

# 「自分でできる 認知症の気づきチェックリスト」

ご家族や身近な方がチェックすることもできます。  
元気な方も一度チェックしてみませんか？

		最もあてはまるところに○をつけてください			
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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。中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。

出典：「知って安心認知症」

東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課／令和6年9月発行

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の無断掲載は御遠慮ください。

## 認知症を予防するために

「こうすれば認知症にならない」という方法は残念ながらありません。

「認知症の発症を遅らせることに効果的」なことをご紹介します。取り組んでみませんか？

### 生活習慣病の予防と改善

- 野菜、魚介類、果物を中心に塩分や脂質の取りすぎに注意してバランス良くたべましょう。
- 栄養不足にも注意しましょう。



### 適度な運動と休養

- 週3日以上ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。
- 30分程度の昼寝と起床後2時間以内に太陽の光を浴びましょう。\*長時間の昼寝は逆効果なので注意！



### 脳の活性化を図る

- 本や新聞を読んだり、ゲームをするなど脳を使う生活を楽しみましょう。
- 人とのきずなを大切に会話を楽しみましょう。
- 地域活動に参加し社会との接点を持ちましょう。



## 10分でできる！65歳以上の方の

### 「あたまの健康チェック」

物忘れが気になる方も、気にならない方も、1年に1回「あたまの健康チェック」をして脳の健康について考えてみませんか。

専用のコールセンターに電話をして、10分程度の質問に受け答えをすることにより、記憶力などをチェックし、認知症予防に取り組みましょう。

※無料です。認知症の診断をするものではありません。

申込・お問い合わせ

高齢福祉課 介護予防担当 電話 21-3082

- \*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。

# 認知症ガイド

## 認知症の 相談機関・医療機関

\*「認知症」は、記憶や判断する力が低下したり、時間や人、場所の認識がむずかしくなり、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態です。

高齢になるにつれて誰にでも起こりうるものです。



函館市の花「つつじ」

函館市 保健福祉部 高齢福祉課

家族介護支援・認知症担当

〒040-8666 函館市東雲町4番13号

電話 21-3081