「ひょっとして認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

	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
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	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	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	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	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	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 ＿＿ 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。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課発行「知って安心認知症」平成27年7月