

高齢者の皆さま
ご存じですか？

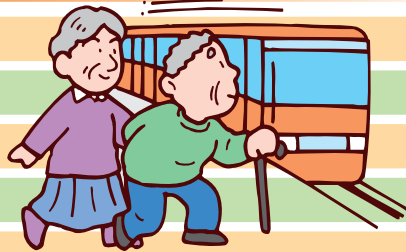
とちぎ介護予防宣言！

介護予防

基本チェックリストで
あなたの「要支援・要介護リスク」を
チェックしてみましょう！

基本チェックリスト

- 1 バスや電車で1人で外出していますか
- 2 日用品の買物をしていますか
- 3 預貯金の出し入れをしていますか
- 4 友人の家を訪ねていますか
- 5 家族や友人の相談にのっていますか
- 6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 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
- 8 15分位続けて歩いていますか
- 9 この1年間に転んだことがありますか
- 10 転倒に対する不安は大きいですか
- 11 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
- 12 身長 cm 体重 kg (BMI =) (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
- 14 お茶や汁物等でむせることがありますか
- 15 口の渇きが気になりますか
- 16 週に1回以上は外出していますか
- 17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- 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
- 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
- 20 今日が何月何日かわからない時がありますか
- 21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
- 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
- 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
- 24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
- 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
0点	1点
0点	1点
0点	1点
0点	1点
0点	1点
0点	1点
0点	1点
0点	1点
0点	1点
1点	0点
1点	0点
1点	0点
1点	0点
1点	0点
1点	0点
0点	1点
1点	0点
1点	0点
0点	1点
1点	0点
1点	0点
1点	0点
1点	0点
1点	0点
1点	0点
1点	0点
1点	0点

(注) : BMI (=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) が18.5未満の場合に該当 (はい) とします。

合計 点

※「基本チェックリスト」の項目に「はい」「いいえ」で答え、その合計点数が高いほど、すみやかな介護予防対策が求められます。

特に1から20の項目の中で10点以上となる場合には、お住まいの市町の地域包括支援センター又は介護保険担当課にご相談ください。

栃木県保健福祉部高齢対策課 介護保険班

