

## 基本チェックリスト記載要領

【No. 1 ～No.25】		
○ 国が定める基本項目であり、介護予防・生活支援サービス事業対象者の判定に使用します。		
・ 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ご回答ください。		
・ 習慣を問う質問項目については、頻度も含め、ご自身の判断に基づきご回答ください。		
・ 記載に迷う点がありましたら、職員までご確認ください。		
No.	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、ご自身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、ご自身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ずに昇っていますか	階段を手すりや壁をつたわ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、あなた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 ヶ月で 2 ～ 3 kg 以上の体重減少がありましたか	6 ヶ月間で 2 ～ 3 kg 以上の体重減少があったかどうかを尋ねています。6 ヶ月以上かけて減少している場合は「いいえ」となります。
12	肥満度（BMI）は 18.5 未満ですか	身長、体重は、整数で記載してください。体重は 1 カ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。BMI 早見表に身長と体重を当てはめて、18.5 未満であるかどうかを回答してください。

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、あなたの主観に基づき回答してください。
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、あなたの主観に基づき回答してください。
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	ご自身で物忘れがあると思っけていても、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。
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、あなた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、あなたの主観に基づき回答してください。
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	

○ 要介護認定申請の必要性を確認するために、本市が独自に追加した項目です。

日常生活で普通に行なっている活動、行動を伺っています。普段は行なっていないが、しようと思えばできる場合には「はい」、質問の一部はできるが全てはできない、または家族がいればできるが自分ひとりではできない場合は「いいえ」をご回答ください。

明らかに実施できていないことが分かっている場合には、「いいえ」をご回答ください。

記載に迷う点がありましたら、職員までご確認ください。

No.	質問項目	質問項目の趣旨
26～38の質問項目は、実施可能な日常生活活動の状況について尋ねています。		
26	一人で外出できますか	ここでの外出とは、歩いていく近所の距離以上の場所へ出かけるかを指します（目的地が近く、歩ける距離の場合もあるが、身なりを整えて外に出るのであれば外出とみなします）。 外出の目的は問いません（買い物、散歩、通院など）。 1人で出かける用意ができ、移動手段の手配ができるかを指します。 移動手段は問いませんが、1人で出かける用意（手配）ができずに、誰かに連れて行ってもらう場合は「いいえ」になります。
27	バスや電車を使って移動できますか	同伴者がいる場合でも、自分1人で移動できれば（できると思えば）「はい」と回答してください。 モノレールなどの公共交通機関を含めても結構です。ただし、タクシーは含めないでください。
28	日用品の買物ができますか	ここでの「日用品の買い物」には、移動を含んで自分で遂行可能かを問います。 移動手段を自分で手配できれば（例：タクシーを呼ぶ、家族に頼むなど）、 「はい」と回答してください。 買い物の内容や場所は問いません。
29	請求書の振込み（窓口、ＡＴＭなど）ができますか	実施したことがない場合には、やろうとすればできるかどうかで判断してください。
30	お金の管理ができますか	金額の大小は問いません。 自分でお金を持って使っているかでご判断ください。
31	電話番号を調べることができますか	電話帳や携帯電話などの調べる手段は問いません。
32	足のツメを自分で切れますか	特別な場合（巻き爪はできないなど）を除いて1人でできると思われる場合は「はい」とご回答ください。
33	掃除機がけができますか	1人で掃除機がけができるかどうかでご判断ください。 モップがけは含みません。
34	薬の管理ができますか	服薬中の薬（ここでは医師に処方されている薬を指します）を自分で決まった時間帯に決まった分量を飲んでいるかでご判断ください。
35	家の鍵の管理ができますか	鍵の管理は自分で持ち歩くと考えた時に、1人で鍵を持って部屋を開けたり閉めたりして、保管するなどの一連の行動を指します。 行なっていない場合には、やろうと思えばできるかどうかでご判断ください。
36	食事を作れますか	食事の内容は問いません。 カップ麺や冷凍食品であっても作ることが出来れば「はい」とご回答ください。
37	電子レンジを使えますか	温めるだけでも構いません。自分で食べ物にあったお皿を電子レンジにいれて、時間を設定して、温めて出せるなどの一連の操作を指します。 やろうと思えばできるかどうかでご判断ください。
38	ガスコンロ（ガスレンジ）を利用できますか	火の使用を問うものであり、IHヒーターは含めません。 IH等を使用している場合は「ガスコンロなどで、火を利用することができるか」で確認してください。