

# 「からだ」と「こころ」のチェックリスト (質問票)



- 下記の質問について「はい」または「いいえ」の数字に○をつけてください。
- どちらか迷うときは、より近い方をお選びください。
- キリトリ線で切り離し、質問票のみを提出してください。

フリガナ氏名	男・女	記入日	平成	年	月	日
住所	〒	電話番号	(	)		
生年月日	明治・大正・昭和	年	月	日	年齢	歳

No.	質問事項	回答 (どちらかに○をしてください)		
		はい	いいえ	
0	(現在) 介護保険の要支援認定・要介護認定を受けていますか	はい	いいえ	
1	バスや電車で1人で外出していますか	① はい	① いいえ	1~20問中
2	日用品の買物をしていますか	① はい	① いいえ	10点以上
3	預貯金の出し入れをしていますか	① はい	① いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	① はい	① いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	① はい	① 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	① 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	① はい	① いいえ	3点以上
8	15分位続けて歩いていますか	① 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	① いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	① はい	① いいえ	
11	6か月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	① はい	① いいえ	11~12問中
12	身長 cm、体重 kg (BMI = ) ※ ※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が18.5未満ですか	① はい	① いいえ	2点
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	① いいえ	13~15問中
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	① はい	① いいえ	2点以上
15	口の渇きが気になりますか	① はい	① いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	① はい	① いいえ	No.16に該当
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	① はい	① 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されますか	① はい	① いいえ	18~20問中
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	① はい	① いいえ	1点以上
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	① はい	① いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	① はい	① いいえ	21~25問中
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	① いいえ	
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	① はい	① 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	① 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	① いいえ	

「はい」の方は、ここで終了となります。



# 「からだ」と「こころ」のチェックリスト(質問票)の判定

右のチェックリスト(質問票)の点数(各1点)を合計し、①～⑦のいずれかに該当する場合は、金沢市地域包括支援センターへご相談ください。

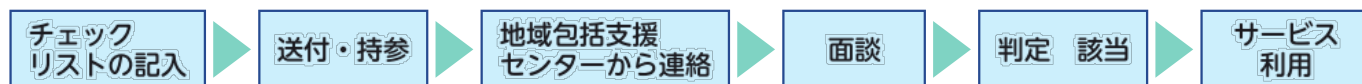
- ① No.1～20の合計が10点以上 → 全般的な生活機能の低下に注意が必要です。
- ② No.6～10の合計が3点以上 → 運動機能の低下に注意が必要です。
- ③ No.11～12の合計が2点 → 低栄養の可能性があります。
- ④ No.13～15の合計が2点以上 → 口腔機能の低下に注意が必要です。
- ⑤ No.16に該当 → 閉じこもりの可能性があります。
- ⑥ No.18～20の合計が1点以上 → 認知機能の低下に注意が必要です。
- ⑦ No.21～25の合計が2点以上 → こころの機能の低下に注意が必要です。



## サービス

サービスの種類	場 所	内 容
介護予防型サービス	訪問	訪問介護(ホームヘルプ)
	通所(通所介護事業所)	通所介護(デイサービス)
基準緩和型サービス	訪問	掃除、料理などの生活援助
	通所(通所介護事業所)	体操やレクリエーションなどのサービス
短期集中型サービス	訪問	栄養相談、栄養指導(栄養改善)
	通所(通所介護事業所等)	マシンなどを使用して筋力トレーニング(運動器機能向上)
	通所(歯科医院)	口の筋力アップなどのトレーニング(口腔機能向上)

## サービス利用の流れ



### ●金沢市地域包括支援センター

センター名	住 所	電話番号	FAX番号	担当地域
きしかわ	岸川町ほ5 金沢朱鷺の苑内	257-7878	257-7200	森本
ふくひさ	小坂町中83 浅ノ川総合病院内	293-2913	293-1480	小坂・千坂
かすが	鳴和1-1-10 城北ショッピングセンター内	253-4165	253-4170	浅野・森山・夕日寺
おおてまち	大手町9-1 小池病院デイケアセンター内	263-5517	263-5721	松ヶ枝・此花・瓢箪・馬場
さくらまち	桜町24-30 宗広病院内	222-5722	224-0189	材木・味噌蔵
たがみ	田上本町カ45-1 ピカソ内	231-8025	231-8026	犀川・湯涌・浅川
もろえ	沖町ハ15 金沢病院内	293-5084	293-5078	諸江・浅野川・川北
くらつき	鞍月東1-6 シニアホームみらい鞍月内	237-8063	237-8186	鞍月・粟崎・大野・金石
えきにしほんまち	駅西本町6-15-41 金沢西病院内	233-1873	233-1874	戸板・大徳
ひろおか	広岡2-1-7 中央金沢朱鷺の苑内	234-2129	234-7722	長町・長土堀・芳芥・長田・西
かみあらや	上荒屋1-39 やすらぎホーム内	269-0850	269-0524	押野・西南部・三和
きたづか	北塚町西440 ケアハウスあいびす内	240-4604	240-3377	米丸・二塚・安原
とびうめ	飛梅町2-1	231-3377	231-3112	新堅・小立野
みつくちしんまち	三〇新町1-8-1 陽風園内	263-7163	263-7253	十一屋・菊川・崎浦・内川
ながさか	泉野出町1-22-26 Belle-2内	280-5111	280-5123	泉野・長坂台
いずみの	泉野町6-15-5 泉野福祉健康センター内	259-0522	242-1129	野町・中村・弥生・新神田
ありまつ	有松5-2-24	242-5510	242-9070	三馬・米泉
やましな	山科町午40-1 シニアマインド21内	241-8165	241-1178	富樫・伏見台
まがえ	馬替2-124-1 シェーネアルト内	298-6964	298-6984	額・扇台・四十万