

基本チェックリストの書き方

ご自身の主観でお答えいただければ結構です。もれなく「はい」「いいえ」のどちらかにチェックしてください。

「できる」「できない」でなく、ご自身が「している」か「していない」かをチェックしてください。

期間を定めていない質問項目については、現在の状況について回答してください。

	質問	基本チェックリストの質問の主旨
1～5の質問項目は日常生活について尋ねています。		
1	バスや電車で...	ご家族の付添なしで、1人でバスや電車を利用して外出しているかどうかを尋ねています。バスや電車のないところでは、それに準じた公共交通機関に置き換えて回答してください。なお、自転車や自家用車を、自分1人で外出している場合も「はい」とします。
2	日用品の買い物...	自ら外出し、何らかの日用品の買物を適切に行っているかどうか（例えば、必要な物をまちがいに購入しているか）を尋ねています。電話での注文のみで済ませている場合は「いいえ」となります。
3	預貯金の出し入れ	自らの預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での窓口手続きも含め、ご本人の判断により金銭管理を行っている場合に「はい」とします。ご家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。
4	友人の家を訪ねて	... 電話による交流は含みません。また、ご家族や親戚の家への訪問は含みません。
5	家族や友人の相談	... 面接せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」としてください。
6～10の質問項目は、運動器の機能について尋ねています。		
6	階段を手すりや...	時々手すり等を利用している程度であれば「はい」とします。手すり等を使わずに階段を上がることが可能であっても、習慣的に手すり等を使っている場合は「いいえ」となります。
7	椅子に座った...	時々つかまっている程度であれば「はい」とします。
8	15分位続けて...	屋内、屋外等の場所は問いません。杖等を利用していても「はい」となります。
9	この1年間に...	この1年間に転倒の事実があるかどうかを尋ねています。

10	転倒に対する...	現在、転倒に対する不安が大きいかどうかを、ご本人の主観に基づきお答えください。
11・12の質問項目は低栄養状態かどうかについて尋ねています。		
11	6か月間で2～3kg...	6か月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります。
12	身長、体重	体重は1か月以内の値を、身長は過去の計測値を記載して差し支えありません。
13～15の質問項目は口腔機能について尋ねています。		
13	半年前に比べて...	半年以上前から固い物が食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。
14	お茶や汁物...	お茶や汁物を飲む時に、むせることがあるかどうかを、ご本人の主観に基づきお答えください。
15	口の渴きが...	口の中の乾きが気になるかどうかを、ご本人の主観に基づきお答えください。
16・17の質問項目は閉じこもりについて尋ねています。		
16	週に1回以上...	週によって外出する頻度が異なる場合は、過去1か月の状態を平均してお答えください。
17	昨年と比べて...	昨年の外出回数と比べて、今年の外出回数が減っている場合は「はい」となります。
18～20の質問項目は認知症について尋ねています。		
18	周りの人から...	ご本人は物忘れがあると思っけていても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」となります。
19	自分で電話番号を	何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ね提案す。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には「いいえ」となります。
20	今日が何月何日...	今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、ご本人の主観に基づきお答えください。月と日の一方しかわからない場合には「はい」となります。
21～25の質問項目は「うつ」について尋ねています。		
21～25の質問		最近2週間の状況を、ご本人の主観に基づきお答えください。

基本チェックリストの自己チェックの仕方

質問番号	質問方の介護予防の見方	介護予防の支援が必要とされる場合（「1」の項目に該当する数
1～20	生活機能全般の機能低下	1～20のうち10項目以上に該当
6～10	運動器機能の低下	6～10のうち3項目以上該当
11～12	栄養が不足（低栄養状態）	11～12の両方に該当
13～15	口腔機能の低下	13～15のうち2項目以上に該当
16～17	閉じこもり	16～17のうち16に該当
18～20	認知能力の低下	18～20のうち1項目以上に該当
21～25	「うつ」の可能性	21～25のうち2項目以上に該当

上記の点数に該当する方は、介護予防に関して注意が必要な可能性があります。介護予防教室や地域の集まり、趣味の活動など、また、町の広報や公民館などのご案内で興味をひくものがあれば、ぜひ参加してみてください。介護予防の詳細は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

お問い合わせは

壬生町健康福祉課 81 - 1876

壬生北地区地域包括支援センター

86 - 3579

壬生南地区地域包括支援センター

82 - 2119