

ご家族や身近な方がチェックすることもできます

# 自分でできる 認知症の気づきチェックリスト



## ご利用上の注意点

- (1) このチェックリストは、認知症の初期症状になるべく早く気づきを得られるよう、自らチェックすることにより認知症の早期発見のきっかけとすることを目的としています。
- (2) 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。
- (3) 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。

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック項目 I		まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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
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
③	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
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
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

チェック項目 II		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
⑥	貯金のお出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	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	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、  
①から⑩までの合計を計算

→ 合計点

点

- 合計点が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。
- 合計点にかかわらず、気になることがある場合は、裏面の相談機関や医療機関へ相談してみましょう。

# 認知症とは？

認知症になることは、特別なことではありません  
誰もが人生のなかで認知症になる可能性があります

認知症とは、病気の名前ではなく「状態」のことです。

脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、これまで培ってきた知識や技術が失われ、社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。



## 認知症かな?と思ったら

認知症になったからといって、急に全てを忘れて、何もできなくなったりするわけではありません。

おひとりで抱え込まず、下に記載の相談機関にご連絡ください。



早めの受診や必要な支援・サービスを利用することで、これまでと変わらない生活を続けることができます。

## 地域で見守ります

広島市では、認知症の人と家族等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

- 認知症の正しい理解を深め、地域で見守る「認知症サポーター」を養成しています。
- 認知症の人と家族や地域住民等が気軽に集まり、相談・交流ができる「認知症カフェ」の取組を進めています。



## お問合せ先

### 地域包括支援センター

市内41か所(おおむね中学校区ごと)に地域包括支援センターを設置しています。  
お近くの地域包括支援センターにご相談ください。



(広島市ホームページ)

### 認知症疾患医療センター

区分	広島市西部認知症疾患医療センター	広島市東部認知症疾患医療センター	広島市北部認知症疾患医療センター
指定病院	医療法人社団更生会 草津病院	医療法人せのがわ 瀬野川病院	地方独立行政法人広島市立病院機構 広島市立北部医療センター安佐市民病院
所在地	西区草津梅が台10番1号	安芸区中野東4丁目11番13号	安佐北区亀山南1丁目2番1号
専用電話	082-270-0311	082-893-6266	082-815-5299
相談時間	月～金曜日 9時～12時、13時30分～17時	月～金曜日 9時～12時、13時～16時30分	月～金曜日 9時～12時、13時～16時30分

### その他

- 各区分地域支えあい課(行政相談窓口)  
保健師等が電話または面接で相談に応じます。

- 当チラシに関すること

広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課 TEL: 082-504-2648