

あれ?
今までと違うかな?

と感じたら



気づきのチェックリストをやってみましょう

チェック項目	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点
チェック項目	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
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	1点	2点	3点	4点
⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点
⑨ 自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶合計 点

20点以上の場合、認知機能の低下や社会生活に支障が出ている可能性があります。

かかりつけ医や高齢者あんしんセンターに相談してみましょう。

※このチェックリストは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。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。

出典：東京都発行パンフレット「知って安心 認知症」

相談・連絡先

◆北区高齢者あんしんセンター

利用時間：平日・土曜・祝日 9時～18時



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	上十条 2～5 丁目、十条仲原 1～4 丁目、 十条台 2 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 1～3 丁目(3丁目3～5・16～26を除く)、 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 5924-0152	桐ヶ丘 1～2 丁目、赤羽北 3 丁目(3～5・16～ 26)、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



～認知症の人が暮らしやすいまち

北区を目指して～

認知症は身近な病気です

◎ 認知症に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
- ② 改善可能な認知症状の場合があります
- ③ 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症の発症や進行を遅らせるために出来ること

- ☆生活習慣病を予防
&コントロールしましょう
- ☆食生活に気を付けましょう
- ☆適度な運動をしましょう
- ☆生活を楽しみましょう
- ☆人と積極的に交流しましょう
- ☆禁煙しましょう
- ☆歯周病を予防&治療しましょう



北区認知症支援キャラクター
「こんちゃん」



認知症に関する情報は、
北区ホームページや
北区認知症あんしんナビで
ご覧になれます



北区認知症
あんしんナビ

北区 認知症



北区認知症初期集中支援チームのご案内は

中ページをご覧ください ⇒

認知症初期集中支援チームとは？

本人や家族、関係者などからの相談を受け、認知症が疑われる人とその家族を訪問し、必要な支援を行い、自立した生活のサポートをする専門職（※）のチームです。

チームは、各高齢者あんしんセンターに設置しています。

※専門職：医師、臨床心理士、看護師、作業療法士、介護福祉士です。

どんな人が対象なの？

原則として40歳以上で、自宅で生活をしており認知症が疑われる人及びその家族で、以下の①～③のような状況にある方です。

- ①認知症の診断を受けていない、または治療が中断している
- ②医療や介護サービスを利用していない、または利用が中断している
- ③認知症の診断は受けたが、認知症による症状の対応に困っている など

※お話を伺いし、認知症初期集中支援チーム以外のサービスをご案内する場合があります。

相談から支援までの流れ



認知症かしら？

どう対応すればいい？



1 相談

まずは、お住まいの
高齢者あんしんセンターへ
電話または窓口相談



2 家庭訪問

①認知症支援コーディネーターが訪問



②認知症支援コーディネーターと医師が訪問



3 認知症初期集中支援チームによるサポート

※サポート期間は最長で6ヵ月



- 専門職 1～2 名が月 2～4 回程度訪問
- 自己負担はありません

<例えば・・・>

- 本人の生活の困りごとを整理
- かかりつけ医への相談や、必要に応じて、専門医療機関への受診を促し、調整
- 必要な医療や介護、生活支援サービスの検討・調整
- 認知症の症状に応じた対応や、日常生活等についてのアドバイス など



4 引き継ぎ

※認知症初期集中支援チームのサポート終了

ケアマネジャー等関係機関へ引き継ぎます。必要に応じて高齢者あんしんセンターが支援します。

