

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？



もの忘れなんて吹っ飛ばせ！
みんな、元気・元気！

期 間 令和7年6月1日(日)～10月31日(金)

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7年度 もの忘れ予防健診受診券
② 保険証など本人確認ができるもの

特典

「もの忘れ予防情報誌」
(カラー保存版)を、受診した方
全員にもれなく贈呈します！



葛飾区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

※写真は、令和7年4月に西新小岩五丁目町会の方々を撮影したものです。 ※この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



「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！



「ひょ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ましょう。
※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
1点	2点	3点	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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点

チェック③



周りの人から「いつも同じ
事を聞く」などのもの忘れ
があるとされますか

まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	4点

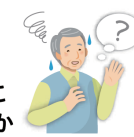
チェック④



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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	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	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1点	2点	3点	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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	4点

チェック⑨



自分で掃除機や
ほうきを使って
掃除ができますか

問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	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ましょう。