

# 自分でできる認知症の気づき 「認知症チェックシート」をやってみましょう。



## ■ 最近1ヵ月以内のことを思い出してご回答ください。

※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。

(該当項目に○) チェックしたのは(ご本人・ご家族等)

NO	質問内容	1点	2点	3点	4点
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 <small>※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。</small>	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物はできますか。 <small>※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。</small>	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
11	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	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
12	貯金の出し入れ、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	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
13	電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
14	自分で食事の準備はできますか。 <small>※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または総菜を購入して準備することができますか。</small>	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

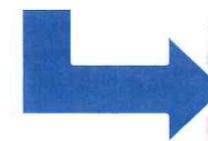
NO	質問内容	1点	2点	3点	4点
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
16	入浴は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
20	食事は一人でできますか。 <small>※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。</small>	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
小 計		1点×( ) =( )	2点×( ) =( )	3点×( ) =( )	4点×( ) =( )

DASC-21:©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が、補足説明を追記

No.1~21 (21項目)の合計点

点/84点

**No.1~21の項目の合計点が、「31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。**



**かかりつけ医などの身近な医療機関に受診してください。**

※かかりつけ医や身近な医療機関を受診される場合は、この「認知症チェックシート」をご持参ください。

※かかりつけ医がいない場合や、お近くの医療機関がわからない場合は、裏面の「もの忘れコールセンター」へご相談ください。

※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医やお近くの医療機関、その他の相談窓口にご相談ください。

**認知症は、誰にでも起こりうる病気です。  
一人で悩まず裏面に記載している相談窓口にご相談ください。**

65歳以上の高齢者について、認知症有病率15%、MCI（正常でも、認知症でもない中間の状態の人）の有病率13%と推定されています。

MCIの人が全て認知症になるわけではありませんが、早期発見・早期対応を行うことで認知症への移行や進行を遅らせることが可能な場合もあると言われています。認知症予防は、日頃の生活習慣の改善等が必要だとも言われていますので、各市町が実施している認知症予防教室等に参加するなど対応をお願いします。

