

「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！

「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。

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。			
1 財布や鍵など、物を置いた場所 が分からなくなることがあります か 	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 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 	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 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聞 れますか 	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ
4 今日が何月何日か分からない ときがありますか 	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 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 	1点 まったくない	2点 ときどきある	3点 頻繁にある	4点 いつもそうだ

※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

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。			
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 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない
7 一人で買い物に行けますか 	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 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 	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 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 	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 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 	1点 問題なくできる	2点 だいたいできる	3点 あまりできない	4点 できない

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。
かかりつけ医や〈P22〉、裏表紙に記載の相談機関に相談してみましょう。