



# 認知症 チェックシート

「最近もの忘れが多い」「ひょっとしたら認知症？」  
気になり始めたらご本人やご家族でチェックしてみませんか？

認知症は早期発見で適切な治療・対応ができれば進行を遅らせたり、良好な状態を長く保つことができます。

チェックシートを試してみて、気になることがあればかかりつけ医もしくは認知症専門医に早めに相談しましょう。

えびの市役所	介護保険課	地域包括支援センター
電話	0984-35-1112	(直通)
ファックス	0984-35-0653	



# 認知症に関する相談窓口

## かかりつけ医

通院中の医療機関に相談してみましょう。

## 地域包括支援センター・在宅介護支援センター

認知症に関する相談のほか、住み慣れた地域で安心した暮らしにつながるよう関係機関と連携しお手伝いします。

名称	担当地区	電話
えびの市地域包括支援センター	えびの市全域	0984-35-1112
西部在宅介護支援センター	真幸	0984-37-3085
中部在宅介護支援センター	加久藤	0984-35-2800
南部在宅介護支援センター	上江・飯野南部	0984-25-3311
東部在宅介護支援センター	飯野北部	0984-33-2377

## 近隣の認知症疾患医療センター

認知症についての鑑別診断や各種相談に応じます。

名称	住所	電話
一般財団法人弘潤会野崎病院	宮崎市恒久5567番地	0985-54-8123（直通） 0985-51-3111（代表）
一般財団法人藤元メディカルシステム大悟病院	北諸県郡三股町大字長田1270番地	0986-53-3366（直通） 0986-52-5800（代表）
医療法人永光会あいらの森ホスピタル	鹿児島県始良郡湧水町北方1854番地	0995-74-1140（直通） 0995-74-2503（代表）
医療法人精翠会吉田病院	熊本県入吉市下城本町1501番地	0966-22-7503（直通） 0966-22-4051（代表）

## 成年後見制度支援

認知症などで、判断力が不十分な人の生活を法的に支援する専門相談機関です。

名称	住所	電話
中核機関にしもろ地区権利擁護推進センターつなご	小林市細野389番地1	0984-27-3358

## 認知症コールセンター

認知症に関する知識や介護の悩みを相談したり、介護者同士で情報交換し精神的負担軽減を行っています。

名称	受付時間	電話
公益社団法人「認知症の人と家族の会」	月～金（祝日除く）午前10時～午後3時	0120-294-456 050-5358-6578（携帯）
公益社団法人「認知症の人と家族の会」宮崎県支部	月・水・金 午前9時～午後4時	0985-22-3803
宮崎県若年性認知症コールセンター	月～金（祝日除く）午前10時～午後4時	0985-22-3803

## 自分のもの忘れが、気になり始めたら

### 自分でチェック

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ひとつでも思い  
当たる場合

「認知症に関する  
相談窓口」へ早め  
に相談しましょう

## 家族・身近な人のもの忘れが、気になりはじめたら

### 家族・身近な人でチェック

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

いくつか思い  
当たる場合