

「認知症」早期発見のめやす

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れば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

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人を疑う

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 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 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

公益社団法人認知症の人と家族の会作成

この冊子はコチラからダウンロードできます

佐賀県 認知症 相談のご案内

佐賀県　長寿社会課
〒840-8570　佐賀市城内1丁目1-59
TEL.0952-25-7612　FAX.0952-25-7265
✉ tiikihoukatsu@pref.saga.lg.jp

Copyright © 2026 Saga Prefecture. All Rights Reserved.

R8.9月改訂

あなたに知ってほしい 認知症（にんちしょう）のこと



誰もが自分らしく暮らせる

1 健やかさがいちばん　佐賀県

認知症って他人事…

認知症は誰でもなりうる病気です。

令和4年度の国の調査では、
高齢者の約12%が認知症、
約16%がMCI(軽度認知障害)と推計されており、
合わせると約3人に1人が認知機能に関わる症状があるとされています。
また、65歳未満で発症する「若年性認知症」の人は、
全国に約4万人いるといわれています。

「認知症」は特別な病気ではありません。
自分や家族、友人、近所の人など、
誰でもなる可能性があります。
まずは、認知症について理解を深めてみませんか？



認知症になったら何もできなくなる?

いいえ。
認知症になっても、
一人ひとりにできることや
やりたいことがあります。

国が示す「新しい認知症観」では、
認知症になってからも、一人ひとりが希望を持ち、
自分らしく暮らし続けられる社会の実現を目指しています。
「認知症かな?」と思ったら、
一人で悩まず相談してみましょう。⇨6・7ページ

**認知症を正しく理解し、
誰もが安心して暮らせる地域を
一緒につくっていきませんか。**



どこへ相談しても支援 の輪でつながります

ご本人・ご家族



相談・援助

安心して相談できる窓口
まずは相談！

- **佐賀県認知症コールセンター** ⇨12ページ
- **佐賀県若年性認知症支援センター** ⇨12ページ
- **地域包括支援センター** ⇨14ページ
- **認知症地域支援推進員** ⇨14ページ
- ケアマネージャー　など



医療・介護

いつもと違う…と感じたら
早めに相談・受診！



- **佐賀県認知症疾患医療センター** ⇨13ページ
- かかりつけ医　など



〈 介護保険サービス 〉
- 訪問介護・通所介護
- 特別養護老人ホーム・グループホーム　など

地域の 支え合い

あなたや家族の
気持ちを理解してくれる
身近な存在！





- **認知症の人と家族の会** ⇨11ページ
- **認知症カフェ** ⇨16ページ

- チームオレンジ
- 認知症サポーター
- 老人クラブ
- 自治会
- 民生委員　など



認知症の私から

伝えたいメッセージ

認知症の当事者に聞きました



＼ 認知症の人本人の声を発信 ／

「さが認知症すまいるリーダー」 坂本（さかもと） 幸徳（ゆきのり）さん

2025年3月、65歳で定年退職。退職前に物忘れの症状が気になり「もの忘れ外来」を受診し、軽度認知障害（MCI）と診断される。診断時や日常で感じたこと、エピソードなどを手記に残している。

「私は旅行が好きで、行き先や移動時間などを自分で調べて計画しています。そのことをかかりつけ医に話したところ、『とても良いことですね。サプリメントにお金を使うより、よほど良いですよ』と言っていただきました。」（手記のエピソードより）

定年退職する前に物忘れの症状があって、不安に感じたので「物忘れ外来」を受診しました。認知症の手前の軽度認知障害という診断された時は落ち込みましたが、「自分の趣味を活かして好きなことをしてください」という先生の言葉で気持ちが前向きになりました。旅行が趣味なので、妻と一緒によくドライブに出かけています。

自身の生活の中に負荷をかけることも自分にとっては大切だと思っており、退職後も何かできることをしたくて、職場にも理解をいただいて介護施設の業務に就いています。事前にしっかりと段取りをイメージしてから仕事に臨んでいます。最近孫も生まれ、仕事、孫と娘のサポート、帰宅後の晩御飯づくり、と毎日が充実しています。

「家内の笑顔が1番の薬で、暗闇の中で一筋の光を照らしてくれています」（手記本文より）





＼ 認知症の人本人の声を発信 ／

「さが認知症すまいるリーダー」 右近（うこん） 守（まもる）さん

4歳の時に長崎で被爆。高校卒業後、長崎労働基準局に勤務し、旧労働省勤務などを経て最後は佐賀労働基準監督署長を務める。現在は認知症と向き合いながら、被爆体験の語り継ぎや、さが認知症すまいるリーダーとして活動。2021年、瑞宝双光章を受章。



今と向き合いながら、自分の役割を果たしたい。

定年後、民間企業に再就職し、80歳まで働きました。その後すぐ、物忘れが増え、病院で認知症と診断。最初は受け入れられず、外出も控えがちでしたが、新たな人との出会いが私に再び光をくれたように感じます。ウォーキング中、いつも見ていたシロサギの姿がなく、調べると渡り鳥だと知りました。今でも新しい知識に出会えることが生きがいです。毎朝、新聞をすべて読み、わからないことはネットで検索。好奇心は尽きません。



忘れることが増えても、どうしても忘れられない記憶があります。それは戦争の記憶。4歳で被爆した経験を語り継ぐことは、自分に与えられた使命だと思っています。平和の大切さを伝え、未来へとつなげたい。そして、私のことを忘れない人たちがいれば、それが何より嬉しい。認知症になっても、できることを見つけ、支えてくれる人とともに歩みながら、自分の役割を果たしたいです。

新たな出会いと学びを生きる力にして、平和への願いをこれからも続けていく。



認知症の私から
伝えたい
メッセージ

認知症の当事者に聞きました

＼ 認知症の人本人の声を発信 ／

「さが認知症すまいるリーダー」 平川（ひらかわ） 哲男（てつお）さん



建設事務所を設立し、建築の世界で50年以上活躍。2025年10月、認知症の診断を受ける。まちづくりなどの地域福祉活動のリーダーとして積極的に携わってきており、まちづくり協議会などの会長職を退任した今も定期的に公民館に顔を出し、活動に参加し地域の人たちとの交流を楽しんでいる。

設計のアドバイスをした公民館で活動し続けるのが1番の楽しみ

地元の公民館の新築工事の時は、設計のプロとして玄関ホールに光を採り入れる丸い窓を提案しました。まちづくり協議会の活動もやってきたので、今も公民館で開催されるイベントにはできるだけ参加しています。みんなが声をかけ頼ってくれるので、今も運営側の人たちと一緒に活動しています。公民館には沢山の人が来ていますが、ほとんど全員知っていますよ。



趣味、というよりこうやって地域の仲間たちと一緒に活動していくことが楽しいです。妻が私のことをよく理解し、私自身が気付いていないところまでさりげなく支えてくれるので、とても助かっています。妻と一緒に、同窓会のお世話役も頑張っています。

役割を持ち続け、地域活動の仲間たちと笑顔で交流いつまでも社会とつながっていたい



介護者の私から
伝えたい
メッセージ

認知症の人のご家族に聞きました



認知症の人のご家族 平川（ひらかわ） 恵子（けいこ）さん

物忘れや運転中の夫の様子を見て、「もしかしたら?」という予感は的中。病院で「認知症」の診断を受けた時、家族としてはほっとした部分が大きかった。本人の思いを理解しながら心健やかに過ごせるよう気を配っている。

できることを大切に、前向きに楽しく暮らしたい

主人は運転が大好きだったので、どうしようかとなりましたが、息子たちが調べてくれて、今はかっこいい電動自転車を使っており、本人も気に入っています。車の運転は私が担当しています。昔からドライブが好きなので、二人でよく出かけています。

夫はお酒が大好き。今でも昔からの仲間と飲みに行っていますが、飲み過ぎないようにその方たちが声掛けをしてくれるのでありがたいです。好きなものを全部奪ってしまったら楽しくないでしょうし、悲しい顔をしますからね。仕事も地域活動もバリバリやってきた人だから、「さが認知症すまいるリーダー」として活動の場をいただいてとてもありがたいと思っています。

生活に大きな変化はあるが、夫の笑顔が消えないようサポートしたい

公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症の人と家族を支え、社会に認知症の理解を求めて活動しています。

詳しくはコチラ

- **認知症カフェ「カフェ・オレンジ」（つどい）**
  佐賀県在宅生活サポートセンター／毎月第3日曜日 10:00～12:00
  カフェに関するお問い合わせ　☎090-2717-9955（吉田）

● 電話相談 ／ 佐賀県認知症コールセンター　☎ 0952-37-8545

認知症についての悩みを相談

佐賀県認知症コールセンター

本人やその家族が抱える悩みや心配ごとを相談できる
認知症専門の電話相談窓口です。
65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といい、
若年性認知症の相談ができる
「若年性認知症支援センター」も併設しています。
介護サービスについて知りたい、
介護に疲れている・困っている、
話を聞いてほしいなど、
ひとりで悩まず気軽にご相談ください。
専門のスタッフが話を聞いて、
安心して暮らせるよう、
様々なサポートをご紹介します。



佐賀県認知症コールセンター
佐賀県若年性認知症支援センター

相談日｜月～金曜日 祝日・年末年始は除く
時　間｜10:00～16:00
電　話｜0952-37-8545

相談無料

若年性認知症の人は、私がサポートします。

佐賀県若年性認知症支援コーディネーター　山口（やまぐち） 敏伸（としのぶ）さん（認定社会福祉士）

ご本人やご家族の生活を支える各種支援制度がありますが、その存在を知らなかったために、支援を利用しないまま生活をしていることがあります。
私たちの役割は、ワンストップ窓口として、医療、経済、就労、福祉サービスなどを総合的に組み立てて本人と家族を継続的にサポートしていくことです。例えば、本人の状況に合わせて、自立支援医療や障害年金の申請をお手伝いします。
また、「会社に迷惑をかけたくない」と退職する人もいるなかで、職場に同行し、認知症についての理解を求め、本人に合っている仕事内容について話し合い、結果、短期間の就労であっても本人が生きがいを感じられるような仕事を継続できたときは、本当に嬉しかったです。
若年性認知症を発症してもいろいろなことをあきらめないこと。私は、そばで何でも話せるような存在として、みんなの「元気」を支え続けたいと思っています。



ひとりで悩まず、まずは相談

佐賀県認知症疾患医療センター

- 佐賀大学医学部附属病院　☎0952-34-3838
- 肥前精神医療センター　☎0952-52-3231
- 嬉野温泉病院　☎0954-43-0003
- 河畔病院　☎0955-77-1615
- 堀田病院　☎0955-29-8210

佐賀県 認知症疾患医療センター

詳しくはコチラ

あなたの街の相談窓口

地域包括支援センター

県内全ての市町にある、地域の高齢者を支える「総合相談窓口」です。
保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーなどを配置して、
介護・医療・保健・福祉の側面から助言・支援しています。
専門知識を持った**「認知症地域支援推進員」**が
皆さんの不安や悩みをお聞きし、
適切な支援や医療につなぎます。
気になることは、お気軽に相談してください。



地域包括支援センターの
業務の一部を紹介します

認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門スタッフがチームを組み、早期発見や適切な医療・ケアへつながるように、集中的に支援します。
支援の条件や流れは、市町や地域包括支援センター（18・19ページ）にご相談ください。



- 家庭訪問
- かかりつけ医などの関係機関と連携
- 専門医療機関の受診支援
- 介護サービスなどの利用支援
- 家族のサポート



認知症カフェ



認知症の人やそのご家族が、
地域の人、医療や介護スタッフなどと、
気軽に世間話や悩み相談、情報交換ができる場所です。
誰もが自由に参加できます。

主な活動内容　交流　情報交換
勉強会　イベント　専門家への相談

※写真やスケジュールは、唐津市のグループホーム「シェアハウス百花」の認知症カフェ（MOMO CAFE）で取材撮影したものです。

あなたの街の認知症カフェ

佐賀県 認知症カフェ





ある一日のスケジュール〈14:00〜16:00〉

参加費／300円（お茶・お菓子代）　毎月第3金曜日　予約不要

14:00 》》》 カフェタイム
お菓子やお茶を楽しみながら、
自由におしゃべり。

14:40 》》》 あいさつ・ミニ勉強会
認知症をわかりやすく説明。
介護の体験談や終活が
テーマになることも。

14:50 》》》 イベント
ウォーキングや元気体操、
フラワーアレンジ、おやつ作りなど、
介護予防のイベントを開催。

15:30 》》》 カフェタイム
相談や情報交換など、
自由に過ごす。





※イベントなどを行わず、自由に過ごすことを目的にした認知症カフェもあります。

あなたの街の

地域包括支援センター

身近な相談窓口です。お気軽にご相談ください。

市町	地域包括支援センター名	担当地区	所在地	電話番号
佐賀市	佐賀市地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　佐賀）	勧興・神野	佐賀市栄町1-1 （佐賀市役所　本庁舎内）	0952-40-7284
	佐賀市城南地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　城南）	赤松・北川副	佐賀市南佐賀1丁目13-5	0952-41-5770
	佐賀市昭栄地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　昭栄）	日新・嘉瀬・新栄	佐賀市嘉瀬町大字扇町2358-1	0952-41-7500
	佐賀市城東地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　城東）	循誘・巨勢・兵庫	佐賀市兵庫町大字渕1906-1	0952-33-5294
	佐賀市城西地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　城西）	西与賀・本庄	佐賀市本庄町大字本庄289-3	0952-41-8323
	佐賀市城北地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　城北）	高木瀬・若楠	佐賀市高木瀬町東高木1166-3	0952-20-6539
	佐賀市金泉地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　金泉）	金立・久保泉	佐賀市金立町大字千布2991-1	0952-71-8100
	佐賀市鍋島地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　鍋島）	鍋島・開成	佐賀市鍋島3丁目3-20 鍋島シェストビル1階	0952-97-9040
	佐賀市諸富・蓮池地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　諸富・蓮池）	諸富町・蓮池	佐賀市諸富町大字為重529-5 （佐賀市産業振興会館内）	0952-47-5164
	佐賀市大和地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　大和）	大和町	佐賀市大和町大字尼寺1870 （佐賀市役所　大和支所内）	0952-51-2411
	佐賀市富士地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　富士）	富士町	佐賀市富士町大字古湯2685 （佐賀市役所　富士支所内）	0952-58-2810
	佐賀市三瀬地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　三瀬）	三瀬村	佐賀市三瀬村藤原3882-6 （佐賀市三瀬保健センター内）	0952-56-2417
	佐賀市川副地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　川副）	川副町	佐賀市川副町大字鹿江620-1 （佐賀市役所　川副支所内）	0952-97-9034
	佐賀市東与賀地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　東与賀）	東与賀町	佐賀市東与賀町大字下古賀1193 （佐賀市役所　東与賀支所内）	0952-45-3238
	佐賀市久保田地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　久保田）	久保田町	佐賀市久保田町大字新田3331-3 （佐賀市思斉くらし総合センター内）	0952-51-3993
唐津市	唐津市地域包括支援センター	久里、鬼塚、成和、外町、東唐津、高島、大志、長松、竹木場、西唐津、佐志、大良、湊、神集島	唐津市西城内1-1 （唐津市役所 地域包括ケア推進課内）	0955-72-9191
	唐津市地域包括支援浜玉サブセンター	浜玉、七山、鏡	唐津市浜玉町浜崎1151-1 （浜玉市民センター内）	0955-53-7056
	唐津市地域包括支援相知サブセンター	厳木、相知	唐津市相知町相知2055-5 （相知市民センター内）	0955-53-7057
	唐津市地域包括支援相知サブセンター	北波多	唐津市北波多徳須恵1424-1 （北波多総合保健センター内）	0955-51-2266
	唐津市地域包括支援鎮西サブセンター	鎮西、呼子	唐津市鎮西町名護屋1530 （鎮西市民センター内）	0955-53-7058
	唐津市地域包括支援鎮西サブセンター 肥前出張所	肥前	唐津市肥前町入野甲1703 （肥前市民センター内）	0955-53-7059
鳥栖市	鳥栖市鳥栖地区地域包括支援センター	鳥栖地区、鳥栖北地区	鳥栖市轟木町1523-6 （今村病院本館内）	0942-81-3113
	鳥栖市田代基里地区 地域包括支援センター	田代地区、基里地区	鳥栖市轟木町1523-6 （今村病院本館内）	0942-85-3440
	鳥栖市若葉弥生が丘地区 地域包括支援センター	若葉地区、弥生が丘地区	鳥栖市弥生が丘二丁目146-1 （社会福祉法人寿楽園 佐賀・鳥栖事業所内）	0942-85-8815
	鳥栖市鳥栖西地区地域包括支援センター	麓地区、旭地区	鳥栖市村田町1250-1 （特別養護老人ホーム真心の園内）	0942-82-2188

最新情報はコチラ

佐賀県 地域包括支援センター



市町	地域包括支援センター名	担当地区	所在地	電話番号
多久市	多久市地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　多久）	多久市全域	多久市北多久町大字小侍7-1 （多久市役所 庁舎内）	0952-75-6033
伊万里市	伊万里市地域包括支援センター	伊万里市全域	伊万里市立花町1355-1 （伊万里市役所　庁舎内）	0955-23-2122
武雄市	武雄市地域包括支援センター	武雄市全域	武雄市武雄町大字昭和12-10 （武雄市役所　庁舎内）	0954-23-9135
鹿島市	鹿島市地域包括支援センター	鹿島市全域	鹿島市大字納富分2643-1 （鹿島市役所　庁舎内）	0954-63-2160
小城市	小城市地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　小城）	三日月町	小城市三日月町長神田2312-2 （小城市役所西館内）	0952-37-6108
	小城市北部地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　小城北）	小城町	小城市小城町723-24 （旧ひらまつ在宅療養支援診療所内）	0952-73-2172
	小城市南部地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　小城南）	牛津町、芦刈町	小城市芦刈町三王崎1522 （芦刈保健福祉センター内）	0952-66-6376
嬉野市	嬉野東部地域包括支援センター	今寺、下宿、大字下野、大字吉田	嬉野市嬉野町大字下宿乙1185 （嬉野市役所　嬉野庁舎内 ）	0954-42-3306
	嬉野西部地域包括支援センター	内野内野山、温泉区、轟小学校区、大野原	嬉野市嬉野町大字下宿丙2390-2 （嬉野老人福祉センター内）	0954-27-7220
	塩田地区地域包括支援センター	塩田地区	嬉野市塩田町大字馬場下甲1769 （嬉野市役所　塩田庁舎内 ）	0954-66-8001
神埼市	神埼市地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　神埼）	神埼町	神埼市神埼町鶴3542-1 （神埼市役所　本庁舎内）	0952-51-1234
	神埼市北部地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　神埼北）	脊振町	神埼市脊振町広滝555-1 （脊振交流センター内）	0952-59-2005
	神埼市南部地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　神埼南）	千代田町	神埼市千代田町直鳥166-1 （千代田交流センター内）	0952-34-6080
吉野ヶ里町	吉野ヶ里町地域包括支援センター （おたっしゃ本舗　吉野ヶ里）	吉野ヶ里町全域	神埼郡吉野ヶ里町吉田1262番地2 （吉野ヶ里町役場　庁舎内）	0952-37-0344
基山町	基山地区地域包括支援センター	基山町全域	三養基郡基山町大字園部2307 （社会福祉法人寿楽園 佐賀・基山事業所内）	0942-81-7039
上峰町	上峰地区地域包括支援センター	上峰町全域	三養基郡上峰町大字前牟田107-2 （老人福祉センター「おたっしゃ館」内）	0952-52-5250
みやき町	みやき町地域包括支援センター	みやき町全域	三養基郡みやき町大字白壁1074-3 （市村清記念メディカルコミュニティセンター内）	0942-89-3371
玄海町	玄海町地域包括支援センター	玄海町全域	東松浦郡玄海町大字平尾380-1 （玄海町福祉施設 1階）	0955-52-3022
有田町	有田町地域包括支援センター	有田町全域	西松浦郡有田町南原甲664-4 （福祉保健センター内）	0955-43-2196
大町町	大町町地域包括支援センター	大町町全域	杵島郡大町町大字大町5000 （総合福祉保健センター「美郷」内）	0952-82-3187
江北町	江北町地域包括支援センター	江北町全域	杵島郡江北町大字山口1651-1 （江北町役場 庁舎内）	0952-86-5614
白石町	白石町地域包括支援センター	白石町全域	杵島郡白石町大字福田1247-1 （白石町役場 庁舎内）	0952-84-7117
太良町	太良町地域包括支援センター	太良町全域	藤津郡太良町大字多良1-17 （総合福祉保健センター しおさい館内）	0954-67-0496

令和８年９月現在

※佐賀市城北地域包括支援センター・吉野ヶ里町地域包括支援センターについては、移転後の住所を記載