

**【参考】認知症チェックシート**

最近1カ月以内のことを思い出してご回答ください。  
 ※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。(該当項目に○)

No.	質問内容	1点	2点	3点	4点
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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
8	1日の計画を自分で立てることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
11	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	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
12	貯金の出し入れ、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	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
13	電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または総菜を購入して準備することができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なくできる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
小 計		1点×( ) =( )	2点×( ) =( )	3点×( ) =( )	4点×( ) =( )
No.1～21(21項目)の合計点		点/84点			

DASC®-21: ©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※青文字は兵庫県が、補足説明を追記 【兵庫県版認知症チェックシートより抜粋】

No.1～21の項目の合計点が、「31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。気になることがある場合は、ご家族や認知症相談センター、かかりつけ医へ相談しましょう。

**おわりに**



認知症あんしんガイドブックは、「認知症」について不安や心配を感じているご本人やご家族の方が、「相談してみようかな」と思われたり、相談に来所された際に見ていただけるようにと、認知症や相談先、サービスについて豊岡版の認知症ケアネットとしてまとめたものです。

このガイドブックを見ていただくことで、皆さんのお役に立てれば嬉しいです。認知症の方も、ご家族の方も、笑顔で暮らしていけることを願っております。

※認知症ケアパスは「認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れ」をまとめたものです。兵庫県では、認知症の人を地域全体で支えるネットワークづくりを重視し、国が使っている認知症ケアパスではなく「認知症ケアネット」と呼んでいます。

