

「65歳からのいきいき元気度チェック」を実際にやってみましょう！

No.	質問	回答		点数
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
2	日用品の買い物をしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
4	友人の家を訪ねていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
日常生活機能について		No.1~5の合計		

No.	質問	回答		点数
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい(0点)	いいえ(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	はい(0点)	いいえ(1点)	
8	15分位続けて歩いていますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい(1点)	いいえ(0点)	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点)	いいえ(0点)	
運動器機能について(3点以上の方)		No.6~10の合計		

No.	質問	回答		点数
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい(1点)	いいえ(0点)	
12	身長(. m) 体重(. kg) BMI(肥満指数)() ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	BMIが 18.5未満 (1点)	BMIが 18.5以上 (0点)	
栄養状態について(2点の方)		NO.11~12の合計		

No.	質問	回答		点数
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(1点)	いいえ(0点)	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい(1点)	いいえ(0点)	
15	口の渇きが気になりますか	はい(1点)	いいえ(0点)	
口腔機能について(2点以上の方)		No.13~15の合計		

No.	質問	回答		点数
16	週に1回以上は外出していますか	はい(0点)	いいえ(1点)	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい(1点)	いいえ(0点)	
閉じこもりについて		No.16の点数		

No.	質問	回答		点数
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われますか	はい(1点)	いいえ(0点)	
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(0点)	いいえ(1点)	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい(1点)	いいえ(0点)	
認知症について(1点以上の方)		No.18~20の合計		

日常生活全般(10点以上の方)		No.1~20の合計		
-----------------	--	------------	--	--

No.	質問	回答		点数	
21	ここ2週間	毎日の生活に充実感がない	はい(1点)	いいえ(0点)	
22		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(1点)	いいえ(0点)	
23		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(1点)	いいえ(0点)	
24		自分が役に立つ人間だと思えない	はい(1点)	いいえ(0点)	
25		わけもなく疲れたような感じがする	はい(1点)	いいえ(0点)	
うつについて(2点以上の方)		No.21~25の合計			

チェックのあとは	以下の点数に該当しますか?	こんなこと、気になりますか?
No. 1~20で	10点以上	日常生活全般が気になる
No. 6~10で	3点以上	以前より足腰が疲れやすい
No. 11~12で	2点	栄養が不足がみ
No. 13~15で	2点以上	お口の健康が気になる
No. 16~17で	No. 16が「いいえ」	閉じこもりがみ
No. 18~20で	1点以上	忘れっぽくなっている
No. 21~25で	2点以上	気持ちが沈みがち

いずれかに
該当する



いずれも
該当しない

気になることは
高齢者総合相談センターへ
相談してみましょう!

今までどおりの
生活を続けましょう!