

自分で生活機能の状態を確認してみよう!!

基本チェックリストとは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうか確認するための質問票です。生活機能低下のおそれがある方は、介護予防・日常生活支援総合事業などの介護予防の取り組みを行うことをお勧めします。

名護市基本チェックリスト

No	質問項目	回答 (いずれかに○をお付けください)		点数 記入	判定 基準	
		0. はい	1. いいえ			
1	バスや車・自転車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	生活 全体		
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	運動 機能	3 点 以上	
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			
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	栄養 状態	2 点 以上	
12	身長()cm 体重()kg おおよその数値でも結構です。 体格指数 (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = (例) 体重40.5kg ÷ 身長1.42m ÷ 身長1.42m = 20.08. (18.5未満は加点)	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	口腔 機能	2 点 以上	
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	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	閉じ こもり	1 点 以上	
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いわれますか	1. はい	0. いいえ	認知 機能	1 点 以上	
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	心の 状態	2 点 以上	
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			
合計点数						

※[閉じこもり] についてはNo16該当時のみ加点

豆知識 フレイルをご存じですか?

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態です。健康な状態と要介護の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指します。適切な治療や取り組みを行うことで健康な状態にもどることができます。上記の基本チェックリストを活用しフレイルの状態を簡易的に評価することができます。基本チェックリスト(25項目)にいくつあてはまるか下記の表でご自身の状態を確認してみましょう。

基本チェックリスト25項目中の判定

3点以下	4~7点	8点以上
健常	プレフレイル	フレイル



フレイル判定 参考資料：日本老年医学雑誌55巻3号より