

セルフチェック

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最も当てはまるところに○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 |
|-------------------------------------|------------|------------|-----------|------------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |

| | 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 |
|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 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 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| ⑦ 一人で買い物に行けますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 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 |
| 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 |
| 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、①～⑩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。

※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。

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30年12月発行）