

### 3 相談したい

#### (1) 医師への相談：かかりつけ医・もの忘れ相談医・認知症サポート医

かかり  
つけ医

いる → まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

いない → ・「板橋区医師会もの忘れ相談医」に相談してみましょう。  
※「板橋区医師会」ホームページに医療機関一覧が掲載されています。  
・「認知症サポート医」に相談してみましょう。  
※養成研修を修了し、かかりつけ医への助言などをおこなう医師です。  
東京都福祉保健局「とうきょう認知症ナビ」に認知症サポート医名簿が掲載されています。



専門医療機関の受診には、かかりつけ医からの紹介状があるとスムーズです。  
医療機関を探したい時は、「医療機関を探したい」(P9) もご参照ください。

#### (2) おとしより相談センター（地域包括支援センター）

認知症のご本人やその家族を支援するための総合相談の窓口です。  
認知症に関する相談や、認知症の心配があっても医療や介護サービスの利用ができずに困っているなど、専門職がさまざまな支援・相談対応をおこないます。  
お住いの地域を担当するおとしより相談センターにご相談ください。

問合：お住いの地域を担当するおとしより相談センター（裏表紙参照）  
時間：月～土曜（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時



#### (3) 「医師によるもの忘れ相談」

もの忘れが心配な方が、もの忘れ相談医に無料で相談できる「医師によるもの忘れ相談」（予約制）を実施しています。

日時：原則として毎月第3土曜日発行の「広報いたばし」に相談日時と会場を掲載し、翌月曜日の午前9時から予約受付開始となります。

申込：相談日を担当するおとしより相談センター（裏表紙参照）

問合：おとしより保健福祉センター 認知症施策推進係 ☎5970-1121

時間：月～土曜（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時

#### (4) 「おとしよりなんでも相談」

高齢者の健康・介護・介護予防などについての不安や悩み、困っていることなどの電話相談窓口です。どうぞお気軽にご相談ください。

電話：0120-925-610

時間：24時間365日

相談内容：高齢者の病気・健康 / 高齢者の介護及び介護予防 / 介護で生じるメンタル不調 / 介護保険制度や高齢者福祉サービス など

