認知症

安心ガイドブック

第5版

このガイドブックは、認知症に関する基礎知識や医療機関、本市の認知症に関する取り組みなどの情報をまとめました。また、認知症になっても自分らしく暮らし続けることが出来るよう自分を見つめるためのツールとしてもご活用いただければと思います。
ふじみ野市の皆さんに少しでもこの病気を正しく理解していただき、認知症の方やその家族が、病気を隠すことなく地域で安心して生活を続けていけるようにしたいという願いを込めて作成しました。

ふじみ野市高齢福祉課

認知症安心ガイドブック　目次

● 認知症について知りたい方へ●

認知症の種類・症状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
認知症の経過 ・・・5
認知症の進行と主な症状の例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
認知症かな？と思ったら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
認知症への備え ・・ 10
認知症の人への接し方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
認知症予防のポイント ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
認知症の現状・・・16
基本チェックリスト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
あなたに必要な介護予防は… ？ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
介護予防・日常生活支援総合事業を介護予防にご活用ください！ ・19
自分でできる認知症の気づきチェックリスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
これまでの生活・・ 23
築いてきたなじみの暮らし方・今後の希望・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24
認知症の人を支える社会資源シート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
認知症についての取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
① 認知症サポーター養成講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
② チームオレンジ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
③ アルツハイマー月間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
④ オレンジカフェふじみん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
⑤ 認知症相談・・・ 30
⑥ 認知症初期集中支援チーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30
⑦ ひとり歩き高齢者声かけ模擬訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
⑧ 認知症ケア向上研修・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
若年性認知症について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
ひとり歩き（徘徊）に備えて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33
自動車運転について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・35

● 医療機関・相談機関について知りたい方へ●

高齢者福祉に関する相談機関・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
認知症サポート医・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
かかりつけ医認知症対応力向上研修　修了者・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
認知症疾患医療センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・38
ふじみ野市管轄の保健所・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
もの忘れ相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・38
認知症専門診療・精神・心療内科病院・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・39
埼玉精神神経科診療所協会（メンタルクリニック）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・39
認知症電話相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40
認知症の人と家族の会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40

● 高齢福祉サービスについて知りたい方へ●

ふじみ野市高齢福祉サービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
認知症高齢者等早期発見ステッカー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
認知症高齢者等位置検索サービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
緊急時連絡システム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
日常生活用具給付・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
紙おむつの給付・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・42
介護手当・・42
寝具洗濯サービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・42
訪問理美容サービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・42
入浴料助成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43
ふれあい入浴事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43
ふれあい収集事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43
配食サービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43
敬老祝金の贈呈・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44
お出かけサポートタクシー事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44
救急医療情報キットの配布・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44
高齢者版ヘルプガード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44

● 地域で安心して暮らすための制度や事業を知りたい方へ●

地域で安心して暮らすための制度や事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45
シルバー人材センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45
ふじみ野市支え愛センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45
成年後見制度・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・46
消費者（詐欺）被害相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47
虐待の相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47
見守りネットワーク支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47
自治組織・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・48
障がいに関する悩みをお持ちの方・そのご家族等の相談窓口・・・・48

認知症の種類・症状

認知症とは・・・？？

いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活する上で、支障が出ている状態がおよそ6ケ月以上継続している状態を指します。

軽度認知障害(MCI)について

一言でいうと「認知症の前段階」のことです。MCIの状態をそのままにすると、年間10～30%の方がアルツハイマー型認知症へ進行するといわれています。しかし、MCIと診断されても、アルツハイマー型認知症を発症するまでの速度はそれぞれです。適切な治療を行うことで回復したり、発症を遅らせることが出来ます。

MCIの対策・治療は、早期であればあるほど効果が高いとされています。そのため、将来の認知症発症を予防するにはMCIの早期発見が何よりも重要です。本人はもちろん、家族など周囲の人も軽度認知障害について知識を持ち、変化に敏感になることが大切です。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって、脳に栄養や酸素がいきわたらなくなることで、その部分の神経細胞が死んでしまったり、神経のネットワークが壊れてしまう病気です。

● 特徴●

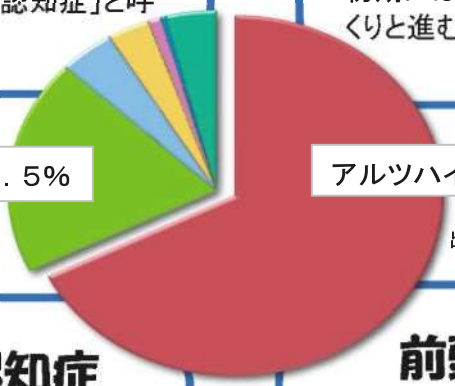
もの忘れが強いのに、判断力や理解力は問題なく保たれているなど「まだら認知症」と呼ばれる場合もあります。

アルツハイマー型認知症

原因は、はっきりとしていませんが、脳の神経細胞が徐々に減少していき、それによって脳が萎縮（縮んで小さくなる）するために起こる病気です。

● 特徴●

初期には、もの忘れが徐々に現れ、ゆっくりと進むのが特徴です。



出典：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（H25.5報告）

レビー小体型認知症

原因は分かっていませんが、レビー小体という特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起こる病気です。

● 特徴●

「実際にないものが見える」というような幻視、「壁のシミが動いて見える」「洋服が人の姿に見える」といった錯視などの症状がみられます。

前頭側頭型認知症

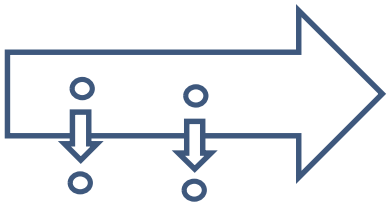
脳の前頭葉や側頭葉と呼ばれる部位が萎縮することによって発症します。65歳以下の若年者の発症が多いのも特徴の一つです。別名は「ピック病」です。

● 特徴●

抑制が欠如し、遠慮がなくなったり、暴力的になるなどの性格の変化が見られる「人格障害」が主な症状として現れるのが特徴です。

老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障害」の違いと特徴

老化による「もの忘れ」

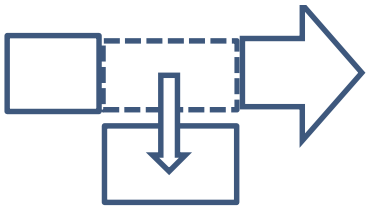


- 体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことが出来る
- もの忘れをしている自覚がある

例えば・・・
朝ごはんのメニューは思い出せないが、朝ごはんを食べたことは覚えている。

日常生活に大きな支障はない

認知症による「記憶障害」



- 体験や出来事の全部を忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことが出来ない
- もの忘れをしている自覚がない

例えば・・・
朝ごはんを食べたことを忘れている。

日常生活に支障がある

認知症の症状

◉「**中核症状**」・・・脳の細胞が壊れることによって起こります。程度の差はありますが、認知症の人すべてに出現する症状。
◉「**行動・心理症状**」・・・本人がもともと持っている性格や環境などの様々な要因が絡み合って出たり出なかったりする症状。

行動・心理症状

睡眠障害
夜眠れなくなり、昼夜が逆転する

異食
食べられないものを食べようとする

暴力・暴言
大声をあげたり暴力をふるう

うつ
興味・関心が低下する

中核症状

記憶障害
新しいことが覚えられない
体験や出来事を忘れる

見当識障害
時間や場所が分らない
近所で迷子になる

実行機能障害
段取りが立てられない
言葉がうまく使えない

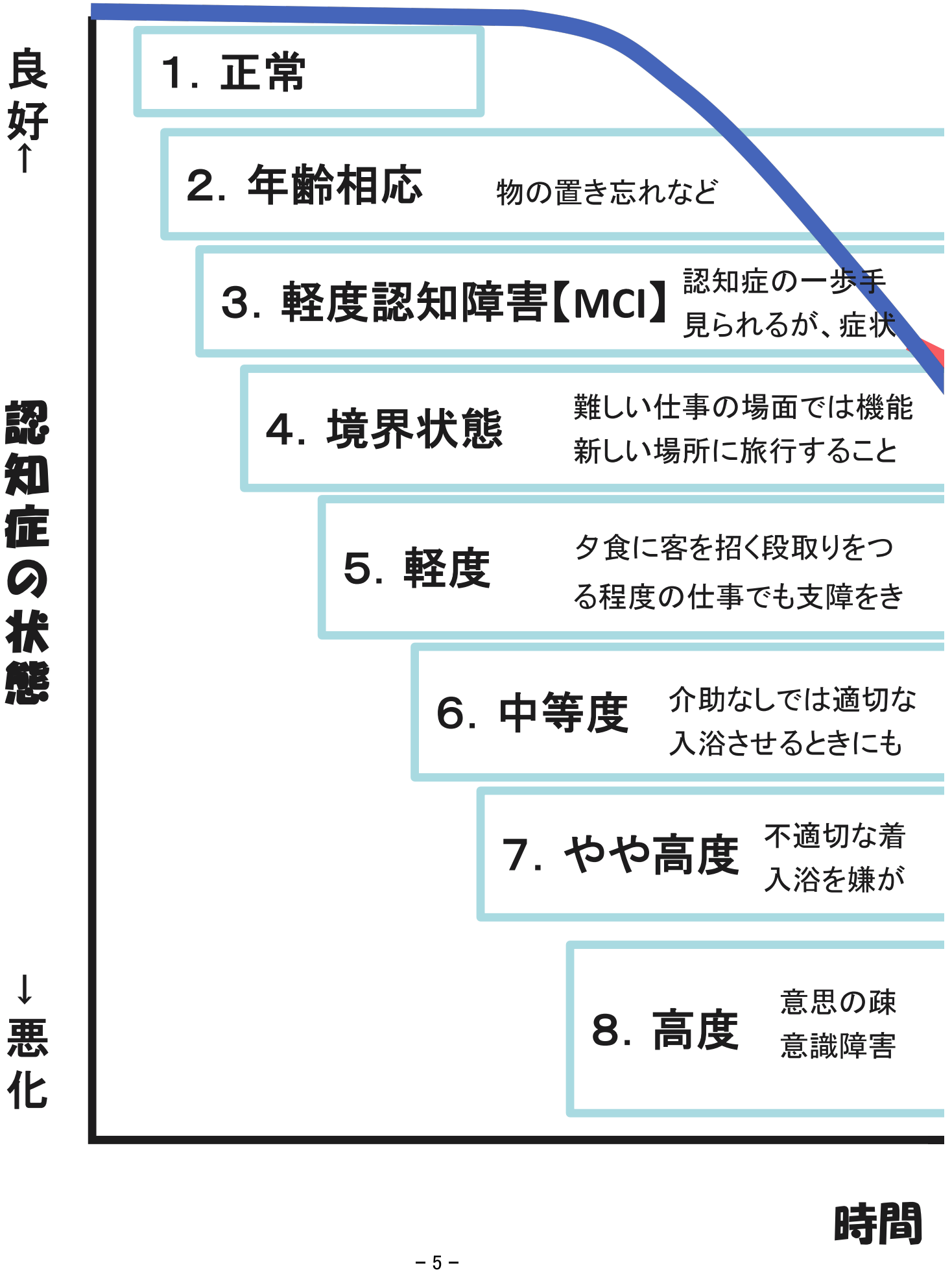
理解・判断力の低下
考えるスピードが遅くなる

幻覚
見えないものが見える
聞こえないものが聞こえる

徘徊
無意識に歩きまわる

妄想
物が盗まれたという

認知症の経過


良好↑
認知症の状態
↓悪化
1. 正常
2. 年齢相応
物の置き忘れなど
3. 軽度認知障害【MCI】
認知症の一歩手
見られるが、症状
4. 境界状態
難しい仕事の場面では機能
新しい場所に旅行すること
5. 軽度
夕食に客を招く段取りをつ
る程度の仕事でも支障をき
6. 中等度
介助なしでは適切な
入浴させるときにも
7. やや高度
不適切な着
入浴を嫌が
8. 高度
意思の疎
意識障害
時間

この図のように、少しでも早期に受診することで、認知症の進行が緩やかになります！！

前の状態。物忘れなどの軽い記憶障害が
は軽い。正常な状態と認知症の中間。

低下が同僚によって認められる。
は困難。

つけたり、家計を管理したり買物をしたりす
きたす。

洋服を選んで着ることができない。
なんとかなだめて説得する必要があり。

衣。入浴に介助を要する。
る。トイレの水を流せなくなる。

通が困難。歩行能力の喪失。
など。

早期で治療した場合の経過（イメージ）

悪化してから治療した場合の経過（イメージ）

治療しなかった場合の経過（イメージ）

の経過　→

認知症の進行と主な症状の例

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

	正常	軽度認知障害（MCI）	
認知症の進行		**5年前後で約半数が認知症に！**	発症 → 初 認知症の
本人の様子の例		● もの忘れが多いが自立して生活できる。 	● 頭の中に ● 約束が思 ● 物事が覚 ● やる気が ● 不安が強 ● 「物を盗まブルが増 ● 失敗を指こともあ ● 忘れるこ生活は自
家族の心構え	◎ 本人から地域行事やボランティアを行うなど、社会参加してもらうよう働きかける。 ◎ 家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする。 ◎ いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら早めに高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター)に相談する。家族の「気づき」がとても大事。		◎ 接し方の理解す ◎ 家族間でいて話し ◎ 介護で困ら抱え込担当ケア齢者あんターに相

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例
（右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態）

認知症

期	中　期	後　期
疑い 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立 日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
霧がかかったよう い出せない えにくい 出ない い れた」などのトラ える 摘すると怒りだす る とは多いが日常 立	● 徘徊が多くなる ● 妄想が多くなる ● すぐ興奮する ● 着替えや食事、トイレがうまくできなくなる ● 服を着るなどが出来ない ● ついさっきのことも忘れる ● 時間や場所が分からないなど 	● 表情が乏しい ● 尿や便の失禁が増える ● ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい ● 日常生活全般にいつも介護が必要 ● 家族の顔や使いなれた道具が分らないなど
基本やコツなどを る 介護のことにつ 合っておく ったことがあった まず、早めに マネジャーや高 しん相談セン 談する	◎ 介護者自身が健康管理を行う ◎ 介護サービスを上手に利用する ◎ 介護の負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや高齢者あんしん相談センターに相談する	◎ 日常生活で出来ないこと（食事・排泄・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する ◎ どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく

認知症かな？と思ったら

認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。
2025年には、65歳以上の約5人に1人が認知症になると言われていますから、家族の誰かが認知症になっても不思議ではないのです。「何かがおかしいな？」「ひょっとしたら･･･」と思ったら、出来るだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

早期診断･早期発見が大切です！！

早期の診断や治療が大切なわけ

認知症の場合でも、早く診断し、適切な治療や内服を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることが出来ます。また、認知症のような症状を呈する他の病気（栄養状態の偏り、水頭症など）との鑑別が必要な場合もあります。

早い時期に受診することのメリット

■ 完治することが難しい場合でも、薬で進行を遅らせることが出来ます。

■ 治療によって「表情が穏やかになった」「電話や買い物が出来るようになった」「忘れて聞き返す回数が減った」などの効果が見られることもあるため、早く治療を始めることで、健康に過ごせる時間を長くすることが出来ます。

■ 本人が病気を理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

■ 早期の診断により、「病気である認識」が出来、家族や周囲が適切に接したり、適切なサービスを導入することができ、穏やかに生活していくことができます。

■ 障がいの軽いうちに障がいが重くなったときに代理をしてくれる人（後見人）を自分で決めておく（任意後見制度）等の準備をしておけば、認知症であっても自分らしい生き方を全うすることが可能になります。

家族の皆さんへ

認知症と診断されても「あわてないこと」が第一です。医療機関へ受診･相談する際には、家族からの情報がとても大切です。認知症の人の行動などを一歩下がって観察し、気になる症状や心配な出来事のメモをとっておくことをお勧めします。
医療機関では、無理に専門用語を使わず、メモを活用したり、自分の言葉で具体的に伝えた方が、専門家に伝えられる情報量が多くなります。
本人と家族の穏やかで心地よい生活を目標に、冷静な対応を心がけましょう。

認知症への備え

認知症になると、判断力が低下してしまうため、自分の考えで財産を活用したり、契約を結んだりすることが難しくなります。
そのため、高額な物品の購入契約をさせられたり、リフォーム詐欺などにあう危険性が高くなります。あらかじめこのような被害から身を守る備えをしておくことで安心して生活を続けることが出来ます。

◉お金の管理や手続きに不安があるときは・・・◉

日常生活自立支援事業

認知症などによって、ものごとを理解したり、判断したりすることが難しくなった人が、自立した生活を送れるように、お金や印鑑などの管理、福祉サービス手続きのお手伝いなどをしてくれる制度です。

相談先：ふじみ野市社会福祉協議会（電話：本部　264－7212・大井支所　266－1981）

◉詐欺や悪質商法から財産を守りたいときは・・・◉

成年後見制度

認知症などで、理解力や判断力が不十分となった人に代わって、財産管理契約の締結や取り消しなどを代わりに行ってくれる人（後見人）を決めて本人を保護支援する制度です。

お願いをする時点で
「判断能力に問題がない人」

任意後見制度

将来判断能力がなくなった時に困らないよう、元気なうちに自分が信頼できる人（家族や友人、弁護士）に対して後見人をお願いしておく制度です。

お願いをする時点で
「判断能力に問題がある人」

法定後見制度

本人、配偶者、四親等以内の親族、市長などの申立てにより、家庭裁判所が選任する法定後見人（後見人・保佐人・補助人）が、契約行為等の補助から代理まで、本人の判断能力に応じて支援してくれる制度です。

問合せ：さいたま家庭裁判所川越支部　電話：273－3041
ふじみ野市成年後見センター　電話：265－3606

認知症高齢者が狙われている！

認知症の高齢者を狙った悪質な商法が増えています。もし、被害にあったときは、すぐに警察や消費者相談窓口などに相談し、クーリングオフ制度などを活用して解約しましょう。

相談先

市民総合相談室消費生活センター
（市役所本庁舎2階 市民総合相談室内）
毎週月曜日から金曜日
（祝日及び年末年始を除く）
午前10時から正午、午後1時から3時まで
電話：262－9025
（相談専用　263－0110）

振り込め詐欺等対策機器購入費補助

呼出音が鳴る前に、通話内容を録音することのメッセージが流れ、会話を自動で録音する機器です。犯人は、通話を録音されることを嫌うため、振り込め詐欺や悪質勧誘などの迷惑電話防止に効果があります。

■ 対象者　：65歳以上の方のいる世帯
（市内在住・1世帯1回限り）
■ 補助金額：購入金額（消費税込み）の2分の1
（上限5，000円）
■ 募集件数：概ね100世帯（申込み順）
※ 購入前の申請が必要です。

対象機種協力店舗等の詳細については
危機管理防災課（262－9052）へお問合せください。

◉認知症になってもできるだけ自分らしい生活を続けたい・・・◉

人生の終わりまで、あなたはどう過ごしたいですか？
認知症が進行してしまうと、自己決定をしたり、望みを人に伝えたりすることが難しくなる場合もあります。
ご本人の「想い」やご家族が困っていることを書き残しておくと、周りの方に理解してもらいながら対応していただくことができます。
自分らしく暮らし続けるために今のうちから備えましょう！！
参考として、いくつか項目を挙げてありますので、活用してみてください。

1 人生の最期をどのように過ごしたいかを考えてみましょう

どこで

・自宅　・施設
・同居でない子ども宅
など

だれと

・家族　・ひとり
・仲間　・ペット
など

医療・介護について

・治療についての希望の有無
・どんな介護を受けたい
（受けたくない）など

続けたいこと

・最も自分らしく継続
したい生活習慣　など

守りたいこと

・最期まで守りたい生き方
・これだけは持ち続けたい宝物
など

2 考えたことを、家族や周囲に話してみましょう

① で考えたことを家族や周囲の人に話してみてください。体調の変化、環境の変化などにより気持ちも変化するものです。様々な機会に何度でも話し合いや相談をしましょう。自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有することが重要です。

3 話したことを書き留めておきましょう

話したことを書き留めておくことで、気持ちが整理されていきます。
これまでの人生を振り返って書いてみると、大切にしてきたことが分かり、自分らしい生き方に改めて気づくこともあります。考えが変わったら、その都度書き直しましょう。定期的に（1年に1度、誕生日など）内容を見直しましょう。

参考資料：厚生労働省リーフレット「もしものときのために」

認知症の人への接し方

認知症の症状には、本人が最初に気付くことが多いようです。
認知症が進むと、段取りがうまく出来ないため、今まで出来ていたのに出来なくなることが増えていきます。また、認知症特有の、言われても思い出せない「もの忘れ」が重なると、多くの人は何かが起こっているという不安を感じ始めます。
「認知症になったのではないか？」という不安は、健康な人の想像を絶するものでしょう。
誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは認知症になった本人だということを考えながら接することが大切です。本人の気持ちになって対応することを心がけましょう！

【 認知症の人への対応の心得　3つの「ない」 】

1、驚かせない
2、急がせない
3、自尊心を傷つけない

【具体的な対応　7つの「ポイント」 】

① まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

② 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

③ 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

④ 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」など優しく声をかけましょう。

⑤ 相手の目線に合わせて

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

⑥ おだやかに、はっきりと

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

⑦ 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話しましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

◉認知症介護のポイント◉

認知症の症状の中で、脳の記憶する機能が低下することにより、日常生活に支障のある症状が出てきます。認知症の人を家庭で介護するには、状態に合わせた介護の方法を選び、工夫していくことが大切です。

人に会う約束などを忘れてしまうことがあります。

大事なことや出来事は
メモに書き留める

メモは、本人の目にとまる場所に張り紙をするなど工夫をしておくと、思いだしやすくなります。メモをした場所が思い出せないようなら、さりげなく教えてあげましょう。

食事を済ませたのに、食事をとってないと言う。

説得しようとしない

食事を済ませたということ自体を忘れてしまっています。食事を済ませていると、分からせようとしても、かえって不満や不信感を抱いてしまうことになります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなど気持ちの転換を促しましょう。そのうち、忘れて気持ちが変わることがあります。

自分の家にいるのに家に帰ると言い、外出しようとする。

無理に止めようとしない

「出かける準備をしよう」などと、別のことをしてみると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたいというときは一緒に出かけて、話をしながら歩いたり、公園で一緒に休んだりすると、気分転換できるので効果的です。

認知症の行動・心理症状（P4参照）は周囲の人の対応次第で改善します！！

認知症予防のポイント

認知症の発症は生活習慣病とも関係があります。よい生活習慣を心がければ、認知症を予防したり、発症を遅らせたりすることができます。また、活動的な生活で脳に刺激を与えることも大切です。下記にポイントをまとめてみました。

ポイント①
食生活に気をつけましょう

食生活が偏っていると高血圧症・糖尿病・脂質異常症などを引き起こし、認知症になる可能性が高くなります。定期的に健康診断を受けながら、自分の年齢や生活に合った食事量をみつけていくことが第一歩です。あわせて、有効性の分かってきている**緑黄色野菜や果物**（ビタミンCやE、βカロテン）、**青背魚**（DHA、EPA）を取り入れ、**1日3食**、食事全体のバランス（主食、主菜、副菜）を整えることが大切です。

ポイント②
体を動かしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動をしている人は、まったく運動をしていない人と比較して、発症の危険度が半分になると言われています。有酸素運動は、脳の血流を増し、脳の代謝と循環を活発にしたり、高血圧やコレステロールのレベルを下げたりする効果があります。**週2回以上、1回20分～30分程度の早足ウォーキング**など、軽く汗が出る程度の運動を無理なく続けていくことが効果的です。

ポイント③
脳を活発に使う生活をしましょう

認知症の発症や進行を抑えるためには、日頃から脳を活性化させることが大切です。何事にも意欲を持って取り組めば、脳は活性化しますが、大切なのは「楽しく行うこと」です。
また、普通に生活を送る中でも、新しい食事のメニューを考えたり、散歩や買い物などで普段と道順を変えてみたりするなど、生活に変化を加えることで、判断力や想像力が刺激され、脳が鍛えられます。

ポイント④
趣味などを楽しみ社会参加しましょう

ダンスや散歩、旅行などの体を動かす趣味、絵画や楽器演奏、日曜大工などの想像力を働かせる趣味などは、脳に刺激を与えます。一人で行うより家族や仲間と一緒に行うことで「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば、効果はさらに高まります。

ポイント⑤
役割を持ちましょう

高齢になり体力や気力が衰えてしまうと、活動範囲が狭くなり、ついつい家の中で一日を過ごしたり、単調な生活を送りがちです。家の中での役割を持つことは勿論、ボランティアなどで地域で役割をもち、脳を活性化させることが重要です。

参考資料:「みんなで学ぶ認知症の本～どう予防するか、かかってしまったらどうするか～」

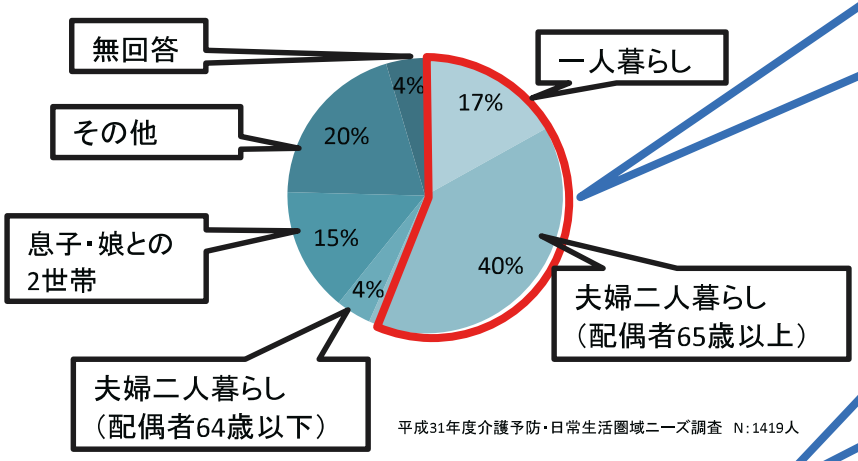
認知症の現状

ふじみ野市の高齢化の現状

ふじみ野市データ（令和4年12月1日）	
人口	114,039人
65歳以上高齢者人口（高齢化率）	29,087人（25.5%）
前期高齢者人口（65～74歳）	12,267人
後期高齢者人口（75歳以上）	16,820人

高齢化が進み、全国の高齢化率は28.4%（令和元年10月1日時点）です。ふじみ野市でも**4人に1人**は高齢者です。

ふじみ野市の家族構成



平成31年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査　N：1419人

1人暮らしや高齢者の夫婦が2人で暮らしている割合が半数を超えています。

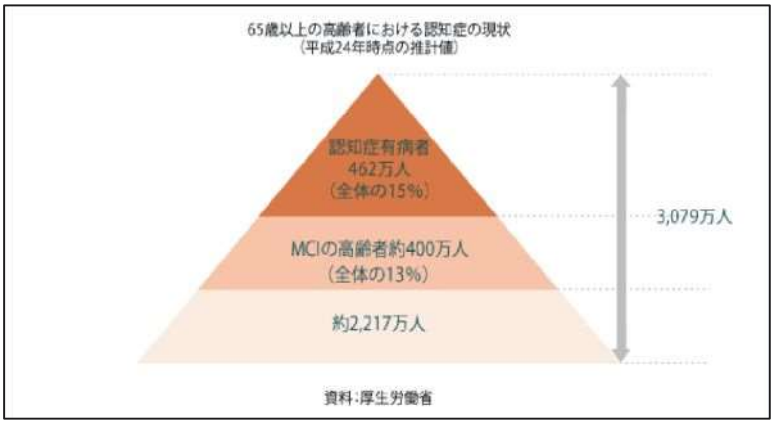
全国の認知症の推計値に当てはめてみると、このような結果になります。

全国の認知症（疑いを含む）の人の推計値

65歳以上の高齢者では平成24年度の時点で、**7人に1人程度**が認知症と推測。
認知症の前段階であるMCIの人も加えると**4人に1人**の割合となります。

ふじみ野市の人口で換算
（高齢者人口：約28，000人）

認知症の人：**4，000人**
MCIを含むと：**7，000人**



現在の超高齢社会においては、認知症は誰にでも起きる可能性のある身近な問題です。そして、独居や高齢者のみ世帯が多くなっている現在、地域で認知症の方を支える仕組みが求められているのです。

基本チェックリスト

ご自身の心身の状態を振り返っていただくと同時に、運動機能や心身機能の低下の兆候を早期に見つけ、介護予防につなげることを目的としています。「はい」か「いいえ」のどちらかに○ をつけ、ご自分の心身の状態を確認してみましょう♪

NO.	質　問　項　目	いずれかに○ を付けて下さい		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	①
7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ	①
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	①
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	①
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	①
11	6ヵ月で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい	0. いいえ	②
12	身長　　cm　体重　　kg　（BMI＝　　）（注）			②
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	③
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	③
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	③
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	④
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	④
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ	⑤
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	⑤
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	⑤
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	⑥
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	⑥
23	（ここ2週間）以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	⑥
24	（ここ2週間）自分は役にたつ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	⑥
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	⑥

⑦

（注）BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）が18.5未満の場合に該当とする。

あなたに必要な介護予防は・・・？

左の「基本チェックリスト」で、「はい」または「いいえ」のうち「1」がついた項目はいくつでしたか？
下記① ～⑦ の項目に該当したところが特に要注意のサインで、虚弱や介護が必要になる原因と考えられます。

① 運動器の機能低下　② 低栄養　③ 口腔機能の低下
④ 閉じこもり　⑤ 認知症　⑥ 落ち込み（うつ症状）

		設問数	要注意のサイン		
			「1」の数	内容	次ページ参照項目
基本チェックリスト	① 運動【質問6～10】	5	3個以上	運動器の機能低下のサインがみられる	（ア）・（カ）・（ク）
	② 栄　養【質問11～12】	2	2個以上	低栄養のサインがみられる	（イ）・（キ）
	③ 口腔機能【質問13～15】	3	2個以上	口腔機能の低下のサインがみられる	（イ）・（キ）
	④ 閉じこもり【質問16～17】	2	質問16が「いいえ」	閉じこもりのサインがみられる	（ア）・（カ）・（キ）・（ク）
	⑤ ものわすれ【質問18～20】	3	1個以上	認知症のサインがみられる	（ア）・（カ）・（キ）・（ク）
	⑥ こころ【質問21～25】	5	2個以上	落ち込み（うつ症状）のサインがみられる	（ア）・（イ）・（ウ）
	⑦ 総合（⑥ こころを除く）【質問1～20】	20	10個以上	生活機能低下のサインがみられる	（ア）・（オ）・（カ）・（キ）・（ク）

介護予防・日常生活支援総合事業を　介護予防にご活用ください！

前ページで該当した項目について下記の介護予防事業を活用する場合は、担当の高齢者あんしん相談センター（裏表紙を参照）にご相談ください。

一般介護予防事業

（ア）ふじみんぴんしゃん体操
（運動機能・体力の維持改善を目指したご当地体操）

運動不足や足腰の痛みなどがきっかけで思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方からお元気な方まで、日常生活での体力の維持向上を目的にした運動（ふじみんぴんしゃん体操）を推奨しています。「ふじみんぴんしゃん体操」を参加者で自主的に運営している自主グループや、体操DVDの貸出などを行っています。
各高齢者あんしん相談センターへお問合せください。

（イ）口腔・栄養改善教室　（栄養改善と口腔機能の向上を目指した教室）

つい面倒になりがちな食事や栄養の基本と工夫、
お口の健康や手入れ方法について学びます。

（ウ）介護支援ボランティア制度

ボランティア活動を通じて、地域に貢献しながらますます元気になっていただく制度です。活動に応じたポイントを翌年度に交付金と交換することができます。説明会については、社会福祉協議会へお問合せください。

お問合せ　社会福祉協議会：049－264－7212

（エ）ぴんしゃんサポーター養成講座

「ふじみん ぴんしゃん体操」をはじめとした介護予防の知識や取り組みを、市内に広く普及していただくサポーターを養成するための講座です。

介護予防・日常生活支援総合事業を　介護予防にご活用ください！

介護予防・生活支援サービス事業

≪ 主な対象者≫　要支援1・2の方や、基本チェックリストで生活機能の低下が見られる方（事業対象者）

（オ）訪問型サービスC （短期集中で行う訪問サービス）

リハビリ専門職や看護職、栄養士等が自宅を訪問して、生活機能改善に向けたアドバイスを行います。
主治医やご家族の協力等が必要な場合もあります。

（カ）通所型サービスC （短期集中で行う通所サービス、必要に応じて送迎あり）

約3か月の短期間で行う通所サービスで、リハビリ専門職等が一人ひとりの状態の改善に向けたプログラムを提供します。

（キ）訪問型サービス（ホームヘルプサービス）など

自分では難しくなった日常生活上の行為について、同居家族の支援や地域の支え合いなどが受けられない場合に、自立支援を目的としたホームヘルパー等による家事支援（調理や掃除など）を実施しています。

（ク）通所型サービス（デイサービス）など

運動や趣味、レクリエーションによる高齢者同士の交流など、これまでよりも介護予防に重点を置いた内容となっており日常生活行為の向上のために実施しています。

認知症の項目にチェックが入った方は、上記赤文字で記載した事業の活用が出来ます。興味のある方は高齢者あんしん相談センターにお問合せください。

ふじみ野市PR大使『ふじみん』

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに◎をつけてください。

チェック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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック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言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック④ 今日が何月何日か分からないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点

※ 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。

「ひょっとして認知症かな？」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック⑥ 貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人で出来ますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

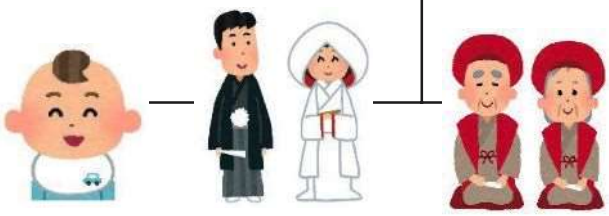
チェックしたら、① から⑩ の合計を計算　　**合計** ＿＿＿＿ **点**

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。お近くの医療機関などに相談してみましょう。
19点以下だった場合にも、維持できるよう生活習慣など気をつけ、認知症を予防していきましょう。

これまでの生活

今まで生活してきた歴史を振り返り、わかる範囲で記入してみましょう。

年月	歳	場所	その頃の出来事、仕事など	備考
例：◎年△月	0歳	ふじみ野市	体重◎◎◎◎gで生まれる	



築いてきたなじみの暮らし方・今後の希望

暮らしの様子	長年なじんだ習慣や好みなど	現在の状況
食事の習慣		
お酒		
たばこ		
排泄の習慣・トイレ様式		
お風呂		
身だしなみ おしゃれなど		
家事		
趣味		
楽しみ		
得意なこと		
苦手なこと		
性格・特徴		

項目	自分の希望
もし認知症になったらどこでどんな暮らしをしたいか	
将来、財産を誰にどのように残したいか	
医療や介護についての願いや要望	

認知症の人を支える社会資源シート

ふじみ野市

認知機能低下の程度	軽 ← → 重					
認知症の生活機能障害 / 支援の内容	予防	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
	物忘れなどが出ないようにするための活動	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の応対や訪問者の対応などが1人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
健康について						
介護予防・健康の維持向上	**サロン** **通いの場・自主グループ** **いきいきクラブ連合会** **ぴんしゃんサポーター** **介護予防講座・教室** **介護支援ボランティア** **介護予防センター** **シルバー人材センター**	通所系サービス 訪問系サービス				
身体介護				通所系サービス 訪問系サービス 小規模多機能型居宅介護		訪問入浴
医療	かかりつけ医	もの忘れ相談医・認知症相談 認知症初期集中支援チーム		もの忘れ外来・認知症外来 認知症疾患医療センター（菅野病院　TEL 048-464-6655） 訪問看護 訪問リハビリテーション		
家族について						
家族支援	オレンジカフェ 認知症の人と家族の会 家族向け介護者教室 社会福祉協議会　おしゃべりサロン・高齢者相談窓口 高齢者あんしん相談センター			居宅介護支援事業所		

太字はご自身で参加（支援）するものです

社会参加について	他者とのつながり支援	サロン 自主グループ・サークル活動 シルバー人材センター 介護予防センター 訪問系サービス 通所系サービス 傾聴ボランティア オレンジカフェ いきいきクラブ連合会 自治組織活動
安心について	安否確認・見守り	民生委員 高齢者見守りネットワーク 認知症高齢者位置探索サービス 認知症高齢者等早期発見ステッカー 社会福祉協議会　見守りチーム NPO法人　ふじみ野市支え愛センター（有償ボランティア）
	権利擁護	社会福祉協議会　あんしんサポートネット 成年後見制度 成年後見センター
その他	住まい	サービス付き高齢者住宅 有料老人ホーム 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
	家族や周囲の人の心がまえ	● 規則正しい生活を送ることが出来るよう働きかける ● 今後の生活設計（介護、金銭管理など）について考える ● 地域行事やボランティアの社会参加や家庭内での役割を持ってもらう ● どのように最期を迎えたいか家族間で話し合っておく ● 接し方の基本やコツを理解する ● 家族間で介護のことについて話し合っておく ● 本人に認知症専門医の受診を勧める ● 本人の状態を理解して、できるところはやってもらう ● 担当ケアマネジャーや高齢者あんしん相談センターに相談する ● 介護者自身の健康管理を行う ● 介護保険サービス等を上手に利用する ● 介護負担が増えるため、困ったことがあったら抱えこまず、早めに担当ケアマネジャーや高齢者あんしん相談センターに相談する ● 日常生活で出来ないこと（食事・排泄・清潔を保つ）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する

① 認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座とは？

「認知症サポーター養成講座」は、認知症に関する正しい知識と理解を身に付けた「認知症サポーター」を養成するための講座です。
「認知症サポーター」は、厚生労働省が「認知症を知り地域をつくるキャンペーン」の一環として、認知症になっても安心して暮らせる町をつくることを目指して、平成17年度から（埼玉県では平成18年度から）各地域で養成されています。
「認知症サポーター」には、本来何か特別な活動を求められるわけではありませんが、日常生活の中で認知症の人と出会った時に、適切な対応をすることで、その人の尊厳を損なうことなく、認知症の人とその御家族を見守り、応援者となることが期待されています。

高齢福祉課主催でも開催しています。
開催日程は市報やホームページをご覧ください。

小中学校や大学でも開催しています。

自治会や銀行、スーパー、警察などでも開催しています。

開催希望の場合には高齢福祉課へご連絡を！！

- 10人程度の集まりがあれば講座開催が出来ます。
- 講座時間は90分が標準です。
- 費用は無料です。
- 講師はキャラバン・メイトが行います。キャラバン・メイトとは所定の研修を修了した認知症の正しい知識と対応方法を広める講師です。

ふじみ野市内の認知症サポーターは
16,362人を超えています。
（令和4年12月末時点）

② チームオレンジ

チームオレンジとは？

認知症の方やその家族の負担の軽減を図り、認知症になっても本人の意志が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会を実現することを目的としています。
内容として、認知症の人及びその対応に悩む家族並びに地域住民等が集い、交流することで情報収集やピアサポートを行う場所を提供することなどがあり、認知症サポーターステップアップ研修を修了した方を中心に活動しています。

③ アルツハイマー月間

9月は「アルツハイマー月間」です

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。
会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。世界各国で9月を「アルツハイマー月間」として啓発活動を行っています。
ふじみ野市でも9月に、様々なイベントや講座などを開催し、認知症の啓発活動を行っています。

ふじみ野市PR大使『ふじみん』

認知症講座

毎年9月のアルツハイマー月間中に「認知症講座」を開催しています。
認知症の基礎知識、認知症の方への対応ポイントなどが学べる認知症に関するエキスパート（医師・大学教授・医療専門職など）による講義です。

認知症啓発イベント

認知症に対する正しい理解を広げるため、イオンタウンと連携しながら認知症啓発イベントを介しています。
実施にあたり、高齢福祉課だけでなく「公益社団法人 認知症の人と家族の会」や介護保険事業所、薬局、製薬会社、認知症サポーターなどのボランティアの方にもキャンペーン活動にご協力いただいています。

認知症パネル展

認知症に関する「パネル展」を9月に開催しています。テーマに合わせ、高齢者あんしん相談センターや市内介護保険事業所等に協力していただきパネルを作成しています。ご自由にご覧いただけるスペースになっておりますので、是非お立ち寄りください。
展示場所はふじみ野市役所本庁舎ギャラリーなどです。

認知症講座風景

認知症パネル展

認知症啓発イベント

認知症パネル展

④ オレンジカフェふじみん

オレンジカフェとは？？
オレンジカフェとは、コーヒーやお茶を楽しみながら、認知症の人やその家族の方をはじめ、地域住民の方やボランティアの方が参加し、交流する場です。
専門職等の支援者がおり、認知症についての相談や日々の悩みを相談したり高齢者催し物などを通して顔なじみの関係を築きながら、気軽に安心して過ごせる場所を一緒に創っていく場です。

【対象】どなたでも参加OK
- 認知症に関心のある方
- 認知症の方やその家族
- 介護経験などを活かしたい方
- 介護の息抜きをしたい方
- 地域交流したい方　　など

【参加費】
100円～200円
（お茶・お菓子代）

【参加方法】
直接、事業所へ電話にて連絡してください。

登録事業所一覧

開催日程の詳細はふじみ野市の市報、ホームページをご覧ください。

事業所名/電話番号	
✿ 高齢者あんしん相談センター ふくおか ☎261－1126	✿ 高齢者あんしん相談センター かすみがおか ☎264－7620
✿ 高齢者あんしん相談センター つるがまい ☎256－6061	✿ 高齢者あんしん相談センター おおい ☎261－3021
✿ 富家在宅リハビリテーション ケアセンター ☎293－8222	✿ 特別養護老人ホーム　大井苑 ☎262－8686
✿ 富家デイサービスセンター苗間 ☎257－6991	✿ 医療法人社団　富家会 メディカルホームふじみ野 ☎293－3216
✿ 医療生協さいたま　生活協同組合 大井協同診療所「my Life」 ☎267－1101	✿ （株）木下の介護 ライフコミューンふじみ野 ☎293－9888
✿ 医療生協さいたま　ふじみ野ケアセンター オレンジカフェふじみん「にじ」 ☎267－1104	✿ SOMPOケアラヴィーレふじみ野 「オレンジカフェすまいる」 ☎278－2121
✿ ケアマネジャー事務所 サーバントふじみ野 ☎293－3939	✿ ふじみ野介護老人保健施設　ベテラン館 「ほのぼのカフェ」 ☎278－7110
✿ ほほえみCafé ☎265－3314	✿ リアンレーヴふじみ野 ☎267－5620
✿ オレンジサロンまつ ☎090－4390－5608	**問合せ：高齢福祉課　地域支援係** **☎ 049-262-9038**

⑤ 認知症相談

■ 対象■
認知症に関する相談をしたい方

■ 内容■
認知症は早期の段階での発見が重要と言われています。ふじみ野市では、認知症サポート医による認知症相談を行っています。「もしかしたら認知症かな？」など、心配やお困りのことがありましたら、ご相談ください。

問合せ：高齢福祉課　地域支援係
049-262-9038

認知症サポート医って？

「認知症サポート医」とは、認知症対応に習熟した医師で、認知症サポート医養成研修を修了し、かかりつけ医への助言等の支援を行う医師を指します。

⑥ 認知症初期集中支援チーム

■ チーム員■
認知症サポート医を中心とした作業療法士・保健師・臨床心理士・社会福祉士等による認知症の専門家チームです。

■ 支援対象■
40歳以上で自宅等で生活し、認知症やその疑いのある方、およびそのご家族

■ 内容■
チーム員が、認知症の方や認知症の疑いがある方、また、そのご家族を訪問し相談に応じます。病院受診やサービス利用など初期の段階での支援を行います。適切な医療や福祉サービスを受けることで問題行動の少ない穏やかな生活を送っていただけるよう支援します。

困難事例も対応します。
高齢福祉課または高齢者あんしん相談センターにご連絡ください。

すぐに怒る

家族との関係不良

ケアや通院の拒否

徘徊のトラブル

⑦ ひとり歩き高齢者声かけ模擬訓練
（認知症サポーターフォローアップ講座）

■ 対象■
認知症サポーター養成講座を修了した人
（オレンジリングを持っている人）

■ 内容■
認知症サポーター養成講座で学んだことを、ひとり歩き高齢者声かけ模擬訓練として実践します。

■ 日程■
開催日程はふじみ野市市報、ホームページをご覧ください。

⑧ 認知症ケア向上研修

■ 対象■
市内介護保険サービス提供事業所
居宅介護支援事業所　等

■ 内容■
認知症介護に携わる職員が知っておくべき基礎知識や対応方法について

■ 講師■
H27　作業療法士・認知症認定看護師
H28　作業療法士・認知症認定看護師
H29　医師・介護福祉士
H30　ケアマネジャー
H31　臨床心理士
R2　埼玉県認知症介護指導者･介護福祉士
R3　看護師
R4　臨床心理士

受講者には修了証をお渡しします。

認知症ケア向上研修　修了証

■ 事業所名
■ 氏名
上記の者は、認知症ケア向上研修を受講したことを証します。
令和○ 年○ 月○ 日　ふじみ野市高齢福祉課

若年性認知症について

若年性認知症とは？

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、いわゆる「現役世代」と呼ばれる人々にも発症することがあります。「若年性認知症」は、18歳以上65歳未満で認知症が発症した場合を総称した言い方です。
厚生労働省の研究によると、若年性認知症が発症する平均年齢はおおむね51歳と推計されています。これは、組織の中核や一家の大黒柱として、大変重要な時期に当たります。そのため、就業や家族の生活に深刻な影響を及ぼすことになりかねません。

電話相談窓口

名　　称	住　所　地	電　話　番　号
埼玉県・さいたま市 若年性認知症サポートセンター （公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉県支部）	埼玉県さいたま市浦和区常磐3－12－17 プリムローズ常磐第3	048－814－1212 月～金 午前9時～午後4時
若年性認知症コールセンター （社会福祉法人　仁至会 認知症介護研究・研修大府センター）	愛知県大府市半月町3－294	0800－100－2707 月～土 （年末年始・祝日を除く） 午前9時～午後3時

就労に関する支援機関

名　　称	住　所　地	電　話　番　号
埼玉障害者職業センター	さいたま市桜区下大久保136－1	048－854－3222 月～金 午前8時45分～午後5時
埼玉ハローワーク	さいたま市中央区新都心11－2 ランド・アクシス・タワー	048－600－6208 月～金 午前8時45分～午後5時 （年末年始、祝日を除く）
ハローワーク川越	川越市豊田本1－19－8 川越合同庁舎1階	049－242－0197 月～金、第2、第4土曜日 午前8時30分～午後5時15分
障害者就業・生活支援センター SWAN	新座市菅沢1-3-1	048－480－3603 月～土（※ 要事前予約） 午前8時30分～午後5時30分

【コーディネートの主な内容】

① 医療機関の情報提供
② サービスについての情報提供
③ 金銭管理等の相談
④ 就労支援
⑤ 若年性認知症の人やその家族のつどいの開催

若年性認知症支援コーディネーターにご相談を！

若年性認知症に関する相談に応じます。社会保障・医療・サービス受給・就労支援に関わることなどをコーディネートして支援します。若年性認知症のご本人や家族からの相談はもちろん、支援関係機関や企業・団体からの相談にも応じます。

電話：048－667－5553

当事業は、埼玉県の委託を受けて公益社団法人「認知症の人と家族の会」埼玉県支部が行っています。

ひとり歩き（徘徊）に備えて

ふじみ野市では、認知症によるひとり歩きのために行方が分からなくなった高齢者等を早期発見・早期保護できるように、関係機関と連携しています。ご家族様のご希望によっては、下記のように警察や埼玉県と連携し行方不明者情報として発信することが出来ます。
ひとり歩きしてしまう恐れのある認知症の方のためのサービスや、地域で認知症の方を支えるための取り組み等がありますのでご活用ください。

ひとり歩き（徘徊）で行方が分からなくなったら

東入間警察署へ連絡
☎269－0110

連携

高齢福祉課　地域支援係
☎262－9038

危機管理防災課
防災無線

埼玉県
徘徊高齢者SOS
ネットワーク

Fメール

備え①
認知症高齢者等位置検索サービス

早期に居場所を発見するための位置検索端末機を貸与します。在宅の認知症高齢者がひとり歩き（徘徊）した場合に、所在を把握し、家族に伝えます。（P41参照）

備え②
認知症高齢者等早期発見ステッカー

認知症によりひとり歩き（徘徊）をするおそれのある在宅高齢者が行方不明になった場合に、早期発見、事故の未然防止のため「ひとり歩き（徘徊）高齢者早期発見ステッカー」を配付します。（P41参照）

備え③
高齢者版ヘルプカード

外出時に倒れてしまった際など自分の情報を周囲に伝えることが難しい時に、ヘルプカードを周囲が確認することで情報を把握することができます。
（P44参照）

地域全体で認知症の方を見守るために・・・

認知症の方が当たり前に地域で生活していくために、認知症についての講座や、どのように認知症の方に声をかけたらよいか学ぶ講座を開催しています。是非、参加していただき認知症の方を地域で支えていきましょう。

認知症サポーター養成講座　P27参照

ひとり歩き高齢者声かけ模擬訓練　P31参照

Fメールに登録しましょう！！

ふじみ野市では情報発信する手段として「Fメール」というものがあります。行方不明者情報も配信されますので、地域で認知症の方を見守るための一つの手段として登録いただければと思います。

※ 一部のスマホ・携帯ではアクセス出来ない場合がありますので、その際は広報広聴課（262-9003）へお問合せください。

事前に準備できること

認知症の進行により行方不明が心配になった際には、いざという時のため、身元が確認できたり、本人を捜す際の助けとなるものを準備しておくことが重要です。

連絡先が分かるものを本人に身につけてもらう

▼ 洋服、靴、鞄や杖などに電話番号を記入する。
▼ 財布に連絡先を入れる。

氏名
住所
連絡先

捜査時に見つけやすい身支度を

▼ 明るい色の衣類にする。
▼ 夜間の外出に備えて、反射板ステッカーなどを貼っておく。

写真を準備しておく

▼ 顔写真、全身写真があると印象をつかみやすくなります。
▼ なるべく直近に撮った普段の写真が良いでしょう。
▼ 警察への届出、見守りメールの配信時などに役立ちます。

捜索グッズを用意しておく

▼ 介護者が捜すときに、慌てて何も持たずに出てしまうと後で困ってしまいます。
▼ すぐについていけるよう、あらかじめ玄関先に捜索グッズを用意しておきましょう。
例）小銭、ペットボトル、携帯電話、ライトなど

サービスを利用する

▼ 認知症高齢者等位置検索サービス
▼ 認知症高齢者等早期発見ステッカー
▼ 高齢者版ヘルプカード

行方不明者届を出すときに、本人について警察官がお聞きすること

■ 氏名
■ 性別
■ 住所
■ 生年月日
■ 職業等
■ 不明日時
■ 身長
■ 体重
■ 面型
■ 頭髪
■ 眼鏡
■ 服装
■ 携帯品
■ 名前を言えるか？
■ 住所を言えるか？
■ 不明時の場所・状況

ご家族の心構え

■ 本人と一緒に出かけ、顔なじみのお店を作ったり、本人の行動パターン・生活パターン・こだわりを知っておきましょう。
■ ご家族にとって、いざという時に頼りになる方（親族や担当ケアマネ）をみつけ、連絡先を控え、分かるところに置いておきましょう。
■ ご近所の人やよく利用するお店などに、あらかじめ事情を説明しておきましょう。
■ ひとり歩き（徘徊）のパターンを知り、関係機関と情報共有しておきましょう。

行方不明になったら

まずは落ち着いてすぐに心当たりを捜しましょう。

【捜す際のポイント】

① 協力する人と役割分担（捜す人・連絡する人）する。
② 近所の人に聞いてみる。
③ 馴染みの店に連絡をとってみる。
④ 本人がよく足を運ぶ場所を捜してみる。

心当たりを捜しても見つからない場合は、すぐに**警察署（110番）**に相談しましょう。

実は本人には目的や理由があってひとり歩きするのです。認知症であることは恥ずかしいことではありません！！周囲に理解してもらいましょう。

自動車運転について

近年、認知症が疑われるドライバーの交通事故が増えています。認知症の方の運転免許保有数は約30万人に上ると考えられています。交通事故をいかに防止するか対応が急がれています。

2017年3月
道路交通法改正

75歳以上の高齢者ドライバーは3年に1度の運転免許証の更新時に、「認知機能検査」を実施することになりました。

認知機能検査

1分類（49点未満）	2分類（49点以上 76未満）	3分類（76点以上）
記憶力・判断力が低くなっている。	記憶力・判断力が少し低くなっている。	記憶力・判断力に心配ありません。
運転をやめる / 医師の診断書	高齢者講習 3時間	高齢者講習 2時間

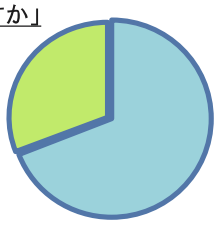
「認知症」と診断されたら、免許返納

法改正が行われてもなお高齢者ドライバーの事故が多く起きているのが現状です。免許更新が出来た場合でも、自分自身や家族の運転に不安を感じたら免許の自主返納を検討しましょう。

しかし、何の葛藤もなく「免許返納」できる人はいないのではないでしょうか？
下記のようなアンケート結果があります。

Q「自動車を運転することはどのような"意味"がありますか」

（40歳以上の一般ドライバー対象のアンケート）



30%
「楽しみ」
「生きがい」
「自分の自立を示すも

70%
「移動手段」

出典：「認知症高齢者の自動車運転を考える　家族介護者のための支援マニュアル」

運転が「楽しみ」「生きがい」である場合

運転に代わる「楽しみ」「生きがい」が見つかることで、受け入れられることもあるのではないでしょうか？
地域には様々な活動やグループ、集いの場があるので、ぜひ高齢福祉課までお問合せください。

運転が「移動手段」として必要な場合

日常生活に困らないだけの移動手段があると助かりますね。
市役所では「お出かけサポートタクシー事業」（タクシー運賃の半額助成制度）というものがあります。（P44参照）ぜひご活用ください。詳細は高齢福祉課までお問合せください。

高齢福祉課　地域支援係　☎ 049-262-9038

高齢者福祉に関する相談機関

▼ふじみ野市（高齢福祉課）

高齢者の生活相談や健康増進、介護保険申請・認定などの介護保険に関する事務を行っています。

名　　称	所　在　地	電　話　番　号
高齢福祉課　地域支援係	福岡1－1－1 本庁舎1階	049-262-9038
高齢福祉課　介護保険係		049-262-9037

▼高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）

高齢者あんしん相談センターでは、高齢者に関する総合相談を行っています。介護保険のことや介護相談、健康、経済面など様々な相談に応じます。高齢者あんしん相談センターに行けない場合は、職員が訪問することもできるのでお気軽にご相談ください。　※ 詳細は裏表紙に記載しています。

名　　称	所　在　地	電　話　番　号
高齢者あんしん相談センター ふくおか	福岡1－1－1 市役所第3庁舎2階	049-261-1126
高齢者あんしん相談センター かすみがおか	霞ケ丘1－5－1 介護予防センター2階	049-264-7620
高齢者あんしん相談センター つるがまい	亀久保1811－6	049-256-6061
高齢者あんしん相談センター おおい	大井621－1 高齢者総合ケアセンター マザーアース敷地内	049-261-3021

▼ふじみ野市社会福祉協議会

地域福祉の推進を図ることを目的とし、自主性と公共性の２つの側面から福祉の街づくりを行っています。福祉活動・ボランティアを支える活動や、保健・医療・教育などの関係者や地域福祉を形成する様々な専門家・団体・機関との連携を図り、支援を行うなどの取り組みをしています。

名　　称	所　在　地	電　話　番　号
ふじみ野市社会福祉協議会 本部	福岡1－1－1 第3庁舎1階	049-264-7212
ふじみ野市社会福祉協議会 大井支所	大井中央2－2－1 大井総合福祉センター4階	049-266-1981

認知症サポート医

埼玉県では、一般社団法人埼玉県医師会と連携し、認知症患者の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他の支援を行い、専門医療機関や高齢者あんしん相談センター等との連携の推進役となる認知症サポート医の養成を推進しています。（埼玉県ホームページより抜粋）

医療機関名	所　在　地	電話番号	診療科目	ホームページ
富家病院 （富家　隆樹　医師）	亀久保2197	049－264－8811	内・神内 ものわすれ外来	○
大井協同診療所 （増山　由紀子　医師）	ふじみ野1－1－15	049－267－1101	内・小	○
上福岡総合病院 （井上　達夫　医師）	ふじみ野市福岡931	049－266－0111	外	○

かかりつけ医認知症対応力向上研修　修了者

埼玉県では、一般社団法人埼玉県医師会と連携し、高齢の方が日ごろ受診する「かかりつけ医」の認知症診療の知識・技術や認知症の方とそのご家族を支える知識と方法を習得する研修を実施しています。（埼玉県ホームページより抜粋　令和４年１０月現在）

医療機関名	所　在　地	電話番号	診療科目	ホームページ
はたクリニック （秦　堅佐工　医師）	大井2－10－11	049－278－3770	小・内・アレ	○
三芳野第2病院 （三重野　英樹　医師）	大原2－1－16	049－261－0502	皮	○
中島胃腸科医院 （中島　俊彦　医師）	上福岡1－12－10	049－264－1515	内・外	○
元気クリニック上福岡 （宮﨑　英史　医師）	上福岡1－14－46 中商ビル1階	049－256－8088	内・消内・呼内・糖	○
大熊医院 （大熊　康晴　医師）	上福岡3－1－17	049－261－0111	内・外・小・胃	○
山田整形外科・歯科 （山田　博信　医師）	上福岡5－1－23	049－264－1488	整・リハ・歯	○
さくらペインクリニック （唐澤　富士夫　医師）	上福岡6－4－5 メディカルセンター上福岡1階	049－265－1374	麻・整・内	○
しみず整形外科クリニック （清水　左門　医師）	亀久保1243－7	049－262－3020	整・リハ・内	×
武田クリニック （武田　潤　医師）	北野1－5－7	049－262－3551	内・呼内・小・アレ ・リウ・リハ	○
杉下内科 （杉下　智昭　医師）	清見3－1－22	049－264－1145	内・胃・小	×
ふじみ野中央クリニック （佐藤　勝輝　医師）	鶴ケ岡4－16－15	049－256－5500	内・アレ	○
内科小児科石川医院 （石川　亮　医師）	西2－1－11	049－261－0603	内・小・呼内	○
安藤医院 （安藤　聡一郎　医師）	福岡中央1－7－17	049－261－0634	内・リウ	○
大井協同診療所 （中村　真也　医師）	ふじみ野1－1－15	049－267－1101	内	○
松澤クリニック （松澤　岳晃　医師）	ふじみ野市ふじみ野3－9－20	049－278－6288	外	○

※ 富家病院 富家隆樹 医師、大井協同診療所 増山由紀子 医師につきましても
「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了しています。

認知症疾患医療センター

埼玉県からの指定を受け、認知症患者とその家族が地域で安心して生活ができることを目的にしています。保健医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症に関する専門医療相談や鑑別診断、合併症や周辺症状（幻覚・妄想・徘徊など）への急性期治療等を行っています。
また、認知症医療の情報発信、地域保健医療・介護関係者への研修等を行っています。

名　　称	住　所　地	電 話 番 号
戸田病院	戸田市新曽南3－4－25	048－433－0090
丸木記念福祉メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷38	049－276－1486
西熊谷病院	熊谷市石原572	048－599－0930
武里病院	春日部市下大増新田9－3	0120－8343－56
つむぎ診療所	秩父市寺尾1404	0494－22－9366
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田849	048－501－7191
※ 菅野病院	和光市本町28-3	048－464－6655
あさひ病院	狭山市大字水野592	04－2957－1202
久喜すずのき病院	久喜市北青柳1366－1	0480－23－3300
埼玉精神神経センター（さいたま市指定）	さいたま市中央区本町東6－11－1	048－857－6811

※ ふじみ野市の管轄病院は「菅野病院」です。

ふじみ野市管轄の保健所

名　　称	住　所　地	電 話 番 号
朝霞保健所	朝霞市青葉台一丁目10番5号	048－461－0468

もの忘れ相談窓口

もの忘れが気になる方や、周囲で気になる方がいる場合など、小さなことからでも相談を受付けています。専門の認定看護師が相談に応じます。相談後、受診が必要となった方に対し受診予約をとり、医療的ケアにつなぎます。
「もの忘れ相談窓口」は、完全予約制です。来院前に下記まで連絡し予約をとる必要があります。

名　　称	住　所　地	電 話 番 号
富家病院	ふじみ野市亀久保2197	049－264－8811
埼玉セントラル病院	三芳町上富2177	049－259－0161 （もの忘れ相談窓口宛） （月～金　10時～12時 14時～16時）

認知症専門診療・精神・心療内科病院/クリニック

医療機関名	所　在　地	電話番号	診療科目	ホームページ	備考
埼玉セントラル病院	三芳町 上富2177	049－259－0161	心療・精	○	精神科・心療内科 → 初診予約制 もの忘れ相談窓口 →（P38） 認知症治療病棟　52床
三芳の森病院	三芳町 上富1686	049－274－7911	心療・精	○	予約制 認知症病床　180床
川越セントノア病院	川越市 下赤坂290－2	049－238－1160	精	○	老人性認知症疾患専門 認知症外来　予約制
山口病院	川越市 脇田町16－13	049－222－0371	精・認外	○	認知症外来予約制（火） 認知症治療病棟 内科（午前診療のみ）
西川病院	川越市 砂久保161－23	049－246－0011	精	○	デイケア ナイトケアあり
川越同仁会病院	川越市 新宿町4－7－5	049－242－0967	精	○	認知症専門外来あり デイケアあり
トワーム小江戸病院	川越市 下老袋490－9	049－222－8111	精	○	予約制
三井病院	川越市 連雀町19－3	049－222－5321	総合内科 （MCI）・脳神	○	予約制
志木こころのクリニック	新座市 東北 2－30－18 さいとうビル4F	048－424－7933	心療・精	○	予約制（当日予約可）
ロイヤルこころの里病院	所沢市 北野3－20－1	04－2947－2466	心療・精	○	もの忘れ外来 認知症患者家族向け 「家族会」開催
渡邉クリニック朝霞	朝霞市 仲町2－2－44 パール・ウィング4階B	048－467－3584	精	x	初診予約制
新座すずのきクリニック	新座市野火止 6丁目3－23	048－480－5511	精・心療	○	初診予約制

その他メンタルクリニック

うつ状態・不安状態、心身症による身体的不調や、認知症や統合失調症や精神発達上の問題など、精神的な悩みや疾患の相談・診療を行っています。

医療機関名	所　在　地	電話番号	診療科目	ホームページ	備考
クリニック坂本	ふじみ野市 上福岡1－2－25 星野ビル4階	049－256－2262	神内・心療	○	初診予約制
稲本しげたクリニック	富士見市鶴馬2623－6	049－254－9081	心療・精	×	予約制

※ 診療科目　　東入間医師会ホームページ参照

認外：認知症外来、　精　：精神科、　神内：神経内科、　心療：心療内科、
脳神：脳神経科、　外　：外科、　形　：形成外科、　整　：整形外科、
美　：美容外科、　内　：内科、　呼内：呼吸器内科、　胃　：胃腸科、
消内：消化器内科、　消外：消化器外科、　心外：心臓血管外科、　循内：循環器内科、
血内：血液内科、　腎内：腎臓内科、　糖内：糖尿病内科、　眼　：眼科、
皮　：皮膚科、　肛　：肛門科、　肛外：肛門外科、　耳　：耳鼻科、
透　：人工透析、　性　：性病科、　麻　：麻酔科、　放　：放射線科、
泌　：泌尿器科、　糖　：糖尿病科、　糖内泌：糖尿病･内分泌内科、
歯　：歯科、　気食：気管食科、　アレ：アレルギー科、　リウ：リウマチ科、
リハ：リハビリテーション科、

認知症電話相談窓口

埼玉県が、公益社団法人「認知症の人と家族の会　埼玉県支部」に委託し、電話相談を受付けています。「認知症の人と家族の会」は、認知症の本人や家族が集まり悩みや喜びを共有する場を提供し、情報発信や相談活動、啓発活動等を行っています。

名　　称	住　所　地	電　話　番　号
公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉県支部	さいたま市浦和区 常磐3-12-17 日建プリムローズ常磐第3 1F	048－814－1210 月～水、金、土 午前10時～午後3時
公益社団法人 認知症の人と家族の会 本部事務局	京都府京都市上京区晴明町 811-3　岡部ビル2階	0120－294－456 携帯から：050－5358－6578 月～金（土日祝・夏季・年末年始を除く） 午前10時～午後3時

認知症疾患医療センターの情報や認知症・介護の相談窓口の紹介は、埼玉県のホームページにも記載されています。

認知症の人と家族の会

名　　称	住　所　地	電　話　番　号
家族介護交流会 「りんごの会」	高齢者あんしん相談センター かすみがおか 霞ケ丘1－5－1 介護予防センター2階	049－264－7620 月～土（祝・12月29日～1月3日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉県支部	さいたま市浦和区 常磐3-12-17 日建プリムローズ常磐第3 1F	048－814－1210 月～水、金、土 午前10時～午後3時

ふじみ野市高齢福祉サービス

▼認知症高齢者等早期発見ステッカー

認知症によりひとり歩き（徘徊）をするおそれのある在宅高齢者が行方不明となった場合の、早期発見、事故の未然防止のため「認知症高齢者等早期発見ステッカー」を配付します。

【対　象　者】　６５歳以上の認知症高齢者等を在宅で介護する方

【利 用 方 法】　登録された方には、ステッカーを配付します。
衣服や杖などの持ち物に貼ってください。

【利用者負担】　無料

▼認知症高齢者等位置検索サービス

早期に居場所を発見するための位置検索端末機を貸与します。在宅の認知症高齢者がひとり歩きした場合に、所在の把握に役立てていただくサービスです。

【対　象　者】　おおむね６５歳以上の認知症高齢者等を在宅で介護する方

【利用者負担】　月額５００円
さらに緊急対処員の現場急行を要請した場合、1回１時間まで11,000円追加

▼緊急時連絡システム

緊急時に消防署へ通報ができるシステム（通報器、発信器）を貸与します。

【対　象　者】　① ６５歳以上の心疾患等の病気のあるひとり暮らしなどの方
② 要介護認定を受けた心疾患等の病気のあるひとり暮らしなどの方

【利用者負担】　設置費、利用料は無料。通話料その他の費用は自己負担。

▼日常生活用具給付

日常生活用具を給付します。

世帯の収入によって負担が生じます。

種目	対　象　者
火災警報器	単身または６５歳以上の方と同居している６５歳以上のねたきり高齢者等
自動消火器	
電磁調理器	心身機能の低下に伴い、防火等の配慮が必要な６５歳以上のひとり暮らしの高齢者

介護保険以外のサービスについては、
ふじみ野市役所　高齢福祉課　地域支援係まで
電話番号（直通）　049-262-9038

▼紙おむつ等の給付

常時紙おむつを使用している在宅の方に紙おむつ等を給付します。

【対　象　者】　　要介護３以上で常時おむつを使用している６５歳以上の高齢者

【利用方法等】　　委託業者が月１回、自宅にお届けします。

【利用者負担】　　無料

【おむつ等の種類】
① フラット型
② テープ止め型
③ パンツ型
④ 尿とりパッド
⑤ 介護用品

▼介護手当

在宅でねたきり又は、認知症の状態にある高齢者を介護する家族に手当を支給します。

【対　象　者】　要介護３・４・５に該当し、６ケ月以上常時ねたきり、または
認知症の状態にある６５歳以上の高齢者と同居し、介護している方

【手当の額】　　月額 ５，０００円

▼寝具洗濯サービス

年１回家庭を訪問をして、寝具類（敷き布団、掛け布団、毛布、枕、ベットパッド）の洗濯を行います。

【対　象　者】　① 要介護 3 以上で常時ねたきりの状態にある65歳以上の高齢者
② 肢体不自由を理由とする身体障害者手帳1 級で常時ねたきりの状態にある方

【利 用 回 数】　敷き布団、掛け布団、毛布、枕、ベッドパットのうち4点を委託業者が
洗濯して、自宅へお届けします。

【利用者負担】　無料

▼訪問理美容サービス

理容店や美容院に行くことが困難な方のために、市に登録した業者が自宅を訪問し、カットやシェービングを行います。

【対　象　者】　要介護 3 以上で 6 カ月以上常時ねたきりの状態にある 65 歳以上の高齢者
※ 一部障がい者の方も対象になります。

【利用者負担】　１回２，０００円
（最大年４回利用できますが、申請時期により、利用できる回数が異なります。）

▼入浴料助成

市内の浴場を利用する際の入浴利用助成券を交付します。

【対　象　者】　① ６５歳以上で、自宅に入浴設備がない方
② ６５歳以上で自宅の入浴設備が故障等で使用できない市民税非課税世帯の方

【利用者負担】　１回１００円

▼ふれあい入浴事業

地域や高齢者同士のつながりを深めていただくことを目的とし、毎月２６日及び敬老の日に市内公衆浴場を無料で利用することができます。

【対　象　者】　６５歳以上の方

【利 用 方 法】　あらかじめ市に申請し、登録証の交付を受け、対象日に直接公衆浴場へ行き利用します。

【利用者負担】　無料

▼ふれあい収集事業

週１回、ごみ収集業者が戸別に訪問し、ごみを回収します。

【対　象　者】 身体が虚弱なためにごみ出しが困難で、
協力者が 得られない要支援以上の６５歳以上の方
または世帯員も高齢や障がい等によりごみ出しが困難な世帯
※ 一部、障がい者の方も対象になります。

【利用者負担】 無料

▼配食サービス

食生活の改善により健康の維持・増進や介護予防を図りたい方のために、市が指定した配食サービス事業者と協力して、安否確認を含めた配食サービス（お弁当の宅配）を実施します。

【利用可能な方】　６５歳以上の方および４０歳以上の要支援以上の方
※ 一部障がい者の方も利用できます。

【利用者負担】　利用する事業者・メニューにより異なります。

▽ ご自身又はご家族による食事の用意が困難な方のうち、次に該当する方は、申請により利用料の一部（1回の配達につき２００円）の補助を受けることができます。

【対象者】① 要支援以上の認定を受けたひとり暮らしなどの方
② 要支援・要介護状態などになるおそれがあると市が認めたひとり暮らしなどの方

▼敬老祝金の贈呈

ふじみ野市に住民票を有し引き続き２年以上居住している方で、右記のとおり対象の年齢になった方に敬老祝金を支給します。
申請の必要はありません。

対象者	支給金額
７７歳（喜寿）	７，０００円
８８歳（米寿）	２０，０００円
９９歳（白寿）	５０，０００円

▼お出かけサポートタクシー事業

専用タクシーの運賃半額(上限あり)を助成し、高齢者の方にお出かけの機会を提供します。利用するには、事前に利用者登録が必要です。

【対　象　者】　① ６５歳以上の方・要介護・要支援の認定を受けている方
② 障害者手帳の交付を受けている方
③ 難病の患者に対する医療等に関する法律の対象となる疾病に該当する方

【申請に必要なもの】生年月日が分かるもの（健康保険証・運転免許証等）
※ 申請された方には利用登録証を郵送します。

【利 用 方 法】　予約制ではありませんので、利用するときに直接タクシー会社に電話をしてください。

▼救急医療情報キットの配付

救急医療情報キットとは、１１９番通報により救急隊員が駆け付けた時、本人が意識不明等で応答が出来ないときに備えて、本人の医療情報等を記入した用紙を保管する専用容器です。救急医療情報キットを自宅に保管することにより、消防隊員が必要に応じて迅速な救急活動に役立てます。

【対　象　者】① ６５ 歳以上でひとり暮らしの方、又は65歳以上の高齢者のみの世帯の方
② 自宅で長時間1人又は高齢者のみで過ごすことが多い65歳以上の方

【利用者負担】　無料

【配 布 場 所】　高齢福祉課、高齢者あんしん相談センター
支所、介護予防センター　等

▼高齢者版ヘルプカード

外出時に倒れてしまった際など自分の情報を周囲に伝えることが難しい時に、ヘルプカードを周囲が確認することで情報を把握することができます。

【対　象　者】６５歳以上の方

【申 請 場 所】高齢福祉課、支所、高齢者あんしん相談センター

※ 必要事項に記入後は折りたたんで財布に入れたり、ケースに入れてバッグに下げるなどしてお使いください。
※ 市ホームページからダウンロードすることもできます。

地域で安心して暮らすための制度や事業

▼シルバー人材センター

高齢者（原則６０歳以上の方）の豊富な知識・能力を活かす場として、健康で働く意欲がある方に、仕事を提供しています。臨時的・短期的な就業を通して、社会参加を促し生きがいを高める活動を行っています。

名　　称	住　所　地	電 話 番 号
入間東部シルバー人材センター 本部事務局	亀久保3－3－17	049－266－3001

▼ふじみ野市支え愛センター

病院や市役所への付き添いや掃除、草刈り、身の回りの世話など１時間３００円で行っています。利用できるのは、ふじみ野市及び隣接市や町にお住まいの支援が必要な方です。

名　　称	住　所　地	電 話 番 号
ふじみ野市支え愛センター （事務局：NPO法人 ふじみ野明るい社会づくりの会）	大井2－15－10 うれし野まちづくり会館2階	049－293－6266

地域で安心して暮らすための制度や事業

▼成年後見制度

判断能力の不十分な人（認知症、知的障がい、精神障がいなどの方）は、財産を管理したり、契約を結んだりすることなど、自分で行うことが難しい場合があります。本人に不利益な契約を結んでしまい悪質商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

名　　称	所　在　地 電　話　番　号	備　　考
ふじみ野市 成年後見センター	福岡1－1－1 ふじみ野市役所 第3庁舎1階 049－265－3606	相談・支援（無料） 法人後見の受任 市民後見人養成・支援 成年後見制度の広報・啓発
ふじみ野市役所 市民総合相談室	福岡1－1－1 ふじみ野市役所 本庁舎2階（31番窓口） 049-262-9025 （市民総談・人権推進係） （配偶者暴力相談支援センター）	市内在住、在勤の方を対象に、 法的な手続きや生活困窮・家庭内の困りごと、消費者被害などさまざまな生活に関する悩みや問題の相談窓口
大井総合支所 市民相談コーナー「オアシス」	大井中央1－1－1 大井総合支所　1階 049-256－7871	
埼玉県社会福祉士会 権利擁護センター ぱあとなあ埼玉	さいたま市中央区本町東 1－2－5　ベルメゾン小島103 048－857－1717	成年後見・福祉の電話相談/来所相談 （要予約・無料）
日本司法支援センター 法テラス川越	川越市脇田本町10－10 KJ ビル　3階 050－3383－5377	無料法律相談（要予約）、 代理援助・書類作成援助
成年後見センター リーガルサポート埼玉支部	さいたま市浦和区高砂 3－16－58 （埼玉司法書士会内） 048－845－8551	司法書士が相談対応 成年後見制度や申立手続き等
川越公証役場	川越市新富町2－22 八十二銀行ビル5階 049－224－9454	任意後見契約による公正証書の作成等

地域で安心して暮すための制度や事業

▼消費者（詐欺）被害相談

消費者トラブルや悪質商法などの被害等の相談を受付けています。

名　　称	住　所　地	電 話 番 号
ふじみ野市 消費生活センター	福岡1－1－1 ふじみ野市役所 本庁舎2階（31番窓口）	049-263-0110 （市民総合相談室内）
消費者庁 消費者ホットライン		188（いやや！）

▼虐待の相談

名　　称	住　所　地	電 話 番 号
埼玉県虐待通報ダイヤル		♯ 7171（ないない！）

虐待につながる前に・・・

認知症の方の介護を一人で抱え、頑張りすぎてしまい「虐待」につながってしまうことがあります。

高齢者虐待とは① **身体的虐待**、② **心理的虐待**、③ **経済的虐待**、④ **性的虐待**、⑤ **ネグレクト（介護・世話の放棄放任）**があります。

認知症の方、その家族や介護者を支援するサービスはたくさんあります。抱えこまずに周囲にSOSを出しましょう。

高齢福祉課 地域支援係　049－262－9038

▼見守りネットワーク支援

地域の人たちでチームをつくり、地域で高齢者を見守るネットワーク支援です。
ひとり暮らしの高齢者等を、地域の人たちのさりげない見守りや声かけが、事故や事件、病気等を早期発見、予防につながります。地域住民・事業者・関係機関など多くの人の協力を得て事業を展開しています。

名　　称	住　所　地	電 話 番 号
ふじみ野市役所 高齢福祉課	福岡1－1－1 本庁舎1階	049－262－9038
ふじみ野市社会福祉協議会 本部	福岡1－1－1 第3庁舎1階	049－264－7212
ふじみ野市社会福祉協議会 大井支所	大井中央2－2－1 大井総合福祉センター4階	049－266－1981

地域での見守り活動にご理解とご協力をお願いします。

地域で安心して暮すための制度や事業

▼自治組織

自治組織（町会・自治会・町内会）とは、一定の区域内に住んでいることが縁で形成された自主的な組織を指します。その区域に住所を有する全ての世帯は、構成員となることができ、住民相互の親睦を深めることのほか、より良い地域づくりのために地域の様々な課題解決に向けた取り組みなどを行っています。（例：防犯活動、イベントの開催、見守り活動など）市でも安心で住みよいまちづくりを推進するため、自治組織への加入をお願いしています。

自治組織に加入を希望される方は、下記の窓口までお問合せください。

ふじみ野市自治組織連合会
ふじみ野市役所　協働推進課　地域振興係　０４９－２６２－９０１６

▼障がいに関する悩みをお持ちの方・そのご家族等の相談窓口

下記のセンターでは、身体・知的・精神の障がいに関する悩みをお持ちの方やそのご家族に対して、総合相談や支援等を行っています。地域の中で、自分らしく安心して暮せるよう、ご本人及びご家族と一緒に考え支援していきます。

名　　称	住　所　地	電 話 番 号
ふじみ野市 障がい者総合支援センター	大井中央2－2－1 大井総合福祉センター3階	049－266－1100

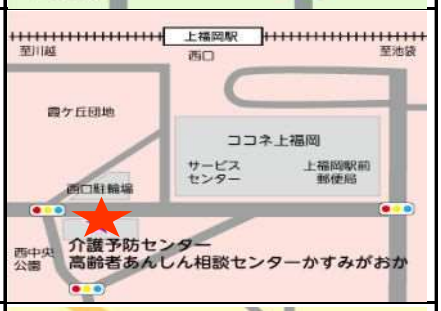
障がい福祉課では、障がい福祉に関する給付、手帳申請等の事務や障がいに関する相談などを行っています。

ふじみ野市役所　障がい福祉課　障がい福祉係
電話　０４９－２６２－９０３２
FAX　０４９－２６３－７１１９

ふじみ野市高齢者あんしん相談センター

ふじみ野市PR大使『ふじみん』

■**開設日**　月曜日から土曜日　　■**開設時間**　8：30～17：15
（※ 祝日・12月29日から1月3日を除く）

名称	担当地域	
高齢者あんしん相談センターふくおか 福岡1－1－1 市役所第3庁舎2階 TEL：261－1126	池上、上ノ原、上野台、大原、 川崎、北野、清見、 駒林、駒林元町1～2丁目、 新駒林、新田、滝、築地、 水宮、仲、中ノ島、中丸、 長宮、中福岡、西原、花ノ木、 福岡、福岡新田、松山、 本新田、元福岡、谷田	
高齢者あんしん相談センターかすみがおか 霞ケ丘1－5－1 ふじみ野市立介護予防センター2階 TEL：264－7620	霞ケ丘、上福岡、駒西、 駒林元町3～4丁目、西、 富士見台、福岡中央、 福岡武蔵野、丸山、南台	
高齢者あんしん相談センターつるがまい 亀久保1811－6 TEL：256－6061	大井中央3～4丁目、 亀久保2～4丁目、 亀久保（1215～2205番地）、 鶴ケ岡、鶴ケ舞、西鶴ケ岡、 東久保、ふじみ野、緑ケ丘、	
高齢者あんしん相談センターおおい 大井621－1 高齢者総合ケアセンター マザーアース敷地内 TEL：261－3021	旭、市沢、うれし野、大井、 大井中央1～2丁目、大井武蔵野、 亀久保1丁目、 亀久保（643～1196番地）、 桜ケ丘、苗間	

高齢者あんしん相談センターって？？？

高齢者の窓口となるのが「高齢者あんしん相談センター」です。ふじみ野市が委託し、高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるよう、様々な相談をお受けします。介護・福祉・保健の面から総合的な相談、支援を行うため、主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師などが連携し、地域で暮らす高齢者を支援していきます。

＊各センターに医療・介護および地域の支援機関をつなぐコーディネーター役である「認知症地域支援推進員」を配置しています。

認知症安心ガイドブック

平成27年　4月　初版
平成28年12月　第2版
平成31年　3月　第3版
令和　3年　3月　第4版
令和　5年　3月　第5版

■ 発行・編集
ふじみ野市　高齢福祉課
ふじみ野市高齢者あんしん相談センター
■ 問合せ先
電話　049－262－9038