

回答欄の当てはまる方に「○」をして、合計の点数で判断します。

No.	質問項目	回答		計
		はい	いいえ	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0	1	点
2	日用品の買い物をしていますか	0	1	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	1	
4	友人の家を訪ねていますか	0	1	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	1	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1	点
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	1	
8	15分位続けて歩いていますか	0	1	
9	この1年間に転んだことがありますか	1	0	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	0	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0	点
12	BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重□kg ÷ 身長□m ÷ 身長□m) (注)	1	0	
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	0	点
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0	
15	口の渇きが気になりますか	1	0	
16	週に1回以上は外出していますか	0	1	点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0	
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	1	0	点
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	1	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1	0	点
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	0	
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	1	0	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1	0	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1	0	

①日常生活に必要な機能全般 No.1～20が10点以上で生活に必要な機能低下の心配
②運動の機能 3点以上で足腰の筋力の低下の心配
③栄養状態 2点以上で栄養不足の心配
④口腔の機能 2点以上で口腔機能の低下の心配
⑤閉じこもり No.16に該当で閉じこもりの心配
⑥認知機能 1点以上で認知機能の低下の心配
⑦うつ 2点以上でうつの心配

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

①～⑦に該当した方は、生活機能の低下の心配がある方です。
あんしんすこやかセンターへ相談してみましよう