

基本チェックリスト～体と心の健康診断～

	No.	質問項目	回答		★の数	
暮らし	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	★いいえ	個	
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	★いいえ		
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	★いいえ		
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	★いいえ		
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	★いいえ		
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	★いいえ	個	
	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	はい	★いいえ		
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	★いいえ		
	9	この1年間に転んだことがありますか	★はい	いいえ		★が3個以上①該
	10	転倒に対する不安は大きいですか	★はい	いいえ		★が3個以上①該
栄養	11	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	個	
	12	BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMIとは、肥満度の目安となる指数で、18.5～24.9は正常範囲とし18.5未満は低体重となります	BMIが18.5未満は★ (BMI＝)			★が2個以上②該
口腔	13	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	個	
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★はい	いいえ	★が2個	
	15	口の渇きが気になりますか	★はい	いいえ	以上③該	
外出	16	週に1回以上は外出していますか	はい	★いいえ	個	
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★はい	いいえ	★が1個以上④該	
物忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるといわれますか	★はい	いいえ	個	
	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	★が1個	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★はい	いいえ	以上⑤該	
			No.1から20までで★が何個ありましたか		個 ★が10個以上⑥	
心の元気	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★はい	いいえ	個	
	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		★が2個
	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		以上⑦該

チェック結果 ～あなたはどこの箇所に該当しましたか～

- ①「運動」で★3個以上の方→運動により筋力やバランス感覚を強化しましょう！
- ②「栄養」で★2個以上の方→食べることを大切に、栄養をとりましょう！
- ③「口腔」で★2個以上の方→かむ力、飲みこむ力を強化しましょう！
- ④「外出」で★1個以上の方→週1回以上は外出し、体と心の機能を活発にしましょう！
- ⑤「物忘れ」で★が1個以上の方→活動的な生活で、脳に刺激を与えましょう！
- ⑥ No.1～20までで★が10個以上の方→体の元気を取り戻すため、できることから始めましょう！
- ⑦「心の元気」で★が2個以上の方→心の休息をとり、気軽に相談できる仲間をもちましょう！