

# 基本チェックリストを使って、日常生活をチェックしましょう

基本チェックリストとは、高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身機能で衰えているところがないかをチェックするものです。

あなたの毎日の生活を「はい」「いいえ」でチェックしてみましょう。

記入日： 年 月 日

## 基本チェックリスト

NO.	質問項目	はい	いいえ
1	バスや電車で一人で外出していますか (自家用車を自分で運転する場合も含む)		★
2	日用品の買い物をしていますか		★
3	預貯金の出し入れをしていますか		★
4	友人の家を訪ねていますか		★
5	家族や友人の相談にのっていますか		★
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか		★
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		★
8	15分くらい続けて歩いていますか		★
9	この1年間に転んだことがありますか	★	
10	転倒に対する不安は大きいですか	★	
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	★	
12	BMIが18.5未満ですか 計算式: BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	★	
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	★	
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	★	
15	口の渇きが気になりますか	★	
16	週に1回以上は外出していますか		★
17	昨年と比べて外出の回数が減ってきていますか	★	
18	「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	★	
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		★
20	今日が何月何日か分からないときがありますか	★	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	★	
22	(ここ2週間)これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった	★	
23	(ここ2週間)以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じる	★	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	★	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	★	

1～20  
★の数  
\_\_\_個

★10個以上の方  
全般的な生活機能低下について心配があります。  
20ページへ

6～10  
★の数  
\_\_\_個

★3個以上の方  
足腰の筋力低下について心配があります。  
24ページへ

11・12  
★の数  
\_\_\_個

★2個の方  
低栄養の心配があります。  
26ページへ

13～15  
★の数  
\_\_\_個

★2個以上の方  
口腔機能の低下について心配があります。  
28ページへ

16・17  
★の数  
\_\_\_個

16に★がついた方  
閉じこもりによる社会交流や活動量の低下について心配があります。  
31ページへ

18～20  
★の数  
\_\_\_個

★1個以上の方  
認知機能の低下について心配があります。  
32ページへ

21～25  
★の数  
\_\_\_個

★2個以上の方  
こころの健康状態について心配があります。  
33ページへ