脳の元気度チェック

６５歳以上の方の５人に１人が認知症とその予備軍と推計されています。認知症は誰にでもおこりうる「脳の病気」ですが、その原因によっては予防や治療により進行を遅らせることが可能です。認知機能の低下にいち早く気づき、いつまでも元気でハツラツとした生活を送りましょう！

記入日　：　令和　　年　　月　　日

ﾌﾘｶﾞﾅ		生年月日	
氏　名		電話番号	
住　所			

No.	質問項目	回答（どちらかに○）	
1	バスや電車、自家用車などで1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれますか	はい	いいえ
5	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	はい	いいえ
6	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
7	ときどき(2回に1回程度)道に迷うことがある	はい	いいえ
8	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	はい	いいえ
9	物の置き忘れがしばしば（5回に4回程度）あって困る	はい	いいえ
10	最近の出来事を思い出せないことがよくある（10回に9回程度）	はい	いいえ
11	以前より怒りっぽくなったなど性格がかわったと感じる（または、そう言われる）	はい	いいえ

◎	「フレイル」について知っていますか	内容まで知っている　・　名称は聞いたことがある　・　知らない

チェックリストの回答内容に応じて、認知症検診のご案内を送付させていただきます。
お預かりする情報は適切に管理し、皆様の介護予防・認知症予防に役立てるために地域包括支援センターと情報共有を行います。

市記入欄	区分		住コ	

坂井市高齢福祉課

脳の元気度チェックの記入の仕方

下記の内容を参考にして記入してください。

① 深く考えずに、ご自分で思ったとおり正直に回答してください。

② 期間を定めていない質問は、現在の様子について回答してください。

③ 「できる」「できない」という『能力』をチェックするものではなく、ご本人の「している」「していない」という『活動や参加の状況』に基づきチェックをして下さい。やろうと思えばできるが、実際にやっていない場合は『いいえ』とします。

チェックリストの質問項目	チェックリストの質問項目の趣旨
1 バスや電車、自家用車などで1人で外出していますか	ご家族等の付き添いなしで、目的地まで公共交通等を活用し１人で移動できるかを尋ねています。１人で自家用車を運転して外出している場合も含まれます。（買い物や通院等で）目的地まで家族や知り合いに送迎してもらい、目的地では一人で行動する場合は「いいえ」に、イータクを利用する場合は「はい」になります。
2 日用品の買い物をしていますか	自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか（例えば、必要な物品を購入しているか）を尋ねています。電話の注文やカタログ注文で配達してもらう場合は「いいえ」となります。 自宅敷地外の移動スーパーで買い物をする場合は「はい」ですが、移動スーパーが自宅敷地内に入る場合は電話注文やカタログ注文での配達と同等となるため「いいえ」になります。
3 預貯金の出し入れをしていますか	自ら預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での窓口手続きも含め、ご本人の判断により金銭管理を行っている場合に「はい」とします。ご家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。
4 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	ご本人は物忘れの心配をしていても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」となります。
5 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	何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ねています。（携帯電話の電話帳や短縮ダイヤル登録をご自身で使って電話をかけている場合は「はい」になります。）誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には「いいえ」となります。
6 今日が何月何日かわからない時がありますか	今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。月と日の一方しか分からない場合には「はい」となります。
7～11の質問	ご本人の主観に基づき回答して下さい。 ときどきある・・・3～5割くらい しばしばある・・・6～7割くらい よくある・・・8割以上