

# 自分でもできる認知症チェックリスト

該当する項目に○をつけてください

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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る	1点	2点	3点	4点
5分前に聞いた話を思い出せないことがある	1点	2点	3点	4点
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされる	1点	2点	3点	4点
今日が何月何日か分からないときがある	1点	2点	3点	4点
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある	1点	2点	3点	4点
質問項目	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
貯金のお出し入れ、家賃や公共料金の支払いは1人でできる	1点	2点	3点	4点
1人で買い物に行ける	1点	2点	3点	4点
バスや電車、自家用車などを使って1人で外出ができる	1点	2点	3点	4点
自分で掃除機やほうきを使ってそうじができる	1点	2点	3点	4点
電話番号を調べて、電話をかけることができる	1点	2点	3点	4点
<b>数字を合計してください</b>	<b>点</b>			

10～19点	今の生活を維持できるよう生活習慣などに気をつけ、認知症を予防していきましょう。
20点以上	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高齢者あんしん相談センターへご相談ください。

出典：認知症の人にやさしいまち 東京を目指して「知って安心認知症」

※このチェックリストはあくまでも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。