

「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!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

1点

2点

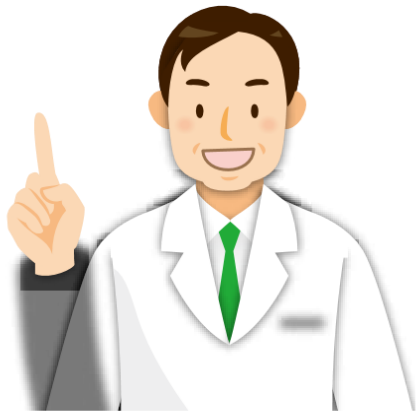
3点

4点

※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。



「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。

チェック⑥	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
貯金のおし入れや、 家賃や公共料金の 支払いは一人でできますか 	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 	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 	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 	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 	1点	2点	3点	4点

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。
 お近くのかかりつけ医や認知症疾患医療センター、認知症サポート医師などの医療機関、
 地域包括支援センターなどの相談機関に相談してみましょう。