

基本チェックリスト

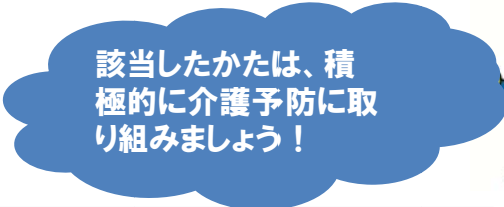
黄色を1点として計算してみましょう。

基準に該当すれば総合事業対象者となり、「まめで元気教室」をはじめとした総合事業サービスを利用できます。

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付けください)		
		0. はい	1. いいえ	
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	1～20番までで10点以上で該当
2	日用品の買物をしていますか	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	3点以上で該当
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	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	2点で該当
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)(注)			2点以上で該当
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	お茶や汁物等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番が いいえだと該当
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	1点以上で該当
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されますか	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	2点以上で該当
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	

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に1点とする。

※総合事業サービス利用には基本チェックリストでの確認が必要です。
長寿福祉課または各支所窓口までおいで下さい。
どうしても来庁できないかたは下記へご連絡ください



【お問い合わせ、連絡先】長寿福祉課 地域包括支援センター ☎78-2311