



認知症は誰にでも起こり得る身近な病気です

早期の発見・治療で、症状を軽減したり進行を遅らせたりできることもあります。



認知症の気づきチェックリスト

当てはまる項目に

をしてください



国立長寿医療センター 内科総合診療部 部長 遠藤英俊氏 作成

- 同じことを言ったり聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- 以前はあった興味や関心が失われた
- だらしくなくなった
- 日課をしなくなった
- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 慣れた場所で道に迷った
- 財布などを盗まれたという
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった
- 複雑なテレビドラマが理解できない
- 夜中に急に起きだして騒いだ

3項目以上ある場合はさらに詳しい検査が望ましいと考えられます。かかりつけ医か、**問**へご相談ください。



認知症地域支援推進員

「あれ？認知症かな？」とご自身や周囲の方がお気付きの際は、一人で抱え込まず、早めに相談してください。

問 地域包括支援センター（高齢者総合相談窓口）
☎FAX区版1ページ参照

詳しくはこちら



■若年性認知症の報告も増えています。
若年性認知症と診断された場合もまずはご相談ください。

今月の相談

無料

祝休日は休み（無休 以外）
☎ 電話相談可

堺市 相談



区役所の相談・法律相談などは区版2ページ

消費生活相談	☎	月～金 9:00～17:00 消費生活センター ☎221-7146 FAX221-2796
DV電話相談	無休 ☎	月～金（祝休日除く）9:00～17:30 配偶者暴力相談支援センター専用ダイヤル ☎228-3943 上記以外の時間 夜間・休日DV電話相談専用ダイヤル ☎280-2526
堺市子ども虐待ダイヤル（通告・相談）	無休 ☎	24時間 専用電話 ☎241-0066
こころの電話相談	☎	月～金 9:00～12:00 12:45～17:00 こころの健康センター ☎243-5500 FAX241-0005
40歳以上の方のひきこもり相談	☎	月～金 10:00～12:00 こころの健康センター ☎241-0880 FAX241-0005
49歳以下のひきこもり・不登校・ニート・非行・ヤングケアラー・就労サポート相談	☎	月～金 9:00～17:30 ユースサポートセンター ☎248-2518 FAX248-0723
発達障害相談	☎	月～金・第2土（初回者）9:00～17:30 発達障害者支援センター ☎275-8506 FAX275-8507
自死遺族の方の相談	要予約	月～金 9:00～17:30 こころの健康センター ☎245-9192 FAX241-0005
犯罪被害者等支援総合相談	☎	月～金 9:00～17:30 市民協働課 ☎228-7405 FAX228-0371
人権相談（LGBTQなど性の多様性の相談を含む）	面接は要予約 ☎	月～金 9:00～12:00 13:00～16:30 人権相談ダイヤル ☎228-7364 FAX228-8070
男女共同参画センター相談（DV・人権・法律など多様な相談）	☎	火～日 9:00～17:15 ☎FAX224-8888 メール、SNS相談も可。詳しくは市HP参照
カウンセラーによる女性悩み相談	要予約	5・12・20・26日 10:00～13:00 14:00～16:00 （5・20日は18:00～20:00も） /第1・2・3金 17:00～20:00 男女共同参画交流の広場 ☎236-8266 FAX236-8277
カウンセラーによる男性悩み相談	要予約 ☎	第1・3木 18:00～21:00 /30日 14:00～17:00
人権ふれあいセンターの相談	☎	総合生活相談 火～日 18:23日（祝日）も実施 人権相談 9:00～17:30 無料弁護士相談 ☎245-2530 2週間前から要予約 FAX245-2535
堺市社会福祉協議会の相談	☎	ボランティア 高齢者・障害者の生活 月～金 9:00～17:30 堺市社会福祉協議会区事務所 ☎FAX区版1ページ 日常生活自立支援 月～金 9:00～17:30 自立支援係 ☎232-7771 貸付相談 月～金 9:00～17:30 福祉資金係 ☎222-7666
NPO相談	☎	月・水～金 9:00～17:30/土 10:00～17:00 市民活動コーナー ☎228-8348 FAX228-8352
住宅専門家相談	☎	宅地建物取引士（活用）マンション管理士（管理） 27日 13:30～16:15 住宅施策推進課 ☎228-8215 FAX228-8034 司法書士（相続）弁護士（法律） 28日 13:30～16:15

子ども電話教育相談「こころホーン」	無休 ☎	24時間 専用電話 ☎270-5561
子育て・発達相談（12歳以下の子ども）	☎	月～金 10:00～17:00 さかいっこひろば ☎275-7601 FAX275-7609
助産師による不妊症・不育症相談	☎	17日 13:00～16:00 保健センター 市役所など ☎FAX区版1ページ
ひとり親家庭の父母 弁護士法律相談 や寡婦のための相談	☎	第1金・第2水・第3木 14:00～16:30 母子家庭等就業・自立支援センター ☎224-7766 FAX224-7773 1・3・5・8・11・17・22・25・28日 相談時間は日によって異なる
FP家計相談	☎	前日までに要予約
里親になりたい方の相談	☎	月～金 9:00～17:30 子ども相談所 ☎245-9197 FAX241-0088
窓口・電話相談 []は窓口のみ	☎	日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タイ語、[タガログ語、インドネシア語、ネパール語] 月～金 10:00～12:00、13:00～16:00 多文化交流プラザ・さかい ☎228-7499 FAX340-1091
行政書士による帰化・入管相談	☎	20日 14:00～17:00 多文化交流プラザ・さかい ☎228-7499 FAX340-1091 19日12:00まで（通訳は6日まで）に要予約
中国帰国者の相談室	☎	いずれも 13:30～16:00 第2火 新岡市民センター1階 第2木 南区役所総務課 ☎228-7412 FAX228-7853 第1・3金 泉ヶ丘市民センター1階
労働相談	☎	解雇・賃金未払いトラブル 区役所の相談 ☎ 月～金 10:30～17:00 ①雇用推進課 ②サンスクエア堺 ②は雇用推進課へ要予約 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
社会保険労務士による相談	☎	9日 13:00～18:00 サンスクエア堺 7日17:00までに雇用推進課へ要予約
労働者のための健康相談	要予約	月～金 9:00～17:00 堺市医師会事務局 ☎221-2330 FAX223-9609
就労相談（求人情報の提供・就職活動のサポート・職業適性診断）	☎	月～金 9:00～17:30 ジョブシップさかい 要予約 ☎0120-010908 FAX244-3771 区役所の相談 オンライン相談可 月・金 13:00～16:00 堺市産業振興センター（職業適性診断除く）
①15～39歳の方と女性、デジタルスキルを持つ方の個別就労相談	☎	①火～土 10:00～19:00 ②月～金 10:00～18:30 さかいJOBステーション ☎0120-245108 FAX252-4605 オンライン相談可 要予約
②堺ハローワークコーナー（職業紹介）	☎	①月～金 9:00～17:00 JOBステーション南サテライト
生活にお困りの方の生活・仕事相談	☎	月～金 9:00～17:30 区役所の相談 ☎225-5659 FAX222-0202 すてつぷ・堺
司法書士による相続などの休日相談	要予約	16日 13:00～16:00 司法書士総合相談センター堺 大阪司法書士会堺支部 ☎080-6284-1874（10～16時）
行政書士による休日相談	要予約	16日 13:30～16:00 梅文化会館 大阪府行政書士会堺支部 ☎234-3999 FAX247-8109