別　記

第１号様式（第６条関係）

館山市基本チェックリスト

　　記入日：平成　　年　　月　　日（　　）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 氏　名 |  | 住　所 |  | 生年月日 |  |
| 希望するサービス内容 | |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | 質　問　項　目 | 回答：いずれかに○を  お付け下さい | |
| 1 | バスや電車で一人で外出していますか | | ０．はい | １．いいえ |
| 2 | 日用品の買い物をしていますか | | 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 | | ０．はい | １．いいえ |
| 6 | 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか | | ０．はい | １．いいえ |
| 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分間続けて歩いていますか | | 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 |
| 11 | ６ヶ月間で２～３㎏以上の体重減少がありましたか | | １．はい | ０．いいえ |
| 12 | 身長　　　　　　　　ｃｍ　　　体重　　　　　　　　㎏　　　　（　ＢＭＩ　＝　　　　　　　　　）　　（注） | | | |
| 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 |
| 14 | お茶や汁物等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 |
| 16 | 週に１回以上は外出していますか | | ０．はい | １．いいえ |
| 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | | １．はい | ０．いいえ |
| 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 | | １．はい | ０．いいえ |
| 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 | | １．はい | ０．いいえ |
| 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 |
| 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）以前まで楽にできていたことが今で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 |

（注）　ＢＭＩ　＝　体重（㎏）÷身長（ｍ）÷身長（ｍ）が１８．５未満の場合に該当とする。