

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

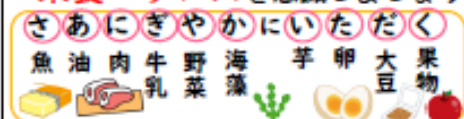
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

なりたい自分(目標)

1	はい 0点、いいえ 1点	点数	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！
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	/5	椅子から立ったり座ったりを繰り返し 返すのも効果的◎



6	はい 1点、いいえ 0点	点数	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
7	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が 18.5未満 1点、その他 0点	/2	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



8	はい 1点、いいえ 0点	点数	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！
9	はい 1点、いいえ 0点		
10	はい 1点、いいえ 0点	/3	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◎



11	はい 0点、いいえ 1点	点数	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！
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	/7	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



18	はい 1点、いいえ 0点	点数	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！
19	はい 0点、いいえ 1点		
20	はい 1点、いいえ 0点	/3	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◎



1	点数	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！
20	/20	

21	はい 1点、いいえ 0点	点数	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！
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	/5	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！

