

## 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。ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック1	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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
チェック2	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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
チェック3	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか	1点	2点	3点	4点
チェック4	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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
チェック5	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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
チェック6	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
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
チェック7	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
一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック8	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
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
チェック9	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
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
チェック10	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
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1～10の得点を足して、合計点数を算出します。

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にご相談してみましょう。

※このチェックリスト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：北上市福祉部長寿介護課 電話72-8221

## 相談機関

地域包括支援センターでは、認知症地域支援推進員が中心になり、認知症に関するご相談や認知症になっても暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。年齢に関わらず、ご相談ください。

担当地域	名称	電話番号	住所
黒沢尻北 黒沢尻西	地域包括支援センター <b>本通り</b>	<b>72-7254</b>	本通り4-10-11
黒沢尻東 相去 鬼柳	地域包括支援センター <b>北上中央</b>	<b>72-6178</b>	大堤西2-6-5
飯豊 二子 更木 黒岩 立花 口内 稲瀬	地域包括支援センター <b>展勝地</b>	<b>61-0225</b>	立花10-36-1
	地域包括支援センター <b>展勝地サテライト</b>	<b>62-5603</b>	更木34-320-1
和賀 江釣子	地域包括支援センター <b>わっこ</b>	<b>77-5055</b>	上江釣子17-117-1 (北上市役所江釣子庁舎内)
	地域包括支援センター <b>わっこのわ</b>	<b>62-3247</b>	和賀町横川目10-20-3 (和賀町総合福祉センター内)
北上市	<b>長寿介護課</b>	<b>72-8221</b>	芳町1-1

## 脳の状態を診断できる医療機関

認知症は早期発見・早期診断が大切です。かかりつけ医のいる方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

名称	電話番号	住所
<b>田郷医院</b>	<b>72-7282</b>	さくら通り3-14-25
<b>いわぶち脳神経クリニック</b>	<b>65-3661</b>	さくら通り2-2-25
<b>松浦脳神経外科</b>	<b>65-2332</b>	常盤台1-21-10
<b>わたなべ脳神経外科クリニック</b>	<b>65-5777</b>	しらゆり3-2
<b>及川脳神経内科クリニック</b>	<b>65-3811</b>	立花10-28-1



### 認知症カフェ ふらっと

認知症カフェは、カフェの和やかな雰囲気の中で、認知症について語り合うことで、認知症への理解を深める場です。ご本人、ご家族、地域の方、医療や福祉の専門職、どなたでも参加できます。

開催日時・場所は、  
広報さたかみなどでご確認ください。

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、温かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を受講してみませんか？地域、職場、学校など、さまざまな場所で開催します。

受講した方には、  
認知症サポーターの証である  
「オレンジバッジ」をお渡しします。



問い合わせ先 北上市長寿介護課

発行者 北上市福祉部長寿介護課 北上市芳町1-1 TEL 72-8221  
作成者 北上市福祉部長寿介護課・北上市の各地域包括支援センター