

認知症かも?!

気軽にできる

認知症気づきチェックシート



「もの忘れが増えた」「生活の中でつまずきを感じる事が多い」といった心配はありませんか。
認知症は早期対応することで、進行を遅らせたり症状を落ち着かせることができます。
心配だと思う人も大丈夫だと思う人も、ご自身とご家族で定期的にチェックをしてみましょう。

自分でチェック

- ☐ なかなか言葉が出てこない。
- ☐ 言われたことや予定を忘れることが多い。
- ☐ 物がなくなることが多く、いつも探し物をしている。
- ☐ イライラして怒りっぽくなった。
- ☐ 薬の飲み忘れや飲み間違いが増えた。
- ☐ 着替えや身だしなみ、入浴などがおっくうになった。
- ☐ 調理や掃除などの日常的な作業に時間がかかる。
- ☐ 服装について注意を受けることが増えた。
- ☐ 曜日や日付がすぐに出てこない。



家族(身近な人)でチェック

- ☐ 物の名前など単語が出てこない。
- ☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする。
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった。
- ☐ 自分で薬を管理することができなくなった。
- ☐ 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒がってやらない。
- ☐ 調理や掃除などの日常的な作業に時間がかかるようになった。
- ☐ 季節や場にそぐわない服装をするようになった。
- ☐ 曜日や日付を確認することが多くなった。



注：これは認知症を診断するものではありません。あくまで目安となります。

■「自分でチェック」または「家族(身近な人)でチェック」で2つ以上あてはまる場合は…
かかりつけ医、認知症の相談窓口(裏面参照)にまずは相談してみましょう。

■ 変化に気づくためには…

1年に1度はチェックを行い、1年前の状態と現在の状態を比較してみましょう。

認知症の相談窓口

地域包括支援センター（高齢者相談センター）

高齢者の身近な総合相談窓口です。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門職が介護や健康の相談をはじめとして、福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、財産や権利を守る権利擁護など、あらゆる相談に応じます。相談は無料で、相談内容を他に漏らすことはありません。お気軽にご相談ください。

福祉事業所

介護保険や福祉サービスの相談、医療機関についての情報提供を行っています。

福祉事業所		地域包括支援センター（高齢者相談センター）			
区名	担当課 所在地・電話番号(053)	施設名	所在地	電話番号 (053)	担当地域
中央区	長寿支援課 (中央区役所内) 元城町 103-2 ☎457-2062	元 浜	元浜町 356	479-1215	北、曳馬
		鴨 江	鴨江三丁目 6-12	456-3362	西、県居、江西
		佐 鳴 台	佐鳴台三丁目 35-21	448-0201	城北、佐鳴台
		和 合	和合町 555	475-5560	富塚、萩丘(住吉・和合)
		板 屋	中央三丁目 1-18	456-5600	中央、アクト、江東、駅南
		高 丘	高丘東四丁目 43-11	420-6330	萩丘(萩丘中、葵・高丘)
		三 方 原	東三方町 239	439-5000	三方原
	長寿支援課 (東行政センター内) 流通元町 20-3 ☎424-0186	ありたま	有玉南町 1436	434-7899	積志
		さぎの宮	小池町 38-1	432-5151	長上、笠井
		あ ん ま	安間町 55-8	423-2701	中ノ町、和田、蒲
	長寿支援課 (西行政センター内) 雄踏一丁目 31-1 ☎597-1164	大 平 台	大平台一丁目 34-30	485-2800	入野、篠原
		和 地	大山町 2893-1	437-2001	庄内、和地、伊佐見
		雄 踏	雄踏町宇布見 4080-4	597-0022	舞阪、雄踏、神久呂
	長寿支援課 (南行政センター内) 江之島町 600-1 ☎425-1542	新 津	法枝町 248-3	444-3333	新津、可美
		芳 川	石原町 749	426-1503	芳川、河輪、五島
		三 和	三和町 242-1	462-1011	白脇、飯田
浜名区	長寿保険課 (浜名区役所内) 貫布砦 3000 ☎585-1123	北 浜	高菎 208-2	584-2733	北浜
		し ん ぱ ら	新原 4092-2	584-1090	浜名、鹿玉
		於 呂	於呂 2519-2	588-5600	中瀬、赤佐
	長寿保険課 (北行政センター内) 細江町気賀 305 ☎523-1144	三 方 原 (サテライト都田・新都田)	新都田五丁目 12-21	428-6333	都田、新都田
		細 江	引佐町井伊谷 2569	528-2288	細江、引佐、三ヶ日
		(三ヶ日支所)	三ヶ日町三ヶ日 500-1 (三ヶ日支所庁舎内)	528-0788	三ヶ日
天竜区	長寿保険課 (天竜区役所内) 二俣町二俣 481 ☎922-0130	天 竜	二俣町二俣 1569-28	925-0034	天竜、春野
		(春野支所)	春野町宮川 1467-2 (春野支所庁舎内)	983-5000	春野
		北 遠 中 央	龍山町戸倉 711-2 (龍山保健センターやすらぎ内)	969-0088	佐久間、水窪、龍山
		(水窪支所)	水窪町奥領家 2980-1 (水窪支所庁舎内)	982-0870	水窪
		(佐久間支所)	佐久間町中部 18-11 (佐久間支所庁舎内)	965-0080	佐久間

浜松市認知症疾患医療センター（聖隷三方原病院）☎ (053)439-0006

担当の相談員が認知症に関する相談をお受けします。 **相談日時** 月～金 午前 9 時 ～ 午後 5 時 ※祝日及び年末年始は除く

認知症コールセンター ☎ 0120-123-921

「認知症のひとと家族の会」静岡県支部の会員（介護経験者）が相談をお受けします。

相談日時 月・木・土・日 午前 10 時 ～ 午後 3 時

※祝日及び年末年始は除く

若年性認知症相談窓口 ☎ (054)252-9881

若年性認知症の専門相談員が相談をお受けします。

相談日時 月・水・金 午前 9 時 ～ 午後 4 時

※祝日及び年末年始は除く