

# 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。

名前	記入日	年	月	日	
1	財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4	今日が何月何日か分からないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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。かかりつけ医(P11)や安心すこやかセンター(P9)に相談してみましょう。

※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。



出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和6年9月発行)

# 認知症とともに よりよく・自分らしく

藤枝市認知症ネットワークガイド【第5版】



キリトリ線

藤枝市 健康福祉部 地域包括ケア推進課  
〒426-8722 静岡県藤枝市岡出山1丁目11番1号  
【TEL】054-643-3225 【FAX】054-643-3506  
【E-mail】chiikicare@city.fujieda.lg.jp  
【藤枝市ホームページ】<https://www.city.fujieda.shizuoka.jp>

