

坂井市 健康チェックリスト

記入日：令和 年 月 日

フリガナ		生年月日	
氏名		電話番号	
住所			

No.	質問項目	回答(どちらかに○)	
1	バスや電車、自家用車などで1人で外出していますか	はい	いいえ
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(愚痴を聞くことも含みます)	はい	いいえ
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
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
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
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
12	現在の身長()cm 体重()kg ⇒ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) =BMI()		
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
14	お茶や汁物等でおせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週1回以上は外出していますか	はい	いいえ
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
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれますか	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	はい	いいえ
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で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
26	ときどき(2回に1回程度) 道に迷うことがある	はい	いいえ
27	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	はい	いいえ
28	物の置き忘れがしばしば(5回に4回程度) あって困る	はい	いいえ
29	最近の出来事を思い出せないことがよくある(10回に9回程度)	はい	いいえ
30	以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる(または、そう言われる)	はい	いいえ

お預かりする情報は適切に管理し、皆様の介護予防・認知症予防に役立てるために地域包括支援センターと情報共有を行います。
坂井市高齢福祉課

市記入欄	区分		住コ		BMI	
------	----	--	----	--	-----	--

健康チェックリストの記入の仕方

下記の内容を参考にして記入してください。

- 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 「できる」「できない」という『能力』をチェックするものではなく、ご本人の「している」「していない」という『活動や参加の状況』に基づきチェックをして下さい。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

基本チェックリストの質問項目	基本チェックリストの質問項目の趣旨
1 バスや電車、自家用車などで1人で外出していますか	ご家族等の付き添いなしで、目的地まで公共交通等を活用し1人で移動できるかを尋ねています。1人で自家用車を運転して外出している場合も含まれます。(買い物や通院等で)目的地まで家族や知り合いに送迎してもらい、目的地では一人で行動する場合は「いいえ」に、イータクを利用する場合は「はい」になります。
2 日用品の買い物をしていますか	自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか(例えば、必要な物品を購入しているか)を尋ねています。電話の注文やカタログ注文で配達してもらう場合は「いいえ」となります。 自宅敷地外の移動スーパーで買い物をする場合は「はい」ですが、移動スーパーが自宅敷地内に入る場合は電話注文やカタログ注文での配達と同等となるため「いいえ」になります。
3 預貯金の出し入れをしていますか	自ら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 友人の家を訪ねていますか	親族以外の第三者の家を訪問し、交流があるか(社会参加の有無)を尋ねています。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 家族や友人の相談にのっていますか	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。相談ではなく愚痴を聞いている場合も「はい」としてください。
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	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る能力があっても、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 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	時々つかまっている程度であれば「はい」とします。
8 15分位続けて歩いていますか	屋内、屋外等の場所や杖等の自助具の使用は問わず、ご自身で15分程度続けて歩いているかを尋ねています。頻度が少なくても構いません。15分以内に座って休憩をとる場合には「いいえ」になります。
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	半年以上前から固いものが食べにくく、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。
16 週に1回以上は外出していますか	週によって外出する頻度が異なる場合は、過去1ヶ月の状態を平均して回答して下さい。
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	ご本人は物忘れの心配をしていますが、周りの人から指摘されることのない場合は「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	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ています。(携帯電話の電話帳や短縮ダイヤル登録をご自身で使って電話をかけている場合は「はい」になります。)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るかどうかを、本人の主観に基づき回答して下さい。月と日の一方しか分からない場合には「はい」となります。
21~25の質問	ここ2週間の状況を、ご本人の主観に基づき回答して下さい。
26~30の質問	ご本人の主観に基づき回答して下さい。 ときどきある・・・3~5割くらい しばしばある・・・6~7割くらい よくある・・・8割以上