

# 認知症を知る。 認知症と共に生きる。

2025年の千葉市は、約10人に3人が65歳以上となり、65歳以上の方の8人に1人が認知症になると予測されています。認知症は誰もがなりうるもので、特別なことはありません。千葉市は、認知症があってもなくても、誰もが同じ社会の一員として活躍できる社会を目指しています。

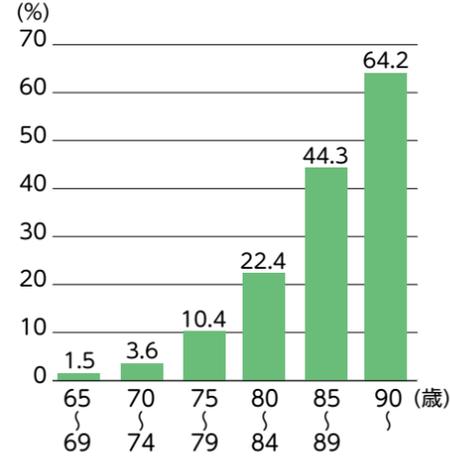
問地域包括ケア推進課 ☎245-5267 FAX245-5293

## 認知症って？

認知症は、記憶力や判断力の障害により、生活に支障をきたす状態になることをいいます。脳の神経細胞が減ったり働きが悪くなることにより、脳の機能が低下することで起こります。

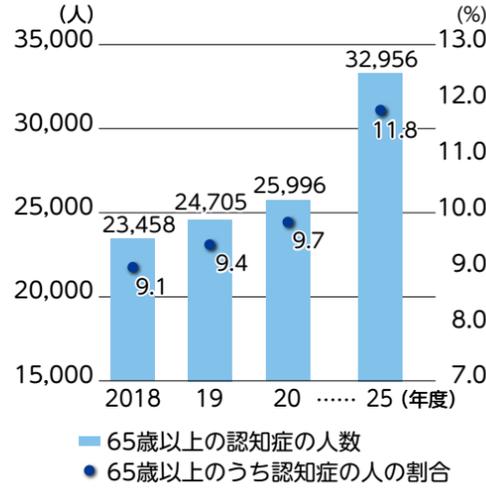
早期に発見し適切なケアや治療をすることにより、進行を遅らせたり、症状を軽減できる場合があります。認知症になっても、すべての能力が失われるわけではなく、適切な対応により、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

年齢別の認知症がある人の割合



厚生労働省「認知症施策の総合的な推進について」2019年より

市内の認知症高齢者数の割合



「千葉市高齢者保健福祉推進計画」2018年より

## これって認知症？

あてはまるものにチェック☑しましょう。

- 最近、仕事や趣味に興味がなくなった。
- 毎日、何かの「もの忘れ」がある。
- 家族や同僚などに「忘れっぽくなった」とよく言われる。
- 最近、大切な約束を忘れてしまった。
- 今日が「何年」、「何月」かがはっきりわからない。
- 今日が「何日」、「何曜日」かがはっきりわからない。
- 昨日の夕食に何を食べたかを思い出せない。
- 今年のお正月に誰と過ごしたか思い出せない。
- 最近、印鑑、通帳、キャッシュカード、保険証などをなくして発行してもらった。
- 新しい電気製品(テレビ、電子レンジ、リモコンなど)の使い方が覚えられない。

市医師会認知症研究会作成

☑の数

/ 10

4項目以上当てはまる場合は、かかりつけ医やあんしんケアセンターなどに、一度相談してみましょう。

## もしかしてと思ったら、気軽に相談を

チェックが4つ以上ついた場合や、認知症が疑われる場合は、一度相談してみましょう。病気のことだけでなく、介護のやり方など認知症にまつわるさまざまなことが相談できます。

### 相談窓口

#### あんしんケアセンター

介護、福祉、健康、医療など幅広い相談に専門職員が応じます。医療や介護・福祉などの関係機関と連携し、総合的に支援します。

☎月～土曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00

\*市内30カ所にあります。お住まいの地区のあんしんケアセンターを確認しておきましょう。 [あんしんケアセンター](#)

#### ちば認知症相談コールセンター(認知症の人と家族の会千葉県支部)

認知症の介護経験がある相談員が、相談者の気持ちに寄り添って対応します。

電話相談=☎月・火・木・土曜日(祝日、年末年始を除く) 10:00～16:00

☎238-7731または#7100

面接相談=☎金曜日10:00～16:00(電話【上記】で要予約)

#### 県若年性認知症専用相談窓口

65歳未満で発症する若年性認知症専用の相談窓口です。専門のコーディネーターが本人や家族、勤務先などからの相談に応じ、適切な支援を行います。

☎月・水・金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～15:00

☎226-2601

### 医療機関

#### かかりつけ医

自分の病気や体の変化について、何でも相談できる身近な存在です。

#### 認知症サポート医

認知症患者の診療のほか、かかりつけ医への助言など専門の医療機関などとのパイプ役を担う医師です。 [千葉市 認知症サポート医](#)

#### 市認知症疾患医療センター(千葉大学医学部附属病院内)

認知症専門医や相談員が専門的な立場から、診断や検査の受け方、病状・治療方法などのさまざまな相談に応じます。

電話相談=☎月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～15:00

☎226-2736・2256

FAX相談=☎月～金曜日24時間 FAX226-2738

#### ご利用ください!「認知症ケアパス」

認知症になるとどうなるの? やっておいの方がいいことはある? どんな支援があるの?

認知症にまつわるさまざまな不安を解消する冊子「認知症ケアパス」を配布しています。インターネットでもご覧になれます。

[千葉市認知症ケアパス](#)

配布場所 あんしんケアセンター、保健福祉センターなど

