





項目	番号	結果	！！要注意！！
生活機能 全般	1～20	1にチェックが多いほど、生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険があります。生活習慣の見直しをしましょう。	10項目以上に該当する方は 要注意！
運動機能	6～10	1にチェックが多いほど、バランス能力や持久力が低下している可能性があります。筋力や骨などが弱ると転倒や寝たきりにつながる恐れがあります。無理のない運動や体操を継続して行い、運動機能の低下を防ぎましょう	3項目以上に該当する方は 要注意！ 
栄養状態	11～12	1にチェックが多いほど、低栄養状態の可能性があります。バランスよく食事ができていないと、からだに必要な栄養が不十分となり、筋力や抵抗力が衰え、病気にかかりやすくなります。バランスよく食べることを意識して、栄養不足にならないように気を付けましよう。	2項目全てに該当する方は 要注意！ 
口腔機能	13～15	1にチェックが多いほど、口の周りの筋肉が低下し「食べる」「飲み込む」機能が低下している可能性があります。口の健康が保たれていないと、嚥んだり飲み込んだりすることが難しくなり肺炎にかかりやすくなるなど、全身状態が悪化します。歯磨きの習慣や義歯の点検など、口腔ケアを行いましよう。	2項目以上に該当する方は 要注意！ 
閉じこもり	16～17	1にチェックが多いほど、閉じこもりの可能性があります。家に閉じこもりがちになると、心身の活動量が減り、病気になりやすくなり寝たきりの状態となる恐れがあります。できるだけ外出の機会を増やしましよう。	外出が週に1回未満の方は 要注意！
物忘れ	18～20	1にチェックが多いほど、将来、認知症になる可能性が高くなります。認知症は早期発見・早期対応で進行を遅らせることにつながります。物忘れが気になるようでしたら、早めにかかりつけ医などに相談しましよう。 ※番号1～3・18～20・26～30は認知症検診の項目です。結果によっては、医療機関受診をお勧めする場合があります。	1項目以上に該当する方は 要注意！ 
心の健康	21～25	1にチェックが多いほど、うつ状態の可能性があります。高齢期は特に「身近な人の死別」などで喪失感を抱き、うつ状態になりやすい時期です。気分が沈みがちになると、活動量が減り、心身が衰える原因となります。十分に休養したり、つらい気持ちを話すなど、心の負担を軽くするよう心がけましよう。長引くようでしたら、医療機関や地域包括支援センターに相談してみましよう。	2項目以上に該当する方は 要注意！ 