

基本チェックリストの記入の仕方

【はじめに】

- ①深く考えずに、ご自分で思ったとおり正直に回答してください。
 - ②期間を定めていない質問は、現在の様子について回答してください。
 - ③やろうと思えばできるが、実際にやっていない場合は『いいえ』とします。
- ☆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。

質問項目		詳しい内容
1	自家用車やバス、電車で一人で外出していますか	家族等の付き添いなしで、自家用車を運転したり、バスや電車を利用して <u>一人で外出している人</u> は『はい』と回答してください。
2	日用品の買い物をしていますか	トイレットペーパーや洗剤など、日用品の買い物をすれば『はい』と回答してください。 <u>食料品は除きます。</u> 電話で注文し、配達してもらっている場合は『いいえ』とします。
3	預貯金の出し入れをしていますか	自分で金融機関に行って（送迎してもらう場合も含む）預貯金の出し入れをしている場合は『はい』、 <u>家族等に依頼して出し入れしている場合は『いいえ』</u> とします。
4	友人の家を月1回以上訪ねていますか	友人の家（ <u>家族や親戚の家は含みません</u> ）を月1回以上訪ねている場合は『はい』とします。 電話のみの交流の場合は『いいえ』とします。
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『はい』と回答してください。電話での相談も『はい』とします。
6	階段を手すりや壁を伝わずに昇っていますか	時々でも手すりを使ったり、階段に手をついて昇っている場合は『いいえ』とします。 何も使わずに昇れる場合は『はい』となります。
7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	椅子から立ち上がる時に手を使わずに立ち上がれる場合は『はい』、時々でも手をついたり、何かにつかまったりする場合は『いいえ』とします。
8	15分位続けて歩いていますか	15分間一度も休まずに歩いている場合は『はい』、歩く機会がない人、途中で止まったり休む場合は『いいえ』とします。シルバーカー、杖を使用してもよいです。
9	この1年間に転んだことがありますか	この1年間に転んだ場合は『はい』となります。しりもちや後ろに転がった場合も『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『はい』とします。ご自身の主観でお答え下さい。
11	6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	6ヶ月間で2～3kg以上体重が減少している場合は『はい』、6ヶ月以上かかって減少している場合や、体重が増加している場合は『いいえ』とします。

12	体重、身長記入欄	分かる範囲で結構ですので、なるべく最近の数値を記入してください。
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	ここ半年の間に食べにくくなった場合は『はい』、半年以上前から食べにくい場合、変化がない場合は『いいえ』とします。
14	お茶やみそ汁等でむせる事がありますか	お茶やみそ汁等を飲むとき、時々むせる場合は『はい』とします。
15	口の渴きが気になりますか	口の渴きが気になる場合は『はい』とします。
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。外出とは家の敷地外に出ることです。
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	一年前の今ごろと比べて、今年の外出回数が減っている場合は『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	人から物忘れがあるなどと言われたことがある場合は『はい』、自分では物忘れがあると思っても、人から指摘されない場合は『いいえ』とします。
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけていますか	自分で電話帳等を調べて電話をかけている場合は『はい』、誰かに番号を聞いたり、ダイヤルしてもらい会話だけする場合は『いいえ』とします。
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『はい』とします。月と日のどちらかしか分からない場合も『はい』とします。カレンダー等で日に何度も確認しないとわからない場合も『はい』とします。
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	ここ2週間の状況を、ご自身が思っているとおりの回答してください。
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった	
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	
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。	

同封の返信用封筒に、記入した世帯全員のチェックリストを入れ、健康診断の申込書と併せて、2月21日までに隣組長さんへ提出してください。