

もの忘れは日頃の気づきが大切です。
相談が必要かチェックリストを試してみましょう。

✓ チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも探し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのも億劫になった

※ 出典：認知症介護研究・研修東京センターひもときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

ひとつでも思い当たる場合はご相談ください！

かかりつけ医などの医療機関に相談したり、裏面の
「相談窓口」を参考に、これからのことを早めに相談してみましょう。

作成：厚別区地域ケア推進会議

地域包括支援センターのイメージキャラクター
「ほっター」

あなただの

介護予防センターのイメージキャラクター
「かよるん」

あんしん窓口

厚別区イベントキャラクター
「ピカットくん」

あつべつ

札幌市社会福祉協議会のイメージキャラクター
「まもりん」

いつまでも安心して生活を送るために早めの相談を！
「あなただのあんしん窓口あつべつ」は厚別区役所の
ホームページからもご覧になれます。

あんしん窓口あつべつ

検索

厚別区 の相談窓口



ちよつと
心配だな…

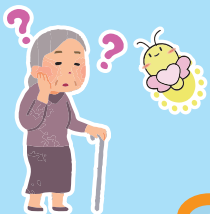


健康に関する悩み

もの忘れ、
介護に関する悩み



日頃のお悩みごと



介護予防
体操教室に関する事

もっと
元気でいたい



高齢者サロン
ボランティアに関する事

病院や
薬に関しては



症状、受診に関する事



お薬に関する事

厚別区役所

保健福祉課保健支援係



☎895-2489

地域包括支援センター

厚別区第1地域包括支援センター
(担当地区：厚別町山本・厚別西・厚別北・厚別東・もみじ台) ☎896-5077

厚別区第2地域包括支援センター
(担当地区：厚別中央・青葉・厚別南・上野幌・大谷地) ☎375-0610

民生委員・福祉のまち推進センター（福まち） ☎895-2483

※担当の民生委員や福まちをお知りになりたい場合
「厚別区社会福祉協議会」にお問い合わせください。

介護予防センター

厚別西東（担当地区：厚別町山本・厚別西
厚別北・厚別東） ☎896-5019
もみじ台（担当地区：もみじ台） ☎898-8660
厚別中央・青葉（担当地区：厚別中央・青葉町） ☎896-1475
大谷地（担当地区：厚別南・大谷地・上野幌） ☎894-6110

厚別区社会福祉協議会



☎895-2483

医療機関

症状については主治医（かかりつけ医）にご相談ください。
受診については専門の医療機関の看護師や医療ソーシャル
ワーカーにご相談ください。

薬局

普段飲んでいるお薬が余っている時は相談してください。
お近くのかかりつけ薬局・薬剤師にご相談ください。

ご連絡時は「あなたのおんしん窓口あつべつをみました」とお伝えください。