

注1 あなたの現在の状況を簡単にチェック(○)してみましょう。

➡ ■にチェックがついたところを数えて下さい。
機能低下リスク
必要なサービスニーズ

チェック項目		回答							
1~20の ■の数 個	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	生活機能 の低下	運動機能 の低下	運動 (A)		
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ					
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ					
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ					
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ					
	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	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	はい	いいえ					
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ					
	9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい					
	10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい					
6~10の ■の数 個	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	低栄養 状態	口腔・栄養 (B)			
	12	BMIが18.5未満ですか (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	いいえ	はい					
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい					
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい					
	15	口の渇きが気になりますか	いいえ	はい					
	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ					
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい					
	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	いいえ	はい					
	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	いいえ					
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい					
13~15の ■の数 個	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい	認知機能 の低下	認知機能 (D)			
	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	いいえ	はい					
	23	(ここ2週間) 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	いいえ	はい					
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい					
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい					
	26	(ここ2週間) 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	いいえ	はい					
	27	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい					
	28	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい					
	29	(ここ2週間) 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	いいえ	はい					
	30	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい					

チェックが付いたからといってがっかりすることはありません。
早めに気づき、日々の生活を見直すことで、まだまだ改善が望めます。



注2 チェック項目に応じたサービスのご案内

サービスのご利用には、お住まいの地域包括支援センター、
又は担当の介護支援専門員への相談が必要です。

No.	サービスニーズ の組み合わせ (記号)	該当する サービスニーズの組み合わせ	あなたの おすすめのサービス はこちらです！
1	A	生活機能+運動機能	健康づくりデイトレーニング (注3)
2	A+B	生活機能+運動機能+口腔・栄養	訪問C + 健康づくりデイトレーニング
3	A+B+C	生活機能+運動機能+口腔・栄養 + 閉じこもり・うつ傾向	※介護予防通所介護相当 サービス
4	A+B+D	生活機能+運動機能+口腔・栄養+認知機能	※介護予防通所介護相当 サービス
5	A+B+C+D	生活機能+運動機能+口腔・栄養 + 閉じこもり・うつ傾向+認知機能	要介護認定の申請
6	A+C	生活機能+運動機能+閉じこもり・うつ傾向	健康づくりデイトレーニング
7	A+C+D	生活機能+運動機能+閉じこもり・うつ傾向 + 認知機能	健康づくりデイトレーニング
8	A+D	生活機能+運動機能+認知機能	健康づくりデイトレーニング
9	B	口腔・栄養	訪問C(注5)
10	B+C	口腔・栄養+閉じこもり・うつ傾向	訪問C+健康づくり デイサービス(注4)
11	B+C+D	口腔・栄養+閉じこもり・うつ傾向+認知機能	訪問C + 健康づくりデイサービス
12	B+D	口腔・栄養+認知機能	訪問C + 健康づくりデイサービス
13	C	閉じこもり・うつ傾向	健康づくりデイサービス
14	C+D	閉じこもり・うつ傾向+認知機能	健康づくりデイサービス
15	D	認知機能	健康づくりデイサービス
16	該当なし	該当なし	生きがいデイサービス

※介護予防通所介護相当サービス

介護予防を目的とするサービスで、送迎付きで食事や入浴、その他の必要な日常生活上の支援が受けられ運動やレクリエーションなどを行う。