

し 知って安心

あんしん

にん ち しょう 認知症

にんちしょう 認知症があってもなくても きぼう も く 希望を持って暮らせる社会へ

にんちしょう 認知症とは、おぼえたり考えたりする力が ちから よわ 弱くなった状態のことです。



もくじ

- | | | | |
|------|--|------|--|
| 1ページ | あたらしい 認知症観
とうきょうと にんちしょう しさく すいしんけいかく
東京都認知症施策推進計画 | 5ページ | にんちしょう ひと
認知症のある人といっしょにくらす |
| 2ページ | かんけいしや
関係者からのメッセージ | 6ページ | けんこう たいせつ
健康づくりは大切です
にんちしょう はや き
認知症に早く気づくことが大事 |
| 3ページ | にんちしょう
認知症とは | 7ページ | じぶん にんちしょう き
「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! |
| 4ページ | にんちしょう
認知症になるとどのような
きもち 気持ちになるの? | 9ページ | とき そうだん
こんな時はどこに相談したらよい? |

一人ひとりと生きるまち。

1

あたらしいにんちしょうかん 新しい認知症観

これまで「認知症になると何もわからなくなり、何もできなくなる」と考えられていました。

いまは「認知症になったら何もできなくなるのではない」「認知症になってからも一人ひとりが個人としてできることややりたいことがある」「住み慣れた地域で仲間たちとつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」と考えられています。

これを「新しい認知症観」と言います。

東京都は「新しい認知症観」の考え方をもとに、いろいろな取組をすすめていきます。



2

とうきょうとにんちしょうしざくすいしんけいかく 東京都認知症施策推進計画

東京都は、2025年3月に認知症の新しい計画をつくりました。計画を作るときは、関係者からの意見の聞き取りをくりかえし、関係者の見方を反映することを一番大切にしました。

「認知症があってもなくても東京都の人みんながおたがいを大切にし、ささえ合いながら一緒に生活し、認知症になってからも尊厳をたもちながら希望を持ってくらすことができる東京の実現」を計画の基本の考え方としました。

もし認知症になっても、一人の人間として大切にされ、希望を持って生活していける。そんなあたたかい東京を、みんなでいっしょにつくっていきませんか。



くわしくはこちら



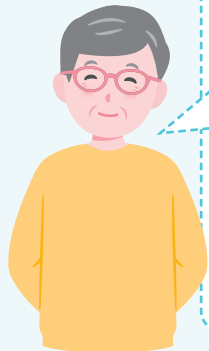
かんちが まちが
勘違いをして間違えることもあるけれど、自分なりにがんばってふうしています。認知症であってもなくても人生は一度きりです。楽しまなければ損です。趣味のしゃしんさつえい
写真撮影はそのまま続けます。もっと新しい楽しみもみつけていきたいとおもいます。



びょうき おな にんちしょう
ほかの病気と同じで、認知症だけが特別ではありません。男性・女性や年齢に関わらず、誰でもなることがあります。外に出て人とあつて話したり、かっどう
活動することが大切だと思います。



きおく とき ふ
記憶は時には不たしかで、おかしいと思うことはあるけれど、じしん
自身は変わりません。何をしたかうまく言えなかったり、思いだせなくても、たの
楽しかった瞬間はあったはずです。これまでにこだわらず、まいにち
毎日を大切にすごしていけば、たの
楽しかった人生になります。「のんびり、ゆったり、あせらずに」わら
っていきましょう。



あつ
みんなで集まるのが大事だと思います。まずはあつ
集まってみよう!



しんだん あと わたしじしん とく か
診断の後も、私自身、特に変わってしまっただというにんしき
認識はありません。すこし周りには迷惑をかけているかもしれませんが、「自分のおも
思ったままにこうどう
行動してもいいのでは」と声を掛けてもらいました。だから、そのようにしています。



にんちしょう しんだん う
認知症の診断を受けることは、特別なことでも、めづかしいことでもありません。目の前の人を「ひとりの人」として出会い、「いと
めあい
「認」め合い「知」ってください。「いまを生きる」「わたしを生きる」の言葉
を大切に。私たちは「ひと足先に認知症になっただけ」。



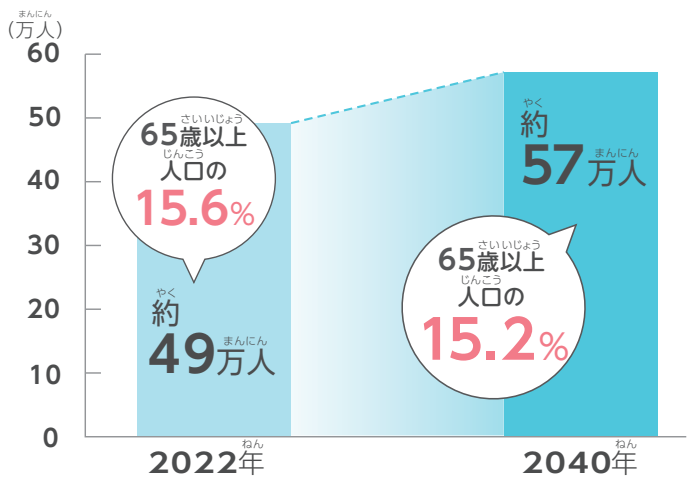
とうきょうと みな にんちしょう
東京都では、皆さんの認知症についての理解をすすめることと認知症のある人からの発信を助けるため、認知症のある人を「とうきょう認知症希望大使」に任命しています。
とうきょう認知症希望大使については、とうきょう認知症ナビ(裏表紙 参照)で紹介しています。

認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で認知機能(注1)が低くなり、生活のしづらさが現れる状態を指します。認知機能の低下により、不安・うつ・怒りっぽさ・幻覚・妄想・意欲の低下・不眠などの行動・心理症状(BPSD)が出る人もいます。

(注1) 物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。
 (注2) 要支援・要介護認定を受けている年をとった人のうち、なにかの認知症を持つ人(認知症高齢者の日常生活自立度「以上」)

なにかの認知症がある年をとった人(注2)のこれからの推計



資料)東京都「令和4年度認知症高齢者数等の分布調査」

認知症はすぐ近くにあるもの

東京都の中では、認知症のある人は490,000人を超えており、2040年には約570,000人に増えると考えられています。

みんながなりうるもの

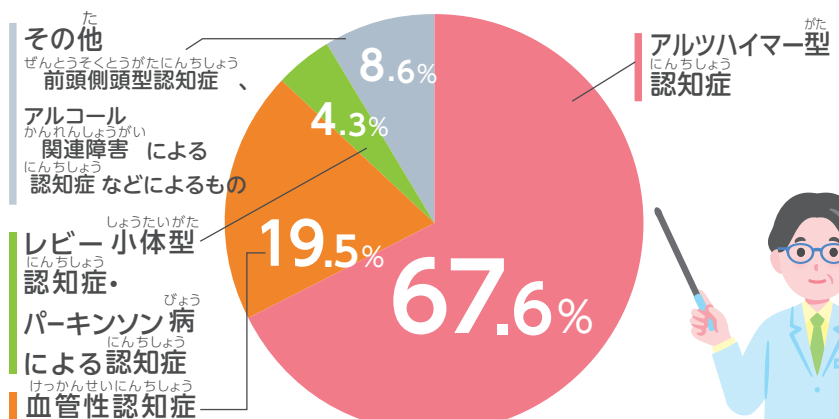
認知症は年をとった人だけになるものではありません。65歳未満で症状が出る若年性認知症のある人は、東京都の中には約4,000人と考えられています。

日本医療研究開発機構 (AMED)による認知症研究開発事業「若年性認知症の有病率・生活実態調査」(2017年度～2019年度 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)の有病率推計値から計算

認知症の原因はさまざま

おもなものは
 アルツハイマー型認知症、
 血管性認知症、
 レビー小体型認知症・
 パーキンソン病による
 認知症です。

認知症の原因となる疾患の内訳



こうせいのうどうかがくけんきゅう としび にんちしょうゆうびょうりつ にんちしょう せいかつきのうしやうがいはい たいおう
 厚生労働科学研究「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」
 (2011年度～2012年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作りました

認知症になるとどのような気持ちになるの？

ときにはこんなことも・・・

不安

不調に最初に気づくのは本人です。「この先自分はどうなっていくんだろう。」と不安を感じる人もいます。



イライラや怒り

何か失敗した時にどうしたらよいかわからずに混乱し、イライラしたり、怒りを覚える人もいます。



ゆううつ

以前なら簡単にできたことがむずかしいと感じたときに、ゆううつに感じる人もいます。



こうしたいろいろな心の状態は、すべて理由があって起こることです。

今の自分に合った生活のくふうをすることでこれまでとあまり変わらない生活を送る人もいます。



コラム

心と身体の声に耳を澄ませて ～日本版BPSDケアプログラム～

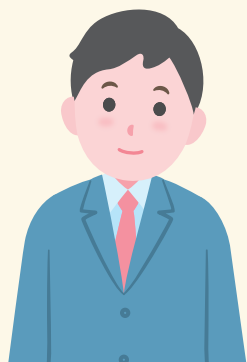
認知症のある方が落ち着かなかつたりするのは、決してわがままではありません。「痛い」「怖い」など、言葉に出来ない『隠れたつらさ』をつたえていることが多いのです。東京都と東京都医学総合研究所が開発した日本版BPSDケアプログラムは、そんな行動を「メッセージ」として受け止め、介護事業所等のチームでその理由をさがします。体の痛みや環境の不快感に気づき、取り除くことで、その人らしい穏やかな笑顔が戻ってきます。理由が分かれば、ささえる側も優しい気持ちになれます。都はこれからも、このケアプログラムにたくさんの介護事業所等がとりくめるようにサポートしていきます。



にんちしょう ひと 認知症のある人といっしょにくらす

➤ ほんにん きも せつ 本人の気持ちをわかって接しましょう

たとえば、にんちしょう ひと しょくじ をしたことをわす ぜんかい 「ごはんまだ?」とたずねたり、よていじこく のとてもまえ ぜんかい なんじ で 「何時に出かけるの?」とたずねたりします。



にんちしょう ひと ふあん かん せいかつ 認知症のある人が不安を感じながら生活していることをよくわかって接することが大事です。

ぜんかい おな き おこ ふあん 「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、不安にさせてしまいます。しんぱい きも はなし をよく聞き、不安をやらげるとよいでしょう。

➤ ほんにん かんが そんげん だいじ 本人の考え・尊厳を大事にしましょう

たとえば、なが あいだりょうり ひと にんちしょう けいかく ひ の け わす ふ 消し忘れが増えてきたりすることがあります。



にんちしょう なに 認知症になっても何もできなくなるわけではありません。

ほんにん かんが そんげん だいじ 本人の考えや尊厳を大事にして、さりげなくたすけることをしながらできるだけやりたいことをしていただけてください。

あぶ い りょうり ざいりょう 危ないからと言って料理をまったくさせないのではなく、材料を混ぜたり、盛り付けしたり、できることをしてもらえばよいでしょう。ほんにん りょうり きも だいじ 本人の「料理をしたい」という気持ちを大事にしてください。

いっしょに せいかつ 生活していたら、かぞく ふあん なや 家族だって不安や悩みをもつことがあります。

そんなときは、どなたかにお話してみてください。

ちいき にんちしょう かんけいしゃ あつ 地域には、認知症カフェやチームオレンジなど、関係者の集まりや

かんけいしゃ ば 関係者をささえる場があります。

ひとり かいけつ せき 一人で解決しようとせず聞いてみてください。かぞく じぶん たいせつ 家族もご自分を大切に。



7

健康づくりは大切です

からだ びょうき
体の病気になるようにすることは、
のう まも
脳を守ることにつながります。高血圧や
とうりょうびょう せいかつしゅうかんびょう
糖尿病などの生活習慣病にならないよ
うにすることで、認知症になりづらくな
ります。いつまでも自分らしくくらすた
めの大切な一歩です。



むり ほんい
無理のない範囲で、
からだ うご しょうかん
体を動かす習慣を
つづ けてください。

えんぶん さけ
塩分やお酒はひか
えめに。いろい
ろな食材をおいしく
た べてください。

そと で
外に出かけて、
ひと かいわ
人との会話や
こうりゅう たの
交流を楽しんで
く ださい。

しゅみ
趣味など、
す 好きなことをして
まいにち たの
毎日を楽しんで
く ださい。

8

認知症に早く気づくことが大事

にんちしょう なお びょういん い しかた かんが にんちしょう
認知症は治らないから、病院に行っても仕方がないと考えていませんか？認知症
はそうきしんだん そうきたいおう たいせつ
は早期診断と早期対応が大切です。

早く気づくとこんな準備ができます

こんご せいかつ じゅんび
今後の生活の準備を
はじめましょう

ほんにん かぞく げんき はな
ご本人と家族が元気なうちに話
し合い、役に立つサービスなど
をしょうず つか 安心して
く 暮らせる環境がつかれます。

いちじてき しょうじょう ばあい
一時的な症状の場合が
あります

はや いしや き げんいん
早めに医者に聞いて原因がわか
れば、治せる病気かもしれません。

しんこう おく
進行を遅らせることが
できることがあります

はや だんかい くすり つか
早い段階から薬を使ったり、
やさしいケアを受けることで、
しょうじょう すす かた
症状の進み方をゆっくりにでき
ると言われています。



つぎ
次のページからの
「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみてください。

「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

もっと
最もあてはまる場所に○をつけてください。

チェック ①

財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがあります



まったくない

ときどきある

よくある

いつもそうだ

1点

2点

3点

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



まったくない

ときどきある

よくある

いつもそうだ

1点

2点

3点

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されます



まったくない

ときどきある

よくある

いつもそうだ

1点

2点

3点

4点

チェック ④

今日が何月何日かわからないときがあります



まったくない

ときどきある

よくある

いつもそうだ

1点

2点

3点

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



まったくない

ときどきある

よくある

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だいたいの基準で、医学的診断に代わるものではありません。診断には病院での受診が必要です。

※身体機能が低くなっているときは点数が高くなることがあります。



「ひょっとして認知症かな？」

き はじ じぶん
 気になり始めたら自分でチェックしてみてください。

※家族や近くの方がチェックすることもできます。

<p>チェック ⑥</p> <p>ちよきん だ い へや 貯金の出し入れや、部屋 をかりるためのお金や こうきょうりようきん しはら 公共料金の支払いは ひとり 一人でできますか</p> 	<p>もんだい 問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック ⑦</p> <p>ひとり か もの 一人で買い物に 行くことが できますか</p> 	<p>もんだい 問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック ⑧</p> <p>でんしゃ バスや電車、 くるま つか 車などを使って ひとり 一人で外出できますか</p> 	<p>もんだい 問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック ⑨</p> <p>じぶん そうじき 自分で掃除機や ほうきを使って そうじ 掃除ができますか</p> 	<p>もんだい 問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック ⑩</p> <p>でんわばんごう しら 電話番号を調べて、 電話をかけることが できますか</p> 	<p>もんだい 問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

20点以上のときは、認知機能や社会生活に問題が出ているかもしれません。
 P9から紹介している近くにある病院や相談機関に聞いてみてください。

ごうけい 合計	てん 点
------------	---------

こんな時はどこに相談したらよい？

たくさんの相談先があり、たくさんの支援(助けること)者がいます。
一人で抱え込まず、まずは聞いてください。



1 最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

① いつもみてもらっている医者

もの忘れが気になり始めたら、まずは近くのいつも行く医者に聞いてみてください。

必要によって専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

東京都では、いつもみてもらっている医者に対し、正しい認知症診療の知識や技術などを学習して身につけるための研修をしています。

② 認知症サポート医 ※まとめたものは「とうきょう認知症ナビ」にのせます

認知症のある方と家族をささえるチームのひとりとして、医療の面から皆さんの生活を助ける医者です。また、各区市町村で行なわれている認知症カフェや住民向け講演会などのとりくみに協力しています。

③ とうきょうオレンジドクター ※まとめたものは「とうきょう認知症ナビ」にのせます

東京都は、地域包括支援センター等とじぶんからすすんで協力して活動できる認知症サポート医を「とうきょうオレンジドクター」として認めています。地域包括支援センターからの相談に対応したり、地域の医療・介護職向け研修で講師(教える人)をつとめるなどして、認知症のある方や家族をささえています。

④ 認知症疾患医療センター

東京都が東京都の中で52病院を指定しています(2026年3月現在、P12~13参照)。

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域協力の推進、人材育成などを
行なっている病院です。

それぞれのセンターには、認知症についての専門知識を持つ精神保健福祉士等が配置されており、ご本人、家族、関係する組織からの認知症についての医療相談に対応します。それとともに、状況にあわせて正しい病院等の紹介をします。

⑤ 認知症専門病院

認知症専門医がいる病院です。もの忘れ外来やメモリークリニック、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科などの診療科で、認知症の診断や治療をしています。
治療とは病気を治すことです。

認知症について相談したい、介護保険サービスを使いたい、 介護する人の悩みを相談したい

① 区市町村の相談をする場所

お住まいの区市町村の窓口や電話で「認知症や介護のことで相談したい」と伝えたら、担当の部署につながります。「検診を受けたい」などの相談もできます。

② 地域包括支援センター（地域によっては名前がちがうことがあります）

年をとった人やその家族を助けるため、区市町村が設置している総合相談をする場所です。

何か困ったことがあれば相談できます。

病院の受診についての相談、介護サービスの紹介や手続きの支援（助けること）、介護予防についての支援、年をとった人の虐待についての相談など専門職がいろいろな相談対応・支援をします。また、関係する組織や住民と協力して、地域の見守り活動もすすめています。お住まいの区市町村に問い合わせたら、近くにある地域包括支援センターがわかります。

③ 保健所、保健センター、精神保健福祉センター

精神科の医者、保健師等が認知症をはじめとした精神保健福祉についての専門相談をうけます。

④ 家族介護する人へのピア相談

認知症介護経験のある相談員（ピア相談員）が、電話で、東京都に住んでいる認知症のある家族を介護しているひとの悩んでいることや心配なことなどの相談をうけます。

☎ 03-6380-8038（月・木・土曜 午前10時～午後3時 祝日・年末年始を除く）

若年性認知症について相談したい

若年性認知症総合支援センター

東京都設置した若年性認知症専門のワンストップ相談をする場所です。

専門の相談員が、ご本人や家族、関係する組織（地域包括支援センター等）からの相談に対応します。病院の受診や社会保障の手続きを始め、介護保険等サービスの利用、仕事につくための支援、ご本人や家族の不安など、いろいろな相談への対応・支援をします。まずは電話をしてください。

東京都若年性認知症総合支援センター

めぐろくひもんや ひもんや かい どうきゅうとうよこせん がくげいだいがくえき ひがしぐち とほ ふん
目黒区碑文谷5-12-1 TS碑文谷ビル3階（東急東横線「学芸大学駅」東口より徒歩10分）

☎ 03-3713-8205（平日 午前9時～午後5時）

東京都多摩若年性認知症総合支援センター

ひのしたまだいら とよだ かい ちゅうおうせん とよだえき きたぐち とほ ふん
日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階（JR中央線「豊田駅」北口より徒歩2分）

☎ 042-843-2198（平日 午前9時～午後5時）

認知症とは、おぼえたりかんがえたりする力が弱くなった状態のことです。

社会保障とは、住む人が生活に困らないように国が助けることです。

認知症のある人や介護者の仲間と会って情報のやりとりや相談をしたい

- 1 **公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部** -----
 ☎ **03-5367-2339** (認知症てればん相談:火・金曜 午前10時~午後3時 祝日を除く)
- 2 **特定非営利(お金目的でない)活動法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン**
 電話相談、ご家族対象のつどいの開催(行なう)等をしています。
 ☎ **03-5368-1955** (事務局:火~金曜 午前11時~午後5時)
- 3 **若年性認知症家族会・彩星の会(ほしのかい)** -----
 ☎ **03-5919-4185** (電話相談:月・水・金曜 午前11時~午後3時)
- 4 **特定非営利活動法人 若年認知症 サポートセンター** -----
 若年性認知症についての知識、相談先、近くにある家族会の連絡先などの相談をうけます。
 ☎ **03-5919-4186** (月・水・金曜 午前10時~午後5時)
- 5 **認知症カフェ** -----
 認知症のある方やその家族、地域に住んでいる人、専門職などが集まります。相談や情報のやりとりができる場です。
- 6 **本人ミーティング** -----
 認知症のある人が主役となり、思いや体験などを語り合う場です。関係者同士が思いや経験を共有することができます。ご本人のピア相談の場にもなっています。

※ほかにも地域にはいろいろな認知症のある人と家族が集まる会があります。ですので、お住まいの区市町村の認知症担当窓口や、近くにある地域包括支援センターに問い合わせてください。

権利をまもることや成年後見制度について相談したい

認知症のある年をとった人や知的障害のあるひと、精神障害のあるひとなど判断する力が十分でない人たちが、安心して福祉サービスを使い生活していくための成年後見制度推進機関(P14 参照)があります。また、区市町村社会福祉協議会等では、福祉サービスを使うにあたって必要な手続や利用料の支払をするなどの「日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)」をしています。

悪い商法の被害にあってしまったので相談したい

被害にあったり、不安を感じたときは以下の窓口に聞いてください。また、地域包括支援センターや区市町村の消費生活センター等でも相談を受けています。

ご本人・ご家族からの相談はこちらへ

高齢者被害110番(東京都消費生活総合センター)

☎ **03-3235-3366** (月~土曜 午前9時~午後5時 祝日・年末年始を除く)

消費者ホットライン

☎ **188** (局番無し)

近くにある消費生活相談をする場所につながります。

ご相談できる曜日・時間は相談をする場所により違います。

介護会社・民生委員など年をとった人の近くにいる方からの連絡・質問はこちらへ

高齢者見守りホットライン(東京都消費生活総合センター)

☎ **03-3235-1334** (月~土曜 午前9時~午後5時 祝日・年末年始を除く)

とうきょうとにんちしょうしっかんいりょう いちらん
東京都認知症疾患医療センター 一覧

(2026^{ねん}年3^{がつ}月^{げんざい}現在)

※電話相談は、原則平日(月～金曜)の日中の対応となっています。

医療機関名	住所	相談窓口電話番号
しゃかいふくしほうじん みついきねんびょういん 社会福祉法人 三井記念病院	ちよだく かなだいずみちよう 千代田区 神田和泉町1	03-3862-9133
がっこうほうじんせいりかこくさいだいがく せいりかこくさいびょういん 学校法人聖路加国際大学 聖路加国際病院	ちゅうおうく あかしちよう 中央区 明石町9-1	03-5962-7227
しゃかいふくしほうじんおんしざいだんさいせいいかいしぶとうきょうとさいせいいかい とうきょうとさいせいいかいちゅうおうびょういん 社会福祉法人恩賜財団済生会支部東京都済生会 東京都済生会中央病院	みなとく みな 港区 三田1-4-17	03-3451-7651
がっこうほうじんとうきょういかにだいがく とうきょういかにだいがくびょういん 学校法人東京医科大学 東京医科大学病院	しんじゆくく にししんじゆく 新宿区 西新宿6-7-1	03-3342-6111(代)
がっこうほうじんじゆんでんどう じゆんでんどうだいがくがくぶふぞくじゆんでんどういん 学校法人順天堂 順天堂大学医学部附属 順天堂医院	ぶんきやうく ほんごう 文京区 本郷3-1-3	03-5684-8577
こうえきざいだんほうじん けんきゆうじよふぞく えいじゆそうごうびょういん 公益財団法人ライフ・エクステンション研究所付属 永寿総合病院	たいとうく ひがしうえの 台東区 東上野2-23-16	03-3833-8381(代)
いりょうほうじんしゃだんじんじゆかい なかむらびょういん 医療法人社団仁寿会 中村病院	すみだく やひろ 墨田区 八広2-1-1	03-3611-9740
がっこうほうじんじゆんでんどう じゆんでんどうだいがくがくぶふぞくじゆんでんどうとうきょうとうこうれいしゃいりょう 学校法人順天堂 順天堂大学医学部附属 順天堂東京江東高齢者医療センター	こうとうく しんすな 江東区 新砂3-3-20	03-5632-3180
いりょうほうじんしゃだんけいせんかい えぼらなかのぶ 医療法人社団恵泉会 荏原中延クリニック	しながわく なかのぶ 品川区 中延2-15-5 さいかい 酒井ビル2階	03-6426-6033
こっかこうむいんきやうさいくみあいれんごうかい みしゆくびょういん 国家公務員共済組合連合会 三宿病院	めぐろく かみめぐろ 目黒区 上目黒5-33-12	03-3711-3513
ちほうどくりつぎやうせいほうじんとうきょうとりつびょういんきこう とうきょうとりつえぼらびょういん 地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都立荏原病院	おおたく ひがしゆきがや 大田区 東雪谷4-5-10	03-5734-7028
ちほうどくりつぎやうせいほうじんとうきょうとりつびょういんきこう とうきょうとりつまつざわびょういん 地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都立松沢病院	せたがやく かみきたざわ 世田谷区 上北沢2-1-1	03-3303-7211(代)
よよぎえきまえのうしんけいないか ないか 代々木駅前脳神経内科・内科クリニック	しげやく よよぎ 渋谷区 代々木1-35-1 かい プレジ代々木ビル3階	03-6258-2816
いりょうほうじんしゃだん あしかりクリニック 医療法人社団 あしかりクリニック	なかのく ちゅうおう 中野区 中央5-44-9	090-9244-7312
しゃかいふくしほうじんよくふうかい よくふうかいびょういん 社会福祉法人浴風会 浴風会病院	すぎなみく たかいでにし 杉並区 高井戸西1-12-1	03-5336-7790
いりょうほうじんしゃだんけんしやうかい としまながさき 医療法人社団健翔会 豊島長崎クリニック	としまく ながさき 豊島区 長崎4-25-15	03-6905-8015
とうきょう いりょうせいかつきやうどうくみあい 東京ふれあい医療生活協同組合 オレンジほっとクリニック	きたく ほりふね 北区 堀船3-31-15	03-3911-2661(代)
いりょうほうじんしゃだんさんゆうかい あベクリニック 医療法人社団讃友会 あベクリニック	あらかわく ひがしにっぽり 荒川区 東日暮里6-60-10 にっぽりえきまぐらひやうかい 日暮里駅前中央ビル5階	03-5615-3020
ちほうどくりつぎやうせいほうじん とうきょうとけんこうちやうじゆいりょう 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	いたばしく さかえちよう 板橋区 栄町35-2	03-3964-1141(代)
いりょうほうじんしゃだん じゆんどうびょういん 医療法人社団じゆんどう 慈雲堂病院	ねりまく せきまちなみ 練馬区 関町南4-14-53	03-3928-6511(代)
いりょうほうじんしゃだんだいわかい おおうちびょういん 医療法人社団大和会 大内病院	あだちく にしあらい 足立区 西新井5-41-1	03-5691-0592
いりょうほうじんしゃだんとうきょうひがしとうせんかい 医療法人社団東京東双泉会 いずみホームケアクリニック	かつしかく あおと 葛飾区 青戸5-30-16	03-6662-6332
いりょうほうじんしゃだんじやうとうとうわかい びょういんえどがわ 医療法人社団城東桐和会 タムスさくら病院江戸川	えどがわく ひがししのざき 江戸川区 東篠崎1-11-1	0120-396-834

医療機関名	住所	相談窓口電話番号
医療法人社団光生会 平川病院	八王子市 美山町1076	042-651-3132
国家公務員共済組合連合会 立川病院	立川市 錦町4-2-22	0120-766-613
日本赤十字社 武蔵野赤十字病院	武蔵野市 境南町1-26-1	0422-30-5697
学校法人杏林学園 杏林大学医学部付属病院	三鷹市 新川6-20-2	0422-44-0634
医療法人財団良心会 青梅成木台病院	青梅市 成木1-447	0428-74-9933
医療法人社団 根岸病院	府中市 武蔵台2-12-2	042-572-4171
医療法人社団東京愛成会 たかつきクリニック	昭島市 代官山2-4-4 昭島昭和第2ビル2階	042-543-6781
医療法人社団青山会 青木病院	調布市 上石原3-33-17	042-483-1399
医療法人財団明理会 鶴川サナトリウム病院	町田市 真光寺町197	0120-115-513
医療法人社団総合会 武蔵野中央病院	小金井市 東町1-44-26	0422-31-1253
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院	小平市 小川東町4-1-1	042-341-2711(代)
医療法人社団充会 多摩平の森の病院	日野市 多摩平3-1-17	042-843-1888
医療法人社団新新会 多摩あおば病院	東村山市 青葉町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 東恋ヶ窪4-2-2	042-323-7471
医療法人社団つくし会 新田クリニック	国立市 西2-26-29	042-574-3355(代)
医療法人社団幹人会 福生クリニック	福生市 加美平3-35-13	042-551-2312(代)
学校法人慈恵大学 東京慈恵会医科大学西部医療センター	狛江市 和泉本町4-11-1	03-3480-0702
社会医療法人財団大和会 東大和病院	東大和市 南街1-13-12	042-562-1487
公益財団法人結核予防会 複十字病院	清瀬市 松山3-1-24	042-491-4111(代)
医療法人社団山本・前田記念会 前田病院	東久留米市 中央町5-13-34	042-473-2133(代)
社会医療法人財団大和会 武蔵村山病院	武蔵村山市 榎1-1-5	042-566-3312
社会福祉法人桜ヶ丘社会事業協会 桜ヶ丘記念病院	多摩市 連光寺1-1-1	042-313-7350
特定医療法人社団研精会 稲城台病院	稲城市 若葉台3-7-1	042-331-5533
医療法人社団三秀会 羽村三慶病院	羽村市 羽4207	042-570-6150
医療法人財団暁 あきる台病院	あきる野市 秋川6-5-1	042-559-5761(代)
医療法人社団薫風会 山田病院	西東京市 南町3-4-10	042-461-0622
医療法人社団幹人会 菜の花クリニック	西多摩郡 瑞穂町 殿ヶ谷454	042-557-7995(代)
医療法人財団利定会 大久野病院	西多摩郡 日の出町 大久野6416	042-597-1119
奥多摩町国民健康保険 奥多摩病院	西多摩郡 奥多摩町 氷川1111	0428-83-2145(代)

成年後見制度利用等に関する相談先 一覧

(2026年3月現在)

成年後見制度は、認知症などにより、判断能力に不安のある方々の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、その方を法律的に支援する制度です。

区市町 村名	成年後見制度推進機関名	電話番号
千代田区	ちよだ成年後見センター	03-6265-6521
中央区	成年後見支援センター「すてっぷ中央」	03-3206-0567
港区	けんりようご 権利擁護センター「サポートみなと」	03-6230-0283
新宿区	しんじゅく成年後見センター	03-5273-4522
文京区	けんりようご 権利擁護センター「あんしんサポート文京」	03-3812-3156
台東区	けんりようご 権利擁護センター「あんしん台東」	03-5828-7507
墨田区	すみだ福祉サービス権利擁護センター	03-5655-2940
江東区	けんりようご 権利擁護センター「あんしん江東」	03-3647-1710
品川区	しながわせいねんこうけん 品川成年後見センター	03-5718-7174
目黒区	けんりようご 権利擁護センター「めぐろ」	03-5768-3964
大田区	おおた成年後見センター	03-3736-2022
世田谷区	せいねんこうけん 成年後見センター「えみい」	03-6411-3950
渋谷区	しぶやかせいねんこうけんしえん 渋谷区成年後見支援センター	03-5457-0099
中野区	なかのくせいねんこうけんしえん 中野区成年後見支援センター	03-5380-0134
杉並区	すぎなみくせいねんこうけん 杉並区成年後見センター	03-5397-1551
豊島区	ふくし けんりようごしえんしつ 福祉サービス権利擁護支援室「サポートとしま」	03-3981-2940
北区	けんりようご 権利擁護センター「あんしん北」	03-3908-7280
荒川区	せいねんこうけん けんりようご 成年後見・権利擁護センターあんしんサポートあらかわ	03-3802-3396
板橋区	けんりようご 権利擁護いたばしサポートセンター	03-5943-7070
練馬区	けんりようご 権利擁護センターほっとサポートねりま	03-5912-4022
足立区	せいねんこうけん 成年後見センターあだち	03-6807-1520
葛飾区	かつしかくせいねんこうけん 葛飾区成年後見センター	03-5672-2833
江戸川区	えどがわくあんしんせいかつ 江戸川区安心生活センター	03-3653-6275
八王子市	せいねんこうけん 成年後見・あんしんサポートセンター八王子	042-620-7365
立川市	ちいかわ 地域あんしんセンターたちかわ	042-529-8319
武蔵野市	むさしのしふくしこうしゃ せいねんこうけんりようしえん 武蔵野市福祉公社 成年後見利用支援センター	0422-66-2332
三鷹市	けんりようご 権利擁護センターみたか	0422-46-1203

区市町 村名	成年後見制度推進機関名	電話番号
青梅市	せいねんこうけん けんりようご 成年後見・権利擁護センターおうめ	0428-23-7868
府中市	けんりようご 権利擁護センターふちゅう	042-360-3900
昭島市	ちいきふくし こうけんしえん 地域福祉・後見支援センターあきしま	042-544-0388
町田市	ふくし 福祉サポートまちだ	042-720-9461
小金井市	けんりようご 権利擁護センターふくしネットこがねい	042-386-0121
小平市	けんりようご 権利擁護センターこだいら	042-342-8780
東村山市	せいねんこうけんしえん ひがしむらやま 成年後見支援センター東村山	042-394-7767
国分寺市	けんりようご 権利擁護センターこくぶんじ	042-324-8401
国立市	くにたちけんりようご くにたち権利擁護センター	042-575-3222
福生市	せいねんこうけん ぶっせい 成年後見センター福生	042-552-5027
東大和市	ひがしやまと せいねんこうけんせいどすいしんきかん あんしん東大和(成年後見制度推進機関)	042-590-0018
清瀬市	きよせけんりようご きよせ権利擁護センターあいねっと	042-495-5573
東久留米市	ひがしくるめしせいねんこうけんせいどすいしんきかん 東久留米市成年後見制度推進機関	042-479-0294
武蔵村山市	むさむらやましせいねんこうけんせいどすいしんきかん 武蔵村山市成年後見制度推進機関	042-566-0061
羽村市	はむらしせいねんこうけんせいどすいしんきかん 羽村市成年後見制度利用支援機関	042-554-0304
あきる野市	せいねんこうけん 成年後見センターあきる野	042-533-3548
西東京市	けんりようご 権利擁護センター あんしん西東京	042-497-5239
瑞穂町	けんりようご 権利擁護センターみずほ	042-557-8201
日の出町	せいねんこうけん 成年後見センターひので	042-588-4511
檜原村	せいねんこうけん 成年後見センターひのほら	042-598-0085
奥多摩町	こうけんセンターおくたま	0428-83-3855

調布市、日野市、狛江市、多摩市、稲城市にお住まいの方は、以下の窓口にご相談ください。

区市町 村名	窓口の名称	電話番号
調布市	ふくしけんこうぶ ぶくしそつむか ちいきふくしがかり 福祉健康部 福祉総務課 地域福祉係	042-481-7323
日野市	けんりようご 権利擁護センター 日野	042-591-1561
狛江市	あんしんこまぎ あんしん狛江	03-3488-5603
多摩市	けんりようご 権利擁護センター	042-373-5677
稲城市	いなぎしふくしけんりようご 稲城市福祉権利擁護センター あんしん・いなぎ	042-378-5459

※ 推進機関が設置されていない町村にお住まいの方は、町村役場(代表電話番号)までお問合せください。

認知症サポーターになりましょう!

ご近所の人や商店街、郵便局、銀行、交番など地域で働く人たちが、
認知症について正しく理解し、認知症のある人や家族が困った時に手助けをしてくれると、
認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

認知症サポーターとは?

認知症についての正しい知識をもち、
認知症のある人や家族を温かく見守る応援者であり、
共に生きる伴走者のことです。



認知症サポーターになるには?

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

- 1時間半程度の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。
- 養成講座は、区市町村や企業、各種団体、小中学校などで行われています。

※お申込方法・開催日等は、お住まいの区市町村の認知症担当窓口にお問合せください。

ひとりでも多くの方が認知症のある人や家族の応援者になることが、
認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です。

とうきょう認知症ナビへアクセス!!

「認知症になっても認知症のある人と家族が地域で安心して暮らせるまちづくり」の
推進を目的とする、東京都の公式サイトです。

主なコンテンツ

- パンフレット『知って安心認知症』
『自分でできる認知症の気づきチェックリスト』
- 認知症の基礎知識 ● 東京都の研修・イベント
- 認知症に関する相談窓口
(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など)
- 東京都の取組(会議資料・調査報告書・マニュアルなど)



とうきょう認知症ナビ

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

または、



発行 東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号電話 03-5320-4276(直通)

監修 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム

令和8年3月発行 登録番号(7)167

