

## ふだんの生活を振り返りましょう！

問6. 現在のおからだの状態で、一番近いものはどれですか（ひとつだけ○印）。

1. 自転車、車、バス、電車を使ってひとりで外出できる
2. 家庭内および隣近所では、ほぼ不自由なく動き、活動できるが、ひとりで遠出はできない
3. 自宅内あるいは庭先に出ることが出来る程度
4. おきてはいるが、あまり動けない（床から離れている時間の方が多い）
5. 寝たりおきたり（床は常時敷いてある。トイレ、食事にはおきてくる）
6. 寝たきり

問7. ふだん、仕事（農作業も含める）、買い物、散歩、通院などで外出する頻度はどれくらいですか。注）介助されての外出も含む。庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない。（ひとつだけ○印）

1. 毎日1回以上
2. 2～3日に1回程度
3. 一週間に1回程度
4. ほとんど外出しない（一週間に1回未満）

問8. 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか。

1. はい
2. いいえ

問9. 家の中で決まった役割・仕事はありますか。

例）食事の支度、掃除、買い物、庭の手入れなど。

1. はい
2. いいえ

問10. 家の外（地域）で、何らかの役割を持っていますか。

例）仕事、老人会、町内会の世話役や参加、ボランティア活動など

1. はい
2. いいえ

## からだの健康面を点検してみましょう！

問 11. 次のそれぞれの項目について、あてはまる番号に○印をつけてください。  
(ひとつだけ○印)

耳は普通に聞こえますか。  
(補聴器を使った状態で  
よい)

1. 普通 (会話やテレビに不自由しない)
2. 大きな声でないと会話できない
3. ほとんど聞こえない

目は普通に見えますか。  
めがね  
(眼鏡を使った状態で  
よい)

1. 普通 (本が読める)
2. 1mくらい離れた人の顔が、誰かわかる程度
3. ほとんどみえない

自分ひとりで歩けますか。

1. 普通 (ゆっくりならば歩ける。杖使用可)
2. 物につかまれば歩ける。介助されれば歩ける
3. 歩行不能・歩けない

食事を自分で食べられ  
ますか。

1. 普通 (特別な配慮はいらない)
2. 家族が魚をほぐすとか、肉を細かく切っておく  
など、食べやすくしておく必要がある
3. 自分では食べられない

自分ひとりでトイレに  
行って用を足すことが  
できますか。

1. 普通 (特別な配慮はいらない・トイレ内の手すり  
などの工夫は可)
2. 介助されればトイレに行って用を足せる・ポータ  
ブルトイレを使用・その他一部の介助や補助が  
必要
3. 常時、おむつを使用や床 (ベッド) の上での排泄

自分ひとりで入浴できま  
すか。

1. 普通 (特別の配慮はいらない)
2. 浴槽の出入り、あるいは洗うのを一部介助
3. 前面介助、もしくは清拭だけ

自分で着替えができます  
か。

1. 普通 (時間をかければ自分で着られる)
2. ボタンかけ、帯などについては介助
3. 前面介助・着替えられない

問 12. 現在、どれくらいのが<sup>か</sup>噛めますか。入れ歯を使っても結構です。  
(ひとつだけ〇)

- 1. どんなものでも、<sup>か</sup>噛んで食べられる
- 2. <sup>か</sup>噛みにくいものもあるが、たいていのものは食べられる
- 3. あまり<sup>か</sup>噛めないので、食べ物が限られる
- 4. ほとんど<sup>か</sup>噛めない

では、次の食べ物ほどの程度噛めますか。入れ歯を使っても結構です。(ひとつだけ〇)。

魚肉 (さかなの身)	1. 噛める	2. 何とか噛める	3. どちらとも言えず	4. あまり噛めず	5. 噛めない
ごはん	1. 噛める	2. 何とか噛める	3. どちらとも言えず	4. あまり噛めず	5. 噛めない
ちくわ	1. 噛める	2. 何とか噛める	3. どちらとも言えず	4. あまり噛めず	5. 噛めない
かまぼこ	1. 噛める	2. 何とか噛める	3. どちらとも言えず	4. あまり噛めず	5. 噛めない
こんにゃく	1. 噛める	2. 何とか噛める	3. どちらとも言えず	4. あまり噛めず	5. 噛めない
鶏肉 (とりにく)	1. 噛める	2. 何とか噛める	3. どちらとも言えず	4. あまり噛めず	5. 噛めない
りんご	1. 噛める	2. 何とか噛める	3. どちらとも言えず	4. あまり噛めず	5. 噛めない
白菜 (はくさい)	1. 噛める	2. 何とか噛める	3. どちらとも言えず	4. あまり噛めず	5. 噛めない
せんべい	1. 噛める	2. 何とか噛める	3. どちらとも言えず	4. あまり噛めず	5. 噛めない

問 13. 雑巾<sup>ぞうきん</sup>はかたくしぼれますか。

1. はい 2. いいえ

問 14. 床や椅子<sup>いす</sup>から立ち上がりづらいことはありますか。

1. はい 2. いいえ

問 15. つかまらずに片足で立ったまま、スカートやズボンがはけますか。

1. はい 2. いいえ

問 16. 過去 1 年間で、何回転びましたか。

1. 0回 2. 1回 3. 2回以上

問 17. 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか。

1. はい 2. いいえ

問 18. 歩行についておたずねします。

(1) ひとりで、1km ぐらいの距離を続けて歩くことができますか。

- |             |                                 |         |
|-------------|---------------------------------|---------|
| 1. 不自由なくできる | 2. できるが難儀 <small>なんぎ</small> する | 3. できない |
|-------------|---------------------------------|---------|

(2) ひとりで、階段の上り下り（1階から2階に移動する程度）ができますか。

- |             |                                 |         |
|-------------|---------------------------------|---------|
| 1. 不自由なくできる | 2. できるが難儀 <small>なんぎ</small> する | 3. できない |
|-------------|---------------------------------|---------|

問 19. 物忘れに関する質問です。

次の質問それぞれについて、「はい」か「いいえ」でお答えください。

日に1回以上、置き忘れがある。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

日に1回以上、ど忘れがある。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

今日が何日か、思い出せない。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

朝食の内容を全部思い出せない。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

漢字かんじが書けないことが、よくある。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

いつもお金の計算を間違える。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

物の名前が出てこないことがよくある。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

知り合いの人の名前が思い出せないことがよくある。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

以前と比べて新聞やテレビをあまり見なくなった。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

よく知っている道で迷ったことがある。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

日に1回以上、しまい忘れがある。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

元気なのに動けない、やる気がしないことがある。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

知人に電話を最近かけない。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

野菜の名前を5個以上言えない。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

孤独感こどくかんや、さびしい気分がいつもする。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

会合かいごうや社会奉仕ほうし活動には参加しない。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

まったく旅行をしない。

1. はい 2. いいえ

話言葉がよく聞こえない。

1. はい 2. いいえ

火の不始末がよくある。

1. はい 2. いいえ

現在の総理大臣の名前を知らない。

1. はい 2. いいえ

問 20. 総合的にみて、物忘れについて一番近いものはどれですか（ひとつだけ○印）。

注）番号が「3」以下の場合、ご家族の方にご回答ください。

1. 気になるような物忘れ（または痴呆症状）はない

2. 気になるような物忘れ（または痴呆症状）はあっても、

日常生活の上では問題となっていない

3. 痴呆の症状（ひどい物忘れや意思疎通の困難さ）はあるが、

誰かの注意があれば問題にならない

4. 痴呆の症状のため、日常生活にも支障があり、

誰かの介助を必要としている

5. 痴呆の症状が頻繁にみられ、日常生活にも支障があり、

常に誰かの介助を必要としている

6. 著しい精神症状や問題行動がみられ、専門医療が必要である

問 21. これまでに、次の病気にかかったことはありますか（医師からいわれたもの）

脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、など）

1. ある 2. ない

心臓病（狭心症、心筋梗塞、弁膜症、心房細動、など）

1. ある 2. ない

高血圧

1. ある 2. ない

糖尿病

1. ある 2. ない

高脂血症（コレステロールまたは中性脂肪が高い状態）

1. ある 2. ない

## 栄養面を点検してみましょう！

問 22. あなたはふだん自分で、食品や食材を買いますか。

1. はい 2. いいえ

問 23. 最近（1ヶ月以内）食欲はありますか。

1. はい 2. いいえ

問 24. <sup>ばんしゃく</sup>晩酌を毎日していますか

1. はい 2. いいえ

問 25. この半年で、以前に比べてからだの筋肉や脂肪がおちてきたと思いますか。

1. はい 2. いいえ

問 26. この半年で、3kg以上体重が減りましたか。

1. はい 2. いいえ

問 27. 薬を3種類以上飲んでいますか

1. はい 2. いいえ

問 28. 入れ歯やかみ合わせに問題がありますか。

1. はい 2. いいえ

問 29. 次の食品をどのくらいの頻度で食べていますか

(1) 肉類

1. ほとんど毎日 2. 二日に1回 3. 一週間に2~3回 4. ほとんど食べない

(2) 魚介類

1. ほとんど毎日 2. 二日に1回 3. 一週間に2~3回 4. ほとんど食べない

(3) 卵類

1. ほとんど毎日 2. 二日に1回 3. 一週間に2~3回 4. ほとんど食べない

(4) 牛乳、乳製品

1. ほとんど毎日 2. 二日に1回 3. 一週間に2~3回 4. ほとんど食べない

(5) 油脂類

1. ほとんど毎日 2. 二日に1回 3. 一週間に2~3回 4. ほとんど食べない

## 社会・人との交流の面を点検してみましょう！

問 30. 日頃、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか。

1. はい      2. いいえ

問 31. 近所の人とはどういうお付き合いをしていますか。

1. ほとんどつき合いはない      2. あいさつする程度  
3. 立ち話など時々話しをする      4. 親しく話し、行き来もある

問 32. 近所の人以外で、親しく行き来するような友だちはいますか。

1. はい      2. いいえ

問 33. 緊急時（急に体調が悪くなったとき等）、あなたが頼れる人はいますか。

1. はい      2. いいえ

問 34. 普段あなたのことを気にかけてくれる人はいますか

1. はい      2. いいえ

問 35. あなたがいつも気にかけて声をかけている人（同居家族以外で）はいますか。

1. はい      2. いいえ

問 36. 町内会や自治会等の世話をしてくれ頼まれたら、引き受けてもよいと思いますか。

1. はい      2. いいえ

問 37. 自分の近所に一人暮らしの高齢者がいたら、その人のために何かしてあげたいと思  
いますか。

1. はい      2. いいえ

問 38. 地域の人々と何かをすることで、自分の生活の豊かさを求めたいと思いますか。

1. はい      2. いいえ

問 39. いま住んでいる地域に、誇りとか愛着のようなものを感じていますか。

1. はい 2. いいえ

### お手入れ忘れていませんか？

問 40. 外出時には、身だしなみに気を使っていますか。

1. はい 2. いいえ

問 41. 夕食後は、歯磨き（入れ歯の手入れを含む）をしていますか。

1. はい 2. いいえ

問 42. 普段、爪をきちんと切っていますか。

1. はい 2. いいえ

問 43. 昨年より、年齢が70歳以上の町民を対象とした新しい健診「にっこり健診」が始まったことをご存じですか。

1. はい 2. いいえ

問 44. あなたは、今年の4月に実施した「にっこり健診」を受けましたか

1. はい 2. いいえ

「1. はい」と答えた方に → 健診や事後の報告会にでてのご感想はいかがですか。

( )



この質問で最後です。

問 45. 次のそれぞれの項目について、「はい」か「いいえ」のどちらかあてはまる番号に  
○印をつけてください。

バスや電車を使って1人で外出できますか。

1. はい 2. いいえ

日用品の買い物ができますか。

1. はい 2. いいえ

自分で食事の用意ができますか。

1. はい 2. いいえ

請求書の支払いができますか。

1. はい 2. いいえ

銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか。

1. はい 2. いいえ

年金などの書類が書けますか。

1. はい 2. いいえ

新聞を読んでいますか。

1. はい 2. いいえ

本や雑誌を読んでいますか。

1. はい 2. いいえ

健康についての記事や番組に関心がありますか。

1. はい 2. いいえ

友達の家を訪ねることがありますか。

1. はい 2. いいえ

家族や友達の相談にのることがありますか。

1. はい 2. いいえ

病人を見舞うことができますか。

1. はい 2. いいえ

若い人に自分から話しかけることがありますか。

1. はい 2. いいえ

◎ このアンケートにお答えになった方は、どなたですか。

1. 本人

2. 配偶者  
はいぐうしゃ

3. 同居の家族

4. その他

『ご協力誠にありがとうございました』