

# 「ひょっとしたら認知症かも？」

と気になり始めたら、  
今の自分の状態を記入してみましょう

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	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
<b>チェック 1</b> 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
<b>チェック 2</b> 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
<b>チェック 3</b> 周りの人から「いつも同じ 事を聞く」などのもの忘れ があるとされますか 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック 4</b> 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
<b>チェック 5</b> 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

## 認知症とは？

何らかの原因によって記憶力や判断力といった脳の機能が低下することで、日常生活にまで支障が出るようになった状態のことをいいます（およそ6か月以上継続している状態）

チェック	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
<b>チェック 6</b> 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 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック 7</b> 一人で買い物に 行けますか 	1点	2点	3点	4点
<b>チェック 8</b> 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
<b>チェック 9</b> 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
<b>チェック 10</b> 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

チェックリストの合計

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。裏面の医療機関や相談窓口へ相談してみましょう。

無断転載禁止

※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。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和6年9月発行）  
作成：岡山市高齢者福祉課（令和8年度作成）

窓口相談の一覧へ

# 認知症の相談窓口

認知症安心ガイドブックに  
掲載中



## 相談 したいとき

### ◆ 地域包括支援センター

認知症が疑われる方や認知症の方及びご家族等の相談を受け、相談内容に応じて医療・介護へつなぐ等の支援をします。

#### 北区中央地域

(岡輝、石井、桑田)

086-224-8755

北方分室(岡北、岡山中央)

086-201-7201

平田分室(御南、吉備)

086-239-9211

#### 北区北地域(中山、香和、京山)

086-251-6523

高松分室(高松、足守)

086-287-9393

御津分室(御津)

086-724-4611

建部分室(建部)

086-722-3300

#### 中区地域(富山、操南)

086-274-5172

中区分室(東山、操山)

086-206-2871

高島分室(高島、竜操)

086-230-3205

#### 東区地域

(西大寺、上南、山南、旭東)

086-944-1866

瀬戸分室(瀬戸、上道)

086-952-3883

#### 南区西地域(妹尾、福田、興除)

086-281-9681

灘崎分室(藤田、灘崎)

086-363-5070

#### 南区南地域(芳泉、芳田、福浜)

086-261-7301

市場分室(福南、光南台)

086-239-9151

## 受診 をしたいとき

### ◆ 認知症疾患医療センター

認知症専門の医療機関で、受診・診断・治療の相談に応じます。

#### ● 岡山市認知症疾患医療センター【平日9時～16時30分】

岡山赤十字病院：086-222-8843

#### ● 岡山県認知症疾患医療センター

岡山大学病院：086-235-7744

慈圭病院：086-262-1191(内線254)

### ◆ もの忘れ相談会

岡山市認知症疾患医療センターの専門職がお話を伺います。市の広報誌に日程を掲載します。

### ◆ 認知症かかりつけ医

認知症サポート医及び、所定の研修を修了した医師で、「認知症かかりつけ医」として協力いただける医師です。認知症の診断・治療に向けた初期対応及び専門医療機関等へつなぎを行います。



### 冊子がほしいときは

- ① 岡山市地域包括支援センター、福祉事務所などの窓口においてあります。
- ② 市ホームページからダウンロードして印刷可能です。



### 問い合わせ先

認知症安心ガイドブックに関する問い合わせは、下記にご連絡ください。  
岡山市高齢者福祉課  
電話番号：086-803-1230

認知症カフェ、本セミナーなど地域の社会資源を掲載！

## 認知症安心ガイドブック【岡山市版】

岡山市で認知症の人やその家族が利用できるサービスや各種窓口をまとめた冊子です

