

セルフチェックしてみましょう

基本チェックリスト 改訂版



氏 名		様	生年月日	年 月 日	年齢	歳	作成年月日	年 月 日							
No.	質 問 項 目	回 答 (いずれかに○をつけてください)													
1	バスや電車で1人で外出していますか	0	はい	乗継ぎもして遠くにも行く	0	はい	近くにだけ行く	1	いいえ	2人以上での外出はする	1	いいえ	公共交通機関は利用しない		
2	日用品の買い物をしていますか	0	はい	重いものも含めてしている	0	はい	軽いものは買う	1	いいえ	日用品ではないが買い物をする	1	いいえ	買い物をしない		
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	はい	通帳管理を全て自分でする	0	はい	自分以外にも通帳を持っている	1	いいえ	通帳管理しないが金銭管理する	1	いいえ	金銭の管理はしていない		
4	友人の家を訪ねていますか	0	はい	週1回以上行く	0	はい	毎週ではないが行く	1	いいえ	電話で連絡は取っている	1	いいえ	連絡も取っていない		
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	はい	頻繁にのっている	0	はい	たまにのる	1	いいえ	相談はないが話はする	1	いいえ	話をすることもない		
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	0	はい	休憩せずになれる	0	はい	休憩しながら上れる	1	いいえ	手すりや壁を伝えられる	1	いいえ	階段の上り下りはしていない		
7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がれますか	0	はい	楽にできる	0	はい	何とかできる	1	いいえ	何かにつかまれば何とかできる	1	いいえ	何かにつかまっても困難		
8	15分くらい続けて歩いていますか	0	はい	15分は楽に歩いている	0	はい	15分歩くが疲労度は高い	1	いいえ	5分は歩いている	1	いいえ	ほとんど歩いていない		
9	この1年間に転倒したことがありますか	0	いいえ	2年以上転倒していない	0	いいえ	1～2年前に転倒した	1	はい	半年～1年前に転倒した	1	はい	半年以内に転倒した		
10	転倒に対する不安は大きいですか	0	いいえ	転倒の不安は全くない	0	いいえ	多少の不安はある	1	はい	転倒の不安がやや大きい	1	はい	転倒の不安がかなり大きい		
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	0	いいえ	増加または変わらない	0	いいえ	2kg未満だが減少している	1	はい	2～3kg減少している	1	はい	3kgよりもっと減少している		
12	体重()kg 身長()m ※BMI()	0	普通	18.5以上 25未満	0	肥満	25以上	1	痩せ型	18.5未満					
13	半年前に比べて かたいものが食べにくくなりましたか	0	いいえ	前より食べやすくなった	0	いいえ	前と同じ	1	はい	少し食べにくくなった	1	はい	食べにくいまたは食べていない		
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	0	いいえ	問題なく飲める	0	いいえ	飲み込みにくい時はある	1	はい	ごくたまにむせる	1	はい	頻繁にむせる		
15	口の渇きが気になりますか	0	いいえ	全く気にならない	0	いいえ	少しあるが気にならない	1	はい	時々気になる	1	はい	いつも口の渇きが気になる		
16	週に1回以上は外出していますか	0	はい	週3回以上 外出する	0	はい	週1～2回 外出する	1	いいえ	月1回以上外出する	1	はい	外出は月1回未満である		
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	0	いいえ	昨年よりも増えている	0	いいえ	昨年と同じ程度	1	はい	減ったが半分にはなっていない	1	はい	昨年より半分以下になった		
18	いつも同じことを聞くなど 物忘れがあるとされますか	0	いいえ	言われないし気にならない	0	いいえ	言われないが気になる	1	はい	たまに言われる	1	はい	いつも言われる		
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	頻繁にしている	0	はい	たまにしている	1	いいえ	調べないが電話はしている	1	はい	電話をしない		
20	今日が何月何日か わからない時がありますか	0	いいえ	すぐにわかる	0	いいえ	頭の中で少し考えたらわかる	1	はい	たまにある	1	はい	わからないことが多い		
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	0	いいえ	充実感が多い	0	いいえ	多くはないが ある	1	はい	充実感はありません	1	はい	全く充実していない		
22	(ここ2週間) 楽しみだったことが楽しめなくなった	0	いいえ	非常に楽しめている	0	いいえ	これまでと変わらず楽しめる	1	はい	少し楽しめなくなってきた	1	はい	全く楽しめていない		
23	(ここ2週間) 楽にできていたことが 億劫に感じられる	0	いいえ	今も楽にできている	0	いいえ	楽ではないが億劫と感じない	1	はい	少し億劫に感じる	1	はい	かなり億劫に感じる		
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	0	いいえ	とても役に立っている	0	いいえ	少しは役に立っている	1	はい	あまり役に立っていない	1	はい	ほとんど役に立っていない		
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	0	いいえ	いつも疲れは感じない	0	いいえ	理由があって疲れることがある	1	はい	わけもなく少し疲れを感じる	1	はい	わけもなくかなり疲れを感じる		
日常生活 (No.1～5)		運動不足 (No.6～10)		栄養改善 (No.11～12)		口腔ケア (No.13～15)		閉じこもり予防 (No.16～17)		物忘れ予防 (No.18～20)		うつ予防 (No.21～25)		合 計	
/5		/5		/2		/3		/2		/3		/5		/25	

※ No.12のBMIとは体格を表す指数です。
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。
 BMI=22となるのが理想とされています。

※「国立長寿医療研究センター」による定義

8点以上 フレイル
 4～7点 プレフレイル
 3点以下 ロバスト（健康）