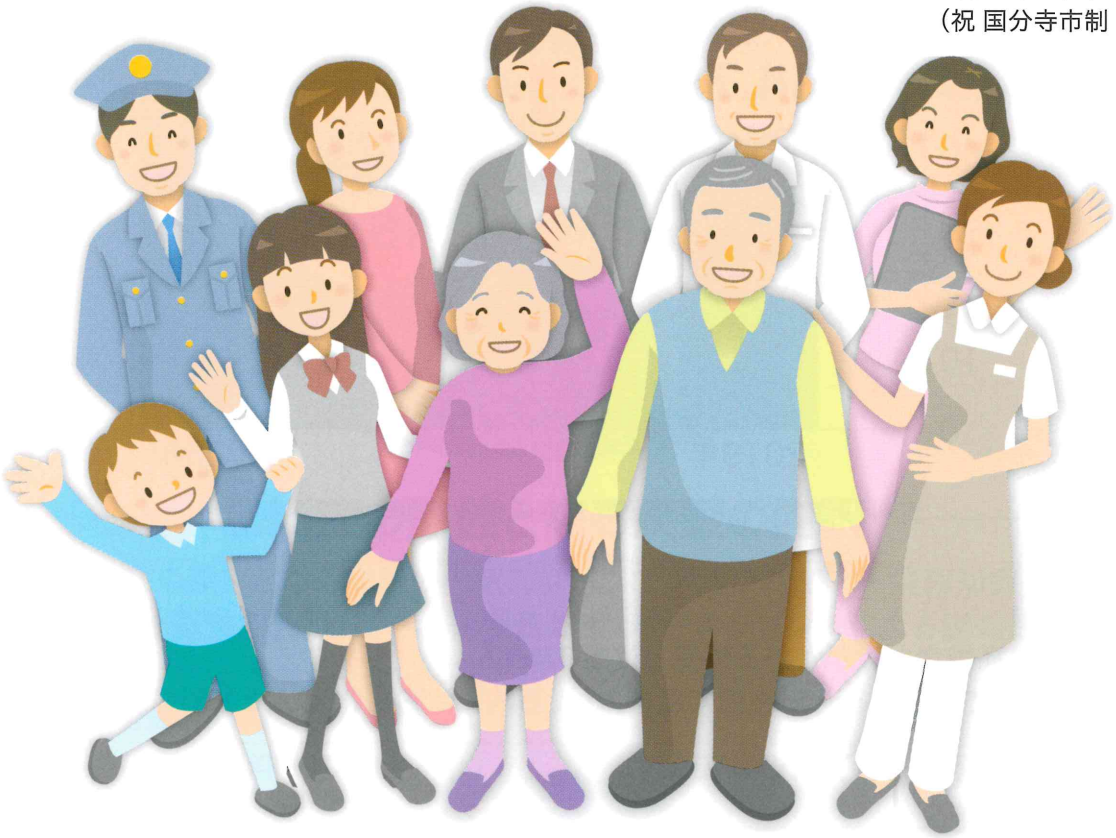
知って安心 認知症

この街が好き、ずーっと一緒。
（祝 国分寺市制 60 周年）



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
9 ①「認知症ケアパス一覧表」の見かた・使いかた … 10 ページ
9 ②「認知症ケアパス一覧表」 …… 11 ページ
10 認知症の本人や家族のあんなときこんなとき …… 13 ページ
11 その他の情報 …… 15 ページ

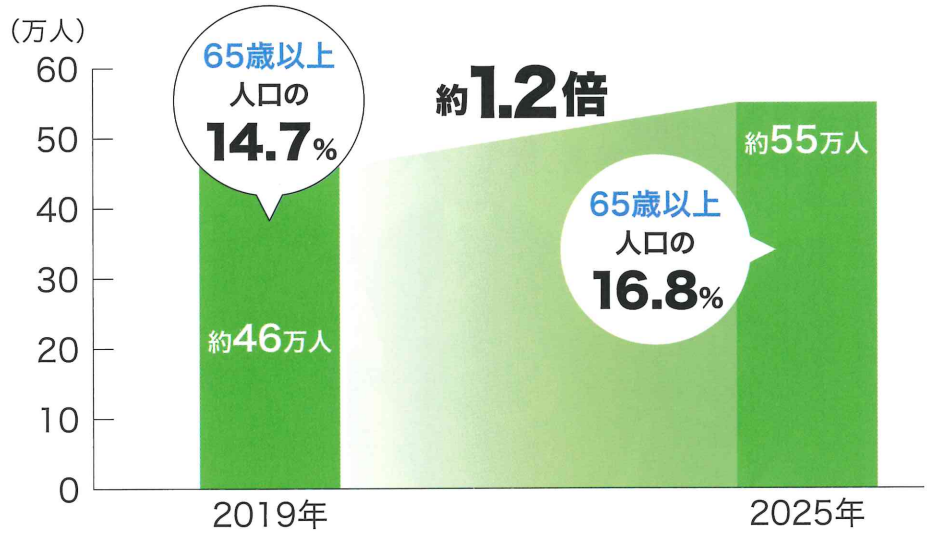
国分寺市

©ホッチプロジェクト

1 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46万人を超えており、2025年には約55万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



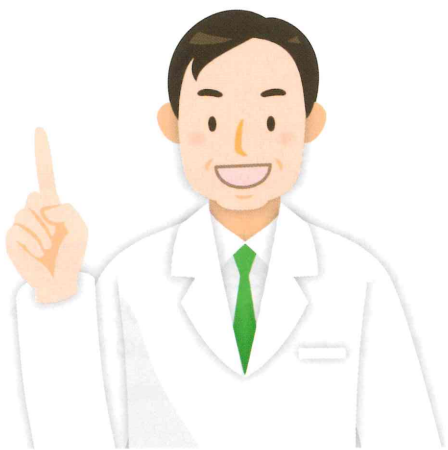
資料)東京都「令和元年度認知症高齢者数等の分布調査」

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
地域をつくることが大切です。

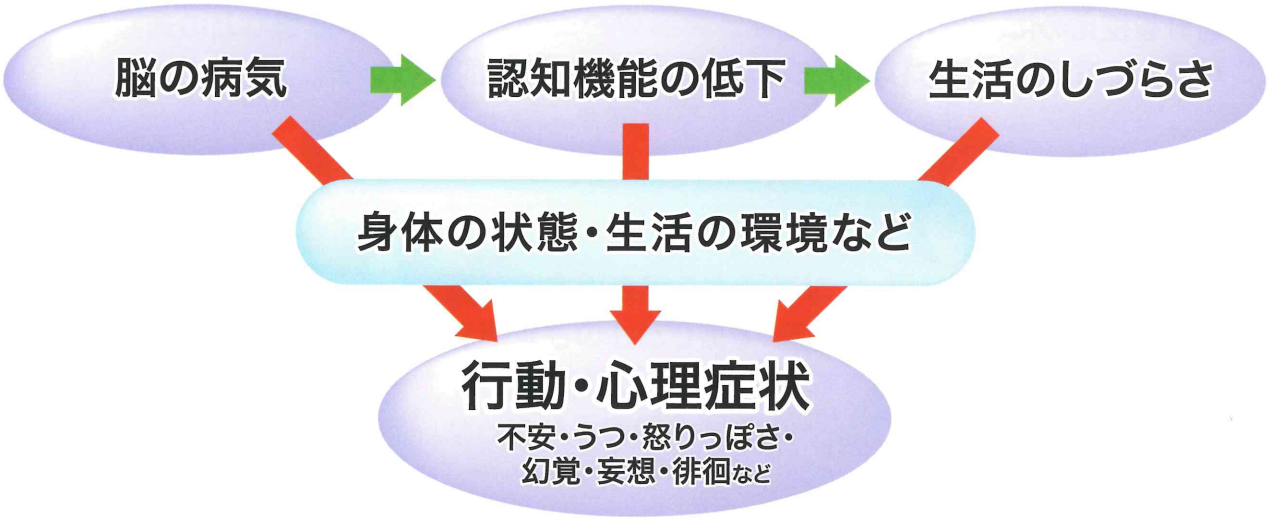


(注1)平成25年に公表された国の研究によると、65歳以上の高齢者の約1.5%が認知症だと推定されています。
(注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の者

2 認知症とは？

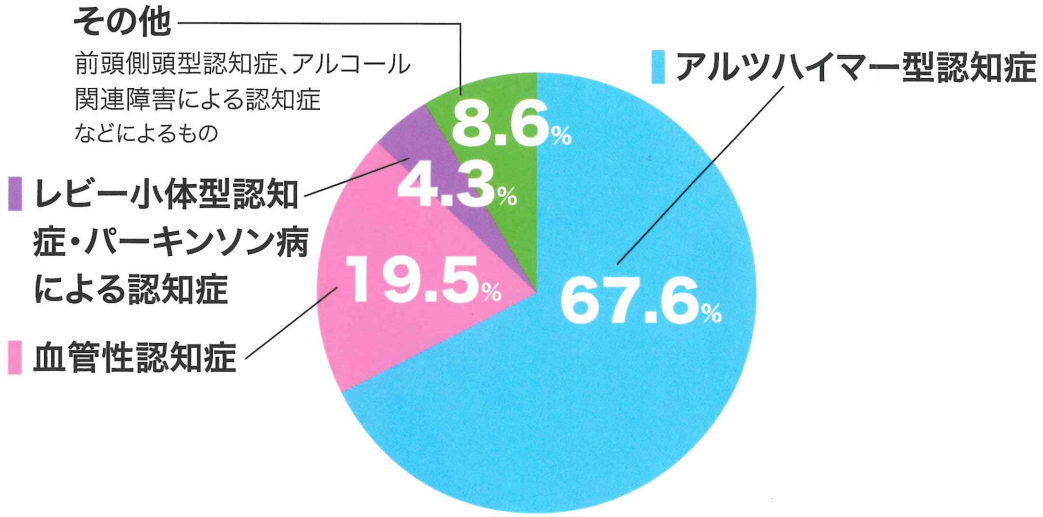
認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能(注3)が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

認知症の状態



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

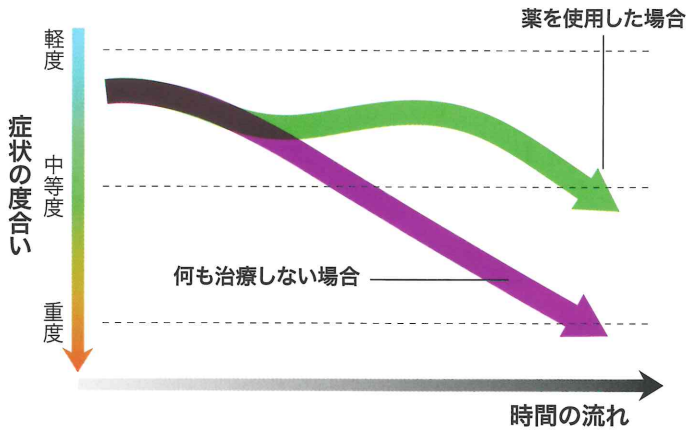
認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、**早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。**

3 進行を遅らせることが可能な場合があります

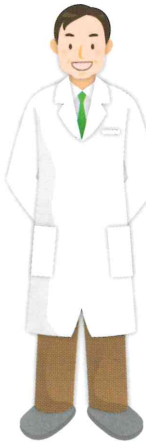
アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています（下図参照）。

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



（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。



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。

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。

チェック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	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▶ 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？

不安を感じることがあります

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。**」と感じることがあります。

「自分は今どこにいるんだろう。」とか、「この先自分はどう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。

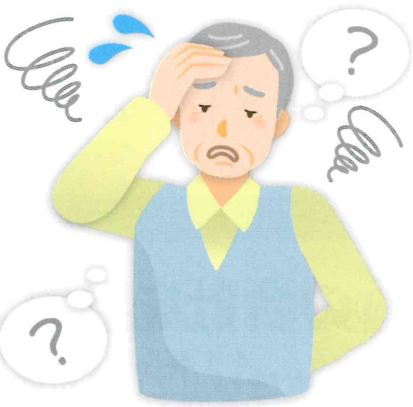
気分が沈んで**うつ状態になる**ことがあります

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。

怒りっぽくなることがあります

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

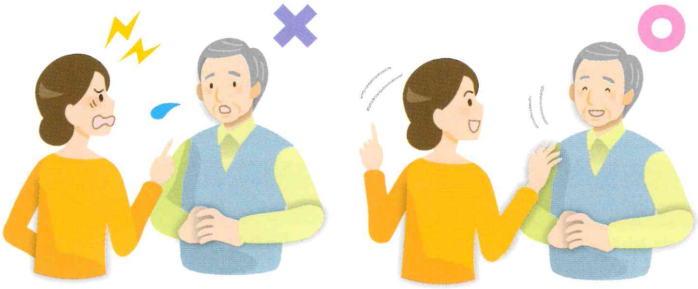
本人の気持ちを理解して接しましょう

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事です。

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。**

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うようにするとよいでしょう。

8 こんな時はどこに相談したらいいの？

1 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

高齢者とその家族の相談窓口

		名　称	担当地域	所在地	電　話
地域包括支援センター	東部地域	もとまち	東元町・西元町・南町	東元町 2-5-17 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 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 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 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 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 国分寺ひかり診療所 3 階	(042)573-4058
国分寺市福祉部 高齢福祉課			令和 6 年 12 月まで	泉町 2-3-8 いずみプラザ 1 階	(042)321-1301
			令和 7 年 1 月から	泉町 2-2-18	(042)325-0111(代表)

地域包括支援センターは、地域の高齢者やその家族の方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。
各国分寺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とは、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、認知症へ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います。

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（上表参照）

問い合わせ：国分寺市福祉部 高齢福祉課

☎042-321-1301

※令和7年1月から電話番号が変わります。042-325-0111（代表）

2 精神保健福祉に関する相談窓口

名　称	所在地	電　話
国分寺市福祉部障害福祉課	戸倉 1-6-1　※令和7年1月から泉町2-2-18	(042)325-0111 代表
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

9 ①「認知症ケアパス一覧表」の見かた・使いかた

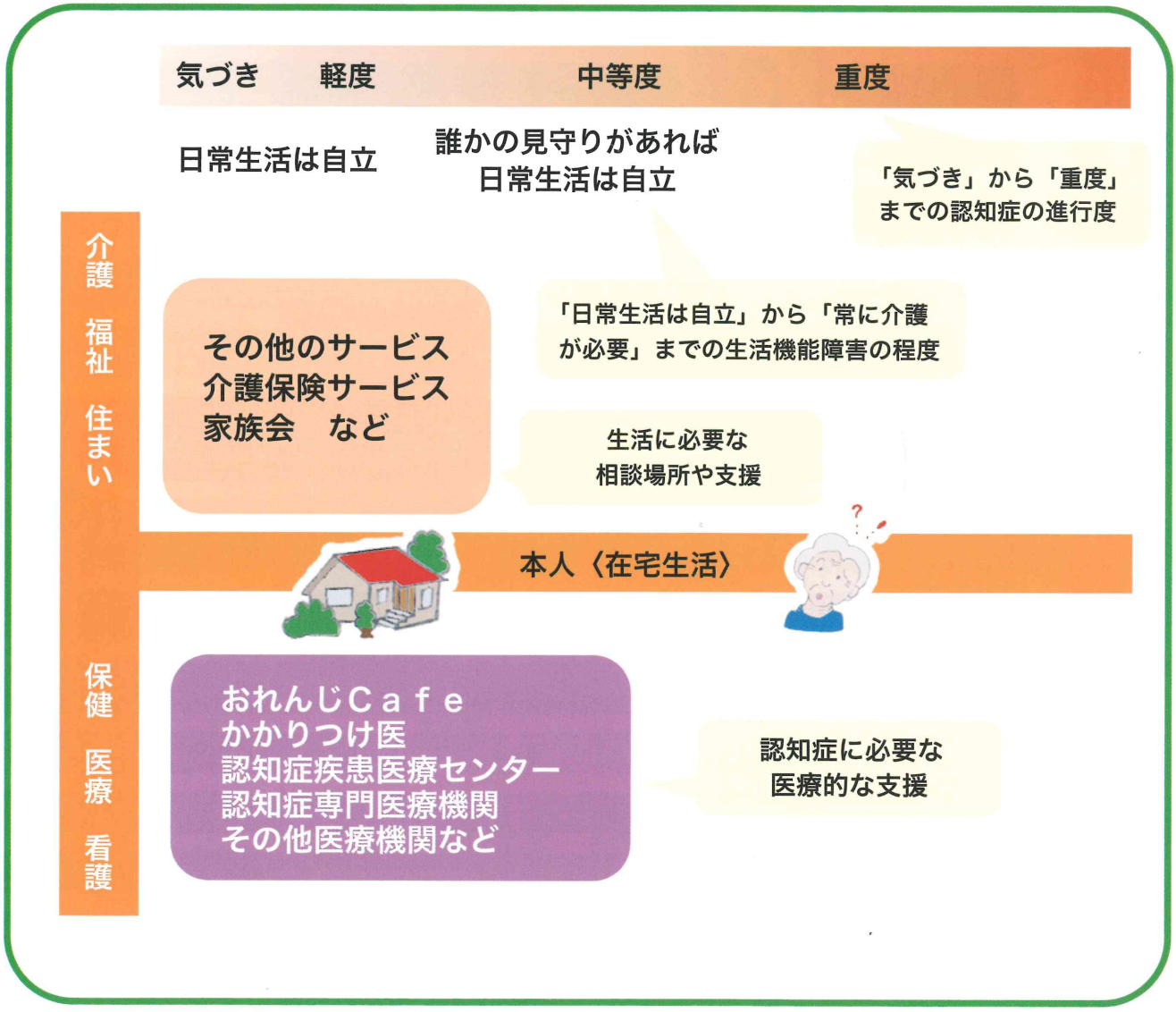
認知症ケアパスとは、認知症の方を支える仕組みを整理し、体系的にまとめたものです。

「認知症ケアパス一覧表」の見かた・使いかた

次ページの認知症ケアパス一覧表は、認知症の進行状況に合わせて適切な支援内容を一覧表としてまとめたものです。本人・家族の地域生活を中心におき、上段に「介護　福祉　住まい」下段に「保健　医療　看護」の内容を載せています。また、図の右方向に、認知症が進行しています。この一覧表を参考に、医療や介護サービスなどの様々なサービスが利用できることをご確認いただき、進行を見据えた備えにご活用ください。

サービスの内容や利用方法、相談場所などは、地域包括支援センターにお問い合せください。

■認知症ケアパス一覧表（次ページ）の見かた



9 ②「認知症ケアパス一覧表」

認知症の度合い

気づき　軽度　中等度　重度

日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活の一部において見守りや介護が必要

介護　福祉　住まい

その他のサービス（市・民間事業所）

＊入所サービス

＊短期入所サービス

＊通所サービス

＊訪問サービス

＊福祉用具

介護相談、日常生活相談（P.9）

家族会（右記）

自治会・町内会・老人会などの地域活動

地域住民

本人〈在宅生活〉

家　族

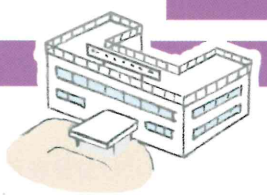
保健　医療　看護

おれんじ Cafe（P.15）

通院（かかりつけ医）

通院（認知症疾患医療センター（P.17）・認知症専門医

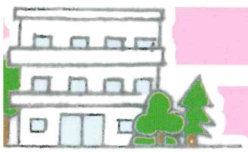
訪問（医師・歯科医師・薬剤師・看護師



入院（一般病院、療養型病院）

入院（精神科病院、認知症病棟）

常生活で常に介護が必要



機関）

ど）

＊介護保険のわかりやすい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：高齢福祉課
各地域包括支援センター

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）

認知症の人を介護をしている方、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）

苦しんでいるのは私だけではないと知りました。

安心してどんな事でも話せると感じました。

②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（P.9）にお問い合わせください。

③公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部

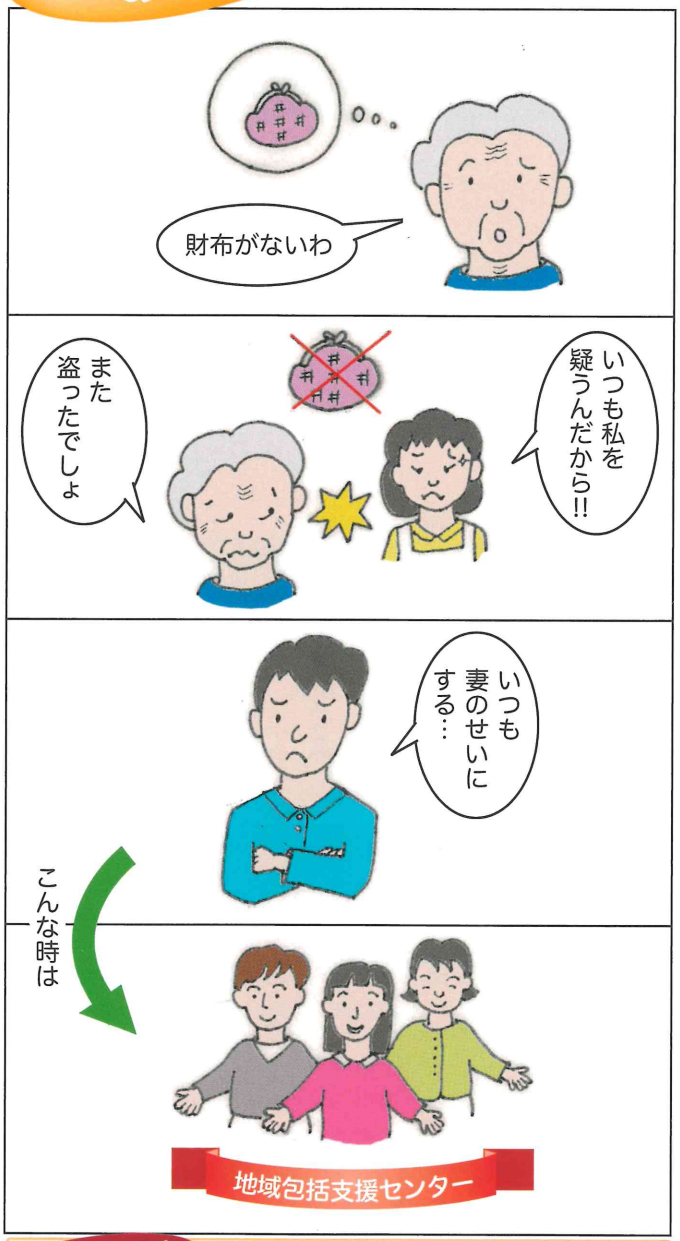
☎03-5367-2339
（認知症てれほん相談：火･金曜日（除く祝祭日）午前10 時～午後 3 時）

④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

☎03-5368-0747
（心のオアシス電話：毎月第一木曜日 午前 10 時 30 分～午後 3 時）

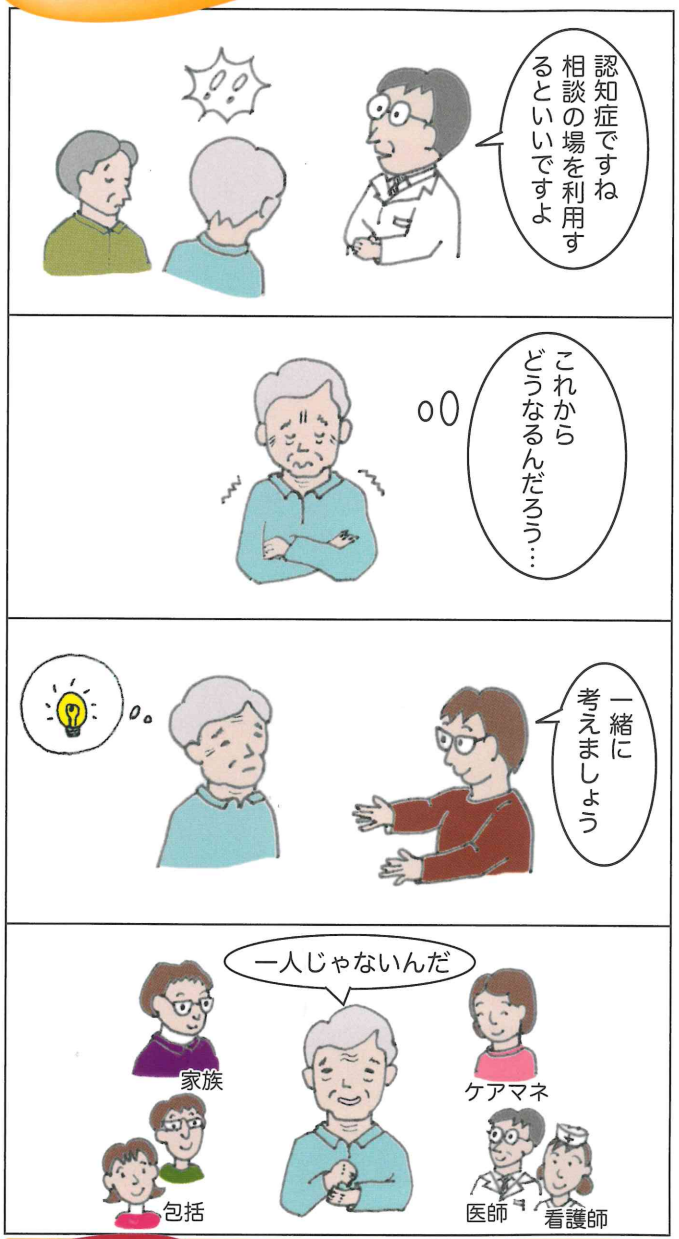
10 認知症の本人や家族のあんなとき　こんなとき

認知機能低下の気づき



ワンポイント　一番身近な人（娘、息子、嫁）が悪者扱いをされ、家族間で行き場のない”もやもや”した気持ちになることがあります。また、本人が受診や相談を拒否した場合、気づいている人が辛い思いをします。一人で悩まずに、地域包括支援センターにご相談ください。

診断



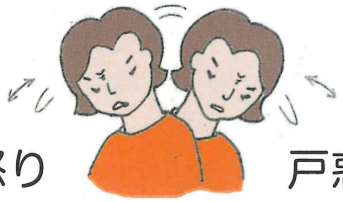
ワンポイント　診断を受けることで今後の対応を考えやすくなります。生活のさまざまな困りごとを、相談支援機関に相談することで、支援の輪が拡がります。

認知症の人への対応の心得

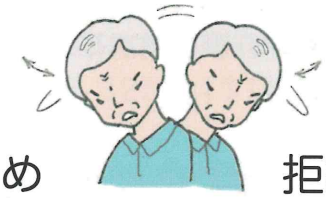
1　驚かせない
2　急がせない
3　自尊心を傷つけない

出典：認知症サポーター養成講座標準教材

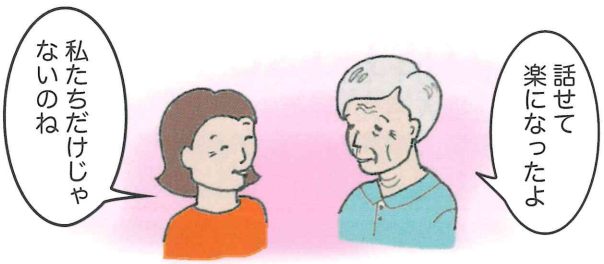
家族の気持ち



怒り　戸惑い

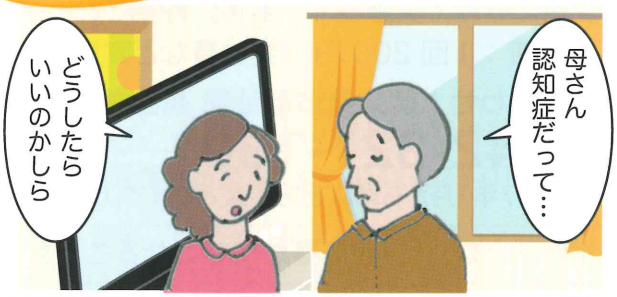


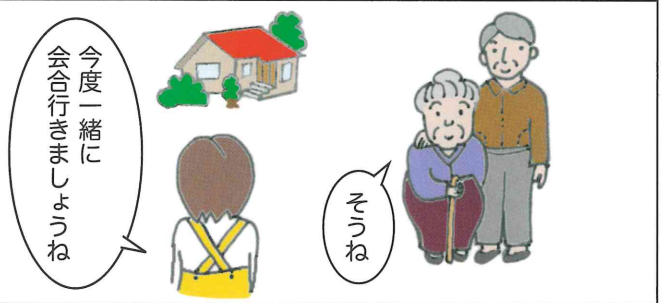
諦め　拒絶



ワンポイント　はじめの頃は認知症を受け入れがたく、間違いを正そうとしてしまいます。家族会や認知症カフェなどで、認知症への理解を深め、語り合える仲間に出会うことで、本人に合った対応を考えることができます。

地域の支え





認知症になっても安心して暮らせる地域

ワンポイント　家族で抱えこまず、認知症であることを近所の人に伝えることで、協力を得られることがあります。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの推進に取り組んでいます。

11 その他の情報

1 地域生きがい交流事業

市内生きがいセンターにて、市内在住の 60 歳以上の方を対象に※介護予防・創作に関する講座を開催しています。
3 期に分けて実施しています。各期ごとに申込みが必要です。
参加費：1回 200 円（教材費など実費がかかる場合あり）

問い合わせ：国分寺市福祉部 高齢福祉課
☎042-321-1301
※令和7年1月から電話番号が変わります。042-325-0111（代表）

※ 介護予防とは、介護が必要な状態になることを予防することです。

2 おれんじ Cafe（認知症カフェ）

認知症の方やそのご家族、地域の方が気軽に集まり、認知症のことや介護に関することなどの相談・情報交換ができる場です。各会場とも月2回実施しています。
参加費：1回 100 円

開催日時等詳細は市ホームページのページ番号検索
1013794 表示
をご覧ください。

問い合わせ

おれんじ Cafe にんじん
☎042-329-2581
国分寺市西元町2-16-34
ザ・ライオンズ武蔵国分寺公園 124
社会福祉法人にんじんの会
リハセンターにんじん・健康の駅

おれんじ Cafe サンライト
☎042-595-7351
国分寺市西町1-31-2
社会福祉法人浴光会
特別養護老人ホーム サンライト
駐車場あり

3 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・妊産婦など、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・問い合わせ：国分寺市健康部 地域共生推進課
☎042-325-0111（代表）

4 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もらいた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（P.9 参照）または高齢福祉課

問い合わせ：国分寺市福祉部 高齢福祉課

☎042-321-1301

※令和7年1月から電話番号が変わります。042-325-0111（代表）

5 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高齢福祉課（☎042-321-1301）までご連絡ください。

※令和7年1月から電話番号が変わります。042-325-0111（代表）

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い合わせ：
国分寺市総務部 防災安全課
☎042-325-0111（代表）

登録をご希望の方は以下の二次元コードを読みとり、空メールを送信してください。（通信料は自己負担）

スマートフォン用　フィーチャーフォン用

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。

6 はいかい高齢者等家族支援サービス事業

認知症によりはいかい行動のある 65 歳以上の高齢者の方（40 歳以上の方も含む）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、あやまって他の方に損害を与えてしまった場合に備えて、探索機携帯者を対象に個人賠償責任保険を付帯します。

利用料：無料　※探索機の紛失・破損の場合、実質負担あり

申請場所：地域包括支援センター（P9 参照）または高齢福祉課

問い合わせ：国分寺市福祉部 高齢福祉課

☎042-321-1301

※令和7年1月から電話番号が変わります。042-325-0111（代表）

7 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ください。（祝日・年末年始を除く）

国分寺市消費生活相談室

☎042-325-0111（代表）（月～金曜日 午前9時30分～12時、午後1時～3時30分）

ご本人・ご家族など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～土曜日 午前9時～午後5時）

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～土曜日 午前9時～午後5時）

8 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。

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、人材育成などを実施している医療機関です。各センターには、医療相談室が設置され、認知症に関する専門知識を有する精神保健福祉士などが配置されています。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などの紹介を行います。

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
※相談窓口受付時間は平日(月～金曜日)午前 9 時～午後 4 時 30 分に行っています。

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)
※電話相談は月～土曜日の午前 9 時～午後 5 時に行っています。

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

③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。

④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

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。

問い合わせ:国分寺市福祉部 高齢福祉課
☎042-321-1301
※令和7年1月から電話番号が変わります。042-325-0111(代表)

9 若年性認知症について相談したい

①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受給、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

【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**
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）

東京都多摩若年性認知症総合支援センター

【運営委託法人】社会福祉法人 **マザアス**
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）

②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対応します。
☎03-5919-4186（月・水・金曜日 午前10時～午後5時）

10 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い合わせ：警視庁 運転免許本部
☎03-6717-3137（代表）

11 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、運転経歴証明書を取得して、市の窓口で申請すると、ぶんバスの無料乗車パス「ぶん Pass（パス）」の交付を受けられます。

申請場所：地域包括支援センター（P.9 参照）または高齢福祉課
問い合わせ：国分寺市福祉部 高齢福祉課
☎042-321-1301
※令和7年1月から電話番号が変わります。042-325-0111（代表）

12 認知症について知りたい

認知症月間

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　～

認知症サポーターになりませんか！

～国分寺市では 7,860 人の認知症サポーターが誕生しています～

（人数・令和 6 年 3 月末時点）

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。

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、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・問い合わせ：国分寺市福祉部 高齢福祉課

☎042-321-1301

※令和 7 年 1 月から電話番号が変わります。042-325-0111（代表）

ひとりでも多くの人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。

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 3 年 11 月発行）

高齢福祉課は**令和7年1月**に新庁舎へ移転するため、電話番号が変わります。

042-325-0111（代表）

発行　国分寺市福祉部 高齢福祉課　令和 6 年 7 月発行
国分寺市泉町 2-3-8 いずみプラザ 1 階　☎042-321-1301
無断転載禁止