

알아 두면 안심되는 치매

치매가 있어도 없어도 희망을 가지고 살아갈 수 있는 사회를 향해



목 차

- | | | | |
|------|------------------------------------|------|------------------------------------|
| 1페이지 | 치매를 바라보는 새로운 관점
도쿄도 치매 시책 추진 계획 | 5페이지 | 치매 환자와 함께 살아가기 |
| 2페이지 | 당사자가 보내는 메시지 | 6페이지 | 건강 관리는 중요합니다
치매를 빠르게 알아채는 것이 중요 |
| 3페이지 | 치매란 | 7페이지 | ‘스스로 치매 진단 체크 리스트’
로 확인해 봅시다! |
| 4페이지 | 치매에 걸리면 어떤 기분일까? | 9페이지 | 이럴 때는 어디에 상담해야 할까? |

1

치매를 바라보는 새로운 관점

과거에는 ‘치매에 걸리면 아무것도 모르는 상태가 되고, 아무것도 할 수 없게 된다’고 생각했습니다.

현재는 ‘치매에 걸리면 아무것도 할 수 없게 되는 것이 아니다’ ‘치매에 걸리고 나서도 한 사람 한 사람이 개인으로 할 수 있는 것과 하고 싶은 것이 있다’ ‘익숙하게 살아온 지역에서 이웃과 소통하며 희망을 가지고 나답게 계속 살아갈 수 있다’고 생각합니다.

이걸 ‘치매를 바라보는 새로운 관점’이라고 합니다. 도쿄도는 ‘치매를 바라보는 새로운 관점’에 기반해 다양한 활동을 추진해 나갈 것입니다.



2

도쿄도 치매 시책 추진 계획

도쿄도는 2025년 3월에 치매에 대한 새로운 계획을 세웠습니다. 계획을 책정할 때는 당사자의 의견을 거듭 청취해, 당사자의 시점을 반영하는 것을 가장 우선시했습니다.

그리고 ‘치매가 있어도 없어도 도민 한 사람 한 사람이 서로 존중하고, 서로 의지하며 공생하고, 치매에 걸린 후라도 존엄성을 유지하며 희망을 가지고 살아갈 수 있는 도쿄 실현’을 계획의 기본 이념으로 삼았습니다.

설령 치매에 걸리더라도 한 사람의 인간으로서 존중받으며, 희망을 가지고 살아갈 수 있는 곳. 이렇게 따뜻한 도쿄를 다 함께 만들어 가는 것은 어떨까요?



자세한 내용은 여기



당사자가 보내는 메시지

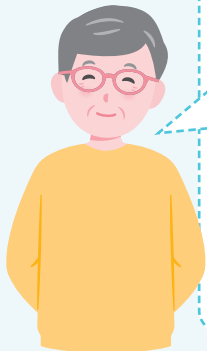
착각해서 실수하기도 하지만, 나름대로 노력하며 애쓰고 있습니다. 치매든 아니든 인생을 단 한 번. 안 즐기면 손해. 취미인 사진 촬영은 그대로 이어가되, 또 새로운 즐거움도 찾아가고 싶습니다.



다른 질병과 마찬가지로 치매만 특별한 것이 아닙니다. 성별이나 연령에 상관없이 누구든 걸릴 수 있습니다. 바깥으로 나가 사람을 만나고 이야기를 나누고, 활동을 하는 것이 중요합니다.



기억은 때로는 애매해서, 위화감이 있긴 하지만 자기자신은 변하지 않습니다. 뭘 했는지 잘 설명하지 못하거나, 기억이 떠오르지 않아도 즐거웠던 순간은 있을 테죠. 과거에 얽매이지 않고, 매일을 소중히 살아가다 보면 즐거웠던 인생이 될 겁니다. '느긋하게, 천천히, 조금해하지 말고' 웃으며 살아가요.



다 함께 모이는 것이 중요합니다. 먼저 모여 보자!



진단 후에도 자기자신이 특별히 바뀌었다는 인식은 없습니다. 아주 조금 주변에 폐를 끼치고 있을지 모르겠지만, '본인이 생각한 대로 행동해도 되지 않을까요'라고 말씀해 주셔서 그렇게 하고 있습니다.



치매와 진단을 받는 것은 특별한 일도, 부끄러운 일도 아닙니다. 눈앞의 사람을 '한 사람의 인간'으로 만나, 서로 '인정'하고 '이해'해 보세요. '현재를 산다' '나답게 산다'는 말을 소중히 여기세요. 우리는 '조금 빨리 치매에 걸렸을 뿐'.



도쿄도에서는 많은 분들의 치매에 관한 이해 촉진 및 치매 환자의 목소리가 널리 알려질 수 있도록 지원하기 위해 치매 환자를 '도쿄 치매 희망 대사'로 임명하고 있습니다. 도쿄 치매 희망 대사에 대한 것은 도쿄 치매 내비(뒷표지 참조)에서 소개하겠습니다.

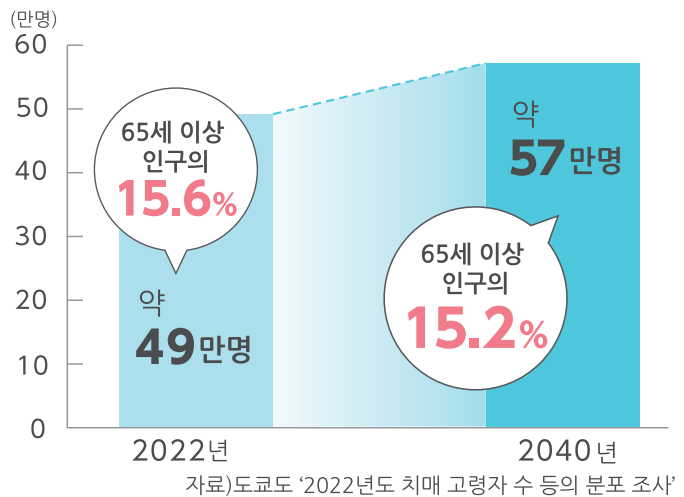
치매란 다양한 원인으로 인지 기능(주1)이 저하되어, 일상생활을 하기 어려워지는 상태를 가리킵니다. 인지 기능 저하로 인해 불안, 우울증, 공격성, 환각, 망상, 의욕 저하, 불면 등의 행동 및 심리 증상(BPSD)이 나타나는 분들도 있습니다.

(주1)정보를 기억하고, 언어를 사용하고, 계산하고, 문제를 해결하기 위해 깊게 생각하는 두뇌 활동을 가리킵니다.
(주2)지원이나 간병이 필요하다는 판정을 받은 고령자 중, 모종의 치매 증상을 가진 사람(치매 고령자의 일상생활 자립도 1 이상)

우리 가까이에 있는 치매

도내에서 치매를 겪는 사람은 49만명을 넘었고, 2040년에는 약 57만명까지 증가할 것으로 추계됩니다.

모종의 치매 증상이 있는 고령자(주2)의 향후 추계



누구나 겪을 수 있는 것

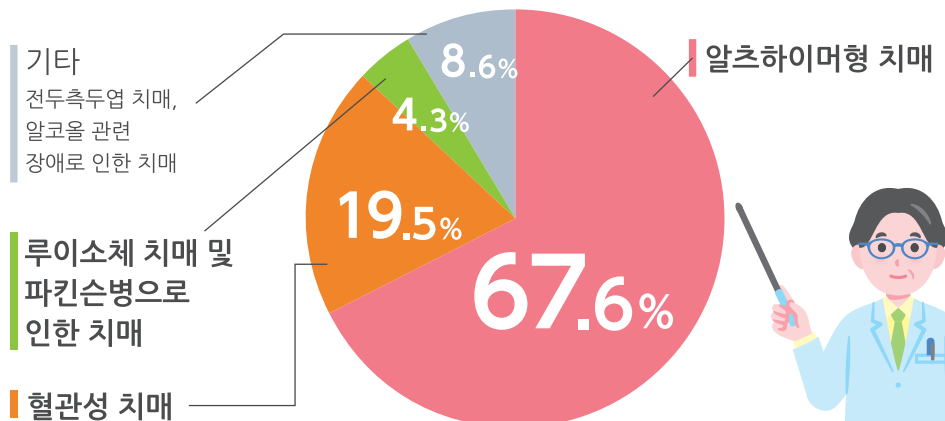
치매는 고령자만 걸리는 것이 아닙니다. 65세 미만에 발병한 초로기 치매 환자는 도내에 약 4,000명으로 추계됩니다.

일본 의료 연구 개발 기구(AMED) 치매 연구 개발 사업인 '초로기 치매 유병률, 생활 실태 조사'(2017년도~2019년도 지방독립행정법인 도쿄도 건강 장수 의료 센터)의 유병률 추계치를 바탕으로 산출

다양한 치매의 원인

대표적인 원인은 알츠하이머형 치매와 혈관성 치매, 루이소체 치매 및 파킨슨병으로 인한 치매입니다.

치매의 원인이 되는 질환 내역



후생노동과학연구 '도시 지역의 치매 유병률과 치매의 생활기능장애에 대한 대응'(2011년도~2012년도 종합연구보고서 연구대표자 아사다 다카시)을 수정해 작성

치매에 걸리면 어떤 기분일까?

때로는 이런 일도...

불안

건강 이상을 가장 먼저
알아채는 것은
본인입니다. '이제 난
어떻게 되는 걸까?' 라며
불안을 느끼는 사람도
있습니다.



초조함과 분노

뭔가 실패했을 때 어떻게
하면 좋을지 몰라
혼란스러워해,
초조해하거나 분노를
느끼는 사람도 있습니다.



우울감

이전 같으면 쉽게 해냈을
일을 어렵게 느낄 때
울적함을 느끼는 사람도
있습니다.



이 같은 당사자의 다양한 마음 상태는 모두
이유가 있어 일어나는 것입니다.

현재의 본인에게 맞춰 생활을 잘 조정해,
이전과 크게 다르지 않은 생활을 하는 사람도 있습니다.



칼럼

몸과 마음의 목소리에 귀를 기울여 ~일본판 BPSD 케어 프로그램~

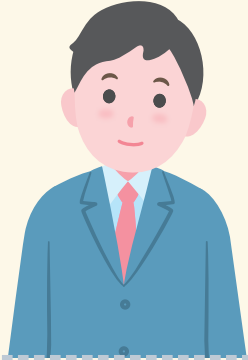
- ▶ 치매 환자가 안절부절못하는 것은 절대 고집을 부리는 게 아닙니다. '아파' '무서워' 등, 언어로 표현할 수 없는 '숨겨진 괴로움'을 전달하려 하는 경우가 매우 많습니다. 도쿄도와 도쿄도 의학종합연구소가 개발한 일본판 BPSD 케어 프로그램은 그런 행동을 하나의 '메시지'로 받아들여, 간병 사업소 등의 팀이 협력해 그 이유를 찾습니다. 몸의 통증이나 환경의 불쾌함을 알아차리고 이를 제거하면, 그 사람 본연의 평온한 미소가 돌아옵니다. 이유를 알면 치매 환자를 돌보는 사람도 마음이 편안해집니다. 도쿄도는 앞으로도 이 케어 프로그램을 많은 간병 사업소 등이 도입할 수 있도록 지원해 나가겠습니다.



치매 환자와 함께 살아가기

> 본인의 기분을 이해하고 대화하세요

예를 들어 치매 환자가 식사를 했다는 것을 잊어버리고 몇 번이고 ‘밥은 언제 주니?’ 라고 묻거나 예정했던 시각보다 훨씬 전부터 ‘몇 시에 나가니?’ 라고 반복적으로 묻습니다.



치매 환자가 불안을 느끼며 생활한다는 것을 충분히 이해하고 대화를 시도하는 것이 중요합니다.

‘몇 번이나 똑같은 것 좀 묻지 마!’라고 화를 내 버리면, 더욱더 불안감을 부추기게 됩니다. 불안한 마음을 이해하며 환자가 호소하는 바를 잘 듣고, 불안을 덜어줄 수 있도록 대응하는 것이 좋습니다.

> 본인의 의사 및 존엄을 소중히 하자

예를 들어 오랜 세월 요리를 해 왔던 사람이 치매 때문에 조리 순서를 지키지 못하거나 불을 제대로 끄지 않는 일이 늘어날 수 있습니다.



치매에 걸린다고 아무것도 하지 못하게 되는 것은 아닙니다. 본인의 의사나 존엄을 소중히 해, 자연스럽게 도움을 주며 최대한 하고 싶은 일을 할 수 있게 해 주세요.

위험하다며 요리를 아예 못하게 막는 것이 아니라 재료를 섞거나 음식을 담는 등, 본인이 할 수 있는 일을 할 수 있게 해 주면 됩니다. 본인의 ‘요리하고 싶다’는 마음을 존중해 주세요.

함께 살면 가족이라도 불안이나 고민을 느낄 수 있습니다.
그럴 때는 누군가에게 이야기를 해 보세요.
지역에는 치매 카페나 팀 오렌지 등, 당사자의 모임이나 당사자를 지원해 주는 공간이 있습니다.
혼자 해결하려 하지 말고 편안한 마음으로 상담을 받아 보세요. 가족도 나 자신도 소중히 여기세요.



7

건강 관리는 중요합니다

몸의 병을 막는 것이 곧 뇌를 지키는 것으로 이어집니다. 고혈압이나 당뇨병 등의 생활습관병을 막는 것은 치매 위험을 줄일 뿐 아니라, 오래도록 나답게 살아가기 위한 소중한 첫걸음입니다.



무리하지 않는 범위 안에서 몸을 움직이는 습관을 이어가세요.

염분과 술은 자제하세요. 다양한 식재료를 맛있게 드세요.

밖에 나가 사람들과 대화하고 교류하는 행위를 즐기세요.

취미 등, 좋아하는 일을 하며 매일을 즐겁게 보내세요.

8

치매를 빠르게 알아채는 것이 중요

치매는 낫지 않으니 의료기관에 가도 소용없다고 생각하시나요? 치매는 조기 진단과 조기 대응이 매우 중요합니다.

빨리 알아차리면 이런 대비를 미리 할 수 있습니다

향후 생활 준비를 시작하세요

본인과 가족이 건강할 때 미리 상의하고, 편리한 서비스 등을 잘 활용해 안심하고 생활할 수 있는 환경을 만들 수 있습니다.

일시적인 증상인 경우가 있습니다

조기에 의사의 상담을 받고 원인을 알면, 치료해서 낫게 할 수 있는 병일 수도 있습니다.

진행을 늦출 수 있는 경우가 있습니다

빠른 단계에 약을 쓰거나 심리적 안정을 돕는 케어를 받으면, 증상의 진행 속도를 늦출 수 있다고 합니다.



다음 페이지 이후에 나오는 '스스로 치매 진단 체크 리스트'로 확인해 봅시다.

9

‘스스로 치매 진단 체크 리스트’로 확인해 봅시다!

스스로 치매 진단 체크 리스트

가장 적절한 것에 ○로 표시하세요

문항 1

지갑이나 집 열쇠 등,
돈 곳이 기억나지
않는다



전혀 아니다

가끔 그렇다

자주 그렇다

매우 그렇다

1 점

2 점

3 점

4 점

문항 2

5분 전에 들은
이야기가 기억나지
않는다



전혀 아니다

가끔 그렇다

자주 그렇다

매우 그렇다

1 점

2 점

3 점

4 점

문항 3

주위에서「반복해서 같은
것을 묻는다」라며 기억력에
문제가 있다고 한다.



전혀 아니다

가끔 그렇다

자주 그렇다

매우 그렇다

1 점

2 점

3 점

4 점

문항 4

오늘이 몇월 며칠인지
인지를 못하는 경우가
있다



전혀 아니다

가끔 그렇다

자주 그렇다

매우 그렇다

1 점

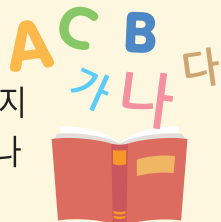
2 점

3 점

4 점

문항 5

말하려는 단어가 생각나지
않아 말을 주저하거나
말문이 막힌 적이 있다



전혀 아니다

가끔 그렇다

자주 그렇다

매우 그렇다

1 점

2 점

3 점

4 점

※위의 체크 리스트 결과는 대략적인 진단으로 의학적인 진단을 대신하는 것이 아닙니다. 정확한 치매 진단을 위해서는 의료기관의 검진이 필요합니다.
※신체 기능이 저하된 경우는 점수가 높게 나올 수 있습니다.



「혹시, 치매일까?」

걱정 된다면 스스로 체크해 봅시다.

※가족이나 지인이 대신 검사해 볼 수 있습니다.

<p>문항 6</p> <p>통장 입출금, 월세 및 공과금 납부 등 돈 관리를 혼자서 할 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 점</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 점</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 점</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 점</p>
<p>문항 7</p> <p>필요한 물건 구매를 위해 혼자서 외출할 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 점</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 점</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 점</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 점</p>
<p>문항 8</p> <p>버스나 전철, 자가용을 이용해 혼자서 외출할 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 점</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 점</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 점</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 점</p>
<p>문항 9</p> <p>스스로 청소도구를 사용해 청소할 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 점</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 점</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 점</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 점</p>
<p>문항 10</p> <p>전화번호를 찾아서 전화를 걸 수 있다</p> 	<p>매우 잘한다</p> <p>1 점</p>	<p>대부분 할 수 있다</p> <p>2 점</p>	<p>별로 할 수 없다</p> <p>3 점</p>	<p>전혀 못한다</p> <p>4 점</p>

체크후, ①부터⑩의 점수를 합산합니다.

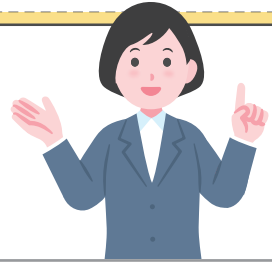
20점 이상의 경우는 인지 기능과 일상생활에 장애가 발생한 상태일 수 있습니다.

합계

점

이럴 때는 어디에 상담해야 할까?

많은 상담처가 있고, 많은 지원자가 있습니다. 혼자 끌어안지 말고, 먼저 편안한 마음으로 상담을 받아 보세요.



1

최근 깜빡깜빡하는 게 걱정되거나, 본인이 치매인지 아닌지 알고 싶다

① 동네 단골 병원

건망증이 마음에 걸리기 시작하면 먼저 가까운 동네 단골 병원에 가서 상담을 받아 보세요.

필요에 따라 전문의가 있는 병원을 소개받을 수 있습니다. 도쿄도에서는 동네 단골 병원을 대상으로, 적절한 치매 진료 지식이나 기술 등을 습득하기 위한 연수를 실시하고 있습니다.

② 치매 서포트 의사 ※ 일람은 '도쿄 치매 내비'에 게재

치매 환자와 그 가족을 지원하는 팀의 일원으로서, 의료적인 면에서 여러분의 생활을 서포트하는 의사입니다. 또 각 행정구역에서 실시되는 치매 카페나 주민 타깃의 강연회 등의 활동에 협력하고 있습니다.

③ 도쿄 오렌지 닥터 ※ 일람은 '도쿄 치매 내비'에 게재

도쿄도는 지역포괄지원센터 등과 적극적으로 제휴해 활동할 수 있는 치매 서포터 의사를 '도쿄 오렌지 닥터'로 인정하고 있습니다. 지역포괄지원센터의 상담 요청에 대응하거나 지역 의료 및 간병직을 대상으로 한 연수에서 강사를 맡는 등, 치매 환자나 그 가족을 지원하고 있습니다.

④ 치매 질환 의료 센터

도쿄도가 도내에서 52개 의료 기관을 지정하고 있습니다.(2026년 3월 현재, P12~P13 참조) 치매 전문 의료 상담, 진단, 신체 합병증과 행동 및 심리 증상에 대한 대응, 지역 제휴의 추진, 인재 육성 등을 실시하고 있는 의료 기관입니다.

각 센터에는 치매에 관한 전문 지식을 가진 정신 보건 복지사 등이 배치되어 있어, 본인과 가족 그리고 관계 기관에서 요청한 치매에 관한 의료 상담에 대응함과 동시에 상황에 맞게 적절한 의료 기관 등을 소개합니다.

⑤ 치매 전문 의료 기관

치매 전문의가 있는 의료 기관입니다. 건망증 외래나 메모리 클리닉, 정신과, 신경내과, 뇌신경외과, 노년내과 등의 진료과에서 치매 진단이나 치료를 담당하고 있습니다.

2

치매에 대해 상담하고 싶다, 간병 보험 서비스를 이용하고 싶다, 간병인의 고민을 상담하고 싶다

1 행정구역의 상담 창구

거주 중인 행정구역의 창구나 전화로 '치매나 간병 문제로 상담하고 싶다'고 하면 담당 부서로 연결됩니다. '검진을 받고 싶다' 등의 상담도 편안하게 받을 수 있습니다.

2 지역포괄지원센터 (지역에 따라서는 명칭이 다른 경우가 있습니다)

고령자와 그 가족을 지원하기 위해 행정구역이 설치한 종합 상담 창구입니다.

어려움이 있으면 마음 편하게 상담을 받을 수 있습니다.

의료 기관 진료에 관한 상담, 간병 서비스 소개와 절차 지원, 간병 예방에 관한 지원, 고령자 학대에 관한 상담 등 전문직이 다양한 상담에 대응하고 지원을 제공합니다. 또 관계 기관이나 주민과 제휴해 지역의 보살핌 활동도 추진하고 있습니다. 거주 중인 행정구역에 문의하면 가까운 지역포괄지원센터를 알 수 있습니다.

3 보건소, 보건 센터, 정신 보건 복지 센터

정신과 의사, 보건사 등이 치매를 비롯한 정신 보건 복지에 관한 전문적인 상담을 해 드립니다.

4 가족 간병인을 위한 자조 상담

치매 간병 경험이 있는 상담원(자조 상담원)이 전화로 도내의 치매 가족을 간병하고 있는 분의 고민이나 불안 등에 대해 상담해 드립니다.

☎ 03-6380-8038 (월, 목, 토요일 오전 10시~오후 3시 공휴일 및 연말연시 제외)

3

초로기 치매에 대해 상담하고 싶다

초로기 치매 종합 지원 센터

도쿄도가 설치한 초로기 치매 전문의 원스톱 상담 창구입니다.

전문 상담원이 본인이나 가족, 관계 기관(지역 포괄 지원 센터 등)의 상담 요청에 대응합니다. 의료 기관 진료나 사회보장 절차를 시작으로 간병 보험 등의 서비스 이용, 취업 지원, 본인이나 가족의 불안 등 다양한 상담에 대응하고 지원을 제공합니다. 먼저 마음 편하게 전화 주세요.

도쿄도 초로기 치매 종합지원센터

메구로구 히몬야 5-12-1 TS 히몬야 빌딩 3층(도큐 도요코선 '가쿠게이다이가쿠역' 동쪽 출구에서 도보 10분)

☎ 03-3713-8205 (평일 오전 9시~오후 5시)

도쿄도 다마 초로기 치매 종합지원센터

히노시 다마다이라 2-2-4 니콜 도요다 빌딩 4층(JR 주오선 '도요다역' 북쪽 출구에서 도보 2분)

☎ 042-843-2198 (평일 오전 9시~오후 5시)

4

- 1 공익사단법인 치매 환자와 가족의 모임 도쿄도 지부** -----
☎ **03-5367-2339** (치매 전화 상담: 화, 금요일 오전 10시~오후 3시 공휴일 제외)
- 2 특정 비영리 활동 법인 간병인 서포트 네트워크 센터, 알라딘** -----
전화 상담, 가족 대상 모임 개최 등의 활동을 하고 있습니다.
☎ **03-5368-1955** (사무국: 화~금요일 오전 11시~오후 5시)
- 3 초로기 치매 가족 모임, 호시노카이** -----
☎ **03-5919-4185** (전화 상담: 월, 수, 금요일 오전 11시~오후 3시)
- 4 특정 비영리 활동 법인 초로기 치매 서포트 센터** -----
초로기 치매에 관한 지식, 상담처, 가까이 있는 가족 모임의 연락처 등의 상담을 받습니다.
☎ **03-5919-4186** (월, 수, 금요일 오전 10시~오후 5시)
- 5 치매 카페** -----
치매 환자나 그 가족, 지역 주민, 전문직 등이 가볍게 모여 상담이나 정보 교환을 할 수 있는 공간입니다.
- 6 본인 미팅** -----
치매가 있는 분이 주인공이 되어, 생각이나 체험 등을 서로 나누는 공간입니다. 당사자끼리 생각이나 경험을 공유할 수 있고, 본인의 자조 상담의 공간이 되기도 합니다.

※그 외에도 지역에 다양한 치매 환자와 가족이 모이는 모임이 있으니, 거주 중인 행정구역의 치매 담당 창구나 가까운 지역 포괄 지원 센터로 문의 바랍니다.

5

치매가 있는 노인, 지적 장애인, 정신 장애인 등 판단 능력이 충분하지 않은 사람들 모두가 안심하고 복지 서비스를 이용해 생활하기 위한 성년후견제도 추진기관(P14 참조)이 있습니다. 또 행정구역 사회복지협의회 등에서는 복지 서비스를 이용할 때 필요한 절차와 이용료를 지불하는 등의 '일상 상황 자립 지원 사업(지역 복지 권리 옹호 사업)'을 시행하고 있습니다.

6

피해를 입거나 불안을 느꼈을 때는 아래의 창구에서 상담을 받아 보세요. 또 지역포괄지원센터나 행정구역의 소비생활센터 등에서도 상담을 받고 있습니다.

본인 및 가족의 상담은 이쪽에서

고령자 피해 110번(도쿄도 소비생활 종합센터)

☎ **03-3235-3366** (월~토요일 오전 9시~오후 5시 공휴일 및 연말연시 제외)

소비자 핫라인

☎ **188** (국번 없음)가까운 소비생활 상담 창구로 연결됩니다. 상담 가능한 요일 및 시간대는 상담 창구에 따라 다릅니다.

간호 사업자, 민생위원 등 고령자 가까이 있는 분들의 신고 및 문의는 이쪽에서

고령 소비자 보살핌 핫라인(도쿄도 소비생활 종합센터)

☎ **03-3235-1334** (월~토요일 오전 9시~오후 5시 공휴일 및 연말연시 제외)

도쿄도 치매 질환 의료센터 일람

(2026년 3월 현재)

※ 전화 상담은 원칙적으로 평일(월~금요일) 낮 시간대에 운영됩니다.

의료기관명	주소	상담 창구 전화번호
사회복지법인 미쓰이 기념병원	지요다구 간다이즈미초 1	03-3862-9133
학교법인 세이루카코쿠사이 대학 세이루카코쿠사이 병원	주오구 아카시초 9-1	03-5962-7227
사회복지법인 은사재단 사이세이카이 지부 도쿄도 사이세이카이 도쿄도 사이세이카이 중앙병원	미나토구 미타 1-4-17	03-3451-7651
학교법인 도쿄의과대학 도쿄의과대학병원	신주쿠구 니시신주쿠 6-7-1	03-3342-6111(대표)
학교법인 준텐도 준텐도 대학 의학부 부속 준텐도 의원	분쿄구 혼고 3-1-3	03-5684-8577
공익재단법인 라이프 익스텐션 연구소 부속 에이주 종합병원	다이토구 히가시우에노 2-23-16	03-3833-8381(대표)
의료법인사단 진주카이 나카무라 병원	스미다구 야히로 2-1-1	03-3611-9740
학교법인 준텐도 준텐도 대학 의학부 부속 준텐도 도쿄 고토 고평자 의료 센터	고토구 신스나 3-3-20	03-5632-3180
의료법인사단 게이센카이 에바라나카노부 클리닉	시나가와구 나카노부 2-15-5 사카이 빌딩 2층	03-6426-6033
국가공무원 공제조합 연합회 미슈쿠 병원	메구로구 가미메구로 5-33-12	03-3711-3513
지방독립행정법인 도쿄도립병원기구 도쿄도립 에바라 병원	오타구 히가시유키가야 4-5-10	03-5734-7028
지방독립행정법인 도쿄도립병원기구 도쿄도립 마쓰자와 병원	세타가야구 가미키타자와 2-1-1	03-3303-7211(대표)
요요기에키마에 뇌신경내과·내과 클리닉	시부야구 요요기 1-35-1 프렌지 요요기 빌딩 3층	03-6258-2816
의료법인사단 아시카리 클리닉	나카노구 주오 5-44-9	090-9244-7312
사회복지법인 요쿠후카이 요쿠후카이 병원	스기나미구 다카이도니시 1-12-1	03-5336-7790
의료법인사단 겐쇼카이 도시마나가사키 클리닉	도시마구 나가사키 4-25-15	03-6905-8015
도쿄 후레아이 의료생활협동조합 오렌지 핫 클리닉	기타구 호리후네 3-31-15	03-3911-2661(대표)
의료법인사단 산유카이 아베 클리닉	아라카와구 히가시닛포리 6-60-10 닛포리에키마에 주오 빌딩 5층	03-5615-3020
지방독립행정법인 도쿄도 건강장수의료센터	이타바시구 사카에초 35-2	03-3964-1141(대표)
의료법인사단 지운도 지운도 병원	네리마구 세키마치미나미 4-14-53	03-3928-6511(대표)
의료법인사단 야마토카이 오우치 병원	아다치구 니시아라이 5-41-1	03-5691-0592
의료법인사단 도쿄도 소센카이 이즈미 홈 케어 클리닉	가쓰시카구 아오토 5-30-16	03-6662-6332
의료법인사단 조토토와카이 타무스 사쿠라 병원 에도가와	에도가와구 히가시시노자키 1-11-1	0120-396-834

의료기관명	주소	상담 창구 전화번호
의료법인사단 고세이카이 히라카와 병원	하치오지시 미야마초 1076	042-651-3132
국가공무원 공제조합 연합회 다치카와 병원	다치카와시 니시키초 4-2-22	0120-766-613
일본적십자사 무사시노 적십자 병원	무사시노시 교난초 1-26-1	0422-30-5697
학교법인 교린 학원 교린 대학 의학부 부속 병원	미타카시 신카와 6-20-2	0422-44-0634
의료법인재단 료신카이 오우메나리키다이 병원	오우메시 나리키 1-447	0428-74-9933
의료법인사단 네기시 병원	후추시 무사시다이 2-12-2	042-572-4171
의료법인 사단 도쿄 아이세이카이 다카쓰키 클리닉	아키시마시 다이칸야마 2-4-4 아키시마 쇼와 제2빌딩 2층	042-543-6781
의료법인사단 아오야마카이 아오키 병원	조후시 가미이시와라 3-33-17	042-483-1399
의료법인재단 메이리카이 쓰루카와 사나토리움 병원	마치다시 신코지마치 197	0120-115-513
의료법인사단 소고카이 무사시노 중앙 병원	고가네이시 히가시초 1-44-26	0422-31-1253
국립연구개발법인 국립 정신·신경 의료 연구 센터 병원	고다이라이시 오가와히가시초 4-1-1	042-341-2711(대표)
의료법인사단 미쓰루카이 다마다이라노모리 병원	히노시 다마다이라 3-1-17	042-843-1888
의료법인사단 신신카이 다마아오바 병원	히가시무라야마시 아오바초 2-27-1	042-393-2881(대표)
사회복지법인 요쿠코카이 고쿠분지 병원	고쿠분지시 히가시코이가쿠보 4-2-2	042-323-7471
의료법인사단 쓰쿠시카이 닛타 클리닉	구니타치시 니시 2-26-29	042-574-3355(대표)
의료법인사단 간진카이 후사 클리닉	훗사시 가미다이라 3-35-13	042-551-2312(대표)
학교법인 지케이 대학 도쿄 지케이카이 의과대학 서부 의료센터	고마에시 이즈미혼초 4-11-1	03-3480-0702
사회의료법인재단 야마토카이 히가시야마토 병원	히가시야마토시 난가이 1-13-12	042-562-1487
공익재단법인 결핵예방회 후쿠주지 병원	기요세시 마쓰야마 3-1-24	042-491-4111(대표)
의료법인사단 야마모토·마에다 기념회 마에다 병원	히가시쿠루메시 주오초 5-13-34	042-473-2133(대표)
사회의료법인재단 야마토카이 무사시무라야마 병원	무사시무라야마시 에노키 1-1-5	042-566-3312
사회복지법인 사쿠라가오카 사회사업협회 사쿠라가오카 기념 병원	다마시 렌코지 1-1-1	042-313-7350
특정의료법인사단 겐세이카이 이나기다이 병원	이나기시 와카바다이 3-7-1	042-331-5533
의료법인사단 산슈카이 하무라산케이 병원	하무라시 하네 4207	042-570-6150
의료법인 재단 아카츠키 아키루다이 병원	아키루노시 아키가와 6-5-1	042-559-5761(대표)
의료법인사단 군푸카이 야마다 병원	니시토쿄시 미나미초 3-4-10	042-461-0622
의료법인 사단 간진카이 나노하나 클리닉	니시타마군 미즈호마치 도노가야 454	042-557-7995(대표)
의료법인재단 리조카이 오구노 병원	니시타마군 히노데마치 오구노 6416	042-597-1119
오쿠타마마치 국민건강보험 오쿠타마 병원	니시타마군 오쿠타마마치 히가와 1111	0428-83-2145(대표)

성년후견제도 이용 등에 관한 상담처 일람

(2026년 3월 현재)

성년후견제도는 치매 등으로 인해 판단 능력에 불안한 분들의 권리를 지키는 원조자(성년후견인 등)를 선택해, 그 분을 법률적으로 지원하는 제도입니다.

행정구역에서는 가까운 지역에서 성년후견제도 외에 권리 옹호 지원에 관한 상담 등을 받을 수 있도록 성년후견제도 추진기관을 설치하고 있습니다.

행정구역명	성년후견제도 추진기관명	상담 창구 전화번호
지오다구	지오다 성년후견 센터	03-6265-6521
주오구	성년후견 지원 센터 '스텝 주오'	03-3206-0567
미나토구	권리 옹호 센터 '서포트 미나토'	03-6230-0283
신주쿠구	신주쿠구 성년후견 센터	03-5273-4522
분쿄구	권리 옹호 센터 '안심 서포트 분쿄'	03-3812-3156
다이토구	권리 옹호 센터 '안심 다이토'	03-5828-7507
스미다구	스미다 복지 서비스 권리 옹호 센터	03-5655-2940
고토구	권리 옹호 센터 '안심 고토'	03-3647-1710
시나가와구	시나가와 성년후견 센터	03-5718-7174
메구로구	권리 옹호 센터 '메구로'	03-5768-3964
오타구	오타 성년후견 센터	03-3736-2022
세타가야구	성년후견 센터 '에미'	03-6411-3950
시부야구	시부야구 성년후견 지원 센터	03-5457-0099
나카노구	나카노구 성년후견 지원 센터	03-5380-0134
스기나미구	스기나미구 성년후견 센터	03-5397-1551
도시마구	복지 서비스 권리 옹호 지원실 '서포트 도시마'	03-3981-2940
기타구	권리 옹호 센터 '안심 기타'	03-3908-7280
아라카와구	성년후견·권리 옹호 센터 안심 서포트 아라카와	03-3802-3396
이타바시구	권리 옹호 센터 이타바시 서포트 센터	03-5943-7070
네리마구	권리 옹호 센터 핫 서포트 네리마	03-5912-4022
아다치구	성년후견 센터 아다치	03-6807-1520
가쓰시카구	가쓰시카구 성년후견 센터	03-5672-2833
에도가와구	에도가와구 안심 생활 센터	03-3653-6275
하치오지시	성년후견·안심 서포트 센터 하치오지	042-620-7365
다치카와시	지역 안심 센터 다치카와	042-529-8319
무사시노시	무사시노시 복지공사 성년후견 이용 지원 센터	0422-66-2332
미타카시	권리 옹호 센터 미타카	0422-46-1203

행정구역명	성년후견제도 추진기관명	상담 창구 전화번호
오우메시	성년후견·권리 옹호 센터 오우메	0428-23-7868
후후시	권리 옹호 센터 후후	042-360-3900
아키시마시	지역 복지·후견 지원 센터 아키시마	042-544-0388
마치다시	복지 서포트 마치다	042-720-9461
고가네이시	권리 옹호 센터 복지 넷 고가네이	042-386-0121
고다이라시	권리 옹호 센터 고다이라	042-342-8780
히가시무라야마시	성년후견 지원 센터 히가시무라야마	042-394-7767
고쿠분지시	권리 옹호 센터 고쿠분지	042-324-8401
구니타치시	구니타치 권리 옹호 센터	042-575-3222
훗사시	성년후견 센터 훗사	042-552-5027
히가시야마다시	안심 히가시야마다(성년후견제도 추진 기관)	042-590-0018
기요세시	기요세 권리 옹호 센터 아이넷	042-495-5573
히가시쿠루메시	히가시쿠루메시 성년후견 제도 추진 기관	042-479-0294
무사시무라야마시	무사시무라야마시 성년후견 제도 추진 기관	042-566-0061
하무라시	하무라시 성년후견제도 이용 지원 기관	042-554-0304
아키루노시	성년후견 센터 아키루노	042-533-3548
니시토쿄시	권리 옹호 센터 안심 니시토쿄	042-497-5239
미즈호마치	권리 옹호 센터 미즈호	042-557-8201
히노데마치	성년후견 센터 히노데	042-588-4511
히노하라무라	성년후견 센터 히노하라	042-598-0085
오쿠타마치	후견 센터 오쿠타마	0428-83-3855

일반사단법인 다마 남부 성년후견 센터를 함께 운영하는 5개 시에 거주하는 분은 아래의 각 창구에서 상담해 주세요.

행정구역명	창구의 명칭	상담 창구 전화번호
조후시	복지건강부 복지총무과 지역복지계	042-481-7323
히노시	권리 옹호 센터 히노	042-591-1561
고마에시	안심 고마에	03-3488-5603
다마시	권리 옹호 센터	042-373-5677
이나기시	이나기시 복지 권리 옹호 센터 안심·이나기	042-378-5459

※ 추진기관이 설치되어 있지 않은 초소에 거주하시는 분께서는 해당 초소청 (대표 전화번호)으로 문의해 주시기 바랍니다.

치매 서포터가 되어 보세요!

이웃이나 상점가, 우체국, 은행, 파출소 등과 같이 지역에서 일하는 사람들이 치매에 대해 바르게 이해하고 치매 환자나 가족이 어려움에 처했을 때 도움을 주면, 치매에 걸려도 익숙하게 살아온 지역에서 안심하고 살아갈 수 있습니다.

치매 서포터란?

치매에 대한 정확한 지식을 가지고, 치매에 걸린 사람과 가족을 따뜻하게 지켜보는 지원군이자 함께 살아가는 동반자를 말합니다.



치매 서포터가 되려면?

‘치매 서포터 양성 강좌’를 수강하세요.

- 1시간 반 정도의 강의를 수강하면 누구나 될 수 있습니다.
- 양성 강좌는 행정구역이나 기업, 각종 단체, 초등 및 중학교 등에서 진행됩니다.
※신청 방법, 개최일 등은 거주 중인 행정구역의 치매 담당 창구에 문의 바랍니다.

한 사람이라도 많은 사람들이 치매 환자와 그 가족의 지원군이 되는 것이, 치매에 걸려도 안심하고 살아갈 수 있는 지역사회를 조성하는 첫걸음입니다.

도쿄 치매 내비로 접속!

‘치매에 걸려도 치매 환자와 가족이 지역에서 안심하고 살아갈 수 있는 지역사회 조성하기’ 추진을 목적으로 한, 도쿄도의 공식 사이트입니다.

메인 콘텐츠

- 팸플릿 ‘알아 두면 안심되는 치매’ ‘스스로 치매 진단 체크 리스트’
- 치매의 기초 지식 ● 도쿄도의 연수 및 이벤트
- 치매에 관한 상담 창구
(도쿄도 치매 질환 의료 센터, 초로기 치매 종합 지원 센터 등)
- 도쿄도의 활동(회의 자료, 조사 보고서, 매뉴얼 등)



도쿄 치매 내비

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

또는



발행 도쿄도 복지국 고령자 시책 추진부 재택지원과 치매지원담당
도쿄도 신주쿠구 니시신주쿠 니초메 8번 1호 전화 03-5320-4276(직통)

감수 지방 독립 행정 법인 도쿄도 건강 장수 의료 센터
도쿄도 건강 장수 의료 센터 연구소 자립 촉진과 정신 보건 연구팀