

健康チェックリスト

住 所	鯖江市（郵便番号 ー ）	記 入 日	令 和 年 月 日
		電話番号	
(カナ) 氏名		生年月日	年 月 日
ご記入者	本 人 ・ 本 人 以 外	個人コード	

お預かりする個人情報、鯖江市個人情報保護条例に従い、皆様の健康維持・増進のため、鯖江市地域包括支援センターにて適正に管理させていただきます。

No.	質問の内容	回答 (番号に○をお付け下さい)		チェック数
1	バスや電車で1人で外出していますか(自家用車を含む)	0. はい	1. いいえ	No.1~20 計 /20 (10/20)
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	/5 (3/5)
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	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	/2 (2/2)
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (BMIは市役所が記入:注)			
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 (2/3)
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	(No.16)
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言われますか	1. はい	0. いいえ	/3 (1/3)
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	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	No.21 ~25 /5 (2/5)
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	
26	ときどき道に迷うことがある	1. はい	0. いいえ	
27	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	1. はい	0. いいえ	
28	最近、電気の消し忘れや、物の置き忘れが多くみられる。	1. はい	0. いいえ	
29	最近の出来事を思い出せないことがよくある	1. はい	0. いいえ	
30	以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる(または、そう言われる)	1. はい	0. いいえ	

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

ご記入ありがとうございました。すべてお答えいただいたかどうか、もう一度ご確認ください。

通信欄

健康チェックリストの見方について

健康チェックリストの7つの項目について

それぞれの項目で、1.にチェックのつく数が多いほど要注意となります。

項目	健康チェックリスト番号	見方
生活の活発さ	1～5	この項目では“生活機能の低下の有無”を見ます。 この項目のチェックが多いと、生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険性があります。
運動機能の状態	6～10	この項目では“運動機能の低下の有無”を見ます。 筋力の衰えから活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。運動習慣を身につけましょう。
栄養の状態	11～12	この項目では“低栄養の状態かどうか”を見ます。バランスの取れた食事を取りましょう。 BMIとは、身長と体重から求める体格指標のひとつです。 計算式：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 例：体重50kg、身長150cmの方の場合、 $50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$ (基準値) 肥満：BMI=25.0以上 標準：BMI=18.5以上25.0未満 やせ：BMI=18.5未満
口腔機能の状態	13～15	この項目では“口腔機能の低下の有無”を見ます。口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など全身の健康状態が悪化します。歯磨きの習慣を付け、義歯の点検をするとともに、かむ・飲み込むという点にも目を向けましょう。
閉じこもりの状態	16～17	この項目では“閉じこもり気味かどうか”を見ます。家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や物忘れ、気分が沈みがちになる等の状態を引き起す可能性があります。なるべく外出する機会をもちましょう。
もの忘れの状態	1～3 18～20 26～30	この項目では“もの忘れがあるかどうか”を見ます。もの忘れが気になるようでしたら医師や地域包括支援センターに相談してみましょう。※結果によっては、医療機関受診をお勧めする場合があります。
心の健康状態	21～25	この項目では“心の健康状態”を見ます。気分が沈みがちになると、活動量が減って心身が衰える可能性があります。長く状態が続くようなら、医師や地域包括支援センターに相談してみましょう。

お問い合わせ・ご相談は

鯖江市地域包括支援センター TEL 53-2265 まで