






▶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。ご自身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、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3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6年9月発行）

最もあてはまるところに○をつけてください

<p>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</p> 	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁にある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>
<p>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</p> 	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁にある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>
<p>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</p> 	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁にある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>
<p>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</p> 	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁にある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>
<p>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</p> 	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁にある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>

裏面に続きます 

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

チェック①～⑩の合計点

点

もの忘れ検診に係る個人情報、介護予防に関するご案内や要二次検査の方への受診勧奨、認知症の診断後支援等での活用を目的に、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。

★認知症早期診断事業を利用される方は、下記の記入をお願いいたします。★

お名前	生年月日(年齢)	健康保険証の番号
	年 月 日 () 歳	