

「ひよっとしたら認知症かも？」

と気になり始めたら、
今の自分の状態を記入してみましょう

ご家族や身近な方が
チェックすることも
できます。

認知症とは？

何らかの原因によって記憶力や判断力といった脳の機能が低下することで、日常生活にまで支障が出るようになった状態のことをいいます（およそ6か月以上継続している状態）

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

チェック①	チェック②	チェック③	チェック④	チェック⑤
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言われますか	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
まったく ない 1点	まったく ない 1点	まったく ない 1点	まったく ない 1点	まったく ない 1点
ときどき ある 2点	ときどき ある 2点	ときどき ある 2点	ときどき ある 2点	ときどき ある 2点
頻繁に ある 3点	頻繁に ある 3点	頻繁に ある 3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	いつも そうだ 4点	いつも そうだ 4点	いつも そうだ 4点

チェック⑥	チェック⑦	チェック⑧	チェック⑨	チェック⑩
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	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	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	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	問題なく できる 1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	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	あまり できない 3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	できない 4点	できない 4点

チェックリストの合計

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。

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ていている可能性があります。裏面の医療機関や相談窓口へ相談してみよう。

無断転載禁止
出典：東京都保健福祉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）
作成：岡山市高齢者福祉課（令和3年7月作成）

窓口相談の一覧へ

* 上記の主な相談窓口 = 地域包括支援センター高松分室 ☎086-287-9393

表面もご覧ください