

了解 安心 失智症

打造一个无论是否患有失智症，都能怀抱希望安心生活的社会



目录

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1页 新的失智症观
东京都失智症政策推进计划 | 5页 与失智症患者共同生活 |
| 2页 当事人寄语 | 6页 保持健康很重要
及早发现失智症非常重要 |
| 3页 什么是失智症 | 7页 试一下《失智症自测表》！ |
| 4页 患上失智症后心情变得怎样？ | 9页 出现这种情况时该向哪里咨询？ |

1

新的失智症观

过去，人们曾认为“患上失智症后就什么都不懂了，什么都做不了”。

如今则认为：“并不是一旦患上失智症就什么都做不了”“即使患上失智症，每个人作为独立的个体，仍然有自己能做的事情和想做的事情”“可以在熟悉的社区中，与人们保持联系，怀抱希望，继续以自己的方式生活”。

这被称为“新的失智症观”。

东京都将基于“新的失智症观”的理念，推进各项举措。



2

东京都失智症政策推进计划

东京都于2025年3月制定了关于失智症的新计划。在制定计划时，多次听取当事人的意见，将反映当事人的视角作为最重要的原则。

并将“建设这样一个东京：无论是否患有失智症，每一位东京都民都能相互尊重、彼此支持、共同生活，即使在患上失智症之后，也能在保持尊严的同时怀抱希望生活”作为计划的基本理念。

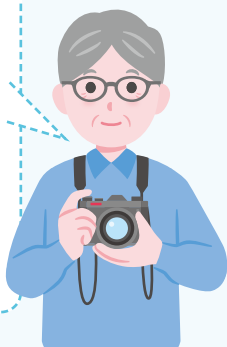
即使患上失智症，也能作为一个人被尊重，并怀抱希望生活。让我们大家一起，共同建设这样一个温暖的东京吧。



扫码查看详细信息



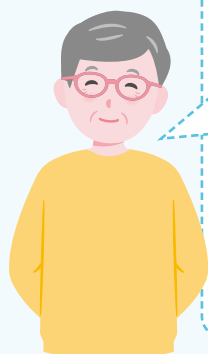
有时也会因为误解而出错，但我会按照自己的方式努力去改进、去想办法。无论是否患有失智症，人生只有一次。不去享受就太可惜了。我会继续保持摄影这一兴趣爱好，也希望发现新的乐趣。



和其他疾病一样，失智症并没有什么特别。无论性别或年龄，任何人都有可能患上。我认为，走到外面，与人见面交流、参与活动是非常重要的。



记忆有时会变得模糊，也会感到些许不适，但“我”本身并没有改变。即使说不清自己做过什么，或想不起来，也一定曾有快乐的瞬间。不要拘泥于过去，珍惜每一天地生活，人生就会变得快乐。“从容一点，悠闲一点，不要着急”，让我们笑着生活吧。



我认为大家聚在一起很重要。首先，试着聚一聚吧！



即使在被诊断之后，我自己也并不会觉得有什么特别的改变。或许多少给周围的人添了些麻烦，但有人对我说：“按照自己的想法去行动也可以。”于是我就这样做了。



被诊断为失智症并不是什么特别的事，也不用感到羞愧。请把眼前的人当作“一个独立的人”去相遇，去“认”同、去“知”晓。珍惜“活在当下”“活出自我”这句话。我们只是“比大家早一步经历失智症而已”。



为了促进大家对失智症的理解，并支持来自失智症当事人的发声，东京都任命了失智症当事人为“东京失智症希望大使”。关于“东京失智症希望大使”的介绍，请参阅“东京失智症导航”（见封底）。

什么是失智症

失智症是指由于各种原因导致认知功能（注1）下降，从而在日常生活中出现不便的一种状态。由于认知功能下降，有些人还会出现不安、抑郁、易怒、幻觉、妄想、意欲减退、失眠等行为及心理症状（BPSD）。

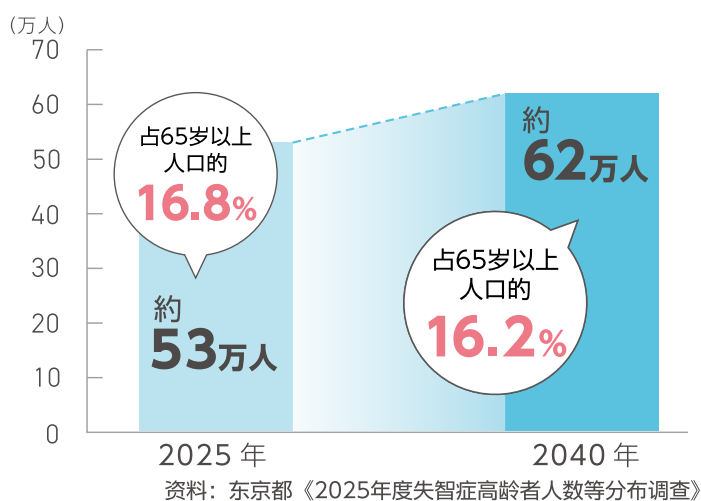
（注1）指记忆事物、使用语言、进行计算、深入思考以解决问题等大脑的功能。

（注2）在接受要支援、要护理认定的高龄者中，具有某种失智症状的人（失智症高龄者日常生活自立度Ⅰ级以上）。

失智症其实就在我们身边

在东京都内，失智症患者已超过53万人，预计到2040年将增至约62万人。

有某种失智症症状的高龄者（注2）未来推算



任何人都有可能患上

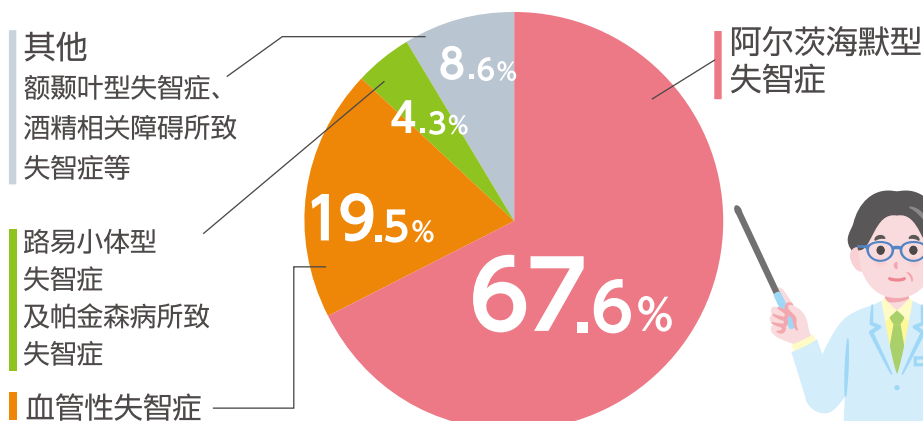
失智症并非只有老年人会患上。65岁以下发病的“年轻型失智症”患者，在东京都内预计约有4,000人。

根据日本医疗研究开发机构（AMED）失智症研究开发项目《年轻型失智症患病率及生活现状调查》（2017年度～2019年度 地方独立行政法人东京都健康长寿医疗中心）中的患病率推算值计算得出。

失智症的原因多种多样

主要包括阿尔茨海默型失智症、血管性失智症、路易小体型失智症及帕金森病所致失智症。

导致失智症的疾病构成



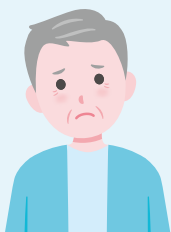
根据厚生劳动科学研究《都市地区失智症患病率及失智症生活功能障碍的应对》（2011年度～2012年度 综合研究报告书 研究代表者 朝田隆）加工制作

患上失智症后心情变得怎样？

有时也会出现这样的情况……

不安

最先察觉身体或状态异常的往往是本人。有些人会感到不安：“今后自己会变成什么样呢？”



烦躁与愤怒

有些人在发生失误时，不知道该如何应对而感到混乱，从而变得烦躁，甚至产生愤怒情绪。



忧郁

当发现过去能够轻松完成的事情变得困难时，有些人会感到忧郁。



当事人出现的这些各种心理状态，都是有原因的。

通过根据现在的自己来调整生活方式，有些人仍然能够过上与以往差别不大的生活。



专栏

倾听身心的声音 ~ 日本版BPSD护理计划~

> 失智症患者出现情绪不稳等情况，绝不是任性。很多时候，这是在传达无法用语言表达的“隐藏的痛苦”，例如“疼痛”“害怕”等感受。

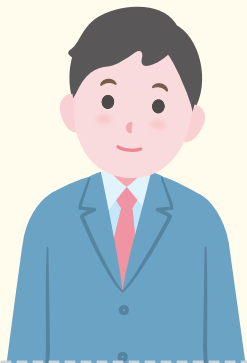
由东京都与东京都医学综合研究所开发的日本版BPSD护理计划，将这些行为视为一种“讯息”，由护理机构等团队共同探寻其背后的原因。通过发现并消除身体疼痛或环境不适等问题，可以让当事人恢复属于他们的平和笑容。只要了解了原因，支持他们的人也能变得更加温柔。

今后，东京都也将持续支持更多护理机构等开展这一护理计划。



> 理解当事人的心情去并与之相处

例如，失智症患者可能会忘记已经吃过饭，多次询问“饭还没好吗？”，或者在离预定时间还很早时反复询问“几点出门？”



充分理解失智症患者是在不安中生活这一点，并以此为前提与其相处是非常重要的。

如果生气地说“不要老是问同样的问题！”，反而会加剧对方的不安。应当理解其不安的心情，耐心倾听诉求，并以缓解不安的方式进行回应。

> 重视当事人的意愿与尊严

例如，长期充实烹饪的人在患上失智症后，可能会出现无法顺利安排步骤，或者经常忘记关火。



即使患上失智症，也不意味着什么都做不了。应当重视当事人的意愿与尊严，在不突兀的情况下给予适当帮助，让他们尽可能去做自己想做的事情。

不要因为担心危险就完全不让他们做饭，可以让他们做一些力所能及的事情，比如搅拌食材、或者摆盘等。请尊重当事人“想做饭”的心情。

共同生活时，家人也可能会感到不安或烦恼。

这种时候，不妨向他人倾诉。

在社区中，有失智症咖啡馆、橙色团队（Team Orange）等，为失智症患者提供聚会的场所，也有支持他们的各种平台。

不要试图独自解决问题，请放心寻求咨询。家人也要善待自己。



7

保持健康很重要

预防身体疾病，有助于保护大脑。预防高血压、糖尿病等生活习惯病，不仅可以降低患失智症的风险，也是迈向活出自我的重要一步。



在力所能及的范围内，坚持养成运动的习惯。

减少盐分和酒精摄入。均衡摄取多种食材，享受饮食。

走出家门，享受与人交谈和交流的乐趣。

培养兴趣爱好，做自己喜欢的事情，让每一天都过得充实。

8

及早发现失智症非常重要

是否认为因为失智症无法治愈，所以去医疗机构也没有意义呢？失智症的早期诊断和早期应对非常重要。

及早发现可以做好以下准备

为今后的生活做准备

在本人和家人都还健康的时候进行沟通，合理各类便利服务，可以营造一个安心生活的环境。

也可能是暂时性的症状

尽早咨询医生，若查明原因，也可能是可以通过治疗而改善的疾病。

在某些情况下可以延缓进展

从早期开始用药，或得到贴心照护，据说可以减缓症状的发展。



到下一页测试一下《失智症自测表》。

试一下《失智症自测表》！

失智症自测表

请在最合适的地方画○。

测试 ①

是否有过忘记钱包或者钥匙等物品放在哪里的时候？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1点

2点

3点

4点

测试 ②

是否能想起 5 分钟前听的话？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1点

2点

3点

4点

测试 ③

被周围的人说“总问同样的事”吗？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1点

2点

3点

4点

测试 ④

是否有过不知道今天是几月几日的时候？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1点

2点

3点

4点

测试 ⑤

是否有不能马上说出自己想说的话的时候？



完全没有

偶尔

频繁

总是这样

1点

2点

3点

4点

※这个测试表的结果不能代替医学上的诊断结果，只能作为大致倾向判断。失智症的诊断仍需接受医疗机关的诊断。

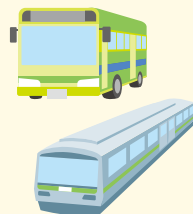
※身体功能下降时，有可能出现得分高的情况。



「是不是失智症呢？」

如果开始担心了，就自我测试一下吧。

※家人或身边的朋友也能够帮助测试。

测试 6 是否能单独去银行存取款、支付房租以及缴纳水电费？ 	完全可以 1点	基本可以 2点	基本不可以 3点	不可以 4点
测试 7 能够一个人购物吗？ 	完全可以 1点	基本可以 2点	基本不可以 3点	不可以 4点
测试 8 能否自己坐公共汽车、电车、或开私家车等外出？ 	完全可以 1点	基本可以 2点	基本不可以 3点	不可以 4点
测试 9 能否自己使用吸尘器或扫帚打扫呢？ 	完全可以 1点	基本可以 2点	基本不可以 3点	不可以 4点
测试 10 能否查找电话号码、打电话呢？ 	完全可以 1点	基本可以 2点	基本不可以 3点	不可以 4点

测试之后，合算①到⑩的分数。

得分在 20 点以上的，有可能在认知功能或社会生活上出现了障碍。

总分

点

出现这种情况时该向哪里咨询？

有许多咨询渠道，也有许多支援人员。请不要独自承受，首先可以随时前来咨询。



1

最近总觉得记忆力减退，想知道自己是否患有失智症

① 家庭主治医生

当开始觉得记忆力减退时，首先可以向身边的家庭主治医生咨询。

如有需要，可以由其推荐设有专科医生的医院。在东京都，会对家庭主治医生进行培训，以掌握适当的失智症诊疗知识与机能。

② 失智症支援医生 ※ 名单刊载于“东京失智症导航”

医生是支援失智症患者及其家属团队的一员，从医疗角度为大家的生活提供帮助。此外，也协助各区市町村开展的失智症咖啡馆、面向居民的讲座等活动。

③ 东京橙色医生 ※ 名单刊载于“东京失智症导航”

东京都将能够积极与地区综合支援中心等机构联动开展活动的失智症支援医生认定为“东京橙色医生”。他们会应对地区综合支援中心的咨询，并担任面向地区医疗、护理从业人员培训的讲师等，以支持失智症患者及其家属。

④ 失智症疾病医疗中心

东京都在都内指定了52家医疗机构（截至2026年3月，参见P12～13）。这些机构开展失智症专科医疗咨询、诊断、身体伴随病症及行为与心理症状的应对、地区联动推进、人才培养等工作。

各中心配有具备失智症专业知识的精神保健福祉士等人员，负责为当事人、家属及相关机构提供失智症相关医疗咨询，并根据情况介绍合适的医疗机构等。

⑤ 失智症专科医疗机构

指设有失智症专科医生的医疗机构。在健忘症门诊、记忆门诊、精神科、神经内科、脑神经外科、老年科等科室进行失智症的诊断与治疗。

① 区市町村咨询窗口

通过居住地所在区市町村的窗口或电话说明“想咨询失智症或照护相关问题”，即可转接至负责的部门。也可以随时咨询“想接受检查”等事项。

② 地区综合支援中心（根据地区不同，名称可能有所差异）

这是由区市町村设立的综合咨询窗口，旨在支援高龄者及其家属。

如有任何困扰，都可以随时咨询。

专业人员会提供各种咨询和支援，包括医疗机构就诊咨询、照护服务介绍及手续协助、照护预防支援、高龄者虐待相关咨询等。此外，还会与相关机构及居民合作，推动社区关怀活动。向居住地所在区市町村咨询，即可了解附近的地区综合支援中心。

③ 保健所、保健中心、精神保健福祉中心

精神科医生、保健师等会提供包括失智症在内的精神健康与福祉相关的专业咨询。

④ 面向家属照护者的同伴咨询

有失智症照护经验的咨询员（同伴咨询员）会通过电话，为在东京都照护失智症家属的人，提供有关照护过程中困扰、不安等问题的咨询。

☎ 03-6380-8038（星期一、星期四、星期六 上午10时～下午3时节假日及年末年初除外）

年轻型失智症综合支援中心

这是由东京都设立年轻型失智症专科一站式咨询窗口。

专业咨询员将为本人、家属及相关机构（地区综合支援中心等）提供咨询服务。内容包括医疗机构就诊、社会保障手续办理、护理保险等服务的利用、就业支援，本人和家属在照护中可能遇到的不安等。欢迎先来电咨询。

东京都年轻型失智症综合支援中心

目黑区碑文谷5-12-1 TS碑文谷大楼3楼（东急东横线“学艺大学站”东口步行10分钟）

☎ 03-3713-8205（平日 上午9时～下午5时）

东京都多摩年轻型失智症综合支援中心

日野市多摩平2-2-4 Nicole丰田大楼4楼（JR中央线“丰田站”北口步行2分钟）

☎ 042-843-2198（平日 上午9时～下午5时）

4

想与失智症本人或照护者同伴见面，进行信息交流或咨询

① 公益社团法人 失智症患者及家属协会 东京都支部

☎ 03-5367-2339 (失智症电话咨询：星期二、星期五 上午10时～下午3时，节假日除外)

② 特定非营利活动法人 照护者支援网络中心・阿拉丁

提供电话咨询、举办面向家属的交流聚会等。

☎ 03-5368-1955 (事务局：星期二～星期五 上午11时～下午5时)

③ 年轻型失智症家属会・彩星之会

☎ 03-5919-4185 (电话咨询：星期一、星期三、星期五 上午11时～下午3时)

④ 特定非营利活动法人 年轻型失智症支援中心

提供关于年轻型失智症的知识、咨询窗口及附近家属会联系方式等方面的咨询。

☎ 03-5919-4186 (星期一、星期三、星期五 上午10时～下午5时)

⑤ 失智症咖啡馆

是失智症患者本人及其家属、地区居民、专业人员等轻松聚集，进行咨询与信息交流的场所。

⑥ 本人会议

是以失智症本人为主角，交流想法与经历的地方。当事人之间可以分享彼此的想法与经验，同时这里也为患者本人提供了同伴交流的机会。

※ 此外，地区内还有各种失智症本人及家属的聚会组织。请向居住地所在区市町村的失智症负责窗口或附近的地区综合支援中心咨询。

5

想咨询有关权益维护或成年监护制度

设有成年监护制度推进机构（参见P14），旨在帮助包括失智症高龄者、智力障碍者、精神障碍者等判断能力不足的人士，能够安心利用福祉服务并维持生活。此外，各区市町村社会福祉协议会等机构还开展了“日常生活自立支援事业（地区福祉权益维护事业）”，协助办理利用福祉服务时的必要手续及费用支付等。

6

因遭遇不正当商业行为而受到损害，想进行咨询

如遭受损害或感到不安，请向以下窗口咨询。此外，地区综合支援中心及区市町村的消费者事务中心等也受理相关咨询。

本人及家属的咨询请联系：高龄者受害110热线（东京都消费者事务中心）

☎ 03-3235-3366 (星期一～星期六 上午9时～下午5时，节假日及年末年初除外)

消费者热线

☎ 188 (无区号) 可转接至附近的消费者生活咨询窗口。可咨询的日期与时间段因窗口而异。

护理机构、民生委员等与高龄者接触密切的人员，如欲举报或咨询请联系：

高龄消费者守护热线（东京都消费者事务中心）

☎ 03-3235-1334 (星期一～星期六 上午9时～下午5时，节假日及年末年初除外)

东京都失智症疾病医疗中心一览

(截至2026年3月)

※ 电话咨询原则上仅在工作日（星期一至星期五）白天时间受理。

医疗机构名称	地址	咨询窗口电话号码
社会福祉法人 三井纪念医院	千代田区神田和泉町1	03-3862-9133
学校法人 圣路加国际大学 圣路加国际医院	中央区明石町9-1	03-5962-7227
社会福祉法人恩赐财团济生会支部东京都济生会 东京都济生会中央医院	港区三田1-4-17	03-3451-7651
学校法人东京医科大学 东京医科大学医院	新宿区西新宿6-7-1	03-3342-6111(代)
学校法人顺天堂 顺天堂大学医学部附属 顺天堂医院	文京区本乡3-1-3	03-5684-8577
公益财团法人生命延长研究所附属 永寿综合医院	台东区东上野2-23-16	03-3833-8381(代)
医疗法人社团仁寿会 中村医院	墨田区八广2-1-1	03-3611-9740
学校法人顺天堂 顺天堂大学医学部附属 顺天堂东京江东高龄者医疗中心	江东区新砂3-3-20	03-5632-3180
医疗法人社团惠泉会 荏原中延诊所	品川区中延2-15-5 酒井大楼2楼	03-6426-6033
国家公务员共济组合联合会 三宿医院	目黑区上目黑5-33-12	03-3711-3513
地方独立行政法人东京都立医院机构 东京都立荏原医院	大田区东雪谷4-5-10	03-5734-7028
地方独立行政法人东京都立医院机构 东京都立松泽医院	世田谷区上北泽2-1-1	03-3303-7211(代)
代代木站前脑神经内科・内科诊所	涩谷区代代木1-35-1 Plenge代代木大楼3楼	03-6258-2816
医疗法人社团 Ashikari 诊所	中野区中央5-44-9	090-9244-7312
社会福祉法人浴风会 浴风会医院	杉并区高井戸西1-12-1	03-5336-7790
医疗法人社团健翔会 丰岛长崎诊所	丰岛区长崎4-25-15	03-6905-8015
东京 Fureai 医疗生活协同组合 Orange Hotto 诊所	北区堀船3-31-15	03-3911-2661(代)
医疗法人社团赞友会 阿部诊所	荒川区東日暮里6-60-10 日暮里站前中央大楼5楼	03-5615-3020
地方独立行政法人 东京都健康长寿医疗中心	板桥区荣町35-2	03-3964-1141(代)
医疗法人社团慈云堂 慈云堂医院	练马区关町南4-14-53	03-3928-6511(代)
医疗法人社团大和会 大内医院	足立区西新井5-41-1	03-5691-0592
医疗法人社团东京东双泉会 泉居家医疗诊所	葛飾区青戸5-30-16	03-6662-6332
医疗法人社团城东桐和会 Tums 樱花医院江户川	江户川区东篠崎1-11-1	0120-396-834

医疗机构名称	地址	咨询窗口电话号码
医疗法人社团光生会 平川医院	八王子市美山町1076	042-651-3132
国家公务员共济组合联合会 立川医院	立川市锦町4-2-22	0120-766-613
日本红十字会 武藏野红十字医院	武藏野市境南町1-26-1	0422-30-5697
学校法人杏林学园 杏林大学医学部附属医院	三鹰市新川6-20-2	0422-44-0634
医疗法人财团良心会 青梅成木台医院	青梅市成木1-447	0428-74-9933
医疗法人社团 根岸医院	府中市武藏台2-12-2	042-572-4171
医疗法人社团东京爱成会 高槻诊所	昭岛市代官山2-4-4 昭岛昭和第2大楼2楼	042-543-6781
医疗法人社团青山会 青木医院	调布市上石原3-33-17	042-483-1399
医疗法人财团明理会 鹤川疗养院医院	町田市真光寺町197	0120-115-513
医疗法人社团综合会 武藏野中央医院	小金井市东町1-44-26	0422-31-1253
国立研究开发法人 国立精神・神经医疗研究中心医院	小平市小川东町4-1-1	042-341-2711(代)
医疗法人社团充会 多摩平之森医院	日野市多摩平3-1-17	042-843-1888
医疗法人社团新新会 多摩青叶医院	东村山市青叶町2-27-1	042-393-2881(代)
社会福祉法人浴光会 国分寺病院	国分寺市东恋洼4-2-2	042-323-7471
医疗法人社团筑紫会 新田诊所	国立市西2-26-29	042-574-3355(代)
医疗法人社团干人会 福生诊所	福生市加美平3-35-13	042-551-2312(代)
学校法人慈惠大学 东京慈惠会医科大学西部医疗中心	狛江市和泉本町4-11-1	03-3480-0702
社会医疗法人财团大和会 东大和医院	东大和市南街1-13-12	042-562-1487
公益财团法人结核预防会 复十字医院	清瀬市松山3-1-24	042-491-4111(代)
医疗法人社团山本・前田纪念会 前田医院	东久留米市中央町5-13-34	042-473-2133(代)
社会医疗法人财团大和会 武藏村山医院	武藏村山市榎1-1-5	042-566-3312
社会福祉法人樱丘社会事业协会 樱丘纪念医院	多摩市连光寺1-1-1	042-313-7350
特定医疗法人社团研精会 稻城台医院	稻城市若叶台3-7-1	042-331-5533
医疗法人社团三秀会 羽村三庆医院	羽村市羽4207	042-570-6150
医疗法人财团晓 秋留台医院	秋留野市秋川6-5-1	042-559-5761(代)
医疗法人社团薰风会 山田医院	西东京市南町3-4-10	042-461-0622
医疗法人社团干人会 菜之花诊所	西多摩郡瑞穂町殿谷454	042-557-7995(代)
医疗法人财团利定会 大久野医院	西多摩郡日之出町大久野6416	042-597-1119
奥多摩町国民健康保险 奥多摩医院	西多摩郡奥多摩町冰川1111	0428-83-2145(代)

关于成年监护制度利用等的咨询窗口一览

(截至2026年3月)

成年监护制度是指，通过选择援助者（成年监护人等），在法律上为因失智症等原因导致判断能力存疑的人士提供支持，旨在保护其权利的制度。

各区市町村均设立了成年监护制度推进机构，以方便居民可以在身边的地区获得成年监护制度及其他权利保护支援的相关咨询。

区市町村名称	成年监护制度推进机构名称	电话号码
千代田区	千代田成年监护中心	03-6265-6521
中央区	成年监护支援中心“Step中央”	03-3206-0567
港区	权益维护中心“支援港区”	03-6230-0283
新宿区	新宿区成年监护中心	03-5273-4522
文京区	权益维护中心“安心支援文京”	03-3812-3156
台东区	权益维护中心“安心台东”	03-5828-7507
墨田区	墨田福祉服务权益维护中心	03-5655-2940
江东区	权益维护中心“安心江东”	03-3647-1710
品川区	品川成年监护中心	03-5718-7174
目黑区	权益维护中心“目黑”	03-5768-3964
大田区	大田成年监护中心	03-3736-2022
世田谷区	成年监护中心“Emil”	03-6411-3950
涩谷区	涩谷区成年监护支援中心	03-5457-0099
中野区	中野区成年监护支援中心	03-5380-0134
杉并区	杉并区成年监护中心	03-5397-1551
丰岛区	福祉服务权益维护支援室“支援丰岛”	03-3981-2940
北区	权益维护中心“安心北区”	03-3908-7280
荒川区	成年监护・权益维护中心 安心支援荒川	03-3802-3396
板桥区	权益维护板桥支援中心	03-5943-7070
练马区	权益维护中心 Hotto支援练马	03-5912-4022
足立区	成年监护中心足立	03-6807-1520
葛饰区	葛饰区成年监护中心	03-5672-2833
江户川区	江户川区安心生活中心	03-3653-6275
八王子市	成年监护・安心支援中心八王子	042-620-7365
立川市	地区安心中心立川	042-529-8319
武藏野市	武藏野市福祉公社 成年监护利用支援中心	0422-66-2332
三鹰市	权益维护中心三鹰	0422-46-1203

※居住在未设立推进机构的町村的居民，
请致电町村役场（代表联系电话）咨询。

区市町村名称	成年监护制度推进机构名称	电话号码
青梅市	成年监护・权益维护中心青梅	0428-23-7868
府中市	权益维护中心府中	042-360-3900
昭岛市	地区福祉・监护支援中心昭岛	042-544-0388
町田市	福祉支援町田	042-720-9461
小金井市	权益维护中心福祉网络小金井	042-386-0121
小平市	权益维护中心小平	042-342-8780
东村山市	成年监护支援中心东村山	042-394-7767
国分寺市	权益维护中心国分寺	042-324-8401
国立市	国立权益维护中心	042-575-3222
福生市	成年监护中心福生	042-552-5027
东大和市	安心东大和（成年监护制度推进机构）	042-590-0018
清瀬市	清瀬权益维护中心aiNET	042-495-5573
东久留米市	东久留米市成年监护制度推进机构	042-479-0294
武藏村山市	武藏村山市成年监护制度推进机构	042-566-0061
羽村市	羽村市成年监护制度利用支援机构	042-554-0304
秋留野市	成年监护中心秋留野	042-533-3548
西东京市	权益维护中心 安心西东京	042-497-5239
瑞穗町	权益维护中心瑞穗	042-557-8201
日之出町	成年监护中心日之出	042-588-4511
桧原村	成年监护中心桧原	042-598-0085
奥多摩町	监护中心奥多摩	0428-83-3855

居住在共同设立一般社团法人多摩南部成年监护中心的五个市的居民，
请咨询以下各窗口。

区市町村名称	窗口的名称	电话号码
调布市	福祉健康部 福祉总务课 地区福祉科	042-481-7323
日野市	权益维护中心日野	042-591-1561
狛江市	安心狛江	03-3488-5603
多摩市	权益维护中心	042-373-5677
稻城市	稻城市福祉权益维护中心 安心稻城	042-378-5459

让我们成为失智症支持者！

如果邻里居民、商店街、邮局、银行、派出所等在社区工作的人们，能够正确理解失智症，并在失智症患者及其家属遇到困难时给予帮助，即使患上失智症，也能够熟悉的社区安心生活。

什么是失智症支持者？

是指拥有正确的失智症知识，
关心守护失智症患者及其家属，
与他们共同生活、一路相伴的陪伴者。

如何成为失智症支持者？

请参加「失智症支持者养成讲座」。

- 参加约1个半小时的课程，任何人都可以成为支持者。
- 养成讲座由区市町村、企业、各类团体、中小学等举办。

※ 报名方式及举办日期等，请向您居住地的区市町村失智症负责窗口咨询。



让更多的人成为失智症患者及其家属的支持者，
是建设即使患上失智症也能安心生活的城市的第一步。

请访问“东京失智症导航”！！

这是东京都为推进“即使患上失智症，失智症患者及其家属也能在社区安心生活的城市建设”而设立的官方网站。

主要内容

- 宣传册《了解 安心 失智症》
《失智症自测表》
- 失智症基础知识
- 失智症相关咨询窗口
(东京都失智症疾病医疗中心、年轻型失智症综合支援中心等)
- 东京都的相关举措 (会议资料、调查报告书、手册等)
- 东京都的研修与活动



东京失智症导航

<https://www.ninchishounavi.metro.tokyo.lg.jp/>

或

东京失智症导航

Q 搜索



发行 东京都福祉局高龄者施策推进部居家支援课失智症支援课
东京都新宿区西新宿二丁目8番1号 电话 03-5320-4276 (直拨)

监修 地方独立行政法人东京都健康长寿医疗中心
东京都健康长寿医疗中心研究所 自立促进与精神保健研究小组