

※ 切り取って相談先にご持参ください。

記入日 年 月 日

(フリガナ) 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。 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 ()

★自分でチェックしてみましょう。

No.	内容	1点	2点	3点	4点
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	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
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	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
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	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
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	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
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	ときどき ある	ひんぱん にある	いつも そうだ
⑥	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
⑦	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
⑧	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
⑨	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
⑩	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点以上の場合は、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、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。

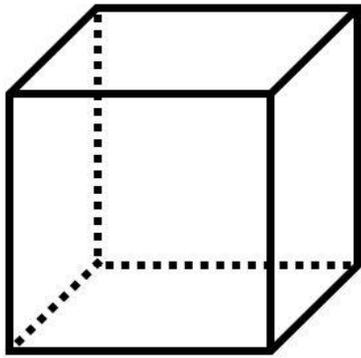
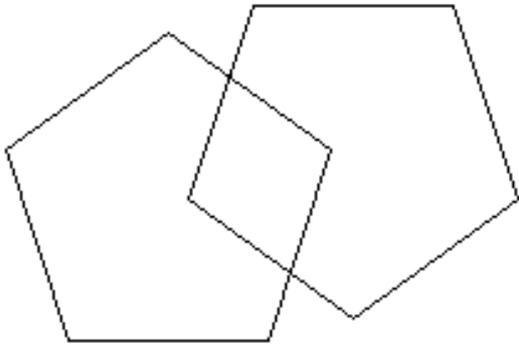
出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

切り取り

～ おまけ ～

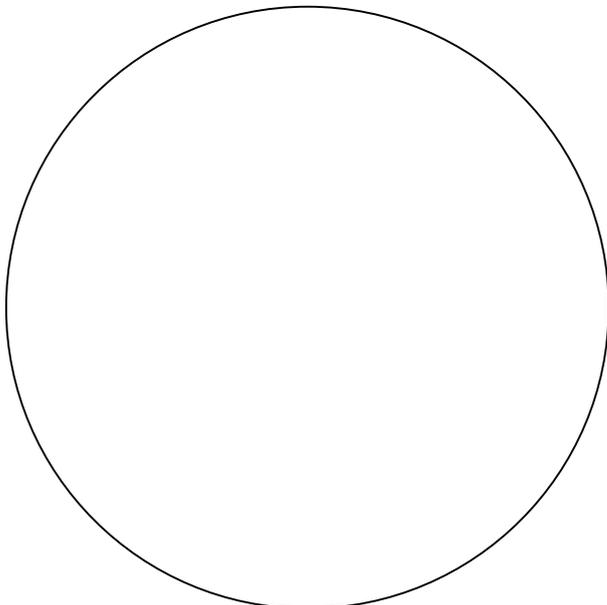


左の図を見ながら、点線の中に同じ図形を描いてみましょう！！



切り取り

10時10分の時計の数字と針を描いてみましょう！！



◎ 自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」(P53)とは？



★「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。

P53の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」は、認知症の早期発見・診断・対応を進めるため、認知症の研究・治療拠点である地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターの知見を活用して、東京都が作成したものです。

認知症も他の病気と同様に、早期診断と早期治療が非常に大切です。このチェックリストは、医師・看護師等による専門的な訪問調査を踏まえて作成したもので、本人や家族など身近な方が、認知機能や生活機能の低下の有無を簡便に確認できます。チェックリストの結果、認知症の疑いに気づいた場合は、P2～P4の「かかりつけ医が見つけれられる医療機関一覧」及びP5～P22の「認知症資源マップ」の相談機関や医療機関へ早めに相談しましょう。

相談の際には、「チェックリスト」を切り取ってご持参ください！！

◎ 「チェックリスト」の確認方法は？

チェックリストの①～⑩の項目について、○が付いた点数を合計してください。合計が、20点以上だった場合は、認知症機能や社会生活に支障がでている可能性があります。

※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。

◎ ～おまけ～ (P54) の確認方法は？

近年、図を真似して描く検査や時計を描く検査など、自分で簡単にできる検査が注目されています。この検査も医学的診断に代わるものではありませんが、「うまく描くことができない」「以前はもっとうまく描けていたのにおかしい」などと感じるようであれば、P2～P4やP5～P22の医療機関や相談機関へ相談してみましょう。

