

認知症が 心配な方へ



北九州市

目次

1	認知症かも?と思ったら	2ページ
2	認知症と診断されたら	4ページ
3	相談したい・悩みを聞いてほしい	5ページ
4	こんなときは	7ページ
5	認知症について学びたい・支えたい	11ページ
6	若年性認知症	13ページ
7	認知症チェックリスト	14ページ

認知症ってなんだろう



認知症とは、脳の中で病気による変化が起き、社会生活や日常生活に支障が出てくる状態をいいます。

認知症によって記憶力や行動力が低下すると、身の回りの環境・モノとの関わり、人との関わり、時間との関わりに障害が生じ、さまざまな暮らしづらさがあらわれます。



1

認知症かも?と思ったら

認知症も他の病気と同じように、早期診断・早期治療はとても大切です。

本人や家族が認知症の治療や対応について理解することは、前向きで自分らしい生活につながっていきます。



かかりつけ医に相談してみましょう

「認知症かも?」と思ったら、まずかかりつけの医療機関に相談してみましょう。

専門医を受診する場合も、日ごろの健康状態をよく知っているかかりつけ医に紹介状を書いてもらおうと、スムーズに受診できます。

* 医療保険等による自己負担額が必要です。

認知症サポート医のいる
「ものわすれ外来」

認知症について不安や心配のある方が、身近なところで受診し、相談できる医療機関です。様々な診療科があるために、本人にとって受診しやすいところを選ぶことができます。

* 医療保険等による自己負担額が必要です。



◎お問い合わせ

認知症支援・介護予防センター

☎093-522-8765





認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医相談や鑑別診断とそれに基づく初期対応などを行う認知症の専門医療機関です。

電話相談窓口を設置しており、初診前の相談・医療機関への紹介、診断後の相談支援や当事者等による交流会を行っています。

* 診療は医療保険等による自己負担額が必要です。

* 受付時間は各医療機関によって異なります。



医療機関名	電話番号
小倉蒲生病院	093-963-6541
産業医科大学病院	外来予約 093-691-7666 専門電話相談 093-603-1611 (内線 5246)
三原デイケア+クリニック りぼん・りぼん	093-513-2565
たつのおとしごクリニック	093-652-5210
かん養生クリニック	093-931-1101

コラム

本人が受診したがない時は

本人が病院に行きたがらないのは、認知症について不安になっているためかもしれません。そのような気持ちを十分に受け止めて、受診を勧めましょう。

- ☆かかりつけの医師に相談し、働きかけてもらいましょう。
- ☆「健康診断」として、受診を勧めてみましょう。
- ☆家族のために受診してほしいと頼んでみましょう。
- ☆信頼している友人や、同居していない子どもや孫が勧めることで、受診につながることもあります。

2

認知症と診断されたら



日常生活で何か困ったことがあれば
介護サービスの利用を検討しましょう

保健・医療・福祉・介護に関する総合相談窓口（地域包括支援センター）へご相談を。

◎高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター ☎裏表紙をご覧ください。

◎介護認定の申請窓口

介護保険担当窓口 ☎下記の区役所窓口一覧をご覧ください。



区役所保健福祉課窓口一覧

区	高齢者・障害者相談コーナー		健康相談コーナー
	介護保険担当	高齢者・障害者相談係	地域保健係
門 司 区	331-1894	321-4800	331-1888
小倉北区	582-3433	582-3430	582-3440
小倉南区	951-4127	952-4800	951-4125
若 松 区	761-4046	751-4800	761-5327
八幡東区	671-6885	671-4800	671-6881
八幡西区	642-1446	645-4800	642-1444
戸 畑 区	871-4527	881-4800	871-2331

相談したい・悩みを 聞いてほしい



介護や医療について困ったときは相談してください 地域包括支援センター

保健・医療・福祉・介護に関する総合相談窓口です。

◎高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター

☎裏表紙をご覧ください。



土日に相談できる施設もあります まちかど介護相談室

介護に関するお悩みを持つ市民の皆様の身近な相談窓口として、公益社団法人北九州高齢者福祉事業協会の介護施設約50か所に開設しています。

◎お問い合わせ

地域福祉推進課

☎093-582-2060



介護経験者が対応しています 認知症・介護家族コールセンター

認知症のご本人やご家族、高齢者を介護しているご家族等が抱える不安や悩みなどをお聞きます。

相談ダイヤル

☎0120-142-786

◎相談日時：火曜日～土曜日 10時～15時（年末年始、祝休日はお休み）



同じような立場の家族や本人と 情報を共有したい



認知症・若年性認知症介護家族交流会

認知症の方を介護しているご家族が集まり、ともに考え励まし合い、認知症や介護について学びあうための交流会です。

◎お問い合わせ

NPO法人 老いを支える北九州家族の会

☎093-882-5599



認知症の方の交流会

認知症当事者同士が集まって交流を行う場です。

◎お問い合わせ

NPO法人 老いを支える北九州家族の会

☎093-882-5599



認知症カフェで語ろう

認知症の方やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場です。

市内32か所（令和5年4月時点）あります。

◎お問い合わせ

認知症支援・介護予防センター

☎093-522-8765





成年後見制度の利用をお手伝いをします

専門家が高齢者の方や障害のある方、そのご家族からの成年後見に関するご相談をお受けします。

◎お問い合わせ

北九州市成年後見支援センター

☎093-882-9123



お金の管理など日常生活での不安がある方へ

日常生活上の判断に不安がある方（認知症高齢者や知的障害・精神障害のある方で判断能力が不十分な方）が地域で安心して生活できるように、お手伝いいたします。

◎お問い合わせ

権利擁護・市民後見センター「らいと」

☎093-882-4914



高齢者・障害者あんしん法律相談

支援が必要な高齢者や障害のある人及びその家族が抱える法律に関わる問題を、福岡県弁護士会北九州部会の弁護士に無料で相談できます。

◎お問い合わせ

各区役所高齢者・障害者相談係 ☎P4をご覧ください。



介護マークを活用しましょう

介護する方が「介護中」であることを周囲に理解していただくために「介護マーク」を配布しています。

◎お問い合わせ

認知症支援・介護予防センター

☎093-522-8765



介護マーク



ヘルプマーク、ヘルプカードを活用しましょう

外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるストラップ型ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています。

◎お問い合わせ

《ヘルプマーク》

保健福祉局障害福祉企画課

☎093-582-2453

《ヘルプカード》

各区役所高齢者・障害者相談係

☎P4をご覧ください。

*ヘルプカードは各出張所でも配布しています。



ヘルプ
マーク



ヘルプ
カード



見守りサポーターを利用できます

介護疲れでリフレッシュしたいときや買い物で外出したいときなどに、認知症高齢者等に関する知識を持つサポーターがお宅へ訪問し、高齢者の見守りや話し相手をします（有料）。

◎お問い合わせ

北九州市社会福祉協議会 生活支援部 生活支援課

☎093-873-1296



行方不明になってしまうのではないかと心配



事前に必要な方の情報(特徴や写真)を登録しておきましょう。

(認知症行方不明者等SOSネットワークシステム)

あらかじめ心配な方の特徴・写真を登録しておきましょう。

万一所在不明となった場合に警察と行政機関や交通機関、地域ネットワークとの協力機関と連携し、早期の発見・保護につなげます。

◎お申込み・お問い合わせ

各区役所高齢者・障害者相談係

☎P4をご覧ください。

各地域包括支援センター

☎裏表紙をご覧ください。



行方不明時の検索依頼は最寄りの警察署へ

門司警察署生活安全課	321-0110
小倉北警察署生活安全課	583-0110
小倉南警察署生活安全課	923-0110
若松警察署生活安全課	771-0110
八幡東警察署生活安全課	662-0110
八幡西警察署生活安全課	645-0110
折尾警察署生活安全課	691-0110
戸畑警察署生活安全課	861-0110



心配な方の持ち物や衣服に 二次元コードラベルを貼っておきませんか。 (北九州市見守りシール)

本人の衣服や持ち物に二次元コードラベルを貼りましょう。
二次元コードをスマートフォンでかざすと、事前に登録している家族等にメールが送信されるものです。

◎お問い合わせ

認知症支援・介護予防センター

☎093-522-8765



GPSを活用する方法もあります (認知症高齢者等位置探索サービス)

GPS端末を活用して、その方の居場所を探すサービスです。
(一部有料)

◎お申込み・お問い合わせ

各区役所高齢者・障害者相談係 ☎P4をご覧ください。

各地域包括支援センター ☎裏表紙をご覧ください。



コラム

「徘徊」しているのではないのです

「徘徊」という言葉には、「目的もなくうろうろと歩きまわること」という意味がありますが、認知症の方の外出の多くはご本人なりの目的や理由があるとされています。

声かけの
方法

ご本人の正面から優しく声をかけてください。
後ろからの声掛けは禁物です。

認知症について 学びたい・支えたい



認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や認知症の方とその家族との関わり方などを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

◎お問い合わせ

北九州市認知症サポーターキャラバン事務局
(運営:北九州市社会福祉協議会)

☎093-873-1296



認知症サポーターメール

認知症に関する講演会や、認知症による所在不明者の情報をメールで配信しています。

【サポーターメール登録】 ninchisp1@rakume.jp

◎お問い合わせ

北九州市認知症サポーターキャラバン事務局
(運営:北九州市社会福祉協議会)

☎093-873-1296



コラム

認知症サポーターとは

認知症について学ぶ講座を受けた人を「認知症サポーター」といいます。認知症を正しく理解したうえで、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」のことです。



迷い人搜索模擬訓練を実施しませんか

道に迷った認知症の人を想定して発見し、やさしく声をかけ、安全に保護する体験です。地域での実施手順や事前研修の開催等ご相談に応じています。

◎お問い合わせ

認知症支援・介護予防センター

☎093-522-8765



定期的に健診を受けましょう

後期高齢者医療の被保険者 ➡ **後期高齢者健診 (500円)**

◎お問い合わせ

福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092651-3111

40～74歳の
北九州市国保加入者

➡ **北九州市の特定健診 (無料)**

◎お問い合わせ

各区健康相談コーナー ☎P4 をご覧ください

保健福祉局健康推進課 ☎093-582-2018

*上記以外の医療保険に加入している方は、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

介護予防に取り組みましょう

介護予防の取り組みは認知症の発症や進行を遅らせることに効果的といわれています。

市では個人でご参加いただける講座の開催や、グループへの講師派遣などを行っています。

◎お問い合わせ

認知症支援・介護予防センター ☎093-522-8765

医療・障害・年金に関するサービス

自立支援医療（精神通院）の給付

指定医療機関の通院治療費（薬代も含む）の自己負担額が軽減されます。

精神障害者保健福祉手帳の申請

1～3級に区分し証明します。

◎お申込み・お問い合わせ

各区役所高齢者・障害者相談係 ☎P4 をご覧ください

障害年金の申請

一定の障害のある方へ、障害の程度に応じて支給されます。

◎お申込み・お問い合わせ

初診の日に加算していた年金の問い合わせ窓口

6

若年性認知症



若年性認知症の相談窓口

若年性認知症とは、65歳未満に発症する認知症のことです。
人によってその症状、進行はさまざまです。

◎お問い合わせ

福岡県若年性認知症
サポートセンター

☎0930-26-2370

認知症支援・
介護予防センター

☎093-522-8765



7

認知症チェックリスト



認知症かな?と思ったら、早めに専門の医師の診察を受けることが大切です。思いあたることはありませんか?

下記のような症状がないか
チェックしてみましょう。



- ☐ 同じ話を無意識に繰り返す
- ☐ 知っている人の名前が思い出せない
- ☐ 漢字を忘れる
- ☐ 物のしまい場所を忘れる
- ☐ 器具の使用説明書を読むのを面倒がる
- ☐ 今しようとしていることを忘れる
- ☐ 理由もないのに気がふさぐ
- ☐ 身だしなみに無関心である
- ☐ 外出をおっくうがる
- ☐ 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする



高齢者のための保健・医療・福祉・介護の「総合相談窓口」地域包括支援センター 一覧

高齢者の権利、介護予防、介護保険のサービス相談など、保健・医療・福祉・介護の総合相談窓口です。
※高齢者ご本人だけでなく、家族や地域の人からの相談も受け付けています。

区	相談受付窓口 (設置場所)	センター名	所在地	市民専用フリーダイヤル	電話番号	担当地域の目安 (小学校区)
門司	出張所	門司1	松ヶ江出張所 門司区吉志新町二丁目1-1	0120-049233	481-1028	大積・白野江・柄杓田・松ヶ江北・松ヶ江南
		門司2	門司区役所 門司区清滝一丁目1-1	0120-283233	331-2041	田野浦・港が丘・小森江(旧小森江東)・門司中央・門司海青
		門司3	大里出張所 門司区大里原町12-12	0120-329233	391-2017	小森江(旧小森江西)・大里東・大里南・大里柳・西門司・萩ヶ丘・藤松
小倉北	区役所	小倉北1	小倉北区役所 小倉北区大手町1-1	0120-079033	562-2515	足原・霧丘(小倉南区を除く)・桜丘・寿山・富野
		小倉北2		0120-127033	562-2516	足立・貴船・小倉中央・三郎丸・中島・藍島・城野(小倉南区を除く)
		小倉北3		0120-259033	591-3014	到津・井堀・中井・西小倉・日明・高見(八幡東区を除く)
		小倉北4		0120-853033	591-3015	泉台・今町・清水・南丘(小倉南区を除く)・南小倉
小倉南	出張所 (東区出張所を除く)	小倉南1	曾根出張所 小倉南区下曾根四丁目22-1	0120-349433	475-7392	朽網・曾根・曾根東・田原・真・東朽網
		小倉南2	小倉南区役所 小倉南区若園五丁目1-2	0120-794433	923-7039	葛原・高蔵・沼・湯川・吉田
		小倉南3		0120-803433	952-5128	横代・若園・城野(小倉北区を除く)・北方・霧丘(小倉北区を除く)
		小倉南4		0120-086533	923-7052	守恒・徳力・広徳・企救丘・志井・長尾・南丘(小倉北区を除く)
		小倉南5	岡谷出張所 小倉南区徳古西三丁目7-1	0120-189533	451-3109	長行・合馬・市丸・新道寺・すがお
若松	出張所	若松1	若松区役所 若松区浜町一丁目1-1	0120-192133	751-5281	赤崎・くきのうみ・小石・深町・若松中央・藤木
		若松2	島郷出張所 若松区鶴生田二丁目1-1	0120-259133	701-1035	青葉・江川・鶴生田・高須・花房・二島・ひびきの(八幡西区を除く)
八幡東	区役所	八幡東1	八幡東区役所 八幡東区中央一丁目1-1	0120-719133	663-3305	祝町・枝光・高槻・高見(小倉北区を除く)・槻田・ひびきが丘
		八幡東2		0120-835133	661-5132	大蔵・河内・皿倉・花尾(八幡西区を除く)・八幡
八幡西	出張所	八幡西1	折尾出張所 八幡西区光明一丁目9-22	0120-379733	601-5402	赤坂・浅川・医生丘・折尾東・本城・光貞・ひびきの(若松区を除く)
		八幡西2	八幡西区役所 八幡西区黒崎三丁目15-3 コムシティ内	0120-512733	644-7623	永犬丸・永犬丸西・折尾西・則松・八枝
		八幡西3		0120-618733	621-5032	青山・穴生・熊西・竹末・萩原・引野
		八幡西4		0120-729733	621-5053	黒畑・黒崎中央・筒井・鳴水・花尾(八幡東区を除く)
		八幡西5	上津役出張所 八幡西区下上津役四丁目8-1	0120-059833	611-5063	大原・上津役・塔野・中尾・八児
		八幡西6	八幡南出張所 八幡西区茶屋の原一丁目8-1	0120-139833	617-2752	池田・香月・楠橋・木屋瀬・千代・星ヶ丘
戸畑	区役所	戸畑1	戸畑区役所 戸畑区千防一丁目1-1	0120-209833	861-2166	あやめが丘・戸畑中央・中原
		戸畑2		0120-199533	861-2165	一枝・大谷・鞘ヶ谷・天籟寺・牧山