てましょう！ 町内会の個人情報

町内会員の個人情報は適切に取扱えば、今まで通り、名簿や町内地図の作成、見守り活動や町内会行事の呼びかけ、災害時の避難支援など、町内会活動に活用することができます。個人情報を正しく取扱って、これからも町内会活動に役立てましょう。

## 1 町内会で個人情報を取扱うときのルールを決める

- 個人情報取扱規程または取扱要綱の制定は義務ではありませんが、町内会で個人情報の取扱いのルールを決めて、文書にして周知するとよいでしょう。(※パンフレット裏面参考)
- 個人情報の漏えいや紛失があった場合の対応手順も決めておきましょう。
- ルールが決まったら、総会や回覧などを利用して、会員に周知しましょう。町内会の個人情報の管理方法を明確にすることで、会員が安心して理解を得やすくなります。



## 2 個人情報を集める前に、利用目的を定める

- 町内会員から集める個人情報の項目を検討しましょう。  
【例】 氏名、生年月日、性別、住所、電話番号、援護の必要性、緊急連絡先など
- 町内会活動で必要とされる個人情報のみを集めましょう。
- 集める個人情報の利用目的を定めましょう。  
【例】 町内会員名簿・地図の作成・配付、町内会事業の推進、見守り活動、緊急時の支援活動など
- 集める個人情報を第三者に提供する場合の見込みがある場合は、提供先を特定してあらかじめ利用目的に盛り込んでおきましょう。  
【例】 町内会連合会、市区町村、社会福祉協議会、学校など
- 特定した利用目的を本人へ通知する方法を決めましょう。  
【例】 個人情報を記入してもらう用紙に利用目的を明記するなど



## 3 個人情報を集めるときは、本人に利用目的を通知または公表する

- 町内会活動に不要な個人情報は集めないようにしましょう。
- 集める個人情報の利用目的を用紙に明記するなどして、本人に利用目的を通知しましょう。
- 既に取得している会員の個人情報で、利用目的を通知していなかった場合には、回覧や総会などを利用して会員に通知しましょう。



### 参考例

#### 〇〇町内会世帯カード

**取扱注意**

このカードの内容は、町内会活動の推進や災害等の緊急時に対応するために利用し、町内会が適正に管理します。

また、緊急時や法に定められた場合等を除き、本人の同意を得ずに目的外の使用や第三者への提供は行いません。

【管理責任者：〇〇町内会長】

#### 【世帯主】

氏名	住所	性別	電話	生年月日	援護の要否
----	----	----	----	------	-------

#### 【同居の家族】

氏名	続柄	性別	生年月日	援護の要否
----	----	----	------	-------

#### 【緊急時の連絡先】

氏名	続柄	電話番号
----	----	------

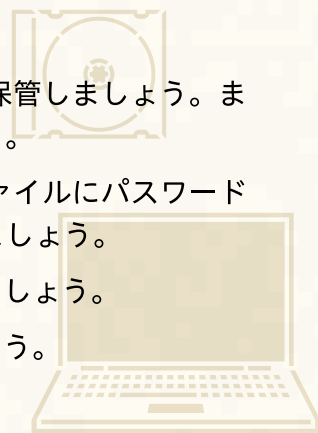
#### 【連絡事項】

--

※これは参考例です。実際のカードは、各町内会の実情に応じて作成してください。  
本例を参考に作成したカード等により生じた問題や不利益については、本会で対応しかねます。

## 4 集めた個人情報適切に管理し、紛失・漏えいを防止

- 個人情報の取扱責任者または管理責任者と保管場所を決めましょう。
- 個人情報が記載された書類や電子データなどは、鍵のかかる引き出しなどに保管しましょう。また、盗難や紛失を防ぐために、机上や車内などに放置しないようにしましょう。
- パソコンで個人情報データを取扱う場合は、他人が操作できないよう電子ファイルにパスワードをかけ、ウイルス感染対策にセキュリティソフトを使うなど、安全に配慮しましょう。
- 名簿などを配付する場合は、盗難や紛失、転売がないように注意を呼びかけましょう。
- 個人情報は、本人に通知した利用目的の範囲内で、町内会活動に役立てましょう。



## 5 個人情報の第三者への提供には注意！

- 町内会活動を利用目的に集めた個人情報を、同じ利用目的（町内会活動）で使う人に提供することは「委託」となるため、本人の同意は不要です。

【例】町内会で会員名簿を配付するために、町内会が印刷業者に会員の個人情報を提供するのは、利用目的が同じため、本人の同意は不要です。

※ただし、提供先において目的外での個人情報の利用や漏えいがないよう、注意を促しましょう。

- 町内会活動を利用目的に集めた個人情報を、違う利用目的（町内会活動ではないこと）で使う人に提供することは「第三者提供」となるため、例外を除いて本人の同意が必要です。

【例】福祉サービスの営業活動を目的とした地元業者に、町内会の会員情報を提供するのは、利用目的が異なるため、本人の同意が必要です。

### 「委託」と「第三者提供」の違い

「委託」とは……

個人情報を提供する相手の利用目的が町内会と同じ。本人の同意は不要。

「第三者提供」とは……

個人情報を提供する相手の利用目的が町内会と異なる場合。本人の同意が必要。

※「第三者提供」をした場合には、提供先の氏名（名称）や提供年月日などを記録し、一定期間保存する必要があります。

### ポイント

個人情報を町内会活動以外の目的で利用・提供する場合は、例外を除いて、本人の同意が必要です！

### 第三者提供の場合でも本人同意が不要となる例外とは？

1. 法令の定めによる情報提供
2. 国・自治体からの照会に対する回答
3. 緊急事態の行為 (1) 個人の生命・身体・または財産を保護するため  
(2) 緊急かつやむを得ない場合

#### 【緊急事態の行為の例】

民生委員児童委員が、消費者被害を発見した。しかし、被害者本人に自覚がなく、二次被害を防ぐため、本人の同意を得ずに弁護士に相談した。（「個人の財産を保護するため」に該当）



## 6 本人からの個人情報の開示・訂正・削除の要望には応じる

- 町内会に提出された個人情報について、本人から開示・訂正・削除などの要望があった場合は、速やかに対応しましょう。
- 町内会で保有する個人情報はできるだけ最新の情報に更新し、不要になった個人情報は破棄しましょう。個人情報の保存期間などについても文書保存規程などでルールを決めておくといでしょう。



## 〇〇町内会 個人情報取扱規程(取扱要綱)

## (目的)

第1条 この規程(取扱要綱)は、本会が保有する個人情報の適正な取扱いに関する事項を定めることによって、事業の円滑な運営を図り、個人の権利利益を保護することを目的とする。

## (責務)

第2条 本会は、個人情報保護に関する法令等を遵守するとともに、町内会活動において個人情報の保護に努めるものとする。

## (周知)

第3条 本会は、この個人情報規程(取扱要綱)を、総会資料又は回覧により、会員に周知するものとする。

## (個人情報の取得)

第4条 本会は、「町内会加入届」「世帯カード」「調査票」などにより、個人情報を取得するものとする。

2 本会が取得する個人情報は、氏名(家族、同居人を含む)、住所、電話番号のほか、生年月日、性別、援護の要否、緊急時連絡先、その他の項目で、本人が同意する事項とする。

3 本会が個人情報を取得する際は、第6条に定める利用目的を速やかに本人に通知するものとする。

4 本会が第三者から個人情報を取得する場合は、取得の経緯を確認し、取得年月日、提供者の氏名、取得した情報の内容等を記録するものとする。

## (個人情報の訂正等)

第5条 本会は、前条に基づき取得した個人情報について、本人から開示や訂正、削除等の申し出があった場合、適切に対応する。

## (利用)

第6条 本会が保有する個人情報は、次の目的に沿った利用を行うものとする。

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| (1) 会議開催、会員管理、会費請求、その他文書の送付など | (2) 町内会員名簿の作成及び地図の作成 |
| (3) 会員相互の親睦を高める活動             | (4) 入学祝、敬老祝等の対象者把握   |
| (5) 見守り活動、緊急時の要援護者への支援活動      | (6) 総会で議決された事業等      |

## (管理)

第7条 収集した個人情報は、会長又は会長が指定する役員が保管するものとし、適正に管理する。

2 会員名簿は、配布を受けた個々の会員が適正に管理する。

3 不要となった個人情報は、別途定める文書保存規程に従い、適正に廃棄するものとする。

## (提供)

第8条 個人情報は、次に掲げる場合を除き、あらかじめ本人の同意を得ないで第三者に提供しない。

- (1) 法令に基づく場合
- (2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要な場合
- (3) 公衆衛生の向上又は児童の健全育成の推進に必要がある場合
- (4) 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が、法令の定める事務を遂行することに対し、協力する必要がある場合
- (5) 個人情報のうち役員に関するもので、〇〇市町村、〇〇町内会連合会、〇〇社会福祉協議会又はこれらに準じる公共目的団体・学校が、町内会に関わる事務を遂行することに対し、協力する必要がある場合
- (6) その他、委託により個人情報を提供する場合

2 第1項の定めによらず個人情報を第三者に提供する場合は、あらかじめ本人の同意を得ることとし、提供年月日、受領者の氏名、提供した情報の内容等を記録するものとする。

**附 則** この規程(取扱要綱)は、平成〇〇年〇月〇〇日から施行する。

※これは参考例です。実際の規程または取扱要綱は、各町内会の活動内容や実情に応じて作成してください。  
本例を参考に作成した規程や要綱等により生じた問題や不利益について本会で対応しかねます。

## ●砂川市の「高齢者いきいき支え合い条例」～町内会と社会福祉協議会が個人情報を共有～

砂川市では、支え合い活動を目的とした場合に限り、町内会と社会福祉協議会が個人情報を共有できることを定めた「砂川市高齢者いきいき支え合い条例」を平成25年に施行させ、地域福祉活動の推進に役立てています。

※当パンフレットは、平成29年8月3日に開催された町内会活動実践者研修会(講師:札幌・石川法律事務所 石川和弘弁護士)の内容を参考に作成しています。

※参考文献 千歳市町内会連合会「個人情報取扱マニュアル」、帯広市町内会連合会「個人情報保護の手引き」、個人情報保護委員会「自治会・同窓会向け 会員名簿を作るときの注意事項」

発行日 平成29年9月21日

発行者 一般社団法人 北海道町内会連合会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでの2.7

TEL 011-271-3178 FAX 011-271-3956

北海道町内会連合会

検索



# 応急手当・健康

## ハンドブック



「安心・安全なまちづくりをめざして」

一般社団法人 北海道町内会連合会

- ② 救急車の呼び方／骨折の手当
- ③ 出血の手当
- ④ 頭を強打／ぎっくり腰
- ⑤ のど詰まり／熱中症
- ⑥ 犬猫に噛まれた／ハチ・ダニ刺され
- ⑦⑧⑨ 心肺蘇生法
- ⑩⑪ AEDの取り扱い
- ⑫⑬ 生活習慣病の予防
- ⑭⑮ 介護予防
- ⑯ 健康な食生活
- ⑰ 認知症の予防
- ⑱ 冬の事故防止
- ⑲ 救急箱への備え

実際の頒布している応急手当・健康ハンドブックのサイズはA5判(1部50円、送料別)です。



# 救急車の呼び方

## 119番

119番通報を受けて救急車が到着するまで平均6分必要です。心臓停止の傷病者を3分間放置しただけで死亡率は50%となります。救急車到着までの適切な救命処置が大切な命を救います。

### 救急車の呼び方

1 「119番」にダイヤル	4 事故や傷病者の「様子」を説明 いつ・どこで・だれが・どうして・ どうなったかを詳しく
2 火事ですか、救急ですかの問いに 「救急です!」と第一声	5 通報者の 「氏名」「電話番号」を伝える
3 「住所」「目印」を マンションは名前・号棟・階数・号室も詳しく	6 救急車のサイレン音が近づいたら 周り協力して救急車を「誘導」
	7 救急車が「到着」したら 実施した応急手当、容態の変化、傷病者の 持病などを報告

## 骨折 の 手当

道町連共済  
事例

町内会の回覧板を配付中、凍結路面で足を滑らせ、手を突いて転倒した。

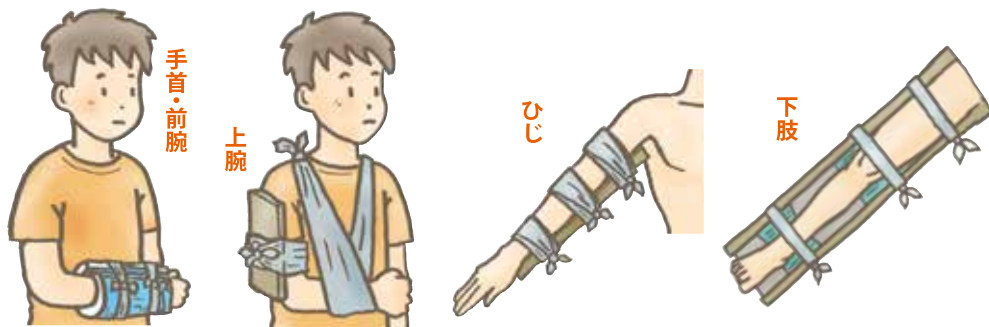
手首を骨折している可能性があります。痛がっているところを、動かさないように注意して、身近なものをそえ木として固定し、病院（整形外科）を受診しましょう。

### 部位の 確認

- 痛がっているところを、動かさないように注意して状態確認する。  
「激しい痛みや腫れ」「動かせない」「変形している」など
- 骨折の疑いがあるときは、骨折しているものとして手当をする。

### 固定

(そえ木、三角巾)



- 変形していても無理に元の形に戻してはいけない。
- 身近なもの（雑誌、段ボール、板、傘など）をそえ木として利用し、三角巾などで固定する。



そえ木は骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを用意。固定するときは、傷病者に知らせてから行う。

2 ..... 応急手当

# 出血の 手当

一般に体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重篤な状態になり、30%を失えば生命に危険を及ぼすといわれます。止血は、出血部位を直接圧迫する直接圧迫法が基本です。

## 直接圧迫 止血法

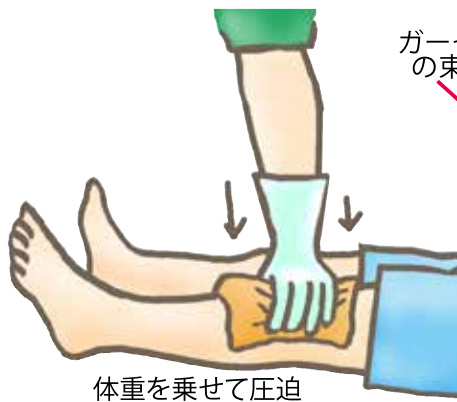
- 1 出血している部分に清潔なガーゼやハンカチをあてて片手で圧迫。
- 2 出血量が多いときは両手で強く圧迫。



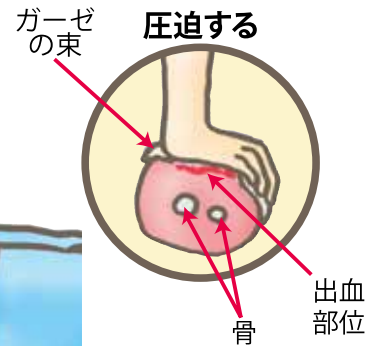
- 止血の手当では、感染防止のため血液に直接触れないように、ゴム手袋やビニール袋などを使う。
- 出血を止めるために手足を細い紐で縛ると、神経や筋肉を損傷する場合がありますので、圧迫で出血を止められないとき以外は行わない。



出血が多いときは両手で圧迫



体重を乗せて圧迫



## 鼻血の 手当

- 1 衣類をゆるめ、椅子に座らせて、ややあごを引いた姿勢に。
- 2 小鼻を両側からつまみ5~10分圧迫。呼吸は口で。
- 3 洗面器などを用意して、口に落ちてきた血液は吐き出させる。
- 4 顔面が紅潮していたら、額や鼻の周りに冷たいタオルをあてる。

小鼻をつまみ  
5~10分圧迫



- 寝かせるときは顔を横向けにする。
- 民間療法として知られる、顔を上に向け首の後ろを叩く方法は、絶対にやめましょう。衝撃で出血があおられ、血液も飲み込みやすくなり危険です。
- 外傷もなく鼻血が繰り返す場合、とくに高齢者の鼻血は軽視禁物です。医師の診察を受けましょう。



冷たいタオルをあてる



## 頭を 強打した

### 道町連共済 事例

**町内会の総会のため会館に向かう途中、凍結路面で転倒して後頭部を打った。**

意識不明、吐き気、左右瞳孔の大きさの違い、耳・鼻・口からの出血や液体の漏出、手足のまひ。



1つでも当てはまったら重症の可能性があります。一刻も早く119番または脳神経外科などへ受診! とくに異常がなくても念のため受診をしましょう。

### 応急 手当

- 1 傷病者の反応と呼吸を確認。「なし」なら心肺蘇生を開始(※7頁参照)
- 2 嘔吐のときは、首を曲げないようにして体を横向けに。
- 3 意識がはっきりしている場合も、しばらく水平に寝かせて経過を観察。
- 4 頭部の出血は清潔なガーゼなどで押さえるか、包帯を巻いて圧迫止血。



- 頸椎(首の骨)損傷の可能性があるので、体をゆすったり、首を曲げたりは禁物。
- 耳・鼻・口からの出血や液体の漏出は、頭蓋底の骨折部から流れ出る血液や脳脊髄液と考えられます。ガーゼなどを敷いて液を吸いとる処置を。頭蓋内の細菌感染の原因になるので脱脂綿などの詰めものはしない。
- 受傷後、時間が経ってから頭痛、嘔吐、まひなどが出てくる場合もあるので、念のため脳神経外科などを受診しましょう。

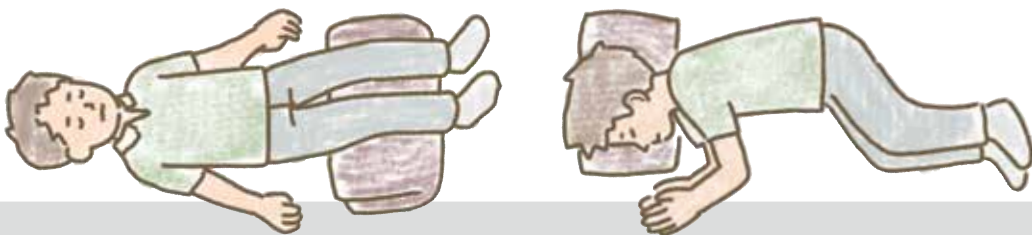
## ぎっくり腰 (急性腰痛症) の手当

### 道町連共済 事例

**資源保管庫でダンボールや雑誌を整理中、腰を曲げた際に激痛が走り動けなくなった。**

重い物を持ち上げたり、腰をひねった直後に腰の激痛がきたときは、安静が第一です。可能なら早めに医療機関(整形外科)を受診してください。

- 腰に負担がかからない姿勢に。
- 横向きに寝てひざを曲げる。
- もしくは仰向けに寝てひざの下に丸めた座布団などを置き、ひざを高く。



ぎっくり腰は安静を保てば、普通1週間以内で痛みが引きます。  
その後も疼痛(ずきずきする痛み)や足のしびれ感が残るときは、腰椎椎間板ヘルニアが疑われます。

## 4 ..... 応急手当

道町連共済  
事例

## 新年会で雑煮が振舞われ、参加したお年寄りが餅をのどに詰まらせ、苦しそうにしている。

直ちに、下記の腹部突き上げ法が背部叩打法を行い、119番通報をする。  
咳をすることが可能なら、できるだけ続けさせる。  
咳は異物の除去に最も効果的です。

## のどに 異物が 詰まった

反応がなくなった場合、直ちに119番通報とAEDの手配、心肺蘇生(※7頁参照)を開始しましょう。

### 腹部突き上げ法 **!** 妊婦や乳児には行えない。

- 後ろからウエスト付近に手を回す。
- 片方の手で握りこぶしを作り、傷病者のへそ  
の上方、みぞおちより下方の位置にあてる。
- もう片方の手で握りこぶしを握り、すばやく  
手前上方に圧迫するように突き上げる。

※この方法は、意識のない人、妊婦や1歳未満の乳児に行ってはいけない。

はいぶこうだほう

### 背部叩打法

- 腹部突き上げ法がうまくいかない場合に行う。
- 傷病者を自分のほうに向けて横向きにする。
- 手のひら(手首に近い部分)で  
肩甲骨の間を力強く連続して叩く。



※立っている場合、座っている場合はうつむかせて、同様に行う。



熱中症の  
冷却

暑さや熱によって体に障害が起きることを熱中症といい、重い熱中症により、わが国でも毎年多くの方が命を落としています。

涼しい環境に移動させ、  
体を冷やす

- 体の冷却はできるだけ早く行う。涼しい場所に移動したら、体から熱を奪うためにうちわや扇風機で風をあてるのが一番効果的。
- 衣類を脱がせて皮膚を露出し、あまり汗をかいていなければ、ぬるい水をかけて風を当てると効果的。
- アイスパックがあれば、首、脇の下、太ももの付け根などにあてると効果的。
- 発汗により脱水状態になっているので、水分を十分に補給する。  
少量の塩を加えた水か、スポーツドリンクが効果的。

## 熱中症 の 手当



応急手当..... 5

## 犬・猫に 噛まれた ときの 手当

### 道町連共済 事例

#### 班長として町内会費を徴収中、訪問先の 飼犬に足を噛まれて負傷した。

犬・猫に噛まれたときは、たとえ軽症でも医師の診察を受けてください。犬・猫などの動物の唾液は不潔な雑菌を多く含んでいます。



### 応急 手当

- 1 水道などの流水で石鹸を使って傷口をよく洗い流してから、オキシドールなどの消毒液で傷口を消毒します。
- 2 清潔なガーゼなどで傷口を押さえ、早めに医師の診察を受けましょう。
- 3 体のあちこちを噛まれ、出血が大量ならば止血して、一刻も早く医師のもとへ。



軽く見える傷でも放置しておくと、細菌などの感染が元で、あとから傷口が化膿したり、高熱が出たりすることがありますので、出来るだけ早く医師の診察を受けるようにしましょう。

## ハチや ダニに 刺され たら

### アナフィラキシーショックに注意！

- 針が残っていたら、毛抜きで抜く。粘着テープでもよい。
- 毒があるため、針を直接つまんではいけない。
- 流水で洗って十分冷やし、抗ヒスタミン軟膏を塗る。
- こすったり、かいたりしない。
- 気分が悪くなったり、熱が出てくるようなら体を保温し、すぐに病院へ行く。



ハチの毒への過剰反応、**アナフィラキシーショック**を起こすことがあります。息苦しさ、嘔吐、めまい、震え等が強くなり、血圧下降、意識障害等が起こった場合は、一刻も早い病院搬送が必要です。

**無理に引き抜かず医療機関へ！** 咬まれると、**ダニ媒介脳炎**などに感染することがあります。山や草むらで活動する際は、腕・足・首など肌の露出を少なくして予防しましょう。



- ダニは、人の皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長期間吸血しますが、咬まれたことに気がつかない場合も多くあります。
- 噛まれたら無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（ダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。
- 無理に引き抜こうとすると、ダニの一部が皮膚内に残り、化膿したり、ダニの体液を逆流させてしまったりする恐れがあります。
- 咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を再度受けてください。



# 救急車が来るまでの救命処置



## 心肺 蘇生法

### 1 反応の確認

- 軽く肩をたたきながら  
「大丈夫ですか?」と耳元で呼びかける。  
※乳児・幼児の場合は足の裏を軽くたたく。



### 2 助けを求める

- 反応がなければ周囲の人に、「誰か来てく  
ださい!」と大声で叫び、救命処置に協力して  
くれる人呼び集めるとともに、  
119番通報やAED手配の協力を求める。



### 3 気道の確保

- 呼びかけに反応しない場合は、呼吸をしていない可能性  
があるので、空気の通り道「気道」を確保する。  
仰向けに寝かせ、片手で額を押さえ、もう一方の手の指2本  
をあごの先端の硬い骨の部分にあてて持ち上げる。



### 4 呼吸の確認 (見て・聞いて・感じて)

- 気道を確保したまま、救助者の頬を傷病者の口元に  
近づけ、胸のほうを見て5~10秒観察。胸の上下の動  
き、呼吸音が聞こえるか、頬に息を感じるかを確認す  
る。意識がなくても十分な呼吸があるときは、吐物等  
による窒息を防ぐため、回復体位にして様子を見る。



### 回復体位

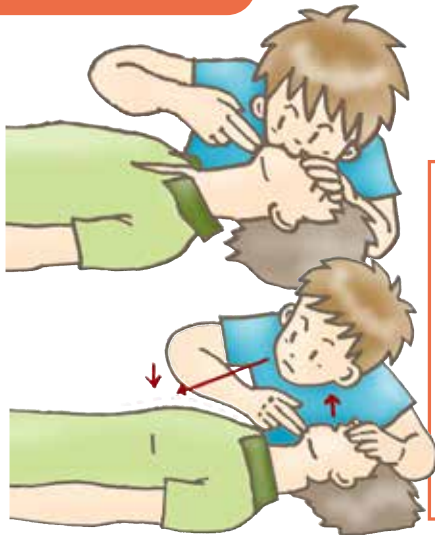
横向きにして下あごを前に出し両ひじを曲げ、  
上側のひざを90度曲げる。



## 心肺 蘇生法

### 5 人工呼吸 2回 **!** 省略可能です

→ 呼吸がなければ、人工呼吸を開始する。  
異物が見えたら取り除く（※5頁参照）。



人工呼吸をためらう場合は省略して、すぐに胸骨圧迫を行う。

- 1 気道を確認したまま、指で鼻をつまむ。
- 2 大きく口を開き傷病者の口をおおうように密着させ、約1秒かけて息を吹き込む。
- 3 一旦口を離し、息が自然に吐き出されるのを待って、同様に2回目の吹き込みを行う。



### 人工呼吸は省略可能

傷病者の肺に酸素を含んだ空気を送り、換気を補助するのが人工呼吸の目的です。救急蘇生ガイドラインでは、人工呼吸がためられる場合やうまくできないときは「省略してもよい」とされていますので、胸骨圧迫（心臓マッサージ）に速やかに移る。

### 6 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

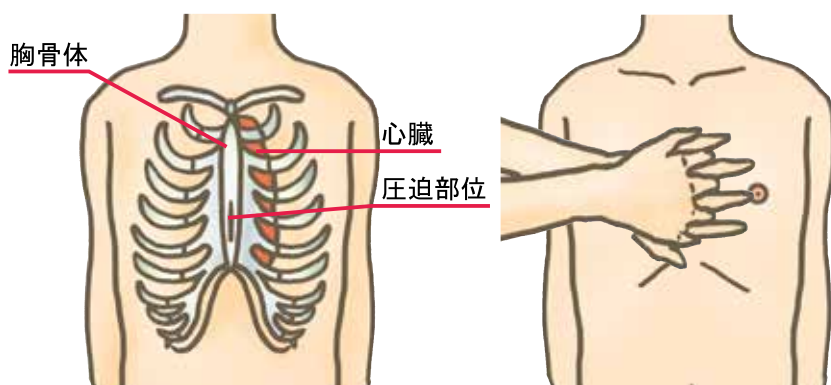


→ 2回の人工呼吸終了後、あるいは人工呼吸を省略することにしたなら、直ちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う。

- 1 胸の真ん中（左右の乳頭を結ぶ線の真ん中）に片方の手の付け根をあてる。
- 2 もう片方の手を重ねて組み、腕を垂直に伸ばす（組んだ手の真上に肩がくるように）。
- 3 手の付け根部分に力が加わるように体重をかけ、傷病者の胸が4～5cm沈む程度に圧迫する。



## 心肺蘇生法



4 1分間に100回の速いテンポで30回連続して「強く絶え間なく」圧迫する。

※速度は「どんぐりころころ」などの曲のテンポが目安。

5 圧迫と圧迫の間は、胸がもとの高さに戻るまで十分に圧迫を解除する。



### 7 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを続行

→ [胸骨圧迫30回+人工呼吸2回]の組み合わせを、AEDを装着するまでか、救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に明らかな回復の変化が見られるまで、絶え間なく続ける。

#### 人工呼吸は省略可能

1 [胸骨圧迫30回+人工呼吸2回]を1サイクルとし、これを絶え間なく続ける。

2 周りに協力してくれる人がいたら、2分または5サイクルを目安に交代し、救助者が疲労して、圧迫の強さや解除が不十分になるのを防ぐ。



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

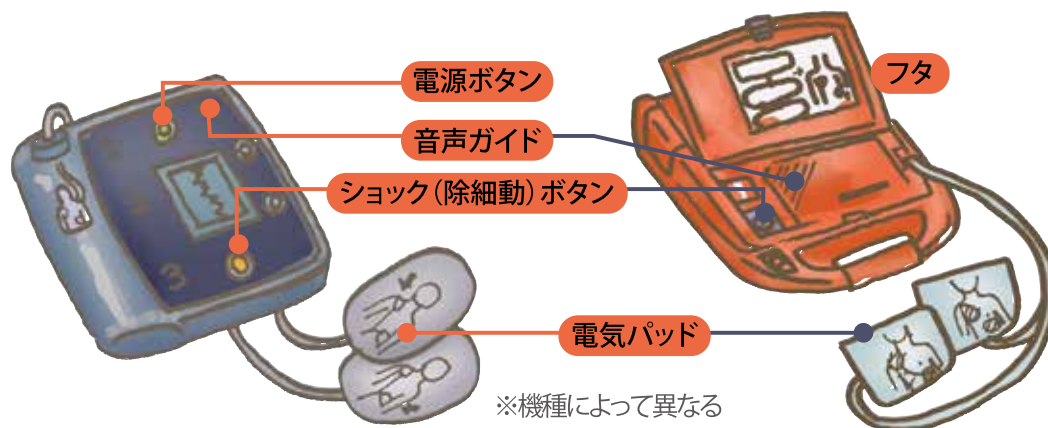
### 心肺蘇生法を中止する場合

- AEDを装着するか、救急隊に引き継いだ場合
- 傷病者が声を出したり、普段どおりの息を始めた場合

# AEDの 取り扱い

## AED (自動体外式除細動器) とは

日本で非常に多い「心臓突然死」のほとんどは、心室が不規則な痙攣を起こす心室細動が原因とされています。この心室細動を電気ショックによって取り除き(除細動)、正常な状態に戻す装置がAEDです。操作手順は音声やランプで指示され、誰でも簡単に操作できます。日本では2004年7月から一般の方々も使えるようになり、学校や駅などの公共施設に多く設置されています。



### AEDが届いたら

傷病者の頭の近くに置いて準備する。救助者が2名以上のときは準備の間も心肺蘇生を継続し、1人だけのときは心肺蘇生を中断して行う。

### 電源を入れる

電源ボタンを押す。ふたを開けると自動的に電源が入る機種もある。電源がいたら音声ガイドとランプの点滅に従って操作する。



### 電極パッドを貼る

傷病者の衣服を開き、胸を露出する。電極パッドを袋から取り出し、1枚を胸の右上(鎖骨の下で胸骨の右)、もう1枚を胸の左下側(脇の5~8cm下)の肌に直接貼り付ける。貼り付ける位置は電極パッドが入っていた袋の絵を参考にする。



### AEDの点検は大丈夫ですか？

- ① インジケータの確認  
AEDが正常かどうかを示すインジケータ表示を確認しましょう。
- ② 電極パッドやバッテリーの交換  
AEDの電極パッドやバッテリーには使用期限や寿命があります。

# AEDの 取り扱い

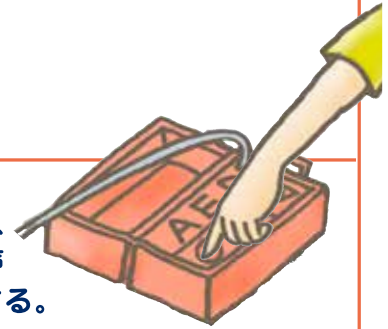
## 心電図の解析をする

電極パッドが正しく貼られると、「傷病者から離れてください」との音声ガイドが流れ、自動的に心電図解析が始まる。傷病者の体に触れていないことを確認する。



## 電気ショックの 指示が出たら

- 電気ショックが必要と解析されると、「電気ショックが必要です」との音声ガイドが流れ除細動ボタンが点滅する。
- 「みんな離れて!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを再確認して、ショックボタンを押す。  
※この瞬間、傷病者に強い電気が流れ、体がビクッと突っ張る  
※その後、「ただちに胸骨圧迫を開始してください」などの音声ガイドが流れるので、それに従う。



## 心肺蘇生法を 再開する

電気ショックが完了すると、胸骨圧迫による心肺蘇生を促す音声ガイドが流れるので、それに従って胸骨圧迫を再開する。胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の組み合わせを続ける。



## 心肺蘇生とAEDを 繰り返す

心肺蘇生を再開して2分（胸骨圧迫30回+人工呼吸2回の組み合わせを5サイクルほど）経過すると、AEDが再び自動的に心電図解析を始める。傷病者から手を離し、解析結果が出たら指示に従う。以後、この手順を繰り返す。



## 救急車が到着したら

救急隊に傷病者の倒れていた状況、実施した応急手当、AEDによる電気ショックの回数などの情報をできるだけ正確に知らせる。

# 生活習慣病の予防

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、飲酒、喫煙等の生活習慣により引き起こされる病気で、脳卒中（脳血管疾患）、心疾患、がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などがあります。生活習慣の改善によりこれらの病気を予防することが重要です。

## 身体活動・運動

日常的にからだを動かすことで、生活習慣病になるリスクを下げることができます。例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみましょ。 **10分多く歩く**

## 生活習慣の見直し



階段を利用

## 栄養・食生活

丼ぶりものやめん類だけでは栄養バランスが偏りがちになります。また、高齢になると、食事量が少なくなるうえに、あっさりしたものを好み、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょ。

	<b>主食</b>	ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含む
	<b>主菜</b>	魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含む
	<b>副菜</b>	野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

### 食塩摂取量の目標

男性 **8** g未滿  
女性 **7** g未滿

塩分は控えめに

## 飲酒・たばこ

アルコールの影響は肝臓だけではなく全身に及び、さまざまな健康障害が出ることがあります。

### 酒類別の一日の適量（健康な成人男性の場合）

	<b>ビール</b>	中ビン1本 500ml
	<b>ワイン</b>	グラス二杯 240ml
	<b>日本酒</b>	1合180ml
	<b>焼酎(25度)</b>	100ml
	<b>ウイスキー・ブランデー</b>	ダブル1杯50ml

## アルコールによる健康障害

脳萎縮、認知症、脳血管障害（脳の血管が破れる、詰まる）	二日酔い
食道炎、胃炎、下痢、低栄養	うつ病、パニック発作、アルコール依存症
狭心症、心筋梗塞、不整脈	脂質異常症、高尿酸血症、糖尿病
肺炎	食道がん、肝臓がんなどの様々ながん
肝機能障害、肝硬変、膵炎	末しょう神経障害（特に手足のしびれ）
骨粗鬆症、骨折	貧血、免疫機能低下（風邪をひきやすくなる）
胎児アルコール症候群（妊娠中のアルコール摂取による胎児の発達障害）	



受動喫煙にも注意！

長年の喫煙者でも禁煙の1年後には肺機能の改善がみられ、5年後以降は肺がんの危険性も低下し始めるなど、禁煙は確実に健康の改善につながります。また、たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこから立ち上る煙の方に多く含まれています。そのため、家庭や職場を禁煙にしたり、禁煙の飲食店を選ぶなど、工夫をしましょ。

健康診断を受けましょう



内臓脂肪

肥満・メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

食事によって摂取したエネルギーが、日常生活の中で使われるエネルギーを上回ると、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄積されます。内臓脂肪がたまると、血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなり、動脈硬化が進行して、脳卒中や心疾患、糖尿病などの疾患を引き起こしやすくなります。

腹囲 (へそまわり)

男性: **85** cm以上 女性: **90** cm以上 は要注意!

血圧

血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失って、もろくなります (動脈硬化)。自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病 (脳卒中や心疾患など) を引き起こしやすくなります。

高血圧の診断基準

診察室血圧

**140/90** mmHg以上

高血圧の予防・改善のために

- ・塩分をとり過ぎない
- ・適正体重の維持
- ・お酒を飲みすぎない
- ・ストレスをためない
- ・バランスのとれた食事
- ・定期的な運動
- ・禁煙をする
- ・急激な温度差を避ける



脂質異常 (コレステロールなど)



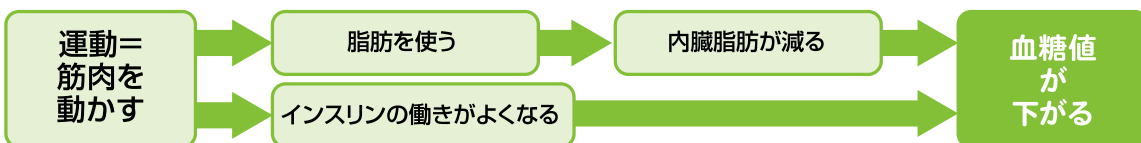
血液中の脂質のバランスが崩れていると、動脈硬化が非常に早く進みます。動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こします。

脂質異常症の予防・改善のために

- ・動物性の脂肪を多く含む食品の取り過ぎに注意
- ・コレステロールを減らす食品 (海藻や野菜など) を積極的に取る
- ・カロリーの取り過ぎに注意して、からだをよく動かしましょう

血糖 (糖尿病)

空腹時血糖値が100mg/dL以上あると、糖尿病に将来なりやすい「糖尿病予備群」といわれます。予防のためには、体格と活動量に見合った適切な量の食事を心がけ、ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行うことが大切です。

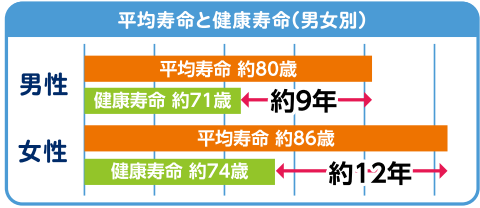


生活習慣病の予防・改善は、医師などの専門家のアドバイスを受けて行いましょう。

# 介護 予防

## 適度な運動で健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。また、要支援・要介護状態になる原因の第1位は「運動器の障害」です。



### 運動機能を自己チェック

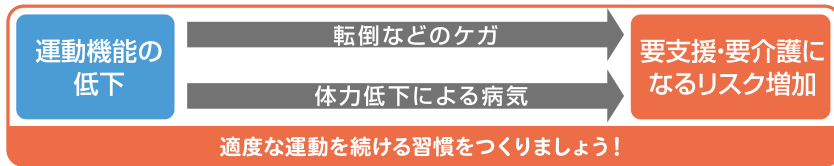
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を手すり無しで上れない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 布団の上げ下ろしや掃除機の使用などの家事が困難

ひとつでもあてはまる場合は要注意!



### ロコモティブ・シンドローム(ロコモ)とは

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



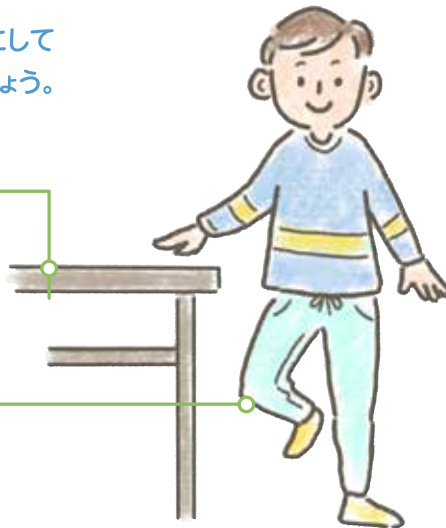
## 自宅でできる筋力トレーニング

### バランス能力をつける片脚立ち 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



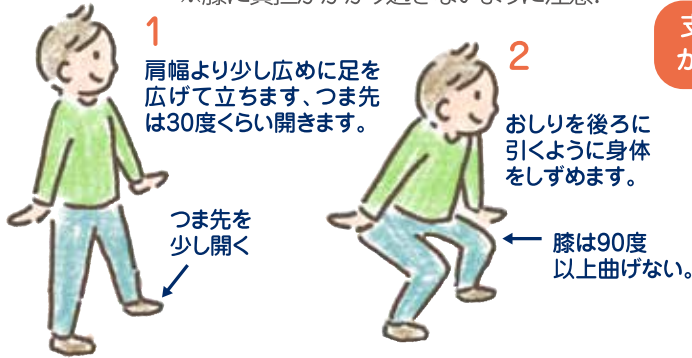
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



## 下肢筋力をつけるスクワット

深呼吸するペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

※膝に負担がかかり過ぎないように注意!



支えのないスクワットが困難な場合。

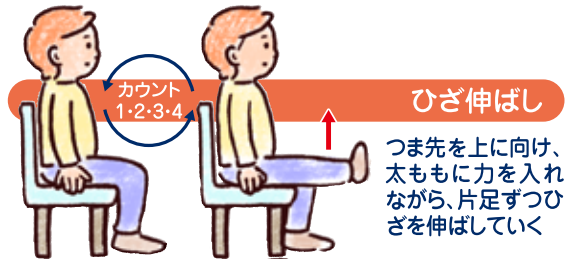


## 介護予防

## 座ったままできるトレーニング



1セットで10～15回、  
1日に1～2セットを目安に



## 立って行うトレーニング ※しっかりとした椅子などを安定した場所に置いて使う

### かかと上げ

- 1 足を腰幅に開く
- 2 いすの背もたれに手を置き、体を支える
- 3 つま先立ちするように、かかとを上を引上げる
- 4 ゆっくりとひざを伸ばし、元の状態に戻す



### 足の後ろ上げ

- 1 足を腰幅に開く
- 2 いすの背もたれに手を置き、体を支える
- 3 ひざが曲がらないように、片方の足をまっすぐ後ろに上げる
- 4 ゆっくりと足を元の位置まで戻す



- 持病のある方は医師に相談してから行ってください。
- 痛みがあったり、体調が悪ければすぐに中止してください。
- 息を止めずに自然に呼吸しながら行いましょう。
- しっかりとした椅子などを安定した場所に置いて使用してください。

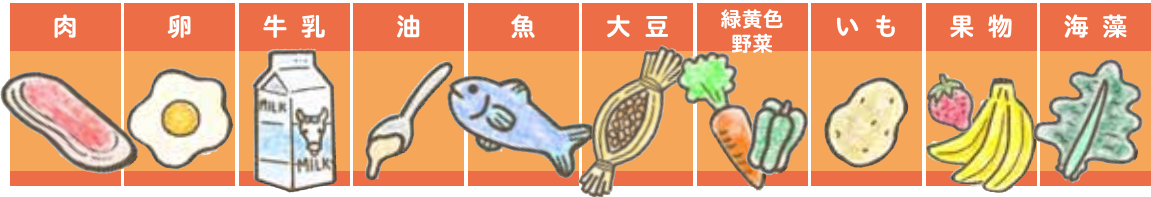
# 健康な食生活

## 健康長寿のための食生活

高齢になると、食が細くなったり、食欲がなく食事を抜いたりして、必要なたんぱく質などが不足することがあります。低栄養状態になると、血管の壁がもろくなったり、抵抗力が衰えるなど、老化の進行を早めます。

「いろいろ食べる」「しっかり食べる」 ※持病がある方は医師に相談しましょう

### 1 毎日10品群からまんべんなく食べる



### 2 たんぱく質・カルシウムをしっかり取る

肉や魚、卵や大豆製品などからバランスよくたんぱく質をとりましょう。また、骨粗しょう症を防ぐため、カルシウムをとって骨や歯を強くしましょう。

### 3 水分を十分にとる

1日に必要な水分量は1.5～2ℓ程度とされています。起床・就寝・食事・入浴前後などの機会にも水分を十分とりましょう。

### 4 塩分は控えめに

塩分を減らして物足りないときは、だし・香辛料・酢・薬味などで補いましょう。

### 5 食事を楽しむ(みんなと一緒に食事をしましょう)

ひとりで食事をしていると、同じものばかり食べ、買い物や調理がおっくうになるなど、食事そのものへの関心が薄れる傾向があります。

できる限り、家族や友人、ご近所さんとともに、材料の準備、調理、食事、後片付けをして、食事を楽しむ工夫をしましょう。



### 口腔機能の向上 ※気になることがある方は歯科医に相談しましょう



永久歯が8本以上欠けると食べることに不自由をきたすといわれています。食事をおいしく食べ、<sup>ごえんせいはいえん</sup>誤嚥性肺炎を防ぐためにも、口の健康を守りましょう。

→ 口の中の細菌が誤って肺に入ってしまう起こる肺炎

- ① よく噛んで食べましょう
- ② 寝る前には歯磨きで口腔内をきれいに
- ③ 入れ歯もきれいにしましょう
- ④ 水分補給などで口腔内の乾燥を防ぎましょう
- ⑤ 普段から口や舌をよく動かしましょう



## 認知症について

厚生労働省の推計によると、平成24年の認知症患者数は462万人(65歳以上の高齢者の約7人に1人)とされ、認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症になっても周囲の気づきがあれば、穏やかに暮らしていけます。

## 認知症の 予防

### 認知症の早期発見のめやす

- ・物の忘れがひどい
- ・判断力や理解力の衰え
- ・不安感が強い
- ・場所や時間がわからない
- ・人柄が変わる
- ・意欲がなくなる

気になる方がいたら、地域包括支援センターなどへ相談しましょう

### 認知症予防のポイント



#### 1 高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を放置しない

生活習慣病が誘因となって「脳血管性認知症」になる場合があります。持病をコントロールし、悪化させないことが大切です。

#### 2 運動をこころがける

活発な運動習慣のある人は、認知症の発症率が低いことがわかっています。散歩やラジオ体操など、適度に体を動かすことを習慣づけましょう。

#### 3 日常生活を活発にする

社会の動きに関心を持ち、町内会や趣味の活動などに積極的に参加しましょう



### 認知症の方へのサポート

家族が認知症になっても、介護をひとりで抱え込まず、隠さずに介護仲間をみつけましょう。また、自分のための時間をもつことも大切です。

なお、各市町村で認知症サポーター養成講座を受講することができます。



#### 相談窓口

(平日10時~15時)

北海道認知症コールセンター

☎011-204-6006

札幌市認知症コールセンター (札幌市にお住まいの方)

☎011-206-7837

### 地域活動に参加しましょう! ~閉じこもり予防~

家に閉じこもり、活動が少ない生活が長く続くと、心と体の機能が弱り、要支援・要介護状態につながります。町内会の行事やふれあいサロンなど、体力が許す範囲で外出して、地域と関わる機会をもちましょう。



出かけることを習慣にしましょう

外出する回数を増やしてみよう

色々なことに興味をもちましょう

# 冬の 事故防止

## ヒートショック事故

「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害で、失神や不整脈を起こしたり、突然死に至る場合もあります。気温の低い冬に多い事故で、特に入浴中の高齢者で多く発生しています。

暖かい居室

寒い脱衣所

熱いお湯への入浴



急激な  
血圧変動による  
健康障害

### ヒートショック事故の予防

事故を防ぐため、居室と浴室の温度差を少なくするなどの工夫をしましょう

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 脱衣所や浴室、トイレなど、冷え込みやすい場所に暖房器具を設置する | <input type="checkbox"/> 入浴前に浴槽のフタをしばらく空けておく   |
| <input type="checkbox"/> 血圧が変動しやすい食事直後や飲酒時の入浴を控える         | <input type="checkbox"/> お風呂は高温にせず、長湯を避ける      |
| <input type="checkbox"/> シャワーから浴槽へお湯をはり浴室を暖める             | <input type="checkbox"/> 同居者などに声をかけてから入浴する     |
|   | <input type="checkbox"/> お風呂からあがるときは、ゆっくり立ち上がる |



### 凍結路面での転倒

冬の転倒事故により、毎年多くの歩行者が救急搬送され、特に高齢者の転倒は重症につながるケースが多くなっています。



#### 安全 転びにくい歩き方

- 小さな歩幅でそろそろ歩く
- 靴の裏全体を路面につけて歩く
- 急がず、焦らず、ゆっくり歩く

#### 危険 転びやすいとき

- 何かに気を取られているとき
- 両手をふさいでいるとき
- お酒を飲んだとき

#### 安心 転ばないための備え

- 滑りにくい靴底を選ぶ
- 雪みち用の杖などを活用
- 街角にある砂箱の砂をまく

#### 注意 転びやすい場所

- 横断歩道、ロードヒーティングの切れ目
- タイル張りの床や店の出入り口
- バスやタクシーの乗降場所

### 安全な除雪のために

除雪は重労働でケガの危険も伴いますが、安全に配慮して上手に行うと、冬の運動の一環として健康に役立てることもできます。また、屋根の雪下ろしは、死亡事故の多い危険な作業なので、本当に必要なか一度考えてみましょう。

### 除雪の10箇条

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ① 準備運動をしっかり    | ⑥ 体調をみながら中断し休む |
| ② 服装は万全に       | ⑦ 2人以上で作業      |
| ③ 体全体を使う       | ⑧ 落雪など周りの状況に注意 |
| ④ 体をひねり過ぎない    | ⑨ 気象情報を確認      |
| ⑤ 無理せず時間に余裕をもつ | ⑩ 適切な除雪道具を使う   |



# 救急箱に備えておくもの

年に一度は日を決めて内容の点検をしましょう。



用途	品名	備考	チェック
傷の保護	三角巾	大きいもの	<input type="checkbox"/>
	ガーゼ・綿棒・脱脂綿	止血・消毒に使用	<input type="checkbox"/>
	包帯	伸縮包帯が巻きやすい	<input type="checkbox"/>
	絆創膏・カット絆	古くなるとつかなくなるので、時々交換する	<input type="checkbox"/>
外傷の処置	はさみ・毛抜き ピンセット	直に傷に触れるときは、先を消毒用アルコールに浸すか、炎で焼いて消毒して使用	<input type="checkbox"/>
	ビニール手袋	止血手当てで感染防止のために使用	<input type="checkbox"/>
検温	体温計	JIS規格のもの	<input type="checkbox"/>
傷口の消毒	消毒薬	綿棒を使って傷のまわりを消毒する	<input type="checkbox"/>

わが家の医薬品（家族に必要な物を追加しましょう）

※内用薬は医師と相談のうえ準備しましょう。

※救急箱は家族全員にわかり、小さな子供の手の届かない所に置きましょう。

※救急箱にかかりつけの医師、病院、薬局などの電話番号を書いたメモを貼っておくと便利です。

※救急箱は市販のものでなくても蓋のピッタリ閉まる空き缶でもよい。

緊急連絡先	氏名	続柄	電話番号
①			
②			
かかりつけ医療機関	病院名・診療科・担当医師		電話番号
病名			
病名			
病名			
服用薬			
①	③		
②	④		

応急手当.....19

町内会活動中のケガに  
備えていますか？



# 道町連共済 に参加して もしもの事故に備えましょう!

- 27%の単位町内会が活動中のケガにまだ備えていません ※平成29年度道町連調査より
- 道町連共済は、**ひとり年200円**の会費で**最高200万円**のお見舞金を支給
- 加入者と同居するご家族が代理で活動中のケガもお見舞金の対象に

道町連共済の傷害見舞金は、被害者が治療のために実際に負担した医療費(支給上10万円)が支給されます。また傷害見舞金には、医師の指示による薬代や補装具代も含まれます。

見舞金の種類	支給額	条件
死亡見舞金B	10万円	死亡見舞金Aに該当しない、活動中の死亡に対して支給。発生後24時間以内に死亡の場合。
傷害見舞金	治療のために被害者が実際に負担した医療費	支給上限を10万円とする。医師の指示による薬代・補装具代も含む。
※医師等の診断書(治癒証明書)文書料	一事故5,000円を限度に実費支給	通院した日が5日以内の事故は診断書が不要のため除く。
※注 医師等とは、医師、歯科医師、柔道整復師をいいます。		
死亡見舞金A	200万円	活動中における外因・外傷の事故による死亡に対して支給。事故発生後180日以内に死亡の場合。
後遺障害見舞金	最高200万円	後遺障害の程度により支給。事故発生後180日以内に生じた場合。

※注 死亡見舞金A、後遺障害見舞金は、北海道町内会連合会が団体契約する損害保険会社から支給されます。

## 【監修(応急手当)】

藤田正樹(北海道町内会連合会共済審査委員会委員長・整形外科医師)

## 【参考文献】

- ・北海道医師会救急医療部 ホームページ
- ・札幌市消防局 ホームページ
- ・日本赤十字社 ホームページ
- ・厚生労働省 ホームページ
- ・町田市「みんなの健康ハンドブック」
- ・神戸市「介護予防ガイドブック」
- ・スマート・ライフ・プロジェクト ホームページ
- ・ロコモ チャレンジ! 推進協議会 ホームページ
- ・おとどけシステム食育推進協議会  
「健康長寿のための食生活のすすめ」
- ・ウインターライフ推進協議会 ホームページ

**9月9日は救急の日です。正しい応急手当を学びましょう!**

初版発行 平成30年 9月  
発行 一般社団法人  
**北海道町内会連合会**

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでる2.7  
TEL : 011-271-3178 FAX : 011-271-3956  
E-mail: info@d-choren.or.jp <http://www.d-choren.or.jp>



町内会による

# 共助の取組事例集

ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動 令和2年度



令和3年1月発行

一般社団法人 北海道町内会連合会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでる2.7

TEL 011-271-3178 / FAX 011-271-3956

E-Mail: info@d-choren.or.jp

<http://www.d-choren.or.jp>