

# ちば認知症相談コールセンター

もしかして認知症…？  
ひとりで悩まないで！ 家族だけで抱え込まないで！

**お気軽にコールセンターに御相談ください**

プッシュ回線の固定電話からは、局番なしの

# #7100

※平成26年4月1日から#ダイヤル利用開始

ダイヤル回線、光電話、IP電話、  
携帯電話、県外からおかけの場合

# ☎043(238)7731

なやみ なんでも みんな いっしょに

相談日時

月・火・木・土曜日 午前10時～午後4時

話を誰かに聴いてほしい…  
使える制度や情報を教えてほしい…  
そんなときは御相談ください



面接相談も実施しておりますので、上記相談日に御予約ください

「ちば認知症相談コールセンター」は、千葉県と千葉市の委託事業として  
公益社団法人認知症の人と家族の会千葉県支部が運営しております

# 「認知症」早期発見のチェックリスト

## もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する。
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたとひとを疑う。

## 判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- 6. 新しいことが覚えられない。
- 7. 話のつじつまが合わない。
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった。

## 時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 10. 慣れた道でも迷うことがある。

## 人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった。
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった。
- 13. 自分の失敗をひとのせいにする。
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。

## 不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える。

## 意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる。

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがある、受診のための医療機関を知りたいなど、お気軽に御相談ください。



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん