

「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	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
チェック 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック ⑦	一人で買い物に行けますか 	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

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。
裏面で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。

※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。

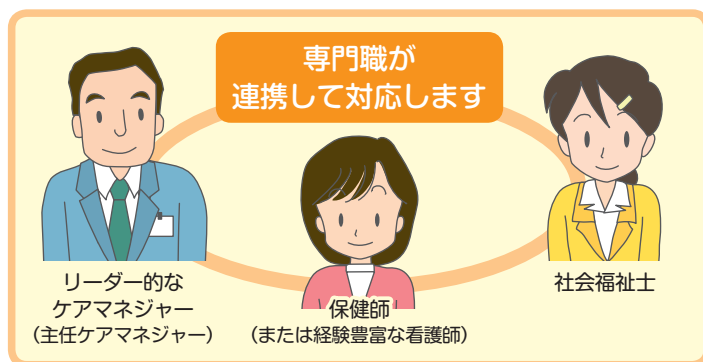
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

文京区の身近な相談窓口

認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

高齢者あんしん相談センター

高齢者あんしん相談センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援する総合相談機関です。本人が不安なことや困っていること、家族が悩んでいること、どのような支援やサービスを利用していくことができるのか等、ひとりで抱えこまずに、まずご相談ください。



日常生活圏域	相談窓口	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	(3942) 8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	(5805) 5032	小石川2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	(3941) 9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	(6304) 1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	(3811) 8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	(3813) 7888	西片2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	(3827) 5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	(6912) 1461	本駒込2-28-10

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、月～金＝9：00～19：00 土・日・祝日・12/29～1/3＝9：00～17：30 です。

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30 です。 日・祝日・年末年始はお休みです。

最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけ医に相談してみましょう。

東京都では、「認知症サポート医養成研修」や「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を行っています。研修を終了した医師の一覧は、東京都のホームページ「とうきょう認知症ナビ」に掲載しています。

とうきょう認知症ナビ http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/zaishien/ninchishou_navi/

または、