

## 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

※ 最もあてはるところに○をつけてください。

		まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 4点
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	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 4点
チェック④	今日が何月何日かわからないことがありますか	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 4点

		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
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	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 4点
チェック⑦	一人で買い物に行けますか	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 4点

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。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましよう。詳しくは裏面をご参照ください。

※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の受診が必要です。医療機関等については裏面のQRコードでご確認ください。

※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。

※ 出典:「知って安心 認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課/R3.11月発行