

基本チェックリストの考え方

【共通的事項】

- ① 対象者には、深く考えずに、主観に基づき回答してもらってください。それが適当な回答であるかどうかの判断は、基本チェックリストを評価する者が行ってください。
- ② 期間を定めていない質問項目については、現在の状況について回答してもらってください。
- ③ 習慣を問う質問項目については、頻度も含め、本人の判断に基づき回答してもらってください。
- ④ 「できる」「できない」という能力をチェックするものではなく、本人が「している」「していない」という活動の状況に基づきチェックします。

	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	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。1人で家用車を運転して外出している場合も含まれます。 ※付き添いなしで、タクシーやデマンドタクシー等を利用し外出している場合も「はい」となります。	日常生活関連動作について
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。電話で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、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。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	友人の家を訪ねているかどうかを尋ねています。電話による交流は含みません。また、 <u>家族や親戚の家への訪問は含みません。</u>	
5	家族や友人の相談にのっていますか	家族や友人の相談にのっているかどうかを尋ねています。面談せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」とします。	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	階段を手すりや壁をつたわずに昇っているかどうかを尋ねています。時々、手すり等を使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昇る能力があっても、 <u>習慣的に手すり等を使っている場合には「いいえ」となります。</u>	運動器の機能について

7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	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るかどうかを尋ねています。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	15分位続けて歩いているかどうかを尋ねています。屋内、屋外等の場所は問いません。 ※家事や仕事等で歩いても「はい」となります。 杖やシルバーカーを利用して歩いている場合も「はい」となります。	
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、本人の主観に基づき回答してください。	
11	6か月で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	6か月間で2～3Kg以上の体重減少があったかどうかを尋ねています。6か月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります。	低栄養状態について
12	身長、体重	身長、体重は、整数で記載して下さい。体重は1か月以内の値を、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	半年前に比べて固いものが食べにくくなったかどうかを尋ねています。 <u>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。</u>	口腔機能について
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	お茶や汁物等を飲む時に、むせることがあるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。	
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、本人の主観に基づき回答してください。	
16	週に1回以上は外出していますか	週によって外出頻度が異なる場合は、過去1か月の状態を平均してください。 ※受診や畑仕事、散歩、ごみ捨て等で家を出る場合も「はい」となります。	閉じこもりについて
17	昨年と比べて外出の回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「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	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。	認知症について
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。 ※携帯電話の場合は自ら電話番号を検索して電話をかけている場合は「はい」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、本人の主観に基づき回答してください。月と日の一方しかわからない場合には「はい」となります。 ※カレンダー等を見てわかる場合は「いいえ」となります。	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<u>ここ2週間の状況</u> を、本人の主観に基づき回答してください。 ※「うつ」の状態を尋ねています。一時的な状態ではなく、2週間以上状態が続いている場合が「はい」となります。	うつについて
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) 以前は楽に出来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		