

① 気づくポイント

外から見た気づき

郵便物が一杯

郵便受けを確認している様子がない。郵便物があふれている。



洗濯物が出たまま

何日も同じ洗濯物が出たままになっている。



異臭がする

家の前を通るといつも異臭が漂ってくる。



衣服の乱れ

髪や服装が乱れている。季節に合わない服を着ている。



お会いして分かる気づき

話がかみ合わない

同じ話を何度もするようになった。



同じものを大量に購入する

お店で、お会計ができない。同じものを大量に購入する。



家族の疲れ

認知症や寝たきりの家族を抱え、介護者が疲れている様子がある。



不審人物

最近知らない人が出入りするようになった。



その他の気づき

体調の悪化

顔色が悪く、具合が悪そうに見える。



集まりに来ない

集まりや行事にいつも参加しているのに、急に来なくなった。



宅配物がたまっている

宅配された荷物が玄関前にたまっている。片づけていない様子がない。



怒鳴り声、悲鳴

家の中から怒鳴り声や、悲鳴が聞こえる。



注意 孤立死は夏季(7月・8月)・冬季(1月・2月・12月)に増加!
男性は女性に比べて孤立死割合が **3.7倍** 高い!

※「単身者の自宅での不自然死」を孤立死と定義します。

令和7年2月現在

地域包括支援センター(ホウカツ)一覧 (令和8年4月1日時点)

名称	電話番号	FAX	所在地	担当地域
基幹※	03(5681)3373	03(5681)3374	梅島 2-1-20	梅島、中央本町1、島根
あだち	03(3880)8155	03(3880)4466	足立 4-13-22	足立、中央本町2、梅田1
伊興	03(5837)1280	03(5837)1282	伊興 3-7-4	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
入谷	03(3855)6362	03(3855)6399	入谷 9-15-18	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
扇	03(6692)7771	03(6693)4909	興野 2-22-27	扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町
江北	03(6807)1604	03(5839)3643	江北 5-14-5	江北、堀之内
さの	03(5682)0157	03(5682)0158	佐野 2-30-12	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田2~5
鹿浜	03(5838)0825	03(5838)0826	皿沼 2-8-8	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
新田	03(3927)7288	03(3927)7289	新田 3-4-10	新田、宮城、小台
梅田	03(3889)1487	03(3887)1407	梅田 2-15-12	梅田 2~8
千住西	03(5244)0248	03(5244)0249	千住中居町 10-10	千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町
千寿の郷	03(3881)1691	03(3870)6717	柳原 1-25-15	柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東1
千住本町	03(3888)1510	03(5813)8336	千住 5-13-5	千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町
中央本町	03(3852)0006	03(3886)0086	中央本町 4-14-20	中央本町 3~5、青井 1・3~6、西加平
東和	03(5613)1200	03(5613)1201	東和 4-7-23	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和 1・3
中川	03(3605)4985	03(3605)9092	中川 4-2-14	東和 2・4・5、中川、大谷田 1
西綾瀬	03(5681)7650	03(5681)7657	西綾瀬 3-2-1	西綾瀬、弘道、青井 2
西新井	03(3898)8391	03(3898)8392	西新井 2-5-5	西新井、栗原
西新井本町	03(3856)6511	03(3856)5006	西新井本町 2-23-1	西新井本町、西新井栄町
はなはた	03(3883)0048	03(3883)0351	花畑 4-39-11	花畑、南花畑 5
一ツ家	03(3850)0300	03(3850)0370	一ツ家 4-2-15	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑 1~4
日の出	03(3870)1184	03(3870)1244	日ノ出町 27-4-112	日ノ出町、千住旭町、千住東 2
保木間	03(3859)3965	03(3859)6730	保木間 5-23-20	西保木間、保木間、東保木間
本木関原	03(5845)3330	03(5845)3338	本木 1-4-10	関原、本木
六月	03(5242)0302	03(5242)0327	六月 1-6-1	六月、東六月町、竹の塚

※緊急時24時間電話対応可 03(6807)2460

月~土曜日、午前9時~午後5時(祝日・年末年始を除く)

地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、65歳からの健康や介護に関するさまざまな相談を受け付ける窓口です。窓口相談だけでなく、ご自宅にも伺います。また、家族や友人などからの相談も受け付けています。

地域包括支援センターのご案内



足立区 地域のちから推進部 絆づくり担当課 (区役所本庁舎南館3階)
電話 03(3880)5184 FAX 03(3880)5603

孤立ゼロプロジェクトのうた



孤立サインのうた



孤立ゼロプロジェクト

「お互いさま」のまちづくり



孤立ゼロプロジェクトのうた



孤立サインのうた



孤立ゼロプロジェクト

「気づく」「つなげる」「寄り添う」の3つをキーワードに、地域の人との交流を通して、いくつになっても笑顔があふれる“お互いさまのまち”をみんなの力で築いていく活動です。

一人ひとりが少しずつ力を出し合う、ゆるやかなつながりを“絆のあんしんネットワーク”といいます。

詳細はこちらから

孤立ゼロプロジェクト推進活動



① 気づく

- 孤立ゼロプロジェクトの調査による“気づき”
- 町会・自治会活動や民生委員による“気づき”
- 絆のあんしん協力機関の事業活動時の“気づき”
- 絆のあんしん協力員の見守り、声かけ活動による“気づき”
- ご近所づきあいによる“気づき”

孤立ゼロプロジェクトの調査

町会・自治会、民生委員のみなさんにご協力いただき、区の情報をもとに聴き取り調査を行います。調査の結果、孤立のおそれがある方を関係機関や必要な行政サービスにつなぎます。

【調査対象】

- 介護保険サービスを利用していない
- ・70歳以上の単身世帯
- ・75歳以上の方のみの世帯

【調査内容】

- ・世間話をする頻度
- ・困ったことの相談相手など



孤立ゼロプロジェクトの調査の様子



わがまちの孤立ゼロプロジェクト

普段の活動の中で、日ごろからのあいさつや声かけをすることによって、「ひとり暮らし」「日中独居」などの高齢者の不安を軽減し、孤立を防ぎます。



区で提供したグッズを身につけて見守り活動

② つなげる

地域包括支援センター(ホウカツ)が連絡を受けて個別の状況を把握

- 専門機関などの必要なサービスに“つなげる”
- 絆のあんしん協力員の見守りに“つなげる”



ホウカツ

※詳しくは裏面参照

民生委員

町会・自治会

絆のあんしん協力員

絆のあんしん協力機関



「絆のあんしん協力員」とは?

ちょっとした見守りや声かけをしていただくボランティアです。気がかりな高齢者を見つけたらホウカツに連絡します。

※ 区内在住・在勤の方が対象

ゴミ出しが困難な高齢者のゴミ出し支援



サロン活動や訪問による見守り



道で会ったらあいさつ



活動例

「絆のあんしん協力機関」とは?

郵便局、薬局、信用金庫、商店、医療機関などが登録しています。

日常の業務や活動の中で高齢者の様子を見守っていただき、異変に気づいた時にはホウカツに連絡します。

こんな活動もしています。



居場所の提供(体操教室)

③ 寄り添う

- 町会・自治会の活動や、ご近所づきあいの中での声かけや見守りで“寄り添う”
- 絆のあんしん協力員が、「見守りや声かけ」「ちょっとした相談」などの話し相手となり“寄り添う”



絆のあんしん協力員による見守り



居場所づくり・社会参加へ

年齢にかかわらず生きがいを持って日々を送ることを目指します。

- ネットワークを活用した「地域のイベントや教室」「サロン活動」などの“居場所づくり”
- 自ら進んで「地域活動」などへの“社会参加”

