

去年受診した方も毎年受診しましょう

この封筒が届いた方は
「もの忘れ予防健診」の受診対象年齢です。
もの忘れが気になる方も気にならない方も
受診して安心しませんか？

かつしかで、いつまでも

10年後も自分らしく
笑いあえる、その準備を
今から始めませんか？

期間	令和8年6月1日(月)～10月31日(土)
会場	葛飾区内のもの忘れ予防健診実施医療機関 (同封の医療機関一覧表をご覧ください)
費用	無料
持ち物	① 令和8年度 もの忘れ予防健診受診券 ② 本人確認ができるもの

特典

- ・もの忘れ予防情報誌
- ・モンチャレポイント 20ポイント



葛飾区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

※この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

参考

東京都では以下のような「気づきチェックリスト」を公表しています。
みなさんもご自身でチェックするなど、参考にしてみてください。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和6年9月発行）

「自分でできる認知症の気づき チェックリストをやってみましょう！」



「ひよっとして認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみよう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト		最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることはありませんか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック5	言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック6	貯金の出し入れや、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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック8	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 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック9	自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 点

20点以上の場合、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よう。