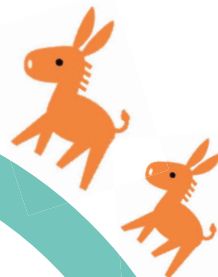


認知症になっても
希望を持って暮らすことができる
板橋を目指して



認知症ケアパス



板橋区は「認知症フレンドリー社会」の実現に向けて取り組んでいます。

「認知症フレンドリー社会」とは…
認知症になっても、自らの権利や意思が尊重され、能力を発揮し、
希望を持って暮らし続けることができる社会

板橋区

1	認知症について	P.1
2	サービスや支援の早見表	P.4
3	相談したい	P.7
	(1) 医師への相談 (2) おとしより相談センター(地域包括支援センター) (3) 「医師によるもの忘れ相談」 (4) 認知症疾患医療センター (5) 在宅で医療を受ける (6) その他相談 (7) 医療機関を探す	
4	自宅での暮らしを続けたい	P.10
	(1) 見守るサービスや支援 (2) 生活へのサービスや支援 (3) 生活環境を整える	
5	施設を利用したい	P.12
	(1) 通いで利用したい (2) 短期で入所したい (3) いろいろな使い方をしたい (4) 24時間対応してほしい (5) 入所施設を探したい	
6	交流したい、学びたい	P.14
	(1) 地域で活動や参加ができる場所 (2) 認知症の方を介護する家族のための交流会 (3) 本人ミーティング (4) 講演会・講座 (5) その他の事業	
7	認知症フレンドリー社会を目指して	P.16
8	不安を解消したい	P.20
	(1) 権利擁護いたばしサポートセンター (2) 消費者被害にあったとき (3) 特殊詐欺被害に備える (4) 警察署に相談する	
9	若年性認知症の制度について知りたい	P.21
	(1) 若年性認知症とは (2) 制度の活用 (3) 本人と家族が参加できる会 (4) その他相談	

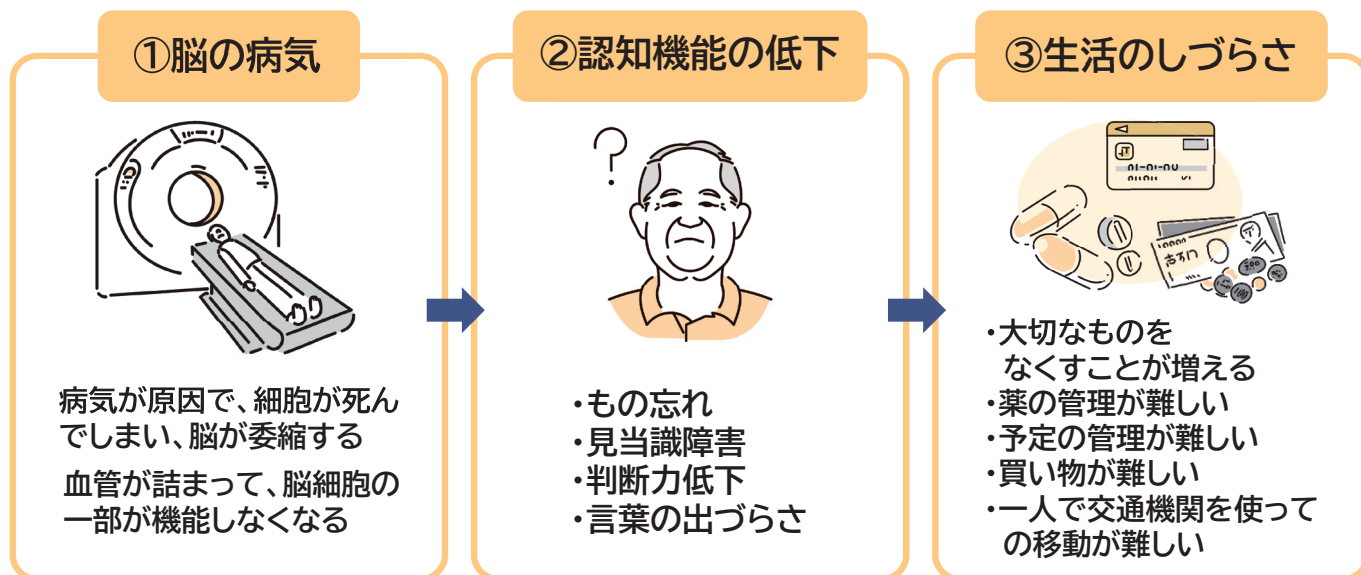
読みもの

・コラム①「知っていますか？MCI(軽度認知障害)」	… P. 2
・コラム②「知っていますか？ACP(人生会議)」	… P. 3
・やってみよう！「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」	… P. 6
・コラム③「認知症初期集中支援チーム」	… P. 8
・コラム④「介護している家族の方へ」	… P.18
接し方のポイント・行方がわからなくなったら	
・コラム⑤「地域で声かけ～困っている人、いつもと様子が違う人を見かけたら～」	… P.19

1 認知症について

●認知症とは・・・

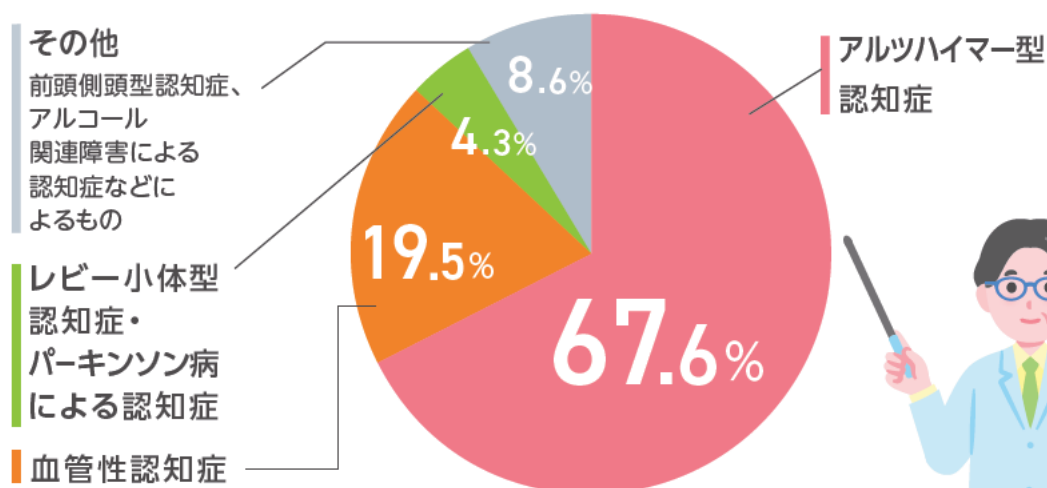
病気などが原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。



※65歳未満で発症する認知症のことを「若年性認知症」といいます。

●認知症には原因となる病気があります

認知症の原因となる疾患の内訳



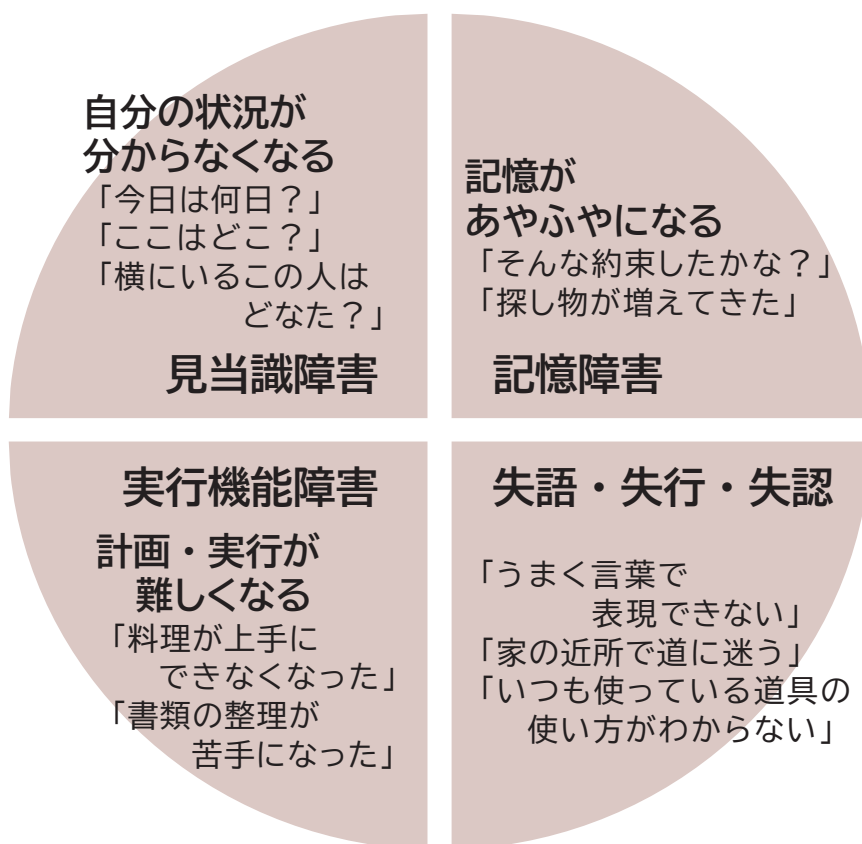
厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

出典:東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和8年3月発行)より

●認知症は誰でもなる可能性があります

板橋区における認知症高齢者数は、高齢者の増加と共に**2030年には29,742人、2045年には35,177人**(約5人に1人)と推計されています。
(「板橋区高齢者保健福祉・介護保険事業計画2026」より)

●認知症の症状は原因となる病気によっても異なり、人によって感じ方も異なります



多くの方は早い時期からなんとなく自覚症状があります。

なんとか適応しようと不安や混乱から感情的になったり、気分が沈むこともあります。

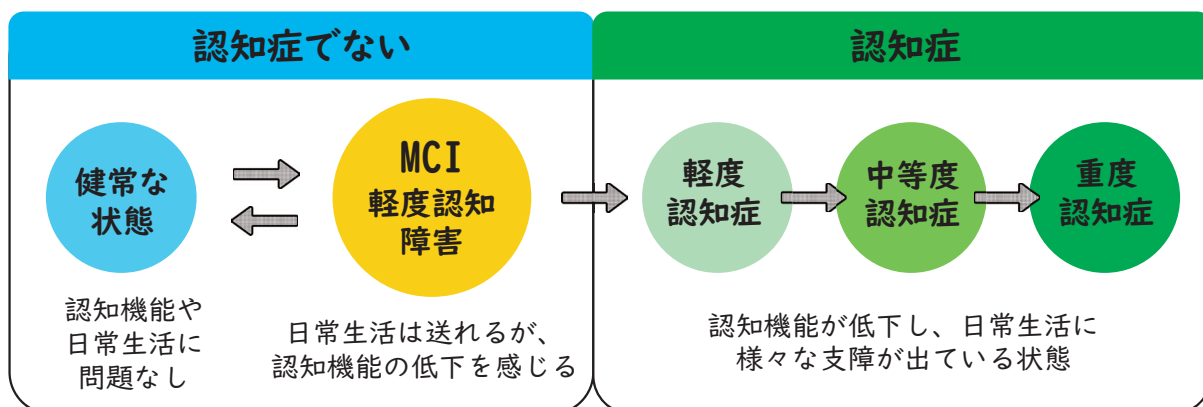
ときにうつ病を発症することもあります。



コラム① 知っていますか？MCI(軽度認知障害)

MCI(Mild Cognitive Impairment:軽度認知障害)
… 認知症と完全に診断される一歩手前の状態を指します。

適切な対応をすることで健常な状態に回復したり、
認知症への進行を遅らせることができる可能性があります。



●早めに受診することが大事です

①認知症の症状の進行を遅らせることが可能な場合がある

例えば、アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬治療などにより、症状の進行がゆるやかになる可能性があります。



②認知症の症状を起こす病気の治療が可能なことがある

認知機能低下を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。

(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、アルコール中毒、ビタミン欠乏症など)



③今後の生活について考え、話し合う時間を作れる

早期受診・診断により、症状が進む前に本人や家族が認知症を知ることができます。

今後どのように暮らしたいか、本人・家族と一緒に考える時間や、具体的な困りごとについても専門家に相談する時間が持てます。

(生活の工夫、サービス利用、在宅や施設、財産管理や成年後見制度など)



コラム②

知っていますか？ACP(人生会議)

誰でも、突然に命に関わる大きな病気やケガに遭遇して、意思を伝えることが難しい状態になる可能性があります。

ACP(人生会議)は、最期まで自分らしく生きるため、これからの生き方をあらかじめ自分自身で考え、身近な人と繰り返し話し合い、伝えておく仕組みです。

「自分が大切にしていること」「自分はどのように生きたいか」などの価値観や、「どこで暮らしたいか」「どのような医療・ケアを望むか」などの希望などを身近な人と話してみましょう。

3. 共有して残す

考えたことや
話し合ったことを
書き留めてみま
しょう



何度も
繰り返して
みましょう

2. 信頼できる人に話す

信頼できる周囲の人や主治医に
話してみましょう

1. 考えてみる

あなたが大切にしたいこと、どんな医療を受けたいかなど



「日本医師会」ホームページで
ACPの詳細をご確認いただけます。



利用可能な時期を示す帯の端の色が薄くなっているのは、その人の状態によって利用の可否が変わるためです。
サービスの利用にあたっては、ケアマネジャーやお近くのおとしより相談センターとご相談ください。
また、それぞれの項目の具体的な内容については、次のページ以降をご覧ください。

2 サービスや支援の早見表



認知症の進行度	気づき ～ 軽度認知障害(MCI)	軽度 認知症	中等度 認知症	重度 認知症
本人の様子、状態など	・もの忘れがしばしばみられ、新しいことが覚えにくいことがある ・いくつかの作業を同時にすることに、時間がかかる ・お金の管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している ・地域の中で活動することができる	・財布や鍵などの物を置いた場所を忘れたり、約束や 予定を忘れたりすることが頻繁にある ・同じ物を何度も買ってくるのが頻繁にみられる ・買い物や事務、金銭管理、服薬管理にミスがみられるが、着替え・入浴・トイレなどの身の回りのことは自分で できる ・地域の活動に参加したり、つながりをもつことでい きいきと暮らすことができる	・自分のいる場所がわからなくなることが増え、帰れなくなることがある ・季節にあった服を選ぶことが難しくなる ・着替え・入浴・トイレなどの日常生活動作がうまくできなくなることがある ・身の周りのサポートがあると、安心して過ごすことができる	・家族や人の認識が難しくなる ・服の着方や物の使い方がわからなかったり、トイレなどがうまくできなくなり、常に介助が必要になる ・横になり寝ていることが多い ・会話や場面を理解することが難しくなるが、周囲の温かいサポートがあれば安心して過ごすことができる
認知症の人を支援する体制など	相談したい (P7～9)	医師（かかりつけ医・もの忘れ相談医・認知症サポート医） おとしより相談センター 「医師によるもの忘れ相談」 認知症疾患医療センター		
		認知症の人と家族の会 東京都支部 東京都若年性認知症総合支援センター（P21） 若年認知症サポートセンター（P21）		
		認知症専門外来 認知症疾患医療センター 各医療機関		
		板橋区 医師会在宅医療センター 療養相談室		
	自宅での暮らしを 続けたい (P10～11)	訪問診療 薬局 訪問歯科診療 板橋区歯科医師会 歯科療養相談室		
		高齢者安否確認コール		
		ひとりぐらし高齢者見守りネットワーク事業 緊急通報システム 高齢者等宅 でのごみの戸別収集		
		高齢者見守りキーホルダー ヘルプマーク ヘルプカード 認知症の方の位置情報探索サービス「探せるナビ」 介護タクシー		
		サポートぬくもり 配食サービス		
		理美容サービス		
	施設を利用 したい (P12～13)	訪問介護（ホームヘルプサービス） 訪問型サービス 特定施設入居者生活介護 紙おむつ等の支給 訪問入浴 介護 訪問看護 訪問リハビリテーション 居宅療養管理指導		
		日常生活用具給付 家具転倒防止器具取付費用の助成 補聴器購入費の助成 福祉用具貸与 特定福祉用具購入 居宅介護住宅改修 住宅設備改修費の助成		
		通所介護（デイサービス） 認知症対応型通所介護 通所リハビリテーション（デイケア） 地域密着型通所介護		
		短期入所生活介護（ショートステイ） 短期入所療養介護（医療型ショートステイ）		
		小規模多機能型居宅介護 看護小規模多機能型居宅介護 夜間対応型訪問介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護		
		老人ホーム サービス付き高齢者向け 住宅 養護老人ホーム		
	交流したい、 学びたい (P14～15)	ふれあい館 シニアクラブ（旧：老人クラブ） 一般介護予防事業 高島平ココからステーション		
		本人ミーティング 一般社団法人 若年性認知症家族会・彩星の会（P21） 若年認知症いたばしの会 ポンテ（P21）		
		認知症の方を介護する家族のための交流会 認知症講演会 認知症の方を介護する家族のための講座		
	認知症フレンドリー社会 を目指して（P16～17）	認知症サポーター養成講座 高齢者あんしん協力店 認知症フレンドリーカフェ チームオレンジ 認知症声かけ訓練 いたばし認知地笑かるた		
	不安を解消したい (P20)	権利擁護総合相談 地域福祉権利擁護事業 権利擁護専門相談 成年後見制度利用支援		
		板橋区消費者センター 高齢者被害110番 高齢消費者見守りホットライン 特殊詐欺等対策 警視庁総合相談センター 運転免許の自主返納		

やってみよう！

自分でできる認知症の気づきチェックリスト



「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。

		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 と言われますか 	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
チェック ⑥	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 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック ⑦	一人で買い物に行けますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック ⑧	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 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック ⑨	自分で掃除機やほうきを使って 掃除ができますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック ⑩	電話番号を調べて、 電話をかけることができますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶合計点 点

20点以上の場合、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。
相談機関(P7)やかかりつけ医、医療機関(P9)に相談してみましょう。

※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。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和8年3月発行)より

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



(1) 「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」
ホームページで
もの忘れ相談医リスト
や医療機関を閲覧
できます



(2) 「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行う医師

東京都福祉局
「とうきょう認知症ナビ」で
認知症サポート医名簿を
検索できます



(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を利用できずに
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（祝日・年末年始を除く）9：00～17：00



(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。

「広報いたばし」（原則として毎月第3土曜日発行）に相談日と会場を掲載
します。

申込：原則として広報掲載の翌月曜日の午前9時から電話にて予約受付

問合：相談日を担当するおとしより相談センター（裏表紙参照）

月～土（祝日・年末年始を除く）9：00～17：00



区ホームページ
で年間予定表を
掲載しています



(4) 認知症疾患医療センター

もの忘れ・認知症に関しての診療や治療についての相談を行っています。
また、認知症に関しての困りごとについて、認知症のご本人やその家族からのご相談
に応じています。

相談は、電話または面談により精神保健福祉士・公認心理師・認知症看護認定看護師
が対応します。必要に応じ、適切な医療機関や関係諸機関を紹介します。

板橋区は、「地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター」が指定機関

問合：認知症専門相談室 ☎3964-1141(代)(月～金 9:00～17:00、祝日を除く)

(5) 在宅で医療を受ける



訪問診療	通院が困難な場合に、医師が自宅に定期的に訪問し、診療をおこなう。	かかりつけ医へご相談ください
薬局	服薬管理が難しい方に薬剤師が訪問し、主治医へ服薬治療について相談・連携が可能。	利用している薬局でお問合せください
訪問歯科診療	通院が困難な場合に、歯科医師が訪問して診療をおこなう。かかりつけ歯科医または歯科衛生センターにご相談ください。	板橋区歯科衛生センター ☎ 3966-9393 (月～土 13:00～17:00) ※祝日除く
板橋区歯科医師会 歯科療養相談室	通院が困難な方の歯科検診、むせや飲み込みに問題がある、などお口に関する相談窓口。必要に応じて関係機関と連携します。	☎ 090-2466-3865 (月～金 10:00～11:30 13:00～16:30) ※祝日除く
板橋区医師会在宅医療 センター 療養相談室	在宅医療に関する相談・入退院に関する相談窓口。	☎ 5922-4711 (月～金 9:00～17:30) ※祝日除く

(6) その他相談

おとしよりなんでも相談  区ホームページで詳細をご確認ください。	高齢者の健康・介護・介護予防などについての不安や悩みの電話相談窓口です。 ＜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サービスなど	☎ 0120-925-610 (24 時間 365 日)
公益社団法人 認知症の人と家族の会	認知症に関する知識や介護の仕方など、介護の悩みをご相談ください。	☎ 0120-294-456 (本部) (月～金 10:00～15:00) ☎ 5367-2339 (東京都支部) (火・金 10:00～15:00) ※祝日除く
高齢者虐待専門相談	高齢者の虐待に関する相談を受け付けます。秘密は厳守します。	☎ 3579-2290 (24 時間 365 日)
認知症介護の電話相談	認知症介護経験のある相談員が対応します。(認知症のあるご家族を介護している方向け)	☎ 6380-8038 (月・木・土 10:00～15:00) ※祝日除く
精神障害者保健福祉手帳	税制上の優遇や、都営交通の無料乗車券の発行・NHK 受信料の減免などの対象となります。	各健康福祉センターへお問い合わせください (詳細は P.21 参照)

コラム③ 認知症初期集中支援チーム

●認知症初期集中支援チームとは？

区内の認知症サポート医とおとしより相談センターの看護職(保健師、看護師)、福祉職(社会福祉士、介護支援専門員など)の多職種から構成される支援チームです。

●何をするの？

認知症の疑いがあるが受診が難しい方や、介護サービスの導入が難しい方、適切に医療や介護サービスの利用ができていない方などの困っている方に対し、支援方法を検討して、助言をおこなったり、必要に応じて訪問などのサポートをおこないます。

●相談受付はどこ？

お住いの地域のおとしより相談センターへご相談ください。
ご相談の内容によって、ほかの事業も含めて検討し、今後の相談をしていきます。(おとしより相談センターの詳細は裏表紙参照)



(7) 医療機関を探す

認知症の診療を行う区内の医療機関一覧（※受付時間は原則、祝日を除く）

各医療機関からの情報提供をもとに掲載しています。（令和8年8月時点）
受診時に紹介状が必要な医療機関や、紹介状がない場合には料金がかかる医療機関
もありますので、予約時にご確認ください。（医療機関により異なります）

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。

医療機関名	外来名	予約・問合
東京都健康長寿医療センター (栄町35-2) 予約制	もの忘れ外来 精神科・脳神経内科	予約センター ☎3964-4890 月～金 9:00～17:00
帝京大学医学部附属病院 (加賀2-11-1) 予約制	メンタルヘルス科	メンタルヘルス科外来 ☎(代)3964-1211 月～金 9:00～16:00/ 土 9:00～12:00
	脳神経内科 (物忘れ外来)	医療連携室 ☎3964-1498 月～金 8:30～17:00/ 土 8:30～12:30
日本大学医学部附属 板橋病院 (大谷口上町30-1) 完全予約制 要紹介状	脳ヘルスケア (もの忘れ相談) 外来	電話初診予約窓口 ☎3972-8197 月～金 8:30～16:00/ 土 8:30～13:00
愛誠病院 (加賀1-3-1) 予約制	精神科外来	精神科外来 ☎(代)3961-5351 月～金 9:00～12:00
東京都立豊島病院 (栄町33-1) 予約制	物忘れ外来 精神科・脳神経内科	予約専用 ☎5375-5489 月～金 9:00～19:00/ 土 9:00～12:00
飯沼病院 (常盤台2-33-15) 予約制	精神科	☎(代)3960-0091 月～土 9:00～16:30
上板橋病院 (常盤台4-36-9) 予約制	もの忘れ外来	☎(代)3933-7191 月～土 9:00～17:00
小豆沢病院 (小豆沢1-6-8) 予約制	もの忘れ外来	☎(代)3966-8411 月～金 9:00～17:00/ 土 9:00～12:00
板橋中央総合病院 (小豆沢2-12-7) 完全予約制 要紹介状	脳神経内科	脳神経内科外来 ☎(代)3967-1181 8:30～17:30
慈誠会前野病院 (前野町6-38-3) 予約制	神経内科	☎(代)3969-1511 月～土 9:00～17:00
東京武蔵野病院 (小茂根4-11-11) 予約制	もの忘れ外来	予約専用 ☎5986-3188 月～土 9:00～16:30
	精神科外来	
成増厚生病院 (三園1-19-1) 予約制	精神科外来	☎(AI電話)050-1726-6855 月～金 9:00～16:30
	老年期こころの外来	
板橋区医師会病院 (高島平3-12-6) 予約制	もの忘れ外来	☎(代)3975-8151 月～土 8:30～17:00
和光病院 (和光市下新倉5-19-7) 完全予約制	認知症外来	医療福祉相談室(直通) ☎048-450-3312 月～土 9:00～17:00



4 自宅での暮らしを続けたい



(1) 見守るサービスや支援

【家での安心】

ひとり暮らし高齢者 見守りネットワーク事業	「ひとり暮らし高齢者見守り対象者名簿」を作成し、警察、消防、民生・児童委員、区の関係する相談窓口配付し、緊急時の対応などに活用（対象：70歳以上のひとり暮らしの方）	生涯活躍推進課 シニア地域づくり係 ☎ 3579-2376
高齢者安否確認コール	コールセンターから定期的な電話による安否確認をおこなう。不通の際、緊急連絡先の方などへお知らせすることで、家族などによる安否確認の支援をおこなう。	高齢政策課 高齢者相談・給付係 ☎ 3579-2464
緊急通報システム	65歳以上の方のみの世帯及び日中独居世帯に対し、自宅内で緊急の際に専用通報機やペンダント型通報機を押した時、またはセンサーが一定時間の生活動作を確認できない時に、委託事業者のコールセンターへ通報が入る機器を設置（所得により費用負担あり）	高齢政策課 高齢者相談・給付係 ☎ 3579-2464
高齢者等宅でのごみの 戸別収集	世帯全員が、65歳以上かつ介護保険の認定者または障がいのある方などで、自力で集積所までごみを出すことができない場合の玄関先からの戸別収集（安否確認を兼ねた見守り収集）	板橋東清掃事務所 ☎ 3969-3721 板橋西清掃事務所 ☎ 3936-7441

【外出したい】

高齢者見守りキーホルダー 	65歳以上で氏名・緊急連絡先などの情報を登録された方に、登録番号が入ったキーホルダーを配付。外出先で突然倒れた時などに身元を確認し、緊急連絡先につなげることができる。	生涯活躍推進課 シニア地域づくり係 ☎ 3579-2376
認知症の方の位置情報 探索サービス 「探せるナビ」 	40歳以上で認知症またはその疑いがあり、道に迷う心配のある方の家族が、GPSを利用して、本人の居場所を探索するサービス（有料）	高齢政策課 高齢者相談・給付係 ☎ 3579-2464
介護タクシー	身体の状態により移動が困難な場合の病院などへの送迎（有料）	介護タクシー会社やケアマネジャーへご相談ください
ヘルプマーク 	内部障がいや難病など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを知らせるマーク 【配布場所】障がい政策課、障がいサービス課障がい相談係・板橋地域支援係、赤塚地域支援係（赤塚健康福祉センター内）、志村地域支援係（志村健康福祉センター内）	
ヘルプカード 	障がいのある方などが、災害時や日常の中で困った時に、周囲に理解や支援を求めるためのカード（緊急連絡先や支援内容を記載する） 【配布場所】障がい政策課、障がいサービス課、板橋区社会福祉協議会、各健康福祉センター、区立各福祉園、障がい者福祉センター、各福祉作業所、JHC 板橋会、心身障害児総合医療療育センター、ハートワーク、いたばし総合ボランティアセンター、板橋区子ども発達支援センターなど33ヶ所	

(2) 生活へのサービスや支援

● 介護保険サービス 利用にあたっては、ケアマネジャーとご相談ください。

利用するためには、申請と認定調査が必要です。詳細は「介護保険のしおり」をご覧ください。

訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護（食事、入浴、排せつのお世話）や生活援助（掃除、洗濯など）を受けられる。
訪問入浴介護	自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けられる。
訪問リハビリテーション	理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などが訪問し、機能訓練を受けられる。
訪問型サービス	介護予防・生活支援サービス事業（指定事業者サービス）
訪問看護	看護師などに訪問してもらい、看護ケアや療養生活の支援を受けられる。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師などが訪問し、療養上の管理・指導を受けられる。
特定施設入居者生活介護	有料老人ホームなどに入居している方が、日常生活上の支援や介護を受けられる。

● サポートぬくもり

地域みなさんの参加と協力により、誰もが住み慣れた家や地域で、安心して自立した生活が送れるよう援助する、住民たすけあいサポート事業を実施しています。

（家事や見守り、話し相手、外出援助など）（有料）

【問合】 社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会 地域福祉課 地域でサポート推進係 サポートぬくもり担当
☎ 3964-1185（月～金 9:00～17:00）※土日・祝・年末年始休

● その他サービス 【問合】 高齢政策課 高齢者相談・給付係 ☎ 3579-2464

配食サービス (事業者登録制)	65歳以上の方へ区の登録配食事業者が手渡しで食事を届け、安否確認をおこなう（全額自己負担）
理美容サービス	65歳以上で、要介護3以上で理（美）容室に行けない方に、理（美）容師が訪問し、調髪する。「理美容券」の支給は上限年6枚（一部自己負担あり）
紙おむつ等の支給	要介護1以上で、常時失禁がある方が対象（所得制限あり）。入院（入所）中で、病院（施設）指定のおむつを使用する方は現金助成が可能（上限あり）

(3) 生活環境を整える

● 介護保険サービス 利用にあたっては、ケアマネジャーとご相談ください。

福祉用具貸与 (介護予防福祉用具貸与)	手すりやスロープ、歩行器、歩行補助杖、車椅子、ベッドなど
特定福祉用具購入 (特定介護予防福祉用具購入)	腰掛便座、簡易浴槽、入浴補助用具などの購入費の支給 (年間10万円が上限で、その1～3割は自己負担)
居宅介護住宅改修 (介護予防住宅改修)	手すりや段差、扉、便器、床材の変更など、介護の予防や負担軽減のための改修費の助成（20万円が上限で、その1～3割は自己負担）※要事前申請

● 住宅設備改修費の助成 【問合】 生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係 ☎ 3579-2293

65歳以上で介護予防や介護負担の軽減などを目的に、手すりの取付けなどの改修費を助成
※一定要件あり、要事前相談

● その他サービス 【問合】 高齢政策課 高齢者相談・給付係 ☎ 3579-2464

日常生活用具給付	65歳以上の方に一定要件のもと、空気清浄機、電磁調理器または電子レンジ、シルバーカーを給付（一部負担あり）
家具転倒防止器具取付 費用の助成	65歳以上の方のみの世帯に対し、寝室・居室などの家具に転倒防止器具を取り付け、限度額の範囲内で助成
補聴器購入費の助成	65歳以上の非課税世帯で聴覚障がいでの身体障害者手帳交付の対象とならない、耳鼻科医が補聴器の使用が望ましいと判定した中等度以上の難聴の方を対象に補聴器購入費の一部を助成

5 施設を利用したい(ケアマネジャーとご相談ください)

介 は介護保険サービスです。利用するためには申請と認定調査が必要です。

施設を利用したい時はケアマネジャーに相談しましょう。
詳しくは「介護保険のしおり」をご覧ください。



「ケアマネジャー」とはどんな人？

ケアマネジャーは、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれる介護サービスの窓口役です。

【役割】 ・ 要介護認定の申請代行 ・ 介護サービス事業者との連絡調整
・ ケアプランの作成 ・ サービスの再評価とサービスの計画の練り直しなど

(1) 通いで利用したい

介 通所介護 (デイサービス)	デイサービスセンターで、入浴や食事などの介護や機能訓練が日帰りで受けられる。
介 認知症対応型 通所介護	認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられる。
介 通所リハビリ テーション (デイケア)	介護老人保健施設や病院・診療所で、機能訓練などが日帰りで受けられる。
介 地域密着型 通所介護	定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴介護や機能訓練が日帰りで受けられる。

(2) 短期で入所したい

家族の介護負担軽減や、家族の病気や仕事、冠婚葬祭で在宅介護が困難なときにも利用できます。

介 短期入所生活介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられる。
介 短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)	介護老人保健施設や医療機関に短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練、医師の診察などが受けられる。

(3) いろいろな使い方をしたい

介 小規模多機能型 居宅介護	小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、利用者の選択に応じて自宅への「訪問」や施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられる。
介 看護小規模多機能型 居宅介護	利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅への「訪問」（介護と看護）、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられる。
介 夜間対応型訪問介護	夜間に定期的な巡回で介護を受けられる訪問介護、緊急時など、利用者の求めに応じて介護を受けられる随時対応の訪問介護などがある。

(4) 24時間対応してほしい

介 定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	日中・夜間を通じて、密接に連携をとっている介護職員と看護師の定期的な訪問を受けられる。通報や電話などにより随時対応も受けられる。
-------------------------------	--

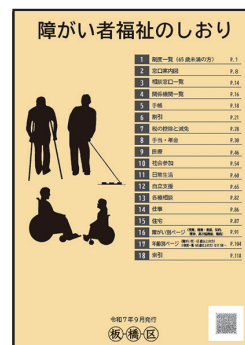
(5) 入所施設を探したい

介護保険サービス以外の施設もありますが、認知症の状態により入居が困難な場合があります。契約時に今後のことも相談・確認しておくで安心です。

有料老人ホーム	民間事業者によってさまざまなサービス内容がある施設。	各施設 または (公社)全国有料老人ホーム協会 ☎ 5207-2763 (月～金 10:00～17:00) ※祝日除く
都市型軽費老人ホーム	介護の必要はないが、身体機能の低下などにより自立した日常生活に不安があり、家族の援助を受けることが困難な方に対し、低額な料金で食事その他のサービスを提供する施設(60歳以上対象)。	各施設へ 区内施設の詳細は、 区ホームページ よりご確認ください。 
養護老人ホーム	65歳以上で、環境上の理由及び経済的理由により、居宅において生活することが困難な方が入所する施設(入所判定があります)。	高齢政策課 特別援護係 ☎ 3579-2292
サービス付き 高齢者向け住宅	居室の広さや設備、バリアフリーといったハード面に加え、ケアの専門家による安否確認や生活相談サービスの提供などにより、高齢者が安心して暮らすことができる環境を整えた住宅。	各施設へ 詳細は、サービス付き 高齢者向け住宅情報 提供システムより ご確認ください。 
 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	つねに介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設。食事・入浴などの日常生活の介護や健康管理が受けられる。	ケアマネジャーと ご相談ください 
 介護老人保健施設	病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設。医学的な管理のもとで介護や看護、リハビリが受けられる。	
 介護医療院	主に長期にわたり療養が必要な方が対象の施設。医療と介護(日常生活上の世話)が一体的に受けられる。	
 認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	認知症と診断された高齢者が共同で生活できる場(住居)で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられる。	
 地域密着型 特定施設入居者 生活介護	定員29人以下の小規模な介護専用の有料老人ホームなどで、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられる。	

制度や利用できるサービスなどについて詳しく知りたい場合は、下記の冊子もご覧ください

◇介護保険のしおり ◇高齢者・シニア世代生活ガイドブック ◇健康長寿いたばし ◇障がい者福祉のしおり



6 交流したい、学びたい



(1) 地域で活動や参加ができる場所

一般介護予防事業	65歳以上のすべての方が対象（区内施設で実施）	冊子「介護保険のしおり」 をご覧ください
ふれあい館	ロビー、娯楽室、浴室などが設けられ、地域の趣味やレクリエーションを楽しむ施設（一部有料） ※60歳以上で利用登録をした方対象	各施設へ 区ホームページ で詳細をご確認 いただけます。 
高島平ココから ステーション	どなたでも入れる地域の交流の場 運営：（地独）東京都健康長寿医療センター研究所 毎週月水金・第2・4土曜 11:00～16:00	高島平 2-32-2-105 ☎ 6909-7645 （左記時間のみ）
シニアクラブ （旧：老人クラブ）	おおむね60歳以上の方が対象	生涯活躍推進課 シニア地域づくり係 ☎ 3579-2376

(2) 認知症の方を介護する家族のための交流会

認知症の方を介護している家族や介護経験者が、今抱えている悩みや不安を語り合える場です。お住いの地区に関係なく好きな会に参加できます。

名 称	会 場	日 時(原則)
こもれび	グリーンホール 503または502（栄町36-1）または 文化会館 第2会議室（大山東町51-1）	毎月第1木曜 13:30～15:00
上板橋家族会	リハビリホームグランダ常盤台 1階相談室2（常盤台 3-28-3） ※施設内での開催のため、マスクの着用を必須とさせていただきます。	毎月第4木曜 14:00～15:30
志村地区	志村坂上地域センター 洋室Aまたは洋室B （小豆沢 2-19-15）	毎月第2火曜 13:30～15:00
きずな	成増アクトホール 第1洋室（成増 3-11-3）	毎月第1水曜 13:30～15:30
みんなの杜 ^{もり}	あたごの杜 高島平地域交流スペース （高島平 5-31-8）	予約制 奇数月第2土曜 14:00～16:00
桜の会	高島平区民館 3階集会室（高島平 3-12-28）または 高島平地域センター 第1洋室（高島平 3-12-28）	毎月第2金曜 14:00～16:00
フレンドリー	中丸集会所2階 第1・第2和室（中丸町27-11）	毎月第4水曜 14:00～15:30
ココから話そう会	高島平ココからステーション（高島平 2-32-2-105）	毎月第3土曜 14:30～15:30

※ 会場・日時は変更される場合があります。



情報交換ができました。

不安や疑問、イライラしてしまう気持ちを話して
スッキリしました。区内の情報、介護のヒントな
ども聞くことができました。

区ホームページで
年間予定表や
チラシを掲載して
います



(3) 本人ミーティング

認知症の本人が集い、本人同士が主体となって生活の悩みや思いを自由に語り合える場です。認知症の本人だけでなく、認知症が心配な方も参加できます。

名 称	会 場	日 時(原則)	問 合
フレンドリー	中丸集会所2階 第1・第2和室 (中丸町27-11) ※家族会と同時開催	毎月第4水曜 14:00~15:30	熊野おとしより相談センター ☎ 5926-6566
ウェルカム まんなか	前野町第二住宅集会所 (前野町1-20-1)	毎月第4月曜 14:00~15:00	前野おとしより相談センター ☎ 5915-2636
ココから 話そう会	高島平ココからステーション (高島平2-32-2-105) ※家族会と同時開催	毎月第3土曜 14:30~15:30	高島平ココからステーション ☎ 6909-7645

※ 会場・日時は変更される場合があります。

(4) 講演会・講座

広報いたばしに日時と会場を掲載し、翌月曜日の午前9時から予約受付を開始します。

認知症について学びたい方は「認知症講演会」

対象：区内在住、在勤、在学の方

医師や専門職などによる認知症に関する基本的な講演会です。

認知症を知りたい、学びたい方、どなたでもご参加いただけます。



区ホームページ
で、年間予定表
やチラシを掲載
しています

介護している方は「認知症の方を介護する家族のための講座」

対象：区内在住、在勤、在学で認知症の方を介護するご家族、介護に関わる方
認知症に関する医療や接し方について学ぶ講座を開催します。

問合：生涯活躍推進課 認知症施策推進係 ☎ 3579-2399

(5) その他事業

ウェルネス(介護予防) 活動推進団体支援事業	65歳以上で定期的に活動している団体が対象。 登録により、活動場所や活動内容の相談ができます。	生涯活躍推進課 シニア地域づくり係 ☎ 3579-2376
---------------------------	--	-------------------------------------

●本人座談会(社会福祉法人 NHK厚生文化事業団)



認知症の人からの メッセージ

一足先に認知症になった
私たちからすべての人たちへ

4人の認知症の当事者同士が「認知症になり苦しんだこと」、「元気を取り戻したきっかけ」、「自立した暮らしのための工夫」、「認知症にやさしい社会とは何か」、「支援のあり方」、などについて思い思いに語り合う座談会の様子を動画でご覧いただけます。



こちらから
ご覧ください

7 認知症フレンドリー社会を目指して

○認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座は、認知症の基礎知識を学び、認知症サポーターが地域で何ができるかを紹介するものです。1時間30分程度の講座で受講料は無料です。

一般区民向けと事業者向けの講座があり、広報いたばしで募集するほか、出前講座も実施しています。受講者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。



「認知症サポーター」とは

講座を受けて、認知症について正しく理解した「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」の担い手です。

(令和8年3月末時点 区内 38,700人)

認知症の人やその家族を手助けしたり、認知症サポーターのひろばでできることを話し合い実行したり、無理のない範囲で様々な活動を行います。

区ホームページで詳細をご確認いただけます。



○認知症サポーターのひろば

認知症サポーターとして何ができるかを、皆で考え、楽しみながら活動する集まりです。

認知症普及啓発のための「いたばし認知症笑かるた」(P.17)の制作を行いました。

現在は認知症サポーター養成講座で「いたばし認知症村芝居」を上演しています。

活動に興味のある方は直接会場にお越しください。



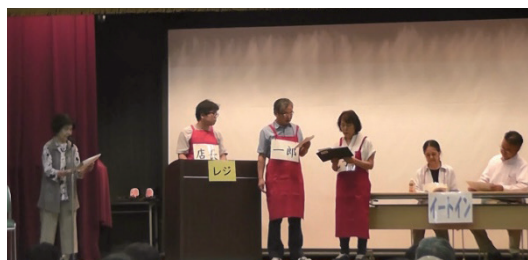
全国キャラバン・メイト連絡協議会
令和4年度 認知症サポーター
優良活動事例で最優秀賞を受賞しました



<活動日時・場所>
毎月第2金曜
14:00 ~ 15:00
ウェルネススペース板橋
(板橋 3-26-4)

「認知症村芝居～ここはとあるコンビニ店～」

新人店員が認知症の人と出会い、認知症を知り、成長していくお話です。



「多くの方に認知症について正しく知ってほしい」という思いで、認知症サポーターの方々がボランティアで演じています。ぜひご覧ください。

YouTubeで公開中です！

認知症村芝居



○高齢者あんしん協力店 令和8年7月末時点 区内487店

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに賛同していただいたお店です。事業者向けの認知症サポーター養成講座を受講すると配付される「高齢者あんしん協力店ステッカー」が目印です。



○「いたばし^{にんちしょう}認地笑かるた」

板橋区では、子どもから大人まで、一緒に遊びながら認知症を正しく楽しく学ぶことを目的に「いたばし認地笑かるた」を作成しました。

かるたの読み句は、区民の方からご応募いただいた中から、認知症サポーターのひろばで選定をおこないました。イラストは、板橋区内の中学生の有志の生徒が作成してくれました。

板橋区役所南館3階①番窓口で貸出をしています！

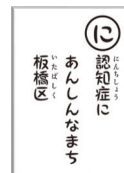
※かるたの貸出について詳しくはホームページをご確認ください。



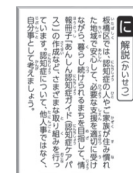
区ホームページ
で詳細をご確認
いただけます。



絵札



読札



読札(裏)解説

○チームオレンジ

チームオレンジとは、地域の認知症サポーターなどがチームを組み、認知症の人やその家族の困りごとや支援ニーズに合った具体的な支援につなげる仕組みのことをいいます。板橋区では、チームオレンジの登録制度を実施しています。

名称	会場	日時(原則)
チームオレンジ 高島平	高島平二丁目第二公園(けやき広場) (高島平2-31-1)	毎月第3日曜 10:00~12:00
チームオレンジ ぐうにいず	ぐうにいずカフェ(西台4-8-13)	毎週月・土 11:00~14:00 (第3月曜は休み)
チームオレンジ オレンジのロバ	おらほの家(蓮根2丁目)	毎月第2日曜 14:00~16:00

※ 会場・日時は変更される場合があります。

区ホームページ
で詳細をご確認
いただけます。



○認知症フレンドリーカフェ

認知症の人やその家族はもちろん、地域で暮らす誰もが気軽に立ち寄ることができる開かれた場所です。

認知症についてゆるやかに学び合い、医療や介護の専門職などすべての人が同じ立場で出会い、つながることができます。

区内の認知症フレンドリーカフェを紹介するリーフレットを作成しています。

区ホームページにはデータ版リーフレットを掲載しています。



区ホームページ
で詳細をご確認
いただけます。



問合：生涯活躍推進課 認知症施策推進係 ☎ 3579-2399

X運用中！！

板橋区認知症施策推進係(公式)
@ ita_dementia



掲載情報

- ①区の認知症関係事業の紹介
- ②講演会や講座のお知らせ
- ③イベントなどのお知らせ

こんな方へおすすめ

- ①区の認知症施策に興味がある方
- ②認知症について学びたい方
- ③認知症に関する活動をしている個人や事業者の方

コラム④ 介護している家族の方へ

【接し方のポイント】

認知症の症状は、その人の価値観や背景によって異なります。本人の気持ちやペースに合わせて、出来る範囲で焦らず、ときには人に頼りつつ接しましょう。

① 財布を盗られた！



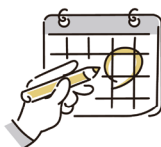
自分がなくしたことを忘れて「盗まれた」と思いこんでしまうことがあります。否定はせず、不安な気持ちを共有して一緒に探しましょう。本人に見つけてもらい、一緒に喜ぶことで安心に繋がる場合があります。

② あなたはどなた？



身近な人を忘れたり、他人と間違えてしまったりすることがあります。無理に訂正せず、その人物になりきって返答すると、安心に繋がる場合があります。

③ 今日は何月何日？

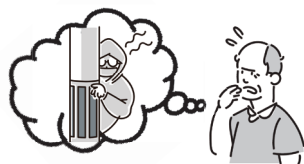


「時間や場所を正しく認識できているか」という不安から何度も尋ねることがあります。「何度も聞かないで」などと怒ることなく、見やすい場所にメモを置くなど、不安を和らげる方法を考えてみましょう。

④ (食事したのに)
ごはんはまだ？

食事をしたことを忘れてしまうことがあります。本人の思いに合わせて「今、用意してくるね」としばらく台所に立ったり、「お茶を飲んで待っていて」などと声をかけたりすると、納得して安心してもらえることがあります。

⑤ 誰かに狙われている



実際には存在しないものが見えたり、感じたりすることがあります。周囲の人には理解できなくても、本人は不安や恐怖を感じています。否定はせず、追い払うふりをしたりするなどして、寄り添って不安を和らげましょう。

【行方がわからなくなったら】

① 110番
警察に届け出

警察に相談し、行方不明届を出して捜索を依頼する。「本人の写真」「身長などの身体的特徴」「行きそうな場所(昔住んでいた場所など)」「愛称や仕草など本人確認できる情報」があると探しやすいことがあります。

② 生涯活躍推進課
シニア地域づくり係に連絡

生涯活躍推進課 シニア地域づくり係が、
・区内の全おとしより相談センターと情報連携
・「東京都行方不明認知症等情報共有サイト」に行方不明者の情報を登録することにより、都内の他の区市町村に情報提供します。また、家族などからの希望により、警視庁や近隣県に情報提供します。

月～金 9:00～17:00
(上記以外は翌営業日に対応)

コラム⑤ 地域で声かけ～困っている人、いつもと様子が違う人を見かけたら～

あなたの声かけが、命を救うことがあります



- 気候や場所に合わない服装や汚れた格好である。(冬に薄着、夏に厚着、裸足など)
- 道路の縁石などに、長時間座り込んでいる。
- 地域で見かけない高齢者がいる。
- ウロウロ、キョロキョロ、ソワソワと困っている様子をしている。

声かけの流れ

何かお手伝いできることはありますか？

体調が悪そう

119番(消防へ)

手がかりがない

110番(警察へ)

何かお困りのことはありますか？

声かけのコツ

・3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

・7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかけるときは一人で
4. 後ろから声をかけない
5. やさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾け、ゆっくり対応する

手がかりがある



・見守りキーホルダーがあった場合

キーホルダーに書かれたおとしより相談センターに電話(月～土 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く))、または、警察署・消防署に届けて、キーホルダーの存在を伝える(警察がキーホルダーをみて、事前登録された緊急連絡先に連絡をする可能性があります)。

・洋服や持ち物に緊急連絡先などが書かれていた場合

本人の了解を得て、緊急連絡先などに連絡をする。

・その他の手がかりがあった場合

緊急連絡先などは直接的にわからないが、なんらかの手がかり(手帳、スマホなど)を見つけたことを警察に伝える。



8 不安を解消したい



(1) 権利擁護いたばしサポートセンター

日常生活上の意思決定に不安のある方に対して、福祉サービスの利用の援助や日常的な金銭管理、成年後見制度の利用支援などを通して、地域で安心して生活できるように支援します。

【問合】社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会 権利擁護いたばしサポートセンター
☎5943-7070(月～金 9:00～17:00) ※来所相談は完全予約制

権利擁護総合相談	福祉サービスの利用に関する総合的な相談窓口（無料）
地域福祉権利擁護事業 （日常生活自立支援事業）	福祉サービスの利用・日常的な金銭管理の援助、重要な書類などの預かり（有料）
専門職による権利擁護専門相談	法律・福祉の専門職による権利擁護や成年後見制度の利用に関する専門的な相談（無料） ※ センター職員との事前相談が必要です。
成年後見制度利用支援	成年後見制度利用のための、具体的な手続き方法などの相談と利用支援

区ホームページ
で詳細をご確認
いただけます。



(2) 消費者被害にあったとき

商品やサービスをめぐる契約（解約）のトラブルなど、消費生活に関する相談窓口です。

※祝日・年末年始を除く

板橋区消費者センター	契約や解約のトラブルなどで困った時の相談窓口	☎3962-3511 (月～金 9:00～16:30)
高齢者被害110番 (高齢者のための消費生活相談専用電話)	消費生活トラブルで困ったときの相談窓口 ※ ご本人・ご家族からの相談はこちら	☎3235-3366 (月～土 9:00～17:00)
高齢消費者見守り ホットライン	介護事業者、民生委員などの身近な方からの 高齢者被害についての通報や問合せ窓口	☎3235-1334 (月～土 9:00～17:00)

(3) 特殊詐欺被害に備える

※祝日・年末年始を除く

特殊詐欺等対策電話機等 購入費補助	特殊詐欺等対策電話機や自動通話録音機の 購入費への一部補助	防災危機管理課 防犯促進係 ☎3579-2153 (月～金 8:30～17:00)
簡易型自動通話録音機 の配付	65歳以上の区民へ無償配付 (先着2000台、無くなり次第終了)	

(4) 警察署に相談する



警視庁総合相談センター	相談内容に応じて相談窓口などを案内	☎#9110 または 3501-0110
運転免許の自主返納	加齢に伴う身体機能の低下などのため運転に不安を感じるようになった方は、自主的に運転免許証を返納することが可能です。	板橋警察署 ☎3964-0110 志村警察署 ☎3966-0110 高島平警察署 ☎3979-0110

9 若年性認知症の制度について知りたい

(1) 若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症のことをいいます。ご本人や配偶者が働き盛りの世代であり、仕事に支障が出たり、退職することになるなど、経済的に困難な状況になりかねません。また、子どもの教育、就職などに与える影響も大きくなります。

(2) 制度の活用

40～64歳の若年性認知症の方は介護保険の利用ができます。詳細は「介護保険のしおり」をご参照ください。また、介護保険制度以外にも利用可能な制度があります。ただし、認知症の状態や、経済状況などにより制度の利用可否が異なります。詳細は「障がい者福祉のしおり」や区のホームページのほか、各問合せ先へご相談ください。

自立支援医療 (精神通院医療)	精神科への通院医療費(薬局、デイケア、訪問看護含む)の本人負担が軽減されます。	<健康福祉センター> 板 橋 (大山東町 32-15) ☎3579- 2333 上板橋 (桜川 3-18-6) ☎3937- 1041 赤 塚 (赤塚 1-10-13) ☎3979- 0511 志 村 (蓮根 2-5-5) ☎3969- 3836 高島平 (高島平 3-13-28) ☎3938- 8621
精神障害者 保健福祉手帳	所得税や住民税の控除など、税制上の優遇措置が受けられます。また、都営交通が無料となる乗車証の発行、路線バスの割引、携帯電話の割引、NHK受信料の減免などの対象となります。	
難病医療費助成	国が指定する難病(前頭側頭葉変性症など)の方に対して、該当する疾患に関わる医療費を助成する制度です。指定医療機関に受診した際の医療費が助成されます。	
障害年金	病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、受けられる年金です。 初めて医師の診療を受けた時に、国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。	【障害基礎年金】 国保年金課 国民年金係 ☎3579- 2431 【障害厚生年金】 板橋年金事務所 ☎3962- 1481

(3) 本人と家族が参加できる会

一般社団法人 若年性認知症家族会・ ほし 彩星の会	定例会(奇数月第4日曜) 家族による電話相談(月・水・金 11:00～15:00)	新宿区新宿 1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ 605 ☎ 5919-4185
若年認知症 いたばしの会 ポンテ	原則偶数月に全体会・奇数月に個別会 相談活動(電話相談・個別相談、総合相談)	☎ 090-9315-6490 (事務局)
ココから話そう会	本人ミーティング・家族会(毎月第3土曜 14:30～15:30) ※若年性認知症以外の認知症の方も参加しています。	高島平 2-32-2-105 高島平ココからステーション ☎ 6909-7645

(4) その他相談

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	特定非営利活動法人いきいき福祉ネットワークセンター 相談専用 ☎ 3713-8205 (月～金 9:00～17:00)
特定非営利活動法人若年認知症サポートセンター 新宿区新宿 1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ 605	☎ 5919-4186 (月・水・金 10:00～17:00)

この冊子は、当事者(ご本人・ご家族)の皆さま、関心を寄せていただいた皆さまにご協力をいただき、各関係機関の協力を得て作成をしています。

相談窓口

おとしより相談センター（地域包括支援センター）

お住いの地区ごとに担当窓口が設定されています。下表をご確認ください。

お住いの地区を担当するおとしより相談センターをご利用ください。
詳細は、高齢政策課総合調整係（3579-2371）にてご確認ください。

お住いの地区	担当	住所	電話番号
加賀1・2丁目（1～5番、12～18番）、 板橋1・2丁目（1～17番、22～53番、56～69番）・3・4丁目、 大山東町（17番、19番、21～25番、28番、30～55番）	板橋	加賀1-3-1 老人保健施設シルバーピア加賀 内	5248-2892
板橋2丁目（18～21番、54番、55番）、大山金井町、 大山東町（1～16番、18番、26番、27番、29番）、熊野町、 中丸町、幸町（1～6番）、南町	熊野	中丸町27-11 中丸集会所 併設	5926-6566
加賀2丁目（6～11番、19～21番）、稲荷台、仲宿、氷川町、栄町	仲宿	氷川町38-6 フローラル大山1階	5944-4611
大山町、幸町（7～66番）、大山西町、弥生町、仲町、中板橋、 大山東町（20番、56～60番）	仲町	仲町20-5 仲町ふれあいセンター 内	5917-5201
本町、大和町、双葉町、富士見町	富士見	大和町26-3 大和集会所 併設	6905-6425
大谷口1・2丁目、大谷口上町、大谷口北町、 向原1～3丁目、小茂根1・2丁目	大谷口	向原3-7-8 特別養護老人ホームケアホーム板橋 内	5964-5620
上板橋1～3丁目、常盤台1～4丁目、南常盤台1・2丁目、 東新町1丁目	常盤台	常盤台4-36-6 上板橋病院 隣り	5398-8651
清水町、蓮沼町、大原町、泉町、宮本町	清水	泉町16-16 清水地域センター 併設	3558-6500
志村1～3丁目、小豆沢1～4丁目、東坂下1丁目、坂下1丁目（1～ 26番、28番）、相生町（1～12番11号、13～16番）	志村坂上	小豆沢1-12-4	3967-2131
若木1～3丁目、中台1～3丁目、西台1・2丁目（1～30番4号、41番、 42番）・3丁目（1～46番、48～54番）・4丁目	中台	若木1-21-3 特別養護老人ホーム若木ライフ 内	3933-8875
蓮根1～3丁目、坂下1丁目（27番、29～41番）・2・3丁目、 東坂下2丁目、相生町（12番12号・13号、17～26番）	蓮根	東坂下2-2-22 特別養護老人ホームいずみの苑 内	5970-9106
舟渡1～4丁目、新河岸1・2丁目、高島平7～9丁目	舟渡	舟渡3-4-8 特別養護老人ホームケアポート板橋 内	3969-3136
前野町1～6丁目	前野	前野町2-30-9 カレッジコート1階	5915-2636
小茂根3～5丁目、東山町、東新町2丁目、桜川1～3丁目	桜川	東新町2-36-5 ウェルネススペース桜川 併設	3959-7485
赤塚1・2・5丁目（1～17番）・6～8丁目、赤塚新町1～3丁目、 大門、四葉1丁目（3番10号、4～31番）・2丁目	下赤塚	四葉2-21-16 老人保健施設エーデルワイス 内	3930-1821
赤塚3・4・5丁目（18～36番）、成増1～4丁目	成増	成増4-14-18 特別養護老人ホームケアタウン成増 内	3939-0678
高島平4～6丁目、成増5丁目、三園1・2丁目、新河岸3丁目	三園	成増5-6-3 サービス付高齢者向け住宅みどりの杜 内	3939-1101
西台2丁目（30番5号～17号、31～40番）・3丁目（47番、55～ 57番）、徳丸1～8丁目、四葉1丁目（1～3番（3番10号を除く））	徳丸	徳丸3-32-28 特別養護老人ホームマイライフ徳丸 内	5921-1060
高島平1～3丁目	高島平	高島平2-32-2 高島平団地1階	5922-5661

（編集・発行） 板橋区健康生きがい部生涯活躍推進課認知症施策推進係
板橋区板橋 2-66-1 ☎03-3579-2399
（監 修） 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

刊行物番号
R08-48

次号
令和9年発行

令和8年9月発行