

基本チェックリストを利用して自分の健康状態を確認しましょう！

回答の方法：あなたの現在の状態について、「はい」・「いいえ」の当てはまる方に○をしてください。
 結果の確認：それぞれの項目で、**赤い枠**にあてはまった項目の数を結果欄に記入します。

チェックリスト番号	チェック項目	回答		結果
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか (1人で自家用車を運転して外出している場合も「はい」となります)	0 はい	1 いいえ	5
	2 日用品の買物をしていますか	0 はい	1 いいえ	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0 はい	1 いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか	0 はい	1 いいえ	
	5 家族や友人の相談にのっていますか (電話で相談に応じている場合も「はい」となります)	0 はい	1 いいえ	
運動器の機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0 はい	1 いいえ	5
	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 はい	1 いいえ	
	8 15分位続けて歩いていますか (屋内、屋外などの場所は問いません)	0 はい	1 いいえ	
	9 この1年間に転んだことがありますか	1 はい	0 いいえ	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1 はい	0 いいえ	
栄養状態	11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1 はい	0 いいえ	2
	12 BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) 【例】身長160cm、体重50kgの場合、50kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = BMI 19.5	1 はい	0 いいえ	
口腔機能	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 はい	0 いいえ	3
	14 お茶や汁物などでむせることがありますか	1 はい	0 いいえ	
	15 口の渇きが気になりますか	1 はい	0 いいえ	
閉じこもりの傾向	16 週に1回以上は外出していますか (過去1ヶ月の状態の平均)	0 はい	1 いいえ	2
	17 昨年と比べて外出の回数は減っていますか	1 はい	0 いいえ	
認知機能	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 はい	0 いいえ	3
	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 はい	1 いいえ	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか (月と日がどちらかわからない場合には「はい」となります)	1 はい	0 いいえ	
チェックリスト番号 1～20 の合計				20
こころの健康状態	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1 はい	0 いいえ	5
	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 はい	0 いいえ	
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできたことが今はおっくうに感じられる	1 はい	0 いいえ	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい	0 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	1 はい	0 いいえ	

チェックリスト番号 1～5 生活機能全般 をチェックします。

生活が不活発になると、心身がより早く衰える危険があります。
自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう！



チェックリスト番号 6～10 運動器の機能 をチェックします。

足腰が衰えると、生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。
毎日の生活に運動を取り入れましょう！ 【点数結果が3点以上の方は要注意！】



チェックリスト番号 11～12 栄養状態 をチェックします。

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。
美味しく、楽しく、バランスよく食べましょう！ 【点数結果が2点の方は要注意！】



チェックリスト番号 13～15 口腔機能 をチェックします。

食べたり、飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。
口腔ケアでお口の健康を保ちましょう！ 【点数結果が2点以上の方は要注意！】



チェックリスト番号 16～17 閉じこもりの傾向 をチェックします。

家に閉じこもっていると心身の活動が不活発になるため、全身の衰弱や認知機能の低下、うつを招きやすくなります。
外に出る楽しみを見つけ、こまめに出かける習慣を身につけましょう！



【チェック項目16に該当した方は要注意！】

チェックリスト番号 18～20 認知機能 をチェックします。

認知症は早期に治療・予防することにより、認知症の進行を遅らせることができます。
 「おかしいな？」と思ったら、早めに受診し、診断を受けることが大切です。
小さな変化を見逃さないようにしましょう！ 【点数結果が1点以上の方は要注意！】



チェックリスト番号 1～20 総合的な生活機能 をチェックします。

生活が不活発になると、毎日の生活を健康に過ごす体力や気力など全体的な能力が衰え、日常生活に支障が出る可能性があります。
生活習慣を見直してみよう！ 【点数結果が10点以上の方は要注意！】



チェックリスト番号 21～25 こころの健康状態 をチェックします。

うつ病になると生活が不活発になって心身の衰弱を招きやすくなります。
 長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。
「もしかして」と思ったら早めに相談しましょう！ 【点数結果が2点以上の方は要注意！】



基本チェックリストの結果、気になる項目がありましたら、担当地区の地域包括支援センター（裏面参照）へお気軽にご相談ください。

「基本チェックリスト」の結果はどうでしたか。
気になる兆候などがありましたら、地域包括
支援センターへお気軽にご相談ください。



「基本チェックリスト」で
自分の心身の状態を
確認してみませんか



佐渡市内の地域包括支援センター

名 称	連 絡 先	担当区域
佐渡東地域包括支援センター (両津福祉センターしゃくなげ 内)	0259-23-5515	両津地区
佐渡西地域包括支援センター (佐渡市役所佐和田行政サービスセンター 内)	0259-57-8152	相川地区 佐和田地区 金井地区
佐渡中地域包括支援センター (畑野母子健康センター 内)	0259-58-7173	新穂地区 畑野地区 真野地区
佐渡南地域包括支援センター (佐渡市役所羽茂支所 内)	0259-88-3844	小木地区 羽茂地区 赤泊地区



市では、市内各地で介護予防教室を開催しています。
会場・開催日の情報は、市ホームページ または 市役所高
齢者福祉担当窓口パンフレットを設置していますのでご確
認ください。



いつでもいきいきと自分らしく元気な暮らしを送るためには、心身の老
化のサインに早く気づき、からだの機能の維持・向上させるなどの取り組
み（介護予防）が必要です。

「基本チェックリスト（※）」は、心身の老化のサインに早く気づき、ご
自身に必要な介護予防など健康づくりに生かすことができますので、
チェックしてみましょう。

※ 基本チェックリストとは
25問の簡単な質問に「はい」「いいえ」で答えることで、「運動機能」、「栄養」、「口腔機能」、
「生活機能」、「閉じこもり」、「認知症」、「うつ」の7つの機能や症状についてチェックすることができ
ます。

お問い合わせ： 佐渡市役所 高齢福祉課 高齢福祉係
TEL 0259-63-3790

佐 渡 市 高 齢 福 祉 課