

4 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。

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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はありませんか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点
チェック③ 周りの人から「いつも同じ話を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点



※このチェックリストの結果はあくまでもおよその目安で医学的判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。



「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。

最もあてはまるところに○をつけてください。

自分のできる 認知症の気づきチェックリスト	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⑥ 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の 支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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。

25～27ページに紹介している相談機関や医療機関に相談してみましょう。

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）

「自分のできる認知症の気づきチェックリスト」の無断転載は禁止いたします。