

第2部 計画の具体的な展開

第1章 認知症のある人に関する都民の理解の増進等

【目指すべき姿】

都民一人ひとりが認知症に関する知識及び認知症のある人に関する理解を深め、自分ごととして捉えることで、認知症になってからも、尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができる。

【現状と課題】

<普及啓発>

- 認知症になってからも、本人とその家族等が良い環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症があってもなくても、同じ社会の一員として地域を共に創っていく必要があります。
- 認知症は誰もがなり得るものであり、身近な人同士で支え合うためにも、都民や民間企業、関係機関等に対する普及啓発を推進し、認知症に対する理解を深める必要があります。
- 国の「認知症と向き合う『幸齢社会』実現会議」が令和5年12月に示した「とりまとめ」では、「新しい認知症観」を「全ての地域住民に、わかりやすく、自分ごととして理解してもらうことが重要であり、そのための取組を進める必要がある」、また、「新しい認知症観」の具体例として、「例えば、認知症は誰もがなり得る自分ごとであること、認知症になったら何もできなくなるのではなく、できること・やりたいことが多くあること、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、役割を果たし、自分らしく暮らしたいという希望があること等」と記載されています。

<学校教育における認知症に関する教育>

- 学習指導要領では、家庭科で、系統的に「高齢者の生活と福祉」について指導することや、専門学科において開設される福祉科で、「認知症の理解」について指導することが示されています。

<認知症のある多様な人や家族等の参画、本人発信支援>

- 認知症に関する誤解や偏見を無くし、認知症になってからも希望を持てるよう、多様な背景を持つ認知症のある人本人が、自身の希望や必要としていること等を自らの言葉で語り、認知症になってからも希望を持って暮らすことができる姿等を発信する機会を確保することが必要です。
- 認知症に関連する施策の検討・立案の際には、認知症のある多様な人や家族等の参

画を得て、意見を聴き、対話を行うことが必要です。

【施策の方向】

＜普及啓発の推進＞

- 様々な機会を捉えて、都民や民間企業、関係機関等に対する普及啓発を推進し、認知症に対する正しい知識と理解の浸透を図るとともに、区市町村による普及啓発を支援します。
- 認知症に関する正しい知識と理解を持って、地域や職域で認知症のある人と伴走し、共に支え合って生きる認知症サポーターの養成と活動支援を進めます。
- パンフレット「知って安心 認知症」を活用した普及啓発を行うとともに、区市町村におけるパンフレットの活用など、地域における普及啓発の取組を支援します。
- 認知症のポータルサイト「とうきょう認知症ナビ」において、認知症の基礎知識や相談窓口等を紹介し、都民への情報発信を充実していきます。
- 毎年9月21日の「認知症の日」や9月1日から30日までの「認知症月間」において、都庁第一本庁舎などのライトアップや都民向けシンポジウムを実施するなど、都民の認知症に関する理解を促進していきます。

＜学校教育における認知症に関する教育の推進＞

- 学習指導要領に基づき、授業において、小・中・高等学校における認知症のある人などを含む高齢者に対する理解を促進します。

＜認知症のある多様な人や家族等の参画の推進、本人発信支援＞

- 都における認知症に関連する施策の検討過程や取組等において、認知症のある多様な人や家族等の参画を進めていきます。また、区市町村に対し、都における当事者参画の方法等について情報提供しながら、認知症のある多様な人や家族等の参画を促進するよう働きかけていきます。
- 東京都の認知症本人大使を任命し、シンポジウム場などで体験等を語ってもらうなど、様々な媒体を通じた認知症のある人本人からの発信を支援していきます。

認知症の人にやさしいまち 東京を目指して

知って安心 認知症



■ 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です	1ページ
■ 認知症とは？	2ページ
■ 認知症の予兆につながる習慣	3ページ
■ 認知症に早く気づくことが大事！	4ページ
■ 「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！	5ページ
■ 認知症になるとどのように感じるの？	7ページ
■ 認知症の人を支えるために	8ページ
■ こんな時はどこへ相談したらいいの？	9ページ
■ 東京都認知症疾患医療センター 一覧	11ページ
■ 区市役所・町村役場	13ページ
■ 成年後見制度利用に関する相談先 一覧	14ページ

一人ひとりと生きるまち。



5 「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！

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト	最も当てはまるところの○をつけてください。			
	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック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
チェック② 5分間に聞いた話を 思い出せないことが ありますか	1点	2点	3点	4点
チェック③ 周りの人から「いつも同じ 事を言う」となどの言われ があると言われますか	1点	2点	3点	4点
チェック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
チェック⑤ 言おうとしている 言葉を、すぐに出てこ ないことがありますか	1点	2点	3点	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診断が必要です。

※身体機能が悪化している場合は点数が高くなる可能性があります。



「ひょっとして認知症かな？」
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。

	防壁なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
チェック⑥ 貯金の出入れや、 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
チェック⑦ 一人で買い物に 行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑧ バスや電車、自家用車 などを一人で 外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑨ 自分で掃除機や ほうきを使って 掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック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 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。
9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。

※ 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。

【主な施策】

・ 認知症施策推進事業〔福祉局〕

認知症施策を総合的に推進するため、「東京都認知症施策推進会議」において様々な角度から具体的な支援策の検討を実施します。

また、都民向けシンポジウムの開催や、パンフレット「知って安心 認知症」、認知症のポータルサイト「とうきょう認知症ナビ」等により、普及啓発を図ります。

・ 認知症サポーター活動促進事業〔福祉局〕

認知症サポーターの養成と認知症サポーターの活動を促進するため、認知症サポーターを養成する講座の講師役であるキャラバン・メイトと、チームオレンジの中核となるチームオレンジコーディネーターの養成を行うほか、チームオレンジの立ち上げや活動を、区市町村の状況に応じてきめ細かに支援します。

・ 認知症普及啓発事業〔高齢包括〕〔福祉局〕

地域において、認知症のある人と家族等を支えるために区市町村が行う、認知症の普及・啓発の取組を支援します。

事業者コラム

事業者コラム