

いま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。ピンク色の回答に○がついた場合は、右の項目についての心配がある可能性があります。気になる人はお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

チェック項目		回 答		
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	生活機能全般を調べます
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	運動器の機能の状態を調べます 45ページへ
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	いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	栄養がとれているか調べます 46ページへ
12	身長 cm 体重 kg BMI(注)が18.5未満ですか	はい	いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	お口の働きの状態を調べます 44ページへ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	閉じこもり気味かどうか調べます 47ページへ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ	認知症の可能性がないか調べます 49ページへ
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	いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	うつの可能性がないか調べます 48ページへ
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	はい	いいえ	
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	はい	いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	

回答でピンク色の項目に該当していることが多いほど、その分野での問題が多いと考えられます。

(注) BMI の求め方: $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

(例) 体重60kg、身長150cmの人の場合: $BMI = 60 \div 1.5 \div 1.5 = \text{約}26.7$