

探しものが増えたかな… と思ったら

練馬区では70歳以上の方にももの忘れ検診を無料で実施しています。普段の生活のなかでは特に不便を感じていなかった方も、検診により心身の変化に気づくこともあります。検診を受けて、ご自身の今の様子を知り、健やかにすごしましょう。



無料

練馬区もの忘れ検診

検診期間 令和5年5月1日～令和6年2月29日
区内協力医療機関にて

1 70歳・75歳の方 ➡ 4月下旬に全員に受診券をお送りしました。

2
対象拡大

70歳以上の
希望者の方
(**1**の方を除く)

- ➡ ①地域包括支援センター窓口や区ホームページにある認知症の気づきチェックリストで確認してみましょう！
- ➡ ②20点以上だった方は、地域包括支援センターへ検診をお申込みください。
(申込後、受診券をお送りします。)

- 受診の相談はお近くの地域包括支援センターへ
- 75歳以上の方は、運転免許更新の際の認知機能検査にかわるものとして、検診結果を利用できます。

練馬区高齢施策担当部高齢者支援課

電話：03-5984-4597 FAX：03-5984-1214

詳しくは区ホームページでご確認ください。

インターネット で



区ホームページ

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

やり方

1 から 10 のチェック項目で、最も当てはまる点数を○で囲みます。
全部つけ終わったら、10 項目の点数を合計します。

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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェック1～10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。20点未満でも、なにか気になる症状があれば早めに相談しましょう。

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

お名前 _____

※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：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症（令和3年11月発行）」
このページの無断掲載はご遠慮ください。