

## 第2部 計画の具体的な展開

- 第1章 認知症のある人に関する都民の理解の増進等
- 第2章 認知症のある人の生活におけるバリアフリー化の推進
- 第3章 認知症のある人の社会参加の機会の確保等
- 第4章 認知症のある人の意思決定の支援及び権利利益の保護
- 第5章 相談体制の整備等
- 第6章 認知症の早期の気づき、早期診断・早期支援
- 第7章 保健医療サービス及び福祉サービスの提供体制の整備等
- 第8章 研究等の推進等

# 第1章 認知症のある人に関する都民の理解の増進等

## 【目指すべき姿】

都民一人ひとりが認知症に関する知識及び認知症のある人に関する理解を深め、自分ごととして捉えることで、認知症になってからも、尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができる。

## 現状と課題

### ＜普及啓発＞

- 認知症になってからも、本人とその家族等が良い環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症があってもなくても、同じ社会の一員として地域を共に創っていくことが必要です。
- 認知症は誰もがなり得るものであり、身近な人同士で支え合うためにも、都民や民間企業、関係機関等に対する普及啓発を推進し、認知症に対する理解を深めることが必要です。
- 認知症サポーターは何か「特別なこと」を行う人ではなく、認知症を正しく理解し、認知症のある人や家族を温かく見守る応援者です。
- 認知機能が低下すると、それまでできていたことが次第にできなくなります。できなくなったことに目が向いてしまいがちですが、その人ができることに目を向けることも大切です。
- 国の「認知症と向き合う『幸齢社会』実現会議」が令和5年12月に示した「とりまとめ」では、「新しい認知症観」を「全ての地域住民に、わかりやすく、自分ごととして理解してもらうことが重要であり、そのための取組を進める必要がある」としています。
- 基本計画では、「新しい認知症観」を「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方である」としています。

### ＜学校教育における認知症に関する教育＞

- 学習指導要領では、家庭科で、系統的に「高齢者の生活と福祉」について指導することや、専門学科において開設される福祉科で、「認知症の理解」について指導するこ

とが示されています。

### ＜認知症のある多様な人や家族等の参画、本人発信支援＞

- 認知症に関する誤解や偏見を無くし、認知症になってからも希望を持てるよう、多様な背景を持つ認知症のある人本人が、自身の希望や必要としていること等を自らの言葉で語り、認知症になってからも希望を持って暮らすことができる姿等を発信する機会を確保することが必要です。
- 認知症に関連する施策の検討・立案の際には、認知症のある多様な人や家族等の参画を得て、意見を聴き、対話をを行うことが必要です。

### 施策の方向

#### ＜普及啓発の推進＞

- 様々な機会を捉えて、都民や民間企業、関係機関等に対する普及啓発を推進し、認知症に対する正しい知識と理解の浸透を図るとともに、区市町村による普及啓発を支援します。
- 認知症サポーターの養成と活動支援を進めます。その際、認知症サポーターは、認知症に関する正しい知識と理解を持って、地域や職域で認知症のある人と伴走し、共に支え合って生きる人であるというメッセージを伝えていきます。
- パンフレット「知って安心 認知症」のリニューアルを行い、普及啓発を推進するとともに、区市町村におけるパンフレットの活用など、地域における普及啓発の取組を支援します。
- 認知症のポータルサイト「とうきょう認知症ナビ」のリニューアルを行い、本計画の内容や認知症の基礎知識等を紹介することで、都民への情報発信を充実していきます。
- 毎年9月21日の「認知症の日」や9月1日から30日までの「認知症月間」において、認知症支援・普及啓発活動のテーマカラーであるオレンジ色に都庁等をライトアップすることや都民向けシンポジウムを実施するなど、都民の認知症に関する理解を促進していきます。

#### ＜学校教育における認知症に関する教育の推進＞

- 学習指導要領に基づき、授業において、小・中・高等学校における認知症のある人などを含む高齢者に対する理解を促進します。

## <認知症のある多様な人や家族等の参画の推進、本人発信支援>

- 認知症のある人及び家族から意見を聴く場を設置するなど、都における認知症に関連する施策の検討過程や取組等において、認知症のある多様な人や家族等の参画を進めていきます。また、区市町村に対し、都における当事者参画の方法等について情報提供しながら、認知症のある多様な人や家族等の参画を促進するよう働きかけていきます。
- 東京都の認知症本人大使を任命し、シンポジウムの場などで体験等を語ってもらうなど、様々な媒体を通じた認知症のある人本人からの発信を支援していきます。

**認知症の人にやさしいまち 東京を目指して**

# 知って安心 認知症



■ 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です ..... 1 ページ  
 ■ 認知症とは? ..... 2 ページ  
 ■ 認知症で困る気持ちになる習慣 ..... 3 ページ  
 ■ 認知症で早く気づくことが大事! ..... 4 ページ  
 ■ 自分でできる認知症の気づきエクササイズをやってみましょう! ..... 5 ページ  
 ■ 認知症になるとどのように感じるの? ..... 6 ページ  
 ■ 認知症の人を考えるために ..... 7 ページ  
 ■ こんな時はどこに相談したらいいの? ..... 9 ページ  
 ■ 東京都認知症医療センター一覧 ..... 11 ページ  
 ■ 在宅復帰・在宅介護 ..... 13 ページ  
 ■ 最後見制度利用に関する相談先一覧 ..... 14 ページ

一人ひとり生きるまち  
東京都

**5 「自分でできる認知症の気づき  
チェックリスト」をやってみましょう!**

**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。				
<b>チェック①</b> 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?	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
	1点	2点	3点	4点
<b>チェック②</b> 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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
	1点	2点	3点	4点
<b>チェック③</b> 周囲の人から「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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
	1点	2点	3点	4点
<b>チェック④</b> 今日が何月何日かわからなくなることがありますか?	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
	1点	2点	3点	4点
<b>チェック⑤</b> 言ふとじている言葉が、すぐに出てこないことがありますか?	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
	1点	2点	3点	4点

\*このチェックリストの結果はあくまで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	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
<b>チェック⑥</b> 貯金の出し入れや、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
<b>チェック⑦</b> 一人で買い物に行けますか?	1点	2点	3点	4点
<b>チェック⑧</b> 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
<b>チェック⑨</b> 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
<b>チェック⑩</b> 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から⑩の合計を計算▶合計点**  点

20点以上の場合には、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。  
9ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関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。

**【主な施策】****・認知症施策推進事業〔福祉局〕**

認知症施策を総合的に推進するため、「東京都認知症施策推進会議」において様々な角度から具体的な支援策の検討を実施します。

また、都民向けシンポジウムを開催するとともに、パンフレット「知って安心 認知症」及び認知症のポータルサイト「とうきょう認知症ナビ」をリニューアルするなど、普及啓発を推進します。

**・認知症サポーター活動促進事業〔福祉局〕**

認知症サポーターの養成と認知症サポーターの活動を促進するため、認知症サポーター養成講座の講師役であるキャラバン・メイトと、チームオレンジの中核となるチームオレンジコーディネーターの養成を行うほか、チームオレンジの立ち上げや活動を、区市町村の状況に応じてきめ細かに支援します。

**・認知症普及啓発事業[高齢包括]〔福祉局〕**

地域において、認知症のある人と家族等を支えるために区市町村が行う、認知症の普及・啓発の取組を支援します。

## コラム

## 全国キャラバン・メイト連絡協議会

### 主な活動内容

全国キャラバン・メイト連絡協議会では、認知症になってからも安心して暮らせるまちづくりを目指し、都道府県、区市町村などの自治体や全国規模の企業・団体等と協力して認知症サポーター養成講座の講師役（キャラバン・メイト）を養成しています。養成されたキャラバン・メイトは、自治体事務局等と協働して「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

### 認知症のある人に関する理解の増進等に向けた取組

#### 東京都における認知症サポーター及びキャラバン・メイトの養成状況

- 認知症サポーターは「なにか特別なことをやる人」ではありません。講座を通じて認知症についての正しい知識を習得し、自分のできる範囲で認知症のある人や家族を応援するのが認知症サポーターです。
- 例えば、友人や家族に講座で学んだ知識を伝えていくことや、認知症のある人や家族の気持ちを理解するよう努める、といったことも、サポーターにできる支援の一つです。その他にも商店・交通機関等、自らの働く場で、できる範囲で手助けをするなど、色々な関わり方があります。
- 令和6年12月31日現在、東京都内で1,099,152人の認知症サポーター、10,367人のキャラバン・メイトが養成されています。

#### 新版「認知症サポーター養成講座標準教材」による認知症サポーター養成の実施状況

- 平成17年度に認知症サポーターの養成を開始し、全国のサポーター数は1,500万人を超えており、認知症についての理解も浸透してきていると感じています。
- 近年では、認知症のある人が自らの言葉で語り、発信する場面も増え、認知症になってからの生活もより豊かに変わりつつありますが、社会の誤解や偏見は根強く残っています。
- 従来の「認知症サポーター養成講座標準教材」を大幅にアップデートした新版『認知症サポーター養成講座標準教材・認知症を学びみんなで考える』が令和5年9月に発行され、新しい教材による養成が行われています。
- 認知症基本法が施行され、認知症サポーター養成講座の果たす役割もより重要なとなっています。



新版「認知症サポーター養成講座標準教材」

#### 新しい教材の特徴

- ✓ 認知症を「わがこと」としてとらえる視点を基本に据え、認知症である当事者、その家族の意見を盛り込んでいます。
- ✓ 最新の知見を取り入れ、現状に即した知識、情報にアップデートした内容で作成しています。

#### 共生社会の実現に向けた認知症サポーター養成講座の意義・展望

- 認知症サポーター養成講座は、家族や周囲に認知機能が低下してきている方がいて、多少の困りごとがあるが、専門的な機関に相談に行くほどでもない、というような方でも「まずは勉強してみよう」という姿勢で参加できます。
- 認知症サポーターの活動について、多様な好事例等が報告・発信されていますが、好事例と同じ活動を目指す必要はありません。地域で生活している認知症のある人やサポーターの状況や想いによって、サポーターの活動の内容も多様であるべきです。
- 認知症サポーターが地域の様々な場所において、気づいたときには、共生社会の実現に向けた足掛かりができる、そのような社会を目指していきたいと考えています。

執筆協力、画像提供:全国キャラバン・メイト連絡協議会

## コラム

## 東京都立野津田高等学校

### 主な活動内容

東京都立野津田高等学校では、生徒に対し、認知症に関する考え方、知識等に関する指導を行うだけでなく、「認知症にやさしいまちづくり」を進める地域の一員として、様々な普及・啓発活動を行っています。

### 認知症のある人に関する理解の増進等に向けた取組

#### 生徒の認知症に関する理解増進の取組状況

- 福祉科の生徒を対象に、長年、認知症サポーター養成講座を実施してきました。近年は、地域包括支援センターとも連携し、専門職の方に講師を担当していただいている。生徒が施設等での実習前に、早期に認知症サポーター養成講座を受講することで、実習時に生じる認知症についての認識のギャップの緩和を図っています。
- できるだけ多くの生徒が早い段階で知識・経験を得ることは、実習を受ける生徒だけでなく、認知症のある人と関わる全ての人にとって重要であり、「認知症のある人が暮らしやすい社会」の実現にも資すると考えています。
- 認知症のある人が今後も大きく増加していく中で、認知症に対するネガティブなイメージや偏見をなくしつつ、「どのようにかかわることができるか」という積極的な姿勢で考えられる生徒を増やしていきます。



#### 地域でのボランティア活動と普及啓発

- 本校が所在する町田市で開催される認知症関連イベント（マラソン、バザー等）には、福祉科の生徒がボランティアとして参加することもあります。また、福祉科以外の生徒や教員が参加するケースも多く、様々な関係者との交流が生まれています。こうした活動を通じて、地域における連携の輪が広がっていると感じています。
- また、この他にも町田市子どもセンターでは小学生～中学生を対象とする介護体験を実施しており、本校の生徒がボランティアとして参加しています。普段の高校での生活とは異なり、本校の生徒が教える側になって、さらによく下の年代に対して普及・啓発を行うことができます。
- 認知症に関する社会への普及・啓発に当たっては、早期から、早い年代から実施することが重要です。本校も「認知症にやさしいまちづくり」を進める地域の一員として、このような活動を進めていくことで、関係者のつながりの創出・拡大だけでなく、多世代への普及啓発も進めていきたいと考えています。



執筆協力、写真提供:東京都立野津田高等学校