

「あれ?」「どうしたのかな?」小さな気づきを大切に、地域みんなで支え合い

見守りチェックシート



こんな様子があったら、
地域包括支援センターへ情報提供してください。
※緊急の場合は警察等へ連絡を。

- ① 身なりの乱れ(服装が汚い、夏も冬も同じ服を着ている、臭い、髪がぼさぼさ)
- ② 今まで挨拶をしていた人が挨拶をしなくなった、表情が硬い
- ③ 買い物の際、小銭がたくさんあるにもかかわらず、毎回紙幣を出す
- ④ ごみを上手く分別できなくなった、ごみを出さなくなった
- ⑤ 最近痩せてきた、具合が悪そう、歩く姿が危なっかしい
- ⑥ 家事や買い物が辛い、食欲がない等と本人が言っていた
- ⑦ 姿を見かけなくなった
- ⑧ 怒鳴り声をする
- ⑨ 暑い日や寒い日、雨の日なのに、長時間家の外にいる
- ⑩ 新聞や郵便がポストに溜まっている
- ⑪ 同じ洗濯物が何日も干してある

①、②、③、④、⑨は
認知症の可能性

④、⑤、⑥、⑦は
体調不良の可能性

⑧、⑨は
虐待の可能性

⑩、⑪は
屋内で倒れている可能性

監修 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム

地域包括支援センターとは?

地域の高齢者を支援する総合的な相談窓口です。社会福祉士・保健師等の専門職が常駐しており、介護・福祉・保健医療に関する相談をお受けしています。

登録無料！高齢者見守りキーホルダー

身につけていると、緊急時に、公共機関からの照会に対応できます。

登録は地域包括支援センターへ。健康で元気なときこそ備え、安心して出かけましょう！



困っている様子を見かけたら...

キーホルダー裏に記載している
地域包括支援センターにご連絡ください。



道で倒れた方が
キーホルダーを持っています。
番号は00-00000-00です。
緊急連絡先はわかりますか。

※一度電話を切り、
本部へ回答します。

そちらの方は〇〇様で、
緊急連絡先は〇〇様です。
電話番号は・・・



地域包括支援センター

※知り得た個人情報は、他人に漏らしたり高齢者の見守り以外の目的で使用したりせず、取扱いに十分注意してください。

大田区には、23か所の高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」があります。住所により管轄が分かれており、裏面の一覧表で確認できます。

大森
☎ 5753-6331

馬込
☎ 5709-8011

新井宿(大森医師会)
☎ 3772-2415

たまがわ
☎ 5732-1026

千束(田園調布医師会)
☎ 3728-6673

やぐち
☎ 5741-3388

蒲田
☎ 5710-0951

糀谷
☎ 3741-8861

平和島
☎ 5767-1875

南馬込
☎ 6429-7651

嶺町
☎ 5483-7477

久が原
☎ 5700-5861

六郷
☎ 5744-7770

西蒲田
☎ 5480-2502

蒲田東
☎ 5714-0888

羽田
☎ 3745-7855

入新井
☎ 3762-4689

徳持
☎ 5748-7202

田園調布
☎ 3721-1572

上池台
☎ 3748-6138

西六郷
☎ 6424-9711

新蒲田
☎ 6715-9731

大森東
☎ 6423-8300

令和7年10月1日現在

お住まいの地域	地域包括支援センター
池上	1,2丁目 徳持
	3丁目 1～11番 久が原
	3丁目 12番 徳持
	3丁目 13番 1～5号 久が原
	3丁目 13番 6～11号 徳持
	3丁目 13番 12～19号 久が原
	3丁目 14～20番 久が原
	3丁目 21番～41番 徳持
石川町	4～8丁目 徳持
	1丁目 千束
	2丁目 1番 上池台
	2丁目 2番 1～8号 千束
	2丁目 2番 9～15号 上池台
	2丁目 3番 1～8号 上池台
	2丁目 3番 9～20号 千束
	2丁目 4～8番 上池台
	2丁目 9番 1,2号 千束
	2丁目 9番 3～13号 上池台
鵜の木	2丁目 10～23番 千束
	2丁目 24～33番 上池台
大森北	1～3丁目 たまがわ
	1～6丁目 入新井
大森中	1丁目 1～21番 平和島
	1丁目 22番 大森東
	2丁目 1～12番 平和島
	2丁目 13～18番 大森東
	2丁目 19～24番 平和島
	3丁目 1～5番 平和島
	3丁目 6～8番 大森東
	3丁目 9～36番 平和島
大森西	1～7丁目 大森
	1～3丁目 平和島
大森東	4,5丁目 大森東
	4,5丁目 大森東
大森本町	1丁目 1～8番 入新井
	1丁目 9～11番 平和島
	2丁目 平和島
大森南	1丁目 1,2番 糀谷
	1丁目 3番 1～5号 糀谷
	1丁目 3番 6～8号 大森東
	1丁目 4番 1号 大森東
	1丁目 4番 2号 糀谷
	1丁目 4番 3～5号 大森東
	1丁目 4番 6～13号 糀谷
	1丁目 5～11番 大森東
	1丁目 12番 1～7号 糀谷
	1丁目 12番 8～15号 大森東
	1丁目 12番 16～26号 糀谷
	1丁目 13～16番 糀谷
	1丁目 17番 1～6号 大森東
	1丁目 17番 7～17号 大森東
大森南	1丁目 17番 18～28号 糀谷
	1丁目 18番 1～6号 糀谷
	1丁目 18番 7～14号 大森東
	1丁目 18番 15～26号 糀谷
	1丁目 19～24番 糀谷
	1丁目 19～24番 糀谷
	1丁目 19～24番 糀谷

お住まいの地域	地域包括支援センター
大森南	2丁目 1～17番 大森東
	2丁目 18,19番 糀谷
	2丁目 20～25番 大森東
	3～5丁目 大森東
蒲田	1～3丁目 蒲田
	4丁目 蒲田東
	5丁目 蒲田
蒲田本町	1,2丁目 蒲田東
	1丁目 1～17番 千束
上池台	1丁目 18,19番 上池台
	1丁目 20番 千束
	1丁目 21～53番 上池台
	2～5丁目 上池台
北糀谷	1,2丁目 糀谷
	1,2丁目 糀谷
北千束	1～3丁目 千束
	1,2丁目 馬込
北嶺町	1番 1～7号 上池台
	1番 8～17号 嶺町
	1番 18～20号 上池台
	2番 1～5号 嶺町
	2番 6～21号 嶺町
	2番 22,23号 上池台
	3～20番 嶺町
	21番 1～5号 久が原
	21番 6～11号 嶺町
	21番 12,13号 久が原
	22～26番 久が原
	27～48番 嶺町
	久が原 1～6丁目 久が原
	京浜島 1～3丁目 入新井
山王	1,2丁目 入新井
	3丁目 新井宿
	4丁目 1～10番 新井宿
	4丁目 11～20番 南馬込
	4丁目 21～33番 新井宿
下丸子	1～4丁目 やぐち
	城南島 1～7丁目 入新井
	昭和島 1,2丁目 入新井
	新蒲田 1～3丁目 新蒲田
	1丁目 1～7番 新蒲田
	1丁目 8～10番 西蒲田
多摩川	1丁目 11番 1～8号 西蒲田
	1丁目 11番 9～20号 新蒲田
	1丁目 12～14番 西蒲田
	1丁目 15～36番 新蒲田
	2丁目 新蒲田
	1丁目 1番 1,2号 たまがわ
	1丁目 1番 3～12号 久が原
千鳥	1丁目 1番 13～30号 たまがわ
	1丁目 2番 1～13号 久が原
	1丁目 2番 14～31号 たまがわ
	1丁目 2番 32～38号 久が原
	1丁目 3～19番 たまがわ
	1丁目 20番 1～3号 たまがわ
	1丁目 20番 1～3号 たまがわ

お住まいの地域	地域包括支援センター
千鳥	1丁目 20番 4～6号 やぐち
	1丁目 20番 7～10号 たまがわ
	1丁目 21番 1～3号 やぐち
	1丁目 21番 4～12号 たまがわ
	1丁目 21番 13～20号 やぐち
	1丁目 22番 たまがわ
	1丁目 23番 1～4号 やぐち
	1丁目 23番 5～16号 たまがわ
	1丁目 23番 17～24号 やぐち
	1丁目 24～26番 たまがわ
	2丁目 1～5番 やぐち
	2丁目 6番 1～4号 やぐち
	2丁目 6番 5～16号 たまがわ
	2丁目 6番 17～24号 やぐち
	2丁目 7～26番 たまがわ
	2丁目 27番 やぐち
	2丁目 28～35番 たまがわ
	2丁目 36番 やぐち
	2丁目 37番 たまがわ
	2丁目 38～41番 やぐち
	3丁目 1,2番 やぐち
	3丁目 3番 1～3号 たまがわ
	3丁目 3番 4～29号 やぐち
	3丁目 3番 30～33号 たまがわ
	3丁目 4番～6番 やぐち
	3丁目 7番 1～6号 たまがわ
	3丁目 7番 7～10号 たまがわ
	3丁目 7番 11～24号 やぐち
	3丁目 8～25番 やぐち
中央	1～4丁目 新井宿
	5～8丁目 徳持
	1～5丁目 田園調布
	田園調布本町 嶺町
	田園調布南 嶺町
東海	1～6丁目 入新井
	1～6丁目 入新井
仲池上	1丁目 1～16番 上池台
	1丁目 17,18番 久が原
	1丁目 19～22番 上池台
	1丁目 23,24番 久が原
	1丁目 25～27番 上池台
	1丁目 28～31番 久が原
	1丁目 32番 1～10号 久が原
	1丁目 32番 11～19号 上池台
	1丁目 32番 20～22号 久が原
	1丁目 33番 1～7号 久が原
	1丁目 33番 8～18号 上池台
	2丁目 1～16番 上池台
	2丁目 17～19番 久が原
	2丁目 20～28番 上池台
	2丁目 29,30番 上池台
	1～3丁目 馬込
	仲六郷 1～4丁目 六郷
	西蒲田 1～8丁目 西蒲田
西糀谷	1丁目 1番 蒲田東
	1丁目 1番 蒲田東

お住まいの地域	地域包括支援センター
西糀谷	1丁目 2～11番 糀谷
	1丁目 12番 1～5号 蒲田東
	1丁目 12番 6～15号 糀谷
	1丁目 12番 16～26号 蒲田東
	1丁目 13～20番 糀谷
	1丁目 21番 1～4号 蒲田東
	1丁目 21番 5～18号 糀谷
	1丁目 21番 19～28号 蒲田東
	1丁目 22～30番 糀谷
	1丁目 31番 1～6号 蒲田東
	1丁目 31番 7～14号 糀谷
	1丁目 31番 15～18号 蒲田東
	2～4丁目 糀谷
	1,2丁目 馬込
西嶺町	西嶺町 嶺町
	西六郷 西六郷
	萩中 1～3丁目 羽田
	羽田 1～6丁目 羽田
羽田旭町	羽田旭町 羽田
	羽田空港 1～3丁目 羽田
東蒲田	1,2丁目 蒲田
	1,2丁目 蒲田
東糀谷	1～6丁目 糀谷
	1丁目 1～32番 馬込
東馬込	1丁目 33～50番 南馬込
	2丁目 南馬込
東嶺町	1～6丁目 嶺町
	1～6丁目 嶺町
東矢口	1丁目 西蒲田
	2丁目 1～17番 西蒲田
	2丁目 18～20番 新蒲田
	3丁目 新蒲田
東雪谷	1～4丁目 上池台
	5丁目 1～10番 上池台
	5丁目 11番 1～9号 久が原
	5丁目 11番 10～13号 上池台
	5丁目 12～40番 上池台
東六郷	1～3丁目 六郷
	1～6丁目 入新井
	平和の森公園 平和島
	本羽田 1～3丁目 羽田
	1～3丁目 羽田
南蒲田	1丁目 蒲田東
	2丁目 1～22番 蒲田東
	2丁目 23番 六郷
	2丁目 24～27番 蒲田東
	2丁目 28～30番 六郷
	3丁目 蒲田東
南久が原	1,2丁目 たまがわ
	1,2丁目 たまがわ
南千束	1丁目 1～31番 千束
	1丁目 32番 1～8号 千束
	1丁目 32番 9～11号 上池台
	1丁目 33番 千束
	1丁目 34番 千束
	2丁目 1番 上池台
	2丁目 2番 1～6号 千束
	2丁目 2番 7～10号 上池台
	2丁目 2番 11～14号 上池台
	2丁目 2番 15～18号 上池台

お住まいの地域	地域包括支援センター
南千束	2丁目 3～27番 千束
	2丁目 28番 1号 上池台
	2丁目 28番 2～9号 上池台
	2丁目 28番 10～12号 千束
	2丁目 29～33番 上池台
	3丁目 1～30番 千束
	3丁目 31番 1～6号 千束
	3丁目 31番 7～14号 上池台
	3丁目 32～35番 上池台
	3丁目 36番 1～6号 千束
	3丁目 36番 7～14号 馬込
	1丁目 1～4番, 6,7番 南馬込
	1丁目 5番, 8～60番 南馬込
	2～5丁目 南馬込
南馬込	6丁目 1番 8～19号 徳持
	6丁目 1番 20号 徳持
	6丁目 1番 21～23号 南馬込
	6丁目 2～6番 南馬込
	6丁目 7番 1～4号 徳持
	6丁目 7番 5～10号 南馬込
	6丁目 8番 1,2号 徳持
	6丁目 8番 3～10号 南馬込
	6丁目 8番 11～13号 徳持
	6丁目 9～14番 南馬込
	6丁目 15,16番 徳持
	6丁目 17～23番 南馬込
	6丁目 24～29番 徳持
	6丁目 30番 1号 南馬込
南雪谷	6丁目 30番 2～21号 徳持
	6丁目 31～34番 南馬込
	6丁目 35～38番 南馬込
	1丁目 上池台
	2丁目 1～14番 上池台
	2丁目 15番 1～12号 嶺町
	2丁目 15番 13～25号 嶺町
	2丁目 16～21番 上池台
	3丁目 上池台
	4丁目 1～16番 嶺町
	4丁目 17番 嶺町
	4丁目 18～23番 嶺町
	4丁目 24番 上池台
	4丁目 25番 上池台
	5丁目 1～12番 久が原
南六郷	5丁目 14～16番 上池台
	5丁目 17番 1～10号 久が原
	5丁目 17番 11～20号 上池台
	5丁目 17番 21～24号 久が原
	5丁目 18～21番 久が原
	1～3丁目 六郷
	1～3丁目 やぐち
雪谷大塚町	1番 上池台
	2～23番 田園調布
	1,2丁目 入新井
令和島	1,2丁目 入新井