

イメージを変えよう！

認知症のこと



知っていますか？「新しい認知症観」のこと

新しい認知症観とは、認知症になったからといって何もできなくなるのではなく、認知症になってからも一人一人ができること、やりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

高齢化が進み、認知症の方は今後もさらに増えていくことが見込まれています。このため、私たちは、誰もが認知症になり得るものとして理解していく必要があります。

決して他人ごとではない認知症ですが、症状が相当進行するまでは、生活に必要な能力が失われることはありません。認知症になってからも自分らしく生きている人はたくさんいますし、むしろ、そうした人のほうが多いかもしれません。

認知症は、私たちの人生の一部です。認知症を「自分ごと」としてとらえ、正しく理解していただくとともに、認知症になってからも希望と尊厳を持って安心して暮らすことができるまちを、一緒に創っていきましょう。

新 潟 市



やさしさつなぎ、広がる笑顔、新潟市

令和7年7月発行

～認知症は誰でもなり得る可能性があります～ 簡易チェック表で確認してみましょう！

このチェック表は認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態をご自分やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

該当する項目に○をつけてください。

質 問 項 目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0 点	1 点	2 点
知っている人の名前が思い出せない	0 点	1 点	2 点
物のしまい場所を忘れる	0 点	1 点	2 点
漢字を忘れる	0 点	1 点	2 点
今しようとしていることを忘れる	0 点	1 点	2 点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0 点	1 点	2 点
理由もないのに気がふさぐ	0 点	1 点	2 点
身だしなみに無関心である	0 点	1 点	2 点
外出をおっくうがる	0 点	1 点	2 点
物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	0 点	1 点	2 点
合 計：			点

評 価 0～8点 ➡ **正常** 9～13点 ➡ **要注意** 14～20点 ➡ **専門医等に受診を**

0～8点 正常	ものの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックをしてみましょう。
9～13点 要注意	ご家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14～20点 要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や地域包括支援センター（裏面参照）にご相談ください。

大友式認知症予測テスト～公益財団法人認知症予防財団ホームページより～

早期発見による３つのメリット

認知症の早期発見・診断・治療は、他の病気と同じようにとても重要です。

① 準備ができる

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

② 治療ができる

認知症の中には、早めに治療すれば改善が可能な病気もあります。早めに受診をして、原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

③ 進行を遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な抗認知症薬などの薬物治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合もあります。
生活習慣の改善に取り組んだり、正しいケアを行うことにより、認知症の進行を遅らせることができます。

早めに
相談・受診
しましょう

チェックで心配になった方は

まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じ適切な病院を紹介してもらえます。

また、地域包括支援センター（裏面）や区役所健康福祉課の窓口などでも相談できます。（ご家族だけの相談もできます。）



～認知症の発症や進行を遅らせよう！～
住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために

ポイント

- ①適度な運動をしましょう。
- ②食生活に気をつけましょう。
- ③人と積極的に交流しましょう。
- ④生活を楽しみましょう。
- ⑤質のよい睡眠をとりましょう。
- ⑥歯と口の健康を保ちましょう。



交流できる場所／予防に取り組む

地域の茶の間・サロン・老人クラブ・認知症カフェなど 各地域包括支援センターへ（裏面参照）

地域の人と交流を続けることは、認知症の発症や進行を遅らせると言われています。こうした場所へ行って、地域の行事などにも参加してみましょう。

幸齢ますます元気教室 各地域包括支援センター（裏面参照）または各区健康福祉課健康増進係へ（下記参照）

集団で「体やお口の体操」や「運動・お口の健康・栄養についての講座」を学ぶことで、心身機能の維持・向上を図ります。

やろてば体操・楽しく脳トレ！（認知症予防出前講座） 各区健康福祉課健康増進係へ（下記参照）

研修を受講した運動普及推進委員※が運動を中心とした脳トレ・健康づくりのメニューを提供します。

※運動普及推進委員とは、地域で運動を通して、健康づくり活動を普及するボランティアです。

フレイル予防事業（フレイルチェック） 各区健康福祉課健康増進係へ（下記参照）

フレイルチェックに参加し、ご自身の心身の状態を確かめ、生活習慣改善のきっかけを作ります。

各区役所健康福祉課健康増進係

北 区	025-387-1340	中央区	025-223-7246	秋葉区	0250-25-5686	西 区	025-264-7433
東 区	025-250-2350	江南区	025-382-4316	南 区	025-372-6385	西蒲区	0256-72-8380
開設時間		月曜～金曜（祝日・年末年始除く）午前8時30分～午後5時30分					

認知症に対する不安を減らすことができるよう、認知症のことや進行に合わせて受けられる新潟市の様々な介護サービスや支援制度などの情報をまとめた「認知症安心ガイドブック」もあります。



新潟市地域包括支援センター一覧

※担当する地域は中学校区（日常生活圏域）ごとに分かれています。

区	名 称	担当する地域（中学校区）	所 在 地	電 話 番 号
北 区	阿賀北	松浜・南浜・濁川	松潟 1482-1	025-258-1212
	くずつか	葛塚・木崎・早通 【★ 1】	前新田甲 74-1	025-250-1280
	上土地亀	岡方・光晴 【★ 2】	上土地亀 2433-1	025-386-1150
東 区	山の下	山の下	秋葉 1-1-15	025-250-0032
	藤見・下山	藤見・下山	河渡本町 2-35	025-290-7155
	木戸・大形	東新潟（木戸小）・大形・木戸	岡山 1183-1	025-272-3552
	石山	石山・東石山	中野山 4-16-13	025-277-0077
中 央 区	関屋・白新	関屋・白新 【★ 3】	関屋大川前 1-2-36	025-231-5659
	ふなえ	寄居・新潟柳都（旧二葉・旧舟栄）	入船町 3-3629-1	025-229-3600
	宮浦東新潟	宮浦・東新潟（沼垂小・笹口小）	鑑 1-5-16	025-240-6111
	鳥屋野・上山	鳥屋野・上山 【★ 4】	神道寺 1-10-6	025-240-6077
	山潟	山潟	長潟 1204-1	025-257-7090
江 南 区	大江山・横越	大江山・横越 【★ 5】	三百地 2312-1	025-278-7860
	かめだ	亀田・亀田西	早通 6-7-34	025-383-1780
	曽野木両川	曽野木・両川 【★ 6】	曾川甲 1326	025-282-7295
秋 葉 区	にいつ日宝町	新津第五	日宝町 5-25	0250-22-1931
	新津	新津第一・新津第二	古田 3-2-7	0250-25-3081
	こすど	小合・金津・小須戸	小須戸 3785-1	0250-61-1311
南 区	しろね北	臼井・白根北	高井東 2-2-30	025-362-1750
	しろね南	白南・白根第一	上下諏訪木 817-1	025-373-6770
	あじかた	味方・月潟	西白根 44	025-372-5121
西 区	小新・小針	小新・小針 【★ 7】	小針藤山 1-17	025-201-1351
	坂井輪	坂井輪	新通 4734	025-269-1611
	五十嵐	五十嵐	上新栄町 6-17-33	025-378-2255
	黒埼	黒埼	鳥原 3255-1	025-377-1522
	赤塚	内野・赤塚・中野小屋	赤塚 4782	025-264-3377
西 蒲 区	西川	西川	旗屋 701-2	0256-88-3122
	中之口・潟東	潟東・中之口	福島 313-1	025-375-8833
	巻	巻東・巻西	巻甲 1569-7	0256-73-6780
	岩室	岩室	橋本 97-1	0256-82-5501

★ 2 の光晴中学校区の中にある葛塚中央コミュニティ協議会の区域は、★ 1 の圏域となります。

★ 3 の関屋中学校区の中にある青山小学校区は、★ 7 の圏域となります。

★ 5 の横越中学校区の中にある北区十二前は、★ 2 の圏域となります。

★ 6 の曽野木中学校区の中にある中央区上沼、湖南、高美町は、★ 4 の圏域となります。

発 行／新潟市福祉部地域包括ケア推進課

TEL：025-226-1281 FAX：025-222-5531

このパンフレットは、令和 7 年 4 月現在の内容で作成しています。