

自分でできる認知症の気づきチェックリストの使い方

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

受診の時にも活用し、医師に相談しましょう。

- ①本人または家族が裏面の「**自分でできる認知症の気づきチェックリスト**」を記入してみましょう。
- ②記入した「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を持って受診しましょう。あらかじめ医師に伝えたいことや聞きたいことをメモしておき、受診時に医師に伝えてみましょう。

MEMO

- ☒ 気になり始めた時期や具体的な症状について
(あてはまるところの☒をつけてください)

☐ もの忘れがある	☐ 時間や場所が分からないことがある
☐ お金や薬の管理が大変になった	☐ 着替えや入浴が大変になった
☐ 排泄が大変になった	☐ 妄想がある
☐ 幻視がある	☐ 物事への無関心やうつ状態がある
☐ その他 ()	

☒ 困っていることや心配に感じていること

☒ 治療中の病気のことや飲んでいる薬について

☒ その他(相談や確認したいこと等)

名前

(本人・家族)

記入日

年

月

8

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）

