

# 令和7年度 もの忘れチェック（認知症検診）問診票

まずは、「**自分がいま**」、どのような状態なのか  
自己確認（チェック）してみましょう。

\*ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

## ①自分でできる認知症の気づきチェックリスト

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課  
「知って安心認知症」令和3年11月発行

最も当てはまるところに○をつけてください。

チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所が わからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せない ことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック③ 周りの人に「いつも同じ事を聞く」な どのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック④ 今日が何月何日かわからないときがあ りますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金 の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック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	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除が できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけること ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるもので  
ありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※20点以上の場合、認知機能や社会参加に支障が出る可能性があります。  
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

合計点数 →  点

【20点以上の方、又は点数に関わらずに検診を希望する方は】

➡ 「（裏面）②受診のための問診票」を記入し、もの忘れチェック（検診）を受診しましょう。

**②受診のための問診票** (もの忘れチェック(検診)を受診する方は記入しましょう。)

問診票記入者： 本人 / 本人以外(続柄 )

**I 相談したいこと(具体的な出来事や困りごとなど)**

**II 日常生活について**

1 現在同居している人はいますか なし あり(続柄: )

2 困ったときの相談相手がありますか なし あり

3 日常生活を援助してくれる人がいますか なし あり

4 寝込んだとき身の回りの世話をしてくれる人がいますか なし あり

**III 健康状態について**

1 現在治療中の病気はありますか なし 不明  
あり(病名: )  
(通院先: )

2 現在飲んでいる薬はありますか なし 不明  
あり(薬名: )

3 あなたがこれまで治療したことのある病気はどれですか  
なし 高血圧 脳卒中 糖尿病  
その他(病名: )

4 現在、タバコを吸っていらっしゃいますか  
吸う 吸ったことはない  
以前は吸っていたが今は吸っていない

5 現在、お酒(アルコール)は飲みますか  
飲む もともと飲まない  
以前は飲んでいましたが今は飲まない

→5で「飲む」と回答した方はどのくらいの頻度でお酒を飲みますか  
毎日 週5~6日 週3~4日  
週1~2日 週1日未満

6 最近、転んだり頭を強く打ったことはありますか なし 不明 あり

**③もの忘れチェック(認知症検診)医療機関を予約(要電話予約)**

問診票が書き終わったら、同封している「医療機関一覧」から希望の医療機関に電話をしましょう。(受診時の持ち物:本用紙、保険証、お薬手帳)

【問い合わせ】〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1

豊島区福祉部高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

TEL 03-4566-2433 ※予約については、**検診医療機関へ直接、電話**をしてください。