

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、新年を迎え心を新たにしたところで、ご自身を確認の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	点
2	日用品の買い物をしていますか	0	1	
3	預貯金のお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） （※）例：体重60kg、身長165cm（1.65m）の人の場合 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22$	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	
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されますか	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	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

問1～20が10点以上で生活が不活発になっている可能性があります。

②運動の機能

3点以上で生活に必要な運動機能が低下している可能性があります。

③栄養状態

2点以上で栄養不足の可能性がります。

④口腔の機能

2点以上で口の中の機能が低下している可能性があります。

⑤閉じこもり

問16に該当すると閉じこもりぎみになっている可能性があります。

⑥認知機能

1点以上で認知機能低下の可能性がります。

⑦うつ

1点以上でうつ傾向の可能性がります

※「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

*～南部松山衛生処理組合からお知らせ～

問い合わせ先：南部松山清掃センター
☎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。