

質問		回答欄		
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	5
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	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	はい	いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	
10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい	
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	2
12	BMI(※)が18.5未満ですか BMI= <input type="text"/> ※=体重 <input type="text"/> kg ÷ 身長 <input type="text"/> m ÷ 身長 <input type="text"/> m	いいえ	はい	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	3
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	
15	口の渇きが気になりますか	いいえ	はい	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	2
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	
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	いいえ	はい	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	はい	いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい	
1~20までピンク色に○がついた数はいくつですか				20
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい	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	いいえ	はい	
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	いいえ	はい	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい	

合計 25

介護保険で要介護・要支援の認定を受けていますか (はい いいえ)

介護サービスを利用していますか(デイサービス、ヘルパーなど) (はい いいえ)

チェック結果		
	下の項目に当てはまらなかった人	○あなたは、はつらつシニアです! ぜひ今の生活を維持してください!
	1~20の質問中10個以上がピンク色	○生活が不活発になってきているかも? 暮らしにくさを感じた時は、いつでも地域包括支援センターにご相談ください。
	6~10の質問中3つ以上がピンク色	○足腰の筋力が衰えているかも? 活動量が低下すると、転倒から寝たきりになるリスクも上がります。
	11,12の質問で両方がピンク色	○栄養が足りていないのかも? 栄養が不足すると筋力が落ちたり、病気になりやすくなります。
	13~15の質問中2つ以上がピンク色	○嚙んだり飲み込んだりする力が落ちているかも? お口の機能が低下すると、栄養不足や肺炎などを招きやすくなります。
	16の質問がピンク色	○閉じこもり気味になっているかも? 外出の機会が減ると、体力が衰えるだけではなく、脳への刺激低下から認知症を招きやすくなります。
	18~20の質問中1つ以上がピンク色	○物忘れが気になるかも? 物忘れによる暮らしにくさはありませんか?物忘れをほおっておくと、暮らしに支障が出る場合もあります。
	21~25の質問中2つ以上がピンク色	○気持ちが落ち込みやすくなっているかも? 気分が落ち込むと、活動が低下する可能性も高くなります。

上記で○が付いた方は、広島市や地域で行われている介護予防や生活支援のサービスがご利用できます。また、後日包括支援センターより、介護予防に関するご案内をさせていただきます。

お問い合わせ・連絡先
 広島市段原地域包括支援センター(広島市南区段原南一丁目3-52 段原ショッピングセンター2階)
 電話: (082) 261-8588
 作成: 平成30年10月