

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



1	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
2	認知症とは？	2 ページ
3	認知症の予防につながる習慣	3 ページ
4	認知症に早く気づくことが大事！	4 ページ
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！	5 ページ
6	認知症になるとどのように感じるの？	7 ページ
7	認知症の人を支えるために	8 ページ
8	こんな時はどこに相談したらいいの？	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

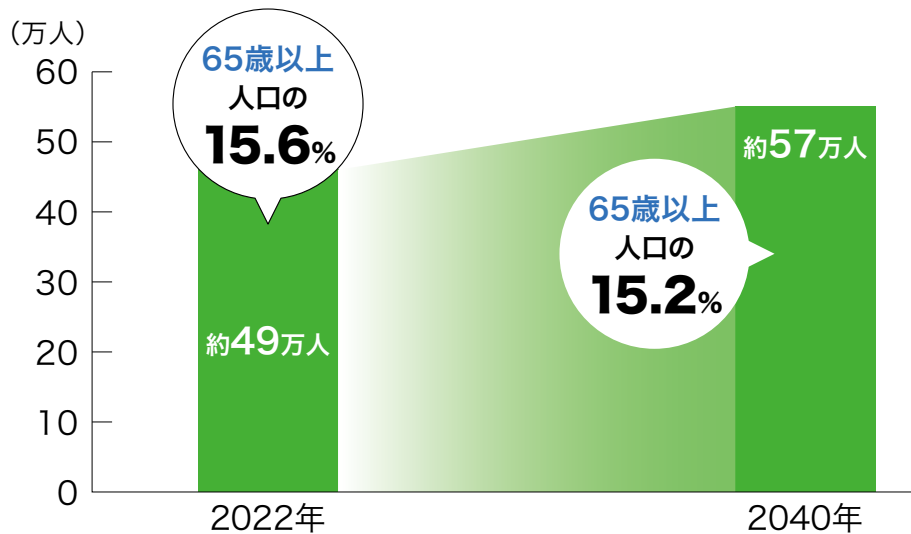
一人ひとりと生きるまち。



認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です(注1)。
都内では、認知症の人は49万人を超えており、2040年には約57万人に増加すると推計されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計

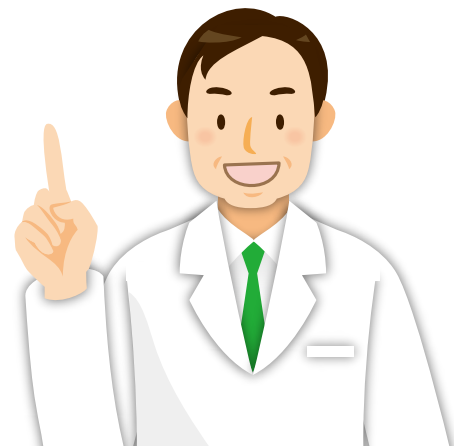


資料)東京都「令和4年度認知症高齢者数等の分布調査」

若年性認知症について

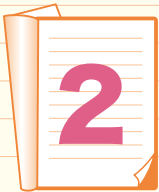
認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。
65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

認知症は、
とても身近な病気です。
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。



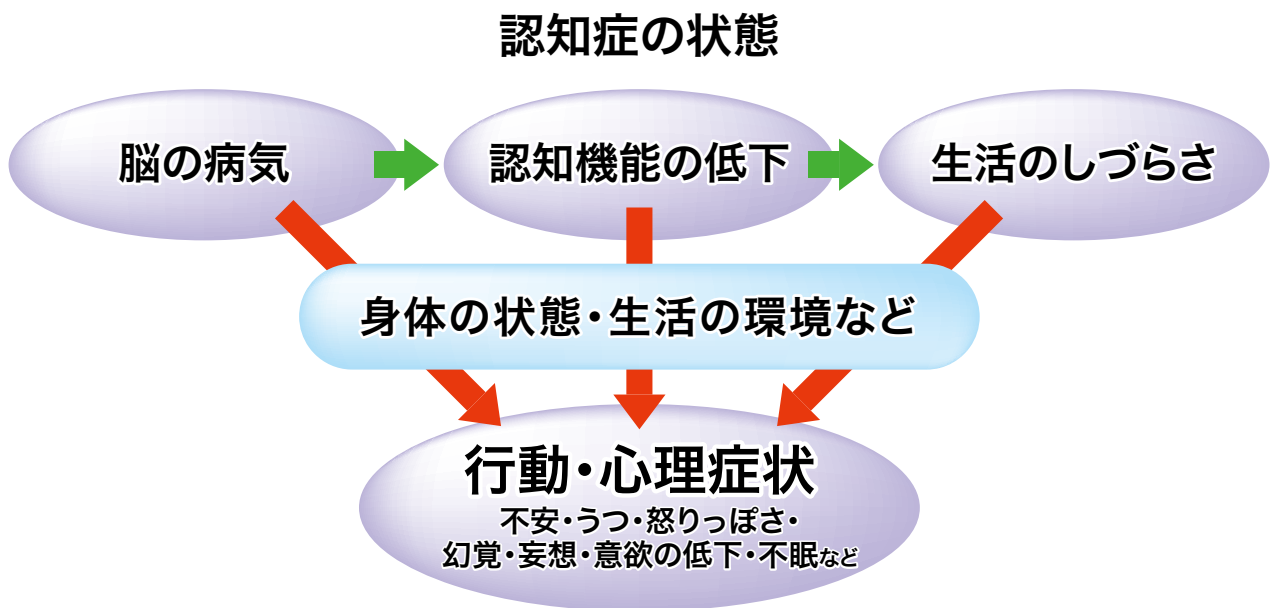
(注1)平成27年に公表された国の研究によると、2030年の段階で65歳以上の高齢者の約20%が認知症になるものと推定されています。

(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



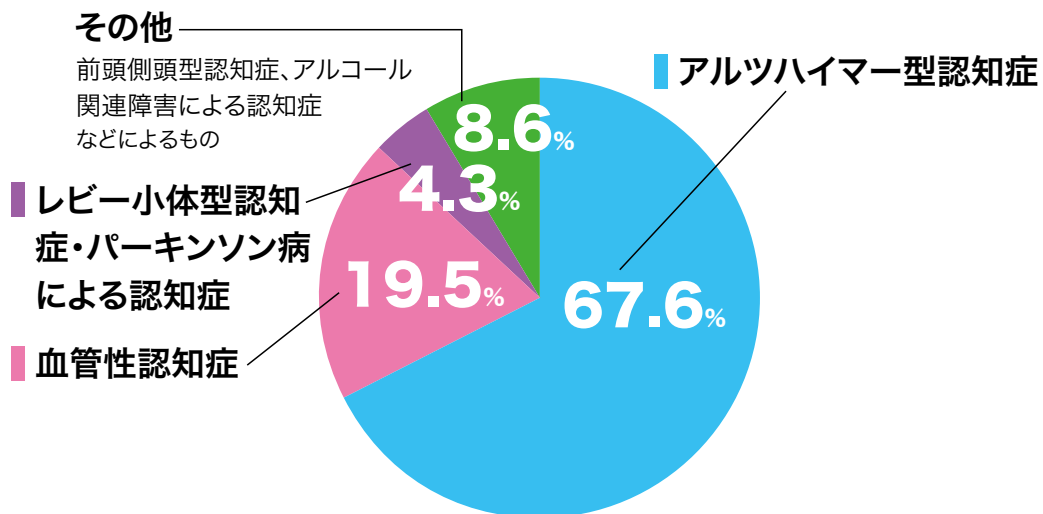
認知症とは？

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3)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

(注3) 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。

3

認知症の予防につながる習慣

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

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。



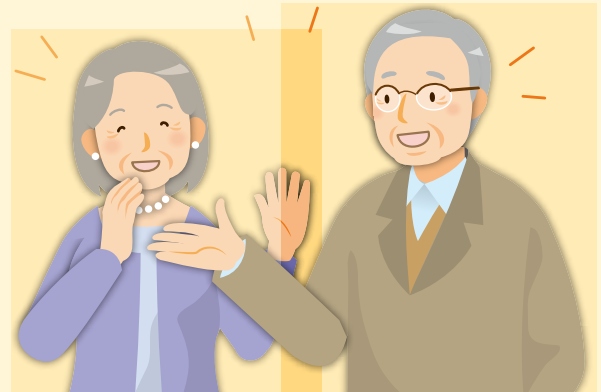
生活を楽しみましょう。

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。



4

認知症に早く気づくことが大事!

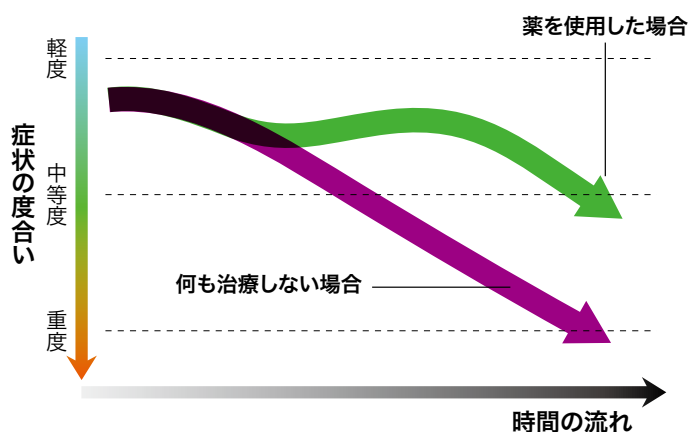
認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

【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**
早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 2 治る認知症や一時的な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等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています(下図参照)。

服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



次ページからの
「自分でできる認知症の
気づきチェックリスト」
を行ってみましょう。

(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。



「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

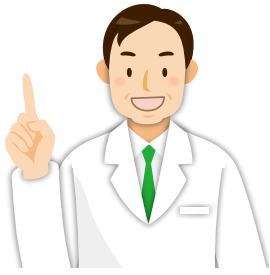
最もあてはまるところに○をつけてください。

	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
チェック 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
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

※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。



「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。

<p>チェック⑥</p> <p>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</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦</p> <p>一人で買い物に行けますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑧</p> <p>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</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑨</p> <p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑩</p> <p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p> 	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

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。

6

認知症になると どのように感じるの？

・・・不安を感じる場合があります・・・

自分がこれまでとは違うことに、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗が増えることなどにより、「**なんだかおかしい。**」と感ずることがあります。



「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はようになっていくんだろう。」「自分は家族に迷惑をかけているのではないか。」というような**不安を感じる**ようになります。

・・・気分が沈んでうつ状態になる場合があります・・・

もの忘れや失敗が増えて、自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、**気分が沈んでうつ状態になる**ことがあります。



うつ状態になると意欲が低下するので、それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、**人とのコミュニケーションも少なくな**ってしまい、不活発な生活になってしまいます。

・・・怒りっぽくなる場合があります・・・

何か失敗をした時に、**どうしていいかわからずに混乱し、いらいらしやすくな**ったり、不機嫌になったりすることがあります。



時には**声をあげてしま**ったり、つい**手を出して**しまうことがあります。

7

認知症の人を支えるために

本人の気持ちを理解して接しましょう

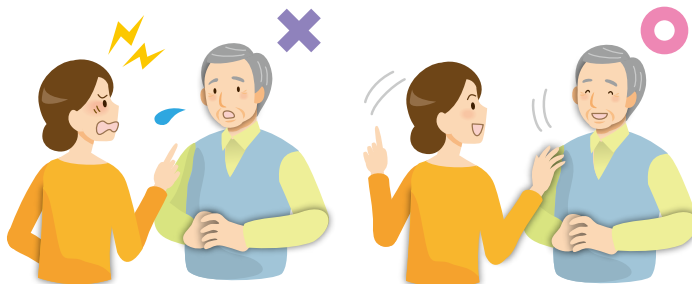
認知症の人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。

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が。



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、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。



本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらお手伝いしましょう

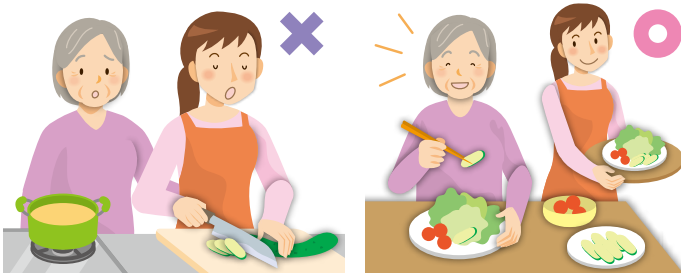
認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながらさりげなく手助けしましょう。

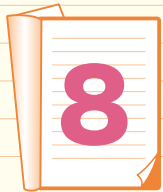
たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になってうまく段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



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ではなく、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。





こんな時は どこに相談したらいいの？

1 最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

①かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

都では、内科などのかかりつけ医に対し、適切な認知症診療の知識や技術などを習得するための研修「東京都かかりつけ医認知症研修」を行っています。

②認知症サポート医

認知症の方とご家族を支えるチームの一員として、医療の面から皆さんの生活をサポートする医師です。また、各区市町村で実施されている認知症カフェや住民向け講演会などの取組に協力しています。都内の認知症サポート医の一覧はホームページ「とうきょう認知症ナビ」(裏表紙参照)に掲載しています。

③認知症疾患医療センター

東京都が都内で52医療機関を指定しています(令和6年3月現在、P11~12参照)。

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成等を実施している医療機関です。

各センターには、認知症に関する専門知識を有する精神保健福祉士等が配置されており、本人、家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応するとともに、状況に応じて適切な医療機関等の紹介を行います。

④認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。もの忘れ外来やメモリークリニック、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で、認知症の診断や治療を行っています。

2 認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

①区市町村の相談窓口

お住まいの区市町村の窓口や電話で「認知症や介護のことで相談したい。」と伝えれば、担当の部署につながります。

②地域包括支援センター(地域によっては名称が異なる場合があります)

高齢者やその家族を支援するため、区市町村が設置している総合相談窓口です。何か困ったことがあれば気軽に相談できます。

医療機関の受診に関する相談、介護サービスの紹介や手続の支援、介護予防に関する支援、高齢者虐待に関する相談など専門職が様々な支援・相談対応を行います。また、関係機関や住民と連携して、地域の見守り活動も推進しています。

お住まいの区市町村に問い合わせれば、お近くの地域包括支援センターを教えてください。

③保健所、保健センター、精神保健福祉センター

精神科医師、保健師等が認知症をはじめとした精神保健福祉に関する専門相談に応じます。

3 若年性認知症について相談したい

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。

医療機関の受診や社会保障の手続きを始め、介護保険等サービスの利用、就労支援、ご本人やご家族の不安など、様々な相談への対応・支援を行います。まずは気軽にお電話ください。

東京都若年性認知症総合支援センター

目黒区碑文谷5-12-1 TS碑文谷ビル3階(東急東横線「学芸大学駅」東口より徒歩10分)

☎03-3713-8205(平日 午前9時～午後5時)

【運営委託法人】特定非営利活動法人 いきいき福祉ネットワークセンター

東京都多摩若年性認知症総合支援センター

日野市多摩平2-2-4ニコール豊田ビル4階(JR中央線「豊田駅」北口より徒歩2分)

☎042-843-2198(平日 午前9時～午後5時)

【運営委託法人】社会福祉法人 マザアス

4 認知症の人の介護をしている仲間と会って情報交換や介護の相談をしたい

①公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部

☎03-5367-2339(認知症でれほん相談:火・金曜 午前10時～午後3時 除く祝祭日)

②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

☎03-5368-1955(事務局:火～金曜 午前11時～午後5時)

③特定非営利活動法人 若年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)

※ほかにも地域にはさまざまな認知症の人と家族が集う会がありますので、お住まいの区市町村の認知症担当窓口や、お近くの地域包括支援センターにお問合わせください。

5 権利擁護や成年後見制度について相談したい

認知症高齢者や知的障害者、精神障害者など判断能力が十分でない人々の誰もが、安心して福祉サービスを利用し生活していくための、成年後見制度推進機関(P14参照)があります。

また、区市町村社会福祉協議会等では、福祉サービスを利用するに当たって必要な手続や利用料の支払を行う等の「日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)」を行っています。

6 悪質商法の被害にあってしまったので相談したい

被害にあったり、不安を感じたときは以下の窓口にご相談してください。また、地域包括支援センターや各区市町村の消費者センター等でも相談を受け付けています。

ご本人・ご家族からの相談はこちらへ

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 祝日・年末年始を除く)

介護事業者・民生委員など高齢者の身近にいる方からの通報・問い合わせはこちらへ

高齢消費者見守りホットライン(東京都消費生活総合センター)

☎03-3235-1334(月～土曜 午前9時～午後5時 祝日・年末年始を除く)

東京都認知症疾患医療センター 一覧

(令和6年3月現在)

※電話相談は、原則平日(月～金曜日)の日中の対応となっています。

医療機関名	住所	相談窓口電話番号
社会福祉法人 三井記念病院	千代田区神田和泉町1	03-3862-9133
学校法人聖路加国際大学 聖路加国際病院	中央区明石町9-1	03-5962-7227
社会福祉法人恩賜財団済生会支部東京都済生会 東京都済生会中央病院	港区三田1-4-17	03-3451-7651
学校法人東京医科大学 東京医科大学病院	新宿区西新宿6-7-1	03-3342-6111(代)
学校法人順天堂 順天堂大学医学部附属 順天堂医院	文京区本郷3-1-3	03-5684-8577
公益財団法人ライフ・エクステンション研究所付属 永寿総合病院	台東区東上野2-23-16	03-3833-8381(代)
医療法人社団仁寿会 中村病院	墨田区八広2-1-1	03-3611-9740
学校法人順天堂 順天堂大学医学部附属 順天堂東京江東高齢者医療センター	江東区新砂3-3-20	03-5632-3180
医療法人社団恵泉会 荏原中延クリニック	品川区中延2-15-5 酒井ビル2階	03-6426-6033
国家公務員共済組合連合会 三宿病院	目黒区上目黒5-33-12	03-3711-5771(代)
地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都立荏原病院	大田区東雪谷4-5-10	03-5734-7028
地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都立松沢病院	世田谷区上北沢2-1-1	03-3303-7211(代)
学校法人東京女子医科大学附属 成人医学センター	渋谷区渋谷2-15-1 渋谷クロスタワービル20階	03-3499-1917
あしかりクリニック	中野区中央5-44-9	03-3380-0720
社会福祉法人浴風会 浴風会病院	杉並区高井戸西1-12-1	03-5336-7790
医療法人社団健翔会 豊島長崎クリニック	豊島区长崎4-25-15	03-6905-8015
東京ふれあい医療生活協同組合 オレンジほっとクリニック	北区堀船3-31-15	03-3911-2661
医療法人社団讃友会 あべクリニック	荒川区東日暮里6-60-10 日暮里駅前中央ビル5階	03-5615-3020
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	板橋区栄町35-2	03-3964-1141(代)
医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院	練馬区関町南4-14-53	03-3928-6511(代)
医療法人社団大和会 大内病院	足立区西新井5-41-1	03-5691-0592
医療法人社団東京東双泉会 いずみホームケアクリニック	葛飾区青戸5-30-4	03-6662-6332
医療法人社団城東桐和会 東京さくら病院	江戸川区東篠崎1-11-1	0120-396-834

医療機関名	住所	相談窓口電話番号
医療法人社団光生会 平川病院	八王子市美山町1076	042-651-3132
国家公務員共済組合連合会 立川病院	立川市錦町4-2-22	0120-766-613
武蔵野赤十字病院	武蔵野市境南町1-26-1	0422-30-5697
学校法人杏林学園 杏林大学医学部付属病院	三鷹市新川6-20-2	0422-44-0634
医療法人財団良心会 青梅成木台病院	青梅市成木1-447	0428-74-9933
医療法人社団 根岸病院	府中市武蔵台2-12-2	042-572-4171
医療法人社団東京愛成会 たかつきクリニック	昭島市田中町562-8 昭島昭和第一ビル北館2階A	042-543-6781
医療法人社団青山会 青木病院	調布市上石原3-33-17	042-483-1399
医療法人財団明理会 鶴川サナトリウム病院	町田市真光寺町197	0120-115-513
社会福祉法人聖ヨハネ会 桜町病院	小金井市桜町1-2-20	042-383-4114
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院	小平市小川東町4-1-1	042-341-2711(代)
医療法人社団充会 多摩平の森の病院	日野市多摩平3-1-17	042-843-1888
医療法人社団新新会 多摩あおば病院	東村山市青葉町2-27-1	042-393-2881(代)
社会福祉法人浴光会 国分寺病院	国分寺市東恋ヶ窪4-2-2	042-323-7471
医療法人社団つくし会 新田クリニック	国立市西2-26-29	042-574-3355
医療法人社団幹人会 福生クリニック	福生市加美平3-35-13	042-551-2312(代)
学校法人慈恵大学 東京慈恵会医科大学附属第三病院	狛江市和泉本町4-11-1	03-3480-0702
社会医療法人財団大和会 東大和病院	東大和市南街1-13-12	042-562-1487
公益財団法人結核予防会 複十字病院	清瀬市松山3-1-24	042-491-4111(代)
医療法人社団山本・前田記念会 前田病院	東久留米市中央町5-13-34	042-473-2133(代)
社会医療法人財団大和会 武蔵村山病院	武蔵村山市榎1-1-5	042-566-3312
社会福祉法人桜ヶ丘社会事業協会 桜ヶ丘記念病院	多摩市連光寺1-1-1	042-313-7350
特定医療法人社団研精会 稲城台病院	稲城市若葉台3-7-1	042-331-5533
医療法人社団三秀会 羽村三慶病院	羽村市羽4207	042-570-6150
医療法人財団暁 あきる台病院	あきる野市秋川6-5-1	042-559-5761(代)
医療法人社団薫風会 山田病院	西東京市南町3-4-10	042-461-0622
医療法人社団幹人会 菜の花クリニック	西多摩郡瑞穂町殿ヶ谷454	042-557-7995
医療法人財団利定会 大久野病院	西多摩郡日の出町大久野6416	042-597-1119
奥多摩町国民健康保険 奥多摩病院	西多摩郡奥多摩町氷川1111	0428-83-2145(代)

区市役所・町村役場

(代表電話番号)

※「認知症や介護のことで相談したい。」とお伝えいただければ、担当の部署につながります。

区市町村名	電話番号
千代田区	03-3264-2111
中央区	03-3543-0211
港区	03-3578-2111
新宿区	03-3209-1111
文京区	03-3812-7111
台東区	03-5246-1111
墨田区	03-5608-1111
江東区	03-3647-9111
品川区	03-3777-1111
目黒区	03-3715-1111
大田区	03-5744-1111
世田谷区	03-5432-1111
渋谷区	03-3463-1211
中野区	03-3389-1111
杉並区	03-3312-2111
豊島区	03-3981-1111
北区	03-3908-1111
荒川区	03-3802-3111
板橋区	03-3964-1111
練馬区	03-3993-1111
足立区	03-3880-5111
葛飾区	03-3695-1111
江戸川区	03-3652-1151

区市町村名	電話番号
調布市	042-481-7111
町田市	042-722-3111
小金井市	042-383-1111
小平市	042-341-1211
日野市	042-585-1111
東村山市	042-393-5111
国分寺市	042-325-0111
国立市	042-576-2111
福生市	042-551-1511
狛江市	03-3430-1111
東大和市	042-563-2111
清瀬市	042-492-5111
東久留米市	042-470-7777
武蔵村山市	042-565-1111
多摩市	042-375-8111
稲城市	042-378-2111
羽村市	042-555-1111
あきる野市	042-558-1111
西東京市	042-464-1311
瑞穂町	042-557-0501
日の出町	042-597-0511
檜原村	042-598-1011
奥多摩町	0428-83-2111
大島町	04992-2-1443
利島村	04992-9-0011
新島村	04992-5-0240
神津島村	04992-8-0011
三宅村	04994-5-0981
御蔵島村	04994-8-2121
八丈町	04996-2-1121
青ヶ島村	04996-9-0111
小笠原村	04998-2-3111

区市町村名	電話番号
八王子市	042-626-3111
立川市	042-523-2111
武蔵野市	0422-51-5131
三鷹市	0422-45-1151
青梅市	0428-22-1111
府中市	042-364-4111
昭島市	042-544-5111

成年後見制度利用に関する相談先 一覧 (令和6年3月現在)

成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などにより、判断能力が十分でない方々の権利を守る援助者(「成年後見人等」)を選ぶことで、その方を法律的に支援する制度です。

都内各区市町村では、身近な地域で成年後見制度に関する相談等を受けられるよう、成年後見制度推進機関を設置しています。成年後見制度推進機関では、制度や手続きに関する相談をはじめ、親族等の成年後見人等に対する相談や学習会、情報交換の場の提供、地域関係者のネットワークづくり等を行っています。

区市町村名	成年後見制度推進機関名	電話番号
千代田区	ちよだ成年後見センター	03-6265-6521
中央区	成年後見支援センター「すてっぷ中央」	03-3206-0567
港区	成年後見利用支援センター「サポートみなと」	03-6230-0283
新宿区	新宿区成年後見センター	03-5273-4522
文京区	権利擁護センター「あんしんサポート文京」	03-3812-3156
台東区	権利擁護センター「あんしん台東」	03-5828-7507
墨田区	すみだ福祉サービス権利擁護センター	03-5655-2940
江東区	権利擁護センター「あんしん江東」	03-3647-1710
品川区	品川成年後見センター	03-5718-7174
目黒区	権利擁護センター「めぐる」	03-5768-3964
大田区	おおた成年後見センター	03-3736-2022
世田谷区	成年後見センター「えみい」	03-6411-3950
渋谷区	渋谷区成年後見支援センター	03-5457-0099
中野区	中野区成年後見支援センター	03-5380-0134
杉並区	杉並区成年後見センター	03-5397-1551
豊島区	福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」	03-3981-2940
北区	権利擁護センター「あんしん北」	03-3908-7280
荒川区	成年後見センター・あんしんサポートあらかわ	03-3802-3396
板橋区	権利擁護いたばしサポートセンター	03-5943-7070
練馬区	権利擁護センターほっとサポートねりま	03-5912-4022
足立区	権利擁護センターあだち	03-5813-3551
葛飾区	葛飾区成年後見センター	03-5672-2833
江戸川区	江戸川区安心生活センター	03-3653-6275

区市町村名	成年後見制度推進機関名	電話番号
八王子市	成年後見・あんしんサポートセンター八王子	042-620-7365
立川市	地域あんしんセンターたちかわ	042-529-8319
武蔵野市	武蔵野市福祉公社 成年後見利用支援センター	0422-27-1238
三鷹市	権利擁護センターみたか	0422-46-1203

区市町村名	成年後見制度推進機関名	電話番号
青梅市	成年後見・権利擁護センターおうめ	0428-23-7868
府中市	権利擁護センターふちゅう	042-360-3900
昭島市	地域福祉・後見支援センターあきしま	042-544-0388
町田市	福祉サポートまちだ	042-720-9461
小金井市	権利擁護センターふくしネットこがねい	042-386-0121
小平市	権利擁護センターこだいら	042-342-8780
東村山市	東村山市成年後見制度推進機関	042-394-7767
国分寺市	権利擁護センターこくぶんじ	042-580-0570
国立市	くにたち権利擁護センター	042-575-3222
福生市	成年後見センター福生	042-552-5027
東大和市	あんしん東大和(成年後見制度推進機関)	042-590-0018
清瀬市	きよせ権利擁護センターあいねっと	042-495-5573
東久留米市	東久留米市成年後見制度推進機関	042-479-0294
武蔵村山市	武蔵村山市成年後見制度推進機関	042-566-0061
羽村市	羽村市成年後見制度利用支援機関	042-554-0304
あきる野市	生活支援課相談支援係	042-533-3548
西東京市	権利擁護センター あんしん西東京	042-497-5239
瑞穂町	権利擁護センターみずほ	042-557-8201
日の出町	成年後見センターひので	042-588-4511
檜原村	成年後見センターひのはら	042-598-0085
奥多摩町	こうけんセンターおくたま	0428-83-3855

一般社団法人多摩南部成年後見センターの構成5市にお住まいの方は、以下の各窓口にご相談ください。

区市町村名	窓口の名称	電話番号
調布市	福祉健康部 福祉総務課 地域福祉係	042-481-7323
日野市	権利擁護センター 日野	042-591-1561
狛江市	あんしん狛江	03-3488-5603
多摩市	権利擁護センター	042-373-5677
稲城市	稲城市福祉権利擁護センター あんしんいなぎ	042-378-5459

※推進機関が設置されていない町村にお住まいの方は、13ページに掲載している「区市役所・町村役場(代表電話番号)」までお問い合わせください。

認知症サポーターになりましょう!

ご近所の人や商店街、郵便局、銀行、交番など地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困った時に手助けをしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

認知症サポーターとは?

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。



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。

- 1時間半程度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、区市町村や企業、各種団体、小中学校などで行われています。

※お申込方法・開催日等は、お住まいの区市町村の認知症担当窓口にお問合せください。

ひとりでも多くの方が認知症の人や家族の応援者になることが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。

とうきょう認知症ナビへアクセス!!

「認知症になっても認知症の人と家族が地域で安心して暮らせるまちづくり」の推進を目的とする、東京都の公式サイトです。

主なコンテンツ

- パンフレット『知って安心認知症』『自分でできる認知症の気づきチェックリスト』
- 認知症の基礎知識
- 東京都の研修・行事
- 認知症に関する相談窓口(東京都認知症疾患医療センター、若年性認知症総合支援センターなど)
- 東京都の取組(会議資料・調査報告書・マニュアルなど)

とうきょう認知症ナビ

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/

または、

とうきょう認知症ナビ

検索

発行 東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当
新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5320-4276(直通)

令和6年9月発行 登録番号(6)58

監修 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム
板橋区栄町35-2 ☎03-3964-3241(代表)

