

*自分でできる認知症の気づきチェックリスト

認知症が気になりはじめたら、自分でチェックをしてみましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、家族や身近な人などと一緒にチェックをするのもいいです。

※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。

早めに、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック	項目	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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る	1点	2点	3点	4点
2	直前に聞いた話や話したことを思い出せないことがある	1点	2点	3点	4点
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と言われることがある	1点	2点	3点	4点
4	今日が何月何日かわからないときがある	1点	2点	3点	4点
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある	1点	2点	3点	4点
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る	1点	2点	3点	4点
7	一人で買い物に行ける	1点	2点	3点	4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できる	1点	2点	3点	4点
9	自分で掃除や料理など家事をすることができる	1点	2点	3点	4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができる	1点	2点	3点	4点

合計点 点

*相談ができる医療機関一覧

●もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。

認知症を早期に発見して進行を遅らせるには、医療機関やサービスを上手に利用することが大切です。

地域には、認知症の人やその家族を支えるさまざまなサービスがあります。適切な支援を受けるためにも、医療機関を受診し症状を知ることが大切です。まずは、日頃から本人の健康状態を把握し、信頼関係もあるかかりつけ医にご相談ください。必要に応じて、専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。いざという時のために、日頃から「かかりつけ医」を決めておくとういでしょう。(受診の際には必ず事前に電話にてお問い合わせください。)

★掲載の承諾を得た市内と近隣市の認知症に関する医療機関情報です。(令和7年4月現在)

※認知症診断の可否 △=難しい時は専門機関へ紹介
※往診・訪問診療の可否 ○=初診患者も可能 △=自院通院者に限る

【市内医療機関】

	医療機関名(外来名)	主たる診療科	認知症専門 外来の有無	認知症診断 の可否	往診・訪問 診療の可否	所在地	予約の 電話番号
1	つばさクリニック 多摩	内科、精神科	×	○	○	一ノ宮3-1-3 桜ヶ丘Kビル4階C室	042-401-9472
2	山善内科クリニック	内科 糖尿病科	×	△	△	一ノ宮4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス101	042-372-5588
3	田村クリニック (脳神経内科)	内科、泌尿器科	○	○	○	落合1-32-1 多摩センターペペリビル4・5階	0120-609-400
4	風と森メンタル クリニック	精神科	×	△	×	落合1-35 ライオンズプラザ多摩センター3階	042-400-6111
5	多摩センター クリニックみらい	内科一般、 内分泌代謝内科	×	○	×	落合1-38 マグレブパーキングビル1階	042-316-8570
6	多摩ゆずクリニック	内科、老年内科	×	△	○	落合1-7-12 ライティングビル6階	042-400-0467
7	多摩心療クリニック	精神科、 心療内科	×	△	×	落合1-9-9 多摩クレイドルビル2A	042-319-3057
8	武島内科クリニック	内科	×	△	×	落合3-11-3	042-338-5665
9	吉沢クリニック	内科	×	○	○	落合6-15-25	042-373-2340
10	あいクリニック (老年精神科)	内科、 老年精神科	○	○	△	貝取1431-3	042-375-9581

	医療機関名（外来名）	主たる診療科	認知症専門 外来の有無	認知症診断 の可否	住診・訪問 診療の可否	所在地	予約の 電話番号
11	松田医院	内科、小児科	×	△	×	貝取 1-48-1	042-373-3205
12	貝取内田医院	内科	×	△	△	貝取1-52-1 ノーブル貝取1階	042-389-3646
13	からきだ駅前 クリニック	消化器内科、 呼吸器内科	×	△	○	唐木田 1-1-7 プラザ唐木田 104	042-376-3800
14	ひとみタウン ケアクリニック	内科	×	△	○	諏訪 1-65-1 永山ハウス 101 号	042-338-3281
15	多摩クリニック	内科	×	△	○	諏訪5-10-1	042-375-7753
16	中村内科	内科、 消化器科	×	△	△	諏訪5-10-7	042-375-7757
17	せいせきサトウ クリニック	内科	×	△	×	関戸 1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘 SC.C 館 1 階	042-337-2715
18	桜ヶ丘神経内科 クリニック	精神科、 心療内科	×	○	×	関戸2-39-12 NKビル7階	042-374-6511
19	聖蹟桜ヶ丘メンタル クリニック	精神科、 心療内科	×	○	×	関戸4-72 聖蹟桜ヶ丘オーバ5階	042-400-7781
20	佐々部医院	胃腸科 外科	×	×	○	関戸 4-9-2 コンフォート聖蹟 1・2 階	042-375-7313
21	新垣内科外科クリ ニック	内科 外科	×	△	○	鶴牧 1-24-1 新都市センタービル3階	042-373-0514
22	つるまき 八木クリニック	内科、小児科	×	△	×	鶴牧5-4-1	042-319-3449
23	天本病院 (もの忘れ外来)	老年精神科、 内科	○	○	×	中沢2-5-1	042-310-0333
24	あいクリニック中沢	内科	×	△	△	中沢2-5-3 ゆいま～る中沢A棟1階	042-311-2820
25	宮国医院	内科 外科	×	△	×	永山 1-4 グリナード永山5階	042-376-4747
26	日本医科大学 多摩永山病院	脳神経内科	×	○	×	永山1-7-1	042-371-2111
27	多摩みなみ クリニック	内科、 呼吸器内科	×	△	×	永山1-7-8	042-311-4415
28	たけしたクリニック	精神科	×	○	×	永山 1-8-17 ポヌール永山205	042-373-1541
29	和光内科胃腸科	内科、消化器科	×	△	×	永山6-6-1	042-311-7311
30	桜ヶ丘記念病院 (メモリー外来)	精神科	○	○	×	連光寺 1-1-1	042-375-6310
31	多摩中央病院 (もの忘れ外来)	精神科	○	○	×	連光寺 2-62-2	042-313-7805
32	聖ヶ丘病院	内科、外科	×	△	△	連光寺2-69-6	042-338-8111

近隣医療機関

	医療機関名（外来名）	主たる診療科	認知症専門 外来の有無	認知症診断 の可否	住診・訪問 診療の可否	所在地	予約の 電話番号
1	稲城台病院 (もの忘れ外来)	精神科 リハビリテーション科	○	○	△	稲城市 若葉台 3-7-1	042-331-5531
2	稲城市立病院	脳神経内科	×	○	×	稲城市 大丸 1171	042-377-0931
3	平川病院 (認知症外来)	精神科・ 内科	○	○	×	八王子市 美山町 1076	042-651-3132
4	ひらかわクリニック (認知症外来)	精神科	○	△	×	八王子市 旭町 10-13 4 階	042-642-8793
5	多摩平の森の病院 (認知症外来)	老年内科、 老年精神科	○	○	×	日野市 多摩平 3-1-17	042-843-1888
6	康明会病院 (物忘れ外来)	内科、 脳神経内科	○	○	○	日野市 豊田 2-32-1	042-584-5269
7	多摩丘陵病院	内科・ 神経内科	×	△	×	町田市 下小山田町 1401	042-797-1511
8	鶴が丘ガーデン ホスピタル	心療内科 精神科	×	△	△	町田市 三輪緑山 2-2133-1	044-988-3121
9	鶴川サナトリウム病院 (もの忘れ外来)	内科、 精神科	○	○	×	町田市 真光寺町 197	042-735-2222
10	町田市民病院 (もの忘れ外来)	精神科	○	○	×	町田市 旭町 2-15-41	042-722-2230
11	敬愛クリニック	精神科	×	○	○	町田市 忠生 4-5-10 ウエルストンアネックス1階	042-794-9106
12	つばさクリニック町田 (精神科・心療内科)	精神科・ 心療内科	○	○	○	町田市 忠生 3-25-11 忠生ビル 1-A 号室	042-794-6811

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、東京都が各地域で認知症の人とその家族を支援する体制を構築するため、医療機関相互や医療・介護の連携の推進役として指定する医療機関です。

【東京都指定 地域連携型認知症疾患医療センター】

社会福祉法人桜ヶ丘社会事業協会 桜ヶ丘記念病院 多摩市連光寺1-1-1

① ☎042-313-7350 (センター直通) ② ☎042-375-6310 (医療相談室・地域連携室)

認知症の専門知識を有する相談員による医療相談や、認知症の鑑別診断を行い、必要な支援に結びつけます。多摩市とともに、地域の医療・介護関係機関とのネットワークづくりを推進し、認知症施策への協力等を行います。

【東京都指定 南多摩医療圏地域拠点型認知症疾患医療センター】

医療法人社団光生会 平川病院 八王子市美山町1076

① ☎042-651-3132 (センター直通) ② ☎042-651-3131 (平川病院代表)

関係機関を集めた会議の開催、地域連携型認知症疾患医療センター・医療機関との連携による身体合併症、行動・心理症状に対応するネットワークづくりの推進、人材育成、認知症アウトリーチチームの配置等を行います。