認知症を正しく理解し，備えていくための情報をまとめました

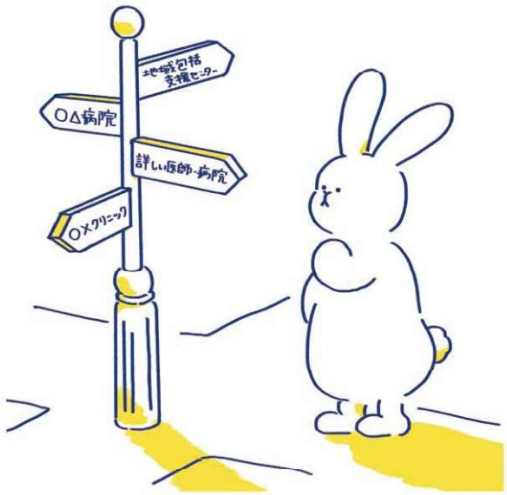
～認知症になっても安心して暮らすために～

詳細は，調布市ホームページ
検索「認知症ガイドブック」へ
https://www.city.chofu.tokyo.jp

市内図書館，地域包括支援センターに配架中

なんとなく違和感を覚えたら，お読みください

発行：認知症介護研究・研修仙台センター



詳細は，調布市ホームページ
検索「もしも」へ
https://www.city.chofu.tokyo.jp

調布市高齢者支援室　☎ 042-481-7150

自分でできる
認知症の気づきチェックリスト

年に１回は自己チェックすることをお勧めします。
「もの忘れ」が気になりだしたら，地域包括支援センターや医療機関に相談してみましょう。
あなたに必要な対策を一緒に考えます。

あなたの担当包括はこちら

https://www.city.chofu.tokyo.jp 「包括」検索

最もあてはまるところに○をつけてください。
ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

		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言われますか	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。

※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：「知って安心認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当（平成30年12月発行）