

## セルフチェック表で自分の状態を知ろう！

	番号	質問項目	答え		判定
			はい	いいえ	
生活全般	1	バスや電車で一人で外出していますか (自分で車を運転している⇒はい)	はい	いいえ	① 1~20のうち10個
	2	日用品の買い物をしていますか (電話・ネット注文⇒「いいえ」外出して必要なものが変えている⇒「はい」)	はい	いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか (家族に頼んでいる⇒「いいえ」・自分の判断で窓口手続きや金銭管理をしている⇒「はい」)	はい	いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか (電話やメール、家族や親せきの家への訪問⇒「いいえ」外出して集会所などで交流⇒「はい」)	はい	いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか (電話やメールであっても相談を受けている⇒「はい」)	はい	いいえ	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか (習慣的に必ずつかまっている⇒「いいえ」・たまにつかまる⇒「はい」)	はい	いいえ	② 運動のうち3個
	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 (必ず何かにつかまっている⇒「いいえ」・たまにつかまる⇒「はい」)	はい	いいえ	
	8	15分くらい続けて歩いていますか (歩ける能力はあるが歩いていない⇒「いいえ」・屋内・屋外等の場所は問いません)	はい	いいえ	
	9	この1年間に転んだことはありますか (この1年で転倒した⇒「はい」( 年 月ごろ) つまづくだけ⇒「いいえ」)	はい	いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか (不安で行動を控えている⇒「はい」)	はい	いいえ	
栄養	11	6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか (若いころや6か月以上前にくらべて減った⇒「いいえ」)	はい	いいえ	③ 栄養の2個とも
	12	体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m=BMI	BMI(18.5未満)		
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (半年以上前から固いものが食べにくい⇒「いいえ」)	はい	いいえ	④ 口腔のうち2個
	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	口の渴きが気になりますか	はい	いいえ	
外出	16	週に1日以上は外出していますか (月に4日以上外出している⇒「はい」)	はい	いいえ	⑤ 16に該当
	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	

もの忘れ	18	周りの人から「何時も同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか (自覚があっても、周りの人から指摘されることはない⇒「いいえ」)	はい	いいえ	⑥ もの忘れのうち1個
	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 (番号がわからない場所にかけてとしたら調べてかける⇒「はい」カレンダーを見てもわからない⇒「はい」)	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 (カレンダーを見ればわかる⇒「いいえ」・カレンダーを見てもわからない⇒「はい」)	はい	いいえ	
心	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	⑦ 心のうち2個
	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	
該当・非該当      ①生活全般    ②運動    ③栄養    ④口腔    ⑤外出    ⑥物忘れ    ⑦心					