

認知症とは、病名ではなく状態のことを言います。  
その原因はさまざま、誰もが認知症になる可能性がある  
とても身近なものです。ひとりで悩まないで相談しましょう。



『認知症かな?』と思ったら、チェックしてみよう!

このテストは認知症の初期症状かどうかをご自身やご家族で簡単に予測できるように  
考えられたものです。当てはまるものに○をつけ、点数を合計してみましょう。

質 問	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
1 同じ話を無意識のうちに繰り返す	0点	1点	2点
2 知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
3 物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
4 漢字を忘れる	0点	1点	2点
5 今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
6 器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
7 理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
8 身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
9 外出がおっくうだ	0点	1点	2点
10 物(財布など)が見当たらないのを 他人のせいにする	0点	1点	2点
<b>合計点数</b>			<b>点</b>

大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～

## 合計点数の目安

0～8点 (正常)	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。 8点に近かったら、気分の違う時に再チェックしてみましょう。
9～13点 (要注意)	ご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。 認知症予防を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
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。ご家族にも再チェックしてもらい、 結果が同じなら、医療機関を受診しましょう。

## 認知症簡易チェックサイトのご利用にあたってのご注意

- 携帯電話・スマートフォン等をお持ちの方は、  
右記のURLかQRコードからチェックサイトをご利用いただけます。
- 利用料は無料です。(通信料は自己負担となります)
- 個人情報の入力は一切不要です。
- 医学的診断をするものではありません。結果に関わらずご心配な方は  
お早めに医療機関や相談機関にご相談下さい。

★本人用  
★家族・介護者用  
の2種類があります



<http://fishbowlindex.net/iton/>

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

# 車の運転に不安を感じたら…

年齢を重ねると、視力や判断力など身体の機能が変化し、若い頃のようにはいかなくなってきます。ご自身の身体の変化を知って、その変化に応じた運転を行う事が大切です。

「今の自分に当てはまる」「以前と比べて変わった」と思われる項目をチェックしてみましょう！

- 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を止める事が難しくなった
- 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚く事が多くなった
- 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる
- スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなる事がある
- よく通る道なのに、曲がる場所を間違える事がある
- 車で出かけたのに他の交通手段で帰って来た事がある
- 反対車線を走ってしまった（走りそうになった）
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった
- 車のキーや免許証を探しまわる事がある
- 道路標識の意味が思い出せない事がある
- アクセルとブレーキを間違えた事がある
- 曲がる際にウインカーを出し忘れる事がある
- 車間距離を一定に保つ事が苦手になった
- 合流が怖く（苦手）になった

～運転時認知障害早期発見  
チェックリスト30より抜粋～

3項目以上チェックが付いたら、  
注意が必要！  
年に一度は自身でチェックして、  
項目が増えるようなら専門医  
の受診をしたほうがいいら～。



伊東市内の認知症の診断、治療、投薬などを行っている医療機関一覧（P7-8）

## 1 運転免許証の返納について

運転免許証交付窓口(伊東警察署1階)にて、運転免許証を自主返納する手続きができます。

「運転経歴証明書」の交付を希望される方は、返納手続きに併せて申請できます。

お問合せ先 「高齢運転者支援ホットライン」 054-250-2525 (交付手数料 1,100円)

※月～金 10:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)

## 2. 運転経歴証明書の交付の助成について

「運転経歴証明書」の交付を受けた後、運転免許証交付窓口(伊東警察署1階)または伊東市役所7階危機対策課にて、交付手数料の助成の申請ができます。

申請に必要なもの: 「運転経歴証明書」「運転経歴証明書交付手数料の証明書(レシート)」「印鑑」「預金通帳(口座番号の分かるもの)」

## 3. 運転免許証の返納で受けられるサービスについて

タクシー運賃が1割引き(運転免許証を自主返納された65歳以上の方が対象です)

タクシーご利用時に、運転経歴証明書をお見せください。

市内商業界による支援(料金割引・無料サービス・粗品の贈呈など)

伊東市のホームページに「市内商業界による支援」「賛同店舗一覧表」を掲載しています。

お問合せ先 「伊東市危機対策課」 32-1361