

基本チェックリストを利用して自分の健康状態を確認しましょう！

回答の方法：あなたの現在の状態について、「はい」・「いいえ」の当てはまる方に○をしてください。回答欄にある数を足して、結果を計算します。

チェックリスト番号	チェック項目	回答		結果		
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか (1人で自家用車を運転して外出している場合も「はい」となります)	0	はい	1	いいえ	5
	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 (電話で相談に応じている場合も「はい」となります)	0	はい	1	いいえ	
運動器の機能	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	5
	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(屋内、屋外などの場所は問いません)	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		
栄養状態	11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	はい	0	いいえ	2
	12 BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) 【例】身長160cm、体重50kgの場合、50kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = BMI 19.5	1	はい	0	いいえ	
口腔機能	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	3
	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	
閉じこもりの傾向	16 週に1回以上は外出していますか(過去1ヶ月の状態の平均)	0	はい	1	いいえ	2
	17 昨年と比べて外出の回数は減っていますか	1	はい	0	いいえ	
認知機能	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	3
	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 (月と日がどちらかしかわからない場合には「はい」となります)	1	はい	0	いいえ	
チェックリスト番号 1～20 の合計				20		
こころの健康状態	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	5
	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) 以前は楽にできたことが今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	

チェックリスト番号 1～5 生活機能全般 をチェックします。

生活が不活発になると、心身がより早く衰える危険があります。
自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう！



チェックリスト番号 6～10 運動器の機能 をチェックします。

足腰が衰えると、生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。
毎日の生活に運動を取り入れましょう！【結果が3点以上の方は運動機能の低下に注意が必要！】



チェックリスト番号 11～12 栄養状態 をチェックします。

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気になるやすくなります。
美味しく、楽しく、バランスよく食べましょう！【結果が2点の方は低栄養に注意が必要！】



チェックリスト番号 13～15 口腔機能 をチェックします。

食べたり、飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。
口腔ケアでお口の健康を保ちましょう！【結果が2点以上の方は口腔機能の低下に注意が必要！】



チェックリスト番号 16～17 閉じこもりの傾向 をチェックします。

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、全身の衰弱や認知機能の低下、うつを招きやすくなります。
外に出る楽しみを見つけ、こまめに出かける習慣を身につけましょう！
【チェック項目16に該当した方は閉じこもりに注意が必要！】



チェックリスト番号 18～20 認知機能 をチェックします。

認知症は早期に発見・予防することにより、進行を遅らせることができます。
「おかしいな？」と思ったら、早めに相談をすることが大切です。
小さな変化を見逃さないようにしましょう！【結果が1点以上の方は認知機能低下に注意が必要！】



チェックリスト番号 1～20 総合的な生活機能 をチェックします。

生活が不活発になると、毎日の生活を健康に過ごす体力や気力など全体的な能力が衰え、日常生活に支障が出る可能性があります。
生活習慣を見直してみよう！【結果が10点以上の方は複数の項目に注意が必要！】



チェックリスト番号 21～25 こころの健康状態 をチェックします。

うつ状態になると生活が不活発になって心身の衰弱を招きやすくなります。
長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。
「もしかして」と思ったら早めに相談しましょう！【結果が2点以上の方はうつに注意が必要！】



基本チェックリストの結果、気になる項目がありましたら、各地区の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

「基本チェックリスト」の結果はどうでしたか。
 気になる項目などがありましたら、地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。



「基本チェックリスト」で
 自分の心身の状態を
 確認してみませんか

いつまでもいきいきと自分らしく元気な暮らしを送るためには、
 心身の活力の低下のサインに早く気づき、からだの機能の維持・
 向上させるなどの取り組み（介護予防）が必要です。
 「基本チェックリスト（※）」で、ご自身の状態を確認し、介護
 予防や健康づくりに生かしましょう！

相模原市内の地域包括支援センター					
緑区	橋本	042-773-5812	南区	大野中	042-701-0511
	相原	042-703-5088		大沼	042-705-5435
	大沢	042-760-1210		大野台	042-758-8278
	城山	042-783-0030		大野南	042-767-3701
	津久井	042-780-5790		上鶴間	042-767-2731
	相模湖	042-684-9065		麻溝	042-777-6858
中央区	藤野	042-686-6705	新磯	046-252-7646	
	小山	042-771-3381	相模台第1	042-767-3888	
	清新	042-707-0822	相模台第2	042-741-6665	
	横山	042-751-6662	相武台	046-206-5571	
	中央	042-730-3886	東林第1	042-740-7708	
	星が丘	042-758-7719	東林第2	042-705-8278	
	光が丘	042-750-1067			
	大野北第1	042-704-9551			
	大野北第2	042-768-2195			
	田名	042-764-6831			
上溝	042-760-7055				



お名前	ふりがな
生年月日	年 月 日
ご住所	相模原市 緑・中央・南 区
電話番号	()
記入日	年 月 日



※ 基本チェックリストとは
 25問の簡単な質問に「はい」「いいえ」で答えることで、「運動機能」、「栄養」、「口腔機能」、
 「生活機能」、「閉じこもり」、「認知症」、「うつ」の7つの機能や症状についてチェックすることができます

お問い合わせ： 相模原市役所 地域包括ケア推進部 高齢・障害者支援課
 TEL 042-769-9249

相模原市