

～認知症は誰でもなり得る可能性があります～
簡易チェック表で確認してみましょう！

このチェック表は認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態をご自分やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

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
同じ話を無意識に繰り返す	0 点	1 点	2 点
知っている人の名前が思い出せない	0 点	1 点	2 点
物のしまい場所を忘れる	0 点	1 点	2 点
漢字を忘れる	0 点	1 点	2 点
今しようとしていることを忘れる	0 点	1 点	2 点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0 点	1 点	2 点
理由もないのに気がふさぐ	0 点	1 点	2 点
身だしなみに無関心である	0 点	1 点	2 点
外出をおっくうがる	0 点	1 点	2 点
物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	0 点	1 点	2 点
合 計：			点

評 価

0～8点 ➡ 正常

9～13点 ➡ 要注意

14～20点 ➡ 専門医等に受診を

0～8点 正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックをしてみましょう。
9～13点 要注意	ご家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。（P16 参照）
14～20点 要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や地域包括支援センター（裏表紙参照）にご相談ください。

大友式認知症予測テスト～公益財団法人認知症予防財団ホームページより～