

# 自分で生活の気づき できる チェックリスト Part II

日常生活でココが気になる  
そんなことが出てきたら…  
まずは自分でチェック!!

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

CHECK1~10の  
合計点を計算して  
ココに記入!!

## CHECK 1

外出時の持ち物を出掛ける時に  
何度も確認するようになった。



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

## CHECK 4

2~3日間の出来事は覚えているが  
出来事の順序を思い出すとあいまい



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

## CHECK 7

以前より頭の整理がつかずいらだつことや、  
不安な気持ちになる事が増えた



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

## CHECK 10

メモを持って行かないと5つ以上の品物になると  
忘れてしまう



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

## CHECK 2

洋服の組み合わせやお化粧がいつも同じ



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

## CHECK 5

言葉で説明するのが面倒な時が増えた



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

## CHECK 8

新しい家電製品等を購入した時、説明書や  
店員の説明を聞くのが面倒に感じる事が増えた



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

## CHECK 3

ポケットやカバンの中の鍵を探せず、中に入っている  
ものを全て外に出さないが見つけれない時がある



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

## CHECK 6

深く考える事や長編小説を読むのが  
苦手になってきた



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

## CHECK 9

好きな友人に会う、好きな事をしたいの  
に気持ちを向けるのに時間を要する事がある



まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 POINT	2 POINT	3 POINT	4 POINT

合計点が**20点以上**の方は、認知機能や生活の活動度が低下しています。  
お近くの相談機関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。

福祉に・ずっと・まっすぐ  
**ツクイ** 株式会社ツクイ

東証一部上場企業

<https://www.tsukui.net> ツクイ 検索