

最近の変化に気づくチェックシート

「もしかして認知症かな？」と思ったときに

この1年くらいを振り返り、**以前と比べて変わったこと**にチェックしてください。もともとの性格や得意・不得意ではなく「以前はできていたのに最近難しくなった」「前より増えた」という変化を見ます。

記入日： 年 月 日 お名前（任意）：

最近、以前と比べてこんな変化はありませんか？	ない	ときどき	よくある
1. 同じことを何度も聞いたり、話したりすることが増えた	☐	☐	☐
2. 約束・予定・最近聞いたことを忘れることが増えた	☐	☐	☐
3. 財布・鍵・スマートフォンなどを置いた場所がわからなくなることが増えた	☐	☐	☐
4. 日付や時間の見当をつけにくくなった	☐	☐	☐
5. 慣れた場所で道に迷ったり、行き先がわからなくなることがある	☐	☐	☐
6. 言いたい言葉が出にくい、会話の内容を理解しにくいことが増えた	☐	☐	☐
7. 買い物・支払い・お金の管理で間違いが増えた	☐	☐	☐
8. 料理・家事・仕事など、段取りや複数の作業が難しくなった	☐	☐	☐
9. 薬の飲み忘れや、重ねて飲むことが増えた	☐	☐	☐
10. 以前できていた機器の操作や手続きが難しくなった	☐	☐	☐
11. 以前より怒りっぽい、不安が強い、疑い深いなどの変化がある	☐	☐	☐
12. 趣味・外出・人付き合いへの関心や意欲が減った	☐	☐	☐
13. 家族や周囲から「最近、少し様子が違う」と言われた	☐	☐	☐

チェックがついたら

- このシートだけで認知症かどうかを判断することはできません。
- 1～2項目でも、本人や周囲が困っている、同じ変化が続いている場合は相談してかまいません。
- 複数の変化があり、暮らしや仕事に影響が出ているときは、早めの相談をおすすめします。
- 数日～数週間で急に变化した場合は、体調不良や別の病気の可能性もあります。早めに医療機関へ相談してください。

相談してみたいときは
金沢市認知症地域支援センター
認知症の相談窓口

ちむぐくる

相談無料 076-214-6655

金沢市米泉町8丁目21番地
浦ビル1-1

