

# 自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」

記入日 令和 年 月 日

★「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。

※ このチェックリストの結果はあくまで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。



	1点	2点	3点	4点
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	ひんぱん にある	いつも そうだ
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	ひんぱん にある	いつも そうだ
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	ひんぱん にある	いつも そうだ
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	ひんぱん にある	いつも そうだ
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	ひんぱん にある	いつも そうだ
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。	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
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
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
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
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



チェックしたら合計を計算 合計  点

※ 20点以上の場合は、認知症機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※ かかりつけ医がいる場合にはかかりつけ医にご相談ください。地域包括支援センター（72-1175）でも相談に応じております。