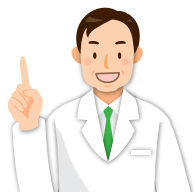


やってみよう！ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト



「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。

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



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



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
があるとされますか



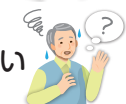
チェック
④

今日が何月何日か
わからないときが
ありますか



チェック
⑤

言おうとしてる
言葉が、すぐに出てこない
ことがありますか



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



チェック
⑦

一人で買い物に
行けますか



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



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



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



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
1点	2点	3点	4点
まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点
まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点
まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点
まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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
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
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
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
1点	2点	3点	4点

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、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。

相談機関（P 7）やかかりつけ医、医療機関（P 9）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。