

基本チェックリスト

あなたの健康状態や生活を振り返ってみましょう

25個のチェック項目で、自身の健康状態や生活を振り返ります。
心身機能の衰えや生活状況を把握し、生活改善で機能の回復に努めましょう。

あなたの今の状態について「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてください。
○をつけたうち、「1」の合計値からそれぞれの状態をチェックします。

日常生活関連動作	はい	いいえ	合計	
① バスや電車で1人で外出していますか	0	1	/20	①～②⑤で合計値10以上 生活が不活発になっており、心身がより早く衰える恐れがあります。 積極的に体を動かし、食事を見直しましょう。
② 日用品の買い物をしていますか	0	1		
③ 預貯金の出し入れをしていますか	0	1		
④ 友人の家を訪ねていますか	0	1		
⑤ 家族や友人の相談にのっていますか	0	1		
運動機能				
⑥ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1	/5	⑥～⑩で合計値3以上 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。散歩や足腰を鍛える体操をするなど、身体活動を増やしましょう。
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	1		
⑧ 15分位続けて歩いていますか	0	1		
⑨ この1年間に転んだことがありますか	1	0		
⑩ 転倒に対する不安は大きいですか	1	0		
低栄養状態				
⑪ 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0	/2	⑪、⑫の両方に該当 低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなります。 タンパク質とエネルギーに注意して、栄養をしっかりととりましょう。
⑫ BMIが18.5未満ですか BMIの求め方…体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)	1	0		
口腔機能				
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	0	/3	⑬～⑮で合計値2以上 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。歯科検診を受診して、積極的にお口のケアに取り組みましょう。
⑭ お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0		
⑮ 口の渇きが気になりますか	1	0		
閉じこもり				
⑯ 週に1回以上は外出していますか	0	1	/1	⑯に該当 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。出来るだけ外出するようにしましょう。
⑰ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0		
認知症				
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	0	/3	⑱～⑳で合計値1以上 認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。 心身の活動を活発にして、認知症を予防しましょう。
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	1		
㉑ 今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0		
うつの状態				
㉒ (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1	0	/5	㉒～㉖で合計値2以上 うつになると活動量が減って心身の衰えが進みます。 日常生活に支障がでるようでしたら、かかりつけ医に相談しましょう。
㉓ (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	0		
㉔ (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1	0		
㉕ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1	0		
㉖ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1	0		