



自分の健康度をチェックしてみませんか？

あなたの現在の状態について、「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をしてください。
それぞれの項目で、赤い枠に当てはまった○の数を結果欄に記入します。



1 生活機能全般			結果
1	バスや電車で1人で外出していますか (1人で自家用車を運転して外出している場合も「はい」となります)	0 はい 1 いいえ	/5
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 (電話で相談に応じている場合も「はい」となります)	0 はい 1 いいえ	
2 運動器の機能			結果
6	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	0 はい 1 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	0 はい 1 いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか (屋内、屋外などの場所は問いません)	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	
3 栄養状態			結果
11	6カ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	1 はい 0 いいえ	/2
12	BMIが18.5未満ですか(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) 【例】身長160cm、体重50kgの場合、50kg÷1.6m÷1.6m=BMI 19.5	1 はい 0 いいえ	
4 口腔機能			結果
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
14	お茶や汁物など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	
5 閉じこもりの傾向			結果
16	週に1回以上は外出していますか (過去1カ月の状態の平均)	0 はい 1 いいえ	/2
17	昨年と比べて外出の回数は減っていますか	1 はい 0 いいえ	
6 認知機能			結果
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	1 はい 0 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	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 (月と日がどちらかしかわからない場合には「はい」となります)	1 はい 0 いいえ	
7 こころの健康状態			結果
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	/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) 以前は楽にできたことが今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	

相談は宿毛市地域包括支援センターへ(☎65-7665)



年齢によって体力や気力に変化が生じ、日常生活に支障が出ることは誰にでもあります。
ちょっとした変化でも、支援機関に相談してみてください。

1 生活機能全般のチェック → 動かない状態が続いていませんか？	
日常生活で動かない状態が続いていると、心身がより早く衰える可能性が高まります。 赤い枠に当てはまる項目が少なくなるように、できることに取り組みましょう。 →「生活機能全般」の情報はP12、P33で紹介しています。	
2 運動器の機能のチェック → 足腰が衰えていませんか？	
足腰が衰えると、動かない状態が長くなったり、転倒したりする可能性が高まります。 チェック結果が3点以上の人には要注意。無理のない範囲で体を動かすようにしましょう。 →「運動器の機能」の情報はP12、P33で紹介しています。	
3 栄養状態のチェック → 栄養不足になっていませんか？	
栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まったりするリスクが高まります。 チェック結果が2点の人には要注意。バランスの良い食事を心がけましょう。	
4 口腔機能のチェック → お口の機能が弱っていませんか？	
食べたり飲んだりする力が弱まると、栄養不足や、誤嚥による肺炎を招く危険があります。 チェック結果が2点以上の人には要注意。口腔ケアでお口の健康を保ちましょう。	
5 閉じこもりの傾向のチェック → 外出の機会が減っていませんか？	
家に閉じこもりがちになると、心身の衰えや認知機能の低下、うつを招きやすくなります。 チェックリスト番号16に該当した人には要注意。出かけることを習慣にしましょう。	
6 認知機能のチェック → 物忘れやできなくなったことが増えていませんか？	
認知機能の低下は早期の治療と予防で、進行を遅らせることができます。 チェック結果が1点以上の人には要注意。違和感があれば早めの受診が効果的です。 →「認知機能」の情報はP13で紹介しています。	
7 こころの健康状態のチェック → 「心の落ち込み」が続いていませんか？	
うつ病になると活動が減り、心身の衰弱を招きやすくなります。 チェック結果が2点以上の人には要注意。心の落ち込みが続く場合、早めの相談が大切です。	



→ 左ページの1〜20のうち
合計点が10点以上の人には要注意！ P12、P13、P33へ