

「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。

最もあてはまるところに○をつけてください。

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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されますか



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

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



問題なくできる

1点

だいたいできる

2点

あまりできない

3点

できない

4点

チェック⑦

一人で買い物に行けますか



問題なくできる

1点

だいたいできる

2点

あまりできない

3点

できない

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



問題なくできる

1点

だいたいできる

2点

あまりできない

3点

できない

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



問題なくできる

1点

だいたいできる

2点

あまりできない

3点

できない

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



問題なくできる

1点

だいたいできる

2点

あまりできない

3点

できない

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。
お近くの医療機関や相談機関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）

※ 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。

※ 無断掲載禁止