

笑顔
と
健康

世田谷区医師会

「もの忘れ」と「認知症」
～老いと上手につきあうために～

年齢を重ねると、「人の名前が出てこない」「物を置いた場所を忘れる」といった経験は誰にでもあります。そのため、「認知症になったのではないかと心配になる方も少なくありません。

加齢によるもの忘れと認知症は似ていますが、同じではありません。加齢によるもの忘れでは、「朝食に何を食べたか」を忘れることはあっても、「朝食を食べたこと」自体は覚えています。一方、認知症では出来事そのものを忘れてしまうことがあります。また、約束を何度も繰り返し確認したり、慣れた道で迷ったり、お金や薬の管理が難しくなるなど、日常生活に支障が現れることが特徴です。

認知症は特別な人だけがかかる病気ではありません。高齢化が進むわが国では、誰もが本人として、あるいは家族として関わる可能性のある身近な病気です。しかし、認知症になっても、その人らしい生活を続けることは十分可能です。そのためには、早めに気づき、適切な支援につながる事が大切です。

最近では、認知症の原因となる病気の中には、進行を緩やかにする治療や、新しい治療法が期待されるものもあります。また、運動やバランスのよい食事、人との交流、趣味や社会参加など、日頃から脳や体を元気に保つ生活習慣は、認知症の発症リスクを下げる可能性があるといわれています。

もし、「以前と様子が違う」「もの忘れが増えた」と感じたら、一人で悩まず、かかりつけ医に相談してください。本人だけでなく、ご家族が相談することも大切です。認知症は早く相談するほど、今後の生活について本人の希望を尊重しながら準備を進めることができます。

今回の区民のための健康教室では、都立松沢病院院長の布村明彦先生を講師にお迎えし、「老いと認知症～日々の生活とこころの備え～」をテーマにご講演いただきます。認知症を正しく理解し、これからの人生を安心して過ごすためのヒントを学べる貴重な機会です。ご自身やご家族のために、ぜひご参加ください。

第161回

入場無料

予約不要

区民のための健康教室

2026年10月22日(木)

●区民健康相談コーナー(精神・神経科)

13:30～14:30 4階ロビーラウンジ **先着20名**

*受付開始は13時30分からです。受付開始時間より早くお越しいただいても、整理券の配布はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。
*定員20名に達し次第、受付終了となります。
誠に恐れ入りますがご理解のほど、お願い申し上げます。

●演題:「老いと認知症

～日々の生活とこころの備え～

14:30～16:00 世田谷区医師会4階ホール

講師: 都立松沢病院 院長 布村明彦先生



YouTube
のアカウントは
こちらから

第160回の講演動画公開中! ぜひご視聴ください。



お問い合わせ先: 世田谷区医師会 03-6704-9111

乳幼児アレルギー疾患相談

お子さんのアレルギーのことでお悩みではありませんか?

2026年10月15日(木) 14:00～15:30

先着6名

対象者

区内在住の
乳幼児・小学生

場 所: 世田谷医師会初期救急診療所

お申し込み期間: 9月7日(月)～10月9日(金)

申込先: 世田谷区医師会 03-6704-9111

世田谷区医師会では休日・土曜日の夜間の急病に備えて2か所の診療所を開設しています。

●土・日・祝・年末年始 17:00～22:00(受付は21:30まで)

世田谷区医師会附属 烏山診療所
世田谷区南烏山6-22-14
(烏山総合支所内)

Web予約制

診療科目 **内科・小児科**

電話: 03-3308-8229

●平 日 19:30～22:30(受付は22:00まで)
※平日は小児科のみの診療となります。

●土曜日 17:00～22:00(受付は21:30まで)

●日曜・祝祭日 9:00～12:00(受付は11:30まで)
13:00～22:00(受付は21:30まで)

受診前にお電話ください

世田谷区医師会 初期救急診療所
世田谷区松原6-37-10 (保健医療福祉総合プラザ内)

診療科目 **内科・小児科** 電話: 03-5301-0899

医療サービスのご案内

＊ 予防接種をしましょう ＊

予防接種は、細菌やウイルス等に対する免疫を高め、個人がその病気にかかることや重症化を防ぐだけでなく、多くの人が接種することで、感染症の流行や発生を防ぐこともできます。乳幼児から高齢者まで、各年齢に応じた接種がありますので、ぜひ予防接種をご検討ください。予防接種の種類、各年齢層の実施予定については、以下の表を参考に、世田谷区医師会、かかりつけの先生、世田谷区予防接種コールセンターへご相談ください。

予防接種の種類	対象者(令和8年度)
小児肺炎球菌	生後2か月以上5歳未満
B型肝炎	1歳未満
ロタウイルス	ロタリックス(1価):生後6週0日後から24週0日後まで ロタテック(5価):生後6週0日後から32週0日後まで
五種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・Hib)	生後2か月以上7歳6か月未満
BCG(結核)	1歳未満
麻しん風しん混合(MR)	(1) 1歳以上2歳未満 (2) 5歳以上7歳未満の方で、小学校就学前の1年間
水痘(水ぼうそう)	1歳以上3歳未満
日本脳炎 ※1	(1)生後6か月以上7歳6か月未満 (2)9歳以上13歳未満
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳以上13歳未満
子宮頸がん(HPV)	小学6年生～高校1年生相当年齢の女子
RSウイルス ※2	妊娠28週0日から36週6日の方
高齢者肺炎球菌	(1) 65歳の方 (2) 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能に障害がある方のうち1級相当の身体障害者手帳をお持ちの方
高齢者インフルエンザ ※3	(1) 65歳以上の方 (2) 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能に障害がある方のうち1級相当の身体障害者手帳をお持ちの方
高齢者 新型コロナワクチン ※4	(1) 65歳以上の方 (2) 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能に障害がある方のうち1級相当の身体障害者手帳をお持ちの方
带状疱疹	(1) 65・70・75・80・85・90・95・100歳の方 (2) 60歳以上65歳未満の方で、免疫の機能に障害がある方のうち、1級相当の身体障害者手帳をお持ちの方
子どもインフルエンザ ※5	不活化ワクチン:生後6か月から高校3年生相当年齢まで 経鼻弱毒生ワクチン:2歳から高校3年生相当年齢まで
任意の麻しん・風しん(MR)	(1) 2歳～2期の対象期間に至るまでの年齢の方 (2) 小学校1年生～18歳以下の方
おたふくかぜ	1歳から小学校就学前まで
HPVワクチン男性	小学6年生～高校1年生相当年齢の男性
带状疱疹	(1) 50歳以上の方(定期予防接種対象者を除く) (2) 带状疱疹の発症リスクの高い18歳以上50歳未満の方
大人の任意風しん ※6	19歳以上で風しんの抗体価が低いことが判明している (1)～(3)のいずれかの方 (1) 妊娠を希望する女性 (2) 妊娠を希望する女性の同居者 (3) 妊婦の同居者
大人の任意麻しん ※7	19歳以上59歳以下で麻しん抗体価が低いことが判明している方

※1 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれかつ20歳未満であれば、未接種分を接種することができます。
 ※2 令和8年4月1日より、定期予防接種となりました。
 ※3 10月から翌年1月まで、一部費用の助成があります。
 ※4 10月から翌年3月まで、一部費用の助成があります。
 ※5 10月から翌年1月まで、一部費用の助成があります。
 ※6※7 対象外要件あり

お問い合わせ

世田谷保健所感染症対策課
 予防接種担当
 …TEL 03-5432-2437
 (世田谷区予防接種コールセンター)

「健(検)診、予防接種を 活用しましょう」

世田谷区の各種健(検)診事業を利用しましょう

下記の該当の方は
 健(検)診サービスを受けることができます。

健(検)診種類	対象者(年度内)
特定健診	40～74歳の世田谷区国民健康保険加入者
長寿健診	後期高齢者医療制度加入者 ※特定健診および長寿健診については、原則5月下旬から健診を実施しております。
成人健診	40歳以上の生活保護等受給中の方で医療保険に加入していない方
肺がん検診	40歳以上の方 特定・長寿・成人健診と同時受診可
子宮がん検診	20歳以上の女性 2年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性 2年に1回
大腸がん検診	40歳以上の方 特定・長寿・成人健診と同時受診可
胃がん検診 前年度に区の胃がん(内視鏡)検診を受診した方は対象外です	
・エックス線検査	40歳以上の方(妊婦、胃・十二指腸を切除した方、心臓病(心筋梗塞・狭心症・不整脈等で、服薬治療中の方(ペースメーカーの使用の方を含みます))胃疾患で治療・観察中の方を除く) ※心疾患等により、検診車及び保健センターで受診することができない方は世田谷保健所健康企画課へご相談ください。
・内視鏡検査	50歳以上の方 2年に1回 (妊婦、胃全摘の方、胃疾患で治療・観察中の方などを除く)
胃がんリスク(ABC検査)	40・45・50・60・70歳の方で過去に区の胃がんリスク(ABC)検査を受けたことのない方(食道・胃・十二指腸疾患で治療している方(胃潰瘍、逆流性食道炎等でプロトンポンプ阻害薬を服用中または、2ヶ月以内に服用した方を含む)、胃を切除している方、明らかな腎不全または透析中、ピロリ菌の除菌治療を受けたことのある方、胃痛等の明らかな上部消化器の自覚症状がある方を除く)
◎B型・C型肝炎ウイルス検診	過去に区の肝炎ウイルス検診を受けたことのない方
前立腺がん検診	60歳以上の男性(過去に区の前立腺がん検診を受けたことのない方)
骨粗しょう症検診	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性
成人歯科健診	20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の方
口腔がん検診	61・66・71歳の方

◎は無料でご受診いただけます。

※骨粗しょう症検診、成人歯科健診、口腔がん検診は6月から申し込み開始です。
 ※対象年齢は、年度内(4月1日～3月31日)に迎える年齢です。

お問い合わせ

- 1 特定健診／長寿健診
世田谷区保健福祉政策部 国保・年金課特定健診係 …TEL 03-5432-2936
- 2 肺がん検診／子宮がん検診／乳がん検診／大腸がん検診／胃がん検診
胃がんリスク(ABC)検査／B型・C型肝炎ウイルス検診／前立腺がん検診
世田谷区がん検診受付センター…TEL 03-6265-7573
- 3 成人健診／骨粗しょう症検診
世田谷保健所 健康企画課…TEL 03-5432-2447
- 4 成人歯科健診／口腔がん検診
世田谷保健所 健康推進課…TEL 03-5432-2442



※社会保険加入者の家族の方、並びに国民健康保険組合の加入の方についても、所属の保険団体によって世田谷区の特定健診実施医療機関で受診できますので、所属の保険団体にお問い合わせください。また、受診できない医療機関もありますので、お出かけの際には必ず医療機関宛にお電話でご確認ください。

休日も
 当番診療
 行っています

日曜日・祝日・休日の診療のご案内

世田谷区医師会では、休日の当番医が5～8カ所で待機しています。当番医へのお問い合わせ先は以下の通りです。受診する場合は、事前にお電話いただき、病気の状態をお知らせください。

9:00～17:00

・医師会休日テレホンセンター
 TEL 03-6701-7799

17:00～21:30(受付時間)

・世田谷区医師会附属烏山診療所
 TEL 03-3308-8229

22:00～9:00

・東京都保健医療情報センター「ひまわり」
 TEL 03-5272-0303
 ・東京消防庁テレホンサービス
 TEL 03-3212-2323
 ・東京消防庁 救急相談センター
 TEL #7119

9:00～11:30・13:00～21:30(受付時間)

・世田谷区医師会初期救急診療所 TEL 03-5301-0899

急病に関するホームページ

<http://www.setagaya-med.or.jp>



一般社団法人 世田谷区医師会 電話:03-6704-9111(代)

〒156-0043 東京都世田谷区松原 6-37-10
<http://www.setagaya-med.or.jp>