

# ひたち

## もしかしたら認知症かも？

認知症は、早期発見・対応が大切です。  
「あれ？おかしいな」と思ったら、自分でチェック  
してみましょう。

## 認知症 チェックリスト



4点 いつもそうだ

3点 ひんぱんにある

2点 ときどきある

1点 まったくない

チェック項目

あなたは何点？

- 1 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなる
- 2 5分前に聞いた話を思い出せない
- 3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると  
言われる
- 4 今日が何月何日か分からない
- 5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこない




4点 できない

3点 あまりできない

2点 だいたいできる

1点 問題なくできる

チェック項目

あなたは何点？

- 6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いを一人で  
できる
- 7 一人で買い物に行ける
- 8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できる
- 9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができる
- 10 電話番号を調べて、電話をかけることができる


チェック項目 1～10 の合計を計算！  
**4 ページ** へ進みましょう！

合計 点



市基幹型地域包括支援センター  
下田センター長