

基本チェックリストの記入の仕方

〈はじめに〉

- ① 基本チェックリスト（別紙）に記入年月日を記載してください。
 - ② 深く考えずに、主観に基づき、ご自身の判断でお答えください。
 - ③ やらうと思えばできるが、実際にやっていない場合は『いいえ』としてください。
- ☆ご不明な点は、市役所地域包括支援センター（電話62-3111）までお問い合わせ下さい。

No.	質問事項	回答の際の留意点
1	バスや電車で一人で外出していますか	バスや鉄道を利用して、 <u>家族等の付き添いなしで一人で外出している人は『0：はい』</u> とします。一人で自家用車を運転して外出する場合も「0：はい」となります。
2	日用品の買い物をしていますか	自ら外出し、日用品の買い物をしていれば『0：はい』とします。電話で注文し、配達してもらっている場合は『1：いいえ』となります。
3	預貯金の出し入れをしていますか	自ら金融機関に行って（金融機関までの移動手段は問いません） <u>預貯金の出し入れをしている場合は『0：はい』</u> とします。 <u>家族等に依頼して出し入れしている場合は『1：いいえ』</u> となります。
4	友人の家を訪ねていますか	友人の家（家族や親戚は含みません）を月1回以上訪ねている場合は『0：はい』とします。 <u>電話による交流の場合は『1：いいえ』</u> となります。
5	家族や友人の相談にのっていますか	家族や友人の相談にのっている場合は『0：はい』とします。 <u>電話で相談に応じている場合も含みます。</u>
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	何も使わずに昇っている場合や、時々つかまっている程度であれば『0：はい』とします。 <u>習慣的に手すり等を使っている場合は『1：いいえ』</u> となります。
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	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る場合や、時々つかまっている程度であれば『0：はい』とします。
8	15分位続けて歩いていますか	<u>シルバーカーや杖を使っている場合、15分位続けて歩いている場合は『0：はい』</u> とします。歩く機会がない人や、途中で止まったり休んでいる場合は『1：いいえ』とします。屋内、屋外等の場所は問いません。
9	この1年間に転んだことがありますか	この1年間に転倒の事実があった場合は『1：はい』とします。しりもちや後ろにひっくり返った場合も『1：はい』となります。
10	転倒に対する不安は大きいですか	転倒することに不安がある場合は『1：はい』とします。ご自身の主観でお答え下さい。
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	ここ6ヶ月間で体重が2～3kg以上減少している場合は『1：はい』とします。6ヶ月以上にわたって減少している場合や、体重が増加している場合は『0：いいえ』となります。

No.	質問事項	回答の際の留意点
12	体重、身長記入欄	分かる範囲で結構ですので、記入してください。
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	半年前に比べて固いものが食べにくくなった場合は『1：はい』とします。 <u>半年以上前から食べにくく、その状態に変化がない場合は『0：いいえ』</u> となります。
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	お茶や汁物等を飲む時にむせる場合は『1：はい』とします。ご自身の主観でお答え下さい。
15	口の渇きが気になりますか	口の渇きが気になる場合は『1：はい』とします。ご自身の主観でお答え下さい。
16	週に1回以上は外出していますか	週によって外出頻度が異なる場合は、過去1ヶ月の状態を平均してください。 <u>外出とは家の敷地外に出ること</u> です。
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	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『1：はい』とします。
18	周りの人から「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	周りの人から物忘れがあるなどと言われたことがある場合は『1：はい』とします。 <u>自分では物忘れがあると思っ</u> ていても、 <u>周りの人から指摘される</u> ことがない場合は『0：いいえ』となります。
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	自ら電話番号を調べて電話をかけている場合は『0：はい』とします。誰かに電話番号を聞いて電話をかける場合や、ダイヤルをしてもらい会話だけする場合は『1：いいえ』となります。
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	今日が何月何日かわからない時があれば『1：はい』とします。月と日のどちらか一方しかわからない場合も『1：はい』となります。
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	ここ2週間の状況で、毎日の生活に充実感がない場合は「1：はい」とします。ご自身の主観でお答えください。
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	ここ2週間の状況で、これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった場合は「1：はい」とします。
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	ここ2週間の状況で、以前は楽にできたことがおっくうに感じられる場合は「1：はい」とします。
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	ここ2週間の状況で、自分が役に立つ人間だと思えない場合は「1：はい」とします。
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	ここ2週間の状況で、わけもなく疲れた感じがする場合は「1：はい」とします。