

もの忘れセルフチェックリスト



1	今日が何月何日かわからない時がありますか ない(0点)時々ある(1点)よくある(2点)	点	6	車(運転)やバス、モノレールに乗って一人で外出できますか できる(0点)だいたい(1点)できない(2点)	点
2	財布や鍵など、大事なものを置いた場所を忘れたり、見つからなくなったりすることがありますか ない(0点)時々ある(1点)よくある(2点)	点	7	5分前、少し前に聞いた話を思い出せない時がありますか ない(0点)ときどき(1点)よくある(2点)	点
3	お金の出し入れや、支払いは一人でできますか できる(0点)だいたい(1点)できない(2点)	点	8	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 ない(0点)ときどき(1点)よくある(2点)	点
4	必要な時、自分で電話番号を調べて、電話をかけていますか かけている(0点)ときどき(1点)かけていない(2点)	点	9	自分で道具(掃除機、ほうき等)を使って掃除(屋内・屋外)をしていますか している(0点)ときどき(1点)していない(2点)	点
5	一人で買い物に行っていますか 行っている(0点)ときどき(1点)行っていない(2点)	点	10	周りの人から「いつも、もの忘れがある」「同じことをきく」など、もの忘れがあるといわれますか 言われない(0点)ときどき(1点)よく言われる(2点)	点

15点以上の場合、社会生活に何らかの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ましょう。

監修：沖縄県認知症疾患医療センター 嬉野が丘サマリヤ人病院

チェックした
合計点数

点

もの忘れチェックリストは、あくまでも目安です。診断には医療機関での受診が必要です。

2023年6月1日作成

早期発見・早期治療が大切

【早期発見によるメリット】

①原因がわかることで、治療や対処ができる。

認知症の中には早めに治療すれば治せる病気もあり、原因を知ることができます。

※正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、脳腫瘍、アルコール性脳障害など

②進行を遅らせることができる。

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで今の状態を維持・改善し、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

③今後の生活のための準備ができる。

病気の進行に合わせ、介護保険などの社会支援をどう受けるかなど計画が立てられます。症状が軽い間であれば、自分で自分の生活を工夫して行うことができます。

