



認知症が気になり始めたら 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

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
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①～⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

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。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

認知症についての電話べんり帳



川崎市認知症コールセンター サポートほっと

介護経験者が認知症の介護についてのご相談をお受けします。

月・火・木・金・日 10時～16時

※第2、第4木曜日は20時まで受付

※日曜日は第1、第3日曜日のみ受付

※専門医相談 第4火曜日午前(予約制)

☎0570-04-0104

若年性認知症サポートデスク

若年性認知症コーディネーターが若年性認知症に関するご相談をお受けしています。支援ネットワークの調整なども行っています。

☎044-400-7060
月～金 9時～16時

地域包括支援センター

高齢者の生活や介護についてのご相談をうかがい、一緒に解決方法を考える身近な窓口です。川崎市から委託を受けた公的な相談機関です。

名称	電話番号	担当地域
しおん	044-222-7792	旭町、砂子、駅前本町、榎町、境町、新川通、鈴木町、東田町、富士見1丁目、堀之内町、本町、港町、宮前町、宮本町
恒春園	044-211-6313	池田、小川町、貝塚、京町1・2丁目、下並木、堤根、日進町、南町、元木
大島中島	044-201-8831	大島、大島上町、中島、富士見2丁目
京町	044-333-7920	浅田、大川町、小田2～7丁目、京町3丁目、白石町、田辺新田
ビオラ川崎	044-329-1680	小田1丁目、小田栄、渡田、渡田新町、渡田東町、渡田向町、渡田山王町
桜寿園	044-287-2558	浅野町、池上町、追分町、扇島、扇町、鋼管通、桜本、田島町、浜町、南渡田町
大師中央	044-270-5112	池上新町、観音、大師公園、台町、中瀬、四谷上町、四谷下町
藤崎	044-270-3215	伊勢町、川中島、大師駅前、藤崎
大師の里	044-266-9130	浮島町、江川、小島町、塩浜、昭和、田町、大師河原、大師町、大師本町、千鳥町、出来野、殿町、東扇島、東門前、日ノ出、水江町、夜光

認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談の窓口です。相談は無料です。

◆市立川崎病院 認知症疾患医療センター

☎044-233-5521(代表)

◆日本医科大学武蔵小杉病院 街ぐるみ認知症相談センター

☎044-733-2007(直通)

◆聖マリアンナ医科大学病院
認知症(老年精神疾患)治療研究センター

☎044-977-6467(直通)

◆かわさぎ記念病院 認知症疾患医療センター

☎044-977-3100(直通)

区役所・支所

電話・来所による認知症に関する相談をお受けしています。認知症の早期支援も実施しています。ご家族や身近な方に気になる方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

◆川崎区役所地域まもり支援センター 高齢・障害課

☎044-201-3080

◆大師地区健康福祉ステーション 高齢・障害担当

☎044-271-0157

◆田島地区健康福祉ステーション 高齢・障害担当

☎044-322-1986

※窓口体制変更に伴い、令和7年1月1日から相談先が川崎区役所に一元化されます

認知症サポーター養成講座

認知症の方やそのご家族を支えるため、認知症の基本的な知識や対応について学ぶ講座です。

◆川崎区役所地域まもり支援センター 地域支援課

☎044-201-3206