

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

西宮市版

「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されたり、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西宮市高齢者あんしん窓口等（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、自分の能力を捕う方法を見つけ出すなど、出来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はありますか。	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。(p.7参照。)

※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。)



認知症の気づきチェック



認知症リスクチェック

※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
 ・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

対象:65歳以上

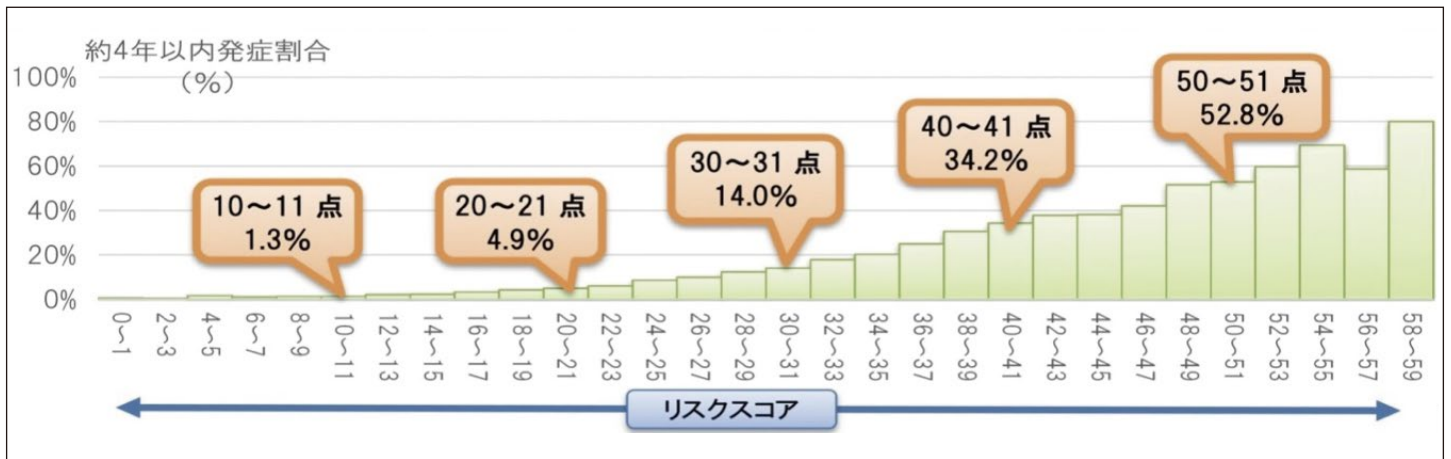
表・認知症リスク評価スコア(参考指標)

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,Tsujii 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

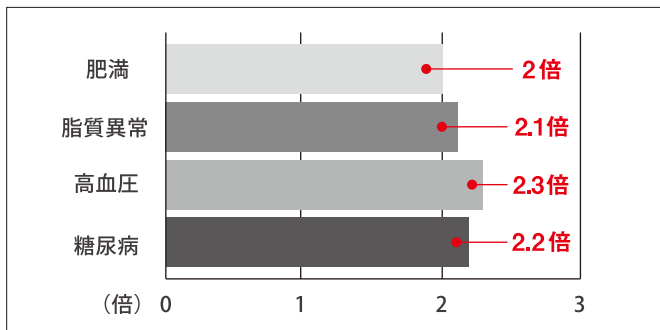
(出典) Lin HR, Tsuji T, Kondo K, Imanaka Y, Development of a risk score for the prediction of incident dementia in older adults using a frailty index and health checkup data: The JAGES longitudinal study. Preventive Medicine Volume 112, July 2018:88-96

(※) 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

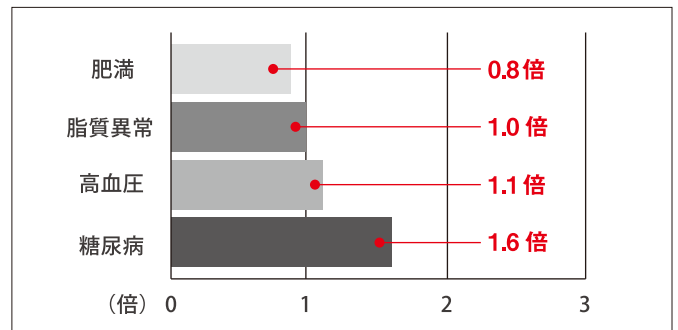
中年期の生活習慣病は、認知症になるリスクを高めます！

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



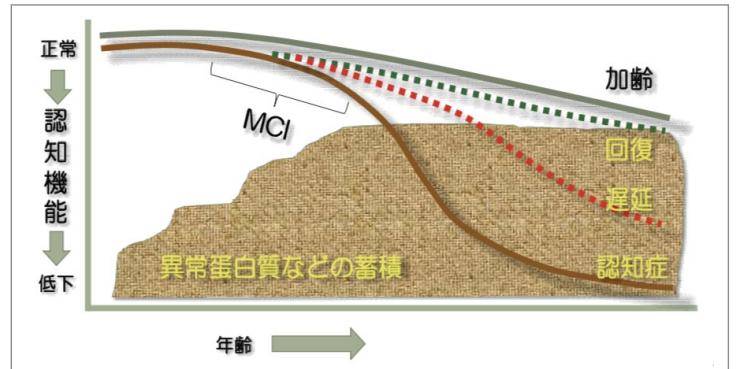
糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高くなると言われています。「**血管性認知症**」の原因であり、「**アルツハイマー型認知症**」のリスクも高まると言われています。特に、中年期の生活習慣病の対策が重要です。

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。

かかりつけ医で早期診断!

★普段の健康状態を把握しているため変化に気づきやすく、専門機関等も紹介できます。



かかりつけ医がない場合は
認知症相談医療機関へ

→市のホームページ
(ページ番号：83900536)

※認知症相談医療機関の役割

- 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://www.nishi.or.jp/kenko/koreishafukushi/ninchisho/ninchishoiryo/iryojushin.html>



兵庫県 認知症相談医療機関



近くの西宮市高齢者あんしん窓口で相談!

★保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが、相談内容に応じて必要な支援につなげます。
(お住まいの担当窓口は8ページをご覧ください。)



早期診断・発見のメリット

1. アルツハイマー型など認知症の種類によっては、初期からの薬の服用で、進行を遅らせることができる。
2. 本人の理解がある時点での受診となり、今後の生活(財産管理等も)について意志に沿った支援ができる。

受診の際にメモをしておくこと

- いつごろから、どのようにして症状が出てきたのか？
進み方はどうか？
- 現在はどのような症状があって、どのような症状で困っているのか？
- 今までにかかったことのある病気はあるか？
- 現在治療を受けている病気はあるか？
- どんな薬を飲んでいるか？
(わからない場合は薬の包装ごと持って行きましょう。
お薬手帳などは役立ちます。)
- 今一番大変なことは何か？

西宮市の相談窓口

市ホームページはこちら



総合相談窓口

◎西宮市高齢者あんしん窓口（地域包括支援センター）

不安なこと、気になることがあれば、ぜひご相談ください。

※職員が不在の場合もありますので、来所される際は事前にお電話ください。

（利用時間 月～土 9：00～17：00）

あんしん窓口名 TEL / 所在地	担当地域	あんしん窓口名 TEL / 所在地	担当地域
安井 ☎0798-37-1870 城ヶ堀町1番39号	安井 / 大社 / 夙川	上甲子園 ☎0798-38-6031 上甲子園5丁目7番21号	津門・上甲子園 / 春風 / 上甲子園
今津南 ☎0798-32-1702 今津巽町7番10号	今津・南甲子園 / 用海	深津 ☎0798-64-0050 芦原町1番20号	深津・平木・安井 / 瓦木・瓦林・深津 / 平木
浜脇 ☎0798-35-2440 久保町14番12号	浜脇 / 香櫨園	瓦木 ☎0798-68-2702 林田町7番17号	高木・高木北・ 樋ノ口・瓦林 / 広田
西宮浜 ☎0798-32-6064 西宮浜3丁目7番7号	西宮浜	甲山 ☎0798-71-9904 石芻町19番13号	北夙川・苦楽園 / 神原 / 甲陽園
小松 ☎0798-45-7810 小松北町2丁目8番1号	鳴尾北 / 小松	甲武 ☎0798-54-8883 段上町6丁目24番1号	段上・段上西・樋ノ口
高須 ☎0798-44-4505 高須町1丁目7番91号	高須・高須西 / 鳴尾東	甲東 ☎0798-57-5280 上甲東園2丁目11番60号	甲東・樋ノ口 / 上ヶ原・上ヶ原南
浜甲子園 ☎0798-42-3530 枝川町17番40号	南甲子園 / 甲子園浜 / 鳴尾	塩瀬 ☎0797-63-3320 名塩さくら台2丁目44	名塩 / 生瀬 / 東山台
		山口 ☎078-903-0525 山口町上山口4丁目26番14号	山口・北六甲台

認知症に関する相談窓口

◎兵庫県認知症疾患医療センター

- ・兵庫医科大学内 ☎0798-45-6050
- ・兵庫県立尼崎総合医療センター ☎06-6480-7000
- ・仁明会クリニック ☎0798-75-1333
- ・兵庫中央病院 ☎079-563-2121

◎18歳～64歳までの若年性認知症の方の相談窓口

- ・高齢者あんしん窓口高須 認知症地域支援推進員 ☎0798-44-4505
- ・高齢者あんしん窓口甲山 認知症地域支援推進員 ☎0798-71-9904

認知症の相談ができる医療機関です。詳しくは、西宮市ホームページをご覧ください。

<https://www.nishi.or.jp/kenko/koreishafukushi/ninchisho/ninchishoiryo/iryojushin.html>

発行：西宮市地域共生推進課 ☎0798-35-3286

西宮市認知症ポータルサイト

<https://www.nishi.or.jp/kenko/koreishafukushi/ninchisho/index.html>

