

65歳以上の方へ 基本チェックリスト
 年龄超过65岁者的基本调查表

【中国語】

| | |
|---------------|-------|
| 記入日 填写日 | 年 月 日 |
| 氏名 姓名 | |
| 生年月日 出生年月日 | 年 月 日 |

| NO | 質問事項 各项问题 | 回答はいずれかに○をつけてください。 请划圈回答。 | |
|----------------|---|------------------------------|---------|
| 1 日常生活 日常生活 | 1 バスや電車で1人で外出していますか 一个人坐公共汽车或坐电车外出吗? | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| | 2 日用品の買い物をしていますか 自己去买日用品吗? | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| | 3 預貯金の出し入れをしていますか 自己存取钱吗? | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| | 4 友人の家を訪ねていますか 去拜访友人吗? | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| | 5 家族や友人の相談にのっていますか 给家属或朋友提建议吗? | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| 2 運動機能 运动机能 | 6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか 不用扶栏或不扶墙能上楼梯吗? | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| | 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 不用任何扶助可以从椅子上站起来吗? | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| | 8 15分くらい続けて歩いていますか 能持续走十五分吗? | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| | 9 この1年間に転んだことがありますか 最近一年里摔倒过吗? | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| | 10 転倒に対する不安が大きいですか 特别担心摔倒吗? | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| 3 栄養 营养 | 11 6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか 最近六个月来体重减少了2~3公斤以上吗? | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| | 12 身長 身高 cm 体重 体重 kg (BMI) ※BMIとは、体重(kg)÷身長(m)で求めます。(BMI) ※BMI是指体重(kg)÷身高(m)的值。 | | |

| | | | | |
|---------------------|----|---|--------|---------|
| 4 口腔機能 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 与半年前相比吃硬东西比较费力吗？ | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| | 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか 喝茶或喝汤时容易呛着吗？ | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| | 15 | 口の渇きが気になりますか 觉得容易口渴吗？ | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| 5 閉じこもり 閉在家 里 | 16 | 週に1回以上は外出していますか 每周出门一次以上吗？ | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| | 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか 与去年相比外出的次数减少了吗？ | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| 6 もの忘れ 健忘 | 18 | 周りの人から「いつも同じ話を聞く」などの物忘れがあると言われますか 有被周围人说「总问一样的问题」等健忘的情况吗？ | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| | 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 自己查电话号码，然后打电话吗？ | 0 はい 是 | 1 いいえ 否 |
| | 20 | 今日が何月何日かわからない時がありますか 有不知道今天是几月几号的时候吗？ | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| 7 こころ 精神 | 21 | (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない (最近两个星期)每天的生活没有充实感。 | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| | 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 (最近两个星期)以前很高兴做的事情，现在高兴不起来了。 | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| | 23 | (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる (最近两个星期)以前做起来很容易的事情，现在觉得很麻烦。 | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| | 24 | (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない (最近两个星期)认为自己是个没用的人。 | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |
| | 25 | (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする (最近两个星期)毫无原因地感觉很疲劳。 | 1 はい 是 | 0 いいえ 否 |