

まきのほら

認知症ほっとサポート

認知症とは

相談窓口

医療機関

認知症の予防について

認知症に関する教室、サービスなど

もの忘れめやすチェックリスト

認知症は、病気の進行具合によって状態が変わります。

この冊子は、あなたやご家族にとって**気づく、つながる（相談先が分かる）、寄り添える**ことを目的に作成しました。ぜひ手に取り、活用してください。



牧之原市おすすめ 認知症相談ルート

① 認知症が心配

最近少し忘れっぽいし、色々なことがおっくう。認知症が心配だなあ…。



② 自己チェック（もの忘れ“めやす”チェックリスト 12 ページ）を やってみる

ご家族と一緒に、日ごろの生活を振り返り、心配ごとを整理しましょう。

③ もの忘れ相談を受ける

もの忘れ“めやす”チェックリストを持参する

無料で簡単な脳のテストを受けられます。現在の脳の状態や、予防方法もアドバイスします。

健康推進課成人健康係
(さざんか内)

☎ 0548-23-0024

もしくは

お近くの
地域包括支援センター

6 ページを
参照ください。

④ かかりつけ医を受診する

もの忘れ“めやす”チェックリストを持参する

かかりつけの医師がない場合は、認知症サポート医へ相談できます。詳しくは、6、7 ページの医療機関をご覧ください。

