

■基本チェックリスト

	質問項目	回答（いずれかに○）		
1	バスや電車を利用して一人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	
2	自分で日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
3	自分で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	0.はい	1.いいえ	
運動器関係				
6	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	
7	いす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	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	
栄養関係				
11	この6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	
12	身長 体重	(BMI =) 注		
口腔機能関係				
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	
14	お茶や汁物等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	
閉じこもり関係				
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
認知症関係				
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1.はい	0.いいえ	
19	自分で電話番号などを調べて、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	1.はい	0.いいえ	
うつ関係				
21	状態 ここ 2 週 間の	毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22		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		以前は楽にできていた事が今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24		自分が役立つ人間だとは思わない	1.はい	0.いいえ
25		わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

2) 事業対象者に該当する基準（以下の①から⑦までのいずれかに該当すること）

①	質問項目No.1～20までの20項目のうち、10項目以上に該当	/20
②	質問項目No.6～10までの5項目のうち、3項目以上に該当	/5
③	質問項目No.11～12までの2項目のうち、すべてに該当	/2
④	質問項目No.13～15までの3項目のうち、2項目以上に該当	/3
⑤	質問項目No.16に該当	
⑥	質問項目No.18～20までの3項目のうち、いずれか1項目以上に該当	/3
⑦	質問項目No.21～25までの5項目のうち、2項目以上に該当	/5

■ 基本チェックリストの考え方

	基本チェックリストの質問項目	基本チェックリストの質問項目の趣旨
1	バスや電車で 1人で外出していますか	ご家族等の付き添いなしで、1人でバスや電車を利用して外出しているかどうかを尋ねています。バスや電車のないところでは、それに準じた公共交通機関に置き換えて回答して下さい。なお、1人で自家用車を運転して外出している場合も含まれます。
2	日用品の買い物をしていますか	自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか（例えば、必要な物品を間違いなく購入しているか）を尋ねています。電話の注文のみで済ませている場合は「いいえ」となります。
3	預貯金の出し入れをしていますか	自ら預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での窓口手続きも含め、ご本人の判断により金銭管理を行っている場合に「はい」とします。ご家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。
4	友人の家を訪ねていますか	電話による交流は含みません。また、ご家族や親戚の家への訪問は含みません。
5	家族や友人の相談にのっていますか	面接せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」として下さい。
6	階段を手すりや壁を伝わずに昇っていますか	時々手すり等を利用している程度であれば「はい」とします。手すり等を使わずに階段を上る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合は「いいえ」となります。
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	時々つかまっている程度であれば「はい」とします。
8	15分位続けて歩いていますか	屋内、屋外等の場所は問いません。
9	この1年間に転んだことがありますか	この1年間に転倒の事実があるかどうかを尋ねています。
10	転倒に対する不安は大きいですか	現在、転倒に対する不安が大きいかどうかを、ご本人の主観に基づき回答して下さい。

11	6ヶ月で2~3Kg以上の体重減少がありましたか	6ヶ月以上かかって減少している場合は「いいえ」となりません。
12	身長、体重	身長、体重は、整数で入力して下さい。体重は1ヶ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	半年以上前から固いものが食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	お茶や汁物を飲む時に、むせることがあるかどうかを、ご本人の主観に基づき回答して下さい。
15	口の渇きが気になりますか	口の中の渇きが気になるかどうかを、ご本人の主観に基づき回答して下さい。
16	週に1回以上は外出していますか	週によって外出する頻度が異なる場合は、過去1ヶ月の状態を平均して回答して下さい。
17	昨年と比べて外出の数が減っていますか	昨年の外出回数と比べて、今年の外出回数が減少傾向にある場合は「はい」となります。
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	ご本人は、物忘れがあると思っても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」となります。
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	何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ねています。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には「いいえ」となります。
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、ご本人の主観に基づき回答して下さい。 月と日の一方しか分からない場合には「はい」となります。
	ここ2週間の状況を、ご本人の主観に基づき回答して下さい。	