

はじめにお読みください

この「ご案内」は、70・75・80歳の方全員に送付しております。

## 令和5年度 もの忘れチェック（認知症検診） のご案内



最近、  
「今日は何日だっけ？」  
「昨日買ったばかりの野菜を今日も買ってしまった」など  
あなたの生活で思い当たることはありませんか。  
もしかしたら、「**認知症の初期症状**」かもしれません。

豊島区は、区民の「もの忘れチェック（認知症検診）」の受診を推奨しております。  
検診を受けて、ご自分のこれからの備えましょう。

**費用は無料！**

**対象** 70・75・80歳の豊島区民（令和6年3月末時点の年齢）  
※既に認知症、軽度認知障害（MCI）と診断された方は除きます。  
※65歳～79歳（上記年齢を除く）の方には個別通知（この案内）  
を郵送していませんので、受診を希望する場合は「裏面」の豊島区  
高齢者福祉課へ電話でお申し込みください。

**受診場所** 区内40か所の医療機関  
※詳しくは、同封の「もの忘れチェック（認知症検診）医療機関  
一覧」を参照。

**受診期間** 令和5年5月25日～令和5年11月30日  
※医療機関によって、受診曜日・時間が異なります。  
詳しくは、直接医療機関にお問い合わせください。  
※11月下旬は大変込み合うことが予想されます。  
受診を希望される方は、お早めにご予約ください。



# もの忘れチェック（認知症検診）を受けるまでのステップ

1 「自分でできる 認知症の気づきチェックリスト」を実施する。

10の質問に答えて合計点数を計算します。

点数が20点以上の方、または、  
点数に関わらず認知症が心配な方

点数が19点以下の方、または、  
特に心配がない方

2 「受診のための問診票」を記入する。

事前にご自宅で記入します。

3 医療機関を予約する。

「もの忘れチェック（認知症検診）医療機関一覧」から希望する医療機関をお選びください。希望する医療機関に、直接電話で予約しましょう。

4 もの忘れチェック（認知症検診）を受診する。

下記①～③を持って医療機関に向かいましょう。

- ① もの忘れチェック（認知症検診）問診票
- ② 健康保険証
- ③ お薬手帳

（生活保護等で健康保険証をお持ちでない方は、受付でお申し出ください）

もの忘れチェック（認知症検診）の結果によって、お住まいの地域を担当する高齢者総合相談センターの職員、又は、区職員が電話や訪問する場合がございます。

今回受診されない方…

- ・半年に1回は自己チェック★
- ・気になることがあれば、最寄りの高齢者総合相談センターへ相談。

◇もの忘れチェック（認知症検診）により認知症の「疑いあり」と判定された方は、さらに詳しい検査と診察を受けることをお勧めします。豊島区が指定した認知症専門医療機関をご紹介しますので、検診終了後に医師とご相談ください。なお、認知症専門医療機関受診は、保険診療（有料）となるので、予めご了承ください。

問い合わせ先

豊島区 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ  
〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1  
電話：03-4566-2433 FAX：03-3980-5040

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

# 令和5年度 豊島区フレイルチェック 無料チケット

有効期限 令和6年3月31日

やって  
50  
フレイル

70歳・75歳の方へ

## 令和5年度 豊島区フレイルチェックのご案内

フレイルとは ころろや身体の動きが低下してきている「健康」と「要介護」の中間の状態、早めに気づき適切な対応をすれば、元に戻ることができます。

長期化するコロナ禍で、コロナフレイルが増加しています。気づかないうちに足腰の動きが悪くなっていたり、食べにくい・話しにくいことが多くなっていませんか？

フレイルチェックは自分の心身・フレイルの状態を確認する測定会です。

無料でフレイルチェックを受けてみませんか？

フレイルチェックの様子



自己チェック



握力測定



片足立ち上がり



手足の筋肉量

フレイルチェックは2種類のコースからお選びいただけます。

### (1) しっかりコース

所要時間:1時間45分

おすすめ!

- ① 栄養・運動・社会参加についての「意識チェック」
- ② お口・運動・社会参加についての「実技チェック」
- ③ 5種類の実測(滑舌・片足立ち上がり・握力・ふくらはぎ周囲長・手足の筋肉量)

### (2) かんたんコース

所要時間:1時間

上記のうち、①意識チェックと③3種類の実測(滑舌・片足立ち上がり・握力)のみに短縮して手軽に測定ができます。

令和6年3月31日時点で65歳以上の豊島区在住の方、かつチェックを受ける時点で要支援・要介護認定を受けていない方はどなたでもご参加いただけます。ぜひご家族・お友達をお誘いして一緒にお申し込みください。



チ  
エ  
ッ  
ク  
の  
流  
れ  
の

- ① 電話で予約  
ご希望のコース・日時・会場を電話で予約してください。

☎03-4566-2434

- ② 予約当日、動きやすい服装で会場にお越しください

- ・一部の測定で靴下を脱ぎます
- ・持ち物：筆記用具、水分補給できるもの
- ※区民ひろばでは靴下の着用が必要です

## しっかりチェック（1時間 45分）

区民ひろば			
5月19日	金	13時～	南池袋（南池袋 3-5-12）
5月22日	月	10時～	西巢鴨第一（西巢鴨 2-35-3）
5月29日	月	10時～	高松（高松 2-25-9）
5月30日	火	10時～	目白（目白 2-20-26）
6月7日	水	10時～	高南第一（高田 2-11-2）
6月12日	月	13時～	池袋本町（池袋本町 3-9-4）
6月26日	月	13時～	豊成（上池袋 1-28-7）
6月29日	木	13時～	長崎（長崎 2-27-18）
7月4日	火	13時～	上池袋（上池袋 3-13-15）
8月9日	水	13時～	西池袋（西池袋 2-37-4）
8月22日	火	13時～	仰高（駒込 4-12-3）
10月11日	水	13時～	朝日（巢鴨 5-33-21）
10月26日	木	13時～	椎名町（南長崎 4-12-7）
10月30日	月	10時～	要（要町 1-5-1）
11月10日	金	10時～	南大塚（2-36-1）
11月29日	水	13時～	さくら第一（南長崎 6-20-15）
12月8日	金	13時～	千早（要町 3-7-10）
1月30日	火	13時～	池袋（池袋 4-21-10）
2月6日	火	10時～	駒込（駒込 2-2-4）
2月16日	金	13時～	清和第一（巢鴨 3-15-20）

高田介護予防センター （高田 3-38-7）		
6月16日	金	13時～
7月12日	水	
8月23日	水	
9月29日	金	
10月20日	金	
11月8日	水	
12月7日	木	
1月24日	水	
東池袋フレイル対策センター （東池袋 4-27-10 サンソウゴ池袋ビル 3階）		
5月26日	金	13時～
7月13日	木	
7月28日	金	
8月10日	木	
9月22日	金	
10月12日	木	
10月27日	金	
11月9日	木	
11月24日	金	
12月14日	木	
12月22日	金	
1月11日	木	
1月26日	金	
2月8日	木	

## かんたんチェック（1時間）

4月26日	水	13時30分～	高田介護予防センター
5月22日	月	10時30分～	東池袋フレイル対策センター
7月26日	水	13時30分～	高田介護予防センター
7月27日	木	13時30分～	区民ひろば千早
9月25日	月	10時30分～	東池袋フレイル対策センター
9月29日	金	13時30分～	区民ひろばさくら第一
10月31日	火	13時30分～	高田介護予防センター
1月19日	金	13時30分～	高田介護予防センター
1月22日	月	10時30分～	東池袋フレイル対策センター
3月29日	金	10時～	区民ひろば駒込

お好きな場所の  
フレイルチェック  
にご参加下さい！

