

認知症ガイドブック

認知症と共に
笑顔で暮らせるまちに！



地域 みんなが応援団

もくじ

はじめに

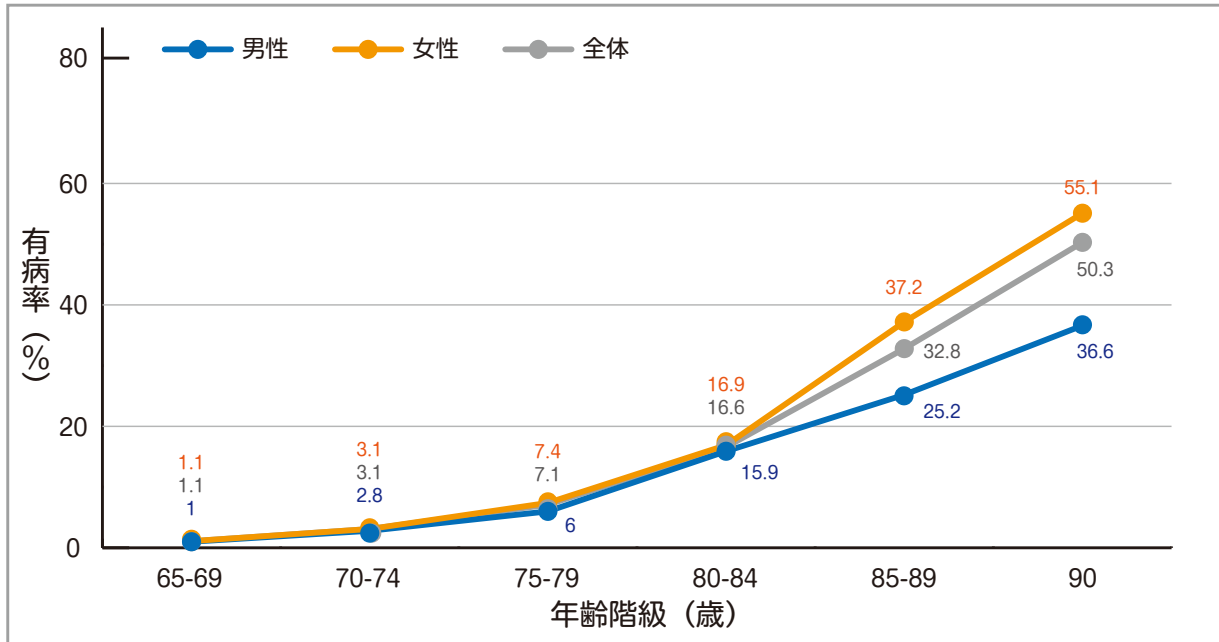
1. 認知症を理解しよう
2. 若年性認知症
3. 軽度認知障害
4. 認知症に早く気づこう
5. 認知症を予防するために
6. 認知症のある方へのかかわり
7. 家族（介護者）の気持ち
8. 認知症のある方を支える社会資源
9. 認知症の進行と支援体制
10. 相談窓口

この冊子は認知症のある方の介護に不安を感じている方をはじめ、多くのみなさんが認知症への理解を深め、介護や支援に活用いただけるよう作成しました。

丹波篠山市

今、世界中で認知症のある方が増えています。
認知症のある方が増えた理由の一つは私たち人類の寿命が延びたためです。
図のように、高齢になるほど認知症になりやすくなり、誰もが認知症になる可能性があります。

図 2022-2023 年調査における認知症の年齢階級別有病率



厚生労働省研究事業「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」より引用

2022年10月1日現在、日本の総人口の29.0%、およそ3人に1人が65歳以上の高齢者であり、高齢化率は今後も上昇し続けるとみられています。

また、認知症患者数は約443万人、軽度認知障害(MCI)患者数は約558万人と推計されており、65歳以上の約5人に1人が認知症、あるいはそのリスクを抱えている状態です。

2024年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症のある方が安心して生活するためには、家族だけでなく地域全体で支えていくことが必要です。

認知症のために支援や介護が必要になった時、どのような方法があり、どのように接すれば良いかなど、全ての人が理解しておくことが大切です。

丹波篠山市の目標

認知症になっても住み慣れた地域で
安心して自分らしく暮らせる丹波篠山市



1. 認知症を理解しよう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きに不具合が生じ記憶や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れと言えますが、朝ごはんを食べたことを忘れてしまうのは、認知症が疑われます。

どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力が衰えます。これが認知症という病気の本質で「**中核症状**」といわれます。また、中核症状のため、周りの状況にうまく適応できなくなったり、気分が落ち込んだり、不安になること等によって妄想や幻覚症状などがでることがあり、これを「**行動・心理症状**」といいます。

認知症の症状



中核症状

記憶障害	実行機能障害	失行・失語	見当識障害	判断障害
新しいことを覚えられない 以前のことが思い出せない	段取りができない 計画できない	今までできていたことができなくなる、 言葉を忘れる	日時・場所・人などがわからない	複雑な話が理解できず、 些細な変化にも対応できない



性格や
資質



生活環境や
人間関係



行動・心理症状（問題行動）

行動 症状	暴言・暴力 攻撃性 ・大きな声をあげる ・手をあげようとする	介護抵抗 入浴や着替えを嫌がる	ひとり歩き 目的や場所が分からなくなり 歩き回る	不潔行為 排泄行為がうまくできない
	不安・焦燥 ・落ち着かない ・イライラしやすい	妄想 物を盗まれたと言う	抑うつ 気持ちが落ち込んでやる気が出ない	幻覚 ・いない人の声が聞こえる ・実際にはないものが見える

認知症を引き起こす主な疾患

アルツハイマー型認知症

脳の機能が全般的に低下する。脳の変化は症状がでる何年も前からあり、徐々に進行。

症状や傾向

- 女性に多い
- もの忘れの自覚がなくなる
- ゆっくり進行する

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血の病気で脳の働きが失われることで発症。

症状や傾向

- 男性に多い
- 意欲が低下しやすい
- 片麻痺や言語障害がある場合も
- 病気の再発で段階的に進行

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質が蓄積されて発症。生々しい幻視が特徴。

症状や傾向

- 手の震えや筋肉の硬直が多い
- ありありとした幻視（動物や虫、人）がある

前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉が萎縮して発症し、理性や感情が制御できなくなり、常識を逸脱した言動が特徴。

症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す
- 興味や関心が薄れやすい
- 万引きや信号無視など社会のルールに違反した行動がある

本当に認知症？

ほかの病気が原因で認知症の症状が出る場合があります。



慢性硬膜下血腫

頭部打撲などにより、脳の硬膜下という部分に血液が溜まることで、認知症と間違われる症状がでることがあります。

脳腫瘍

頭蓋内に腫瘍が出来る病気です。腫瘍が出来る場所によって、認知症の症状などいろんな症状が現れます。

正常圧水頭症

脳脊髄液が正常に循環せず、脳に溜まる病気です。認知症の症状や歩行障害の症状などが現れます。

甲状腺機能低下症

甲状腺機能が低下する病気です。気力低下、疲れやすい、記憶力・集中力低下などがあり、認知症と間違えられることがあります。

2. 若年性認知症

65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」といいます。現役世代の40～50歳代での発症が多く、疲れや更年期障害、あるいはうつ状態などの他の病気と思い、認知症であることに気づかなかったり、診断までに時間がかかってしまうこともあります。若年性認知症の場合、仕事や家事等に影響することがあり、経済的・精神的に負担が大きく、本人や家族の生活にも影響を及ぼします。

早期に診断・支援を受けることで、適切な環境を見つけ、将来の生活に向けて準備をすすめることにもつながります。以前とは違う様子や行動に気づいたら、すぐに相談することが大切です。

見逃さないで！若年性認知症のサイン

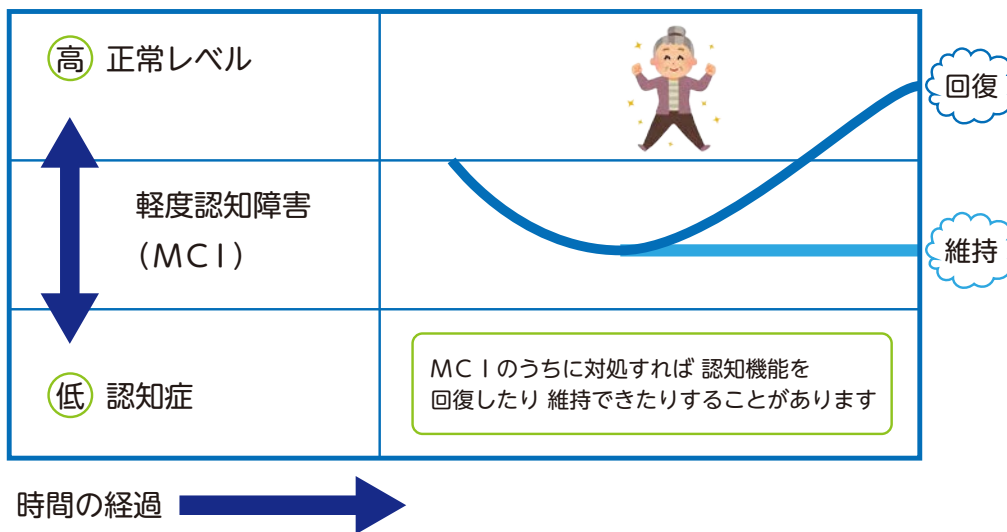
- 【日常生活】 ◎大事な約束を忘れる ◎料理の味付けが変わる
- ◎同じものを買ってくる
- 【仕事】 ◎段取りが悪くなり、作業に時間がかかる
- ◎仕事で失敗が続く
- ◎複数の作業を同時進行できない
- ◎スケジュールの管理ができない
- 【体調】 ◎頭痛・めまいがする ◎いらいらする
- ◎意欲が出ない
- ◎考えがまとまらない



3. 軽度認知障害

本人や周囲の人がもの忘れがあることを認識しているものの、日常生活に支障がない状態を軽度認知障害 (MCI) といいます。

軽度認知障害 (MCI) の時期の対処が大切です！



脳の機能低下を予防するには、適度な運動、規則正しい食事・睡眠などの生活習慣に気をつけ、生活習慣病を予防することが大切です。脳の活性化を図るためには思考力や集中力を養う活動をする、他者との交流をもつ、コミュニケーションを積極的にとる等が有効です。

※ 軽度認知障害 (MCI) の時期の対応によって、回復することもあります。

4. 認知症に早く気づこう



早期発見が大切なわけ

① 治る病気や一時的な症状の場合があります

認知症の原因となる病気には、早期に治療をすることで改善できるものがあります。

② 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症が進行してしまう前に、早めに治療をすることで進行を遅らせることができます。

③ 家族や周囲の人の適切な対応につながります

病気の特徴や気持ちを理解して適切な対応をすることで、症状が落ち着くことがあります。

④ 認知症と向き合う準備ができます

軽度のうちに、介護や今後の生活について本人の意向を含め、家族と話し合うことで将来の生活に備えることができます。

受診するときのポイント

○ 医療機関に受診するとき

- ・ かかりつけ医にまず相談
- ・ 生活状況をよく知っている人が付き添う



○ 気になることを伝えましょう

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族の視点からの話や、それぞれの食い違いが重要な手がかりになります。

- ・ 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
- ・ 具体的に困っていることは何か
- ・ 日や時間帯によって変化があるか
- ・ 既往歴や服薬の状況などについて



○ 診断結果を聞くと

病気の説明とともに今後の治療の方針や生活上の注意点などについて医師の指導を受けましょう。介護サービスの利用や介護方法についても相談してみましょう。

受診につながらないのは何故なのでしょう。本人の気持ちを知ろう

1. 自分が認知症だと受け入れたくない
「認知症だと受け入れたくない気持ちをわかって欲しい」
2. これまでの自分とちがうと感じている
「これからどうなるかわからず、不安でイライラや焦りを家族にぶつけてしまいました」
3. 自分のことは自分で決めたい

「気づきシート」

もの忘れについて相談や受診をしたほうがいいのか、目安にもらえるチェックシートです。自分や家族で簡単に試せます。詳しくは長寿福祉課にお尋ねください。

5. 認知症を予防するために

生活習慣改善で認知症・軽度認知障害（MCI）予防を

最近の研究から、認知症は生活習慣病と深い関係にあり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制する効果があることが分かってきました。生活習慣病は、特に中年期からの予防やコントロールが重要ですが、老年期あるいは認知症を発症してからも進行に影響することから、適切な治療や管理が必要です。

認知症と関係している生活習慣病

脳卒中

糖尿病

高血圧

脂質異常症

肥満（メタボリックシンドローム）



上記以外に、喫煙や多量の飲酒もリスクを高めると言われています。

生活習慣を改善することで脳の老廃物をたまりにくくするだけでなく、動脈硬化を予防するとともに、脳の働きを活性化（新しい回路がうまれる）させることができていると言われています。

生活習慣のポイント

1. 食べる量や体重の低下に注意しましょう

食事は、身体をつくる基盤となる大切な習慣です。規則正しい時間に1日3食、特に糖質・塩分・脂質は摂りすぎないように注意が必要です。

オススメ食材：野菜、果物、豆類、魚



2. 身体活動を10分プラス

定期的な運動（週3回・週2時間以上）は認知症になる危険性を低くすることが報告されています。また、簡単にできる運動でも認知機能低下の予防や認知症予防に効果があるとされています。

3. 活動のすすめ

刺激の少ない日常になることや、外出機会が減り活動性が低下することで認知機能が低下する可能性があります。自分一人で活動的な生活を維持することは難しいかもしれませんが、誰かと一緒に行くことで継続しやすくなるでしょう。仲間と活動しやすい場として、地域の通いの場・サロンなどをうまく活用しましょう。



詳しくは、長寿福祉課発行の認知症テキスト「正しく知ろう認知症」でも掲載しています。

6. 認知症のある方へのかかわり

認知症のある方の気になる行動には、必ずご本人なりの理由があります。支援するときには、まずは良い関係を築くことが大切です。

具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかけるときは1人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手に目線を合わせて優しい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾け、ゆっくり対応する



考えてみよう

「もしも自分がそんな状況に置かれたら、どんな反応をするだろう」「自分だったら、どんなふうに接してほしいだろう」

認知症のある方の行動を、いままでの習慣やこだわり、思考パターンや過去の経験などから、何がそうさせるのかについて、本人側から考えることを意識したうえで、ご本人の気持ちに寄り添うことがとても大切です。

7. 家族（介護者）の気持ち

大切な家族が認知症になり、介護が必要になると、家族は、「介護者」として日々、さまざまな感情を抱えます。

認知症のある方の家族の思いは「4つの心理ステップ」をたどりながら変化します。介護する家族の思いを知ることも、本人や家族の支えにつながります。

第1ステップ 戸惑い・否定

- ・異常な言動への戸惑い
否定
- ・他の家族にも打ち明けられない悩み

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

- ・理解の不十分から疲労・
困惑・絶望
- ・最も辛い時期
- ・本人を拒絶しようとする

第3ステップ 割り切り・諦め

- ・「諦めの境地」に至る
- ・自分のペースで介護し、
任せられるところは任
せる

第4ステップ 受容

- ・理解が深まる
- ・本人の心理を自分に重
ねられるようになる

この時期を乗り切るためのヒント

- ① 認知症について正しい知識をもつ
- ② 医療・福祉サービスなどを積極的に利用する
- ③ さまざまな専門職種の人と接する
- ④ 気楽に相談できる存在をもつ（家族・知人・認知症カフェなど）
- ⑤ 「認知症の人と家族の会」のような同じ境遇の人と交流する



8. 認知症のある方を支える社会資源

◆医療

兵庫県丹波認知症疾患医療センター（医療法人敬愛会大塚病院内）

丹波市氷上町絹山 513

TEL：0795-82-4874（直通） FAX：0795-82-6880

市内の認知症相談医療機関

岡本病院 もの忘れ外来（予約制）

丹波篠山市東吹 1015-1

TEL：079-594-1616 FAX：079-594-1617

にしき記念病院（予約制）

・心療内科（アルツハイマーに関すること等）

・老年内科（免許の更新に関すること等）

丹波篠山市西谷 575-1

TEL：079-593-1352 FAX：079-593-1362



◆予防

シルバー人材センター

定年退職した高齢者等に、培ってきた知識や経験、技能等を活かして地域社会に貢献する仕事を提供します。

介護支援ボランティア制度

65歳以上の方が介護保険施設等でボランティア活動を行うことでポイントを貯めて、換金できます。

有料温水プール活用高齢者健康づくり

市内の温水プールを利用する高齢者に利用料の一部を助成します。

いきいきサロン・いきいき倶楽部

自治会やボランティア等住民が主体となり、地域の高齢者が集う機会をつくり、住民同士の交流を促し、健康増進や閉じこもりを防ぎます。

地区いきいき塾

まちづくり地区（旧小学校区）を単位とした、元気回復が目的の教室です。

自分の体力に合わせてからだを動かしながら交流します。

健康教育

老人クラブ等で保健師、栄養士などが健康づくりや生きがいづくりを目的にお話しします。



◆生活支援

高齢者・障がい者タクシー料金助成事業

担当：長寿福祉課

75歳以上の方等がタクシーを利用した際の運賃の一部を助成します。

外出支援サービス事業

担当：長寿福祉課

65歳以上の方で常時車椅子を使用される方の通院等の送迎をお手伝いします。

路線バス・コミュニティバスの上限運賃制度

担当：創造都市課

ウイング神姫が運行する上記バスを、ウイング神姫が発行するICカード「NicoPa（ニコパ）カード」で乗車すれば最大料金200円で乗車出来ます。



見守り弁当サービス事業

担当：丹波篠山市社会福祉協議会

お弁当の配達と共に見守りや安否確認を行う市内配食業者や障がい福祉サービス事業所からお弁当を注文した際の料金を一部助成します。

見守り支援サポーター事業

担当：丹波篠山市社会福祉協議会

65歳以上で援助が必要な方等が、在宅で自立した日常生活を送れるようにサポーターを派遣し、掃除、片付け、買い物、配膳、電球の取替えや話し相手等の支援を行います。（会員登録制）

ボランティア

担当：丹波篠山市社会福祉協議会

傾聴：依頼者の自宅や施設でお話の相手をします。
生活支援：自宅へ訪問して簡易な家事や掃除、囲碁や将棋の相手等をします。



在宅高齢者等介護用品給付事業

担当：長寿福祉課

要介護3以上で常時おむつを必要とする方を対象に、介護者の経済的負担の軽減を図るため、介護用品を給付します。

高齢者日常生活用具給付事業

担当：長寿福祉課

住民税非課税で65歳以上の方のみの世帯を対象に、卓上電磁調理器・火災警報器・シルバーカーの購入額の一部を助成します。

認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

担当：長寿福祉課

認知症のある方が日常生活において偶然な事故により、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したことにより法律上の損害賠償責任を負ってしまった時、その賠償金を保険で賠償するものです。（自己負担不要）

訪問理美容サービス事業

担当：長寿福祉課

要介護1以上の方等を対象に、自宅で散髪のサービスが受けられるよう、理容・美容店の出張費を助成します。

◆ 本人・家族支援

認知症カフェ

本人・家族、地域の住民、ボランティアなど、誰でも気軽に立ち寄れるみんなのつどい場です。相談できる専門職がいます。

もの忘れが気になって出かけるのをためらっている方
介護にちょっと疲れている・・・と感じる方
福祉や介護の専門職に相談してみたい方
もの忘れの進行予防に関心のある方



同じ思いの人や専門職との出会いで、ホッと息抜きしませんか。

介護教室・介護者交流会

年に1回開催しています。



高齢者こころの相談

毎月1回開催

認知症疾患医療センターの医師による相談です。
ご自宅への訪問対応による相談も対応できます。

ささやま認知症支援チーム（認知症初期集中支援チーム）

認知症が疑われる人やその家族の自宅を地域包括支援センターや市役所職員等が訪問し、本人や家族の状況を把握し、医療・福祉・介護の専門職が集中的に支援します。

認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症のある方やその家族を温かく見守り、困っている人がいれば手を差し伸べることができる人です。

地域の見守りやサポートの仕組みがあることで、地域の人へ協力を求めたり、差別や偏見をもたず地域で支えあうことで、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに繋がります。

「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでもなれます。



オレンジリング

◆見守り

マメに見守り隊

認知症のある方や気になる高齢者等を普段からさりげなく見守り、声かけする体制を構築し、必要な相談や支援につなげます。

緊急通報体制整備事業

一人暮らしや高齢者世帯の方に緊急時の連絡用として機器を設置します。



認知症高齢者等の見守り・SOS ネットワーク事業

認知症などの病気により、道に迷うなど行方不明になる可能性のある高齢者等の見守りをするとともに、協力機関や丹波篠山デカンショ防災ネットへの発見協力依頼する仕組みです。

認知症高齢者等位置探索サービス利用助成事業

認知症などの病気により行方不明になるおそれがある方の、GPS 端末機契約費用の一部を助成します。

見守りは「お互い様」の支え合い

周囲が、認知症のある方だけでなく、介護者の心にも寄り添い、受け止める姿勢を意識することで、介護者の負担軽減につながります。さりげない見守りや、集まりに声をかけるなど、「お互い様」と支え合うことが、孤立する人をつくらぬ地域づくりにつながります。

- (1) 認知症のある方や、その家族が他者に相談できる人になる
- (2) 周りは、さりげない見守りを
- (3) 仲間づくり・居場所づくり・参加の場づくり
- (4) 相談窓口や介護サービスを知る
- (5) 周囲が本人やその家族のことを正しく理解する



●日頃のあいさつや見守りが災害時にも役立ちます

「災害の時には一緒に避難してほしい」「避難が必要なことを教えてほしい」など、自力では避難が難しい人がいます。普段から周囲とゆるやかな付き合いがあれば、その人の状態が分かり、スムーズに避難支援ができます。自力では避難が難しい方には、災害時の「見守り台帳」への登録を勧めています。

◆権利を守る

成年後見制度

福祉サービスの契約や預貯金の管理などが困難な方の権利や財産を保護し支えるための制度です。

日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な人に対して、手続き等の手伝いや日常的な金銭管理、証書や通帳を預かるなどの支援をします。

人生会議・わたしの大事をつなぐノート（エンディングノート）

その人の意思が尊重され、日常生活・社会生活を決定することが大切であることから、その時に備えて、前もって希望する医療やケアについて、家族や友人、信頼できる人たちと話し合うことを『人生会議』といいます。

人生会議は信頼できる人との対話を通じて思いを共有する場です。

わたしの大事をつなぐノート（エンディングノート）は、自分の人生を振り返り、今の思いやこれからのこと「自分はこうありたい」という思いを書き留めておくものです。あなたの思いをつなぐ大切な一冊になるはずですよ。

重要なことは、どれだけ話し合ったかということなのです。たとえ書面に残ってなくても、認知症のある方が過去に何気なくこぼした言葉や家族で話し合ったことを、記録に残してみませんか？

まずは、丹波篠山市役所長寿福祉課へご相談ください。



人生会議チラシ


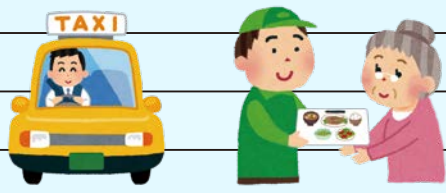



わたしの大事をつなぐノート
(エンディングノート)

9. 認知症の進行と支援体制 ～認知症の進行に合わせて本人の

認知症の進行	気づき	軽度
	認知症の疑い (MCI)	認知症を有するが日常生活は自立
症状や行動の例	もの忘れはあるが、買い物やお金の管理は自立している	買い物やお金の管理にミスが見られるが日常生活は自立している
本人へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭内の役割を継続する ・ 趣味の活動を続ける ・ 体操など体を動かす ・ 生活習慣の改善 ・ 地域の方にも自分の状況を知ってもらう 	
家族へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭内の役割を続けてもらい、失敗しても責めない ・ 見守り、不安にさせない ・ 本人と今後の生活や金銭管理など将来の話をする 	
相談 P.15	もの忘れ相談センター 地域包括支援センター 健康課 高齢者・障が	
医療 P.8	かかりつけ医 認知症疾患医療センター 認知症サポート医 認知症	
介護予防 P.8	老人クラブ いきいきサロン 地区いきいき塾 いきいき倶楽部	
	高齢者大学 有料温水プール活用高齢者健康づくり	
	シルバー人材センター 介護支援ボランティアポイント制度	
生活支援 P.9	高齢者・障がい者タクシー料金助成事業 外出支援サービス事業 路線	
	見守り弁当サービス事業 見守り支援サポーター事業 ボランティア(傾	
	高齢者日常生活用具給付事業	
		認知症高齢者等個人賠償責任 保険
本人・家族支援 P.10	認知症カフェ 介護教室 介護者交流会 高齢者こころの相談 ささ	
見守り P.11	マメに見守り隊 緊急通報体制整備事業 認知症高齢者等の見守り・SO	
権利を守る P.12	日常生活自立支援事業	
介護		訪問介護 通所介護 短期入所介
住まい	高齢者向け住宅 (有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅・ケアハウス	

状態や症状、介護する方の対応のポイント、市の支援体制を紹介しています～

中等度		重度	
誰かの見守りがあれば 日常生活は自立		日常生活に 手助けや介護が必要	常に介護が必要
お薬の管理や電話・来客の対応が一人では難しい		着替えや食事、トイレ等が上手く出来ない	言葉でのコミュニケーションをとることが難しい
状況に応じて、必要なサービスを利用する			
<ul style="list-style-type: none"> ・苦手なことが増え始めるので、無理強いしない ・必要な介護サービスを利用する ・本人の体調変化に気を付ける ・認知症の方への接し方などを学ぶ 		<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じた施設入所等検討する ・終末期をどう迎えるかを考える 	
高齢者権利擁護サポートセンター 介護支援専門員 民生委員など			
専門医			
医療の専門職による訪問（医師・歯科医師・薬剤師・看護師・管理栄養士）			
		病院（精神科病棟・認知症治療病棟等／デイケア）	
趣味・地域のつどい場			
バス・コミュニティバスの上限運賃制度			
聴・生活支援)			
事業			
やま認知症支援チーム（認知症初期集中支援チーム） 認知症サポーター			
Sネットワーク事業		認知症高齢者等 GPS 利用助成 見守り台帳	
		成年後見制度	
介護 小規模多機能型施設 等)		 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 介護保険に関する情報は 「介護保険ガイドブック」を ご覧ください 長寿福祉課介護保険窓口まで </div>	
グループホーム			
介護老人保健施設 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 介護医療院			

10. 相談窓口

相談先	内容	受付時間	所在地・電話番号
もの忘れ 相談センター (長寿福祉課)	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れや認知症に関する相談 ・若年性認知症の方の相談 	月～金 (年末年始、祝日を除く) 8:30～17:15	所在地：丹波篠山市北新町 41 丹波篠山市役所第 2 庁舎 長寿福祉課 電話：079-552-5346 e-mail：chojufuku_div@city.sasayama.hyogo.jp
地域包括 支援センター	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の日常生活での困りごと ・介護・福祉・健康に関する相談や制度 ・保健福祉サービスの紹介 ・手続きに関する相談 ・介護予防に関する事 	月～金 (年末年始、祝日を除く) 8:30～17:15	【西部地域包括支援センター】 担当地域：西紀・丹南・今田地区 所在地：丹波篠山市網掛 301 丹南健康福祉センター内 電話：079-594-3776
			【東部地域包括支援センター】 担当地域：篠山・城東・多紀地区 所在地：丹波篠山市日置 385-1 城東公民館内 電話：079-556-2340
健康課	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりや介護予防に関する相談 	月～金 (年末年始、祝日を除く) 8:30～17:15	所在地：丹波篠山市網掛 301 丹南健康福祉センター内 電話：079-594-1117
長寿福祉課 介護保険係	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険や介護サービス等に関する相談 	月～金 (年末年始、祝日を除く) 8:30～17:15	所在地：丹波篠山市北新町 41 丹波篠山市役所第 2 庁舎 電話：079-552-6928
消費生活 センター	<ul style="list-style-type: none"> ・判断能力の低下による消費者トラブルに関する相談 	月～金 (年末年始、祝日を除く) 8:30～17:15	所在地：丹波篠山市北新町 41 丹波篠山市役所第 2 庁舎 地域振興課 電話：079-552-1186
高齢者・ 障がい者 権利擁護 サポートセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・権利擁護や成年後見に関する事 	月～金 (年末年始、祝日を除く) 8:30～17:15	所在地：丹波篠山市網掛 301 丹南健康福祉センター内 電話：079-594-2022
兵庫県丹波 認知症疾患 医療センター	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症に関する相談 	月～金 (年末年始、祝日を除く) 9:00～17:00	所在地：丹波市氷上町絹山 513 大塚病院内 電話：0795-82-4874
ひょうご若年性 認知症生活支援 相談センター	<ul style="list-style-type: none"> ・65 歳未満で発症された方についての相談 	月～金 (年末年始、祝日を除く) 9:00～12:00、 13:00～16:00	所在地：神戸市中央区坂口通 2 丁目 1-1 兵庫県福祉センター内 電話：078-242-0601
兵庫県民総合 相談センター	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症に関する相談 ・介護経験者による相談 ・看護師による相談 	月・金 (家族の会会員対応) 水・木 (看護師対応) 10:00～12:00、 13:00～16:00	電話：078-360-8477 (電話相談のみ)