

# 3

## 「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。

### 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

貯金のおし入れや、  
家賃や公共料金の  
支払いは一人でできますか



| 問題なく<br>できる | だいたい<br>できる | あまり<br>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<br>できる | だいたい<br>できる | あまり<br>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<br>できる | だいたい<br>できる | あまり<br>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<br>できる | だいたい<br>できる | あまり<br>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<br>できる | だいたい<br>できる | あまり<br>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

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。

12ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や高齢者支援センターに相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（平成30年12月発行）より