

医学的な診断基準で  
はありません。

◆ もの忘れが気になり始めたら、このシートでチェックをしてみましょう ◆  
～ 認知症は早く気づいて適切に対応することで、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます～

## <自分でチェック>

- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ものをなくしてしまうことが増え、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳、健康保険証など大事なものをなくす。
- 薬を飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機、調理器具などの家電製品の操作にまごつく。
- 計算まちがい、料理や運転のミスが増えた。
- 新聞や本、説明書などを読むことがおっくう。
- 今までできていたことが段取りよくできず、時間がかかる。
- レジでの支払いがわずらわしい。
- 慣れた所で道に迷った。
- ひとりでいると不安を感じる。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組が楽しめない。
- 外出がおっくうになった。
- 夜、眠れないことが多い。
- 味やにおいの感覚が変わったと言われる。

## <身近な人でチェック>

- 何度も同じことを言ったり、聞いたり、行動する。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 置き忘れ、しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 薬の飲み忘れや飲んだかどうかわからなくなることがある。
- 水道やガス等の閉め忘れ、火の用心ができなくなった。
- 物をなくして、盗まれたと人を疑うようになった。
- 料理、片付け、計算、運転ミスが多くなった。
- 約束の日時や場所をまちがえるようになった。
- ささいなことで怒るようになった。
- 失敗を指摘されると隠そうとする。
- わがままを言うようになった。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- 身なりをかまわなくなった。
- 夜中に起き出して騒ぐことがある。
- 実際にはいない人や生き物が見えると言っていることがある。
- 銀行や窓口でのトラブルが多くなった。

※チェックをして気になることがあれば、まず相談してみましょう  
⇒ 相談ができる窓口へ(裏面)

## もの忘れの相談ができる窓口

### かかりつけ医

認知症の診察や診断、治療について

- ・通院中の医療機関がある場合は、かかりつけ医へご相談ください。
- ・かかりつけ医がない場合は、身近な医療機関に相談してみましょう。

### 地域包括支援センター

市内12ヶ所 お住まいの地域を管轄するセンターへ

- ・地域の高齢者の方への介護・福祉・健康 様々な面から総合的に支援するため、尼崎市が運営委託している公的な総合相談窓口です。
- ・認知症(若年性を含む)に関するご相談や支援を通して、認知症になっても暮らし続けられる地域をめざして、地域でお住まいのみなさま、ご活躍の関係機関のみなさまとも連携して取り組んでいます。まずは、ご相談ください。

開所時間:月～土 9:00-17:30 (日・祝日と12/29～1/3 除く)

「中央東」地域包括支援センター	06-4868-8300
「中央西」地域包括支援センター	06-6430-5615
「小田南」地域包括支援センター	06-6488-0180
「小田北」地域包括支援センター	06-6498-5111
「大庄南」地域包括支援センター	06-6417-0125
「大庄北」地域包括支援センター	06-6430-0511
「立花南」地域包括支援センター	06-6428-7112
「立花北」地域包括支援センター	06-6422-3333
「武庫東」地域包括支援センター	06-4962-5308
「武庫西」地域包括支援センター	06-6438-3955
「園田南」地域包括支援センター	06-6494-8087
「園田北」地域包括支援センター	06-6498-0826

### 南北保健福祉センター 地域保健課

市内2ヶ所 (JR 神戸線を境界として南部にお住まいの方は南部保健福祉センター、北部にお住まいの方は北部保健福祉センター)

- ・地域にお住まいのみなさまの健康づくりや認知症を含む心のケア(精神保健福祉)など地域保健に関する相談窓口です。

### 電話相談の窓口

通話有料。相談は年末年始、祝日を除きます。

#### □ 兵庫県民総合相談センター

介護経験者による高齢者とその家族の悩み心配事の相談 (月・金)

看護師等による介護方法等の相談 (水・木)

電話:078-360-8477

時間:10:00-12:00 13:00-16:00

#### □ ひょうご若年性認知症生活支援相談センター

若年性認知症に関する相談

電話:078-242-0601

時間:9:00-12:00 13:00-16:00 (月～金)

尼崎市福祉部包括支援担当

電話 06-6489-6356 FAX06-6489-6528

平成 29 年 10 月発行 (令和 2 年 7 月現在の情報)