

こころの健康度チェック表（名古屋版）



氏 名： _____（男・女）

生年月日：M・T・S・H 年 月 日（ 歳）

最近、次の項目の内容のようなことがありますか？

- よくある 1点
- たまにある 2点
- ない 3点
- わからない 4点

点数	チェック項目
1	仕事、買い物、社会的グループ活動（趣味の会、老人会など）が自立してできなくなった。
2	物忘れがひどい。大事なこと（通帳、印鑑など）も忘れてしまう。
3	自分の立場、周りの状況、ことの善悪などの理解や判断ができない。
4	電化製品などの操作ができない。段取りが下手になった。
5	お金の勘定や計算ができない。
6	月日や場所がわからない。よく知っている道に迷ったりする。
7	なじみの人の顔を間違えることがある。
8	簡単な事柄や質問の意味がわからない。
9	ことわざ、格言などの意味が理解できない、動物や物などの類似性などの説明ができない。（意味がわからない）
10	普通に会話ができない。（話が通じない）
11	衣服の着け方がわからない。

点数	チェック項目
12	台所やトイレの場所がわからない。
13	すぐ怒ったり、泣いたり、笑ったりする。
14	実際にはない人や物が見えたり、声が聞こえたりする。
15	疑い深く、事実でないことを事実だと思い込んでいる。
16	昼間は普通で、夕方や夜になると、おかしいことを言ったり、やったりする。
17	元気がなく、ふさいでいる。
18	悪くないのに自分を責める。自分は価値のない人間だと思い込む。
19	死にたいと言ったりする。
20	夜、よく眠れない。
21	何に対しても、やる気がしない。好きだったこともやらなくなった。楽しみがなくなった。
22	いらいらして、落ち着きがない。
23	つまらないことを気にする。
24	自分の身体のことを異常に心配する。疲れやすい。
25	食欲がない。体重が減った。
26	朝の方が調子が悪い。(夕方・夜には元気になる)
27	ものごとに集中できない。(決断ができない)

以上の事柄で、1（よくある）が3つ以上当てはまる場合には、一度、かかりつけ医、または専門医にご相談ください。