

# 知って安心 認知症

認知症があってもなくても希望を持って暮らせる社会へ



## もくじ

- 1ページ 新しい認知症観  
東京都認知症施策推進計画
- 2ページ 当事者からのメッセージ
- 3ページ 認知症とは
- 4ページ 認知症になるとどのような  
気持ちになるの？
- 5ページ 認知症の人とともに暮らす

- 6ページ 健康づくりは大切です  
認知症に早く気づくことが大事
- 7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！
- 9ページ 国分寺市の認知症ケアパス
- 11ページ こんな時はどこに相談したらよい？



国分寺市

# 1

## 新しい認知症観

かつては「認知症になると何もわからなくなり、何もできなくなる」と考えられていました。

現在は「認知症になったら何もできなくなるのではない」「認知症になってからも一人ひとりが個人としてできることややりたいことがある」「住み慣れた地域で仲間たちとつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」と考えられています。

これを「**新しい認知症観**」と言います。

東京都は「新しい認知症観」の考え方にに基づき、様々な取組を進めていきます。



# 2

## 東京都認知症施策推進計画

東京都は、令和7年3月に認知症についての新しい計画をつくりました。計画の策定に当たっては、当事者からの意見聴取を重ね、当事者の視点を反映することを一番大切にしました。

そして、「認知症があってもなくても都民一人ひとりが相互に尊重し、支え合いながら共生し、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東京の実現」を計画の基本理念としました。

もし認知症になっても、一人の人間として尊重され、希望を持って暮らしていける。そんなあたたかい東京を、みんなで一緒につくっていきませんか。



詳細はこちら



## 当事者からのメッセージ

勘違いをして間違えることもあるけれど、自分なりに努力して工夫しています。認知症であってもなくても人生は一度きり。楽しまなければ損。趣味の写真撮影はそのまま続け、さらに新しい楽しみも見つけていきたいと思います。



他の病気と同じで、認知症だけが特別ではありません。性別や年齢に関わらず、誰でもなる可能性があります。外に出て人と会って話したり、活動することが大切だと思います。



記憶は時には曖昧で、違和感はあるけれど、自分自身は変わらない。何をしたかうまく言えなかったり、思い出せなくても、楽しかった瞬間はあったはず。過去にこだわらず、毎日を大切に過ごしていけば、楽しかった人生になります。「のんびり、ゆったり、あせらずに」笑っていきましょう。



みんなで集まることが大事だと思います。まずは集まってみよう！



診断後も、自分自身、特に変わってしまったという認識はありません。多少なりとも周りには迷惑をかけているのかもしれませんが、“自分の思ったまま行動してもいいのでは”と声を掛けてもらったので、そのようにしています。



認知症と診断を受けることは、特別なことでも、恥ずかしいことでもありません。目の前の人を「ひとりの人」として出会い、「認」め合い「知」ってください。「いまを生きる」「わたしを生きる」の言葉を大切に。私たちは「ひと足先に認知症になっただけ」。



東京都では、皆さんの認知症に関する理解の促進及び認知症の人からの発信を支援するため、認知症の人を「とうきょう認知症希望大使」に任命しています。とうきょう認知症希望大使については、とうきょう認知症ナビ(裏表紙参照)でご紹介しています。

## 認知症とは

認知症とは、色々な原因で認知機能(注1)が低下し、生活のしづらさが現れる状態を指します。認知機能の低下により、不安・うつ・怒りっぽさ・幻覚・妄想・意欲の低下・不眠などの行動・心理症状(BPSD)が出る人もいます。

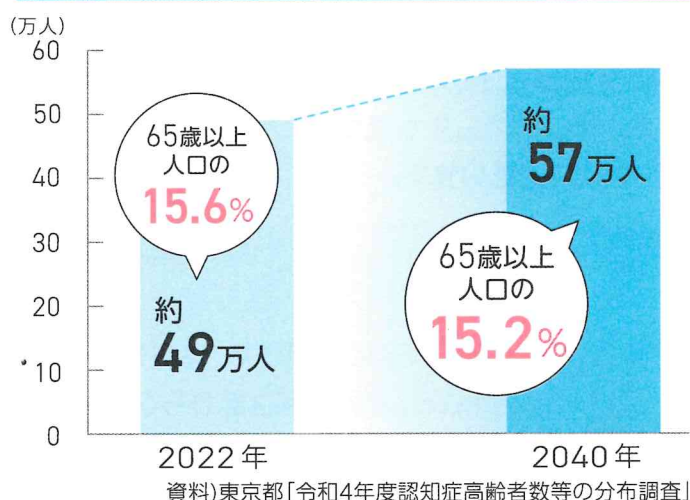
(注1)物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

(注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、何らかの認知症の症状を有する人(認知症高齢者の日常生活自立度I以上)

### 認知症はとても身近なもの

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



### 誰もがなりうるもの

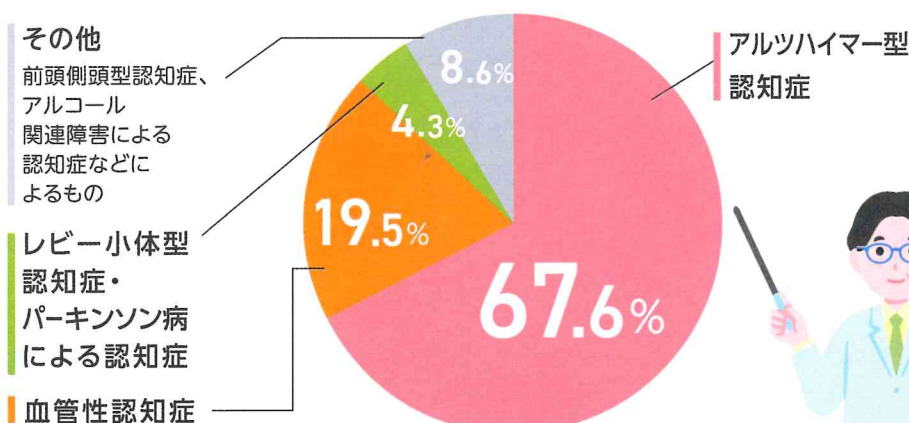
認知症は高齢者だけができるものではありません。65歳未満で発症する若年性認知症の人は、都内には約4,000人と推計されています。

日本医療研究開発機構(AMED)認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態調査」(平成29年度～令和元年度 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)における有病率推計値から算出

### 認知症の原因はさまざま

主なものは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です。

### 認知症の原因となる疾患の内訳



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

# 認知症になるとどのような気持ちになるの？

ときにはこんなことも・・・

## 不安

不調に最初に気づくのは本人です。「この先自分はどうなっていくんだろう。」と不安を感じる人もいます。



## イライラや怒り

何か失敗した時にどうしたらよいかわからずに混乱し、イライラしたり、怒りを覚える人もいます。



## ゆううつ

以前なら簡単にできたことが難しいと感じたときに、ゆううつに感じる人もいます。



こうした当事者の様々な心の状態は、すべて理由があって起こることです。

今の自分に合った生活の工夫をすることでこれまでとあまり変わらない生活を送る人もいます。



## コラム

### 心と身体の声に耳を澄ませて ～日本版BPSDケアプログラム～

> 認知症の方が落ち着かなかつたりするのは、決してわがままではありません。「痛い」「怖い」など、言葉にできない『隠れたつらさ』を伝えていることがとても多いのです。

東京都と東京都医学総合研究所が開発した日本版BPSDケアプログラムは、そんな行動を「メッセージ」として受け止め、介護事業所等のチームでその理由を探ります。体の痛みや環境の不快さに気づき、取り除くことで、その人らしい穏やかな笑顔が戻ってきます。理由が分かれば、支える側も優しい気持ちになります。

都はこれからも、このケアプログラムに多くの介護事業所等が取り組めるよう支援していきます。



## 認知症の人とともに暮らす

### > 本人の気持ちを理解して接しましょう

たとえば、認知症の人が食事をしたことを忘れて何度も「ごはんまだ?」とたずねたり、予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの?」とたずねたりします。



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。

「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます不安をあおってしまいます。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。

### > 本人の意思・尊厳を大事にしましょう

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。



認知症になっても何もできなくなるわけではありません。本人の意思や尊厳を大事にして、さりげなく手助けしながらできるだけやりたいことをしていきましょう。

危ないからと言って料理をまったくさせないのではなく、材料を混ぜたり、盛り付けしたり、できることをしてもらえばよいでしょう。本人の「料理をしたい」という気持ちを大事にしましょう。

一緒に暮らしていると、ご家族だって不安や悩みを抱えることがあります。

そんなときは、どなたかにお話してみまじょう。

地域には、認知症カフェやチームオレンジなど、当事者の集いや当事者を支える場があります。

一人で解決しようとせず気軽に相談してみてください。ご家族もご自身を大切に。



## 7

## 健康づくりは大切です

体の病気を防ぐことは、脳を守ることに繋がります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐことは、認知症のリスクを減らすだけでなく、いつまでも自分らしく暮らすための大切な一歩です。



無理のない範囲で、  
体を動かす  
習慣を続け  
ましょう。

塩分やお酒は  
ひかえめに。  
色々な食材を  
おいしく食べま  
しょう。

外に出かけて、  
人との会話や  
交流を楽しみま  
しょう。

趣味など、  
好きなことをして  
毎日を楽しみま  
しょう。

## 8

## 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？  
認知症は早期診断と早期対応がとても大切です。

## 早く気づくとこんなことに備えられます

今後の生活の準備を  
始めましょう

ご本人とご家族が元気なうちに話し合い、便利なサービスなどを上手に使うことで、安心して暮らせる環境がつかれます。

一時的な症状の場合が  
あります

早めに医師に相談して原因がわかれば、治療して治せる病気である可能性もあります。

進行を遅らせることが  
可能な場合があります

早い段階から薬を使ったり、気持ちに寄り添ったケアを受けることで、症状の進み方をゆっくりにできると言われています。



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」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。

### 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



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

### 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



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

### 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  
言われますか



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

### 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



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

### 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



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

※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。

### チェック ⑥

貯金のお出し入れや、  
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

### チェック 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

### チェック 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

### 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



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

### 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



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

## チェックしたら、①から⑩の合計を計算

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。  
P9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。

合計

点

# 国分寺市の認知症ケアパス

## 認知症ケアパスとは

認知症になっても住み慣れた国分寺市で安心して暮らし続けることができるよう、状態に変化に合わせて利用できる支援やサービスを示したものです。

おおよその目安として、今後の生活を見通す参考にしてください。

|                      |                          | 自立                                                                                                                                                      |                                                                      | 誰かの見守りがあれば<br>日常生活は自立                                                                  | 支援や介助を必要とする                                                                                         | 常に支援が必要                                                                |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 本人の様子                |                          | <div>●健康づくりに取り組む</div> <div>●地域とのつながりや友人とのつながりを大事にする</div> <div></div> | <div>●ものの忘れが増えている自覚がある</div> <div>●イライラしたり不安な様子<br/>気分の落ち込みがある</div> | <div>●同じことを何度も聞く</div> <div>●約束したことを忘れる</div> <div>●料理等いつもできていた<br/>手順を間違えることがある</div> | <div>●季節に応じた服が選べない</div> <div>●書字や読字が苦手になる</div> <div>●ものの忘れの自覚がない</div>                            | <div>●食事やトイレ、入浴等<br/>誰かの手助けが必要</div> <div>●反応が緩やかになり、<br/>言葉数が減る</div> |
| 本人の思いや<br>感じ方        |                          | <div>●もしかしたら認知症？<br/>と感じる</div> <div>●ものの忘れが進まないよう<br/>どうすればいいのか考える</div>                                                                               |                                                                      | <div>●わからなくなることが増え<br/>不安感が強くなる</div> <div>●うまくいかないことが多く<br/>落ち込んでしまうことがある</div>       | <div>●家族や周りの人に理由もなく、<br/>責められたと感じる</div> <div>●周囲の状況がつかみにくくなり、<br/>不安、混乱、心細さを感じる</div>              | <div>●感情を表すことが難しく<br/>なるが、相手の表情や<br/>気持ちの変化はよくわかる</div>                |
| 家族や周りの人の<br>接し方のポイント |                          | <div>●健康づくりを応援する、<br/>本人と一緒に取り組む</div> <div>●これからの暮らし方や<br/>将来の医療・介護のことを<br/>繰り返し、話し合う</div>                                                            | <div>●かかりつけ医や専門医、<br/>各種窓口相談する</div>                                 | <div>●感情的にならず伝える</div> <div>●できないからと取り上げない</div> <div>●介護保険サービスを検討する</div>             | <div>●家族だけで抱え込まずに<br/>サービスを活用し、<br/>心と体の負担を減らす</div> <div>●伝えたいことは、メモ等を使い<br/>本人が見て確認できるようにする</div> | <div>●安心できるように、<br/>話しかけたり、<br/>スキンシップを大切にする</div>                     |
| 認知症に備えたい             |                          | P6 健康づくりは大切です P6 認知症に早く気づくことが大事<br>P12 あたまの健康チェック会 P17 地域生きがい交流事業                                                                                       |                                                                      |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                        |
| 認知症について<br>知りたい・聞きたい |                          | P3 認知症とは P4 認知症になるとどのような気持ちになるの？<br>裏面 認知症サポーターになりませんか P16 認知症月間                                                                                        |                                                                      |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                        |
| 話したい<br>情報交換したい      |                          | P15 認知症の人や介護者の仲間と会って情報交換や相談をしたい                                                                                                                         |                                                                      |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                        |
| 相談したい                | 医療のこと                    | P11 こんな時はどこに相談したらよい<br>P14 若年性認知症について相談したい                                                                                                              |                                                                      |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                        |
|                      | 生活のこと                    | P13～14 認知症について相談したい、<br>P17 運転が心配になった・運転経歴証<br>P18 介護中であることを周囲の人に知                                                                                      |                                                                      |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                        |
|                      | 介護保険サービス<br>を利用したい       | P18 はいはい高齢者等家族支援サービス事業                                                                                                                                  |                                                                      |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                        |
|                      | 防犯・消費者<br>被害・権利を<br>守ること | P13 地域包括支援センター                                                                                                                                          | P14 介護保険サービスを利用したい                                                   |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                        |
|                      |                          | P16 悪質商法の被害にあったので相談したい P16 権利擁護や成年後見制度について相談したい                                                                                                         |                                                                      |                                                                                        |                                                                                                     |                                                                        |



# こんな時はどこに相談したらよい？

多くの相談先があり、多くの支援者がいます。  
一人で抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。



## 1 最近ものの忘れが気になる、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。

**かかりつけ医を持つメリット** (厚生労働省「上手な医療のかかり方.jp かかりつけ医ってなに？」より抜粋)  
<https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/motou.html>

- ・日常的な身体疾患の治療や健康管理
- ・病気の予防や早期発見、早期治療が可能
- ・病気や症状、治療法などについての的確な診断やアドバイス
- ・地域の関係機関との連携



かかりつけ医がない場合、地域包括支援センターに相談しましょう。  
今まで、ご本人が一人で受診していたから大丈夫!ではなく、あれ?おかしいなと思ったら、本人をよく知る身近な人が一緒に付き添うことも大切なポイントです。

### ② 認知症疾患医療センター

東京都が都内の医療機関を指定しています。

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、ご本人、ご家族、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。

**地域拠点型 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 (月～金曜 午前9時～午後4時30分)

**地域連携型 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 (直通) ☎ 042-322-0123 (代表)  
(月～土曜 午前9時～午後5時)

### ③ 認知症初期集中支援推進事業

市内に住所があり、40歳以上で在宅生活している、認知症かも?と思われる方や認知症の症状でお困りの方の自宅へ、専門の医師・看護師と社会福祉士等(医療・介護の専門職)が訪問し、ご相談や医療、介護サービスの説明等を行います。

**相談先: お住まいの地域担当の地域包括支援センター(P13参照)**

**問い合わせ: 国分寺市福祉部 地域包括ケア課**

#### 4 認知症検診

認知症は誰もがなりうる身近なものです。  
 早めに気づき対応することで、自分らしい生活を長く  
 続けられるための備えができます。  
 未来の自分や家族のために認知症検診を受けましょう。  
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せはこちらへ

国分寺市福祉部地域包括ケア課

☎ 042-312-8642



令和8年度 国分寺市

備えのための  
**認知症  
検診**

認知症は誰もがなりうる身近なものです。  
 早めに気づき対応することで、自分らしい生活を  
 長く続けるための備えができます。  
 未来の自分や家族のために認知症検診を受けましょう。

令和8年 令和9年  
**受診期間** 9月1日(火) ~ 1月31日(日)

**受診場所** 市内の検診実施医療機関

**費用** 無料

**対象者** 70歳以上の市内在住の方

詳細は市HPへ

お問合せ  
 国分寺市 福祉部 地域包括ケア課  
 ☎ 042-312-8642

#### 5 国分寺市認知症簡易チェック

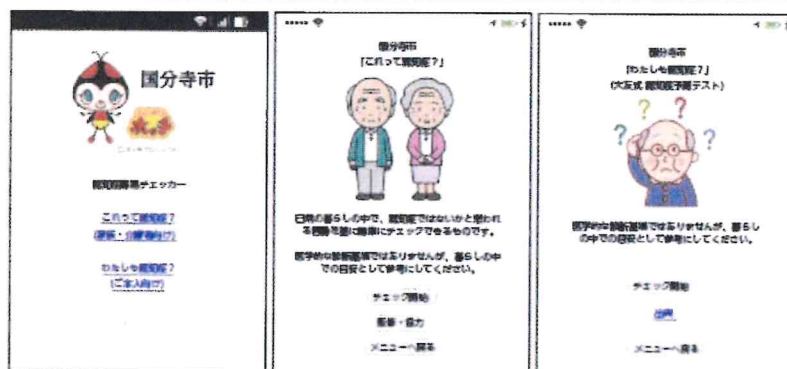
- ・「これって認知症?(家族・介護者向け)」……身近な人の状態をチェックできます。
  - ・「わたしも認知症?(ご本人向け)」……ご自身の状態をチェックできます。
- 結果とともに、相談先のリストが表示されます。

★パソコンの方は、次のURLをご利用ください。<https://fishbowlindex.net/kokubunji/>

または、

国分寺市 認知症簡易チェックサイト

検索



携帯電話・スマートフォン

問合せはこちらへ

国分寺市福祉部地域包括ケア課

☎ 042-312-8642

利用料は無料です(通信料は自己負担となります)。個人情報の  
 入力は一切不要です。医学的診断をするものではありません。  
 結果にかかわらず、ご心配のあるかたはお早めにご相談ください。

#### 6 あたまの健康チェック会

元気な頃から、ご自身のあたまの健康(認知機能)状態を定期的に確認し、**生活習慣の見直しや健康づくりを始めるきっかけづくり**に開催しています。

生活習慣を改善することは、認知症予防につながるといわれています。

認知症の診断を行うものではありません。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

開催については、市報に掲載します。

問合せはこちらへ

国分寺市福祉部地域包括ケア課

☎ 042-312-8642



あたまの健康チェック会

チェックの流れを  
動画で確認!

ポッチプロジェクト

## 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、 介護者の悩みを相談したい

### ① 地域包括支援センター

高齢者やその家族が介護の悩みや疑問、生活上の心配事などを相談できる総合的な相談・支援の窓口です。

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相談対応・支援を行います。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。

#### 地域包括支援センターの主な業務

- ・地域の高齢者や家族の相談（相談内容について秘密は厳守・相談は無料）
- ・各種サービスや介護保険制度の説明と各種申請の受付
- ・権利擁護（成年後見制度・高齢者虐待・消費者被害等）に関する相談
- ・地域の高齢者支援のネットワークづくり
- ・介護予防や高齢期の健康づくりに関する相談や事業の紹介



相談は自宅への訪問でもお受けしています。窓口の開設時間 月～土曜日午前9時～午後5時※祝祭日、年末年始を除く事前に、お電話をいただくとスムーズにご案内できます。

各地域包括支援センターに、「**認知症地域支援推進員**」が配置されています。

**認知症地域支援推進員**は、認知症の人が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症の理解を深めるための普及啓発、介護者への支援、医療介護等の情報提供にとどまらない多種多様な連携ネットワーク・地域づくりなどを行っています。



| 地域包括支援センター      | 名 称   | 担当地域          | 所在地                        | 電 話          |
|-----------------|-------|---------------|----------------------------|--------------|
|                 | 東部地域  |               |                            |              |
|                 | もとまち  | 東元町・西元町・南町    | 東元町2-5-17<br>さわやかプラザもとまち1階 | 042-401-0035 |
|                 | こいがくぼ | 泉町・西恋ヶ窪・東戸倉   | 西恋ヶ窪1-50-1<br>にんじんホーム1階    | 042-300-6024 |
|                 | ほんだ   | 本町・本多・東恋ヶ窪    | 本多2-3-3<br>国分寺市商工会館3階      | 042-300-2339 |
|                 | 西部地域  |               |                            |              |
|                 | なみき   | 富士本・新町・並木町・北町 | 並木町3-12-2<br>至誠ホームミンナ1階    | 042-300-3702 |
|                 | ひよし   | 戸倉・日吉町・内藤     | 日吉町4-32-6<br>うれしのの里1階      | 042-300-1405 |
|                 | ひかり   | 光町・高木町・西町     | 光町3-13-34<br>国分寺ひかり診療所3階   | 042-573-4058 |
| 国分寺市福祉部 地域包括ケア課 |       |               | 泉町2-2-18                   | 042-312-8642 |

## ② 介護保険サービスを利用したい

生活する上でなにか困ることが出ていたら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。

必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。

介護保険サービスの利用を希望する方は、ご本人、またはご家族が高齢福祉課、地域包括支援センターに申請する必要があります。

相談・問合せはこちらへ

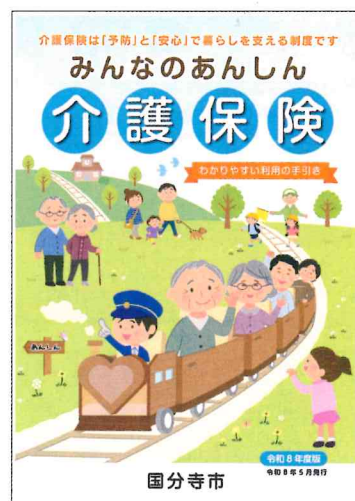
地域包括支援センター(P13参照)もしくは地域包括ケア課

☎ 042-312-8641

介護保険の利用の手引きとして、

「みんなのあんしん介護保険」を配布しています。

配布場所: 地域包括ケア課・各地域包括支援センター



## ③ 保健所、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。

| 名 称                | 所在地           | 電 話          |
|--------------------|---------------|--------------|
| 東京都多摩立川保健所         | 立川市柴崎町2-21-19 | 042-524-5171 |
| 東京都立多摩総合精神保健福祉センター | 多摩市中沢2-1-3    | 042-371-5560 |

## ④ 家族介護者へのピア相談

認知症介護経験のある相談員(ピア相談員)が、電話で、都内の認知症のあるご家族を介護している方の悩んでいることや不安なことなどの相談に応じます。

☎ 03-6380-8038 (月・木・土曜 午前10時～午後3時 祝日・年末年始を除く)

## 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 T S 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)

#### 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)

## 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 (認知症てれほん相談:火・金曜 午前10時～午後3時 祝日を除く)

## 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 -----

電話相談、ご家族対象のつどいの開催等を行っています。

☎ 03-5368-1955 (事務局:火～金曜 午前11時～午後5時)

## ③ 若年性認知症家族会・彩星の会(ほしのかい) -----

☎ 03-5919-4185 (電話相談:月・水・金曜 午前11時～午後3時)

## ④ 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)

## ⑤ おれんじcafe(認知症カフェ) -----

認知症の方やそのご家族、地域住民、専門職などが  
気軽に集まり、相談や情報交換ができる場です。

国分寺市 おれんじcafe(認知症カフェ)

🔍 検索



## ⑥ 認知症の人を支える家族の会(きさらぎ会) -----

認知症の人を介護している方、介護を経験した方の「ほっとできる場」です。

## \*国分寺市いずみプラザ

毎月第1月曜日 午後1時30分～午後4時(祝日の場合はお休みです)

## ⑦ 家族介護者交流会 -----

認知症に限らず、介護されている方の交流会を  
国分寺地域包括支援センターで実施しています。  
詳細は各地域包括支援センター(P13)にお問い合わせください。

## ⑧ まちのおれんじマップこくぶんじ -----

認知症の人が集う場、介護をしている方同士が語り合える場、認知症の人やご家族、地域の方が  
一緒に活動し交流できる場を紹介しています。  
気軽に参加してください。

まちのおれんじマップこくぶんじ

🔍 検索

詳しくは右記の二次元コードまたは市ホームページから  
「まちのおれんじマップこくぶんじ」をご覧ください

## 5 認知症について知りたい

国分寺市では、通年の取組に加えて9月を認知症月間として、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの推進をはかっています。普及啓発に関する講演会などの、さまざまな取組を実施します。詳細は市報及び市ホームページをご覧ください。

9月 国分寺市「みんなで知ろう認知症月間」  
～ 認知症になっても安心して暮らせる国分寺～



## 6 権利擁護や成年後見制度について相談したい

認知症の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があります。

また、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。

### ① 成年後見制度

認知症などにより判断能力が十分でなく、財産管理や契約行為など一人ですることが難しい場合に、家庭裁判所が後見人などを選任し、本人を法的に保護し支援する制度です。

元気なうちから将来に備えておく任意後見制度もあります。

### ② 地域福祉権利擁護事業

認知症などにより判断能力が十分ではない方に、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理サービス等を行います。

相談・問合せはこちらへ

権利擁護センターこくぶんじ

☎ 042-312-0753

## 7 悪質商法の被害にあ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。

国分寺市消費生活相談室

☎ 042-312-8712（月～金曜 午前9時30分～12時/午後1時～3時30分 祝日・年末年始を除く）

ご本人・ご家族からの相談はこちらへ

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）

消費者ホットライン

☎ 188（局番無し） お近くの消費生活相談窓口につながります。  
ご相談できる曜日・時間帯は相談窓口により異なります。

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・問合せはこちらへ

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）

## 8 地域生きがい交流事業

市内在住の60歳以上の方を対象に、地域の人と交流し楽しみながら元気に暮らせるように、いろいろな講座に参加できる事業です。

参加には、申し込みが必要です。

参加費：1回200円(教材費など実費がかかる場合あり)

問合せはこちらへ

国分寺市福祉部 高齢福祉課

☎042-312-8637



## 9 運転が心配になった

**運転免許の自主返納(運転経歴証明書の申請)**

運転免許を自主返納すると、運転経歴証明書を受け取ることができます。運転経歴証明書は運転免許証と同様に本人確認書類として用いることができます。また、運転経歴証明書を提示することで、さまざまな特典を受けられます。都内各運転免許試験場、免許更新センター、警察署で申請することができます。

運転経歴証明書に関する問合せはこちらへ

警視庁 運転免許本部

☎03-6717-3137(代表)



## 10 運転経歴証明書の特典を受けたい

**高齢者運転免許自主返納支援事業**

満65歳以上で運転免許証を自主返納した市内在住の方は、市の窓口で申請すると、ぶんバスの無料乗車パス「ぶんPass」の交付を受けられます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

申請場所:地域包括支援センター(P13参照)または高齢福祉課

問合せはこちらへ

国分寺市福祉部 高齢福祉課

☎042-312-8637



## 11 避難行動要支援者登録制度

地震災害などが起きたときに、自力で避難することが難しい方を支援するための制度です。地域の支援者(民生委員・児童委員、社会福祉協議会、小金井警察署、国分寺消防署、国分寺市消防団、自治会・町内会)や市職員が、名簿に登録されている方に対し、災害時に安否確認を行います。

申請していただくことで名簿に登録されます。対象は、障害者・高齢者・妊娠婦など、災害発生時に避難支援を必要とする方です。ただし、長期入所施設に入所されている方、長期入院されている方は除きます。

申込み・問合せはこちらへ

国分寺市健康部 地域共生課

☎042-325-0126(直通)



## 12 家族が行方不明になってしまったので捜索したい

対応1:警察に行方不明の届出をする(110番通報)

対応2:下記の対応を希望される場合、地域包括支援センターまたは地域包括ケア課  
(☎042-312-8642)までご連絡ください。

### ① 国分寺市生活安全・安心メール

市内で発生した「行方不明高齢者」「事件・犯罪」「災害・気象」に関する情報などを配信しています。  
認知症高齢者などのご家族が行方不明になってしまった場合などの緊急時に、警察への届出をした上で、情報提供依頼をメール登録者全員に配信することができます。

メール登録等に関する問合せはこちらへ

国分寺市総務部 防災安全課

☎ 042-312-8685

スマート  
フォン用



### ② 東京都のネットワーク

行方不明認知症高齢者等情報依頼システムを使い、自治体に情報配信ができます。

## 13 はいかい高齢者等家族支援サービス事業

認知症の症状により道に迷う恐れがある40歳以上の方のご家族に探索機を貸与します。また、探索機利用者が外出中に誤って他人に損害を与えた場合に備え、探索機携帯者を対象とした個人賠償責任保険を付帯しています。

利用料:無料※探索機の紛失・破損の場合は実費負担

申請場所:地域包括支援センター(P13参照)または地域包括ケア課

問合せはこちらへ

国分寺市福祉部 地域包括ケア課

☎ 042-312-8642



## 14 介護中であることを周囲の人に知ってもらいたい

### 介護マーク

介護中であることを周囲の方に温かく見守ってほしいときにご活用いただく、介護マークを配付しています。

申請場所:地域包括支援センター(P13参照)または地域包括ケア課

問合せはこちらへ

国分寺市福祉部 地域包括ケア課

☎ 042-312-8642



## 認知症サポーターになりませんか!

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。  
「なにか」特別なことをする人ではありません。

受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」が渡されます。



- 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、各地域包括支援センター、企業、各種団体や学校などで行われています。
- 地域の仲間やグループ(5人以上)で受講できる出張講座の開催も可能です。

詳しくは市ホームページの番号検索

1008432

表示

をご覧ください。



申込み・問合せはこちらへ

国分寺市福祉部 地域包括ケア課

☎ 042-312-8642

ひとりでも多くの人々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

認知症に関する情報および相談窓口を集約した東京都の公式サイトです。

とうきょう認知症ナビ

🔍 検索



出典 東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和8年3月発行)

発行 国分寺市福祉部地域包括ケア課 令和8年7月  
国分寺市泉町2-2-18 ☎042-312-8642 無断転載禁止