

「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。

認知症とは？

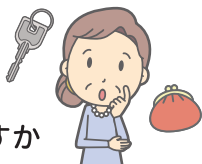
何らかの原因によって記憶力や判断力といった脳の機能が低下することで、日常生活にまで支障が出るようになった状態のことをいいます（およそ6か月以上継続している状態）

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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	4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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	4点

チェック③

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



まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	4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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	4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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	4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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	4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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	4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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	4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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	4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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	4点

チェックリストの合計

点

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。

20点以上の場合、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。

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

認知症ガイドブック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

