

認知症検診のすすめ

早めの検診で、安心した生活を



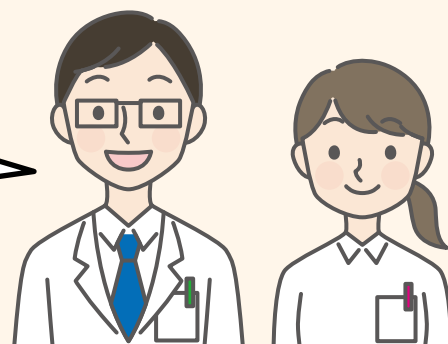
一人ひとりと生きるまち。



東京都

認知症検診って、受けたほうがいいですか？

早い段階で気づくことの
メリットはたくさんあります



検診の結果、特に気になる点がなくても…



検診の結果、いまは心配なくても認知症についての理解を深めておくことで、あなたや家族の変化に気づきやすくなります。

検診の結果、医療機関への受診を勧められたら…



もし認知症と診断されても、早い段階からの治療で、進行をゆるやかにできる可能性があります。

また、治る病気や一時的な症状の場合があります。

＼ 認知症検診に行ってみましょう！ ／



文京区『会場での認知症検診』
「問診コーナー」の様子(写真提供:文京区)



文京区『会場での認知症検診』
「お口の健康コーナー」の様子(写真提供:文京区)

都内の各自治体では、「認知症検診」や「もの忘れ相談会」等、早期の気づきを支える取組が行われています。

認知症検診を“気づき”のきっかけにしよう

- 検診をきっかけに、あなたや家族のなかなか気づけないちょっとした変化に、気づくことができます
- おや？と思ったときに、スムーズに相談や受診ができます
- 認知症なのかどうか等、あなたや家族の不安を減らせます

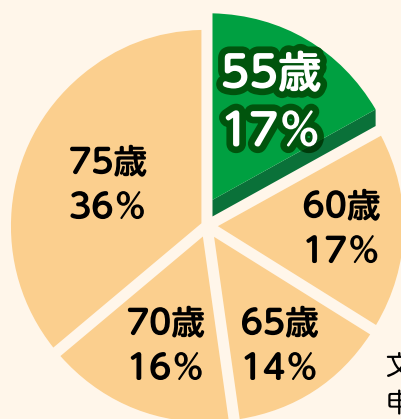
Q

認知症検診のお知らせが自治体から届きました。
私が行くのは、まだ早いと思うけど…



A

例えば…50代以上の方を検診の対象としている自治体では、
検診を申し込んだ方の約20%が50代の方です！



※自治体によって、対象とする年齢が異なります。
お住まいの自治体のホームページなどで、ご確認ください。

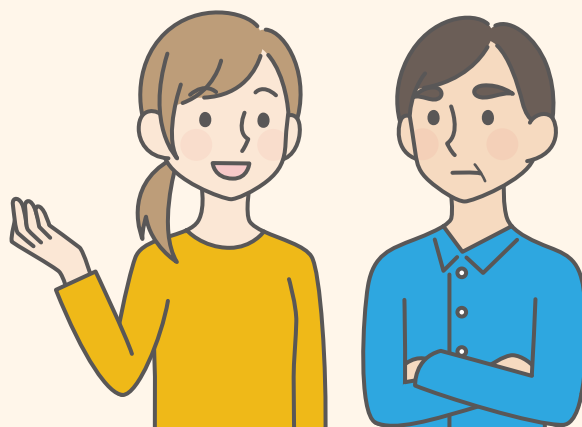
文京区「令和5年度脳の健康度測定（認知症検診事業）」
申込者の年齢層
（データ提供：文京区）

Q

家族に行ってもらいたいけどどうしたら…

A

「早く治療すれば治る病気や
一時的な症状の場合もあるみたいだよ」
「不安だったら一緒に行こうか」
など声をかけてみましょう。

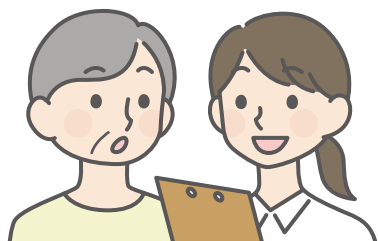


認知症検診では、どんな検査をしますか？

認知症検診では、脳のはたらきの変化に気づくための検査をします。

医療機関や会場等で問診・認知機能検査を受けます。

- 医師や看護師、心理士等が問診・検査を行い、ていねいに結果を説明します。



問 診



認知機能検査



医師等の面談

心配しないで！
私たちがていねいに
ご説明します

検診のあとは、地域包括支援センターや 区市町村が、あなたを支援します

検診を受けた方やご家族の状況・希望に合わせて、ご相談を伺ったり、その後の様子をお電話や訪問で伺います。

医療機関や介護保険サービスの情報、地域のサービス（認知症カフェ、本人ミーティング、家族会など）についてご案内します。

不安な気持ちに寄り添い、
支えます。



仲間と話すことができる
場所があります

受診を勧められたり、気になることがあったら 医療機関に行ってみましょう

- あれ？なんかミスが増えたな…
- おや？家族の様子が普段と違う？
- 最近よく間違いを指摘されるな…
- なんだか、前より怒りっぽくなった気がするなあ…
- なんだか料理や片づけがうまくできないなあ…

※認知機能が低下していても、自覚症状がある場合と
自覚症状がない場合があります。



＼かかりつけ医または認知症サポート医を受診しよう！／

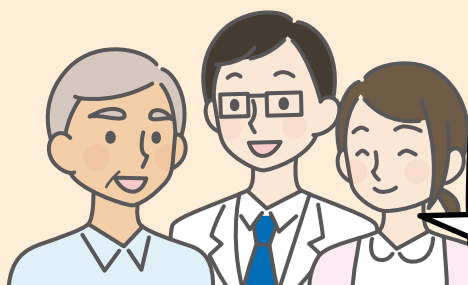
- 医師が診断をして、あなたに合った治療を始めます。
- 場合によっては、専門医療機関を紹介します。
- 不安や困りごとがあれば、相談することができます。
- かかりつけ医やケアマネジャー等とつながって、あなたや家族等の希望や考えを共有し備えておくことができます。

症状の軽いうちから、今後のいろいろなことを話し合っていきましょう。

かかりつけ医がない場合



都内には、認知症について熟知し、あなたをサポートする「認知症サポート医」がいます！（相談先は裏表紙）



これからのことを一緒に話しましょう

「とうきょうオレンジドクター」のしくみが始まっています

東京都は、地域包括支援センターや地域の関係機関等と連携してあなたや家族を支える医師を「とうきょうオレンジドクター」として認定し、公表しています。

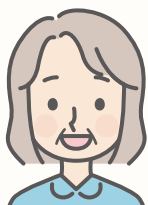
詳しくはこちら

とうきょうオレンジドクター



認知症になっても、安心してください ～みんなに伝えたいメッセージ～

わたしたち、こんな風に暮らしています



Aさん

読書が好きな80代。画像検査でアミロイドβがたまっていると言われた。



Bさん

笑顔が素敵な70代。甲状腺の病気で認知症の状態になった経験を持つ。



Cさん

座談会の司会の50代。本人ミーティングのファシリテーターなどで活動中。



Dさん

おしゃれリとワインが好きな80代。なじみの街で迷ったことをきっかけに受診。



Eさん

優しい笑顔の70代。認知症の診断後、奥さんと地域の活動に積極的に参加中。



Fさん

いつもみんなを笑わせる80代。もの忘れに悩んだ経験を持つ。

Q. 自分の変化に気づいたきっかけは？

Aさん：自分で認知症の研究に参加し、画像検査を受けたところ、「アミロイドβがたまっていますね」と言われたのが、自分で認知症というものを意識するきっかけとなりました。

Bさん：私は40代の時、もの忘れがひどくなって、でも病院では「更年期障害ですね」と言われて。数年後、体がむくんでいることを上司に指摘されて受診したところ、甲状腺の病気だとわかったんです。お薬を飲み続けていて今は症状は良くなっています。

Cさん：40代の時に、他の人から「最近、言動がおかしい」と言われ、同僚と一緒に受診したのがきっかけ。最初はうつ病、二年後にアルツハイマー病、その二年後に若年性認知症と診断され、仕事を辞めました。その後板橋区に引っ越し、転院し担当医から勧められ一から検査しなおしたら、行動異常型前頭側頭型認知症と診断されました。

Cさん：Bさんも、会社の人に病院に行きなさいって言われないと気づけなかったんだ。

Bさん：家だけに居たら発見はできなかったと思う。

Cさん：気づいて教えてくれる仲間って大切だね。



当事者座談会の様子

Q. 普段はどのように過ごしていますか？

Dさん：普段の生活は今までと変わらないですね。お友達とは会ったり電話し合ったりしますし、ワインも好きです。最近は寒くなってきたから日本酒も（笑）。チーズを出したりして楽しんでいます。

Eさん：自分は、高島平ココからステーションに来て、仲間とトランプやUNOをしています。アートプログラムも参加して、作品を飾ってもらっています。

Fさん：私は人と会わず、近所付き合いもありませんでした。あるとき、自分で物忘れが気になるようになり、財布をどこに置いたかわからず自分が情けなくなりました。だから、勇気を出して囲碁の催しに参加してみたのです。それが第一歩。初めて対戦した相手がBさんでした。

Bさん：そうだったよね。私はみんなで集まって、雑誌を袋に詰める仕事を始めたんです。同期が3人いますが、手先が器用になるしお給料ももらえるし、みんな元気になってきました。

Aさん：それ、いいですね。私は、認知症のきょうだいに、月に何回か会いに行きます。話し相手になったり一緒にご飯食べたりすると、きょうだいの家族が助かるでしょ。きょうだいを支えてくれる人を支えるっていう、それが今、私にできる役割かなって思っています。

Q. これから、社会や周囲の人たちに期待することは？

Aさん：検査をしたあとしっかり説明してほしい。お医者さんからしっかりと説明があったら、自分はどうしていいかと考えていくことができます。

Cさん：周りの人には、認知症にはたくさんの種類があり、色々な症状があることを知ってほしいです。

Bさん：みんな同じように歳を取るんだからね。コミュニケーションを大切にしてほしいです。

Aさん：未知の世界なんですよ、これからどういう経験

をしていくか。また違う世界が現れると思うので、今を楽しく生きていくようにしています。

Eさん：私は、やっぱり「感謝」ですね。女房にも周りの人にも、感謝を伝えるようにしています。

Cさん：感謝が回り回って、自分が生活しやすくなっていきますね。

Eさん：そう思います。



高島平ココから話そう会(本人ミーティング)



千代田区と品川区のごちゃまぜボーリング

ご家族の対談

Q. 家族の変化に気づいたきっかけは？

Gさん：夫の場合は、些細なことで怒るようになりました。次第に仕事ができなくなったのがきっかけです。近所のメンタルクリニックにかかって、その後、病院で精密検査を受けました。かかりつけ薬局の薬剤師さんから「脳トレとかを嫌々やるよりは、人とたくさん話をする場所に行ったらどう？」とすすめられ、地域の居場所を紹介してもらいました。

Hさん：うちの場合は、パート先で忘れ物が多くなって、同僚からキツイこと言われたんです。

地域包括に相談したら、パワハラ相談と勘違いされ、認知症の話になりませんでした。病院に受診したところ、若かったせいか経過観察と言われました。どこに相談すればいいかわかっていたら、良かったかな。

Iさん：女房の場合は、高血圧でかかりつけのクリニックに行ってたけど、認知症とは言ってくれませんでした。最初に言ってくれたのは、認知症専門の病院でした。

Q. 認知症検診をどう活用したらいい？

Gさん：健康診断みたいに、ある程度の年齢になったら気軽に行ける機会があれば、気づくこともできるかもしれません。

Hさん：健康診断で医師に相談したら、簡単な検査をしてくれました。認知症かもとは言われたけど、どこに行ったらいいかまでは示してもらえませんでした。その先の情報まで教えてもらえるといいですね。

Iさん：知り合いで今までと様子が違うなって人がいるけど、なかなか指摘しづらいですね。

Gさん：仲が良くないとなかなか言えないので、自分で気づける検診は大事ですね。

認知症のことは、いつでも相談できます

かかりつけ医

おや？と思ったら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

認知症サポート医

認知症のある方とご家族を支えるチームの一員として、医療の面からあなたの生活をサポートする医師です。



都内の認知症サポート医の一覧

東京都 認知症サポート医



認知症疾患医療センター

認知症の診断や治療のこと、生活の不安等について相談ができます。島しょ地域等を除く区市町村に1か所ずつ設置しています。



認知症疾患医療センターの一覧

東京都認知症疾患医療センター



若年性認知症総合支援センター

若年性認知症専門のワンストップ相談窓口です。専門の相談員が、あなたやご家族、関係機関(地域包括支援センター等)からの相談に対応します。



詳しくはこちら

若年性認知症総合支援センター



地域包括支援センター (地域によっては名称が異なる場合があります。)

区市町村が設置している総合相談窓口です。何か困ったことがあれば気軽に相談できます。お住いの区市町村に問い合わせれば、お近くのセンターを教えてください。

アルツハイマー型認知症の新しい薬について

詳しくはこちら

アルツハイマー型認知症の新しい薬ができました



自分でできる認知症の気づきチェックリスト をやってみよう！

詳しくはこちら

とうきょう認知症ナビ



編集・発行

東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課
新宿区西新宿 2-8-1 ☎03-5320-4304

協力・監修

東京都健康長寿医療センター研究所・東京都認知症支援推進センター
とうきょう認知症希望大使 岩田裕之氏

リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています

令和8年2月発行 登録番号 (7) 99