

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

★問診票(3枚複写)のリストに直接記入してください(70歳の方のみ)

下のチェックリストは、問診票(3枚複写)と同じものです。今回は心配がない方でも、年に1回は自己チェックすることをお勧めします。「もの忘れ」が気になりだしたら、高齢者総合相談窓口ケア24(地域包括支援センター)で実施している「物忘れ相談(無料)」(5ページ)をご活用ください。

最もあてはまるところに○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 わ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	貯金のおし入れや、家賃や公共料金の 支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
7	一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 一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

チェックしたら、1～10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。
お近くの医療機関やケア24(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

出典：「知って安心認知症」東京都福祉局高齢施策推進部在宅支援課(令和8年3月発行)

早めに知って安心！ もの忘れ予防検診

受診期間：令和8年10月1日～令和9年2月28日

無料

対象年齢：**50歳～70歳**の方

(昭和31年4月2日～昭和52年4月1日生)

対象年齢以外の方は、ケア24物忘れ相談(5ページ)でも同様の認知機能
検査や相談ができますので、ご活用ください。

ちょっと心配な段階で、専門医療機関を受診することは数居が高いと思う方
も多いのではないのでしょうか。区では、認知症を正しく理解するとともに、そ
の前段階である軽度認知障害に早く気づいて必要な対応ができるよう「もの忘れ
予防検診」を実施しています。

もの忘れ予防検診のスナ！

メリット①

現在の自分の認知機能
を把握して、生活習慣を
見直せる



メリット②

早めに気付くことで備
えられ、安心につながる



メリット③

専門医療機関への受診
の必要性がわかる



受診の詳しい流れについては本冊子2～3ページ

問い合わせ先

杉並区役所 保健福祉部
高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係
☎03-5307-0330(直通)



検診の流れ

STEP 1 医療機関に予約 (6～7ページ)

直接 電話 または 受付 にて予約



50～69 歳の方

昭和32年4月2日～
昭和52年4月1日生

70 歳の方

昭和31年4月2日～
昭和32年4月1日生
9月中旬～下旬頃、問診票等が届く

STEP 2 予約した医療機関で受診

【受診期間】

令和8年10月1日
～
令和9年2月28日

【持ち物】



● 年齢が確認できるもの
(マイナ保険証など)
をお持ちください。

※「問診票」は医療機関に用意がございます。



● 問診票
(今回同封しているもの)



● 年齢が確認できるもの
(マイナ保険証など)
をお持ちください。

受診の際は、
お忘れなく
ご持参ください



医師の
聞き取りによる

認知機能検査

を行います。



STEP 3 検診の結果が… (受診日と同日)

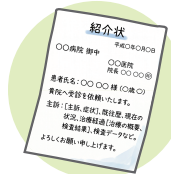
認知機能障害疑い **なし** の場合

- 生活習慣病の改善や社会参加など認知機能低下予防の取組をこれからも続けましょう。

認知機能障害疑い **あり** の場合

- 専門医療機関を受診し、もの忘れの原因を調べてもらうことをおすすめします。
紹介状の発行も行います。

※専門医療機関への受診には
自己負担が発生します。



早期相談・受診のすすめ

もの忘れの原因には様々なものがあります。もの忘れの検査がきっかけで身体の病気が見つかって健康を取り戻すこともありますし、認知症は早期からの治療で進行を遅くすることも可能です。もの忘れが気になったら早めにご相談されることをお勧めします。

浴風会病院 東京都認知症疾患医療センター
古田 伸夫 センター長



高齢者総合相談窓口 ケア24 (地域包括支援センター) お住まいの地域により担当が異なります。詳細は右下の二次元コードからご確認ください。

ケア24 センター名	電話番号
ケア24 上井草	3396-0024
ケア24 下井草	5303-5341
ケア24 善福寺	5311-1024
ケア24 上 荻	5303-6851
ケア24 西 荻	3333-4668

ケア24 センター名	電話番号
ケア24 清 水	5303-5823
ケア24 荻 窪	3391-0888
ケア24 南荻窪	5336-3724
ケア24 阿佐谷	3339-1588
ケア24 成 田	5307-3822

ケア24 センター名	電話番号
ケア24 松ノ木	3318-8530
ケア24 高円寺	5305-6151
ケア24 梅 里	5929-1924
ケア24 和 田	5305-6024
ケア24 久我山	5346-3348

ケア24 センター名	電話番号
ケア24 高井戸	3334-2495
ケア24 浜田山	5357-4944
ケア24 堀ノ内	5305-7328
ケア24 永 福	5355-5124
ケア24 方 南	5929-2751

受付時間：月曜～土曜日 9：00～17：00（日・祝・年末年始を除く）

※夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急時のご相談は電話にて受け付けています。

ケア24では、もの忘れ予防に関する地域の取組などの紹介も行っています。
お気軽にお問い合わせください。



MCI（軽度認知障害）について

MCIとは …認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができる状態のこと。

健常な状態と認知症の中間のような状態であり、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態に回復する可能性があると考えられています。

生活習慣の改善や社会参加を行うことで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることに繋がります。



今日からできる7つの健康術

「元気な体」を保つことは、脳の健康を維持することにつながります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐことは、認知症のリスクを減らすだけでなく、あなたらしく生活するための第一歩となります。

1 からだをよく動かす



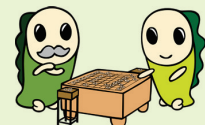
2 バランスよく食べる



3 歯や目・耳を大切にする



4 趣味活動など“楽しいこと”をする



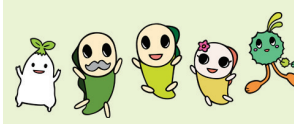
5 新しいことをやってみる



6 睡眠・生活リズムを整える



7 人と交流する



具体的な取り組みはこちら



耳の聞こえに不安がある方は医師に相談して、補聴器の使用も検討してみましょう。

耳が聞こえにくくなると、いらだち、不安、孤独感から周囲との会話を避けたり、外出や交流の機会を自ら制限し、認知機能の低下に大きく影響します。

●高齢者補聴器購入費助成があります！

問合せ：高齢者在宅支援課 管理係 ☎03-3312-2111（代表）



アルツハイマー型認知症の新しい薬「抗アミロイドβ抗体」

新しい治療薬は、認知機能障害の進行を抑制することが期待され、**早めの治療が有効とされています。**詳しくは東京都特設サイトをご確認ください。

アルツハイマー型の新しい認知症の薬ができました

検索



ケア24 物忘れ相談

物忘れ・認知症について、「ちょっと気になる」程度のことで、認知症サポート医に気軽に相談することができます。**（無料）**

対象：年齢制限なし

物忘れ・認知症について気になる方やその家族、関係者

予約問合せ：要予約

お住まいの管轄の高齢者総合相談窓口 ケア24（地域包括支援センター）にご連絡ください。

※ケア24の連絡先は2～3ページ参照。



（注）認知症サポート医：認知症医療に精通し、かかりつけ医への助言を行うなど、地域において認知症の人への支援の推進役となる医師です。

若年性認知症（65歳未満で発症する認知症）

下記の相談窓口では、認知症の症状、医療機関との調整、就労のこと、経済的な制度などさまざまな相談ができます。

【杉並区若年性認知症相談窓口】（高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係）

☎03-5307-0330（直通）

月～金（祝日・年末年始除く）8：30～17：00



認知症あんしんガイドブック（認知症ケアパス）



ものの忘れに関する相談窓口やこれからの備え等を紹介しています。高齢者在宅支援課の窓口またはケア24（3ページ）で配布しています。区公式ホームページでもご覧いただけます。

杉並区 認知症ケアパス

検索



もの忘れ予防検診 実施医療機関一覧

	医療機関名		住 所	電話番号
1	阿佐谷クリニック	166-0001	阿佐谷北1-41-5	03-3338-5016
2	矢部医院	166-0001	阿佐谷北6-31-6	03-3338-6449
3	よしひさ内科クリニック	166-0002	高円寺北3-35-26 T's garden高円寺1階	03-5327-5577
4	中村医院	166-0002	高円寺北2-2-8 3階	03-3338-6500
5	高円寺あさがおクリニック	166-0002	高円寺北2-3-3 WHARF高円寺4階	03-3339-0055
6	佐口脳神経外科・内科クリニック	166-0002	高円寺北3-42-12 一真舎1階	03-5356-6234
7	清水内科クリニック	166-0003	高円寺南1-7-4 杉木ビル4階403号	03-3318-2431
8	こじま内科	166-0003	高円寺南5-40-17	03-3316-3987
9	しんえい内科健診クリニック	166-0003	高円寺南4-6-7 アンフィニビル4階	03-6383-1870
10	井上耳鼻咽喉科	166-0003	高円寺南2-49-18 ベルメゾン高円寺1階	03-5305-3387
11	林医院	166-0003	高円寺南2-21-1	03-3311-1856
12	新高円寺クリニック	166-0003	高円寺南2-11-3 麻吉ビル2階	03-5377-5388
13	山住医院	166-0004	阿佐谷南1-38-2	03-3314-2381
14	駅前つのだクリニック	166-0004	阿佐谷南3-37-1 PLANO5階	03-5335-7480
15	継医院	166-0011	梅里2-4-8	03-3311-3067
16	和田クリニック	166-0012	和田3-15-15	03-3381-5411
17	タムス杉並病院	166-0012	和田1-40-5	03-3381-7236
18	武正内科	166-0012	和田3-47-14	03-3311-3737
19	松ノ木公園クリニック	166-0014	松ノ木2-19-27	03-5913-9515
20	せいきょう診療所	166-0014	松ノ木3-23-8	03-3313-7365
21	長沼内科	166-0015	成田東3-36-8	03-3311-1803
22	たけうち内科	166-0015	成田東3-12-13	03-3313-8428
23	成宗診療所	166-0015	成田東4-13-6	03-3392-6967
24	蘭松医院	166-0015	成田東5-36-11	03-3393-1477
25	おおたにクリニック	166-0016	成田西1-12-15	03-3316-8577
26	佐々木内科・循環器内科クリニック	166-0016	成田西2-11-6	03-5335-7121
27	海老沢医院	167-0021	井草3-24-8	03-3390-1289
28	ながわ内科クリニック	167-0021	井草1-2-5 ワイズスクエア101	03-5311-5577
29	いぐさ大森内科整形外科	167-0021	井草2-18-21	03-3395-1007
30	アイリスクリニック井荻	167-0021	井草4-6-20	03-5311-3545
31	近藤医院	167-0022	下井草2-36-24	03-3397-6868
32	天沼きたがわ内科	167-0022	下井草1-32-5 北誠ビル1階	03-3394-1401
33	若草クリニック	167-0023	上井草2-19-4	03-3396-0308
34	たむらクリニック	167-0023	上井草3-31-15	03-5303-5701
35	上井草在宅支援診療所	167-0023	上井草3-33-11	03-6915-0303
36	上井草内科・循環器クリニック	167-0023	上井草3-31-23	03-5303-6722
37	柁原医院	167-0023	上井草1-25-18	03-3399-8861
38	河北前田病院	167-0031	本天沼1-2-1	03-3330-0384
39	天沼診療所	167-0032	天沼3-27-7	03-3393-1866
40	百瀬医院	167-0033	清水2-5-5	03-5311-3456
41	渚之上クリニック	167-0033	清水1-15-12 ローカス四面道1階	03-5382-0876

	医療機関名		住 所	電話番号
42	成瀬医院	167-0033	清水2-22-22	03-5311-5133
43	上井草診療所	167-0035	今川3-30-10	03-3395-2400
44	西荻司ビルクリニック	167-0042	西荻北3-12-10 2階	03-5382-2099
45	荻窪胃腸クリニック	167-0043	上荻1-16-6 第2丸三ビル3階	03-3391-1588
46	中里医院	167-0043	上荻4-14-14	03-3390-5258
47	駒崎医院	167-0043	上荻4-30-12 ロイヤルプレイス西荻窪1階	03-3395-5513
48	吉田クリニック	167-0043	上荻1-16-16 喜屋ビル5階	03-5347-7300
49	まごころクリニック	167-0043	上荻2-37-19 アークコーポ杉並1階	03-5303-9371
50	城西病院	167-0043	上荻2-42-11	03-3390-4166
51	藤多クリニック	167-0043	上荻1-9-1 ユアビル2ー5階	03-3392-8811
52	おぎくぼ脳神経とこころのクリニック	167-0043	上荻1-5-1 荻窪ステーションサイドビル2階	03-6276-9716
53	安田医院	167-0051	荻窪3-14-5	03-3391-5871
54	荻窪三丁目クリニック	167-0051	荻窪3-47-12	03-6676-5798
55	のぶホームクリニック	167-0051	荻窪1-33-9	03-6383-5271
56	都筑医院	167-0051	荻窪2-31-5	03-3391-5137
57	西荻窪診療所	167-0053	西荻南4-2-7	03-3333-5434
58	甲田医院	167-0053	西荻南3-16-1	03-3333-6444
59	森谷医院	167-0054	松庵1-8-6	03-3334-7285
60	松庵内科クリニック	167-0054	松庵2-7-11	03-5370-2006
61	白い鳥医院	168-0062	方南2-23-9 モナークマンション方南町1階	03-5307-8733
62	内山クリニック	168-0063	和泉3-6-2 プラムビル1階	03-5355-3535
63	西山内科クリニック	168-0063	和泉3-46-8 ファミーユ和泉1F	03-5355-7778
64	後藤医院	168-0063	和泉1-13-2	03-3321-4660
65	すずかわ循環器内科	168-0063	和泉3-46-6	03-5300-2200
66	滝澤医院	168-0064	永福1-39-21 大島ビル1階	03-3328-5316
67	おおくらクリニック	168-0064	永福4-1-4 永福ランドビル2階	03-5355-5801
68	かつめま内科クリニック	168-0064	永福4-18-9 ローズマリー西永福 2階	03-6379-1731
69	わたなべ内科皮膚科クリニック	168-0065	浜田山4-14-7	03-3318-8048
70	保元クリニック	168-0065	浜田山2-20-20	03-5357-3630
71	屠内科クリニック	168-0071	高井戸西2-9-7	03-6662-6614
72	人見クリニック	168-0072	高井戸東3-16-25	03-5370-2166
73	むらい浜田山クリニック	168-0072	高井戸東4-27-17 パークウェルステイト浜田山1階	03-5370-2222
74	長澤クリニック	168-0072	高井戸東2-13-8	03-5336-8202
75	ファミリークリニック高井戸	168-0072	高井戸東3-28-6	03-5346-7390
76	木暮クリニック	168-0073	下高井戸1-41-6 上北沢森ビル1階	03-3329-3003
77	下高井戸駅前クリニックみみはなどプラス	168-0073	下高井戸1-2-1	03-6379-2071
78	神馬クリニック	168-0073	下高井戸1-1-6	03-5355-1500
79	桜上水消化器内視鏡・呼吸器内科広瀬クリニック	168-0073	下高井戸1-24-10 アルフィーネ桜上水2階	03-3302-1438
80	小林クリニック	168-0074	上高井戸1-14-6 ラインコーポ1階	03-3329-8052
81	久我山おおすぎ診療所	168-0082	久我山4-50-30	03-5336-6780
82	あきやま内科クリニック	168-0082	久我山3-20-15 A&T HOF 1階	03-5336-3301