

気になる症状がいくつあるか確認してみましょう！

\* 当てはまる項目にチェック☑してみましょう

1	健診などで血圧が高いと言われた事がある	<input type="checkbox"/>
2	血糖値が高く糖尿病の可能性を指摘されたことがある	<input type="checkbox"/>
3	カレンダー、新聞を見ないと今日の日付を思い出しにくい	<input type="checkbox"/>
4	外出するのがおっくうになる	<input type="checkbox"/>
5	外出時の服装に気を使わなくなった	<input type="checkbox"/>
6	ゴミの出し忘れや曜日を間違える事が増えた	<input type="checkbox"/>
7	洗濯をしても干すのを忘れてしまう	<input type="checkbox"/>
8	同じものを買ってしまう失敗が増えた	<input type="checkbox"/>
9	同じことを何回も話すことが増えたと言われる	<input type="checkbox"/>
10	長時間会話すると疲れる。おしゃべりが楽しくない	<input type="checkbox"/>
11	小銭での支払いが面倒で、お札で支払うことが多くなった	<input type="checkbox"/>
12	入浴がおっくうになった	<input type="checkbox"/>
13	手の込んだ料理をつくらなくなった	<input type="checkbox"/>
14	味付けが変わったと言われる	<input type="checkbox"/>
15	車をこする事が増えた	<input type="checkbox"/>

1～3 国立循環器病研究センターチェックリスト項目

4～15 鳥取大学医学部 浦上克哉教授監修項目

3個以上当てはまる場合は軽度認知障害(MCI)への注意が必要です

項目にある日常生活に注意を払うことは軽度認知障害の予防や改善に効果があります。