

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	一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飲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	家のなか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。

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

安心して相談するために・・・

相談したいことは、事前にメモしておくとう安心です。相談先に、この「認知症チェックシート」を持参しましょう！

◆相談したい内容をご記入ください◆



悩みや不安を抱えて困った時は、一人で悩まずに相談・受診しましょう。

認知症は、誰にでも起こり得る病気です。
認知症には様々な疾患があり、それぞれの症状に応じて、その後の生活に備えることは、自分らしい暮らしを長く続けることにつながる可能性があります。
身近な相談先を知りたい方は、7～8ページをご参照ください。

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	一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飲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 声がけを 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 声がけを 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 声がけを 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 声がけを 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 声がけを 要する	一部介助を 要する	全介助を 要する
21	家のなかでの移動は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 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。
※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。
※ご自身、ご家庭でチェックしたものは、あくまで参考として、ご活用ください。

安心して相談するために・・・

相談したいことは、事前にメモしておくとう安心です。相談先に、この「認知症チェックシート」を持参しましょう！

◆相談したい内容をご記入ください◆



悩みや不安を抱えて困った時は、一人で悩まずに相談・受診しましょう。
認知症は、誰にでも起こり得る病気です。
認知症には様々な疾患があり、それぞれの症状に応じて、その後の生活に備えることは、自分らしい暮らしを長く続けることにつながる可能性があります。
身近な相談先を知りたい方は、7～8ページをご参照ください。