

セルフチェック
してみよう♪

認知症初期症状チェック

チェックシートは、大友式認知症予測テストというもので、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、ご自身やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。（認知症予防財団HPより抜粋）

※該当する項目に○をつけ、点数を合計してください。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
1. 同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
2. 知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
3. 物をおいた場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
4. 漢字を思い出せないことがある	0点	1点	2点
5. 何をしようとしていたかを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
6. 取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
7. 理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
8. 身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
9. 外出する意欲が少なくなった	0点	1点	2点
10. 物（財布など）が見つからず、誰かのせいにすることがある	0点	1点	2点



点数のめやす

0～8点	問題なし	老化に伴うもの、また疲労やストレスによる症状の場合もあります。8点に近くて心配な方は、日をおいて再チェックしてみてくださいね。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔を置いて再チェックしてみてください。また生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。
14～20点	要診断	認知症の初期症状の可能性ががあります。家族やご自身で再チェックし、結果が同じならかかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

認知症かどうか判定するには、このテストがすべてではありません。色々なテストや画像診断などをあわせて専門家が総合的に判断します。気になる方はまずはかかりつけ医や地域包括支援センター（P7）に相談しましょう。かかりつけ医がない方は専門医（P6）を訪ねることをお勧めします。

お問い合わせ

地域福祉課 岩出市地域包括支援センター

電話：0736-62-2141（代表）