

宝塚市 認知症あんしんナビ

保存版

【問い合わせ先】 高齢福祉課 TEL:0797-77-0505 FAX:0797-71-1355

宝塚市長の森臨太郎です。

9月は認知症月間です。

市は、認知症になっても一人ひとりの尊厳が守られ、誰もが自分らしく笑顔で暮らし続けられるまちを目指しています。このリーフレットが、ご自身や大切なご家族の毎日の暮らしに、少しでもお役に立てれば幸いです。



森市長
メッセージ動画

新しい認知症観

令和6(2024)年1月、認知症基本法^{*}が施行されました。この法律では、認知症の人が尊厳を保ち、希望を持って暮らせる社会を目指す「新しい認知症観」が示されています。これは、認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく、希望を持って暮らし続けられるという考え方です。

認知症の人とともに生きる地域づくりには、「理解」「尊重」「見守り」が重要です。認知症について正しく理解し、一人の人間として尊重し、思いやりのある関わりを心がけながら、地域の中で温かく見守ることが、安心して暮らせる環境づくりにつながります。

※「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」



認知症ってなに

様々な原因で脳の細胞に異変が起き、脳の司令塔の働きが低下することで、日常生活への支障が約6カ月以上継続している状態です。認知症は高齢者だけの問題ではなく、若い世代でも若年性認知症として発症することがあります。2040年には65歳以上の約3人に1人が認知症または軽度認知障害(MCI)になるといわれており、年齢を問わず、誰にとっても身近な問題です。

早期受診はメリット大!

「最近、物忘れが増えた」「なんだか様子がいつもと違う」そんな変化を感じたら、早めの受診が大切です。早期に受診することで、症状の進行を穏やかにする治療が始められ、利用できる支援に早く繋がることができます。気になることがあれば、まずかかりつけ医にご相談ください。



宝塚市の
認知症対策は
こちら

オレンジカフェ (認知症カフェ)

交流
したい

認知症の人とその家族、地域住民など、だれでも気軽に集い、情報交換や相談をして、つながることができる場です。市内8カ所で開催され、内容はカフェごとに異なります。

宝塚市オレンジカフェ



あってもなくても まち宝塚



安心して
暮らしたい

たからづか地域見守り隊

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、協力事業者の皆さんが、訪問先や店舗で、高齢者の気になることや異変を察知したとき、地域包括支援センターに連絡します。

282の協力事業者が、このステッカーをつけて活動中(2026年3月末現在)



成年後見制度利用支援

成年後見制度は、認知症などにより判断能力が不十分な人の財産管理等をサポートする制度です。市は、申立てができる親族がいないなどの場合に市長が申立てを行うほか、申立費用や後見人への報酬を助成することで、制度の利用を支援しています。

権利を
守ってほしい



ご存じですか「人生会議」

病気や認知症などで自分の意思を伝えられなくなる前に、大切にしたいことや医療・ケアの希望を書き留め、家族や信頼できる人と話し合っておく取り組みです。



厚生労働省
人生会議
ポータルサイト

認知症初期集中支援チーム

医師や医療・介護等の専門職チームが、受診やサービス利用などのサポートを、約6カ月間集中的に行い、自立した生活をサポートします。



できる範囲で
手助けしたい!

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を地域で温かく見守る「認知症サポーター」の養成講座は、今までに市内で約20,000人が受講しています(2026年3月末現在)。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、皆さんも認知症サポーターになりませんか。



小学校での養成講座。

受講した小学生は認知症キッズサポーターとなり、高齢者の気になる様子を見かけたら、見守ったりやさしく声を掛けたり、自分でできる小さな思いやりの実践を目指します。

認知症が 暮らしやすい

相談
したい

地域包括支援センター

高齢者の皆さんが安心して生活できるよう、総合相談窓口として「地域包括支援センター」を市内に7カ所設置しています。認知症相談センターとして、認知症に関する相談にも対応しています。

【相談窓口】お住まいの地域の地域包括支援センター(4ページをご覧ください)



宝塚市の認知症支援の取組

※各地域包括支援センター、担当ケアマネジャーまたは高齢福祉課へお問い合わせください

認知症高齢者等みまもり登録

認知症などにより行方不明になるおそれのある高齢者の情報を事前に登録することで、宝塚警察署や地域包括支援センターと情報を共有し、地域での見守り体制を充実させる制度です。

認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の人が日常生活の事故で他人にけがを負わせたり、物を壊したりした場合の損害賠償を補償するため、市が契約者となり保険に加入する制度です。

認知症に関する相談窓口

地域包括支援センター

認知症の相談を含む、高齢者が安心して生活するための総合相談窓口です。



詳細はこちら

名 称	電 話	担当小学校区(※は一部の地域)
小林地域包括支援センター	0797-74-3863	仁川・未成・高司・良元・光明・末広※
逆瀬川地域包括支援センター	0797-76-2830	末広※・宝塚第一・西山・逆瀬台
御殿山地域包括支援センター	0797-83-1336	宝塚・すみれが丘・売布※・美座※
小浜地域包括支援センター	0797-86-3707	小浜・美座※・安倉・安倉北※
長尾地域包括支援センター	0797-80-2941	長尾※・長尾南・売布※・安倉北※・丸橋
花屋敷地域包括支援センター	072-740-3555	長尾※・山手台・長尾台・中山台
西谷地域包括支援センター	0797-83-5080	西谷

医療機関への相談

認知症の疑いや気になることがあれば、まずはかかりつけ医にご相談ください。地域のかかりつけ医は、日常の診療に加え、認知症の早期発見や相談対応においても重要な役割を担っています。

兵庫県は、身近な医療機関で認知症について早めに相談し、診断を受けることができるよう、「認知症対応医療機関名簿」を作成しています。



兵庫県認知症対応
医療機関名簿

認知症の予防や進行を遅らせるためにできること

加齢とともに心身の活力が低下する「フレイル」が進むと、外出や会話が少なくなることで、脳への刺激が減り、認知機能の低下のリスクが高まります。脳の健康を守るためには、フレイルを防ぐことが大切です。



フレイル予防
について

食 事

1日3食、主食(ごはん、パンなど)、たんぱく質(魚、肉、卵、大豆製品など)、野菜をバランスよく摂りましょう

運 動

ウォーキングやスクワットなどの軽い筋トレが効果的。継続することで脳の神経を活性化させます。

社会参加

人との交流は、認知症の予防や改善に大きく影響します。買い物や散歩など、毎日外出するようにしましょう。

フレイル 予防

睡 眠

質の良い睡眠の時に、脳の老廃物が排出されると言われます。心と体をしっかり休めることが大切です。

