前のページで20点以上の方は
認知機能や生活に支障が
出ている可能性があります。
かかりつけ医に相談しましょう。

ひょっとして認知症かも！？

認知症は早期発見・早期対応が大切です

早く気付くことのメリット

①今後の生活の準備をすることができます。

②治る認知症や一般的な症状の場合があります。

③進行を遅らせることが可能な場合があります。

このような症状でお困りではありませんか？

認知症のご相談などは
お近くの地域包括支援センターへ
（お住いのエリアで分かれています）

～ 羽田・糀谷地区　地域包括支援センター ～

地域包括支援センター羽田	☎3745-7855
地域包括支援センター糀谷	☎3741-8861
地域包括支援センター大森東	☎6423-8300

監修：知って安心認知症チーム作成委員会

「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう！

「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。

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			
チェック　1	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック　2	まったくない	ときどきある	頻繁にある	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	1点	2点	3点	4点
チェック　3	まったくない	ときどきある	頻繁にある	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言われますか	1点	2点	3点	4点
チェック　4	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック　5	まったくない	ときどきある	頻繁にある	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	1点	2点	3点	4点

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			
チェック　6	問題ない	だいたいできる	あまりできない	できない
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	1点	2点	3点	4点
チェック　7	問題ない	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	1点	2点	3点	4点
チェック　8	問題ない	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	1点	2点	3点	4点
チェック　9	問題ない	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	1点	2点	3点	4点
チェック　10	問題ない	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	1点	2点	3点	4点

※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。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計 ＿＿＿ 点

あなたの点数は、何点でしたか？

次のページを見てみましょう。