

SMI スコア（簡略更年期指数）

症状	強	中	弱	無
顔がほてる	☐ 10	☐ 6	☐ 3	☐ 0
汗をかきやすい	☐ 10	☐ 6	☐ 3	☐ 0
腰や手足が冷えやすい	☐ 14	☐ 9	☐ 5	☐ 0
息切れ、動悸がする	☐ 12	☐ 8	☐ 4	☐ 0
寝つきが悪い、または眠りが浅い	☐ 14	☐ 9	☐ 5	☐ 0
怒りやすく、すぐイライラする	☐ 12	☐ 8	☐ 4	☐ 0
くよくよしたり、憂うつになることがある	☐ 7	☐ 5	☐ 3	☐ 0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	☐ 7	☐ 5	☐ 3	☐ 0
疲れやすい	☐ 7	☐ 4	☐ 2	☐ 0
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	☐ 7	☐ 5	☐ 3	☐ 0
合計点				点

判定基準

0～25 点：上手に更年期を過ごしています

26～50 点：生活習慣に注意

51～65 点：医師への相談を推奨

66～80 点：計画的な治療が必要

81～100 点：専門医による長期的対応が必要

出典：「更年期症状・障害に関する基本調査」（厚生労働省）