



もしかしたら 認知症？ 気になる人は 行動を

実は 令和7年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気で、国の推計では、令和7年(2025年)には65歳以上の5人に1人が発症すると見込まれています。本市でも高齢化が進んでおり、近い将来、自分自身や身近な人の発症も考えられます。

「自分は大丈夫」と安心せず生活の中で物忘れなど気になることがあれば、早期発見・診断に向けて行動しましょう。

問 地域共生推進課 (0798・35・3286)

認知症は 早期発見が大切



地域共生推進課 石野副主査

最近、物忘れが気になる人は、セルフチェックや早期診断、高齢者あんしん窓口を利用してみてください



物忘れ

- ・体験の一部を忘れる
例：食べたものを忘れる
- ・ヒントがあると思い出せる

認知症

- ・体験の全部を忘れる
例：食べたこと自体を忘れる
- ・ヒントがあっても思い出せない



兵庫県版認知症チェックシート

最近の生活についての簡単な質問に答えることで、現状把握や認知症の4年以内のリスクが分かります。チェックは、健康ひょうご21 (http://www.kenko-hyogo21.jp/selfcheck_top/) から。

◇◇配布場所◇◇
 地域共生推進課(市役所本庁舎3階)、各高齢者あんしん窓口など

認知症の気づき チェック

4年以内の リスクチェック



かかりつけ医で早期診断！

★普段の健康状態を把握しているため変化に気づきやすく、専門機関等も紹介できます

かかりつけ医がない場合は認知症相談医療機関へ
 →市のホームページ(ページ番号:83900536)



早期診断・発見のメリット

- 1 アルツハイマー型など認知症の種類によっては、初期からの薬の服用で、進行を遅らせることができる
- 2 本人の理解がある時点での受診となり、今後の生活(財産管理等)について意思に沿った支援ができる

近くの高齢者あんしん窓口で相談！

★市内計15カ所。相談内容に応じて必要な支援につなげます

★保健師やケアマネジャーなど専門職が対応。高齢者全般の相談を受け付けします



市内15カ所(開所時間は月曜～土曜の午前9時～午後5時) ※市外局番なしは0798

安井…37・1870	今津南…32・1702	浜脇…35・2440
西宮浜…32・6064	小松…45・7810	高須…44・4505
浜甲子園…42・3530	上甲子園…38・6031	深津…64・0050
瓦木…68・2702	甲山…71・9904	甲武…54・8883
甲東…57・5280	塩瀬…0797・63・3320	山口…078・903・0525

認知症になっても安心して暮らせるまちへ



市では、認知症と診断された人とご家族が安心して暮らせるよう、さまざまな事業を行っています

認知症SOSメール

- ◆行方不明のおそれのある人を家族などの申請で事前登録
- ◆行方不明者が出たら、捜索協力者(要事前登録。誰でもなれます)にメール配信
- ◆市内警察署と協定を結び情報連携を開始

登録は市のホームページから
 ページ番号 15463841

認知症サポーター

◆認知症サポーターとは、特別なことをする人でなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。市では、養成講座を開催しています。詳しくは西宮市社会福祉協議会(0798・23・1140)へ

他の事業や本人・家族のつどい場情報、各種パンフレット等はこちらをご覧ください
 市のホームページ ページ番号 21886572

現場人に聞く

高齢者あんしん窓口 甲東 山内 看護師



相談 認知症の進行を遅らせるためには？

本人も周りの人も認知症を正しく理解することです。みんなが笑顔で過ごす為の工夫と、お互いに「ありがとう」と言い合える、人とのつながりや環境づくりが大切です。

相談 認知症と診断されて今後が不安です。

認知症は恥ずかしい病気ではなく誰でもなり得るものです。困ったときはSOSの声を上げることが大切です。備忘(忘れることに備える)を意識し、笑顔と人とのつながりのある暮らしを心掛けてください。

認知症の人・家族が タスキリレー

11/2 RUN伴 in 西宮

RUN伴(らんとも)は、認知症の人や家族などがタスキリレーをしながらゴールを目指す全国規模のイベントで、西宮市では11月2日(土)に開催。



- ・参加者はオレンジのTシャツ着用。ぜひ応援を
- ・コースは阪神甲子園駅周辺～総合福祉センター
- ・詳しくは、市のホームページ(ページ番号:32243142)をご覧ください