

# 認知症の気づき「チェックリスト」

記入日 平成 年 月 日

(ふりがな) 本人氏名	男・女 ( 歳)	生年月日	明・大・昭・平 年 月 日生
住 所	TEL		
相談者(記入者)	本人との関係( ) 同居・別居		TEL

★思いあたる「もの忘れ」の症状はいつ頃からですか。 平成 年 月頃から

★心配ごとや困りごとは何ですか。

ご本人の記載欄	相談者の記載欄
---------	---------

★本人の生活状況 ( ) 1人暮らし ( ) 夫婦2人暮らし ( ) 子や孫、親族と同居  
 ※あてはまる項目に○をつけてください。 ( ) その他 ( )

★「ひょっとして認知症かな?」と、気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまで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。



項 目	1点	2点	3点	4点
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	ときどき ある	ひんばんに ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	ひんばんに ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	ひんばんに ある	いつも そうだ
今日が何月何日かわからないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばんに ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	ひんばんに ある	いつも そうだ
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	だいたい できる	あまり できない	できない
一人で買い物に行けますか。	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
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	だいたい できる	あまり できない	できない
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	だいたい できる	あまり できない	できない
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	だいたい できる	あまり できない	できない

チェックしたら合計を計算 **合計**

点
---

※20点以上の場合、認知症機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※かかりつけ医または市町村高齢福祉担当課、介護保険担当課、地域包括支援センターに相談して  
 みましょう。(相談する際には、このチェックリストを持参してください。)

# 「認知症」早めにご相談を!!

思い当たる「もの忘れ」の症状を  
チェックしてみましょう。

「認知症」は、誰にでも起こりうる脳の疾患です。  
早期に診断し上手に対応していけば、その後の経過や介護の負担も変わってきます。  
「年のせい・・・。」と受診をためらわず、不安なことがある時には早めにご相談ください。

## 記憶

同じことを何度も話したり、  
同じ物を何度も買って来る  
ようになった



## 意欲

何となく元気がなかったり、  
興味や関心を示さな  
くなった



## 実行

今までできていたことが、  
できなくなったり、  
慣れた道具の使い方が  
わからなくなった



## 不安

ささいなことで怒ったり、  
不安を抱くようになった



思いあたることがあるときは、かかりつけ医または市町村高齢福祉担当課、  
介護保険担当課、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

## “加齢に伴うもの忘れ”と“認知症によるもの忘れ”の違い

「人の名前が出てこない」「ものの置き場所を忘れる」などといったもの忘れは、  
年をとれば大なり小なり誰もが経験します。  
たとえば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると、  
朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べてない」と言うことがあります。



### 加齢に伴うもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- もの忘れを自覚できる
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 日常生活に大きな支障はない

### 認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- もの忘れを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 日常生活に支障が出る