



「からだ」と「こころ」の チェックリスト (質問票)

ご自身の生活機能を知って、健康づくりに活かしましょう!!

目的

セルフチェックでご自身の生活機能を確認し、早いうちから介護予防に取り組みましょう!
判定で生活機能の低下に該当された方には、地域包括支援センターから介護予防・生活支援のためのサービスをご紹介します。
生活機能の低下に該当しない方も介護が必要な状態にならず、いつまでも元気で過ごせるよう自ら健康づくりに取り組みましょう。

対象

介護保険の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方が対象となります。
ご本人の了解を得てご家族がチェックしていただいてもかまいません。

チェックをした後は

中面の「からだ」と「こころ」のチェックリスト(質問票)の判定で、生活機能の低下に該当された方は、下記の提出先へ送付または持参してください。

■生活機能の低下に該当された方

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターからサービス利用等についてのご連絡をさせていただきます。

■生活機能の低下に該当されなかった方

ご連絡はありません。チェックリストの裏面にある一般介護予防事業をご利用ください。

チェックリストの提出先

- ◆金沢市健康政策課
- ◆市役所1階の「福祉と健康の総合窓口」
- ◆福祉健康センター(駅西、泉野、元町)
- ◆市民センター(森本、金石、犀川、安原、額、押野、浅川、泉野、元町、新神田、
駅西、湊、本町、近江町)
- ◆お住まいの地域を担当する地域包括支援センター(中面参照)

【問合せ先】 〒920-8577 (専用郵便番号のため、住所は省略できます)
金沢市広坂1丁目1番1号
金沢市役所 健康政策課 介護予防担当
電話 220-2233 FAX 220-2231



「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	類型(場所)	内容
介護予防型サービス	訪問(自宅)	従前の訪問介護(身体介護、生活援助)
	通所(通所介護施設)	従前の通所介護(運動、生活機能向上のための機能を訓練)
基準緩和型サービス	訪問(自宅)	掃除、料理などの生活援助
	通所(通所介護施設)	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(自宅)	栄養相談、栄養指導(栄養改善)
	通所(介護事業所等)	生活機能向上の筋力アップ(運動器機能向上)
	通所(歯科医院)	口の筋力アップなど(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・干坂
かすが	山の上町1-26 ハイロードビル2階	253-4165	253-4170	浅野・森山・夕日寺
おおてまち	彦三町1-13-41	263-5517	263-5721	長町・松ヶ枝・長土堀・芳齊・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	田上本町力45-1 ピカソ内	231-8025	231-8026	犀川・湯涌・浅川
もろえ	沖町八15 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・栗崎・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	大徳
ひろおか	広岡2-1-7 中央金沢朱鷺の苑内	234-2129	234-7722	長田・戸板・西
まぎら	間明町1-242	272-8358	272-8359	米丸・新神田
きたづか	北塚町西440 ケアハウスあいびす内	240-4604	240-3377	二塚・安原
とびうめ	飛梅町2-1	231-3377	231-3112	新堅・菊川・小立野
みつくちしんまち	三口新町1-8-1 陽風園内	263-7163	263-7253	崎浦・内川
ながさか	長坂3-1-1	280-5111	280-5123	十一屋・泉野・長坂台
いずみの	泉が丘2-1-12	259-0522	242-1129	野町・中村・弥生
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
ぬか	金沢市高尾南3-7 タカオビル101	225-5031	225-5661	額・扇台・四十万
かみあや	上荒屋1-39 やすらぎホーム内	269-0850	269-0524	押野・西南部・三和

「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	性別をご記入ください ()	記入日	令和	年	月	日
住所	〒	電話番号	()			
生年月日	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	0 はい	1 いいえ	1~20問中
2	日用品の買物をしていますか	0 はい	1 いいえ	①
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	②
8	15分位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	3点以上
11	6か月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1 はい	0 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	0 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	0 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	0 いいえ	④
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	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	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されますか	1 はい	0 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	0 はい	1 いいえ	⑥
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	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	0 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	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	
地域包括支援センター名				※ 0は0点、1は1点 厚生労働省 作成

「はい」の方は、
ここで終了となります。

