

# 1 自分でできるチェックリスト

「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。

## 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。

### 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	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

### 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	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

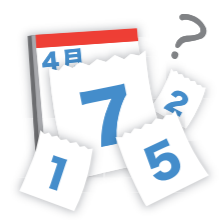
### チェック③



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	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

### 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	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

### 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	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

### 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

最もあてはまるところに○をつけてください。

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⑦



一人で買い物に行けますか

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	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	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	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

※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

合計点が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。  
30ページ以降に紹介している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：東京都福祉保険局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」