

サポート窓口や見守りサービスを使って 快適・安心な毎日を!



この冊子は、ご自宅で快適な毎を送り続けるために
役立つサービスを、テーマ別に紹介しています。
右ページのチェック表も参考にして、自分では気づきにくい
生活上の問題解決に、情報をお役立てください。
総合的なご相談は下記の窓口におたずねください。



相談窓口

生活するうえで困ったことがあったら、地域包括支援センターなどを利用しましょう。ケースに応じたアドバイスをしてくれます。

高齢者ほっとテレフォン(夜間、休日専用)

☎03-3773-3124
月曜日～金曜日:午後5時～翌朝午前8時30分
土曜日、日曜日、祝日:24時間
年末年始(12月29日～1月3日):24時間

地域包括支援センターの担当地域が不明な場合は

大田区高齢福祉課 ☎03-5744-1250

地域包括支援センター

担当地域のセンターにお問い合わせください。

大森 ☎03-5753-6331	千束(田園調布医師会) ☎03-3728-6673
平和島 ☎03-5767-1875	六郷東 ☎03-3745-2306
入新井 ☎03-3762-4689	六郷中 ☎03-5744-7770
馬込 ☎03-5709-8011	やぐち ☎03-5741-3388
徳持 ☎03-5748-7202	西蒲田 ☎03-5480-2502
新井宿(大森医師会) ☎03-3772-2415	蒲田 ☎03-5710-0951
嶺町 ☎03-5483-7477	蒲田東(蒲田医師会) ☎03-5714-0888
田園調布 ☎03-3721-1572	大森東 ☎03-3762-1750
たまがわ ☎03-5732-1026	糀谷 ☎03-3741-8861
久が原 ☎03-5700-5861	羽田 ☎03-3745-7855
上池台 ☎03-3748-6138	



見守りサービス&緊急通報

いざというときに家族やサポートスタッフに連絡が入るサービスが複数あります。ひとり暮らしの方も安心です。

見守りコンセント「WiFi-Plug」

株式会社パワーエレクトリック ☎052-325-3006
コンセントプラグから家電の使用状況を察知。不自然な使用状況の場合は家族にメールで通知します。

高齢者緊急通報システム

各地域包括支援センター
65歳以上のひとり暮らしが高齢者のみの世帯で、世帯全員が住民税非課税であり、病弱などにより日常生活を営むうえで常時注意を要する方が対象です。

ココセコム

セコム株式会社 ☎0120-855756
専用の端末を持つことで家族やセコムが外出時の居場所を確認できたり、持ち主の緊急通報を受け取れます。

つながりほっとサポート

株式会社NTTドコモ ☎0120-6969-37(総機)
携帯電話やスマートフォンの利用状況を、家族などあらかじめ登録した相手に知らせます。

みまもりケータイ

ソフトバンク ☎0800-919-0157
家族など登録した相手が持ち主の居場所を確認できたり、生活動作があった場合、相手にメールが届きます。

GPSどこでもシューズ

株式会社ウィッシュヒルズ ☎0120-17-4192
GPSが内蔵された靴。家族がスマートフォンなどで持ち主の居場所を確認できます。

より良い毎日のために、 今の生活をチェック!

まだまだ毎日元気!というあなたも、今の生活をふりかえることで、
もっと輝いた明日を迎えることができるかもしれません。
チェック表を使ってあなたがひそかに抱えている心配事に気づき、
早いうちに対策してはいかがでしょうか。

		最もあてはまる答えに○を付けてください				
		そう思う	どちらかといえばそう思う	どちらかといえばそう思わない	思わない	
チェック① 🍵	・買い物をして荷物を持ち帰るのがつらい。	3点	2点	1点	0点	合計 点
	・食事の献立を考えるのが面倒だ。	3点	2点	1点	0点	
	・理髪店や美容院から足が遠のいている。	3点	2点	1点	0点	
チェック② 🏠	・階段の上り下りや部屋の移動が難しい。	3点	2点	1点	0点	合計 点
	・生活するうえで家が広すぎると感じている。	3点	2点	1点	0点	
	・寒暖の差に気づきにくくなった気がする。	3点	2点	1点	0点	
チェック③ 🚆	・なるべくお得に交通機関を使いたい。	3点	2点	1点	0点	合計 点
	・安心・安全に外出したい。	3点	2点	1点	0点	
	・快適な旅行を楽しみたい。	3点	2点	1点	0点	
チェック④ 📷	・新しい趣味を始めたい。	3点	2点	1点	0点	合計 点
	・地域社会に貢献してみたい。	3点	2点	1点	0点	
	・たくさんの人たちと触れ合いたい。	3点	2点	1点	0点	
チェック⑤ 💰	・相続について心配している。	3点	2点	1点	0点	合計 点
	・遺言の書き方を知りたい。	3点	2点	1点	0点	
	・判断能力の低下に伴い、財産管理が心配。	3点	2点	1点	0点	

チェック①が最高点のあなたは	4	ページへ
チェック②が最高点のあなたは	6	ページへ
チェック③が最高点のあなたは	8	ページへ
チェック④が最高点のあなたは	10	ページへ
チェック⑤が最高点のあなたは	12	ページへ

この冊子の内容は、大田区ホームページに掲載しています。また、ホームページでは、サービスの情報を随時更新します。
情報掲載を希望する事業者などの方は、大田区高齢福祉課までお問い合わせください。