

日常生活の  
チェック

介護予防に取り組みましょう!!

No.	基本チェックリスト	回答	
		はい	いいえ
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か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	☆	
12	BMIは18.5未満ですか(注)	☆	
13	半年前に比べて硬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	☆	

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

●例えば、体重60kg、身長165cm(1.65m) の人の場合、 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22$

※あなたに必要な介護予防を知るために、あなたの日常生活を「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。

😊 あなたに必要な  
介護予防は・・・

