

受診したらいいか迷う・ 生活に不安がある方はこちらへ

専門家に相談したいけれど、病院に行くほどではないかもしれない…。そんな時は、地域包括支援センターへご連絡ください。介護・福祉・健康など、生活に関するさまざまな相談を受け付けています。

地域包括支援センター

北部

松実会
地域包括支援センター
(ケアハウス巣子内)
巣子732-2
TEL 688-1088

中部

滝沢市
地域包括支援センター
(市役所1階)
中鶺飼55
TEL 656-6523

南部

滝沢南
地域包括支援センター
篠木黒畑56-1
丹内ビル3階
TEL 601-5415

チェックリストの結果が気になる方は こちらの専門機関へ

滝沢市内には、MCI（軽度認知障害）及び認知症の診断や対応に詳しい「認知症サポート医」が在籍するクリニックや病院があります。身近な地域で専門的な診療を受けられます。

受診する際は①このリーフレットと②マイナ保険証をご持参ください。保険診療での診察となります。

※50音順

認知症サポート医のいる医療機関（滝沢市内）

飯島医院
鶺飼狐洞1-307
TEL 684-1001

かなもり
神経科内科クリニック
高屋敷平11-39
TEL 684-2777

こんの
神経内科・脳神経外科
クリニック
牧野林1010-4
TEL 699-1111

高橋内科胃腸科
クリニック
巣子1186-14
TEL 688-8111

滝沢中央病院
鶺飼笹森42-2
TEL 684-1151

ゆとりが丘クリニック
土沢541
TEL 699-1122

**認知症は
早期診断・早期対応が
あなたとご家族の
安心につながります**

**ひとりで悩まず
まずは専門の医師へ**



リーフレットに関する
お問い合わせ

滝沢市地域包括支援センター

TEL 656-6523





「最近テキパキできない」「めんどろだな」は大切なサイン ～MCI(軽度認知障害)や認知症はとても身近な病気です～

MCI(軽度認知障害)とは?

健常と認知症の「中間のような状態」です。日常生活は送れますが、以前のように「テキパキ」と生活することが難しくなるかもしれません。

◎早めの気づきが大切!!◎

MCIと診断された人のうち、適切な対策を行うことで1年間で約16～41%の人は健常な状態に回復することが分かっています。

〈認知症は他人事ではない!〉?

2030年には高齢者の約30% (3.3人に1人) がMCIや認知症になると推定されています。これは誰にとっても身近な問題です。

〈認知症の早期診断・早期対応のメリット〉

- ・ 進行を遅らせる可能性がある
- ・ 治る病気の発見につながる
- ・ 将来への備えができる



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

氏名: _____ 年齢: _____ 歳

以下の10項目について最も当てはまるところに○をつけてください。ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1. 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
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
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
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
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
	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
6. 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか	1点	2点	3点	4点
7. 1人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8. バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
9. 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
10. 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

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

1～10までの合計を計算 ▶ 合計点: _____ 点

20点以上の場合、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。オモテ面に紹介しているお近くの医療機関や地域包括支援センターに相談してみましょう。

※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。

気になる方は
オモテ面を
お読みください