

基本チェックリスト

いつまでもいきいきと自分らしく元気な暮らしを送るためには、心身の活力低下のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させる介護予防などの取り組みが必要です。「基本チェックリスト」で、ご自身の生活や健康状態を振り返り、介護予防や健康づくりに活かしましょう！

お名前	ふりがな
生年月日	年 月 日
ご住所	七飯町
電話番号	

基本チェックリストに関して気になることがありましたら、下記までご相談ください。

〒041-1192
七飯町本町6丁目1-1

七飯町役場 福祉課 地域包括支援係 安心ななえ

TEL：（0138）66-2488

今回の結果（ ____ 回目）

記入日： ____ 年 ____ 月 ____ 日 年齢： ____ 歳

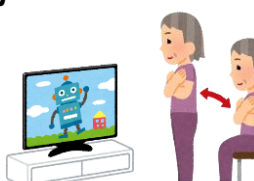
あなたの現在の状態について、「はい」か「いいえ」の
当てはまる方に○をつけてください。

1	階段を手すりや壁につたわずに上っていますか	はい	いいえ
2	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
3	15分位続けて歩いていますか（屋内、屋外などの場所を問いません）	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことはありますか	はい	いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
6	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
7	BMIが18.5未満ですか（BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）	はい	いいえ
8	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
9	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ
10	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
11	バスや電車で1人で外出していますか （1人で自家用車を運転している場合も「はい」となります）	はい	いいえ
12	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
13	預貯金のお出し入れをしていますか	はい	いいえ
14	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
15	家族や友人の相談にのっていますか （電話で相談に応じている場合も「はい」となります）	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか（過去1ヶ月間の状態の平均）	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数は減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると 言われますか	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 （月と日がどちらかしかわからない場合には「はい」となります）	はい	いいえ

チェックリスト番号1～20の合計

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

なりたい自分（目標）

1	はい 0点、いいえ 1点	点数 / 5	1～5までの合計点数が3点以上の方 ⇒ 運動 を取り入れましょう！ 椅子から立ったり座ったりを繰り返すのも効果的◎ 
2	はい 0点、いいえ 1点		
3	はい 0点、いいえ 1点		
4	はい 1点、いいえ 0点		
5	はい 1点、いいえ 0点		

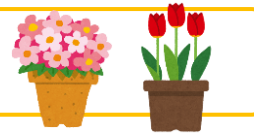
6	はい 1点、いいえ 0点	点数 / 2	6～7までの合計点数が2点の方 ⇒ 栄養バランス を意識しましょう さあにぎやかにいた だく 魚 油 肉 牛 野 海 芋 卵 大 果 乳 菜 藻 豆 物 
7	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が 18.5未満 1点、その他 0点		

8	はい 1点、いいえ 0点	点数 / 3	8～10までの合計点数が2点以上の方 ⇒ お口の健康 を意識していきましょう！ 歯科検診を受けたり、家族や友人と話す こともお口の健康に繋がります◎ 
9	はい 1点、いいえ 0点		
10	はい 1点、いいえ 0点		

11	はい 0点、いいえ 1点	点数 / 7	11～17までの合計点数が1点以上の方 ⇒ 外出の機会 を増やしましょう！ 地域の活動やサークルへの参加もお勧め です！ 町内には様々な団体があります。 詳しくは下記へお問い合わせください。 七飯町社会福祉協議会 65-2067 
12	はい 0点、いいえ 1点		
13	はい 0点、いいえ 1点		
14	はい 0点、いいえ 1点		
15	はい 0点、いいえ 1点		
16	はい 0点、いいえ 1点		
17	はい 1点、いいえ 0点		

18	はい 1点、いいえ 0点	点数 / 3	18～20までの合計点数が1点以上の方 ⇒ 脳への刺激 を増やしましょう！ 人との交流や、指先を使う活動、楽しい と思えることをするのが効果的です◎ 
19	はい 0点、いいえ 1点		
20	はい 1点、いいえ 0点		

1 ～ 20	点数 / 20	1～20までの合計点数が10点以上の方 ⇒ 上記の項目 を取り入れていきましょう！
--------------	------------	---

21	はい 1点、いいえ 0点	点数 / 5	21～25までの合計点数が2点以上の方 ⇒ 心の健康 について考えてみましょう！ 楽しいことや好きなことをして、 心の栄養も補給しましょう！ 
22	はい 1点、いいえ 0点		
23	はい 1点、いいえ 0点		
24	はい 1点、いいえ 0点		
25	はい 1点、いいえ 0点		