

# 4年以内に認知症になるリスクを チェックしてみましょう。

※FBSとは空腹時血糖のことをいう。

■ 今の生活習慣を振り返り、該当する項目について、合計点を出しましょう。

- (例) ・バスか電車で一人で外出していますか? …いいえ→3点、はい→0点  
 ・この1年間に転んだことがありますか? …はい→2点、いいえ→0点

**対象:65歳以上**

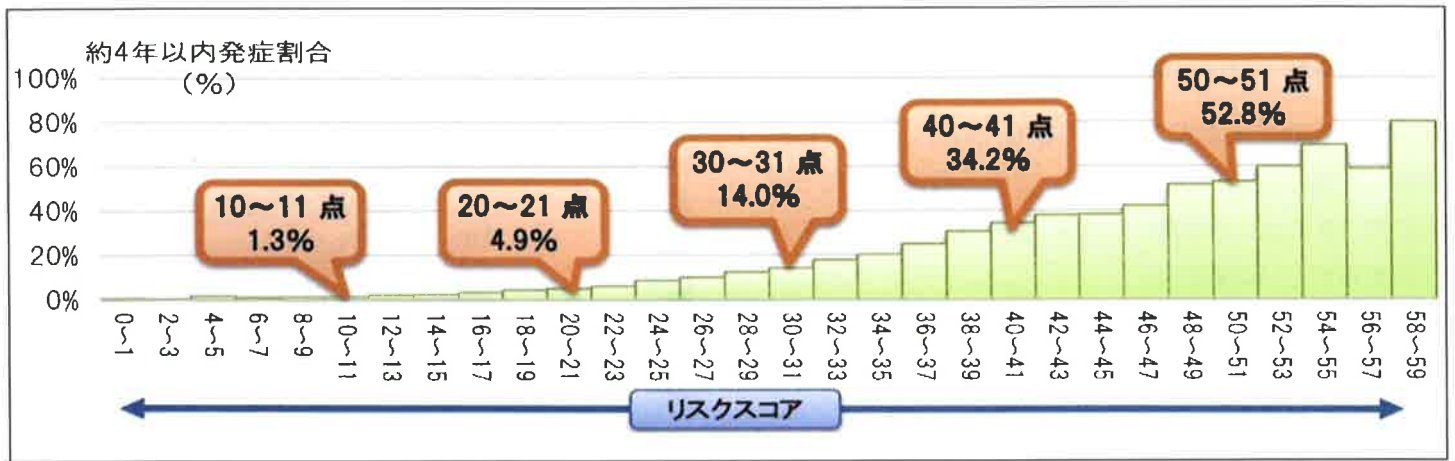
表・認知症リスク評価スコア(参考指標)

項目			点数	項目			点数
基本 チェック リスト 項目	バスや電車で一人で外出していますか?	いいえ	3	健診	健診受診しません。	5	
	預貯金の出し入れをしていますか?	いいえ	2		“体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)” <18.5(痩せ)	5	
	友人の家を訪ねていますか?	いいえ	1		“体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)” ≥25(肥満)	3	
	家族や友人の相談に乗っていますか?	いいえ	2		空腹時血糖値異常あり (FBS>110mg/dl or <80 mg/dl)	3	
	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか?	いいえ	3	年齢・性	女性・65-69歳	0	
	15分間位続けて歩いていますか?	いいえ	1		女性・70-74歳	10	
	この1年間に転んだことがあります。	はい	2		女性・75-79歳	17	
	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか?	はい	1		女性・80-84歳	24	
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか?	はい	1		女性・≥85歳	28	
	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか?	はい	4		男性・65-69歳	3	
	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか?	いいえ	2		男性・70-74歳	9	
	今日が何月何日かわからない時がありますか?	はい	3		男性・75-79歳	15	
	毎日の生活に充実感がない。	はい	1	男性・80-84歳	21		
				男性・≥85歳	27		
<b>合計点</b>				<b>点/62点</b>			

(出典) Lin HR, Tsuji T, Kondo K, Imanaka Y, Development of a risk score for the prediction of incident dementia in older adults using a frailty index and health checkup data: The JAGES longitudinal study. Preventive Medicine Volume 112, July 2018:88-96

結果は次のページをチェック! →

# あなたが4年以内に認知症になるリスクは？



合計得点	4年以内発症割合
50点	50%
40点	32%
30点	13.2%
20点	4.3%
10点	0.7%



点数が大きいほど認知症になるおそれが高くなります。リスクを正しく知ること、今後の行動につなげられます。

↓

**良い生活習慣で  
認知症を予防しましょう！(※)**

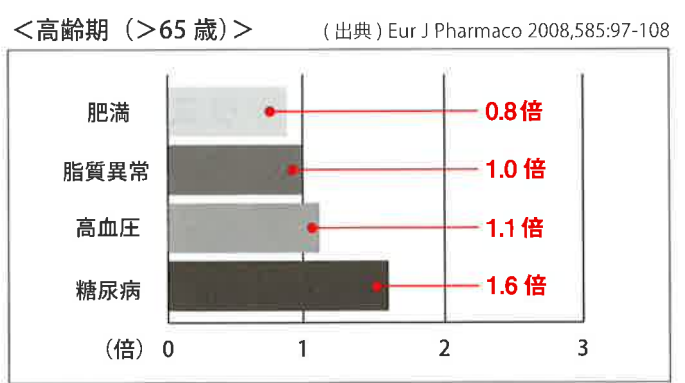
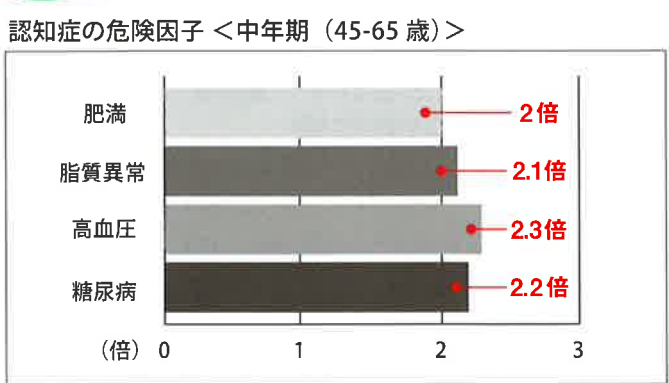
→次のページをチェック

(出典) Lin HR, Tsuji T, Kondo K, Imanaka Y, Development of a risk score for the prediction of incident dementia in older adults using a frailty index and health checkup data: The JAGES longitudinal study, Preventive Medicine Volume 112, July 2018:88-96

(※) 認知症になった方の約65%は、予防方法が不明であったとの研究結果もあります。

中高年の  
あなたへ

## 中年期の生活習慣病は、認知症になるリスクを高めます！



糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高くなると言われています。「**血管性認知症**」の原因であり、「**アルツハイマー型認知症**」のリスクも高まると言われています。特に、中年期の生活習慣病の対策が重要です。

**生活習慣病は放置せず、早期に対応することが大切です。**