「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

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。　※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック❶

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❷

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❸

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

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❹

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❺

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❻

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❼

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❽

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❾

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❿

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、①〜⑩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。
17ページを参考に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。

出典／東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和8年3月発行）