

# 認知症チェックリスト

(この認知症チェック項目はあくまで目安です。医学診断に代わるものではありません。)

◇質問ごとに当てはまる場所にチェックを入れてください◇



		ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
1	同じ話を無意識に繰り返す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	知っている人の名前が思い出せない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	物のしまい場所を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	漢字を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	今しようとしていることを忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	理由もないのに気がふさぐ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	身だしなみに無関心である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	外出をおっくうがる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		合計( )点		

出典：財団法人 認知症予防財団ウェブサイト「大友式認知症予測テスト」



合計が**14点以上**になったら、まずは早めに  
**かかりつけ医や高齢者サポートセンター**などに相談しましょう。

9～13点の場合は“要注意!”生活習慣などを見直してみましょう。  
13点以下の方は、定期的なチェックをお勧めします。