

認知機能低下のリスクを判定する チェックリストの活用の手引き

(市町村、地域包括支援センター等向け)



愛知県 福祉局 高齢福祉課
地域包括ケア・認知症施策推進室

はじめに

認知症はいまだ発症や仕組みの解明が不十分であり、根本的治療や予防法は十分に確立されていません。

一方で、運動不足の改善、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防、人との交流による社会的孤立の解消や役割の保持等が、認知機能低下のリスク低減に資する可能性が示唆されています。

このような生活改善に取り組むタイミングは早い方が望ましく、**認知機能低下のリスクのある方を早期に発見し、適切に対応することが重要**となります。

愛知県では、国立長寿医療研究センター(以下、「長寿研」という。)への委託事業(実施期間:2018年度~2022年度)により、**認知機能低下のリスクを判定するチェックリスト**を2022年度に開発しました。

チェックリストの概要

① 簡易版

高齢者の方が、日常生活の過ごし方や状態(転倒歴や運動習慣、デジタル機器の操作等)についての10個の設問(はい・いいえ形式)に回答することにより、その方の生活の状態が、認知機能の維持にどの程度望ましい状況になっているかを判定します。判定は認知機能低下のリスク(※)があるか・ないかの2段階です。

「リスクあり」に該当した方には、巻末の参考4「身体・知的・社会活動を促進して認知症を予防しましょう!」をご案内するなど、身体活動、知的活動、社会活動に新たに取り組んだり、活動量を増やすように促すことが望まれます。

愛知県 認知機能低下のリスクチェック



右記からもご覧いただけます。

② 詳細版

日常生活の過ごし方や状態を把握するための10個の設問に加え、長寿研が開発した認知機能評価ツールであるNCGG-FAT(National Center for Geriatrics and Gerontology Functional Assessment Tool)を組み合わせることにより、①の簡易版よりも、より精度の高い判定が可能となります。判定は4段階(A. 認知機能低下のリスク(※)が少ない、B. リスクあり<低>、C. リスクあり<中>、D. リスクあり<高>)です。

「リスクあり」に該当した方には、簡易版と同じく、参考4をご案内することが望まれます。

(※)「認知機能低下のリスク」とは、現在は健常であっても近い将来(概ね2年後)に軽度認知障害(MCI)相当に認知機能が低下する可能性があることを指します。なお、MCIとは、認知症と診断される手前の段階であり、認知機能低下のリスクを減らす活動(参考4を参照)を積極的に行うことで、認知機能を維持したり、認知機能の低下を抑制できる可能性があります。

1

本チェックリストは、認知症予防（一次予防、二次予防及び三次予防）のうち、どの段階を主なターゲットとしていますか？

- 「一次予防（認知症の発症遅延や発症リスク低減）」、「二次予防（早期発見・早期対応）」、「三次予防（重症化予防、機能維持、行動・心理症状の予防・対応）」のうち、**主に「一次予防」を目的**としています。

2

簡易版と詳細版の違いはなんですか？
また、それぞれの特徴を教えてください。

- **簡易版**は、**問診のみでリスク判定**を行いますので、特別な機器や検査員を必要としません。ただし、**日常生活の過ごし方や状態に着目して判定**を行いますので、**現在の認知機能の状態に関わらず、2つ以上のチェック項目に該当**すると、**リスクがあると判定**されます。
- これに対し、**詳細版**では、日常生活の過ごし方や状態をチェックする**問診に加えて、NCGG-FATによる認知機能検査**（記憶力〈言葉を覚える能力〉、注意力〈目標に意識を向ける能力〉、実行力〈目標間で注意を切り替える能力〉、処理能力〈課題を素早く達成する能力〉の4つを検査）を実施します。このため、実施にあたっては、**NCGG-FATのアプリケーションをダウンロードしたiPad**と長寿研が主催する**「コグニサイズ指導者研修」を修了した検査員**が必要です。（※）詳細版は**現在の認知機能の状態を加味して判定**を行うため、現在の**認知機能が良好であっても、問診のチェック項目に複数該当した場合にはリスクが高く判定**されるケースや、逆に現在の**認知機能が良好でなくとも、問診のチェック項目にあまり該当しない場合にはリスクが低く判定**されるケースがあります。（※）詳細は **8** を参照してください。

3

簡易版と詳細版は、どの年齢層の方でも活用できますか？

- **「プラチナ長寿健診」は、主に65歳から74歳までの前期高齢者を対象**に実施しており、簡易版、詳細版ともに、健診参加者の方のデータをもとに作られています。そのため、**前期高齢者以外の年代の方に実施した場合は、精度が異なる可能性**があります。

4

簡易版はどのような場面で活用するとよいですか？

- 簡易版は、ご本人が10個の設問に回答することにより、短時間で手軽にセルフチェックできることが特徴です。**住民の方への意識づけ**の機会として、**市町村の広報誌に掲載**したり、**通いの場や公共施設等で配布**したりすることが考えられます。

「リスクあり」に該当した方には、参考4「身体・知的・社会活動を促進して認知症を予防しましょう！」をご案内するなど、身体活動、知的活動、社会活動に新たに取り組んだり、活動量を増やすように促すことが望まれます。

5

詳細版はどのような場面で活用するとよいですか？

- 詳細版については、**簡易版と違い、NCGG-FATを活用することで、多角的な認知機能評価を行い、検査時点でのMCI相当の認知機能低下を評価**することができます。このため、次のような場面での活用が考えられます。
 - ・ 保健事業と介護予防の一体的実施において、**ハイリスクアプローチを行う必要がある方の抽出**
 - ・ 介護予防教室や通いの場などにおいて**認知症予防活動(例えばコグニサイズ)を一定期間実施した際の介入効果の測定**
 - ・ 住民健診等において定期的な検査を行うことによる**認知機能のモニタリング**

6

詳細版の結果はどのように表示されますか？

- 本県から2023(令和5)年7月12日付で市町村に配布している**Excelのマクロファイル「認知機能低下のリスクレポート作成ツール」**に問診結果と認知機能検査結果を入力し、「**レポート作成**」をクリックすることにより、参考3のような「認知機能低下のリスクレポート」が**別シートで自動的に生成**されます。レポートの裏面に、参考4を印刷することもできます。

7

詳細版の結果について、行政や地域包括支援センターの認知症予防担当として、どのように判断し、ご本人へ指導するとよいですか？

- 詳細版の総合判定について、「**A. リスクが少ない**」または「**B. リスクあり(低)**」に該当した場合は、**今まで通りの日常活動を継続**または、活動量を増やしていただくようご案内するとよいでしょう。
- 「**C. リスクあり(中)**」または「**D. リスクあり(高)**」に該当した場合は、参考4にあるような**身体、知的、社会活動等を積極的に推奨**(例：最寄りの体操教室や通いの場等へのご案内)したり、必要に応じて、電話ヒアリングやご自宅への訪問、地域包括支援センターでの面談、**医療サービス(専門外来の受診や初期集中支援チームの紹介)や介護サービス(運動、栄養、口腔等の介護予防教室の紹介や介護保険の導入検討)**の導入へつなげたりすることが望まれます。

8

詳細版で必要となるNCGG-FATはどこで入手できますか？ また、NCGG-FATの利用条件はありますか？

- App Storeから無料でダウンロードすることができます (iPadが必要)。ただし、当該ソフトを利用するには、長寿研が別途開催する「コグニサイズ指導者研修(※)」を受講して、NCGG-FATの利用権限を付与されることが必要です。

(※)以下のWebページを御参照ください。

URL:<https://www.ncgg.go.jp/hospital/kenshu/kenshu/27-4.html>

認知症予防プログラム「コグニサイズ」 

9

NCGG-FATの検査時間はどの程度かかりますか？

- 一人あたり、20～30分です。なお、長寿研が別途開催する「コグニサイズ指導者研修」を修了した検査員または研修修了者の管理下にあるスタッフが一对一で検査を行う必要があります。

10

NCGG-FATにより認知症の鑑別診断を行うことはできますか？

- NCGG-FATで認知症の鑑別診断はできません。医療機関で鑑別診断を行っていただくようにしてください。


11

市町村が認知症予防に取り組むにあたって参考となる手引きはありますか？

- 2022(令和4)年3月に厚生労働省老人保健健康増進等事業において「市町村における認知症予防の取組推進の手引き(※)」が公表されています。

(※)以下のWebページに掲載されておりますので参考にしてください。

URL:https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000167731_00001.html

厚生労働省 認知症予防の取組推進の手引き 

(参考1) 簡易版の検査内容〈問診〉

コグニチェックリスト (認知機能低下のリスクチェック)

各質問に対して「はい」「いいえ」の当てはまる方に丸印をつけましょう

「この1年間」に転んだ経験がありますか	はい	いいえ
軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしていますか	はい	いいえ
6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	はい	いいえ
教育・教養番組を視聴していますか	はい	いいえ
ほかの人に比べて記憶力が落ちたと感じますか	はい	いいえ
ビデオやDVDプレーヤーの操作ができますか	はい	いいえ
携帯電話やパソコンのメールができますか	はい	いいえ
これまでやってきたことや興味のあったことの多くを、 最近やめてしまいましたか	はい	いいえ
ATMを使うことができますか	はい	いいえ
家族や友人の役に立っていると思いますか	はい	いいえ

色付の回答が2つ以上あった場合は認知機能低下のリスクがありますので、積極的に予防活動に取り組みましょう！(別紙参照)

このチェックリストは、愛知県と国立長寿医療研究センターが共同で実施した研究事業における調査に参加した方の約2年間の認知機能の変化を元に作成しています。

(参考2) 詳細版の検査内容〈問診と認知機能検査の組合せ〉

① 問 診

詳細版用調査用紙

各質問に対して「はい」「いいえ」の当てはまる方に丸印をつけましょう

性別	1. 女性	2. 男性
何年間学校に通いましたか	年間	
5種類以上の内服薬を常飲していますか	1. いいえ	2. はい
以前よりも、ものを置いた場所を忘れることが多くなりましたか	1. いいえ	2. はい
周囲の人から忘れっぽくなったといわれることがありますか	1. いいえ	2. はい
軽い運動・体操・スポーツを1週間に1日以上はしていますか	1. はい	2. いいえ
「この1年間」に転んだ経験がありますか	1. いいえ	2. はい
奉仕活動やボランティア活動をしていますか	1. はい	2. いいえ
ほかの人に比べて記憶力が落ちたと感じますか	1. いいえ	2. はい
ビデオやDVDプレイヤーの操作ができますか	1. はい	2. いいえ

※マクロシートにある単語の記憶、注意機能、遂行機能、処理能力、記憶力_判定、注意力_判定、実行力_判定、処理能力_判定については、NCGG-FATで検査し、「集約（新基準）」で出力したエクセルシートにある数値を入力してください

② 認知機能検査

NCGG-FATにより実施

検査項目	検査内容
記憶力	言葉（物の名前）を覚えるテスト。即時での結果と時間をおいた後の結果にて評価
注意力	順番通りに数字を選ぶテスト。一つの数字を選ぶためにかかる平均時間を算出し、所要時間が少ないほど注意力が高いことを示す。
実行力	数字と文字を見ながら、数字→文字→数字のように交互に数字と文字を選ぶテスト。一つの数字または文字を選ぶためにかかる平均時間を算出し、所要時間が少ないほど実行力が高いことを示す。
処理能力	数字と記号の組合せを見ながら、問題となる記号と合う数字を選ぶテスト。規定時間内の正解数にて評価する。

(参考3) 認知機能低下のリスクレポート<印刷イメージ>

認知機能低下のリスク

認知機能を保つための生活上の課題 (現在)

あなたは **1** 実施中

ここで定義している健康行動とは
ここで定義している健康行動は認知機能低下のリスクに対して定められたものですが、高齢期における健康増進においても重要なものとなります。多くの健康行動を実施することで、皆様の日々の健康に役に立っていただければと思います。

ID TEST007

氏名 てすと 7

愛知県 国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology

認知機能(現在) ※注1

低下なし → 低下あり

注1) 認知機能の判定は、NOG-FATを用いて評価された認知機能の実測データを元にしています。認知機能における「低下あり」の判定は、同年代の方の平均値に比べて、低下が認められた結果をもとに示しています。なお、今回の判定は、認知症を診断するものではありません。

総合判定(将来の認知機能低下リスク) ※注2

D

リスク低い ← → リスク高い

注2) 総合判定は、愛知県と国立長寿医療研究センターが共同で実施した研究事業における調査に参加した方の約2年間の認知機能の変化をもとに算出しています。判定はあなたの検査結果から将来の認知機能低下のリスクを算出して4段階に分類した結果を示しています。なお、総合判定は認知機能、活動状況等によって算出されます。

コメント
認知機能低下のリスクが高い状況です。予防のために積極的な取り組みをすぐに始めましょう。認知機能低下のリスク低減につながる健康行動が少ないので、実施できそうな活動、取り組み種類、頻度や実施する時間を増やしましょう。裏面に認知機能の向上に役立つ活動内容を示しましたのでご参照ください。

(参考4) 認知機能低下のリスクを減らす活動の紹介

身体 知的 社会 活動を促進して認知症を予防しましょう!

身体活動

例えば...

- ウォーキング
- 運動・スポーツ
- 軽い体操
- 身体に負担がかかる運動・スポーツ・コグニティブ
- ラジオ体操・ストレッチなど
- グラウンドゴルフ・卓球など
- 農作業・庭の手入れ
- 家事
- 草木や庭の手入れ、畑仕事など
- 掃除機かけ・洗濯物干しなど

知的活動

例えば...

- 日記
- 数独や囲碁などのゲーム
- 読書・新聞を読む
- クロスワードパズル・数独・囲碁
- 本や新聞などを読む
- 将棋など頭を使うゲーム
- パソコン操作
- 頭を使う趣味・活動
- 文書の作成やインターネットで調べるなど
- 俳句作り・楽器演奏など
- 頭をつかう趣味や活動

社会活動

例えば...

- 仕事・ボランティア
- 買い物・外食など
- お世話をする
- 日用品の買い物や、外食・喫茶店などに行くこと
- 孫や子ども・近所の方…ペットの世話など
- 集まりに参加
- 人に会って会話をする
- 習い事や地域の集會、サークルやサロンなど、集まりに参加すること
- 友人や親戚など、同居人以外の人と会って会話を

でもねえ…運動が良いとわかっていても、なかなか時間をとって始める事ができないし、長く続かないのよ…

そんな方にお勧めしたいのが、3つの活動をアプリ1つで促進できる「オンライン通いの場」アプリ!

国立長寿医療研究センターと厚生労働省が開発した楽しく運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリです。6つの機能に加え、活動を継続的に利用できる仕組みもたくさん施されています。この機会に是非、お試しください。

今すぐ無料でダウンロード頂けます!

QRコードを読み込むか「通いの場」で検索

NEW 通いの場 検索

継続は力なり!

これらの運動や活動の効果は、大きいモノではなく認知症を完全に予防できるわけではありません。ただし、少ない効果でも長期間に渡る取り組みによって大きな効果となる可能性があります。少しずつ構いませんので継続して実施してみてください。