

今の自分の状態を知るために、 基本チェックリストを活用しましょう

次の質問表の「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけましょう。
○をつけた点数を合計し、自分の心身の状態にあった介護予防に努めましょう。

回答日： 年 月 日

◆生活機能全般を調べます

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい (0点)	いいえ (1点)
2	日用品の買い物をしていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
4	友人の家を訪ねていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい (0点)	いいえ (1点)

【点数が多い方】生活の活動が少なくなると、心身の機能が低下する可能性があります。『**していることや興味の確認シート**』で生活を振り返りましょう。

1～5 の合計	点
------------	---

◆運動器の機能の状態を調べます

6	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
8	15分ぐらい続けて歩いていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
9	この1年間に転んだことはありますか	いいえ (0点)	はい (1点)
10	転倒に対する不安はおおきいですか	いいえ (0点)	はい (1点)

【3点以上の方】からだの動きが悪くなると転びやすくなる可能性があります。気になる方は、自分の体力を測定して『**体力測定結果シート**』に記録し『**体力測定結果基準値**』にて確認しましょう。

6～10 の合計	点
-------------	---

◆栄養がとれているかを調べます

11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ (0点)	はい (1点)
12	BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 18.5未満ですか	いいえ (0点)	はい (1点)

【2点以上の方】低栄養の可能性があります。気になる方は、『**栄養チェックシート**』で確認し、食生活を見直しましょう。

11～12 の合計	点
--------------	---

◆歯と口の機能の状態を調べます

13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ (0点)	はい (1点)
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ (0点)	はい (1点)
15	口の渴きが気になりますか	いいえ (0点)	はい (1点)

【2点以上の方】歯と口の機能低下の可能性がります。気になる方は、『お口の健康チェックシート』で確認しましょう。

13～15 の合計	点
--------------	---

◆閉じこもりがちかどうか調べます

16	週に1回以上は外出していますか	はい (0点)	いいえ (1点)
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ (0点)	はい (1点)

【1点以上の方】家に閉じこもりがちだと生活の活動が少なくなります。『していることや興味の確認シート』を活用し楽しみを見つけ外出の機会をもちましょう。

16～17 の合計	点
--------------	---

◆ものわすれの傾向がないか調べます

18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのものわすれがあるとされますか	いいえ (0点)	はい (1点)
19	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	はい (0点)	いいえ (1点)
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ (0点)	はい (1点)

【1点以上の方】日頃から、運動や趣味活動などに取り組み、認知症を予防しましょう。気になる方は、かかりつけ医に相談したり、認知症ガイドブックを活用しましょう。

18～20 の合計	点
--------------	---

◆こころの状態を調べます

21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ (0点)	はい (1点)
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ (0点)	はい (1点)
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ (0点)	はい (1点)
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ (0点)	はい (1点)
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ (0点)	はい (1点)

【2点以上の方】こころが弱ると次第に心身の機能が低下するので気をつけましょう。『していることや興味の確認シート』を活用し楽しみを見つけたり、あなたのまちの相談先に相談しましょう。

21～25 の合計	点
--------------	---