

もの忘れ“めやす”チェックリスト

現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。

合計点が24点以下だった場合、「もの忘れ相談」(1ページ) やかかりつけ医へ「相談」することをおすすめします。

質 問	変わらない	多少悪くなった	とても悪くなった
① 曜日や月がわかる	2	1	0
② 前と同じように道順がわかる	2	1	0
③ 住所・電話番号を覚えている	2	1	0
④ 物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0
⑤ 物がいつもの場所がないとき、見つけることができる	2	1	0
⑥ 洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0
⑦ 自分で状況に合った着衣ができる	2	1	0
⑧ 買い物でお金を払える	2	1	0
⑨ 身体の具合が悪くなったわけではないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
⑩ 本やテレビの内容が分かる	2	1	0
⑪ 手紙を書いている	2	1	0
⑫ 数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
⑬ 数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい	2	1	0
⑭ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある	2	1	0
⑮ 会話の途中で適切な単語がでてこないことがある	2	1	0
⑯ よく知っている人の顔が分かる	2	1	0
⑰ よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
⑱ その人たちがどこに住んでいる、仕事などが分かる	2	1	0
⑲ 最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0
計			

本間 昭 監修 (フランスの精神科医リッチーらによる論文 = 1996年 = を基に作成)

制作：牧之原市健康推進部長寿介護課 TEL 0548-23-0076

(令和7年3月改訂 第3版)