

一人暮らし高齢者のための 安心生活ガイド

～長く元気で安心して地域で暮らし続けるために～

こんな心配ごとはありませんか

一人暮らしで持病があり、
誰にも気づかれず
倒れたらどうしよう

たくさん病気にかかったり、
悪化したりしないかしら

足腰が弱くなって介護が必要な
状態にならないかしら

話し相手がいなくて寂しい

頼れる人がいなくて不安

もの忘れて日常生活に
支障がでてきたみたい

消費者被害や振り込め詐欺に
あわないかしら



2ページ3ページに関連するサービス等を紹介しています。

利用要件やサービス申込方法など、詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

頼りになります! あなたのまちの 地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心して生活を続けていくことができるよう、生活するうえでのお困りごとや心配ごとを、専門職が一緒に考え支援する「高齢者の総合相談窓口」です。

地域包括支援センターは公的機関であり、相談は無料です。安心してご相談ください。

よくある相談ごと

- 介護のこと
- 健康のこと
- 家族のこと
- もの忘れや財産管理のこと
- ご近所の高齢者のこと など

高齢者の
これからを
支援します



お住まいの地域（中学校区）によって、担当の長崎市地域包括支援センターが異なります。4ページの長崎市地域包括支援センター一覧又は長崎市ホームページをご確認ください。

長崎市ホームページ

長崎市地域包括支援センター

検索





見守り・安否確認

「一人暮らしで体調に不安がでてきた」、「離れて暮らす親が心配」など、もしもの時に備えるサービスがあります。

● 友愛訪問

民生委員が、訪問が必要な一人暮らし高齢者などに定期的な声かけ・見守りを行い、安否確認や日常生活上の話をうかがいます。



● 安心カード

緊急時の連絡先や健康に関する情報を記入したカードを専用容器に入れて冷蔵庫に保管し、救急搬送などが必要なときに備えます。



● 緊急時訪問介護事業

一人暮らし等の高齢者で、緊急を要する病気などをお持ちのかたに、急病等の緊急時対応につなげるためにご自宅に緊急通報装置を設置します。



その他にも、ゴミ出しが困難なかたの戸別収集や、食事の確保ができず栄養改善の必要があるかたへの弁当（弁当代は実費）配達時に、声かけ・安否確認をおこなっています。



防火・災害対策

火の元の心配はありませんか。
自力で避難することができますか。
命を守る取組みを実践しましょう。

火の不始末に対応するサービス

● 日常生活用具給付

防火の配慮が必要なかたに、火災警報器や電磁調理器などを給付します。



災害時には自助・共助が大切です

● 避難行動要支援者支援

災害発生時にはご近所力が頼りになります。市では、避難所まで自力避難が困難な「避難行動要支援者」の名簿を作成し、消防や警察、自治会などに情報提供しています。市が案内する情報提供のお知らせに同意するとともに、日ごろから近所のかたと声をかけあう関係をつくっておきましょう。



● 高齢者安心火災警報器給付

屋外に自力で避難できないかたに対し、火災警報器と屋外に設置する警報ランプ付ブザーを給付します。



認知症支援

認知症は他の病気と同様に
早期発見と治療が大切です。

● 認知症スクリーニング検査

日常生活に大きな支障がなくても、認知症の前段階(MCI)に入っていることがあります。この段階で発見できれば、認知症への移行を予防または先送りできる可能性があり、簡単にチェックできる検査を行なっています。



● 認知症カフェ

認知症の方やご家族、地域の誰もが集い、楽しく過ごしながら情報や仲間が得られ、社会とつながることができ場です。



● 初期集中支援チーム

認知症または認知症の疑いがあるかたやそのご家族を、医療・介護・福祉の専門職が訪問し、必要に応じてかかりつけ医などと連携し、治療や介護サービス等につなげます。

● 認知症のかたのひとり歩きへの支援

行方不明時に備えて、家族が位置情報を確認できる靴底収納タイプ等の小型発信機(GPS)を貸与したり、行方不明になった際には、ご家族等のスマホから専用アプリで行方不明者情報を配信したり、介護事業所等に検索依頼をメールで一斉送信するなどしています。

なお、行方不明時には、ためらわずに速やかに警察へ連絡することが大切です。



消費者被害と財産管理

他人事ではありません。
大切な財産を守りましょう。

● 消費者センター

お買い物や契約など消費者トラブルの相談を受け、解決のための助言やあっせんを行っています。

☎ 095-829-1234



● 長崎市権利擁護・成年後見センター

認知症などで財産管理や契約等に不安があるかたや、その家族、支援者からの相談や支援を行っています。☎ 095-894-4500



元気なうちから実践しましょう

健康診査

生活習慣病やフレイル（心身が虚弱な状態）を早期発見し、重症化を予防するために、年度に1回受診しましょう。



社会参加

老人クラブやサロン等に参加し、身近な地域の人との交流や健康づくり・介護予防、明るい長寿社会づくりに努めましょう。



人生会議

人生会議（＝もしものときの医療や介護等について元気なうちから考え、大切な人と話し合うこと）のきっかけづくりとなる「元気なうちから手帳」を活用しましょう。



長崎市の地域包括支援センター一覧

令和7年12月現在

名 称	中学校区	所在地	電話番号
東長崎地域包括支援センター	東長崎	田中町888	095-813-8060
日見・橋地域包括支援センター	日見・橋	かき道1丁目1-2	095-801-2037
桜馬場地域包括支援センター	桜馬場	古川町8-15 磨屋町ビル2階	095-818-6602
片淵・長崎地域包括支援センター	片淵・長崎	夫婦川町1-10 リバーカップル1階	095-801-5188
大浦地域包括支援センター	大浦・梅香崎	相生町1-17 メゾンド田中202号	095-818-8311
江平・山里地域包括支援センター	旧江平・山里	本原町13-15 本原ハイツ102号	095-841-7770
西浦上・三川地域包括支援センター	西浦上・三川	花丘町20-3 花東ビル1階	095-847-0151
緑が丘地域包括支援センター	緑が丘	白鳥町3-28	095-847-3812
淵地域包括支援センター	淵	城栄町19-7 1-Bツインズ城栄	095-814-0202
小江原・式見地域包括支援センター	小江原	小江原5丁目6-5 小江原ゴルフセンター2階	095-848-1222
西部地域包括支援センター	丸尾・福田・西泊	旭町8-23 ボナールビルディング103号	095-862-0119
岩屋地域包括支援センター	岩屋	岩屋町23-13 富吉ビル	095-855-8000
滑石・横尾地域包括支援センター	滑石・横尾	滑石3丁目5-34	095-814-7770
	琴海	琴海村松町704-14	095-801-2730
北部地域包括支援センター	三重・外海・池島	京泊2丁目4-37 プレジデント京泊1号室	095-860-1100
小島・茂木地域包括支援センター	小島・茂木・日吉	田上2丁目2-7	095-820-8231
戸町・小ヶ倉地域包括支援センター	戸町・小ヶ倉	上戸町2丁目9-8 1階、2階	095-879-7408
土井首地域包括支援センター	土井首	江川町131 102号	095-833-5454
深堀・香焼地域包括支援センター	深堀・香焼・伊王島・高島	深堀町1丁目11-18	095-895-7007
南部地域包括支援センター	三和・野母崎	布巻町111-1 三和地域センター3階	095-892-3124