ものわすれ
気になりませんか

ご自身やご家族のもの忘れ、認知症について悩んでいませんか？

・最近もの忘れが増えた気がする
・怒りっぽくなっているなあ
・病院に相談するのはちょっと・・・
・もの忘れのことで、どこかに相談したい



温泉施設にて、甲斐市地域包括支援センターの専門職がお話を伺います。

ご本人だけでなく、ご家族等からの相談も受け付けます。

●日時　①令和８年１２月１７日（木）　午後２時から午後４時まで
　　②令和９年　１月１４日（木）　午後２時から午後４時まで

●場所　①百楽泉 多目的ホール （甲斐市宇津谷１７１５－１）
　　②志麻の湯 ことぶきセンター（甲斐市島上条３１２３）

裏面のもの忘れチェックをぜひやってみてください！

気になることや聞いてみたいことがありましたら、下記連絡先までお問合せください。

【問い合わせ先】
甲斐市役所　長寿推進課　介護予防推進係
TEL：０５５－２７８－１６８９

認知症の気づきチェックリスト



	1点	2点	3点	4点
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る	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがある	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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る	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがある	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがある	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
貯金の出し入れや公共料金の支払いが1人でできる	問題なくできる	大体できる	あまりできない	できない
1人で買い物に行ける	問題なくできる	大体できる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って 1人で外出できる	問題なくできる	大体できる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができる	問題なくできる	大体できる	あまりできない	できない
電話番号を調べて電話を掛けることができる	問題なくできる	大体できる	あまりできない	できない

チェックしたら合計を計算しましょう

合計　　点

20 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。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。出典:東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」　(平成 27 年 7 月発行)