

他市町村等で活用されている認知症チェックの事例

1. 相模原市（大友式認知症予測テスト）
北九州市，茅ヶ崎市，徳島市，三条市等も活用
2. 堺市（国立長寿医療センター作成のチェックリスト）
愛知県，八尾市も活用
3. 東京都（東京都健康長寿医療センター研究所「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」）
大阪市，府中市，武蔵野市も活用

3. 認知症の初期症状をチェックしてみよう

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だせない	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
器具の使用説明書を読むのが面倒	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
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないのを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計：			点

点数の目安

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違う時に再チェック。
9～13点	要注意	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。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。
14～20点	要診断	認知症の初期症状がでてき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、まずは高齢者支援センターに相談してください。

大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～

“認知症支援のてびき”

もしかしたら

認知症？

～今、認知症は身近な病気です～

認知症は単なる老化現象ではありません！

やってみましょう！

認知症は誰にでも起こる病気です。

気軽にできる「認知症の気づきチェックリスト」

◆あてはまる項目に✓をしてください。

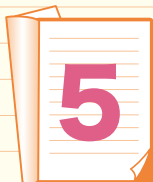
<input type="checkbox"/> ① 同じことを言ったり聞いたりする。	<input type="checkbox"/> ⑧ 慣れた場所で道に迷った。
<input type="checkbox"/> ② 物の名前が出てこなくなった。	<input type="checkbox"/> ⑨ 財布などを盗まれたという。
<input type="checkbox"/> ③ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。	<input type="checkbox"/> ⑩ ささいなことで怒りっぽくなった。
<input type="checkbox"/> ④ 以前はあった関心や興味が失われた。	<input type="checkbox"/> ⑪ 蛇口、ガス栓の締め忘れ、 火の用心ができなくなった。
<input type="checkbox"/> ⑤ だらしなくなった。	<input type="checkbox"/> ⑫ 複雑なテレビドラマが理解できない。
<input type="checkbox"/> ⑥ 日課をしなくなった。	<input type="checkbox"/> ⑬ 夜中に急に起きだして騒いだ。
<input type="checkbox"/> ⑦ 時間や場所の感覚が不確かになった。	

国立長寿医療センター 内科総合診療部 部長 遠藤英俊氏 作成

◆3項目以上ある場合は、認知症が疑われ、さらに詳しい検査が望ましい状態だと考えられます。
かかりつけ医に相談してみましょう。

認知症について正しく理解し、早期に適切な支援を受けられることで、認知症になっても
住み慣れた地域で安心して暮らしていけます。

認知症について詳しく知りたい方は [堺市認知症](#) [検索](#)



「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!

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

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

チェック②

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

チェック③

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

チェック④

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

チェック⑤

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

※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。



「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。

<p>チェック⑥</p>  <p>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</p>	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑦</p>  <p>一人で買い物に行けますか</p>	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑧</p>  <p>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</p>	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑨</p>  <p>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p>	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>
<p>チェック⑩</p>  <p>電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p>	<p>問題なくできる</p> <p>1点</p>	<p>だいたいできる</p> <p>2点</p>	<p>あまりできない</p> <p>3点</p>	<p>できない</p> <p>4点</p>

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。
9ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。