

基本チェックリストの書き方

- ① ご自身の主観でお答えいただければ結構ですので、もれなく「はい」「いいえ」のどちらかにチェックしてください。
- ② 「できる」「できない」という『能力』ではなく、ご本人が「している」か「していない」かをチェックしてください。
- ③ 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ください。

No.	質問	基本チェックリストの質問の主旨
1	バスや電車で…	ご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、自転車や自家用車を、自分1人で運転して外出している場合も「はい」とします。
2	日用品の買物…	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、必要な物品を間違いなく購入しているか）を尋ねています。電話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…	自らの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、ご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。ご家族等に依頼して、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…	電話による交流は含みません。また、ご家族や親戚の家への訪問は含みません。
5	家族や友人の相談…	面接せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」としてください。
6	階段を手すりや…	時々手すり等を利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上る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合は「いいえ」となります。
7	椅子に座った…	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…	屋内、屋外等の場所は問いません。杖等を利用していても「はい」となります。
9	この1年間に…	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…	現在、転倒に対する不安が大きいかどうかを、ご本人の主観に基づきお答えください。
11	6ヶ月間で2～3kg…	6ヶ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	体重は1ヶ月以内の値を、身長は過去の計測値を記載して差し支えありません。
13	半年前に比べて…	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…	お茶や汁物を飲む時に、むせることがあるかどうかを、ご本人の主観に基づきお答えください。
15	口の渇きが…	口の中の渇きが気になるかどうかを、ご本人の主観に基づきお答えください。
16	週に1回以上…	週によって外出する頻度が異なる場合は、過去1ヶ月の状態を平均して回答してください。
17	昨年と比べて…	昨年の外出回数と比べて、今年の外出回数が減っている場合は「はい」となります。
18	周りの人から…	ご本人は物忘れがあると思っても、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…	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、誰かにダイヤルしてもらい、会話だけする場合には「いいえ」となります。
20	今日が何月何日…	今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、ご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。
21～25の質問		最近2週間の状況を、ご本人の主観に基づき回答してください。

