Japan Gerontological Evaluation Study

認知症チェックリスト

現在の状態をチェックして、今後５年間で認知症を発症するリスク割合と認知症にならないための生活や行動を確認し実践しましょう。

チェック項目で当てはまる場合には回答欄に〇をつけましょう。

チェック項目	回答	スコア
1.現在、あなたは 75 歳以上ですか	はい	３
2.現在、収入のあるお仕事をしていますか	いいえ	1
3.現在、糖尿病と診断されていますか	はい	1
4.物忘れの自覚はありますか	はい	1
5.気分が落ち込んだりすぐれず活動性が低下していますか 下記①～⑮すべてに回答してください。		
①今の生活に満足していますか	いいえ	1
②生きていても仕方がないという気持ちになることがありますか	はい	1
③毎日の活動力や世間に対する関心がなくなってきたように思いますか	はい	1
④生きているのがむなしいように感じますか	はい	1
⑤退屈に思うことがよくありますか	はい	1
⑥普段は気分がよいですか	いいえ	1
⑦なにか悪いことがおこりそうな気がしますか	はい	1
⑧自分は幸せなほうだと思いますか	いいえ	1
⑨どうしようもないと思うことがよくありますか	はい	1
⑩外に出かけるよりも家にいることのほうが好きですか	はい	1
⑪ほかの人より物忘れが多いと思いますか	はい	1
⑫こうして生きていることはすばらしいと思いますか	いいえ	1
⑬自分は活力が満ちていると感じますか	いいえ	1
⑭こんな暮らしでは希望がないと思いますか	はい	1
⑮ほかの人は、自分より裕福だと思いますか	はい	1
	合計点	
5.①～⑮の合計は５点以上ですか	はい	1

6.あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか	いいえ	1
7.スポーツ的活動へ参加していますか	いいえ	1
8.バス・電車を利用して外出することはできますか	いいえ	1
9.食事の用意をすることはできますか	いいえ	1
10.請求書支払をすることはできますか	いいえ	1
11.年金の書類作成をすることはできますか	いいえ	1
12.新聞を読んでいますか	いいえ	1
13.病人を見舞うことはできますか	いいえ	1
１～１３の回答に応じてスコアを合計しましょう ※結果の見方は別紙にございます	**合計スコア**	

◆結果の見方◆

下の表を参照してください。例えば 4 点だった場合、5 年間での認知症発症割合は4．2%ということになります。

合計スコアごとの５年間での認知症発症割合										
合計スコア	0	1	2	3	4	5	6	7	8	９以上
発症割合(%)	1.2	1.3	1.8	3.3	4.2	8.3	8.9	13.7	27.1	43.6

論文掲載情報

竹田徳則，近藤克則，平井寛，尾島俊之，村田千代栄，鈴木佳代，斉藤雅茂三澤仁平．認知症を伴う要介護認定発生のリスクスコアの開発：5 年間のＡＧＥＳコホート研究．（『日本認知症予防学会誌 Vol.4 No.1』2016．p25-35 ）
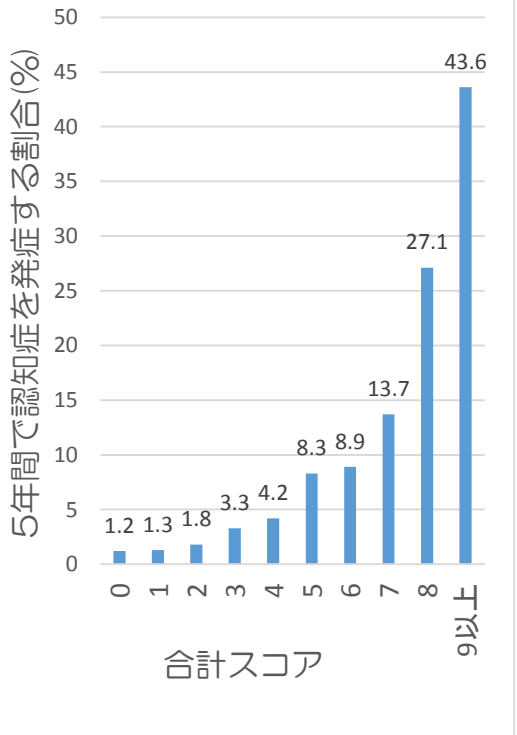
図１:スコア別に5年間認知症を発症する割合