

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（ご家族や身近な方がチェックすることもできます）

チェック①	チェック⑥
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 ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	貯金の出し入れや、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 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②	チェック⑦
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 ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	一人で買い物にいけますか 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③	チェック⑧
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いわれますか まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	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④	チェック⑨
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 ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	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⑤	チェック⑩
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 ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	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

※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、①～⑩の合計を計算します。

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。

かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターに相談してみましょう。

合計

点

出典：「知って安心 認知症」（発行：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係）