

まずはセルフチェック！ 気になる症状はありますか？

## 自分でできるもの忘れ気づきチェックリスト

※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。

<b>チェック①</b> 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
<b>チェック②</b> 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
<b>チェック③</b> 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
<b>チェック④</b> 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
<b>チェック⑤</b> 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
<b>チェック⑥</b> 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
<b>チェック⑦</b> 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
<b>チェック⑧</b> 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
<b>チェック⑨</b> 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
<b>チェック⑩</b> 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点以上の場合に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。また、点数に関わらず気になる症状がありましたら、受診や相談をしてみましょう。

※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。