

# 基本チェックリストの考え方

No.	質問項目	質問項目の趣旨
1	バスや電車で1人で外出していますか	家族等の付き添いなしで外出しているかどうかを尋ねています。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。
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を尋ねています。電話での注文のみで済ませている場合は「いいえ」となります。
3	預貯金の出し入れをしていますか	本人の判断により金銭管理を行っている場合には「はい」とします。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	電話による交流は含みません。また、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	面談せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」とします。
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	時々、手すり等を使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昇る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合には「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分くらい続けて歩いていますか	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」の事実があるかどうかを尋ねています。
10	転倒にたいする不安は大きいですか	本人の主観に基づき回答してください。
11	6ヶ月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	6ヶ月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります。
12	身長、体重、BMI=18.5未満	整数で記載。体重は1ヶ月以内の値、身長は過去の測定値でもかまいません。
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。
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	本人の主観に基づき回答してください。
15	口の渇きが気になりますか	
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ヵ月の状態を平均してください。
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少傾向にある場合は「はい」となります。
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	周りの人から指摘されることがない場合は「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	誰かに電話番号を尋ねて電話をかけたり、誰かにダイヤルをしてもらい、会話だけする場合は「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	本人の主観に基づき回答してください。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	(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、本人の主観に基づき回答してください。
22	(ここ2週間)これまで楽しんでことがやれていた楽しめなくなった	
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	