



気になる方は、やってみましょう！

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。

チェック ①	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がありますか 	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「いつも同じ事を聞く」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



「ひょっとして認知症かな？」

気になる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。

チェック ⑥	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

※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

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

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。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

合計

点