

## 基本チェックリスト

No.	質問項目	回 答		点 数	判定
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ		
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ		
3	預貯金のお出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.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	0.はい	1.いいえ		5点で 該当
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	0.はい	1.いいえ		
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ		
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ		
小 計				/10	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ		2点で 該当
12	身長 ( ) cm, 体重 ( ) kg ⇒ BMI=( ) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に1点とする。				
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ		3点で 該当
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ		
16	週に1日以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ		No.16が「いいえ」で該当
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.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	1.はい	0.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	0.はい	1.いいえ		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ		
小 計				/20	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ		2点～ 該当
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	1.はい	0.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	1.はい	0.いいえ		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.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	1.はい	0.いいえ		
合 計				/25	

判定で該当した方、気になる方は**磐梯町地域包括支援センター**へご連絡願います。

電話 73-3530