

杉並区「もの忘れ予防検診」のご案内

ちょっと心配な段階で、専門医療機関を受診することは敷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付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。



受診期間 令和7年10月1日～令和8年2月28日

対象年齢 50歳～70歳の方(昭和30年4月2日～昭和51年4月1日生)

もの忘れ予防検診のススメ！

メリット① 現在の自分の脳の状態を把握して、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

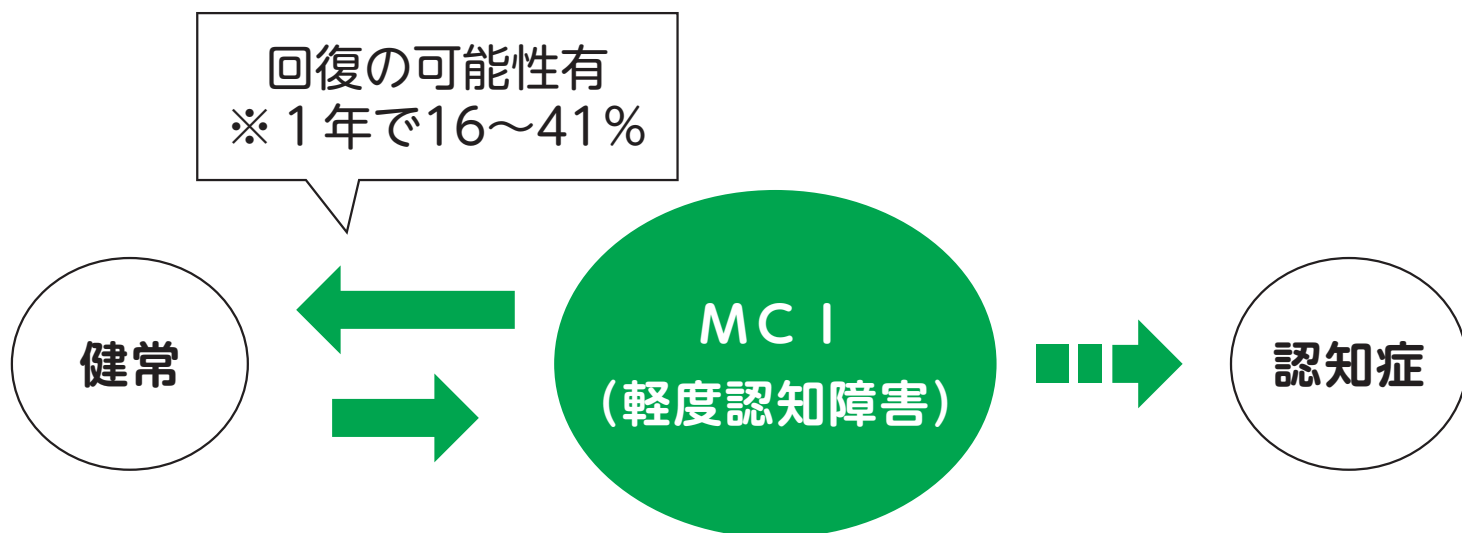
メリット③ 専門医療機関への受診の必要性がわかる

受診の詳しい流れについては本冊子4～5ページ

発行：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
電話：03-3312-2111（内線3276）

現在の生活をより良いものとするために もの忘れ予防検診を受診してみませんか？

軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障がなく送れている軽度認知障害（MCI）の段階で発見できれば、疾患の治療や服薬、また生活習慣の見直しにより、認知症の発症と進行を遅らせることができます。



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



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）

☎03-3312-2111（区代表）月～金（祝日・年末年始除く）8：30～17：00

自分のできる 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、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)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点以上の場合は、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6年9月発行)

もの忘れ予防検診受診ステップ

50～69歳の方と
持ち物が異なる

STEP1 病院を選ぼう

50～69歳

(昭和31年4月2日から
昭和51年4月1日生まれ)



本冊子(p6・7)に掲載の一覧から受診する医療機関を選びます。
ご希望の医療機関へ直接お電話で予約をお願いします。

70歳

(昭和30年4月2日から
昭和31年4月1日生まれ)



受診の目安

- ・もの忘れが心配
- ・本冊子P3の「認知症気づきのチェックリスト」の結果が20点以上又はチェック項目1から5の採点結果が10点以上

STEP2 病院へ行こう

検診期間：
令和7年10月1日から
令和8年2月28日まで

持ち物

健康保険証など本人確認できるもの
※「問診票」は実施医療機関にあります。



持ち物

- ①問診票(今回同封しているもの)
- ②健康保険証など本人確認できるもの

【ケア24(地域包括支援センター)】

ケア24	電話	ケア24	電話
ケア24 上井草	3396-0024	ケア24 清 水	5303-5823
ケア24 下井草	5303-5341	ケア24 荻 窪	3391-0888
ケア24 善福寺	5311-1024	ケア24 南荻窪	5336-3724
ケア24 上 萩	5303-6851	ケア24 阿佐谷	3339-1588
ケア24 西 萩	3333-4668	ケア24 成 田	5307-3822

窓口受付時間：月～金曜日 9：00～19：00 土曜日 9：00～13：00

夜間、日曜、祝日および年末年始の緊急時のご相談は、電話で24時間受け付けています。

70歳の方で
ります！

STEP 3 検診を受けよう

医師の聞き取りによる
認知機能検査を行います。



検診後はどうするの？

検診の結果が・・

認知機能障害の疑い **なし**

- ・生活習慣病の予防や社会参加などの認知症予防の取組をこれからも続けましょう。
- ・年に1回、本冊子3ページに掲載の「認知症気づきのチェックリスト」で自己チェックすることをおすすめします。
- ・もの忘れが心配になりましたら、ケア24にぜひご相談ください。



認知機能障害の疑い **あり**

- ・専門医療機関への受診をおすすめします。
※専門医療機関への受診には自己負担が発生します。
- ・ケア24もしくは区からご連絡させていただき、個別に相談に応じます。
(同意を得られた方のみ)



ケア24	電話	ケア24	電話
ケア24 松ノ木	3318 - 8530	ケア24 高井戸	3334 - 2495
ケア24 高円寺	5305 - 6151	ケア24 浜田山	5357 - 4944
ケア24 梅 里	5929 - 1924	ケア24 堀ノ内	5305 - 7328
ケア24 和 田	5305 - 6024	ケア24 永 福	5355 - 5124
ケア24 久我山	5346 - 3348	ケア24 方 南	5929 - 2751

ケア24では、もの忘れ予防の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。

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
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3-35-26-1F	03-5327-5577
4	中村医院	166-0002	高円寺北2-2-8	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	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
7	こじま内科	166-0003	高円寺南5-40-17	03-3316-3987
8	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
9	林医院	166-0003	高円寺南南2-21-1	03-3311-1856
10	井上耳鼻咽喉科	166-0003	高円寺南2-49-18 コスモリード高円寺1階	03-5305-3387
11	山住医院	166-0004	阿佐谷南1-38-2	03-3314-2381
12	継医院	166-0011	梅里2-4-8	03-3311-3067
13	新高円寺クリニック	166-0011	梅里1-7-17-K&Ⅱビル301	03-5377-5388
14	和田クリニック	166-0012	和田3-15-15	03-3381-5411
15	タムス杉並病院	166-0012	和田1-40-5	03-3381-7236
16	武正内科	166-0012	和田3-47-14	03-3311-3737
17	石井こども・内科循環器科クリニック	166-0014	松ノ木1-6-21	03-3314-5677
18	せいきょう診療所	166-0014	松ノ木3-23-8	03-3313-7365
19	長沼内科	166-0015	成田東3-36-8	03-3311-1803
20	たけうち内科	166-0015	成田東3-12-13	03-3313-8428
21	成宗診療所	166-0015	成田東4-13-6	03-3392-6967
22	医療法人社団蘭松医院	166-0015	成田東5-36-11	03-3393-1477
23	おおたにクリニック	166-0016	成田西1-12-15	03-3316-8577
24	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
25	海老沢医院	167-0021	井草3-24-8	03-3390-1289
26	なか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
27	いぐさ大森内科整形外科	167-0021	井草2-18-21	03-3395-1007
28	近藤医院	167-0022	下井草2-36-24	03-3397-6868
29	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
30	若草クリニック	167-0023	上井草2-19-4	03-3396-0308
31	たむらクリニック	167-0023	上井草3-31-15	03-5303-5701
32	上井草在宅支援診療所	167-0023	上井草3-33-11	03-6915-0303
33	上井草内科・循環器クリニック	167-0023	上井草3-31-23	03-5303-6722
34	柁原医院	167-0023	上井草1-25-18	03-3399-8861

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
35	天沼診療所	167-0032 天沼3-27-7	03-3393-1866
36	百瀬医院	167-0033 清水2-5-5	03-5311-3456
37	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
38	西荻司ビルクリニック	167-0042 西荻北3-12-10	03-5382-2099
39	中里医院	167-0043 上荻4-14-14	03-3390-5258
40	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
41	吉田クリニック	167-0043 上荻1-18-12 春木家ビル2階	03-5347-7300
42	まごころクリニック	167-0043 上荻2-37-19 アークコーポ杉並1F	03-5303-9371
43	城西病院	167-0043 上荻2-42-11	03-3390-4166
44	藤多クリニック	167-0043 上荻1-9-1 ユアビルⅡ 5F	03-3392-8811
45	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2F	03-6276-9716
46	安田医院	167-0051 荻窪5-11-19	03-3391-5871
47	荻窪三丁目クリニック	167-0051 荻窪3-47-12	03-6676-5798
48	甲田医院	167-0053 西荻南3-16-1	03-3333-6444
49	森谷医院	167-0054 松庵1-8-6	03-3334-7285
50	松庵内科クリニック	167-0054 松庵2-7-11	03-5370-2006
51	内山クリニック	168-0063 和泉3-6-2 プラムビル1F	03-5355-3535
52	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
53	後藤医院	168-0063 和泉1-13-2	03-3321-4660
54	すずかわ循環器内科	168-0063 和泉3-46-6	03-5300-2200
55	滝澤医院	168-0064 永福1-39-21 大島ビル1階	03-3328-5316
56	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
57	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
58	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
59	人見クリニック	168-0072 高井戸東3-16-25	03-5370-2166
60	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
61	長澤クリニック	168-0072 高井戸東2-13-8	03-5336-8202
62	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
63	下高井戸駅前クリニックみみはなのどプラス	168-0073 下高井戸1-2-1	03-6379-2071
64	神馬クリニック	168-0073 下高井戸1-1-6	03-5355-1500
65	小林クリニック	168-0074 上高井戸1-14-6 ラインコーポ102	03-3329-8052
66	久我山おおすぎ診療所	168-0082 久我山4-50-30	03-5336-6780
67	あきやま内科クリニック	168-0082 久我山3-20-15 A&T HOF1F	03-5336-3301

今日からできる認知症予防 ～7つの健康術～

1 積極的にからだを動かす

有酸素運動（ウォーキングなど）は、脳の血流を増すため、認知症予防に効果的

ポイント

- ・ 今より毎日10分長く歩く。
 - ・ 1日中座っていないで、買い物、掃除、お散歩など、1日40分はからだを動かす。
- 有酸素運動ってどんな運動？
ウォーキング、体操、踊り、水泳、サイクリングなど



4 頭を活発に使う 趣味活動をする

囲碁、将棋、麻雀、読書、パソコンなど思考力や集中力を使って、楽しく脳を活性化



5 新しいことに 挑戦する

料理や旅行、園芸など、新しいことをする時に段取りを考えて計画をたてると脳が活性化



2 バランスのよい食生活をする

野菜や果物に含まれるビタミンや、青魚に多く含まれるDHAやEPAは、脳の神経伝達や血流をよくします。緑茶、ウコンなどのスパイス、赤ワインに含まれるポリフェノールなども認知症予防に効果が高い食品と言われています。



6 家事も積極的に

買い物、料理、洗濯、預貯金の管理など、手順を考えて行うと脳とからだにより刺激



3 噛む力を維持する

よく噛むことで血流が増えて、脳の働きを活性化



7 人との交流をもつ

趣味のサークルや地域の活動、ボランティアなど人の交流は脳への刺激と心のリフレッシュ



もの忘れが気になりだした方へ

認知症あんしんガイドブック(認知症ケアパス)を配布しています！
もの忘れに関する相談窓口や地域資源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で配布しています。
詳細は右の二次元コードより区公式ホームページにアクセスして下さい。

杉並区 認知症ケアパス

検索

