

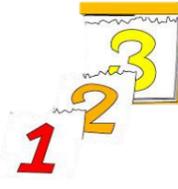
「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」 をやってみましょう！

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課『知って安心認知症』（平成26年5月発行）



「ひょっとして認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト		最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	
チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると 言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	
チェック④ 今日が何月何日かわからないとき がありますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	
チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出 てこないことがありますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	
チェック⑥ 預金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人 でできますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	
チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使 って一人で外出 できますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除が できますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	
チェック⑩ 電話番号を調べて電話をかけること ができますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶合計点 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。