

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

認知症の気づきにつながるチェックリストです。ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

- ※ 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。
- ※ 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。お近くの医療機関や5ページでご紹介する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3年11月発行)

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「いつも同じことを聞く」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

最もあてはまるところに○をつけてください

<p>チェック⑥ 貯金のお出し入れや、 家賃や公共料金の支払いは 一人でできますか</p> 	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦ 一人で買い物に 行けますか</p> 	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>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</p> 	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>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</p> 	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>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</p> 	<p>問題なく できる</p> <p>1点</p>	<p>だいたい できる</p> <p>2点</p>	<p>あまり できない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

チェック①から⑩の合計点  点

「認知症早期診断事業(もの忘れ検診)」について

- ・75歳以上、かつ合計点数が20点以上の人のうち受診を希望する人は、1ページの内容を十分ご確認のうえ、4ページに記載のある一次検査実施医療機関にご予約下さい。
- ・もの忘れ検診に係る個人情報、介護予防に関するご案内等の目的で、検診を行った医療機関と市、並びにお住まいの地域を担当する在宅介護支援センター及び地域包括支援センターと、必要時、情報を共有いたします。つきましては、検診受診をその「同意」とさせていただきます。

お名前	生年月日(年齢)	健康保険証の番号
大正 昭和	年 月 日(歳)	