（参考資料）

元気度調査（基本チェックリスト）についての考え方

【共通事項】

①対象者には、各質問項目の趣旨を理解していただいた上で回答してもらってください。それが適当 な回答であるかどうかの判断は、元気度調査を評価する者が行ってください。

②期間を定めていない質問項目については、現在の状況について回答してもらってください。

③習慣を問う質問項目については、頻度も含め、本人の判断に基づき回答してもらってください。

④各質問項目の趣旨は以下のとおりです。各質問項目の表現は変えないでください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 質問項目 | 質問項目の趣旨 |
| １～５の質問項目は、日常生活関連動作について尋ねています。 | | |
| １ | バスや電車で１人で外出していますか | 家族等の付き添いなしで、1 人でバスや電車を利用して外出し  ているかどうかを尋ねています。バスや電車のないところで  は、それに準じた公共交通機関に置き換えて回答してくださ  い。なお、１人で自家用車を運転して外出している場合も含ま  れます。 |
| ２ | 日用品の買い物をしていますか | 自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかど  うか（例えば、必要な物品を購入しているか）を尋ねています。  頻度は、本人の判断に基づき回答してください。電話での注文  のみで済ませている場合は「いいえ」となります。 |
| ３ | 預貯金の出し入れをしていますか | 自ら預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀  行等での窓口手続きも含め、本人の判断により金銭管理を行っ  ている場合に「はい」とします。家族等に依頼して、預貯金の  出し入れをしている場合は「いいえ」となります。 |
| ４ | 友人の家を訪ねていますか | 友人の家を訪ねているかどうかを尋ねています。電話による交 流や家族・親戚の家への訪問は含みません。 |
| ５ | 家族や友人の相談にのっていますか | 家族や友人の相談にのっているかどうかを尋ねています。面談  せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」とします。 |
| ６～10 の質問項目は、運動器の機能について尋ねています。 | | |
| ６ | 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか | 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っているかどうかを尋ね  ています。時々、手すり等を使用している程度であれば　「はい」とします。手すり等を使わずに階段を昇る能力があっても、習慣  的に手すり等を使っている場合には「いいえ」となります。 |
| 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 | 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るか  どうかを尋ねています。　　時々、つかまっている程度であれば　　　　　「はい」とします。 |
| ８ | 15 分位続けて歩いていますか | 15 分位続けて歩いているかどうかを尋ねています。屋内、屋外等の場所は問いません。 |
| ９ | この１年間に転んだことがありますか | この１年間に「転倒」の事実があるかどうかを尋ねています。 |
| 10 | 転倒に対する不安は大きいで  すか | 現在、転倒に対する不安が大きいかどうかを、本人の主観に基  づき回答してください。 |
| 11・12 の質問項目は、低栄養状態かどうかについて尋ねています。 | | |
| 11 | ６ヵ月で２～３㎏以上の体重  減少がありましたか | ６ヵ月間で２～３㎏以上の体重減少があったかどうかを尋ね  ています。６ヵ月以上かかって減少している場合は「いいえ」  となります。 |
| 12 | 身長、体重 | 身長、体重は、整数で記載してください。体重は１ヵ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13～15 の質問項目は、口腔機能について尋ねています。 | | |
| 13 | 半年前に比べて固いものが食  べにくくなりましたか | 半年前に比べて固いものが食べにくくなったかどうかを尋ね  ています。半年以上前から固いものが食べにくく、その状態に  変化が生じていない場合は「いいえ」となります。 |
| 14 | お茶や汁物等でむせることが  ありますか | お茶や汁物等を飲む時に、むせることがあるかどうかを、本人  の主観に基づき回答してください。  （むせる：毎食、水分でむせること　「たまに」は含まない） |
| 15 | 口の渇きが気になりますか | 口の中の渇きが気になるかどうかを、本人の主観に基づき回答 してください。（水分摂取しても渇くか） |
| 16・17 の質問項目は、閉じこもりについて尋ねています。 | | |
| 16 | 週に１回以上は外出していま  すか | 週によって外出頻度が異なる場合は、過去１ヵ月の状態を平均  してください。 |
| 17 | 昨年と比べて外出の回数が減  っていますか | 昨年の外出回数と比べて、今年の外出回数が減少傾向にある場  合は「はい」となります。 |
| 18～20 の質問項目は認知症について尋ねています。 | | |
| 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 | 本人は物忘れがあると思っていても、周りの人から指摘される  ことがない場合は「いいえ」となります。 |
| 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 | 何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているか  どうかを尋ねています。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける  場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には  「いいえ」となります。  携帯電話で自分で調べている場合も含む。  （着信は受けるが、自分からはかけないなど、様々な場合があり、詳細を聞き取る。） |
| 20 | 今日が何月何日かわからない  時がありますか | 今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、本人の主観  に基づき回答してください。月と日の一方しか分からない場合  には「はい」となります。  日めくり以外のカレンダー等を見れば、日付を思い出す場合は「できる」 |
| 21～25 の質問項目は、うつについて尋ねています。 | | |
| 21 | （ここ２週間）毎日の生活に充 実感がない | ここ２週間の状況を、本人の主観に基づき回答してください。  （ここ２週間で「急に」という変化がポイント） |
| 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 |
| 23 | （ここ２週間）以前は楽に出来  ていたことが今ではおっくう  に感じられる |
| 24 | （ここ２週間）自分が役に立つ 人間だと思えない |
| 25 | （ここ２週間）わけもなく疲れ たような感じがする |