

# 「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！



「c2014 栃木市とち介」

「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。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

※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。

## 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	質問内容	1点	2点	3点	4点
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	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
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
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
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
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
合計 (チェックしたら1～10の合計を計算)		点			

20点以上の場合に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。

お近く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。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心 認知症」（令和6年3月発行）