

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、5～7ページで紹介している
地域包括支援センターや医療機関に相談してみましよう。
あなたに必要な対策を一緒に考えます。

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。

※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）

発行・お問い合わせ先

調布市福祉健康部高齢者支援室 TEL 042-481-7150