運転時認知障害早期発見チェックリスト30

☆　このチェックリストは、軽度認知障害や認知症の早期発見のきっかけとなる状態、
軽度認知障害の中でも、車の運転時に現れやすい状態をまとめたものです。
（ 提供 ： 特定非営利活動法人高齢者安全運転支援研究会 ）

☆　次のチェック項目を読んで、ご自身に当てはまると思う項目の
チェック欄に ☑ (チェック)を記入してください。

☆　30項目のうち、5項目以上にチェックが入る方は要注意です。
専門医や専門機関の受診を検討しましょう。

☆　このチェックリストは、あくまでも認知機能低下の早期発見に役立てるための1つの目安です。

番号	チェック項目（その1）	チェック欄
1	車のキーや免許証などを探し回ることがある。	
2	今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。	
3	トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。	
4	機器や装置（アクセル、ブレーキ、ウィンカーなど）の名前を思い出せないことがある。	
5	道路標識の意味が思い出せないことがある。	
6	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ことがある。	
7	何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。	
8	運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。	
9	良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。	
10	車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。	
11	運転中にバックミラー（ルーム、サイド）をあまり見なくなった。	
12	アクセルとブレーキを間違えることがある。	
13	曲がる際にウィンカーを出し忘れることがある。	
14	反対車線を走ってしまった（走りそうになった）。	
15	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。	

（ 次のページにつづく ）

番号	チェック項目（その2）	チェック欄
16	気がつくと自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。	
17	車間距離を一定に保つことが苦手になった。	
18	高速道路を利用することが怖く（苦手に）なった。	
19	合流が怖く（苦手に）なった。	
20	車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。	
21	駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。	
22	日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。	
23	急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった（と言われるようになった）。	
24	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ことが多くなった。	
25	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。	
26	好きだったドライブに行く回数が減った。	
27	同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。	
28	以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。	
29	運転自体に興味がなくなった。	
30	運転すると妙に疲れるようになった。	

- このチェックリストは、
  【 提供 】 特定非営利活動法人
  高齢者安全運転支援研究会
  【 監修 】 日本認知症予防学会理事長
  鳥取大学医学部教授
  特定非営利活動法人
  高齢者安全運転支援研究会理事
  浦上克哉
  によるものです。
  ※ このチェックリストは、今後の研究の進展により内容が変わる可能性があります。
- 更新時などに行う認知機能検査とは異なるものです。

運転適性相談窓口のご案内

- 高齢や病気等で運転を続けることに不安のある方や、そのご家族のための相談窓口を設けています。詳しくは、最寄りの警察署又は運転免許試験場にお問い合わせ下さい。

門真運転免許試験場 06-6908-9121
光明池運転免許試験場 0725-56-1881

【 担当 】
大阪府警察本部交通部運転免許課高齢運転者等支援室
06－6908－9121 （内線:283）