

あなたの今の状態をチェック

基本チェックリスト
で確認して
みましょう！



生活機能全般		はい	いいえ	1～20で★に チェックが 10以上あった
1	バスや電車で1人で外出していますか	☐	★	
2	日用品の買い物をしていますか	☐	★	
3	預貯金の出し入れをしていますか	☐	★	
4	友人の家を訪ねていますか	☐	★	
5	家族や友達の相談にのっていますか	☐	★	
運動の機能		はい	いいえ	6～10で★に チェックが 3以上あった
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	☐	★	
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	☐	★	
8	15分位続けて歩いていますか	☐	★	
9	この1年間に転んだことはありますか	★	☐	
10	転倒に対する不安は大きいですか	★	☐	
栄養状態		はい	いいえ	11～12で★に チェックが2つ ともあった
11	6か月で2～3kg以上の体重減少はありましたか	★	☐	
12	BMIが18.5未満ですか【BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】	★	☐	
口腔の状態		はい	いいえ	13～15で★に チェックが 2以上あった
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	★	☐	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★	☐	
15	口の渇きが気になりますか	★	☐	
閉じこもり		はい	いいえ	16で★にチェッ クがあった
16	週に1度は外出していますか	☐	★	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★	☐	
認知症		はい	いいえ	18～20で ★にチェック があった
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言われますか	★	☐	
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	☐	★	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★	☐	
うつ		はい	いいえ	21～25で★に チェックが 2以上あった
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	★	☐	
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	★	☐	
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	★	☐	



★にチェックが入った数を確認したら裏面を見ましょう



元気なときからはじめよう 介護予防

生活機能全般 が気になる方

生活が不活発になっているおそれがあります
心身がより早く衰える危険があります。積極的に体を動かし、食事を見直してみましょう。

閉じこもり が気になる方

閉じこもりぎみです
家に閉じこもっていると心身の活動が不活発になるため、全身が衰えてしまいます。また、認知症やうつなどを招くおそれがあります。少なくとも週に2〜3日は外出しましょう。

運動の機能 が気になる方

足腰などの筋力がおとろえているおそれがあります
生活全般が不活発になったり、転倒などの事故にもあいやすくなります。散歩やひざの屈伸を毎日行うなど、身体活動を増やしましょう。



栄養状態 が気になる方

栄養が足りていない(低栄養)のおそれがあります
栄養不足になると、筋肉が衰えたり、病気にかかりやすくなるなど全身が衰弱しやすくなります。肉や魚、大豆食品などを積極的に食べましょう。

認知症 が気になる方

初期の認知症のおそれがあります
認知症は、予防と早期発見・早期治療が重要です。心身の活動を活発にして認知症を防ぎましょう。

うつ が気になる方

うつのおそれがあります
うつ病になると心身の機能が衰えやすくなり、自殺の危険もあります。うつ状態が続いて生活にも影響している場合はかかりつけ医や専門医を受診してみましょう。

口腔の状態 が気になる方

歯や口の状態など、口腔の機能が低下しているおそれがあります
食べたり飲み込んだりしにくくなると、栄養がとりにくくなったり、肺炎(誤嚥性肺炎)にかかりやすくなると、全身に影響します。

地域包括支援センターに
相談しましょう！



地域包括支援センターは、高齢者の生活を支援するための**総合相談機関**です！
心身の衰えを防ぐための相談や教室の案内を行っています。**基本チェックリストの結果**などで、心配なことがある時は、ぜひご相談ください。

また、**悪質な訪問販売の被害**や**高齢者虐待の防止**、**認知症の相談**、**成年後見人制度**など、主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などの専門家が、高齢者が住み慣れた地域で生活し続けられるように支援します。

たつの市地域包括支援センター(たつの市役所高年福祉課内)

電話:0791-64-3197

FAX:0791-63-0863