4 「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！



「ひょっとしたら認知症かな？」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。

		まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック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
チェック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
チェック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
チェック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
チェック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
チェック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
チェック7	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック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
チェック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
チェック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

※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。

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。
かかりつけ医などお近くの医療機関や地域包括支援センターに相談してみましょう。

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9月発行）