

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）