

知って安心 認知症

認知症があってもなくても希望を持って暮らせる社会へ



もくじ

- 1ページ 新しい認知症観
東京都認知症施策推進計画
- 2ページ 当事者からのメッセージ
- 3ページ 認知症とは
- 4ページ 認知症になるとどのような
気持ちになるの？
- 5ページ 認知症のある人とともに暮らす
- 6ページ 健康づくりは大切です
認知症に早く気づくことが大事
- 7ページ 「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!
- 9ページ 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

新しい認知症観

かつては「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。

現在は「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」の考え方にに基づき、様々な取組を進めていきます。



2

東京都認知症施策推進計画

東京都は、令和7年3月に認知症についての新しい計画をつくりました。計画の策定に当たっては、当事者からの意見聴取を重ね、当事者の視点を反映することを一番大切にしました。

そして、「認知症があってもなくても都民一人ひとりが相互に尊重し、支え合いながら共生し、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東京の実現」を計画の基本理念としました。

もし認知症になっても、一人の人間として尊重され、希望を持って暮らしていける。そんなあたたかい東京を、みんなで一緒につくっていきませんか。



詳細はこちら



3

当事者からのメッセージ

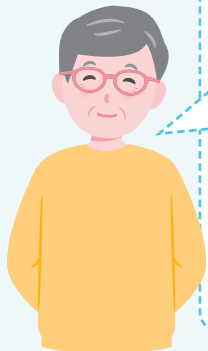
勘違いをして間違えることもあるけれど、自分なりに努力して工夫しています。認知症であってもなくても人生は一度きり。楽しまなければ損。趣味の写真撮影はそのまま続け、さらに新しい楽しみも見つけていきたいと思います。



他の病気と同じで、認知症だけが特別ではありません。性別や年齢に関わらず、誰でもなる可能性があります。外に出て人と会って話したり、活動することが大切だと思います。



記憶は時には曖昧で、違和感はあるけれど、自分自身は変わらない。何をしたかうまく言えなかったり、思い出せなくても、楽しかった瞬間はあったはず。過去にこだわらず、毎日を大切に過ごしていけば、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」笑っていきましょう。



みんなで集まることが大事だと思います。まずは集まってみよう！



診断後も、自分自身、特に変わってしまったという認識はありません。多少なりとも周りには迷惑をかけているのかもしれませんが、「自分の思ったまま行動してもいいのでは」と声を掛けてもらったので、そのようにしています。



認知症と診断を受けることは、特別なことでも、恥ず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、「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」。



東京都では、皆さんの認知症に関する理解の促進及び認知症のある人からの発信を支援するため、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)でご紹介しています。

認知症とは

認知症とは、色々な原因で認知機能(注1)が低下し、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。

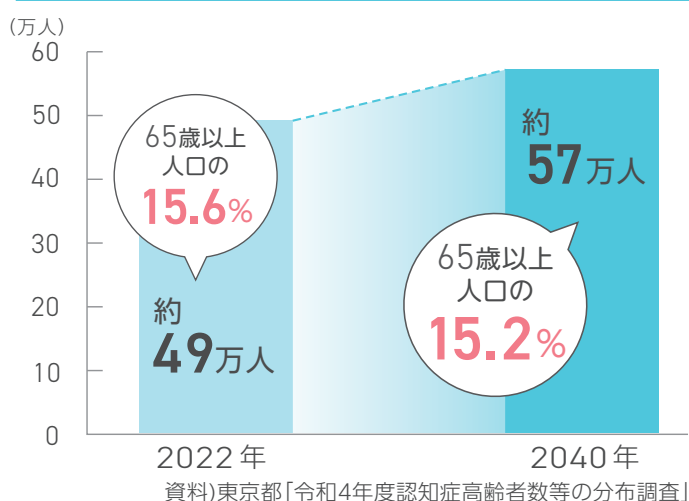
(注1)物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

(注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、何らかの認知症の症状を有する人(認知症高齢者の日常生活自立度I以上)

認知症はとても身近なもの

都内では、認知症のある人は49万人を超えており、2040年には約57万人に増加すると推計されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者(注2)の将来推計



誰もがなりうるもの

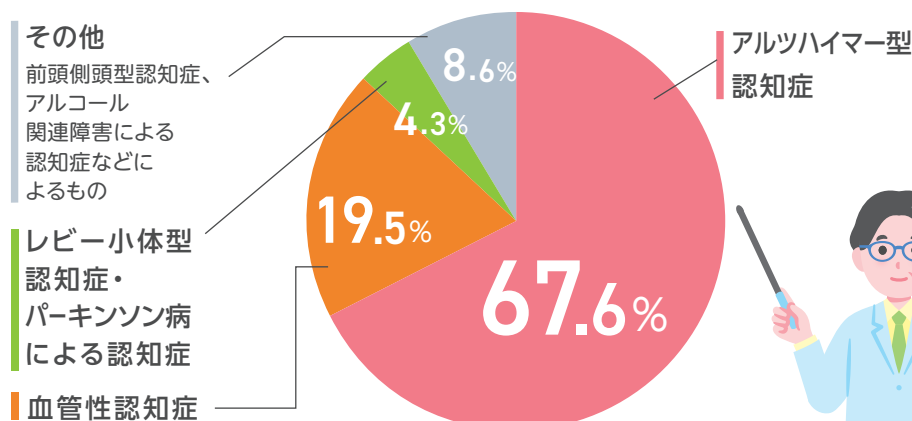
認知症は高齢者だけができるものではありません。65歳未満で発症する若年性認知症のある人は、都内には約4,000人と推計されています。

日本医療研究開発機構(AMED)認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態調査」(平成29年度～令和元年度 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)における有病率推計値から算出

認知症の原因はさまざま

主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



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」(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

5

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難しいと感じたときに、ゆううつに感じる人もいます。



こうした当事者の様々な心の状態は、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工夫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、言葉にできない『隠れたつらさ』を伝えていることがとても多いのです。

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探ります。体の痛みや環境の不快さに気づき、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、支える側も優しい気持ちになれます。

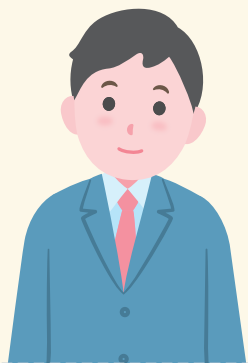
都是これからも、このケアプログラムに多くの介護事業所等が取り組めるよう支援していきます。



認知症のある人とともに暮らす

> 本人の気持ちを理解して接しましょう

たとえば、認知症のある人が食事をしたことを忘れて何度も「ごはんまだ?」とたずねたり、予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの?」とたずねたりします。



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十分に理解して接することが大事です。

「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます不安をあおってしまいます。不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。

> 本人の意思・尊厳を大事にしましょう

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になって段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



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。本人の意思や尊厳を大事にして、さりげなく手助けしながらできるだけやりたいことをしていきましょう。

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。本人の「料理をしたい」という気持ちを大事にしましょう。

一緒に暮らしていると、ご家族だって不安や悩みを抱えることがあります。

そんなときは、どなたかにお話してみましよう。

地域には、認知症カフェやチームオレンジなど、当事者の集いや当事者を支える場があります。

一人で解決しようとせず気軽に相談してみてください。ご家族もご自身を大切に。



7

健康づくりは大切です

体の病気を防ぐことは、脳を守ることに繋がります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐことは、認知症のリスクを減らすだけでなく、いつまでも自分らしく暮らすための大切な一歩です。



無理のない範囲で、体を動かす習慣を続けましょう。

塩分やお酒はひかえめに。色々な食材をおいしく食べましょう。

外に出かけて、人との会話や交流を楽しみましょう。

趣味など、好きなことをして毎日を楽しみましょう。

8

認知症に早く気づくことが大事

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症は早期診断と早期対応がとても大切です。

早く気づくとこんなことに備えられます

今後の生活の準備を始めましょう

ご本人とご家族が元気なうちに話し合い、便利なサービスなどを上手に使うことで、安心して暮らせる環境が出来ます。

一時的な症状の場合があります

早めに医師に相談して原因がわかれば、治療して治せる病気である可能性もあります。

進行を遅らせることが可能な場合があります

早い段階から薬を使ったり、気持ちに寄り添ったケアを受けることで、症状の進み方をゆっくりにできると言われています。



次ページからの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう。

9

「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。

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されますか



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

今日が何月何日かわ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。

<p>チェック ⑥</p> <p>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</p> 	<p>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>一人で買い物に行けますか</p> 	<p>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>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</p> 	<p>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>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p> 	<p>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>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p> 	<p>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

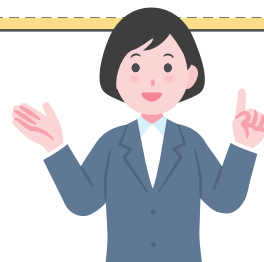
20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
P9以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

合計

点

こんな時はどこに相談したらよい？

多くの相談先があり、多くの支援者がいます。
一人で抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。



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 かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

必要に応じ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、かかりつけ医に対し、適切な認知症診療の知識や技術などを習得するための研修を行っています。

② 認知症サポート医

※一覧は「とうきょう認知症ナビ」に掲載

認知症のある方とご家族を支えるチームの一員として、医療の面から皆さんの生活をサポートする医師です。また、各区市町村で実施されている認知症カフェや住民向け講演会などの取組に協力しています。

③ とうきょうオレンジドクター

※一覧は「とうきょう認知症ナビ」に掲載

東京都は、地域包括支援センター等と積極的に連携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」として認定しています。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を務めるなどして、認知症のある方やご家族を支えています。

④ 認知症疾患医療センター

東京都が都内で52医療機関を指定しています(令和8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、地域連携の推進、人材育成等を実施している医療機関です。

各センターには、認知症に関する専門知識を有する精神保健福祉士等が配置されており、ご本人、ご家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応するとともに、状況に応じて適切な医療機関等の紹介を行います。

⑤ 認知症専門医療機関

認知症専門医がいる医療機関です。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行っています。

2

認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい、 介護者の悩みを相談したい

① 区市町村の相談窓口

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」と伝えれば、担当の部署につながります。「検診を受けたい」などの相談も気軽にできます。

② 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）

高齢者やその家族を支援するため、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。

医療機関の受診に関する相談、介護サービスの紹介や手続の支援、介護予防に関する支援、高齢者虐待に関する相談など専門職が様々な相談対応・支援を行います。また、関係機関や住民と連携して、地域の見守り活動も推進しています。お住まいの区市町村に問い合わせれば、お近くの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

精神科医師、保健師等が認知症をはじめとした精神保健福祉に関する専門相談に応じます。

④ 家族介護者へのピア相談

認知症介護経験のある相談員（ピア相談員）が、電話で、都内の認知症のあるご家族を介護している方の悩んでいることや不安なことなどの相談に応じます。

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

3

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

東京都が設置した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、ご本人やご家族、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。

医療機関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、就労支援、ご本人やご家族の不安など、様々な相談への対応・支援を行います。まずは気軽にお電話ください。

東京都若年性認知症総合支援センター

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

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）

4 認知症のある人や介護者の仲間と会って情報交換や相談をしたい

- 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 (認知症てれほん相談: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等を行っています。
☎ 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** -----
若年性認知症に関する知識、相談先、お近くの家族会の連絡先などの相談に応じます。
☎ 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ご家族、地域住民、専門職などが気軽に集まり、相談や情報交換ができる場です。
- 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。
当事者同士が思いや経験を共有することができ、ご本人のピア相談の場にもなっています。

※ほかにも地域にはさまざまな認知症のある人と家族が集う会がありますので、お住まいの区市町村の認知症担当窓口や、お近くの地域包括支援センターにお問合せください。

5 権利擁護や成年後見制度について相談したい

認知症のある高齢者や知的障害者、精神障害者など判断能力が十分でない人々の誰もが、安心して福祉サービスを利用し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、福祉サービスを利用するに当たって必要な手続や利用料の支払を行う等の「日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)」を行っています。

6 悪質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相談してください。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付けています。

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) お近くの消費生活相談窓口につながります。
ご相談できる曜日・時間帯は相談窓口により異なります。

介護事業者・民生委員など高齢者の身近にいる方からの通報・問合せはこちらへ

高齢消費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)

東京都認知症疾患医療センター 一覧

(令和8年3月現在)

※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
社会福祉法人 三井記念病院	千代田区神田和泉町1	03-3862-9133
学校法人聖路加国際大学 聖路加国際病院	中央区明石町9-1	03-5962-7227
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	港区三田1-4-17	03-3451-7651
学校法人東京医科大学 東京医科大学病院	新宿区西新宿6-7-1	03-3342-6111(代)
学校法人順天堂 順天堂大学医学部附属 順天堂医院	文京区本郷3-1-3	03-5684-8577
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	台東区東上野2-23-16	03-3833-8381(代)
医療法人社団仁寿会 中村病院	墨田区八広2-1-1	03-3611-9740
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	江東区新砂3-3-20	03-5632-3180
医療法人社団恵泉会 荏原中延クリニック	品川区中延2-15-5 酒井ビル2階	03-6426-6033
国家公務員共済組合連合会 三宿病院	目黒区上目黒5-33-12	03-3711-3513
地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都立荏原病院	大田区東雪谷4-5-10	03-5734-7028
地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都立松沢病院	世田谷区上北沢2-1-1	03-3303-7211(代)
代々木駅前脳神経内科・内科クリニック	渋谷区代々木1-35-1 プレジ代々木ビル3階	03-6258-2816
医療法人社団 あしかりクリニック	中野区中央5-44-9	090-9244-7312
社会福祉法人浴風会 浴風会病院	杉並区高井戸西1-12-1	03-5336-7790
医療法人社団健翔会 豊島長崎クリニック	豊島区長崎4-25-15	03-6905-8015
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	北区堀船3-31-15	03-3911-2661(代)
医療法人社団讃友会 あべクリニック	荒川区東日暮里6-60-10 日暮里駅前中央ビル5階	03-5615-3020
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	板橋区栄町35-2	03-3964-1141(代)
医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院	練馬区関町南4-14-53	03-3928-6511(代)
医療法人社団大和会 大内病院	足立区西新井5-41-1	03-5691-0592
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	葛飾区青戸5-30-16	03-6662-6332
医療法人社団城東桐和会 タムスさくら病院江戸川	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

(令和8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。

各区市町村では、身近な地域で、成年後見制度のほか権利擁護支援に関する相談等を受けられるよう、成年後見制度推進機関を設置しています。

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	権利擁護センター「サポートみなと」	03-6230-0283
新宿区	新宿区成年後見センター	03-5273-4522
文京区	権利擁護センター「あんしんサポート文京」	03-3812-3156
台東区	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	権利擁護センター「あんしん江東」	03-3647-1710
品川区	品川成年後見センター	03-5718-7174
目黒区	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	成年後見センター「えみい」	03-6411-3950
渋谷区	渋谷区成年後見支援センター	03-5457-0099
中野区	中野区成年後見支援センター	03-5380-0134
杉並区	杉並区成年後見センター	03-5397-1551
豊島区	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	権利擁護センター「あんしん北」	03-3908-7280
荒川区	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	権利擁護いたばしサポートセンター	03-5943-7070
練馬区	権利擁護センターほっとサポートねりま	03-5912-4022
足立区	成年後見センターあだち	03-6807-1520
葛飾区	葛飾区成年後見センター	03-5672-2833
江戸川区	江戸川区安心生活センター	03-3653-6275
八王子市	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	地域あんしんセンターたちかわ	042-529-8319
武蔵野市	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	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	成年後見・権利擁護センターおうめ	0428-23-7868
府中市	権利擁護センターふちゅう	042-360-3900
昭島市	地域福祉・後見支援センターあきしま	042-544-0388
町田市	福祉サポートまちだ	042-720-9461
小金井市	権利擁護センターふくしネットこがねい	042-386-0121
小平市	権利擁護センターこだいら	042-342-8780
東村山市	成年後見支援センター東村山	042-394-7767
国分寺市	権利擁護センターこくぶんじ	042-324-8401
国立市	くにたち権利擁護センター	042-575-3222
福生市	成年後見センター福生	042-552-5027
東大和市	あんしん東大和(成年後見制度推進機関)	042-590-0018
清瀬市	きよせ権利擁護センターあいねっと	042-495-5573
東久留米市	東久留米市成年後見制度推進機関	042-479-0294
武蔵村山市	武蔵村山市成年後見制度推進機関	042-566-0061
羽村市	羽村市成年後見制度利用支援機関	042-554-0304
あきる野市	成年後見センターあきる野	042-533-3548
西東京市	権利擁護センター あんしん西東京	042-497-5239
瑞穂町	権利擁護センターみずほ	042-557-8201
日の出町	成年後見センターひので	042-588-4511
檜原村	成年後見センターひのはら	042-598-0085
奥多摩町	こうけんセンターおくたま	0428-83-3855

一般社団法人多摩南部成年後見センターの構成5市にお住まいの方は、以下の各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	福祉健康部 福祉総務課 地域福祉係	042-481-7323
日野市	権利擁護センター 日野	042-591-1561
狛江市	あんしん狛江	03-3488-5603
多摩市	権利擁護センター	042-373-5677
稲城市	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、

とうきょう認知症ナビ

検索



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)

令和8年3月発行 登録番号(7)167

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

