

介護予防のために 「基本チェックリスト」を活用して、 今の自分の状態を知りましょう



下記の質問票の、「はい」か「いいえ」の当てはまる方に○をつけましょう。
気になる項目があれば、最寄りの地域包括支援センターに相談してください。

【問い合わせ】
長寿福祉課 ☎443-2061

基本チェックリスト

「はい」か「いいえ」に
○をつけてください

①	バスや電車で外出していますか	はい	★いいえ
②	日用品の買い物をしていますか	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
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分くらい続けて歩いていますか	はい	★いいえ
⑨	この1年間に転んだことはありますか	★はい	いいえ
⑩	転倒に対する不安が大きいですか	★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
⑫	BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が18.5未満ですか (例)体重60kg、身長150cmの場合：BMI = 60÷1.5÷1.5=約26.7	★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
⑭	お茶や汁物など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
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
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
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

項目	内容
生活機能全般を調べます	<p>①～②⑩で「★」に○が多かった 10個以上</p> <p>生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険があるかもしれません。</p>
運動器の機能の状態を調べます	<p>⑥～⑩で「★」に○が多かった 3個以上</p> <p>筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。 関係する介護予防 → 運動器の機能向上</p>
栄養がとれているか調べます	<p>⑪・⑫で「★」に○が多かった すべて</p> <p>低栄養の可能性があります。低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなったりと、衰弱しやすくなります。 関係する介護予防 → 栄養改善</p>
こくう 口腔機能の状態を調べます	<p>⑬～⑮で「★」に○が多かった 2個以上</p> <p>口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。 関係する介護予防 → 口腔機能の向上</p>
閉じこもり気味かどうか調べます	<p>⑯・⑰で「★」に○が多かった 1個以上</p> <p>家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。 関係する介護予防 → 閉じこもり予防・支援</p>
認知症の可能性がないか調べます	<p>⑱～⑳で「★」に○が多かった 1個以上</p> <p>初期の認知症の可能性がります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。 関係する介護予防 → 認知予防・支援</p>
うつの可能性がないか調べます	<p>㉑～㉕で「★」に○が多かった 2個以上</p> <p>うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。 関係する介護予防 → うつ予防・支援</p>