

# 「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

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

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
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
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言われますか	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
④	今日が何月何日かわからない時がありますか	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
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
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	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
⑦	1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
⑧	バスや電車、自家用車などを使って1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
⑨	自分で掃除機やほうきを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
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



①から⑩までの合計点▶▶▶

点

- ・ **20点以上**の場合は、認知機能の低下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お住まいの地区の地域包括支援センター等の相談機関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。