

65歳以上対象

「基本チェックリスト」を利用して自分の心身の状態を確認しましょう。

厚生労働省の基本チェックリストは、心身の老化のサインに早く気づくきっかけになり、ご自身に必要な介護予防や健康づくりに生かすことができます。

あなたの現在の状況に合わせて、「はい」または「いいえ」に○を付け、★の数を記入し

					★の数	
生活機能	1	バスや電車で1人で外出していますか ※自家用車も含みます	はい	★	いいえ	/5
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	★	いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	★	いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	★	いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	★	いいえ	
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	★	いいえ	/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	はい	★	いいえ	
	8	15分間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	
	9	この1年間に転んだことがありますか	★	はい	いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	★	はい	いいえ	/5
栄養	11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★	はい	いいえ	/2
	12	体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 = BMI値 18.5未満ですか。	★	はい	いいえ	
口腔機能	13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	★	はい	いいえ	/3
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★	はい	いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	★	はい	いいえ	
同じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	★	いいえ	/2
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★	はい	いいえ	
物忘れ	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	★	はい	いいえ	/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	はい	★	いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★	はい	いいえ	
1から20の合計					/20	
心の健康	21	(ここ2週間連続して)毎日の生活に充実感がない	★	はい	いいえ	/5
	22	(ここ2週間連続して)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	
	23	(ここ2週間連続して)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	
	24	(ここ2週間連続して)自分が役に立つ人間だと思えない	★	はい	いいえ	
	25	(ここ2週間連続して)わけもなく疲れたような感じがする	★	はい	いいえ	

あなたの結果は？

質問の★の数	項目	注意していただきたいこと
A 質問6～10に★3個以上	運動機能	足腰が衰えると、生活全般が億劫に感じるようになり生活機能が低下したり、転倒からの骨折等の危険が増えたりします。 毎日歩く等、足腰の筋肉を蓄える運動や、体を柔らかくするストレッチ等を取り入れましょう。
B 質問11～12に★2個	栄養	必要な栄養が不足すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなったり、筋力が低下して運動機能が低下したりします。
C 質問13～15に★2個以上	口腔機能	口の健康は、体の健康、老化防止、生きがいに深くかかわっています。 口の機能が低下すると、飲み込みが悪くなったり、誤嚥による肺炎の原因になったりします。
D 質問1～20に★10個以上	生活機能全般	毎日の生活を健康に過ごす体力や気力など全体的な機能が衰え日常生活に支障がでる可能性があります。 生活リズムを整えて、無理のない範囲で、できるだけ活動的な生活を心がけましょう。
E 質問21～25に★2個以上	心の健康	つらい気持ちになったら、1人で悩まず、家族や友人、かかりつけ医等に相談しましょう。

該当する項目
がある

いずれも該当
しない

心身の機能低下がみられますので、介護予防の積極的な取り組みを行って健康寿命を延ばしましょう。

心身の機能低下は見られません。定期的にチェックをして、今の元気を継続してください。定期的にチェックをして、今の元気を継続してください。

チェック結果が気になった方は**地域包括支援センター（53-4031）**までご相談ください。
築上町では、各種教室を開講していますので、運動や外出、友達づくりにご活用ください。
教室については、広報ちくじょう3月号をご確認ください。