

認知症検診のすすめ

早めの検診で、安心した生活を

認知症とは

色々な原因で認知機能が低下し、生活のしづらさが現れる状態のことです。認知症は、年齢にかかわらず誰もがなりうるものです。認知症検診を受けることでご自身の状態を知ることにつながります。

早めの気づきで安心につなげよう

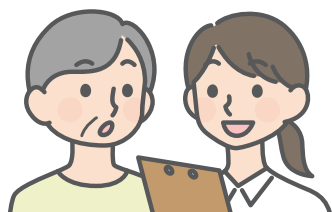
- ご自身とご家族が元気なうちに話し合い、安心して暮らせる環境の準備ができます。
- 早めに医師に相談し、治療を受けることで、症状の進行をゆるやかにできる可能性があります。



認知症検診とは

認知機能の状態等を確認し、早期の気づきや支援につなげる検診です。

医療機関等で問診・認知機能検査などを受けます。



問 診



認知機能検査



医師等の面談

心配しないで！
私たちがていねいに
ご説明します

病院に行くのは少し抵抗がある…

まずは、裏面の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」でセルフチェックをしてみましょう。

一人ひとりと生きるまち。



東京都

✓自分でできる認知症の気づきチェックリスト



「ひょっとして認知症かな？」

ご自身だけでなく、ご家族の方とも一緒にチェックしてみましょう。



最もあてはまるところに○をつけてください。

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

出典：東京都「知って安心 認知症」（令和8年3月発行）

①から⑩の合計を計算

合計

点

※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。



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。認知症に関する相談は、認知症疾患医療センターや若年性認知症総合支援センター等で受け付けていますので、ご相談ください。

(相談窓口)



認知症について知ることができます

とうきょう認知症ナビ

認知症の基礎知識や東京都の認知症施策などをご案内



「知って安心 認知症」パンフレット

認知症に関する各種相談窓口などをご案内



発行

東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援調整担当
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話 03-5320-4304(直通)

令和8年8月発行
登録番号(8)26

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。