

認知症かな?と心配な方へ 『認知症チェックリスト』



このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックができるテストです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

<採点法> ほとんどない=0点 / 時々ある=1点 / 頻繁にある=2点

質問項目	点数
① 同じ話を無意識に繰り返す	点
② 知っている人の名前が思い出せない	点
③ 物のしまい場所を忘れる	点
④ 漢字を忘れる	点
⑤ 今しようとしていることを忘れる	点
⑥ 器具の使用説明書を読むのを面倒がる	点
⑦ 理由もないのに気がふさぐ	点
⑧ 身だしなみに無関心である	点
⑨ 外出をおっくうがる	点
⑩ 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

点数の目安

0~8点
【正常】

もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響がでる場合もありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違う時に再チェックをしてみてください。

9~13点
【要注意】

家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしたりしてみましょう。また、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

14~20点
【要診断】

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来への受診をおすすめします。

※大友式認知症予測テスト 認知症予防財団HP、認知症疾患医療センターHP(医療法人小倉蒲生病院)より抜粋し引用。

『ものわすれ外来』

に相談してみませんか?



- 北九州市内 61 か所の医療機関に「ものわすれ外来」を設置しています。
- 認知症について不安や心配がある方が、気軽に受診し、相談できる医療機関です。
- 認知症の早期発見・早期対応のために、診察や相談・助言を行います。
- 必要に応じて、より専門の医療機関の紹介やかかりつけ医、家族等への情報提供や助言を行います。



「最近ものわすれがひどくなった」
「自分は大丈夫だろうか?」と心配な方



認知症について不安や心配がある方

受診や相談を周囲から勧められた方



費用

医療保険等による自己負担額

(加入する医療保険の被保険者証をお持ちください。)

利用方法

- ・「ものわすれ外来」を設置している医療機関を受診してください。
- ・医療機関によっては、予約や紹介状が必要なところや、受付・診療時間が限られているところがあります。電話で事前に確認のうえ受診してください。
- ・かかりつけ医がいる方は、できるだけかかりつけ医からの紹介状をもって受診することをお勧めします。紹介状があることで、検査や診断がスムーズに進められます。

市内61か所の『ものわすれ外来』は、裏面にご紹介しています。

北九州市認知症支援・介護予防センター
TEL.093(522)8765 / FAX.093(522)8773

『ものわすれ外来』一覧

令和3年5月現在

区	医療機関名	担当科	所在地	電話
門司区	①九州労災病院 門司メディカルセンター	神経内科	東港町3番1号	331-3461
	②ごとうクリニック	内科	下二十町2番30号	382-0510
	③新門司病院	精神科	大字猿嶮615番地	481-1368
	④門司掖済会病院	神経内科	清滝一丁目3番1号	321-0984
	⑤門司松ヶ江病院	精神科	大字畑355番地	481-1281
小倉北区	⑥合馬内科クリニック	内科	鍛冶町二丁目2番22号	521-1053
	⑦大郷内科クリニック	内科	真鶴一丁目4番12号	581-6766
	⑧北九州総合病院	脳神経外科	東城野町1番1号	921-0560
	⑨小倉記念病院	精神科	浅野三丁目2番1号	511-2000
	⑩さがら内科クリニック	内科	大島三丁目3番50-1号	512-5068
	⑪第一心療クリニック	精神科	堺町一丁目2番16号	522-6620
	⑫中川クリニック	内科、皮膚科	片野一丁目1番57号	921-1113
	⑬まこと脳神経外科クリニック	脳神経外科、脳神経内科、整形外科、リハビリ科	片野新町二丁目14番10号	922-0119
	⑭南ヶ丘病院	精神科	今町三丁目13番1号	571-6081
	⑮三原デイケア+クリニック りぼん・りぼん	精神科	宇佐町一丁目9番30号	513-2565
小倉南区	⑯岩本クリニック	内科	中貫一丁目20番50号	472-1281
	⑰植田クリニック	脳神経外科	中吉田二丁目1番10号	475-2100
	⑱上曽根病院	脳神経外科、心療内科	上曽根五丁目13番1号	473-8575
	⑲かん養生クリニック	精神科	湯川新町三丁目7番1号	931-1101
	⑳木村医院	内科	下曽根四丁目23番28号	471-7888
	㉑小倉医療センター	精神科	春ヶ丘10番1号	921-8881
	㉒小倉蒲生病院	精神科	蒲生五丁目5番1号	961-3238
	㉓堤小倉病院	精神科	大字堀越358番地	962-1950
	㉔徳力団地診療所	内科	徳力団地2番10号	961-3774
	㉕平尾台病院	精神科	大字木下555番地	451-0303
	㉖政所クリニック	神経内科	守恒一丁目11番8号	962-0322

区	医療機関名	担当科	所在地	電話	
若松区	㉗あかさきホームクリニック	内科、外科	赤崎町10番1号	751-3356	
	㉘北崎医院	内科	白山一丁目2番21号	761-4696	
	㉙こが医院	整形外科	下原町4番11号	751-6200	
	㉚産業医科大学若松病院	神経内科	浜町一丁目17番1号	761-0090	
	㉛末吉脳神経外科医院	脳神経外科	高須東四丁目3番34号	742-3221	
	㉜手島内科医院	内科	今光一丁目10番5号	791-0909	
	㉝村井クリニック	神経内科	鴨生町一丁目1番30号	791-0660	
	㉞山内クリニック	内科	下原町9番13号	771-0155	
	㉟若戸病院	精神科	小敷ひびきの一丁目10番1号	742-2000	
	八幡東区	㊱北九州市立八幡病院	精神科	尾倉二丁目6番2号	662-6565
㊲しみず内科クリニック		内科、循環器内科、消化器内科	荒生田二丁目2番14号	651-6125	
㊳昭和町クリニック		老年内科	昭和二丁目1番10号	653-2534	
㊴たつのおとしごクリニック		神経内科	大蔵三丁目2番1号	652-5210	
㊵西野病院		神経内科、内科	山路松尾町13番27号	653-2122	
㊶原内科循環器科クリニック		内科、循環器科	祇園二丁目12番16号	681-0700	
㊷ひらたクリニック		胃腸内科	西本町三丁目6番1号1階	663-1415	
八幡西区		㊸有吉クリニック	麻酔科、ペインクリニック内科、神経内科	菅原町5番1号	645-1310
		㊹小田内科消化器科医院	内科	引野一丁目2番30号	641-0808
		㊺折尾病院	精神科	本城三丁目2番18号	691-4366
	㊻神原クリニック	整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科	西神原町9番19号	642-8088	
	㊼こがねまるクリニック	内科	大字野面1893	619-1877	
	㊽権頭クリニック	内科	永犬丸二丁目10番10号	692-5557	
	㊾産業医科大学病院	精神科	医生ヶ丘1番1号	603-1611	
	㊿数住医院	内科	木屋瀬三丁目16番15号	617-1034	
	①高砂脳神経外科クリニック	脳神経外科	鉄竜一丁目3番2号	644-0113	
	②たけうち医院	神経内科、内科	幸神二丁目1番26号	621-7020	
戸畑区	③谷内科クリニック	内科	西神原町1番27号	621-5058	
	④八幡厚生病院	精神科	里中三丁目12番12号	691-3344	
	⑤池園医院	内科	中園西三丁目2番10号	871-2068	
	⑥後藤クリニック	内科	千防一丁目1番20号	883-1510	
	⑦たかぎクリニック	精神科	浅生二丁目7番2-103号	881-9668	
	⑧戸畑共立病院	内科	沢見二丁目5番1号	871-5421	
	⑨戸畑こころともの忘れクリニック	心療内科、精神科、内科	東鞘ヶ谷町2番25号	871-5566	
	⑩戸畑リハビリテーション病院	内科	小芝二丁目4番31号	861-1500	
	⑪にし脳神経外科クリニック	脳神経外科	沖台一丁目6番37号	873-0024	

ものわすれ外来協力医療機関にはこのマークを提示しています。

このマークが目印です!



受診前に準備すること

メモの内容

- ・ 様々なエピソードのおおよその年月日
- ・ 生活の中で起きた本人の変化
- ・ そのときの気がかりな本人の言葉(ありのまま)
- ・ その状態が出る前の時点で、何か引き金として思い当たること
- ・ 医師に聞いておきたいこと

限られた時間内に、医師に起きている状況をできるだけ正確に伝えるために、受診前にメモを作っておきましょう。メモを渡すことで、伝え忘れを防ぐことができると共に、言いづらいことを医師に面と向かって言わずに済みます。また、一度経過を書いておくと、後日医療や介護サービスを利用するときにも役に立ちます。

高齢者のための
保健・医療・福祉・介護の
『総合相談窓口』
地域包括支援センター

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるよう、保健、医療、福祉、介護に関する幅広い相談に応じる「総合相談窓口」です。市民の皆様からお気軽に相談いただくため、各区役所・出張所（東谷出張所を除く）に設置しています。（相談無料）