



認知症予防  
のための

# 自分でできる！ かんたんチェックリスト

「もしかしたら認知症？」と気になり始めたら、次の項目をチェックしてみましょう。  
各項目の中で、最もあてはまる答えに○をつけてください。



1	身近な人や物の名前が思い出せないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
2	言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
3	昨日食べた食事のメニューが思い出せない	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
4	物を置いた場所が分からなくなることがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
5	今日の日付が分からないときがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
6	家電製品やATMの操作がうまくできないことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
7	おつりなどの簡単な計算が困難になってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
8	片方ずつちがう靴下を履いてしまうことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
9	誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
10	歩いているときに人にぶつかることが多くなってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
11	「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
12	薬の飲み忘れを指摘されることが多い	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
13	部屋が散らかっているとされたことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
14	身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
15	予定していたことを忘れてしまうことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
16	怒りの感情が抑えられないことが増えた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
17	お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
18	何をするのも億劫に感じることもある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
19	よく見知った道なのに迷ってしまうことがある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点
20	週3日以上、家から全く出ない日がある	ほとんどない 0点	たまにある 1点	よくある 2点

チェックした項目の点数を合計してください



○をつけた項目の点数を合計して、該当する結果をチェック！

### 合計が 0 ～ 9 点の方

認知機能低下の可能性は低いです。

これからも認知機能を維持する頭の体操をするなど生活習慣に気をつけましょう。



### 合計が 10 ～ 16 点の方

物忘れの症状が、現れる頻度が高くなっています。

適度な運動やバランスの取れた食事、頭の体操など、やってみましょう。また他人と話をする機会を増やしたり、外出や規則正しい生活を心がけましょう。気になる方は一度、ご家族やかかりつけ医、もしくは専門の医療機関にご相談ください。



### 合計が 16 点以上の方

認知機能の低下が進んでいる可能性があります。

早めにかかりつけ医や専門の医療機関に相談することをお勧めします。



『自分でできるかんたんチェック』は、西川泰章（医療法人きらら会 きららクリニック 院長 / 医師）と石川立美子（一般社団法人日本非薬物療法協会 / 代表理事）の監修のもと、一般社団法人日本認知症予防協会が作成いたしました。このチェックによって出た結果は、あくまでも目安であり、認知症やMCIについて診断・決定するものではありません。

