



調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2025.10



地域包括支援センター仙川は、65歳以上の方を中心とした相談窓口です。
仙川便りでは、毎月さまざまな活動報告や知って得する情報をお届けします。



調布市では9月より、『もの忘れ予防検診』が始まりました。指定の市内医療機関にて無料で実施しています。もの忘れが気になる方もそうでない方も、この機会にぜひ検診を受けてください。検診を受けることに抵抗のある方や、今回検診の対象でない方は、自分でできる『認知症の気づきチェックリスト』を行うことをお勧めします。また点数結果に関わらずもの忘れが気になりだしたら、まずは地域包括支援センターや医療機関に気軽に相談してみましょう。地域包括支援センターには認知症地域支援推進員が配属されており、必要な対策と一緒に検討することができます。

【期間】令和7年9月1日から11月30日まで
【対象】市内在住の50～79歳の方で
認知症と診断されていない方
【問い合わせ】高齢者支援室 042-481-7150

なんとなく心配…、
念のために…でもOK！
『もの忘れ予防健診』



気軽にトライ！

『認知症の気づき チェックリスト』



- ・チェックリストの当てはまる所に丸を付け、合計点数を出します。
- ・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。
- ・このチェックリストは医学的診断に代わるものではありません。身体機能の低下により点数が高く出ることもあります。

最も当てはまるところに○をつけてください。
ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

	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りますか	1点	2点	3点	4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことが ありますか	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 もの忘れがあるとされますか	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 ありますか	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りますか	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ますか	1点	2点	3点	4点
7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8 バスや電車、自家用車などを使って 一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
9 自分で掃除機やほうきを使って 掃除ができますか	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 できますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、1～10の合計を計算 合計点 点

認知症サポート月間 実施報告

パネル展示



講座

9/12 地域密着型サービスを紹介

飛び入り参加もあり多くの方に
地域密着型サービスを知ってもらえました。



有名キャラも！



9/25~29 作品展「創作の千カラ」

大きく自由な作品が多く、どれも素敵♡♡♡
見ただけで作品からパワーをもらえました。



名作ぞろい



運動の秋に向けて、
準備しませんか？



介護教室

運動不足で固くなった筋肉や関節
は転倒や怪我のもと。インストラ
クターの講義と実践を通じ、身体
にしなやかさを取り戻しましょ
う。参加無料です。

日時：10月25日（土）
13：00～14：30

会場：ゆずりは成城

世田谷区成城 9-30-12 の 1 階

神戸屋キッチン・八百幸はす向かい

持ち物：

飲み物、タオル、運動しやすい服装
と靴でおこしてください。

広報協力員の方と勉強会を開催しました

東京さつきホスピタル・管理栄養士の塚原志帆さんか
ら「賢く食べて元気になろう！」をテーマにお話を伺
いました。腸と脳は関係があると言われていたり、
腸の菌は新たに増やすことは難しいため、今いる菌を
大事に育てていくことが大事とのこと。様々な食品を
幅広く摂取していくこと、食生活を見直すことの大切
さを学ぶことができました。

★広報協力員を随時募集しています

興味のある方は、いつでも包括仙川まで★

問い合わせ・申し込み先

地域包括支援センター仙川

〒182-0003

調布市若葉町 2-22-2

電話：03-5314-0030

アクセス：
Google マップに
つながります。⇒

