記入日：平成　　　年　　　月　　　日

七飯町基本チェックリスト　（No．１）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ﾌﾘｶﾞﾅ |  | 性別 | 男・女 | 生年月日 | 明 ・ 大 ・ 昭 |
| 氏　名 |  | 年　 　月　 　日 |
| 住　所  連絡先 | 〒　　　　－ | （電 話）　　　　　－ | | | |
| 七飯町 | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | 質問事項 | 回答：いずれかに○をお付けください | |
| 問１ | バスや電車で一人で外出していますか  （家族等の付き添いなしで外出しているかどうかを尋ねています。  1人で自家用車を運転して外出している場合は「はい」となります。） | はい | いいえ |
| 問２ | 日用品の買い物をしていますか  （自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうかを尋ねています。電話での注文のみで済ませている場合は「いいえ」となります。） | はい | いいえ |
| 問３ | 預貯金の出し入れをしていますか  （窓口の手続きも含め、本人の判断により金銭管理を行っている場合には「はい」とします。家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。） | はい | いいえ |
| 問４ | 友人の家を訪ねていますか  （電話やメールによる交流や家族・親戚の家への訪問は「いいえ」なります） | はい | いいえ |
| 問５ | 家族や友人の相談にのっていますか  （電話やメールのみで相談に応じている場合も「はい」となります） | はい | いいえ |
| 問６ | 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか  （時々、手すり等を使用している程度であれば「はい」とします。  手すり等を使わずに階段を昇る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合には「いいえ」となります。） | はい | いいえ |
| 問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」となります） | はい | いいえ |
| 問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） | はい | いいえ |
| 問９ | この１年間に転んだことがありますか  （この1年間に「転倒」の事実があるかどうかを尋ねています。） | はい | いいえ |
| 問１０ | 転倒に対する不安は大きいですか  （自分の主観に基づき回答してください） | はい | いいえ |

残り１５問あります。裏面の質問にもお答えください。

七飯町基本チェックリスト　（No．２）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | 質問事項 | 回答：いずれかに○をお付けください | |
| 問１１ | ６ヵ月間で２～３㎏以上の体重減少がありましたか  （６ヵ月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります） | はい | いいえ |
| 問１２ | 体重（　　　　㎏）÷身長（　　　　ｍ）÷身長（　　　　ｍ） | 計算結果 | |
| 問１３ | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか  （半年以上前から続いていて、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります） | はい | いいえ |
| 問１４ | お茶や汁物等でむせることがありますか  （自分の主観に基づき回答して下さい。） | はい | いいえ |
| 問１５ | 口の渇きが気になりますか  （自分の主観に基づき回答して下さい。） | はい | いいえ |
| 問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異なる場合は、過去1ヶ月の状態を平均して下さい。） | はい | いいえ |
| 問１７ | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか  （昨年の外出回数と比べて、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。） | はい | いいえ |
| 問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ますか  （自分は物忘れがあると思っていても、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） | はい | いいえ |
| 問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  （他者に電話番号を調べてもらう、ダイヤルをしてもらう場合は「いいえ」となります） | はい | いいえ |
| 問２０ | 今日が何月何日かわからない時がありますか  （月と日の一方しか分からない場合は「はい」となります） | はい | いいえ |
| 問２１ | （ここ２週間）毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ |
| 問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 | はい | いいえ |
| 問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 | はい | いいえ |
| 問２４ | （ここ２週間）自分が役に立つ人間だと思えない | はい | いいえ |
| 問２５ | （ここ２週間）わけもなく疲れたような感じがする | はい | いいえ |

以上で終了となります。お疲れさまでした。