

① 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」

気になりはじ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。



最もあてはまるところに○をつけてください。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	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されますか 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	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 	1点	2点	3点	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
 ※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

20点以上の場合は、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。
9ページ以降で紹介しているお近くのかかりつけ医や認知症疾患医療センター、高齢者総合相談センターに相談してみましょう。

チェック⑥

貯金のお出し入れや、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	だいたいできる	あまりできない	できない
1点	2点	3点	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	だいたいできる	あまりできない	できない
1点	2点	3点	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	だいたいできる	あまりできない	できない
1点	2点	3点	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	だいたいできる	あまりできない	できない
1点	2点	3点	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	だいたいできる	あまりできない	できない
1点	2点	3点	4点

幾関での受診が必要です。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部住宅支援課「知って安心認知症」平成26年5月発行より