

65歳以上のかたへの基本チェックリスト

Basic health check list for those over 65years old

【英語】(English)

記入日	年	月	日
Date			
氏名			
Name			
生年月日	年	月	日
Year & date of birth			

NO	質問事項 Questionnaire	回答はいずれかに○をつけて下さい。Circle either one.	
1 日常生活 daily life	1 バスや電車で1人で外出していますか Do you normally travel by bus or train by yourself?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
	2 日用品の買い物をしていますか Do you go out and by daily necessities by yourself?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
	3 預貯金の出し入れをしていますか Do you manage your own deposits and savings at the bank?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
	4 友人の家を訪ねていますか Do you often go out to visit your friends?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
	5 家族や友人の相談にのっていますか Do you consult with your family or friends about their problems?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
2 運動機能 physical ability	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか Are you able to go upstairs without holding rail or wall?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
	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 Are you able to stand up from the chair without any aids?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
	8 15分くらい続けて歩いていますか Are you able to keep walking for about 15 minutes?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
	9 この1年間に転んだことがありますか Have you fallen during the past year?	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
	10 転倒に対する不安が大きいですか Do you worry about falling down?	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
3 栄養 nutrition	11 6ヶ月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか Have you lost more than 2~3 kg in the past 6 months?	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No

	12	身長 height cm 体重 weight kg (BMI) ※BMIとは、体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で求めます。 BMI = weight (kg) ÷ height(m) × height(m)		
4 口腔機能 oral condition	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか Compared with six months ago, do you have difficulty in eating hard food?	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか Do you choke when you drink tea or soup?	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
	15	口の渇きが気になりますか Do you often feel your mouth dry?	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
5 閉じこもり seclusion	16	週に1回以上は外出していますか Do you go out more than once in a week?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか Compared with last year, do you go out less often?	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
6 もの忘れ forgetfulness	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 Do people around you say you repeat the same thing and have become forgetful?	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
	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 Do you make phone calls by yourself?	0 はい 0 Yes	1 いいえ 1 No
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか Do you find yourself not knowing today's date?	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
7 こころ mind	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない I do not feel any fulfillment in my daily life during the last two weeks.	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
	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 I can not enjoy things I used to enjoy during the last two weeks.	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
	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 During the last two weeks, I am not willing to do what I could do easily before.	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない During the last two weeks, I do not feel I am useful to anyone.	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする During the last two weeks, I feel I am exhausted without any reason.	1 はい 1 Yes	0 いいえ 0 No