

【基本チェックリスト 趣旨説明】

	質 問 事 項	質問の趣旨説明
1	バスや電車で1人で外出していますか	付き添いなしで外出できるかを尋ねています。 1人で自家用車やタクシーで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	自分で外出をしているかを尋ねています。 必要なものを間違いなく購入できるかを尋ねています。 家族やヘルパーが買い物をする場合や、電話での注文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	家族等他の人に依頼して、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。 家族・親戚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	電話での相談も「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は「はい」とします。 習慣的に手すり等を使用している場合は「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	時々つかまる程度であれば「はい」とします。
8	15分位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	この一年間に転倒の事実があるかどうかを尋ねています。
10	転倒に対する不安は大きいですか	現在の転倒に対する不安が大きいかどうかを尋ねています。
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重の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、体重の値	整数で記載してください。 体重は、1ヶ月以内の値を、身長は過去の値を記入して差し支えありません。
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、その状態が続いている場合「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	お茶や汁物を飲む時に、むせることがあるかどうかを尋ねています。
15	口の渇きが気になりますか	口の中の渇きが気になるかどうかを尋ねています。
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違う場合は最近1ヶ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	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る場合や、誰かにダイヤルしてもらう場合は「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	月と日の一方しかわからない場合には「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、ご本人の主観に基づき回答してください。
22	(ここ2週間)以前は楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	ここ2週間の状況を、ご本人の主観に基づき回答してください。
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	ここ2週間の状況を、ご本人の主観に基づき回答してください。
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だとは思えない	ここ2週間の状況を、ご本人の主観に基づき回答してください。
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	ここ2週間の状況を、ご本人の主観に基づき回答してください。