

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興味がなくなった
- 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

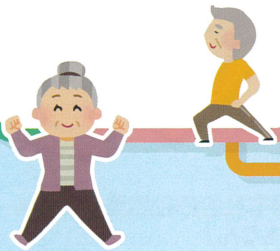


日頃のお悩みごと



介護予防
体操教室に関する事

もっと
元気でいたい

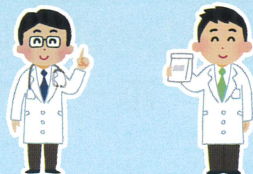


高齢者サロン
ボランティアに関する事

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。