自分でできる!

認知症の気づきチェックリスト

日々の暮らしの中で、「最近、もの忘れが多いなぁ」「もしかして認知症かも？」と気になり始めたら、自分でチェックをしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

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	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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック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言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点
チェック7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当「知って安心認知症」5-6ページ（令和６年９月発行）

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 ＿＿＿ 点

- 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。
- 裏面の相談窓口に相談してみましょう。

※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。

認知症の相談窓口

地域包括支援センター

受付時間 月～土曜日　午前９時～午後５時
（祝・年末年始を除く）

何か困ったことがあれば
お気軽にご相談ください！

ほうらい
地域包括支援センター
（福祉プラザ台東清峰会１階）
清川2－14－7
TEL 03－5824－5626
FAX 03－5824－5631

りゅうせん
地域包括支援センター
（特別養護老人ホーム竜泉1階）
竜泉2－10－8
TEL 03－6458－1507
FAX 03－6458－1536

やなか
地域包括支援センター
（特別養護老人ホーム谷中１階）
谷中2－17－20
TEL 03－3822－1556
FAX 03－5685－3596

たいとう
地域包括支援センター
（台東複合施設いきいきプラザ２階）
台東1－25－5
TEL 03－5846－4510
FAX 03－5807－5738

くらまえ
地域包括支援センター
蔵前2－11－3
TEL 03－3862－2175
FAX 03－3862－1288

あさくさ
地域包括支援センター
（特別養護老人ホーム浅草１階）
浅草4－26－2
TEL 03－3873－8088
FAX 03－3871－9524

まつがや
地域包括支援センター
（ケアハウス松が谷１階）
松が谷4－4－3
TEL 03－3845－6505
FAX 03－3845－6512

各地域包括支援センターには、「認知症地域支援推進員」が１名ずつ配置されており、
介護・医療・地域をつなぐコーディネーターとして、認知症に関する相談を行っています。

認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断や身体合併症と周辺症状への対応、専門医療相談等を実施する医療機関です。（台東区では、永寿総合病院が東京都の指定を受けています。）

台東区東上野２－23－16
☎ 03－3833－8381（代表）

受付時間 月～金曜日（祝・年末年始を除く）
午前９時～12時 ／ 午後１時～４時

高齢福祉課

区では認知症に関する悩みや、認知症の方を介護されているご家族の悩みに関する相談事業を行っています。
詳しくは、下記までお問い合わせください。

台東区東上野４－５－６
☎ 03－5246－1225（直通）

受付時間 月～金曜日（祝・年末年始を除く）
午前８時30分 ～ 午後５時15分

発行 台東区役所 高齢福祉課　☎ 03－5246－1225