

# 「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

### 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。

チェック①	チェック②	チェック③
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	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	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 1点	ときどき ある 2点	まったく ない 1点
頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	ときどき ある 2点
まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点
頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	いつも そうだ 4点
チェック④	チェック⑤	チェック⑥
今日が何月何日かわからないときがありますか	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	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
まったく ない 1点	ときどき ある 2点	問題なく できる 1点
頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	だいたい できる 2点
まったく ない 1点	ときどき ある 2点	あまり できない 3点
頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点	できない 4点
チェック⑦	チェック⑧	チェック⑨
一人で買い物に行けますか	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	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 1点	問題なく できる 1点	問題なく できる 1点
あまり できない 3点	だいたい できる 2点	だいたい できる 2点
だいたい できる 2点	あまり できない 3点	あまり できない 3点
できない 4点	できない 4点	できない 4点
チェック⑩	<p><b>チェックしたら、</b></p> <p><b>①～⑩の合計を計算</b> ▶ <b>合計点</b> <input type="text"/> <b>点</b></p> <p><b>20点以上</b>の場合は、<b>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。</b></p> <p><b>30ページを参考に医療機関や相談機関に相談してみましょう。</b></p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>	
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		
あまり できない 3点		
だいたい できる 2点		
できない 4点		

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」（令和3年11月発行）