



自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

「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。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください。

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	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
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 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	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	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 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	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 	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
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	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	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	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	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、①～⑩の点数を合計

▶ 合計 点

20点以上の場合、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。

認知機能検診をおすすめします。

※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：東京都福祉保健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)