

3 もの忘れチェック表

最もあてはまるところに○をつけてください。

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
①財布や鍵など、物を置いた場所が 分からなくなることがありますか	1 点	2 点	3 点	4 点
②5 分前に聞いた話を思い出せない ことがありますか	1 点	2 点	3 点	4 点
③周りの人から「いつも同じことを聞く」 などのもの忘れがあるとされますか	1 点	2 点	3 点	4 点
④今日が何月何日かわからないときが ありますか	1 点	2 点	3 点	4 点
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	1 点	2 点	3 点	4 点
	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
⑥貯金のおし入れや家賃や公共料金の 支払いは一人でできますか	1 点	2 点	3 点	4 点
⑦一人で買物に行けますか	1 点	2 点	3 点	4 点
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	1 点	2 点	3 点	4 点
⑨自分で掃除機やほうきを使って掃除が できますか	1 点	2 点	3 点	4 点
⑩電話番号を調べて、電話をかけること ができますか	1 点	2 点	3 点	4 点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計 点

20 点以上の場合は、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。

※チェックリストの結果は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。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる場合があります。

出典 東京都福祉保健局作成・発行「自分でできる認知症の気づきチェックリスト