

低下していませんか？ 日常生活機能

～やってみよう！基本チェックリスト～



長寿課 ☎66♦1105

市では、毎年満65歳以上の方（要支援・要介護認定を受けていない方）を対象に、「基本チェックリスト」を郵送しています。この基本チェックリストは、将来介護を必要とする状態にならないよう、元気なうちから日常生活機能の低下をチェックするものです。

今号では、チェック項目の一覧表を掲載しますので、65歳以下の方もこの機会に日常生活の機能を確認してみてください。

機能低下を防ぐための第一歩は、現在の自分の状態を知ることです。

生活不活発病の発症まで

生活不活発病とは…身体の機能が低下し、日常生活を送るうえでさまざまな支障がでてくる病気



老化（運動機能の低下）



自信と意欲の低下



運動量の減少



生活不活発病

基本チェックリストで日常生活機能をチェック！

No	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0 はい	1 いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0 はい	1 いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0 はい	1 いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0 はい	1 いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0 はい	1 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	0 はい	1 いいえ
7	イス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	0 はい	1 いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0 はい	1 いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1 はい	0 いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1 はい	0 いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重の減少がありましたか	1 はい	0 いいえ
12	栄養状態 身長 cm 体重 kg (BMI) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	1 18.5未満	0 18.5以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 はい	0 いいえ
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1 はい	0 いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1 はい	0 いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0 はい	1 いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 はい	0 いいえ
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言われるですか	1 はい	0 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	0 はい	1 いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1 はい	0 いいえ
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1 はい	0 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	1 はい	0 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	1 はい	0 いいえ
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい	0 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	1 はい	0 いいえ
26	最近、テレビの音が大きいといわれた事や聞こえにくいと感じられた事がありますか	1 はい	0 いいえ

回答の「1」に○がついた項目の数が下記のいずれかに該当する方は、生活機能の低下に注意しましょう。

- ・ No.1～20で10個以上
- ・ No.6～10で3個以上
- ・ No.11と12で2個
- ・ No.13～15で2個以上

