

北区

認知症

令和8年度版

あんしんなび

住み慣れた地域で
暮らし続けるために
知っておこう！



北区認知症支援キャラクター
「こんちゃん」®

もくじ

| | | | |
|-----------------------|-------|-----------------------|--------|
| 1 認知症について | 2 ページ | 7 地域のサポート早わかり表 | 8 ページ |
| 2 早く気づくことが大事！ | 3 ページ | 8 はじめて相談したいときは | 10 ページ |
| 3 気づきチェックリスト | 4 ページ | 9 自分に合った地域のサポートを利用しよう | 12 ページ |
| 4 認知症のある人と暮らすときに大切なこと | 5 ページ | 10 その他の相談窓口 | 17 ページ |
| 5 発症や進行を遅らせるためにできること | 6 ページ | 11 もの忘れ相談医・医療機関名簿 | 18 ページ |
| 6 誰もが早めに備えたいこと | 7 ページ | 12 認知症に関するお問合せ窓口 | 20 ページ |

理解

早めの気づき
チェックリスト

備え

地域のサポート
早わかり表

相談窓口

仲間とつながる

あんしんして
暮らす

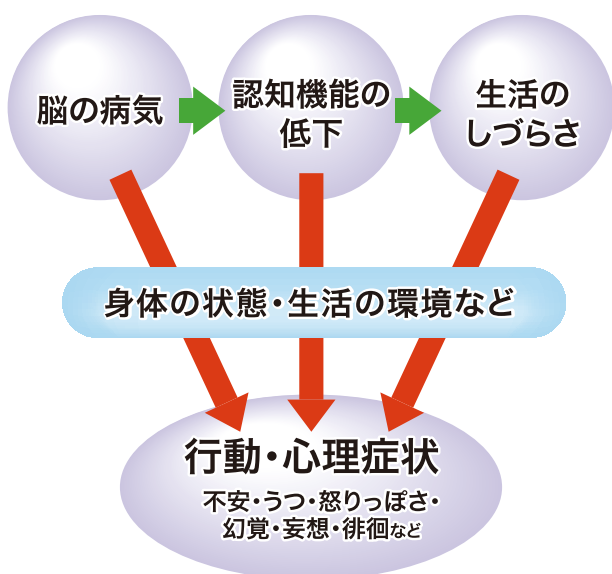
介護保険サービス



1 認知症について

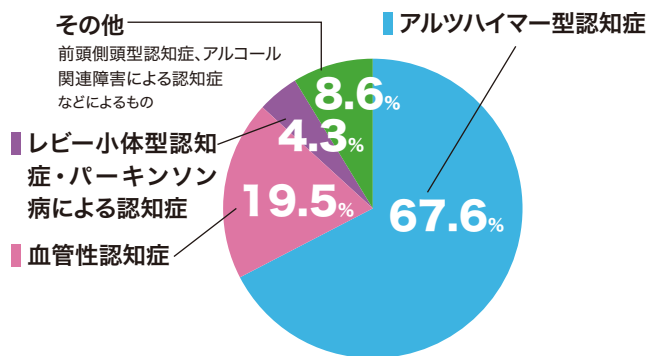
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注1)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

認知症の状態



認知症の原因となる疾患の内訳

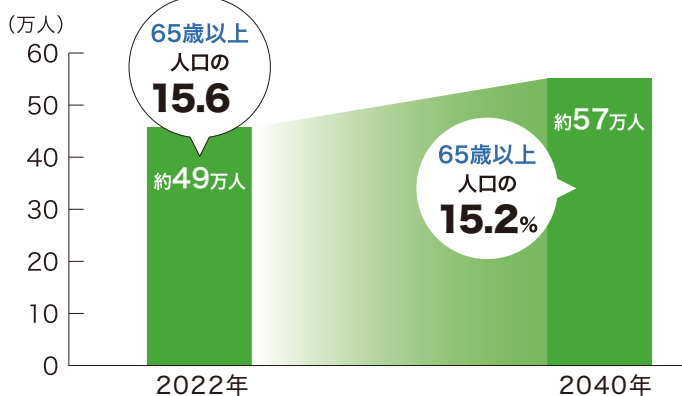
認知症の原因となる疾患の内訳には、主に「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

誰もが認知症とともに生きる可能性があります。

何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計



資料)東京都「令和4年度認知症高齢者数等の分布調査」

65歳以上高齢者の約4人に1人が認知症の人又はその予備軍とされています。認知症の人と家族が安心して暮らせる地域をつくるのが大切です。



若年性認知症について 認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

(注1) 認知機能とは…物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

(注2) 要支援、要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の者
出典:東京都発行パンフレット「知って安心 認知症」



早く気づくことが大事!

認知症も他の病気と同じように、**早期受診**と**早期支援**が大切です。

【早く気づくことのメリット】

1

今後の生活の準備をすることができます

症状が軽いうちに、認知症への理解を深め、認知症のある人の意向を尊重しながら話し合いを進めることで、必要な準備ができます。

介護保険サービスを利用し生活環境を整えることで、生活上の負担を減らすことが可能となります。

2

改善可能な認知症状の場合があります

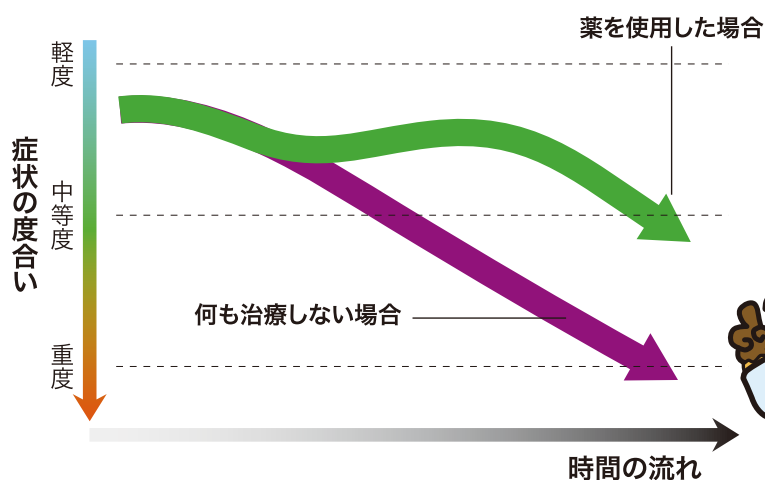
認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

3

進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は、早い段階からの服薬や本人の気持ちに配慮した適切なケアに加え、状況に応じたサポートを活用することで、進行を緩やかにし、穏やかな生活を続けられる可能性が高くなります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行のグラフ



次のページの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう。



(注)服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

理解

早めの気づき
チェックリスト

備え

地域のサポート
早わかり表

相談窓口

仲間とつながる

あんしんして
暮らす

介護保険サービス



「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう!

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ① | 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか | まったくない 1点 | ときどきある 2点 | 頻繁にある 3点 | いつもそうだ 4点 |
| ② | 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか | まったくない 1点 | ときどきある 2点 | 頻繁にある 3点 | いつもそうだ 4点 |
| ③ | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか | まったくない 1点 | ときどきある 2点 | 頻繁にある 3点 | いつもそうだ 4点 |
| ④ | 今日が何月何日かわからないときがありますか | まったくない 1点 | ときどきある 2点 | 頻繁にある 3点 | いつもそうだ 4点 |
| ⑤ | 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか | まったくない 1点 | ときどきある 2点 | 頻繁にある 3点 | いつもそうだ 4点 |
| ⑥ | 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |
| ⑦ | 一人で買い物に行けますか | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |
| ⑧ | バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |
| ⑨ | 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |
| ⑩ | 電話番号を調べて、電話をかけることができますか | 問題なくできる 1点 | だいたいできる 2点 | あまりできない 3点 | できない 4点 |

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 年 月 日 点 1年後 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

17ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

出典：東京都発行パンフレット「知って安心 認知症」



認知症のある人と暮らすときに大切なこと

理解

早めの気づき
チェックリスト

備え

地域のサポート
早わかり表

相談窓口

仲間とつながる

あんしんして
暮らす

介護保険サービス

本人の気持ちを理解して接しましょう

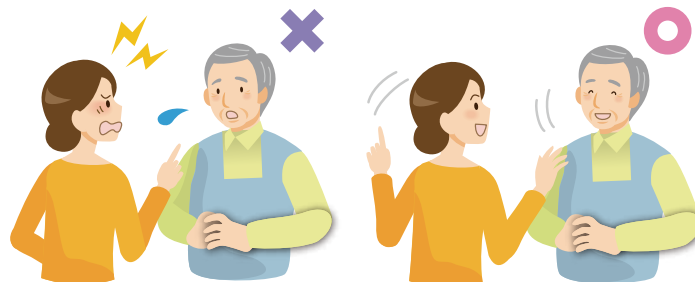
認知症のある人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。

たとえば、認知症のある人がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれません。



こんなときは・・・

そのような場面で「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、優しい口調でおだやかに対応しましょう。



本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらいっぱいお手伝いしましょう

認知症であっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらいっぱい手助けしましょう。

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症の症状のためにうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



こんなときは・・・

危ないからといって料理をまったくさせないようにするのはなく、材料を切ったり混ぜたり、盛り付けをしたり、本人ができることをしてもらおうようにするとよいでしょう。





認知症の発症や進行を 遅らせるためにできること

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防しましょう。

食生活に気を付けましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスの良い食事を心がけましょう。



適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。



人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。





誰もが早めに備えたいこと

- 「おかしい」「いつもと違う」と気づいたら早めに相談しましょう。
- 健康状態や治療について相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
- 今後の生活設計について考える機会を持ちましょう。（介護や金銭管理、環境づくりなど）
- 医療や介護、生活支援サービスの情報を集めておきましょう。
- 一人で抱え込まずに相談できる場所の情報を集めておきましょう。（認知症カフェ、もの忘れ相談などもあります）

理解

早めの気づき
チェックリスト

備え

地域のサポート
早わかり表

相談窓口

仲間とつながる

あんしんして
暮らす

介護保険サービス



「本人にとってのよりよい暮らしガイド ～一足先に認知症になった私たちがあなたへ～」

認知症のある人からのメッセージが詰まった自分らしく生きるためのヒントを得ることができる冊子

<http://www.jdwg.org/guide/>

発行：東京都健康長寿医療センター 制作協力：日本認知症本人ワーキンググループ



ヘルプカード

ヘルプカードとは、認知症のある人を含む障害のある人が「困った」ときに、周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするものです。障害福祉課の各窓口で配布しています。

配布場所及び問合せ

障害福祉課 王子障害相談係 ☎3908-1358

赤羽障害相談係 ☎3903-4161



介護マーク

認知症のある人などの介護は、周囲から見ると介護をしていることが分かりにくいいため、偏見や誤解を受けることがあります。「介護マーク」は介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくためのマークです。この介護マークを無料で配布しています。

問合せ

高齢福祉課 高齢相談係 ☎3908-9083



地域のサポート早わかり表

| | 元気なうちから | ➔ | 認知症かな？ と思ったら |
|-----------|--|---|----------------------------|
| 相談窓口 | 高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター） かかりつけ医 | | もの忘れ相談医 認知症疾患医療センター |
| 仲間とつながる | オレンジカフェきたい～な チームオレンジ 体づくり・仲間づくり（介護予防拠点施設・シニア | | |
| あんしんして暮らす | 認知症サポーター・こんちゃんサポーター・認知症 おたがいさまネットワーク 人生会議 早めに話合しましょう 権利擁護センター「あんしん北」（成年後見制度など） | | 友愛ホームサービス GPS（位置情報サービス） |
| 介護保険サービス | | | 在宅サービス |

元気なうちから備えることで、自分らしく暮らし続けることができます。それぞれの項目の具体的な内容は次ページ以降をご覧ください。



| <p>サポートを受けながら 地域で自分らしく</p> <p>最期まで自分らしく 暮らし続ける</p> | <p>各サービス 掲載ページ</p> |
|--|--------------------------|
| <p>による総合的な相談</p> <p>(オレンジほっとクリニック)</p> | <p>P10 〜 P11</p> |
| <p>クラブ・キョウヨウプロジェクト など)</p> | <p>P12</p> |
| <p>サポート店</p> | <p>P13 〜 P15</p> |
| <p>施設サービス</p> | <p>P16</p> |

早めの気づき
チェックリスト

理解

備え

地域のサポート
早わかり表

相談窓口

仲間とつながる

あんしんして
暮らす

介護保険サービス



はじめて相談したいときは



- 元気なうちから
- 本人や家族が認知症かも?と思ったら



北区では地域包括支援センターのことを「高齢者あんしんセンター」と呼んでいます。



まずは、「高齢者あんしんセンター」に相談しましょう

高齢者あんしんセンター

地域で暮らす高齢者や家族・地域住民の方の、総合相談窓口です。北区には16カ所の高齢者あんしんセンターがあります。裏表紙(P20)で担当の高齢者あんしんセンターを確認しましょう。

<下記のような相談を受け付けています>

- (1)健康や介護に関すること
- (2)もの忘れや認知症に関すること
- (3)高齢者の権利擁護に関すること
- (4)地域の居場所や仲間と出会える場に関すること など

「認知症初期集中支援チーム」が設置されています

認知症初期集中支援チームは、本人や家族、関係者からの相談を受け、認知症が疑われる方とその家族を訪問します。その方にあった支援をともに考え、自立した生活をサポートする専門職のチームです。(専門職:医師、臨床心理士、看護師、作業療法士、介護福祉士)



●医療機関に相談したいときは

かかりつけ医に相談

かかりつけ医は、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関へ繋いでくれる身近にいて頼りになる医師です。

もの忘れ相談医に相談

P18~19

もの忘れ相談医は、認知症の早期発見・早期治療のために、北区医師会の認定を受けた医師です。

認知症疾患医療センター(オレンジほっとクリニック)に相談 P20

認知症のある人(若年性認知症含む)と、そのご家族が住み慣れた地域で安心して生活ができる支援の一つとして、2015年に東京都より指定を受けました。医療・介護事業所等と連携を図りながら、認知症の鑑別診断、専門医療相談など行う専門医療機関です。

認知症に関する専門知識を有する医師、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士が在籍しています。





自分にあった 地域のサポートを利用しよう

仲間とつながる



詳細は高齢者あんしんセンターへ
お問い合わせください **P20**

オレンジカフェきたい～な

認知症のある人と家族はもちろん、地域の誰もが参加できる交流・活動の場です。認知症のことや介護、もの忘れについて相談ができるスタッフがいます。専門職（医師、臨床心理士、作業療法士）に相談をすることができます。若年性認知症カフェや男性限定カフェ、家族の集いカフェもあります。

専門職相談の日程等は
こちらからご確認ください



チームオレンジ

認知症であってもなくても地域とつながりながら暮らせる共生の地域づくりを進めていくことを目的としたチームです。支援する人、支援される人の垣根のない活動です。

体づくり・仲間づくり（介護予防拠点施設・シニアクラブ・キョウヨウプロジェクトなど）

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためには、体づくりと仲間づくりがとても大切です。

北区には、健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりを応援する施設である「介護予防拠点施設ぶらっとほ一む」や、同じ地域に住む皆さんで生活を豊かにする楽しい活動を行う「シニアクラブ」があります。

笑顔で長生きガイドブックでは、
元気な高齢者を対象とした様々な事業について掲載しております。



また、心身の健康づくりや生きがいづくりを支えるため、さまざまな取り組みがあります。

人生100年時代を迎え、高齢者にとって、人とのつながりや学びの場を持つこと（教養）、そして日々の小さな目的を大切にすること（今日用）は、健康で活力に満ちた暮らしを維持するために欠かせない要素です。自分にあった「キョウヨウ」を見つけてみてください。



人生100年時代の
「キョウヨウ」プロジェクト



詳細は高齢者あんしんセンターへ
お問い合わせください **P20**

認知症サポーター・こんちゃんサポーター・認知症サポート店

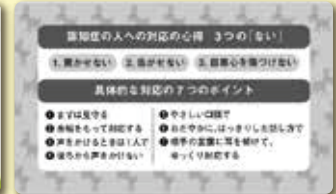
認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症のある人や家族を見守っている人のことです。

認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

約1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。養成講座は、グループや企業や各種団体、小中学校などに出前で行います。現在、北区には約3万5,000人の認知症サポーターがいます。



認知症サポーターカード
表と裏



こんちゃんサポーターとは？ (認知症支援ボランティア)

認知症のある人やその家族が住みなれた地域で安心して暮らし続けることができるよう、認知症を正しく理解し、地域づくりを行う区に登録した無償のボランティアです。

サポーター
募集中



活動内容

- ① 認知症のある人に対する話し相手や個別の見守り・声掛け
- ② 認知症のある人の簡易な手伝い（ゴミ出し、散歩、受診同行、カフェやサロンなどの送迎）
- ③ 認知症カフェでの認知症のある人や家族への個別支援

認知症サポート店とは？

認知症のある人に配慮した対応をしてくれるお店です **P14**

認知症サポート店になるには？

事業者向け認知症サポーター養成講座を受講してください。



認知症サポート店ステッカー

おたがいさまネットワーク(高齢者地域自立支援ネットワーク)

民生委員や声かけサポーター（民生委員から推薦を受けたボランティア）による月2回程度の声かけサービスを行います。



理解

早めの気づき
チェックリスト

備え

地域のサポート
早わかり表

相談窓口

仲間とつながる

あんしんして
暮らす

介護保険サービス

北区認知症サポート店 一覧

※冊子への掲載に同意された事業所です。

※住所・電話番号を含む最新情報は、北区ホームページをご覧ください。(順不同 令和8年3月現在)

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|
| スーパーマーケット | 61 (有)野口薬局 | 122 ほけん百花赤羽アピレ店 | メガネ・時計 |
| 1 株式会社コモディイダ 北赤羽店 | 62 ミキ薬局 田端店 | 米店 | 162 メガネの笹川 |
| 2 株式会社コモディイダ 本部 | 63 日生薬局中里店 | 123 大芝米店 | 文房具・事務用品 |
| 3 株式会社コモディイダ 滝野川店 | 64 日生薬局西ヶ原店 | 124 須田米店 | 163 文化堂文具店 |
| 4 株式会社コモディイダ 東十条店 | 65 クリエイト薬局北区滝野川店 | 125 谷戸米店 | 書店 |
| 総合スーパー | 66 中川薬局田端店 | 和菓子 | 164 ブックスページワンイトーヨーカドー赤羽店 |
| 5 (株)イトーヨーカ堂 赤羽店 | 飲食店 | 126 喜屋菓子店 | 印刷 |
| コンビニエンスストア | 67 komachi | 127 有限会社 美好 | 165 株式会社 寿工業写真社 |
| 6 セブンイレブン北区赤羽1丁目北店 | 68 きょうわ弁当 | 小売店 | 写真 |
| 7 セブンイレブン北赤羽駅アクトピア店 | 69 赤羽定食屋 農のう | 128 イオンリテール(株)イオンスタイル赤羽 | 166 ハッピーフォトセンター |
| 8 セブンイレブン北区赤羽北2丁目店 | 70 カフェレストラン長屋 | 甘味 | 新聞販売 |
| 9 セブンイレブン北区赤羽北3丁目店 | 71 子育て応援ひろばporepore | 129 川直 | 167 東京新聞北赤羽専売店 |
| 10 セブンイレブン赤羽駅西口店 | 72 珈琲梅の木 十条店 | 洋菓子製造・販売 | 168 東京新聞天野新聞店 |
| 11 セブンイレブン北区赤羽南1丁目店 | 73 金寿司 | 130 ニース洋菓子店 | タクシー |
| 12 セブンイレブン赤羽岩淵駅前 | 74 サンドイッチハウスJOKER | 駄菓子店 | 169 日本交通株式会社赤羽営業所 |
| 13 セブンイレブン北区岩淵店 | 75 榎本ハンバーグ研究所 | 131 斉藤駄菓子店 | 170 富士交通株式会社 |
| 14 セブンイレブン北区岸町1丁目店 | 76 中華わらく | 茶販売 | 電器店 |
| 15 セブンイレブン北区志茂駅前店 | 77 OLD BOY (オールド ボーイ) | 132 茶の丸美屋 | 171 (有)住吉電器 |
| 16 セブンイレブン北区滝野川3丁目店 | 郵便局 | 自然食品・カフェ | 電気店 |
| 17 セブンイレブン北区田端新町3丁目店 | 78 赤羽岩淵駅前郵便局 | 133 飛鳥山テラス | 172 (株)千野電気商会 |
| 18 セブンイレブン北区東十条駅前店 | 79 赤羽二郵便局 | 建築工事・飲食店 | 家電・住宅リフォーム |
| 19 セブンイレブン北区西ヶ原2丁目店 | 80 赤羽北二郵便局 | 134 (有)小川木材商店(YuruCafe木楽楽) | 173 (株)フクダヤ |
| 20 セブンイレブン北区西ヶ原4丁目店 | 81 赤羽台郵便局 | 肉店 | 174 (株)パナソニックエイジフリー |
| 21 セブンイレブン北区田端駅東店 | 82 赤羽西二郵便局 | 135 肉の山本 | 清掃業 |
| 理美容店 | 83 赤羽西四郵便局 | 青果店 | 175 M&Mサービス株式会社 |
| 22 ビューティサロン ナカミ | 84 赤羽駅前郵便局 | 136 大塚青果店 | 自動車整備 |
| 23 美容室フォルム | 85 赤羽郵便局 | 酒店 | 176 都洋自動車 |
| 24 ビューティサロン サカエ | 86 北浮間郵便局 | 137 はたや酒店 | 177 (有)チトセ商会 |
| 25 ヘアサロン シモ | 87 北浮間二郵便局 | 宅配弁当 | 建設業 |
| 26 マレ美容室 | 88 王子五郵便局 | 138 宅配クック ワン・ツウ・スリー東京北区王子店 | 178 サンコムテクノロジー株式会社 |
| 27 美容室 ATOM | 89 上十条郵便局 | 139 配食のふれ愛 北区店 | 板金 |
| 28 マリモ美容室 | 90 北神谷郵便局 | 訪問マッサージ | 179 服部板金工業所 |
| 29 (有)ファイブカット | 91 北桐ヶ丘郵便局 | 140 からだ元気治療院北区店 | 会計事務所 |
| 30 こくぼ美容室 | 92 北志茂郵便局 | 141 株式会社フレアス赤羽事業所 | 180 税理士法人西川会計 |
| 31 ビューティートーク花林檎 | 93 北志茂一郵便局 | 142 GENKI SUN東十条 | 情報通信 |
| 32 マドンナ美容室 | 94 滝野川郵便局 | はり・きゅう・マッサージ | 181 株式会社ジェイコム東京北 |
| 33 ヘア・メイク クレオ | 95 滝野川三郵便局 | 143 はりきゅう はなそのや | 銭湯 |
| 34 ヘアスタジオ コタカ | 96 滝野川六郵便局 | 144 はり・きゅう・マッサージ西ヶ原四丁目治療院 | 182 飛鳥山温泉 |
| 35 美容室 三愛 | 97 飛鳥山前郵便局 | 鍼灸・接骨院 | パソコン教室 |
| 36 美容室がるぼ アキレイ | 98 北田端郵便局 | 145 イルカ整骨院 北赤羽院 | 183 スタディPCネット十条校 |
| 37 サロンド コワフェール クルール | 99 田端郵便局 | 146 あすか鍼灸接骨院 | 不動産業 |
| 38 花ざやべつ美容室 | 100 北田端新町郵便局 | 整体 | 184 日建ハウス工業株式会社 |
| 39 ファミリーサロン オマタ | 101 中里郵便局 | 147 西ヶ原東洋整体院 | サービス業 |
| 40 髪切虫 | 102 西ヶ原郵便局 | スポーツクラブ | 185 (一般社団法人)TSK |
| 41 ヘアメイクサロン シマダ | 103 西ヶ原四郵便局 | 148 スポーツクラブブルネサンス赤羽 | 子どもの居場所(子ども食堂・大人食堂) |
| 42 美容室 To-Fu | 104 東十条駅前郵便局 | 149 マタドールパーソナルトレーニングジム東京 | 186 一般社団法人 ピノッキオ |
| 43 美容室 K+plus (ケープラス) | 105 東十条六郵便局 | 150 メガロスクロス田端24 | 憩いの場 |
| 44 美容室レインボースマイル | 106 東田端郵便局 | クリーニング | 187 ほっとカフェ |
| 45 ヘア&エステ モトヨシ | 金融機関 | 151 はやせクリーニング店 | |
| 46 ヘアサロン ノロタ | 107 巢鴨信用金庫 | 152 クリーニング ダンディ | |
| 47 AMENITY HAIR 蘭 | 108 大東京信用組合 十条支店 | 婦人服販売 | |
| 薬局 | 109 全東栄信用組合十条支店 | 153 (有)絵留 | |
| 48 共創未来 赤羽薬局 | 110 東京シティ信用金庫赤羽支店 | 154 フティックアライ | |
| 49 デイジー薬局北赤羽店 | 111 城北信用金庫十条支店 | 布団店 | |
| 50 マエノ薬局赤羽西口店 | 112 城北信用金庫尾久駅前支店 | 155 ふとんの田中屋 | |
| 51 マエノ薬局桐ヶ丘店 | 113 城北信用金庫梶原支店 | 靴の製造と販売 | |
| 52 アイランド薬局王子店 | 114 瀧野川信用金庫 田端支店 | 156 ダイナス製靴(株) | |
| 53 アイランド薬局アポロン王子店 | 115 瀧野川信用金庫 本店 | 157 マルノ靴店 | |
| 54 アイランド薬局東十条店 | 116 瀧野川信用金庫 西ヶ原支店 | 玩具販売 | |
| 55 たんぼ薬局本店 | 117 瀧野川信用金庫 赤羽支店 | 158 ベビーセンター | |
| 56 ファーマライズ薬局 東十条店 | 118 瀧野川信用金庫 東十条支店 | 化粧品、雑貨 | |
| 57 なの花薬局王子駅前店 | 119 第一勧業信用組合東十条支店 | 159 阿部商店 | |
| 58 マエダ薬局 | 120 朝日信用金庫西巢鴨支店 | 160 ヨシダヤ | |
| 59 アイセイ薬局 志茂店 | 保険 | 喫煙具等(小物) | |
| 60 尾久駅前薬局 | 121 太陽生命保険株式会社 赤羽支社 | 161 (有)やまとや | |



人生会議

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。認知症であっても自分らしく暮らし続けるためには、元気なうちから周囲の信頼する人と話しておくことが大切です。

GPS(位置情報サービス)

外出中に道に迷い所在が不明になった時に、介護者からの依頼により「現在位置」を24時間対応で検索できます。

権利擁護センター「あんしん北」(成年後見制度 など)

福祉サービスの利用援助や、成年後見制度など、権利擁護に関する総合的なサポートを行っている窓口です。

問い合わせ先: 北区社会福祉協議会 権利擁護センター「あんしん北」 TEL: 03-3908-7280

友愛ホームサービス

自立生活を続けられるように、所定の研修を受けた地域の方が家事援助や外出・通院付添などを手助けするサービスです。

問い合わせ先: 北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス TEL: 03-3907-9492



介護保険サービスを利用するには、申請が必要です。

在宅サービス



自宅で受けられるサービス

- 訪問介護
- 訪問リハビリテーション
- 訪問看護 等

施設で受けられるサービス

- デイサービス
- ショートステイ
- 通所リハビリテーション

その他

- 福祉用具の貸与
- 住宅改修 等

施設サービス

- 有料老人ホーム
- グループホーム（認知症対応型共同生活介護）
- 介護老人保健施設
- 特別養護老人ホーム
- サービス付き高齢者向け住宅 ※介護保険外サービス



「みんなのあんしん介護保険」パンフレット

介護保険制度の仕組みを解説した案内冊子は、介護保険課、各高齢者あんしんセンターなどで配布しています。
また、北区ホームページや、右記QRコードからもご覧いただけます。





その他の相談窓口

1 認知症・若年性認知症に関する相談をしたい

①公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部

認知症のある人の介護をしている仲間との交流や情報交換、相談ができます。

☎03-5367-2339 (認知症てれほん相談:火・金 午前10時～午後3時)

②認知症介護の電話相談

介護経験のある相談員が対応する電話相談です。

☎03-6380-8038 (月・木・土 午前10時～午後3時)

③特定非営利活動法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

介護をしている仲間との交流や情報交換、相談ができます。

☎03-5368-1955 (事務局:火～金曜 午前11時～午後5時)

④東京都若年性認知症総合支援センター

東京都が設置した若年性認知症専門のワンストップ相談窓口です。専門の相談員がご本人やご家族、関係機関(地域包括支援センター等)からの相談に対応します。

☎03-3713-8205 (平日 午前9時～午後5時)

⑤特定非営利活動法人 若年性認知症サポートセンター

若年性認知症に関する知識、相談先、お近くの家族会の連絡先などの相談に応じます。

☎03-5919-4186 (月・水・金曜 午前10時～午後5時)

⑥若年性認知症家族会 彩星の会(ほしの会)

若年性認知症のある人・家族との交流、定例会、家族による電話相談などをおこなっています。

☎03-5919-4185 (月・水・金曜 午前11時～午後3時)

⑦北区立障害者福祉センター

軽度の若年性認知症の人の相談や機能訓練を行います。

☎03-3905-7121 (平日 午前9時～午後5時)

2 悪質商法の被害にあってしまったので相談したい

ご本人・ご家族からの相談はこちら

高齢者のための消費生活相談専用電話「高齢者被害110番」(東京都消費生活総合センター)

☎03-3235-3366 (月～土曜 午前9時～午後5時)

北区在住・在勤・在学の方からの相談はこちら

北区消費生活相談(北区消費生活センター)

☎03-5390-1142 (月～金曜 午前9時30分～午後4時)



東京都北区医師会 もの忘れ相談医 医療機関名簿

所定の研修単位を取得し、北区医師会「もの忘れ相談医」の認定を受け、名簿への掲載を同意された医療機関です。北区医師会の了承を得て作成しました。

| 医療機関名 | 住 所 | 電話番号 |
|--------------|-----------------------------|-----------|
| 小出医院 | 北区田端 3-4-7 | 3821-1668 |
| 水野医院 | 北区田端 6-3-20 | 3821-3305 |
| エール在宅診療所 | 北区西ケ原 1-20-16-1F | 6903-7721 |
| 青木内科クリニック | 北区西ケ原 1-46-17 | 5961-1855 |
| 花と森の東京病院 | 北区西ケ原 2-3-6 | 3910-1151 |
| こまどりホームクリニック | 北区東田端 1-4-15ヴィラフォレストノヴェル 3F | 6807-7713 |
| 竹内クリニック | 北区昭和町 1-9-10 | 3894-4496 |
| アスカクリニック | 北区滝野川 1-77-2 | 5907-3655 |
| 滝野川病院 | 北区滝野川 2-32-12 | 3910-6336 |
| みやけクリニック | 北区滝野川 4-16-2 | 3906-5561 |
| 奥田クリニック | 北区滝野川 7-8-1 | 5907-3030 |
| 碓井クリニック | 北区滝野川 7-17-8 | 3949-7000 |
| 田中医院 | 北区上中里 3-6-16 | 3913-6627 |
| 武田医院 | 北区上中里 3-9-16 | 3911-5655 |
| やぎゅう医院 | 北区堀船 3-18-3 | 3911-2373 |
| 梶原診療所 | 北区堀船 3-29-9 | 3911-5171 |
| オレンジほっとクリニック | 北区堀船 3-31-15 | 3911-2661 |
| 王子生協病院 | 北区豊島 3-4-15 | 3912-2201 |
| たかの内科クリニック | 北区王子 1-10-17 5階 | 3912-8544 |
| 王子小泉医院 | 北区王子 1-14-3 | 3911-0128 |
| いさ内科クリニック | 北区王子 1-25-10 | 3927-1105 |
| 王子三丁目クリニック | 北区王子 3-14-3 | 5390-3422 |
| 高橋医院 | 北区王子 5-19-15 | 3911-3666 |

| 医療機関名 | 住 所 | 電話番号 |
|-------------------|-------------------------------|-----------|
| 共和堂医院 | 北区東十条 2-5-1 | 3911-0665 |
| みんなの北診療所 | 北区神谷 1-31-5 鶴八ビル 1 階 | 3913-5271 |
| 中島クリニック | 北区東十条 3-1-14 | 6915-4700 |
| 東十条さかい糖尿病・内科クリニック | 北区東十条 4-5-16-1F | 3914-2000 |
| しんぼし訪問診療所 | 北区王子本町 1-4-12 レジェンド王子本町ビル 305 | 5948-8257 |
| 吉本医院 | 北区王子本町 1-11-3 | 5924-1735 |
| 松田医院 | 北区王子本町 1-20-10 | 3908-3315 |
| 佐久間医院 | 北区王子本町 1-27-4 | 3900-2447 |
| かとうクリニック | 北区神谷 1-12-9 | 3913-1103 |
| たむら内科クリニック | 北区神谷 2-25-4 | 3598-0888 |
| 横山医院 | 北区中十条 2-22-16 | 3908-3452 |
| 吉利医院 | 北区中十条 3-12-8-1F | 3908-5505 |
| 石垣医院 | 北区十条仲原 3-21-7 | 3900-8633 |
| 京北診療所 | 北区志茂 2-16-14 | 3903-0118 |
| 碓井医院 | 北区志茂 2-64-7 | 3902-6201 |
| すずきクリニック | 北区赤羽 2-69-4 クリニックプラザ 21 1 階 | 3598-3310 |
| 赤羽まえの内科医院 | 北区赤羽西 1-4-12-2F | 3900-6532 |
| 平川胃腸クリニック | 北区赤羽西 1-6-1 パルロード 303 | 3900-2232 |
| 竹内医院 | 北区赤羽北 3-4-6 | 3907-1909 |
| 生協浮間診療所 | 北区浮間 3-22-1 | 3558-8361 |
| 磯部医院 | 北区浮間 3-30-2 | 3966-0627 |

「もの忘れ」の相談は、各医療機関へあらかじめ電話にてご連絡ください。



認知症に関する お問い合わせ窓口

北区高齢者あんしんセンター

利用時間：9:00～18:00 休業日：日曜日及び年末年始

| 名称 | 電話番号 | 担当地域 |
|--|-----------|--|
| 十条台 | 5948-5630 | 王子本町1～3丁目、中十条1～4丁目、岸町1～2丁目、十条台1丁目、上十条1丁目 |
| 王子光照苑 | 3927-8899 | 王子1～6丁目、豊島1丁目 |
| 豊島 | 6903-2712 | 豊島2～8丁目 |
| 十条 | 5948-9981 | 十条台2丁目、上十条2～5丁目、十条仲原1～4丁目 |
| 東十条・神谷 | 6908-4711 | 東十条1～6丁目、神谷1～3丁目 |
| 西が丘園 | 5924-7715 | 赤羽西1～6丁目(5丁目3～15を除く)、西が丘1～3丁目 |
| みずべの苑 | 5941-6722 | 志茂1～5丁目 |
| 赤羽 | 3903-4167 | 岩淵町、赤羽1～2丁目、赤羽3丁目1～4、5(2～11)、6(1～9・27～32)、赤羽南1～2丁目 |
| 赤羽北 | 5948-5940 | 赤羽北1～2丁目、3丁目(1～2、6～15) 赤羽台4丁目2～15、17(9・25～65)、18～19、 赤羽3丁目5(1・13～15)、6(10～26)・7～29 |
| 浮間 | 3558-3689 | 浮間1～5丁目 |
| 桐ヶ丘やまぶき荘 <small>※大規模改修工事のため仮移転中</small> | 5948-6517 | 桐ヶ丘1～2丁目、赤羽北3丁目3～5、16～27、 赤羽台1～3丁目、4丁目1、16、17(1～8・10～24・66・68)、 赤羽西5丁目3～15 |
| 滝野川西 | 6903-4015 | 滝野川3～7丁目 |
| 飛鳥晴山苑 | 3940-9175 | 滝野川1～2丁目、西ヶ原2～4丁目 |
| 滝野川はくちょう | 3822-6080 | 西ヶ原1丁目、上中里1丁目、中里1～3丁目、田端1～6丁目 |
| 昭和町・堀船 | 6807-6961 | 堀船1～4丁目、上中里2～3丁目、昭和町1～3丁目、栄町 |
| 新町光陽苑 | 5855-1219 | 田端新町1～3丁目、東田端1～2丁目 |

※各所とも上記名称の後に“高齢者あんしんセンター”がつきますが、紙面の都合上省略しています。

高齢者総合相談窓口(介護保険の申請や福祉高齢者サービスの申請受付)

利用時間：8:30～17:00 休業日：土曜日・日曜日及び祝日・年末年始

| 名称 | 相談窓口電話番号 |
|-----------------|-----------|
| 北区役所高齢福祉課 高齢相談係 | 3908-9083 |

認知症疾患医療センター

地域連携型認知症疾患医療センター(北区担当)

電話相談時間：平日(月～金)9:00～17:00

| 病院名 | 住所 | 相談窓口電話番号 |
|--------------|-------------|-----------|
| オレンジほっとクリニック | 北区堀船3-31-15 | 3911-2661 |

地域拠点型認知症疾患医療センター(区西北部担当)

電話相談時間：平日(月～金)9:00～17:00

| 病院名 | 住所 | 相談窓口電話番号 |
|---------------|-----------|-----------|
| 東京都健康長寿医療センター | 板橋区栄町35-2 | 3964-1141 |