

## 認知症の 相談窓口

認知症はいつ、誰がなっても  
おかしくない病気です。  
思いあたる事があれば  
早めに相談しましょう。

**1** 早めに医療機関で  
受診する

**2** 医療機関での受診に  
抵抗感があるときは

■地域包括支援センター※  
市町村の窓口にお問い合わせください  
■市町村の高齢福祉担当課  
などに相談する

■市町村のもの忘れ  
相談・もの忘れ  
健診に相談する

### 専門医療機関へ

- 認知症疾患医療センター 認知症の専門相談や診断、救急  
対応などを行っています。  
青森県立つくしが丘病院(青森市)  
電/017-788-2988  
弘前愛成会病院(弘前市)  
電/0120-085-255 0172-35-6464(FAX兼)  
青南病院(八戸市)  
電/0178-27-5977(FAX兼)  
高松病院(十和田市)  
電/0176-23-7785  
つがる総合病院(五所川原市)  
電/0173-35-3111(代表)  
むつ総合病院(むつ市)  
電/0175-23-3373(FAX兼)
- もの忘れ外来  
認知症の診断や治療・生活指導などを行う専門外来。
- 精神科 ■神経科 ■神経内科 など

### 地域の保健・医療・福祉の サービスを利用する

※地域包括支援センターは、高齢者やその家族・地域  
住民の身近な相談窓口です。  
認知症だけでなく、生活や介護でお困りのことがあ  
りましたらご相談ください。

●認知症の人と家族の会青森県支部  
電話相談0178-34-5320(水・金13:00~15:00)  
連絡先 0178-35-0930

●若年性認知症コールセンター  
0800-100-2707(月~土10:00~15:00)  
(フリーコール)

自分でもチェックができます

## 脳の健康チェックリスト

★質問に当てはまるとしたら、印をつけましょう

本人  
記載用

No	質問	印
1	物の名前が出てこなくなった	
2	しまった場所を忘れ、物を捜すことが多くなった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見るのが面倒になった	
4	着替えや身だしなみに気を遣うことが面倒になった	
5	最近のTV番組は難しいものが多くなったと思う	
6	時々「不安」や「焦り」の気持ちが、わいてくることもある	
7	ささいなことに対して、イライラするようになった	
8	昨夜の食事内容を、考えても思い出せない	
9	慣れた道でも、迷ったことがある	
10	蛇口の締め忘れやガス台の火の消し忘れが多くなった	

NO.1~8の項目に、印がついた場合は、個数に関係なく、地域包括支援センターへご相談ください。  
NO.9-10の項目に、印がついた場合は、個数に関係なく、医療機関へご相談ください。

家族でチェックしてみてください

## 脳の健康チェックリスト

★質問に当てはまるとしたら、印をつけましょう  
※以前に比べて、「どうなのかで判断してください

家族  
記載用

NO	質問	印
1	同じことを何度も言ったり、聞いたりする	
2	物の名前が出てこなく、「あれ」「これ」という言葉が多くなった	
3	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
4	着替えが面倒になり、身だしなみを構わなくなった	
5	ささいなこと、怒りっぽくなった	
6	新聞やTVの内容を、よく理解できなくなった	
7	いつもしていたことを、しなくなった <small>(例)庭いじりをしなくなった、仏壇を掃き掃除しなくなった、犬の散歩をしなくなった等</small>	
8	老人クラブに参加したり、友人と話したりなど周囲との交流を避けるようになった	
9	自分の失敗を、何かのせいにするようになった	
10	置き忘れや、しまい忘れが目立つようになった	
11	慣れた所で、道に迷うようになった	
12	約束の時間や場所を間違えることが増えた	
13	蛇口の締め忘れやガスコンロの火の消し忘れが、目立つようになった	
14	夜中に急に起き出して、騒いだことがある	
15	薬を飲むのを忘れるようになった	
16	財布や通帳など大事な物が盗まれと言うようになった	
17	来ていない「人」や無い「物」を「居た」とか「見える」とか言うことがある(幻視)	

NO.1~10の項目に、印がついた場合は、個数に関係なく、地域包括支援センターへご相談ください。  
NO.11~17の項目に、印がついた場合は、個数に関係なく、医療機関へご相談ください。  
特にNO.16・17については、早期受診をお勧めします。

ひよことして認知症かな？

気になりはじめたら、自分でチェックしてみまじょう。

あなたに知ってほしい  
認知症のこと

認知症になっても  
安心して  
暮らせるまちへ…

[お問い合わせ] 青森県健康福祉部高齢福祉保険課  
電話/017-734-9296

青森県