

令和8年2月1日版

はじめての

## 地域見守り・助け合い活動スタートガイド

【地域の絆・地域力を高めたい住民団体様向け】

あなたのまちにも、きっとあなたの  
支援を待っている人がいます！



千葉市保健福祉局高齢障害部高齢福祉課

電話 043-245-5250

メール [korei.HWS@city.chiba.lg.jp](mailto:korei.HWS@city.chiba.lg.jp)

※当スタートガイドは改善のため、予告なく内容が変更となる可能性があります。

## 見守り活動とは

・・・主にひとり暮らしの高齢者を対象に、ご自宅の訪問、声かけなどを通じ、安否確認を行うこと。



## 助け合い活動とは

・・・高齢者世帯等で、日常生活に支援が必要な方を対象に、掃除・洗濯・調理などの簡単な家事支援や買い物・散歩などの外出の付添などを行うこと。



2025年某月某日

町内自治会長とその家族の会話



角のアパートに住んでいる鈴木さん、最近見ないわねえ。もう80歳を超えてらっしゃって、おひとりでしょ。入院でもされているのかしら？心配……。

こないだ、お隣の斉藤さんが訪ねているのを見たよ。お留守だったみたいだけど……そういえば、●●市のアパートで孤独死があったって、さっきニュースで見たばかり……。



そういった話が最近増えたよね。今度の土曜日に町内自治会の会合があるから、ちょっとお知らせしておくよ。

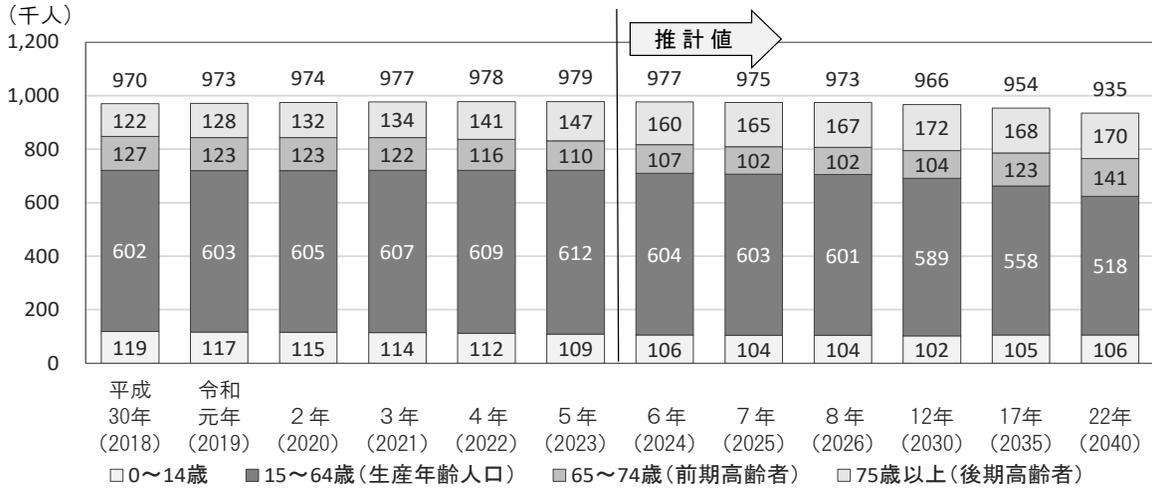
自分ももうすぐ65歳だけど、このへんも高齢の方が増えたわね。他人事ではないわね。先が心配だわ。



日本は、世界に類を見ないスピードで高齢化が進んでいます。  
千葉市も例外ではありません。人口は約98.7万人、うち65歳以上の方が約25.9万人と、「4人に1人が高齢者」という状況です。  
また、ひとり暮らしの高齢者も増加しています。

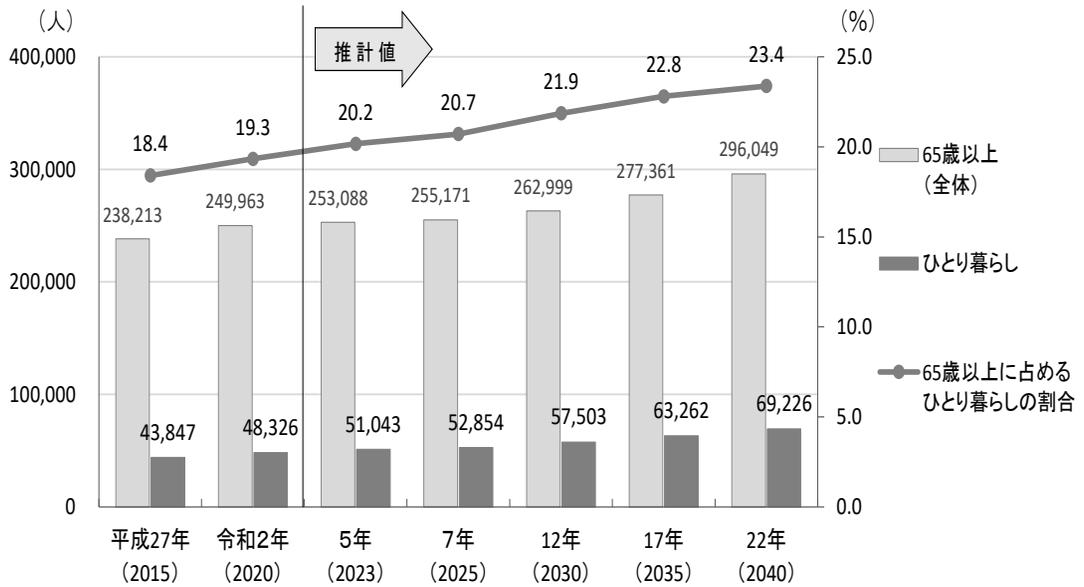
# 高齢化が進む千葉市

## 高齢者人口等の推移



**2040年には3人に1人が高齢者！**

## ひとり暮らし高齢者数の推移



**令和7年時点で、高齢者の5人に1人がひとり暮らし！**

2026年1月某日

町内自治会の会合にて



○△荘にお住まいの鈴木さんが最近お顔を見ないとの話を私の家族から聞きました。ご事情など何かご存じの方はいらっしゃいませんか？

鈴木さんは家の中で転倒されて、今月末まで□□病院に入院されているそうよ。ご家族が退院後の生活を心配されていたわ。「今までどおり家事ができるかしら」って。



ありがとう。とりあえずホッとしたよ。でも、確かに退院した後、大変かもな。ご家族は遠方にお住まいだったしなあ。

こういう話、多くなってきたわね。隣の町内自治会では、「見守り活動」とか「助け合い活動」を昨年始めたみたいよ。うちもそろそろ考えてみましょうよ。ねえ、会長。



うん．．．たしかにうちの自治会も考える時期かもしれないなあ。  
他の自治会の話も聞きながら、前向きに検討してみてもいいかもしれないなあ。

高齢者のため、地域のため、「見守り」「助け合い」活動を実施する団体が、少しずつ増えています。地域の中で、お互いに見守り、支え合いながら生活していくことがより一層大切になっています。



隣町の町内自治会に、流れを聞いてきたぞ〜。  
事前に申請をすると、市から15万円まで補助が出るらしいぞ。(※補助金の概要は13ページにあります。)

## STEP1

### 【検討】

まずは、地域の実情を調べたり、どういった活動をするか、みなさんで検討しましょう。町内自治会に検討委員会を立ち上げるのもいい方法です。

## STEP2

### 【対象者把握】

回覧板、アンケート、訪問など地域に合った方法で、対象者（見守りが必要な人、見守りを希望する人）を把握しましょう。

## STEP3

### 【同意の取得】

見守りの対象者の方から、同意書をいただきましょう。そして、「見守り対象者名簿」を作成しましょう。

## STEP4

### 【協力者募集】

回覧板やチラシなどで、一緒に活動してくれる、協力してくれる人を探します。

## STEP5

### 【プラン&マッチング】

対象者それぞれの方にあつた見守りを検討します。

## STEP6

### 【事業開始】

活動の内容や状況は記録します。何か気づいたら、すみやかに報告・連絡・相談してください。

## STEP7

### 【情報共有】

活動者・協力者が、困っていることを相談し合ったり、情報を共有できる場をつくりましょう。  
あんしんケアセンター等の関係機関とも連携が出来るとさらにいいですね。

## STEP∞

### 【個人情報の保護】

書類の管理や、個人情報は徹底的に保護しましょう。

### 【緊急時等の対応】

見守り対象者や活動者に事故があつた場合など緊急時の対応を検討し、決めておきましょう。

もうちょっと、詳しく教えてほしいわね。  
ちょっと、市役所に行って、色々質問してくるわね。



# STEP1

## 検討



検討が一番大事です！

まずは、「会議」を開催しましょう。

形は問いません。

町内自治会の定例会でも福祉委員会でも、検討会でも、どんな形でも大丈夫です。

「●●地区見守り・助け合い検討委員会」というのもいいですね。

以下のような地域に詳しい人、福祉に詳しい人など、得意分野の異なる様々なメンバーが集まると、会議が充実しそうですね。

### (1) 検討メンバーを決めましょう！

町内自治会役員  
管理組合役員

検討会の中心となっていただきます。

地域の力を結集するため、町内自治会・管理組合役員だけでなく、地域の実情に詳しい以下の様々な方々を「できるだけ」巻き込んでいきましょう。

民生委員・児童委員

それぞれの地域において、常に住民（特に高齢者）の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めています。

あんしんケアセンター

地域で暮らす高齢者の身近な相談窓口です。

市内に30カ所あり、「主任ケアマネジャー」「社会福祉士」「保健師」等が中心となって高齢者の支援を行っています。

生活支援コーディネーター

地域の資源調査や必要とされているサービスの把握、不足するサービスの創出、多様なサービスの担い手育成及びネットワークづくりを行っています。

社協地区部会

地区部会は、その地域特有の福祉課題に対して、住民同士の助け合い・支え合いによるきめ細かな活動を行うために、自発的に組織された団体です。おおむね中学校区ごとに設置されています。

福祉活動推進員

各地区部会において、福祉活動を推進するメンバーのこと。おおむね各3人以上配置されています。

このほか、以下のようなところも地域の実情に詳しいかもしれません。

声をかけてみましょう！

地域の社会福祉施設・介護保険事業所

地域の医療機関

地域で食事の配達等のサービスを行っている事業者

NPO法人

老人クラブ

自主防災組織等

## お問い合わせ先

- ・民生委員・児童委員について → 地域福祉課 ☎245-5218
  - ・あんしんケアセンターについて → 地域包括ケア推進課 ☎245-5168
  - ・生活支援コーディネーターについて → 地域包括ケア推進課 ☎245-5168
  - ・社協地区部会・福祉活動推進員について → 千葉市社会福祉協議会  
千葉市社会福祉協議会の各区の事務所
- |      |           |
|------|-----------|
| 中央区  | ☎221-2177 |
| 花見川区 | ☎275-6438 |
| 稲毛区  | ☎284-6160 |
| 若葉区  | ☎233-8181 |
| 緑区   | ☎292-8185 |
| 美浜区  | ☎278-3252 |



## (2) 地域の分析をしましょう！

お住まいの地域の人口は？



人

65歳以上の方は何人？



人

そのうちひとり暮らしの方は？



人

75歳以上の方は何人？



人

そのうちひとり暮らしの方は？



人

担い手になれそうな方は？



約

人

町丁ごとの高齢化率や高齢者の人口は、千葉市のホームページに掲載されている年齢別・町丁別人口のページで確認することができます。（「千葉市 年齢別・町丁別人口」で検索）

また、民生委員や、地域の「あんしんケアセンター」、社会福祉協議会の地区部会からの情報収集、協力も可能です。

民生委員、あんしんケアセンター、社協地区部会の連絡先は、前のページをご覧ください。

### (3) 分析をふまえて、ざっくり決めましょう！

どういった活動をするか？見守り？助け合い？両方？



見守り・助け合い・両方

見守りには、“ゆるやかな見守り”と“担当による見守り”があります。

“ゆるやかな見守り”とは、散歩や買い物などの際、さりげなく「外」から対象者の住宅を気に留めること。例えば「新聞がたまっている」「昼間でも電気がつきっぱなし」など。

“担当による見守り”とは、定期的な安否確認や声掛けが必要な人に対して、ボランティア等が担当と役割を決めて行う見守りです。

両者を上手に組み合わせた活動がベストです。

助け合いについては、①地域にどれくらいのニーズがあるのか ②負担が大きい、担い手の確保が見込めるか の両面から検討する必要があります。

対象者をある程度限定して、「見守り」と「助け合い」をミックスして、小さなところから始める形が立ち上げやすいかもしれません。

活動エリアはどうするか？



活動エリアを町内自治会全体にするか、まずはニーズのある地域から「小さく」スタートするか？地図や名簿をもとに検討しましょう。

対象者はどこまでにするか？



「75歳以上の方のうち希望者」あるいは「65歳以上でひとり暮らしの方のうち希望者」あるいは、それだけの条件だとかなり人数が多くて難しいようであれば、「80歳以上でひとり暮らしの方のうち希望者」にするのか、年齢・世帯構成、生活状況などに応じて決定します。

最初の1年、  
初期経費（支出）はどうか？



約 円

活動が本格化する2年目、  
年間の経費（支出）はどうか？



年間 約 円

3年目以降、  
年間の経費（支出）はどうか？



年間 約 円

必要な経費は、千差万別です。

今までに補助金の申請があった団体が購入した物品を例示してみますと・・・

【備品購入費】 【消耗品費】 ※備品は2万円以上、消耗品は2万円未満を指します。

・パソコン ・プリンタ（+インク） ・ハードディスク ・ラベルライター ・携帯電話  
・FAX ・金庫 ・ラミネーター（+フィルム） ・名札 ・吊り下げ名札 ・懐中電灯  
（+電池） ・ノート ・ボールペン ・封筒 ・ファイル ・鉛筆 ・ゴム印 ・紙 ・オリ  
ジナルベスト ・シュレッダー ・非常用笛 ・自転車 ・のぼり旗 ・デジタルカメラ（+  
カード） ・脚立 ・剪定バサミ ・高枝切りバサミ ・刈込みバサミ ・のこぎり ・鎌 ・  
芝刈り機 ・草刈り機 ・竹ぼうき ・熊手 ・工具セット ・軍手 ・ごみ袋 ・虫よけスプ  
レー ・リヤカー ・物置 ・机 ・椅子 ・棚 ・書庫 ・オリジナル反射服 ・オリジナル  
帽子 ・オリジナル腕章 ・ブルーシート

※使用目的によっては、対象外になる可能性がありますので、留意ください。

【報償費】

・講師の謝礼

【役務費】（※千葉市地域見守り活動支援補助金の対象外です。）

ボランティア保険料

最初の1年、  
収入はどうか？



約	円
---	---

町内自治会からの活動資金の提供	あり ( ¥ )	なし
見守り活動・助け合い活動からの収入	あり ( ¥ )	なし
千葉県地域見守り活動支援補助金	あり ( ¥ )	なし
その他補助金 1 ( )	あり ( ¥ )	なし
その他補助金 2 ( )	あり ( ¥ )	なし

活動が本格化する2年目、  
年間の収入はどうか？



約	円
---	---

町内自治会からの活動資金の提供	あり ( ¥ )	なし
見守り活動・助け合い活動からの収入	あり ( ¥ )	なし
その他補助金 1 ( )	あり ( ¥ )	なし
その他補助金 2 ( )	あり ( ¥ )	なし

3年目以降、  
年間の収入はどうか？



約	円
---	---

町内自治会からの活動資金の提供	あり ( ¥ )	なし
見守り活動・助け合い活動からの収入	あり ( ¥ )	なし
その他補助金 1 ( )	あり ( ¥ )	なし
その他補助金 2 ( )	あり ( ¥ )	なし

継続的に活動していくために、必要な収入をどこから得るのか検討しま  
しょう。

補助金の場合は、対象となる条件（年数、活動内容など）や、重複して受  
けることが出来ない補助金もあるので注意が必要です。



【千葉市の様々な補助金制度】※該当するかどうかは、担当課にご相談ください。

① **千葉市地域見守り活動支援補助金**（千葉市高齢福祉課）

対象：千葉市内で活動する5人以上で組織された規約などが整備されている団体

目的：見守り活動・助け合い活動の立ち上げを支援

補助額：上限15万円

利用実績：平成23年度から事業を開始し、令和6年度末で65団体に補助金を交付しました。

問い合わせ先：高齢福祉課 ☎245-5250

② **高齢者等ごみ出し支援事業補助金**（千葉市高齢福祉課）

対象：町内自治会、老人クラブ、PTA、地域団体などの非営利活動団体

目的：自ら家庭ごみをごみステーションに出すことが困難な高齢者・障害者世帯のごみ出しを行う団体を支援。

補助額：事業開始補助金 10,000円（1回のみ）

運営費用補助金 1世帯あたり月額1,000円

問い合わせ先：高齢福祉課 ☎245-5250

③ **地域支え合い型訪問支援・通所支援事業補助金**（千葉市高齢福祉課）

対象：千葉市内で活動する5人以上で組織された規約などが整備されている団体

目的：買い物、調理などの生活支援サービス（助け合い活動）や、体操教室・サロンなどを通じた日中の居場所づくりを行う団体に助成を行い、支え合いの地域づくりを進める。

補助額：〈訪問支援〉

基本費 要件を満たす活動を行った場合に補助3万円（年度／団体）

運営費 補助金対象者への支援1回につき500円（1人あたり月2,000円上限）

〈通所支援〉

基本費 要件を満たす活動を行った場合に補助3万円（年度／通所施設）

運営費 補助金対象者への支援1回につき700円（1人あたり月2,800円上限）

問い合わせ先：高齢福祉課 ☎245-5250

④ **区地域活性化支援事業**（各区地域づくり支援課）

対象：町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体などの地域団体等

目的：地域課題の解決や地域の活性化のための活動を支援

補助額等：各区によって異なりますので、詳しくは各区役所の地域づくり支援課にお問い合わせください。

中央区 ☎221-2105

花見川区 ☎275-6203

稲毛区 ☎284-6105

若葉区 ☎233-8122

緑区 ☎292-8105

美浜区 ☎270-3122

## (4) 地域見守り活動支援補助金の活用を検討してみよう！

### 千葉市地域見守り活動支援補助金の詳細

#### 【補助対象団体】

町内自治会、NPO法人、社会福祉法人等で、次の要件を備えた団体。

- 5人以上で組織されていること
- 規約や会則が整備されていること

#### 【対象事業】

- 地域における見守り活動
- 地域における家事援助などの助け合い活動
- その他、高齢者の見守りに資する活動

※ただし、以下に該当する場合は対象外となります。

- ・特定の個人や団体のみが利益を受ける活動
- ・営利を目的とした活動、政治活動または宗教活動
- ・その他公序良俗に反するなどの、補助の対象事業として適当でない活動
- ・同一団体において過去2回以上、補助金を受けている場合

#### 【対象経費】

- 消耗品費（見守りカード、腕章など）
- 備品購入費（机、椅子、パソコンなど）
- 報償費（研修に係る講師謝礼など）

#### 【助成額】

1団体あたり15万円（上限）

#### 【注意点】

○新規事業であることが条件です。そのため、すでに実施して活動している事業については、補助の対象外となります。

○既存の事業を拡充して新たに事業を開始する場合は、補助の対象となります。

ただし、同一の事業で2回以上補助を受けることはできません。

○実施している事業内容を変更する場合や、廃止する場合は、手続きが必要になります。

※事業に必要な購入備品を変更する場合も手続きが必要になります。

【申請のご相談、ご提出は・・・】

千葉市高齢福祉課

千葉市中央区千葉港1-1 千葉市役所9階

☎043-245-5250 FAX043-245-5548

【提出書類】 ※ホームページからダウンロードできます。

- (1) 交付申請書（様式第1号）
- (2) 事業計画書（別紙1）
- (3) 事業収支予算書（別紙2）
- (4) 従事者名簿（別紙3）
- (5) 事前請求書（様式第9号）
- (6) 口座振込依頼書（別紙4）
- (7) 委任状（別紙5）※必要な場合のみ
- (8) 拠点の図面

【申請書に関する“よくあるご質問”】

① ○○を買いたいんだけど、補助の対象になる？

補助の対象となる経費は、専門用語で言うと「備品購入費」「消耗品費」「報償費」となります。補助の対象になるかどうかは、判定が難しいことから、事前に購入する予定の物品等については高齢福祉課に相談していただけますようお願いいたします。相談にあたっては、購入を検討されている物品等がわかるカタログやパンフレット等があるとスムーズです。

② 事前請求書って何？

交付申請書の審査によって、問題がなければ、交付額が決定します。決定した交付額については、補助金は事業年度が終わった後にお振込みするのが原則ですが、地域見守り活動支援補助金の対象となる団体は資金に余裕がない団体が多いことから、事前にお支払いすることが可能です。その事前にお支払いするために提出していただく書類が事前請求書です。（事前にお支払いすることを「概算払」と言います。）

③ 町内自治会の下部組織として団体を立ち上げたので、銀行口座がない。町内自治会の口座ではダメか？

委任状を添付していただければ、町内自治会の口座への振り込みが可能です。

④ 拠点の図面って何？

市販やインターネットの地図でも結構ですので、その地図に活動エリアがわかるように示していただいて、添付してください。

## （５）全体がつかめたら、会則を整備しましょう！

### 【会則の構成イメージ】

#### 第1章 総則

（名称及び事務所）（区域）（目的）（事業）

#### 第2章 会員

（会員）（会費）

#### 第3章 役員

（役員）（役員の任期）（役員の選任）（報酬及び手当等）

#### 第4章 会議

（会議）（会議の運営）

#### 第5章 資産及び会計

（資産の構成）（資産の管理）（事業計画及び予算）（事業報告及び決算）（会計年度）（雑則）

会則の詳細なイメージは、26ページにあります。

## STEP2

# 対象者把握



見守り・助け合いを必要とする人、希望する人を把握しましょう！

把握する方法としては、主に次の方法が考えられます。

- (1) 回覧板で把握する
- (2) 戸別にアンケートを行う
- (3) 民生委員さんと協力する
- (4) 地域の方からの情報提供

※(1)の方法は、情報収集の負担は軽いですが、希望者のみが対象となるため、人と関わりたくない人、見守りの必要性を自覚していない人が漏れてしまいます。

(2)～(4)を組み合わせ、名簿を作成できるといいですが、直接訪問して趣旨を説明するなど、手間や時間はどうしてもかかってしまいます。まず、できるところから始め、事業が広く周知されていく中で、どんどん対象者を増やせばいい、という考え方もあります。

### (1)回覧板の例

回覧

〇〇町内自治会

「〇〇町内自治会見守り隊」を結成します！（お知らせ）

先日の運動会にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

さて、当町内自治会ではご存じのとおり、近年高齢化が急速に進んでおり、町内自治会で何かできないかと一昨年より検討を進めてきました。このたび、役員会において、令和8年4月から、「見守り」「簡単な家事援助」を開始しようとの結論に至りました。

そこで、まずは「見守り」や「簡単な家事援助」を希望される方を募集します。

ご希望の方は、各班長まで〇月〇日までに連絡をお願いいたします。

また、今後、「見守り」や「簡単な家事援助」を行うボランティアを募集しますので、是非皆様のご協力をお願い申し上げます。

対象：65歳以上でひとり暮らしの方 または 65歳以上のみの世帯

内容：「見守り（無料）」

…ご希望に応じて、定期的に訪問や電話等をさせていただきます。

「家事援助（有料）」

…ご希望に応じて、ごみ出し、掃除、除草の支援等をさせていただきます。



# STEP3

## 同意の取得



STEP 2で把握した見守り・助け合いを希望、同意する方から、申込書をいただきます。申込書は、できる限りシンプルな方がいいと思います。

個人情報の取扱いには留意しましょう！

### 見守り（助け合い）活動申込書

ふりがな 氏名		( 男 ・ 女 )	
住所			
電話番号		携帯電話	
生年月日	大正・昭和	年 月 日	年齢 歳
世帯構成	<input type="checkbox"/> ひとり暮らし	<input type="checkbox"/> 高齢者のみ	<input type="checkbox"/> その他
希望内容	見守り <input type="checkbox"/> 目配り・気配り <input type="checkbox"/> 訪問（週 回希望）	助け合い (具体的な内容)	
	備考		
緊急連絡先			
ふりがな 氏名		( 男 ・ 女 )	あなたから 見た続柄
住所			
電話番号		携帯電話	
同意欄			
〇〇自治会 様 私は、この申込書に記入されている情報が適切に保管・管理された上で、〇〇地区における見守り（助け合い）活動に活用されることに同意いたします。  ご署名（自署） _____			

「その他」には、どのような方が入るでしょうか？

「家族と一緒に住んでいるが、日中は一人の高齢者」「話し相手のいない方」「障がいのある方」「小さいお子さんがいる家庭」「病気などで在宅で長期療養中の方」など、地域には、見守りを必要としている方がいらっしゃる可能性があります。地域の実情や、地域での話し合いによって、対応を決めましょう！

## STEP4

# 協力者募集



協力者の確保が、最大の試練です。ひとりずつ、粘り強く説明し、仲間を増やしていきましょう！全戸回収のアンケートにすることで、見守り対象者が出てくる効果も狙います。

(全戸配布)

### 「〇〇町内自治会 見守り隊」ボランティア募集！

当町内自治会では、高齢者の皆様が安心して住み続けることができるまちを目指し、令和8年4月から、「見守り」「簡単な家事援助」を開始することとしました。ご存じのとおり、当町内自治会でも高齢化が急速に進展しており、様々な問題が発生しているためです。

ついては、この活動にご協力いただける方「見守り隊メンバー」を募集します。

「見守り」とは …… 定期的が高齢者宅への訪問や電話等を実施していただけます。

「簡単な家事援助」…… 高齢者宅のごみ出し、掃除、除草の支援等を実施していただけます。

立場：ボランティア

報酬：無償です。

資格：特に必要ありません。

任期：任期は設定しません。都合による途中辞退は可能です。

年齢：制限はありません。

〇月〇日までに、以下のいずれかに☑していただき、各班長さんまで提出をお願いいたします。

ぜひ、ご協力をお願い申し上げます。

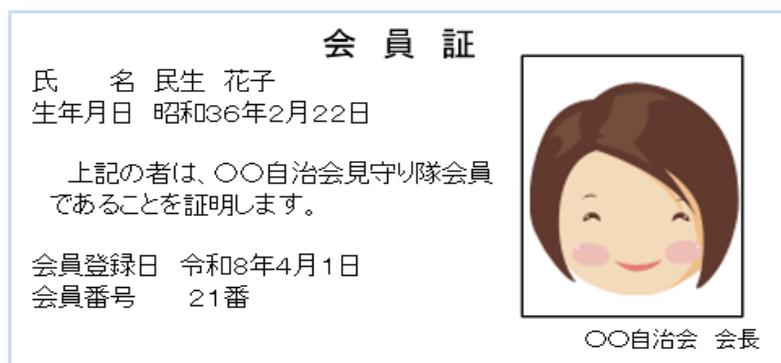
- 事情により、協力できない。
- ぜひ、協力したいが、まずは説明を受けたい。
- 協力できるところは、すぐにでも協力したい。

〇〇班 氏名

活動にご賛同いただき、見守り活動の担い手になっていただいた方については、協力員名簿に登録しましょう。

名簿だけではなく、会員証、名刺、腕章やジャンパー等を作ってもいいですね！

## 会員証（イメージ）



## 協力員名簿のイメージ

登録No.	名前	住所	電話番号	年齢	登録日	対応可能な日時や内容	備考
1	Aさん	15番15号	245-5169	70歳	令和8年4月1日	平日の日中可、ゴミ出し支援可、徒歩10分圏内のみ	
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

### 見守り協力員の心構え

1. 自分にできることをコツコツと
2. 相手の気持ちになって行動する
3. 相手のプライバシーを保護する

## STEP5

## プラン&マッチング



STEP3で「見守られる人（助けられる人）」の把握が、  
STEP4で「見守る人（助ける人）」の名簿ができました。  
次は、その人たちをマッチングする段階です。

ここで、できること、できないことがハッキリしますので、両者の話しを聞きながら、個別にプランを作成してきます。



希望者Aさん  
88歳 男性  
ひとり暮らし

心臓に持病があって、心配なんじゃ。迷惑かけてすまんが、週に1回くらい、声かけてもらえると助かるねえ。希望曜日？あえて言えば、土・日が病院がないので、いいねえ。  
あと、膝が悪いもんで、月に1回でいいんで、新聞や、ごみを出してもらえると助かるねえ。  
(土日は無理と伝える) まあ、曜日はこだわらないよ。



### マッチング

退職して、少し時間があります。火曜日から木曜日でしたら「見守り活動」に参加可能です。土日はちょっと…。  
ごみ出し程度であれば、お手伝いもできますよ。  
では、Aさんは、私たち夫婦が担当しましょう。Aさん以外にもいらっしゃれば、お手伝いしますよ。



協力員登録  
60代後半 ご夫婦  
※Aさん宅の近くにお住まい

最初はどうしても、担い手の確保が難しいなどの理由から、マッチングがうまくいかないと思います。情報共有や意見交換を通じて、地域全体の機運を高めていきましょう。

# STEP6

# 事業開始

個別に「見守り活動記録」をつけながら、活動を開始します。

令和 〇〇年〇〇月 活動記録票

住所: 2丁目2-2
氏名: 稲毛 和子

実施日	実施内容	担当者	料金	備考	実施日	実施内容	担当者	料金	備考
1	見守り	千葉・田中	-	訪問、元気そう。	16	ゴミ出し	中央太郎	500円	
2					17				
3					18				
4	ゴミ出し	中央太郎	500円		19				
5					20				
6					21				
7					22	見守り	千葉・田中	-	洗濯あり。
8	見守り	千葉・田中	-	訪問、留守。	23				
9	見守り	千葉花子	-	訪問、留守、手紙投函。	24				
10	見守り	千葉花子	-	電話あり、帰宅。	25				
11					26				
12					27				
13					28				
14					29	見守り	千葉・田中	-	訪問、元気そう。
15	見守り	千葉花子	-	訪問、元気そう。	30				
					31				

訪問は、緊急事態に備えて、できるだけ2人で実施できるといいですね。

### 【こまったときは・・・】

組織の代表者、町内自治会の役員、地域の民生委員に相談しましょう！

### 【対応が難しい場合は・・・】

行政機関や専門機関に相談しましょう！

(1) 地域のおんしんケアセンター 30ページ・31ページに一覧を掲載しています。

(2) 千葉市社会福祉協議会の各区の事務所

中央区 ☎221-2177    花見川区 ☎275-6438    稲毛区 ☎284-6160  
 若葉区 ☎233-8181    緑区 ☎292-8185    美浜区 ☎278-3252

(3) 各区役所保健福祉センター 高齢障害支援課

中央区 ☎221-2150    花見川区 ☎275-6425    稲毛区 ☎284-6141  
 若葉区 ☎233-8558    緑区 ☎292-8138    美浜区 ☎270-3505

### 【緊急時は・・・】

・救急車 (119) や警察 (110) へ！

## STEP7

# 情報共有



活動の最初は月1回程度、その後は定期的（2～3か月）に、皆さんで情報を共有する場を持ちましょう。

- ・ なにか困ったことはないか？また、その解決方法は？
- ・ 活動方法の改善や見直し。
- ・ 今後の活動方針や会計報告など組織としての情報共有。
- ・ 困ったことが具体的に出てきたら、「専門職」にも参加を呼び掛けて、地域に「専門職」を引き込むのも大切です。

## STEP∞

# 個人情報の保護



2005年に施行された「個人情報保護法」。

活動にあたり、個人情報を保護することが、非常に重要です。もし、個人情報が漏れいたら・・・大変なことになります。

### 【個人情報】

個人情報とは、プライバシー情報を含む個人を特定できる情報のことであり、断片的であっても、ある個人を特定するに足りる情報のことです。たとえば、氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢などです。

### 【プライバシー】

プライバシーとは、次の3つの情報を指します。

- ① 私生活に関する情報
- ② まだ一般に知られていない情報
- ③ 一般人なら公開してほしくないと思う情報

● 作成した名簿や申込書など個人情報が記載された書類等は、他人の目に触れないよう、鍵のかかる書庫に保管するなど、厳重に管理しましょう。

● 電子データで管理する際は、必ずパスワードをかけてください。

● 個人情報を持ち歩く場合は、盗難・紛失に気をつけましょう。極力、持ち歩かないことも重要です。

● 知り得た情報（プライバシー）は、決して口外しないようにしましょう。

● 不必要となった書類は、シュレッダー等で裁断し、処理しましょう。

● 支援上どうしても必要な場合は、ご本人やご家族の了解を得て、必要な人に対してのみ提供しましょう。

**プライバシー、個人情報は  
しっかりと守りましょう！**

## STEP∞

# 緊急時等の対応



活動中に、

見守り対象者の生命・身体・財産などに異変があり、

緊急性があると判断されるときは、

あらかじめ確認しておいた緊急連絡先や見守り対象者のかかりつけの医療機関、

警察署、消防署などに連絡しましょう。

想定される状況やそのときの対応を検討し、マニュアル（手引き）にまとめ、活動者の中で共有しておくといでしょう。

また、活動中には活動者が見守り対象者の持ち物を破損してしまったり、活動者がけがをしまうことがあるかもしれません。そのような万が一の場合に備えて、対応できること・できないことを活動者・見守り対象者と確認したり、保険へ加入することを検討してみるのもよいかもしれません。

### 【ボランティア活動に関する保険】

対象となる活動、補償内容、保険料などについて、問い合わせてみましょう。

#### （1）千葉市ボランティア活動補償制度

- ・保険料の支払い、事前の登録は不要です。
- ・年度によって補償内容等が変更になる場合があります。

万が一事故が起きた時、または対象となる活動等のお問い合わせ

- 手続きに関するお問い合わせ 各区地域づくり支援課 支援第一班  
中央区 ☎221-2105 花見川区 ☎275-6203 稲毛区 ☎284-6105  
若葉区 ☎233-8122 緑区 ☎292-8105 美浜区 ☎270-3122
- 制度全般に関するお問い合わせ 千葉市市民局市民自治推進課 ☎245-5138

#### （2）千葉市社会福祉協議会の各区の事務所（各区ボランティアセンター）

- 中央区 ☎221-2177 花見川区 ☎275-6438 稲毛区 ☎284-6160  
若葉区 ☎233-8181 緑区 ☎292-8185 美浜区 ☎278-3252



来年度からの実施に向けて、検討委員会を立ち上げるよ。  
あとは、隣町の町内自治会以外からも情報収集しよう。

## 参考資料

### 16 ページの詳細【会則の詳細なイメージ】

これは会則の「一例」です。

活動団体の活動内容や状況などに合わせて、必要な事項、必要な取扱い方法などを定めてください。

## 〇〇地区見守り活動委員会会則

### 第1章 総則

(名称)

第1条 本会の名称は△△見守り活動委員会とする。

(事務所)

第2条 本会の事務所は、千葉市中央区中央100番100号に置く。

(区域)

第3条 本会の活動区域は、千葉市中央区〇〇地区（中央区中央〇〇番～中央区中央△△番）とする。

(目的)

第4条 本会は、ひとり暮らしの高齢者及び高齢者のみ世帯の高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、高齢者を見守るとともに必要な支援を行うことを目的とする。

(事業)

第5条 本会は、前条の目的を達成するため、ひとり暮らしの高齢者及び高齢者のみ世帯の高齢者を対象として、次の各号に掲げる事業を行う。

(1) 見守り事業 高齢者の自宅を訪問し、状況を確認する。

(2) 助け合い家事援助事業 掃除や洗濯等の簡易な家事援助を実施する。

(3) △△△ ～～～～。

(4) □□□ ～～～～。

(5) 前各号に掲げるもののほか、前条の目的を達成するために必要な活動

### 第2章 会員

(会員)

第6条 本会の会員は、第3条に定める区域に住所を有する世帯をもって組織する。

(会費)

第7条 会員は、本会の総会において定める会費（〇〇円）を納入しなければならない。

### 第3章 役員

(役員)

第8条 本会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1人
- (2) 副会長 〇人
- (3) 会計 〇人
- (4) 監事 〇人

2 前項の役員の職務は、次の各号に掲げるとおりとする。

- (1) 会長 会を代表し、会務を統括する。
- (2) 副会長 会長を補佐し、会長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代行する。
- (3) 会計 会の会計・経理を司る。
- (4) 監事 会の会計・経理の事務を監査する。

(役員任期)

第9条 役員任期は、〇年とする。ただし、再任を妨げない。

2 役員が任期中に辞任したとき、後任の役員任期は前任者の残任期間とする。

(役員選任)

第10条 役員選任は次の各号に掲げる方法で行う。

- (1) 会長 総会で会員の互選により選任する。
- (2) 副会長 役員会の承認を得て会長が任命する。
- (3) 会計 役員会の承認を得て会長が任命する。
- (4) 監事 総会で会員の互選により選任し、会長が委嘱する。

(報酬及び手当等)

第11条 役員は、無報酬とする。

2 前項の規定にかかわらず、役員会又は理事会で決定された者が会務で出張した場合は、交通費及び弁当代を支給することができる。

3 前項の交通費及び弁当代の金額並びにそれらの支払方法は、総会の承認を得て会長が定めるものとする。

### 第4章 会議

(会議)

第12条 本会に、次の会議を設ける。

- (1) 総会
- (2) 役員会

2 総会は、定期的開催する総会及び臨時開催する臨時総会とし、その開催時期等は次の各号に掲げるとおりとする。

(1) 開催時期

ア 定期総会は、毎年〇月に開催する。

- イ 臨時総会は、会長が、必要に応じて役員会の議決を経て招集する。
  - (2) 会議の成立 総会は、会員（代表者）の過半数の出席で成立する。
  - (3) 議事の決定 議事は、出席者の3分の2以上の賛成で決定する。
  - (4) 総会は、次に掲げる事項を審議する。
    - ア 事業計画に関する事項
    - イ 予算、決算に関する事項
    - ウ 会則の改正に関する事項
    - エ 会費に関する事項
    - オ アからエまでにかかげるもののほか、重要事項の決定
- 3 役員会の招集時期等は次の各号に掲げるとおりとする。
- (1) 開催時期 会長が、必要に応じて招集する。
  - (2) 会議の成立 役員会は、会長、副会長、監事及び会長が必要と認めた者で構成し、その過半数の出席で成立する。
  - (3) 議事の決定 議事は、出席者の3分の2以上の賛成で決定する。
  - (4) 役員会は、本会の運営に必要な事項を審議・決定する。

#### (会議の運営)

- 第13条 第12条第1項の会議は、会長が議長となる。ただし、会長は、必要に応じて他の会員を議長とすることができる。
- 2 会員の総会への出席は、委任状の提出をもって代えることができる。
  - 3 第12条第1項の会議の議事については、議事録を作成しなければならない。
  - 4 前項の議事録には、議長及び議長から選任された議事録署名人2人が署名押印をしなければならない。

### 第5章 資産及び会計

#### (資産の構成)

第14条 本会の資産は、次に掲げるものをもって構成する。

- (1) 別に定める財産目録記載の資産
- (2) 第7条の会費
- (3) 活動に伴う収入
- (4) 寄付金
- (5) 前各号に掲げるもの以外の収入

#### (資産の管理)

第15条 本会の資産は、会長が管理し、その方法は役員会の議決によりこれを定める。

#### (事業計画及び予算)

第16条 本会の事業に係る計画及び予算は、会長が事業計画書、収支予算書、財産目録等を作成し、毎会計年度の開始前に、総会の議決を経て定めなければならない。

(事業報告及び決算)

第17条 本会の事業に係る報告及び決算は、会長が事業報告書、収支計算書、財産目録等を作成し、監事による監査を受け、毎会計年度終了後3月以内に総会の承認を受けなければならない。

(会計年度)

第18条 本会の会計年度は、毎年4月1日に始まり、3月31日に終わる。

(雑則)

第19条 本会は、この会則、役員名簿、会員名簿、議事録、予算決算書、財産目録その他必要な帳簿及び書類を備えておかなければならない。

## 第6章 補則

第20条 この会則を改正するときは、総会の議決を得なければならない。

2 この会則が定める事項を実施をするために、役員会は、その議決により運営内規を定めることができる。

3 会長は、必要と認めるときは、構成員を選任し、委員会を設けることができる。

4 前項の委員会の会議の成立、議事の決定及び審議・決定する事項については、役員会と同じとする。

## 附 則

この会則は、令和 ○年○月○日から施行する。

千葉県あんしんケアセンター 一覧（令和7年4月現在）

圏域		名 称	電話番号	FAX番号	担当町丁
中央区	①	千葉県あんしんケアセンター弁天	216-2131	216-2132	院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光
	②	千葉県あんしんケアセンター中央	216-2121	216-2211	旭町、亀井町、亀岡町、栄町、新宿、新田町、新町、神明町、千葉港、中央、中央港、鶴沢町、出洲港、道場南、問屋町、東本町、富士見、本千葉町、本町、都町
	③	千葉県あんしんケアセンター千葉寺	263-3066	263-3077	青葉町、市場町、稲荷町、玄鼻、葛城、寒川町、未広、千葉寺町、長洲、港町、矢作町
	④	千葉県あんしんケアセンター松ヶ丘	420-8325	264-8655	赤井町、今井町、今井、鶴の森町、大森町、川崎町、白旗、蘇我町、蘇我、大巖寺町、川戸町、仁戸名町、花輪町、星久喜町、松ヶ丘町、南町、宮崎、宮崎町、若草
		千葉県あんしんケアセンター松ヶ丘白旗出張所	308-9811	265-8111	
⑤	千葉県あんしんケアセンター浜野	305-0102	305-0108	生実町、塩田町、新浜町、浜野町、南生実町、村田町	
花見川区	①	千葉県あんしんケアセンターこてはし台	258-8750	258-8751	内山町、宇那谷町、柏井町、柏井4丁目、こてはし台、大日町、み春野、横戸町、横戸台
	②	千葉県あんしんケアセンター花見川	250-1701	250-1703	天戸町、柏井1丁目、作新台、長作町、長作台、花島町、花見川
	③	千葉県あんしんケアセンターさつきが丘	307-3225	307-3226	犢橋町、さつきが丘、三角町、千種町、宮野木台2丁目～4丁目
	④	千葉県あんしんケアセンターにれの木台	445-8012	445-8013	朝日ヶ丘1～3丁目・5丁目、西小中台、畑町、宮野木台1丁目
	⑤	千葉県あんしんケアセンター花園	216-2610	216-2618	朝日ヶ丘町、朝日ヶ丘4丁目、検見川町、浪花町、花園町、花園、南花園、瑞穂
	⑥	千葉県あんしんケアセンター幕張	212-7300	212-7330	武石町、幕張町、幕張本郷
稲毛区	①	千葉県あんしんケアセンター山王	304-7740	304-7743	柏台、小中台町、小深町、山王町、長沼町、長沼原町、六方町、宮野木町
		千葉県あんしんケアセンター山王宮野木出張所	307-9010	307-9011	
	②	千葉県あんしんケアセンター園生	306-6881	306-6882	あやめ台、園生町
	③	千葉県あんしんケアセンター天台	284-6811	284-6866	作草部町、作草部、千草台、天台町、天台、萩台町
	④	千葉県あんしんケアセンター小仲台	307-5780	307-5781	穴川町、穴川、小仲台、轟町、弥生町
⑤	千葉県あんしんケアセンター稲毛	216-2831	216-2832	稲丘町、稲毛、稲毛台町、稲毛町、稲毛東、黒砂、黒砂台、緑町	

## 千葉県あんしんケアセンター 一覧（令和7年4月現在）

圏域		名 称	電話番号	FAX番号	担当町丁
若葉区	①	千葉県あんしんケアセンターみつわ台	290-0120	290-0122	愛生町、高品町、殿台町、原町、東寺山町、みつわ台、源町
	②	千葉県あんしんケアセンター都賀	312-5110	312-5121	都賀、都賀の台、西都賀、若松町、若松台
	③	千葉県あんしんケアセンター桜木	214-1841	214-8787	貝塚町、貝塚、加曽利町、桜木、桜木北
	④	千葉県あんしんケアセンター千城台	236-7400	236-7401	大井戸町、大草町、太田町、小倉町、小倉台、御成台、小間子町、金親町、上泉町、御殿町、坂月町、更科町、下泉町、下田町、旦谷町、千城台北、千城台西、千城台東、千城台南、富田町、谷当町
	⑤	千葉県あんしんケアセンター大宮台	208-1212	208-1214	五十土町、和泉町、大広町、大宮町、大宮台、川井町、北大宮台、北谷津町、古泉町、佐和町、高根町、多部田町、中田町、中野町、野呂町
緑区	①	千葉県あんしんケアセンター鎌取	293-6911	293-6912	大金沢町、落井町、おゆみ野、おゆみ野有吉、おゆみ野中央、おゆみ野南、鎌取町、刈田子町、小金沢町、椎名崎町、富岡町、中西町、東山科町、平山町、古市場町、辺田町、茂呂町
	②	千葉県あんしんケアセンター誉田	300-4855	292-8262	大膳野町、高田町、平川町、誉田町
	③	千葉県あんしんケアセンター土気	295-0110	205-5050	あすみが丘、あすみが丘東、板倉町、大木戸町、大椎町、大高町、大野台、越智町、小山町、上大和田町、下大和田町、高津戸町、土気町、小食土町
	④	千葉県あんしんケアセンター土気あすみが丘出張所	205-5000	205-5001	
美浜区	①	千葉県あんしんケアセンター真砂	278-0111	278-0115	中瀬1丁目、ひび野1丁目、真砂、若葉
	②	千葉県あんしんケアセンター磯辺	445-8440	445-8447	磯辺、打瀬、高浜5～6丁目、豊砂、中瀬2丁目、浜田、ひび野2丁目、幕張西、美浜
	③	千葉県あんしんケアセンター磯辺浜田出張所	441-7410	441-7415	
	④	千葉県あんしんケアセンター高洲	278-2545	278-2547	稲毛海岸、高洲、高浜1～4丁目・7丁目
	⑤	千葉県あんしんケアセンター幸町	301-5528	307-6835	幸町、新港

## 地域交流スペース等

地域で活動をするためのスペースを利用できるように、高齢者福祉施設の協力を頂いております。

【利用できる活動】 ①事務作業、打合せ、会議 ②サロン活動 ③体操 ④食事  
⑤特に制限なし ⑥物品・機材等の保管

※感染症の感染拡大予防のため、下記以外の利用条件や制限（開放中止含む）がある場合がございますので、利用にあたっては必ず事前に施設へご確認ください。

### 《中央区》

施設名	所在地	利用時間	利用料金	利用できる活動						問い合わせ先
				①	②	③	④	⑤	⑥	
特別養護老人ホーム あかいの郷	中央区赤井町284	10時-12時	無料	○	○	○				☎209-1511
特別養護老人ホーム 淑徳共生苑	中央区生実町2407-1	要相談	無料	○	○					☎265-5526
特別養護老人ホーム 都苑（ケアハウス含む）	中央区川戸町2	要相談	無料					○		☎208-3850
特別養護老人ホーム 新千葉一倫荘	中央区新千葉3-10-20	9時-17時	9時-12時1,000円 13時-17時1,000円 空調費300円（半日）	○	○	○	○			☎243-0888
特別養護老人ホーム ピアポート千寿苑	中央区問屋町6-4	9時-18時	無料	○		○				☎204-8400
特別養護老人ホーム 星久喜白山荘	中央区星久喜町152-2	要相談	無料	○						☎209-1500
特別養護老人ホーム ローゼンヴィラはま野	中央区南生実町461-2	10時-12時 13時-16時	無料	○	○	○				☎305-0100
特別養護老人ホーム 恵光園シャイニー中央	中央区星久喜町36	要相談	無料	○	○	○	○			☎308-4812

### 《花見川区》

施設名	所在地	利用時間	利用料金	利用できる活動						問い合わせ先
				①	②	③	④	⑤	⑥	
特別養護老人ホーム ゆうゆう苑	花見川区横橋町10	要相談	無料	○						☎215-5530
特別養護老人ホーム 一倫荘	花見川区大日町1492-2	14時-16時	無料					○		☎257-7000
特別養護老人ホーム 花見川フェニックス	花見川区畑町591-1	9時-17時	無料	○	○	○			○	☎213-7711
地域密着型特別養護老人ホーム きさらぎ荘	花見川区幕張町3-2273	要相談	無料	○	○	○	○			☎273-6008
特別養護老人ホーム 桐花園（ケアハウス含む）	花見川区幕張町3-2362-2	10時-17時	無料					○		☎213-3881
地域密着型特別養護老人ホーム 横戸ガーデン	花見川区横戸町899-1	9時-17時	無料	○	○	○				☎047-419-7316
特別養護老人ホーム 晴山苑（ケアハウス含む）	花見川区花島町149-1	14時-16時	無料	○	○	○	○			☎250-7351

### 《稲毛区》

施設名	所在地	利用時間	利用料金	利用できる活動						問い合わせ先
				①	②	③	④	⑤	⑥	
特別養護老人ホーム いなげ一倫荘	稲毛区稲毛町5-87-1	9時-17時	800円-1,300円 （半日）	○	○					☎204-8880
特別養護老人ホーム 桃花苑	稲毛区山王町255-3	9時-17時	無料					○		☎308-3975
特別養護老人ホーム 稲毛こひつじ園	稲毛区萩台町380-2	9時-18時	無料	○	○	○	○			☎207-5599
地域密着型特別養護老人ホーム みやのぎ荘	稲毛区宮野木町1025-11	9時-17時	無料		○	○	○			☎255-2121
特別養護老人ホーム ソレイユ千葉北	稲毛区長沼原町250	10時-12時 14時-17時 18時-20時	無料					○		☎286-5300
特別養護老人ホーム ブラタナス	稲毛区園生町1283-12	9時-17時	無料					○		☎290-8010
特別養護老人ホーム ハビネス稲毛	稲毛区長沼原町847-7	9時-18時	無料	○	○		○			☎441-6004
特別養護老人ホーム とどろき一倫荘	稲毛区轟町5-2-1	9時-17時	無料	○	○	○	○			☎307-8301

《若葉区》										
施設名	所在地	利用時間	利用料金	利用できる活動						問い合わせ先
				①	②	③	④	⑤	⑥	
特別養護老人ホーム 恵光園（ケアハウス含む）	若葉区大広町252-4	10時-16時	無料	○	○	○				☎292-6220
特別養護老人ホーム 菜の花園	若葉区大宮町1621	要相談	無料					○		☎209-9235
特別養護老人ホーム サンライズビラ	若葉区大宮町2107	要相談	無料	○	○	○	○			☎266-2111
特別養護老人ホーム 小倉町いずみ苑	若葉区小倉町1325-1	要相談	無料					○		☎232-2601
軽費老人ホーム（A型） はつらつの里	若葉区小間子町4-6	要相談	無料					○		☎239-0100
特別養護老人ホーム ちば美香苑	若葉区佐和町322-88	9時-18時 （日曜日）	無料					○		☎228-3848
特別養護老人ホーム 第2いずみ苑	若葉区中田町1044-32	9時-18時	無料					○		☎312-1700
特別養護老人ホーム 昌晴園	若葉区野呂町736-1	9時-15時	未定	○	○	○				☎228-1711
軽費老人ホーム（ケアハウス） サニー秋桜	若葉区東寺山町2-6	要相談	無料		○	○				☎255-7335
特別養護老人ホーム 更科ホーム	若葉区更科町2593-2	10時-16時	無料	○	○	○	○			☎239-0221
特別養護老人ホーム パウムあすみの丘	若葉区若松町88-1	要相談	無料	○	○					☎312-8880
特別養護老人ホーム 若葉いこいの里	若葉区若松町531-156	9時-17時	無料	○	○	○	○			☎308-9387
《緑区》										
施設名	所在地	利用時間	利用料金	利用できる活動						問い合わせ先
				①	②	③	④	⑤	⑥	
特別養護老人ホーム 千寿苑（ケアハウス含む）	緑区大戸町1200-73	10時-15時	無料	○	○		○			☎294-6161
特別養護老人ホーム けやき園（ケアハウス含む）	緑区鎌取町75-1	要相談	無料					○		☎300-2111 ☎300-2302
軽費老人ホーム（A型） ほんだくらぶ	緑区高田町401-16	10時-16時	無料	○	○	○	○			☎291-6601
特別養護老人ホーム 緑苑	緑区平山町2008-1	10時-17時	無料	○	○	○	○			☎497-5001
軽費ケアハウス グリーンユウワ	緑区高田町1060-108	10時-16時	無料	○	○	○			○	☎300-4881
特別養護老人ホーム ときわ園	緑区平川町1731	10時-15時	無料	○	○					☎291-2788
《美浜区》										
施設名	所在地	利用時間	利用料金	利用できる活動						問い合わせ先
				①	②	③	④	⑤	⑥	
特別養護老人ホーム しょうじゅ美浜	美浜区幸町2-12-2	要相談	無料	○	○	○				☎243-8890
特別養護老人ホーム コストリゾン千壽苑	美浜区真砂2-3-3	9時-17時	無料	○	○	○				☎270-5000