

# 基本チェックリスト

被保険者番号：( \_\_\_\_\_ )

記入日： 年 月 日

No.	質問項目	回答:いずれかに○をお付け下さい。	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	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
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	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長            cm            体重            kg            (BMI=            )            (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
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	はい	いいえ
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	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
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	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

現在の健康状態はいかがですか。 1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

(注)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

八戸市長  
 現在の心身の状態等について、上記のとおり回答します。  
 また、介護予防ケアマネジメントの実施にあたり、必要があるときは、この基本チェックリストを地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、居宅サービス事業者、介護保険施設、主治医その他必要な範囲で関係する者に提示することに同意します。

年 月 日                      本人署名

市処理欄

No.1～20	No.6～10	No.11～12	No.13～15	No.16～17	No.18～20	No.21～25
20	5	2	3	1	3	5

入力