

高齢化の時代に伴い「介護予防」の必要性が言われている昨今、介護保険では全国的に「基本チェックリスト」がその指標として活用されています。各項目が点数化されており、基準を超えると「介護予防の必要性あり」となります。

以下に実物を掲載しますので、新年を迎える心を新たにしたところで、ご自身を確認する意味で試してみてください。万が一、基準を超えた点数があった場合は、専門のスタッフが適切な助言を行いますので、地域包括支援センターまでご相談ください。

番号	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	
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らずに昇っていますか	0	1	
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	
12	BMIが18.5未満ですか (BMI=体重□kg÷身長□m÷身長□m) (※) 例：体重60kg、身長165cm (1.65m) の人の場合 60÷1.65÷1.65=22			
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	
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1	0	
15	口の渴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	
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	
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	
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやっ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	

*「BMI」は肥満度を測る数値で、22が標準値、18.5～25が正常範囲。18.5未満は痩せ過ぎ、25以上は肥満です。

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎0139-55-4460

～南部桧山衛生処理組合からお知らせ～ 問い合わせ先：南部桧山清掃センター ☎0139-53-6301

毎月第2・第4土曜日は施設休業日のため、施設へのごみの搬入はできません。

広報かみのくに
2026年1月号

