

# 認知症のチェックリスト



■最近1か月以内のことを思い出してご回答ください。(該当する項目に○)

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
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。	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。	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。	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おことはできますか。	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

No	質問内容	1点	2点	3点	4点
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。	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×( ) = ( )
No.1~21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

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の相談ができる医療機関、  
地域包括支援センターにご相談ください。

※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  
認知症の相談ができる医療機関、地域包括支援センターにご相談ください。



認知症に関する相談  
(松阪市ホームページ)

## 松阪市地域包括支援センター

名称	所在地	TEL (FAX)	担当区域
第一地域包括支援センター	白粉町363 (松阪地区医師会館内)	25-1070 (25-1171)	第一・第二・幸・神戸・徳和
第二地域包括支援センター	嬉野権現前町423-9 (嬉野社会福祉センター内)	42-7255 (42-6481)	嬉野管内・三雲管内・阿坂・伊勢寺
第三地域包括支援センター	飯南町横野885 (飯南ふれあいセンター内)	32-5083 (32-4634)	飯南管内・飯高管内
第四地域包括支援センター	鎌田町244-3 (老人保健施設 嘉祥苑隣)	51-5885 (51-5910)	第四・東・橋西・松ヶ崎・ 港・西黒部・東黒部・朝見・ 漕代・機殿・櫛田
第五地域包括支援センター	駅部田町1390-1 (はあと薬局在宅センター奥)	25-4300 (25-3131)	花岡・松尾・大河内・ 宇気郷・射和・大石・茅広江

問い合わせ先: 松阪市役所 高齢者支援課 ☎53-4099 FAX26-4035