

兵庫県版認知症 チェックシート

「認知症リスク
評価スコア」
つき

「最近もの忘れが気になってきた」
「家族がもしかしたら認知症？」



「兵庫県版認知症チェックシート」で
チェックをしてみましょう。

次のページをご覧ください。



「まだまだ自分は大丈夫」
「今のうちにしておけることを知りたい」



「認知症リスク評価スコア」で
チェックをしてみましょう。

p.4 をご覧ください。

認知症チェックをしたら、かかりつけ医などに相談を。

早期に認知症と診断されれば、服薬等で進行を遅らせたり、認知症とともに人生を歩む準備ができます。認知症チェックをして気になることがあれば、かかりつけ医・認知症相談医療機関や認知症相談センター等（裏面参照）に相談してください。ご家族や身近な方に認知症を理解してもらい、自分の能力を補う方法を見つけ出すなど、できるだけ自分らしく安全・安心に暮らす方法を一緒に探していきましょう。



早期診断・早期対応が大切な理由

1

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることが可能な場合もあると言われています。

2

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど早期発見・早期治療により改善が可能なものがあります。

3

症状が軽いうちに、ご本人・家族やまわりの人も認知症のことを知り、病気と向き合い話し合うことで今後の備えができます。

自分でできる認知症の気づき

「兵庫県版認知症チェックシート」をやってみましょう。



■ 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○) チェックしたのは(ご本人・ご家族等)

本人氏名		生年月日	
住所		連絡先	(本人・家族・その他)

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

NO.	質問内容	1点	2点	3点	4点	
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×() =()	
DASC®-21：© 地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が、補足説明を追記		NO.1～21 (21項目) の合計点			点/84点	

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。

かかりつけ医や認知症相談医療機関を受診してください。

※医療機関を受診される場合は、この「認知症チェックシート」をご持参ください。

※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医や認知症相談医療機関、その他相談窓口にご相談ください。

◆相談の際の追加情報記載欄（任意記載）

要介護認定	受けていない・受けている（要支援1、要支援2、要介護1、要介護2、要介護3以上）
その他気になること	

※ご自身、ご家庭でチェックしたものは、あくまでも参考として、ご活用ください。



認知症は、誰にでも起こりうる病気です。

一人で悩まず相談窓口にご相談ください。（p.7-8をご覧ください。）

※健康ひょうご21 県民運動ポータルサイトでも認知症チェックができます。

http://www.kenko-hyogo21.jp/selfcheck_top/kokoro_ninchisyo/

健康ひょうご21 認知症チェックシート



4年以内に認知症になるリスクを チェックしてみましょう。

■ 今の生活習慣を振り返り、該当する項目について、合計点を出示しましょう。

※FBSとは空腹時血糖のことをいう。

(例) ・バスか電車で一人で外出していますか? …いいえ→3点、はい→0点

対象:65歳以上

・この1年間に転んだことがありますか? …はい→2点、いいえ→0点

表・認知症リスク評価スコア(参考指標)

項目			点数	項目			点数
基本 チェ ック リス ト 項 目	バスや電車で一人で外出していますか?	いいえ	3	健 診	健診受診しません。	5	
	預貯金の出し入れをしていますか?	いいえ	2		“体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)” <18.5(痩せ)	5	
	友人の家を訪ねていますか?	いいえ	1		“体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)” ≥25(肥満)	3	
	家族や友人の相談に乗っていますか?	いいえ	2		空腹時血糖値異常あり (FBS>110mg/dl or <80 mg/dl)	3	
	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか?	いいえ	3	年 齢 ・ 性	女性・65-69歳	0	
	15分間位続けて歩いていますか?	いいえ	1		女性・70-74歳	10	
	この1年間に転んだことがあります。	はい	2		女性・75-79歳	17	
	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか?	はい	1		女性・80-84歳	24	
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか?	はい	1		女性・≥85歳	28	
	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか?	はい	4		男性・65-69歳	3	
	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか?	いいえ	2		男性・70-74歳	9	
	今日が何月何日かわからない時がありますか?	はい	3		男性・75-79歳	15	
	毎日の生活に充実感がない。	はい	1		男性・80-84歳	21	
					男性・≥85歳	27	
合計点				点/62点			

(出典) Lin HR,Tsuji T,Kondo K,Imanaka Y,Development of a risk score for the prediction of incident dementia in older adults using a frailty index and health checkup data:The JAGES longitudinal study,Preventive Medicine Volume 112,July 2018:88-96

結果は次のページをチェック! →

あなたが4年以内に認知症になるリスクは？



合計得点	4年以内発症割合
50点	50%
40点	32%
30点	13.2%
20点	4.3%
10点	0.7%

発症リスク

高

低

点数が大きいほど認知症になるおそれが高くなります。リスクを正しく知ること、今後の行動につなげられます。



**良い生活習慣で
認知症を予防しましょう！(※)**

→次のページをチェック

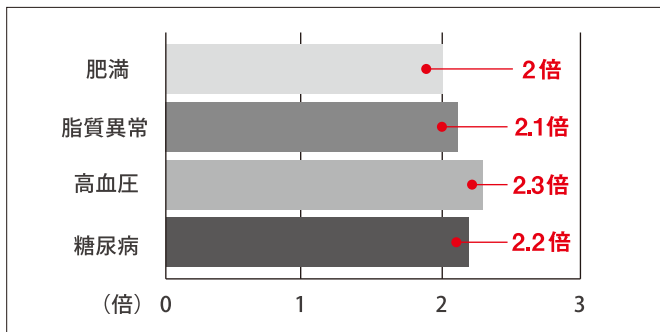
(出典) Lin HR, Tsuji T, Kondo K, Imanaka Y, Development of a risk score for the prediction of incident dementia in older adults using a frailty index and health checkup data: The JAGES longitudinal study. Preventive Medicine Volume 112, July 2018:88-96

(※) 認知症になった方の約65%は、予防方法が不明であったとの研究結果もあります。

中高年の
あなたへ

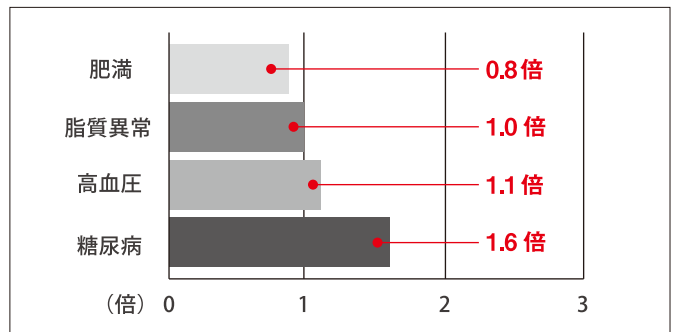
中年期の生活習慣病は、認知症になるリスクを高めます！

認知症の危険因子 < 中年期 (45-65歳) >



< 高齢期 (>65歳) >

(出典) Eur J Pharmaco 2008,585:97-108



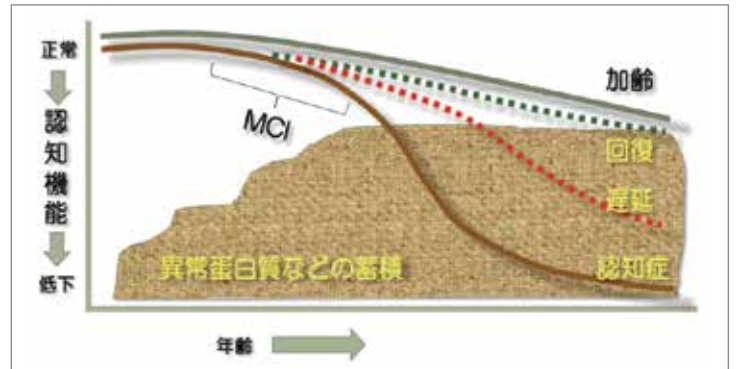
糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高くなると言われています。「**血管性認知症**」の原因であり、「**アルツハイマー型認知症**」のリスクも高まると言われています。特に、中年期の生活習慣病の対策が重要です。

生活習慣病は放置せず、早期に対応することが大切です。

認知症が治ることがある？「発症が遅れる」ことがある？

認知症を発症する前に予備群の状態（MCI：正常から認知症への移行状態）があります。この予備群の段階で適切に対応すれば、認知症への移行を予防したり、遅らせたりすることが可能です。

症状が進んで日常生活に支障を来す前に、早期に MCI に気づき、対策を行うことで症状の進行を阻止することがとても大切です。



POINT

- **早めに医療機関を受診すること**（→医療機関の受診については p.7 をご覧ください）
- **良い生活習慣を心がけること**が大切です！



認知症予防習慣のポイントとコツ

「植木市（うえきいち）だ」

（出典：ランセット他）

1 う 運動習慣

- 1週間に90分以上の運動習慣がある
- 毎日、体を動かすことを意識している
- 筋力アップ運動に取り組んでいる



2 え 栄養バランス・お口の健康

- バランスの良い食事を考えて食べる
- やせすぎに注意している
- 歯の健康を意識している、かかりつけ歯科がある



3 き 休憩・リラックス・睡眠

- 7時間程度の質の良い睡眠がとれる
- うつに気をつけている
- 自分のストレスを発散できる方法がある



4 い 生きがい・趣味・社会交流

- 新しい事にチャレンジしたり多くの趣味に取り組んでいる
- 社会活動など社会とつながる機会がある
- どんな困ったことでも相談できる・頼れる人がいる



5 ち 知識・正しい理解

- 認知症かも？と気になった時の相談先を知っている
- 認知症サポーターである



6 だ ダメージを減らす

- 難聴は早期にケア・改善（受診・補聴器など）している
- 節酒・禁煙に努めている
- 身近なかかりつけ医があり体調の相談・対処ができています

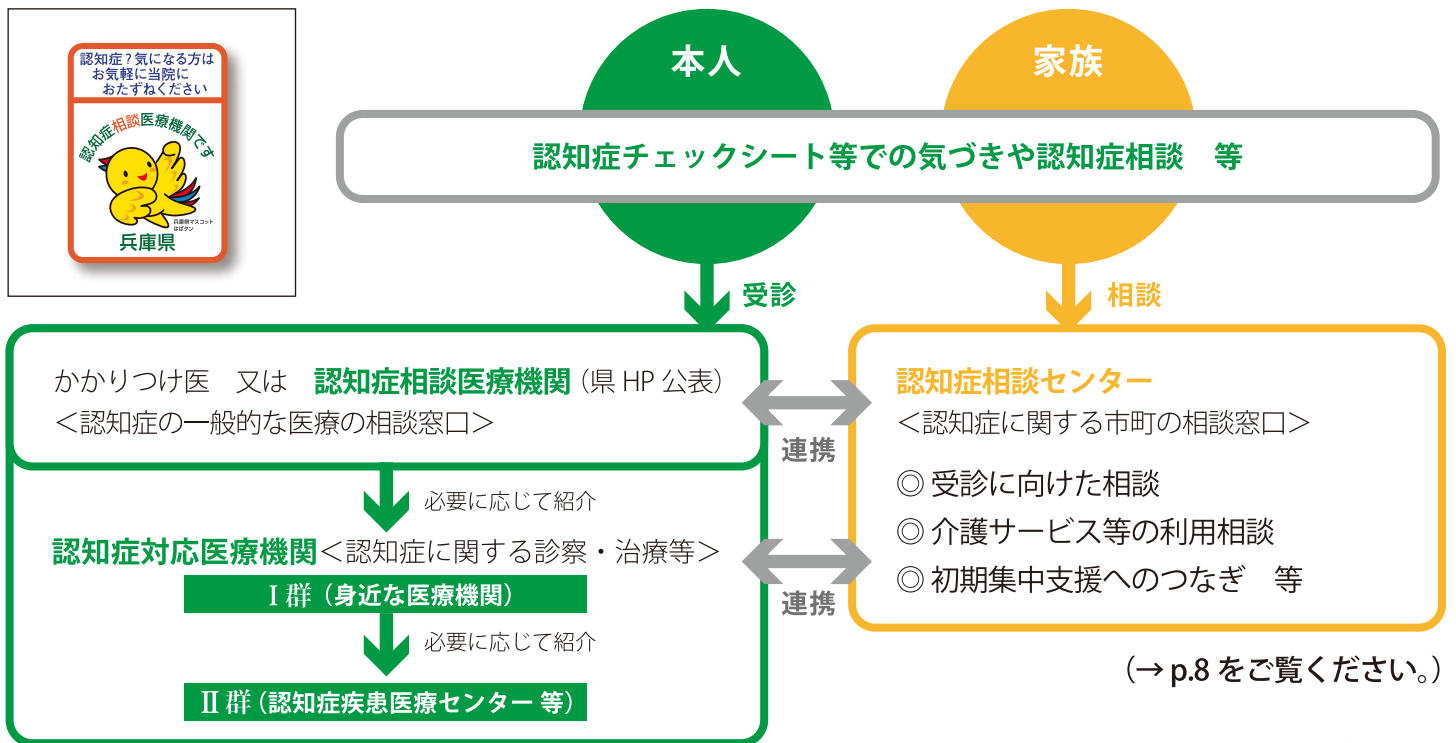


「認知症かな？」と気になった時は？【医療機関の受診方法】

「認知症かな？」と気になり、相談・受診したい方は、かかりつけ医などの身近な**認知症相談医療機関**にご相談ください。

認知症を早期に発見し、早期に対応するためには、日常受診している「かかりつけ医」の役割が大変重要です。また、認知症に関する相談・受診ができる医療機関を「認知症相談医療機関」として周知しています。

かかりつけ医がない場合等は、「認知症相談医療機関」をご活用ください。



※認知症相談機関の役割

- ① 認知症に関する相談に対応する。＊日常の診療の中で認知症の早期の段階で気づき・発見する。
- ② 必要な場合は 他の専門医療機関の紹介を行う。

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/h29nintisiousoudaniryoukikan.html>

兵庫県 認知症相談医療機関



医療機関での相談・受診を円滑にするためのワンポイントアドバイス

- 聞きたいことは事前にメモしておきましょう。
(診察の場では緊張してしまうかもしれません。)
- わからないことや不安なことは、遠慮せず、その場で質問しましょう。
(診察の場で伝えきれなかったことは、相談員や看護師を通じて伝えることも1つの方法です。)
- 家族が付き添う場合は、可能であれば複数名で受診することも効果的です。
(1人が本人をケア、1人が医師から説明を聞くなど役割分担できます。)
- 家での様子(気になったこと)などは家族等からも医師などへ伝えることが大切です。
(本人・家族の考えや思い、どちらも治療や相談をすすめていく上で大切な情報です。)
- 受診方法がわからない、本人が受診を拒否している、受診したがこの先どうしたら…など困ったこと、心配なことがあれば「認知症相談センター」に相談しましょう。

認知症のことをいろいろ相談したいときは？

- 「認知症かなと不安だけど、受診した方が良い？」
- 「家族は心配しているけど、本人は受診したくないと言っている…」
- 「認知症と診断を受けただけで、これからの生活が不安。」
- 「認知症のこと何から相談していいかわからない。」
- 「近所に最近元気がなく心配な高齢者の方がいる。」 など



こんな時は「**認知症相談センター**」があります。

認知症相談センターとは、若年性認知症も含めた **身近な認知症の相談窓口** です。
認知症の相談窓口として、必要に応じて医療機関につないだり、介護サービスや成年後見制度などの利用支援を行ったりします。県内各市町に設置されていますので、お住まいの市町の窓口にご相談ください。

● 認知症相談センター 一覧は県のホームページから確認できます。

<http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/27nintisyoun.html>

兵庫県 認知症相談センター



その他に相談できる窓口

兵庫県民総合相談センター

介護の経験者による介護の悩みや心配事の相談、看護師による介護方法などに関する相談窓口です。

※ 電話番号はおかけ間違いのないようお願いします。 ※ 相談日は年末年始・祝日を除く。

窓口		相談日	相談時間
認知症・ 高齢者相談	家族の会 会員による相談	月・金曜	10:00~12:00
	看護師等による相談	水・木曜	13:00~16:00

TEL

078-360-8477

- 家族（自分）が認知症と診断を受けたが、気持ちが整理できない。 ● 認知症なのかも…。どうしたらいいの？
- なぜ、私が介護しないとイケないの。しんどい。 誰かに聞いて欲しい。など。

ひょうご若年性認知症支援センター

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で、ご本人だけでなく、家族の生活にも影響します。

若年性認知症って？

診断を受けたが、どうしたら…など

相談日	相談時間
月～金曜 ※ 年末年始祝日を除く	9:00~12:00 / 13:00~16:00

TEL

078-242-0601

兵庫県保健医療部健康増進課 認知症対策班 TEL: 078-341-7711 (内線 2948) FAX: 078-362-3913
兵庫県ホームページ「認知症施策の総合的な推進」<http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/nintisyoun.html>