

【ふなき式】 認知症リスク評価スコアリング



質問	ポイント加減
1. 週に2回以上コンビニ弁当かファミレスの食事を摂っている。	+5
2. 寝つきがよくなくて、夜中に目が覚めやすい。	+2
3. 紙の本を週に30分以上読む習慣がある。	-3
4. 妻、あるいは夫と頻繁にけんかしている。	-3
5. 平均睡眠時間は6時間未満である。	+2
6. 座り仕事がほとんどであるか、ほとんどだった。	+2
7. 朝日がのぼる時間に起きて、実際に朝日を浴びる習慣がある。	-3
8. 毎日、1回は味噌汁、ぬか漬け、納豆を食べる。	-3
9. スマホを毎日1時間以上見ている。	+2
10. ソフトドリンクやジュースを週に3杯以上は飲む。	+3
11. 炒め物、揚げ物を週に3回以上食べている。	+5
12. できればひとりで静かに暮らしたい。	+2
13. 実は妻や夫、恋人にも言えない趣味、嗜好がある。	-3
14. フルコーラスで歌詞を暗記している歌が30曲は思い出せる。	-2
15. 仕返しをしてやりたい人がいる。	-3
16. 差し迫った経済的な問題を抱えている。	-4
17. パンやパスタなど小麦製品が好きだ。	+2
18. 1日に3000歩も歩かない。	+3
19. これまでさほどいいことはなかったし、これからはないだろう。	+3
20. どうしてもいやな相手がいて、本当は仕事に行きたくない。	+2
21. 衣服、職場や家庭環境で人工香料に触れている時間が長い。	+2
22. 緑を見たり、触れたりする機会がほとんどない。	+2
23. 落ち着きがないといわれることが多い。	-3
24. 週に3回以上、1回あたり10分以上、湯船につかる習慣がない。	+2
25. 歯周病を指摘された、あるいはその可能性を自覚している。	+3

【ふなき式】 認知症リスク評価スコアリング



質問	ポイント加減
26. 周囲の人たちから、よく、考えすぎだと言われる。	-2
27. 犬や猫などペットを飼っているか、頻繁に動物に触れる機会がある。	-3
28. 私生活でも仕事でも、ずっと我慢をしてきた。	+2
29. マンションなど鉄筋コンクリート造りの建物に住んでいる。	+1
30. 強くあこがれている、尊敬している人がいる。	-3
31. 現在、恋をしている。	-4
32. 下着を含めた衣服、寝具はすべて化繊以外のものを使っている。	-3
33. 便はバナナ状のものがほとんどだ。	-2
34. 食事については徹底して減塩を心掛けている。	+3
35. 日中、地面を歩きながら日にあたる時間が毎日30分以上ある。	-3
36. 人生は苦しいことばかりだ、と感じることが多い。	+2
37. 酒を飲まない日はないか、毎日飲む習慣が30年以上続いた。	+3
38. 家族、親しい友人、同僚と毎日10分以上は話す。	-5
39. 週に1度は自分で材料から食事を作っている。	-3
40. 生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧など）を診断（疑いを含め）されている。	+5
41. 仕事や私生活で、手で字を書く作業を行っている。	-2
42. SNSを見ている時間が平均して1日当たり1時間以上ある。	+2
43. まじめに努力することが人生では最も重要だ。	+1
44. ただぼーっとしているような能率の悪い時間をできるだけ減らしたい。	+2
45. 安心して本音を話し、心地よく一緒に過ごせる相手がいる （性交渉や身体的なふれあいのある関係を含む）	-3