

A.家の出入り(エントランス・玄関周辺)

玄関の出入り・靴の着脱	環境特性		要確認事項
	☐ 片開きドア		
	☐ 引き戸		
	☐ シリンダー錠		
	☐ 上がり框（腰かけられる高さ30cm程度）		
	☐ 上がり框（20cm未満）		
	☐ 手すり		
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ 施錠が複数個所ある	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 住人の数以上の靴が出されている	
		☐ 靴や傘以外の物で占められている場所がある	
② 安全性の観点	☐ 室内錠/チェーンがある		
高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 靴の着脱動作を補助する手すりがある		
	☐ 椅子や上がり框など腰をかけて着脱できる場所がある		
	☐ 玄関マットが敷かれている		
	☐ スリッパの履き替えがある		
	☐ 自然光や点灯による明るさがある		

B.くつろぐ(リビング、自室など)

趣味 や 余 暇 で 過 ご す ・ 日 中 よ く 過 ご す 場 所	環境特性		要確認事項
	☐ 畳	☐ フローリング	☐ カーペット
	☐ 座式	☐ 椅子式	☐ テレビ
	☐ ラジオ	☐ パソコン	
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ 趣味/余暇に使う道具や物が見えるところに置いてある	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ テレビ、電気などのリモコンが見えるところに置いてある	
	☐ 動作に時間がかかる (高・低)	☐ 趣味/余暇を過ごすためのスペースがある	
	☐ 動作エラーが増える (高・低)		
	☐ 他の問題 ()		
	② 安全性の観点	☐ (イス) 足底が床につく高さがある/ (座) 足を崩した姿勢でもくつろげる卓の高さがある	
高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 座り/立ち上がりを補助するささえや手の置き場がある		
☐ 転倒・転落のリスク (高・低)	☐ 座り/立ち上がりに必要なスペースが確保されている		
☐ 家庭内事故のリスク (高・低) (火災、物品落下などによるケガ)	☐ エアコン、ストーブ、扇風機など冷暖房設備がある		
☐ 他の問題 ()	☐ 換気ができる窓/開口部がある		
	☐ 自然光や点灯による明るさがある		
	☐ 床、足元に進路を妨げるような物が置かれている		

C. 食事(ダイニング周辺)

着 座 し て 食 事 を と る	環境特性		要確認事項
	☐ 畳		
	☐ フローリング		
	☐ カーペット		
	☐ 座式		
	☐ 椅子式		
	☐ テレビ		
	☐ ラジオ		
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ 食事をとるための卓上スペースがある	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ テーブル上が整理されている	
	☐ 動作に時間がかかる (高・低)	☐ テーブルとテーブル上の物が同色系でまとめられている	
	☐ 動作エラーが増える (高・低)		
	☐ 他の問題 ()		
② 安全性の観点	☐ (イス) 足底が床につく高さがある/ (座) 足を崩した姿勢でも食事がとれる卓の高さがある		
高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 座り/立ち上がりを補助するささえや手の置き場がある		
☐ 転倒・転落のリスク (高・低)	☐ 座り/立ち上がりに必要なスペースが確保されている		
☐ 家庭内事故のリスク (高・低)	☐ 自然光や点灯による明るさがある		
(火災、物品落下などによるケガ)	☐ 床、足元に進路を妨げるような物が置かれている		
☐ 他の問題 ()			

D. 食事の支度(台所周辺)

[illegible]

E.生活の管理(冷蔵庫/ゴミ分別/郵便物)

冷蔵庫内の管理	環境特性		要確認事項
	☐ 2ドア ☐ 3ドア以上 ☐ 専用冷凍庫		
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ 保存容器に食品名/日付などのラベル表示がある	
	高・低いずれかに必ずチェックしてください	☐ 冷蔵庫の容量に見合った貯蔵量	
	☐ 動作に時間がかかる (高 ・ 低)	☐ 重複した食料品を過剰に貯蔵している	
	☐ 動作エラーが増える (高 ・ 低)		
	☐ 他の問題 ()		
ゴミの分別と保管	環境特性		要確認事項
	☐ 台所周辺 ☐ 勝手口周辺 ☐ ベランダ		
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ ゴミの種類別にゴミ箱が分類されている	
	高・低いずれかに必ずチェックしてください	☐ ゴミの分別/収集動作に必要なスペースが確保されている	
	☐ 動作に時間がかかる (高 ・ 低)	☐ ゴミ箱にラベル表示がある	
	☐ 動作エラーが増える (高 ・ 低)	☐ ゴミ出しカレンダーがある	
	☐ 他の問題 ()		
郵便物・重要書類の管理	環境特性		要確認事項
	☐ テーブル/卓上 ☐ キャビネット ☐ 書類ケース		
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	高・低いずれかに必ずチェックしてください	☐ 郵便物・書類を置く場所が決まっている	
	☐ 動作に時間がかかる (高 ・ 低)	☐ 郵便物や書類を分類して置いている	
	☐ 動作エラーが増える (高 ・ 低)		
	☐ 他の問題 ()		

F.くすりの管理(保管場所周辺)

くすりの準備・服薬・管理	環境特性		要確認事項
	☐ 寝室	☐ リビング	
	☐ 台所	☐ ダイニング	
	☐ 洗面所		
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ くすりを空き箱やカゴなどに入れて一まとめにしている	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 薬カレンダーやピルケースなど管理専用の道具を使用している	
	☐ 動作に時間がかかる (高・低)	☐ くすりを一まとめにした箱や薬カレンダーが見えるところに置いてある	
	☐ 動作エラーが増える (高・低)	☐ くすりの管理道具の近くに小分け用のハサミ/パンチがある	
	☐ 他の問題 ()	☐ くすりの管理道具の近くに時計やカレンダーがある	
② 安全性の観点	☐ くすりの管理道具の近くに眼鏡や虫眼鏡などの補助具がある		
高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 自然光や点灯でくすりを確認できる明るさがある		
☐ 転倒・転落のリスク (高・低)	☐ くすりを飲むスペースが確保されている		
☐ 家庭内事故のリスク (高・低)			
(火災、物品落下などによるケガ)			
☐ 他の問題 ()			

G. 着替え(クローゼット、たんす)

	環境特性	要確認事項	
着 た い 服 を 取 り 出 し て 着 替 え る ・ し ま う	☐ ウォークインクローゼット ☐ 造り付のクローゼット/棚 ☐ 押し入れ収納 ☐ 洋服ダンス ☐ 和ダンス ☐ 衣装ケース ☐ ハンガーラック		
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ 衣類はタンスやクローゼットに収まっている	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 収納にラベルが貼られている	
	☐ 動作に時間がかかる （ 高 ・ 低 ）	☐ 着脱動作に必要なスペースがクローゼット前などに確保されている	
	☐ 動作エラーが増える （ 高 ・ 低 ）	☐ 衣類が床、椅子などに積まれている	
	☐ 他の問題（ ）		
	② 安全性の観点	☐ 腰をかけて着脱できる場所がある	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 自然光や点灯による明るさがある	
	☐ 転倒・転落のリスク （ 高 ・ 低 ）	☐ 床、足元に進路を妨げるような物が置かれている	
	☐ 家庭内事故のリスク （ 高 ・ 低 ） （火災、物品落下などによるケガ）		
	☐ 他の問題（ ）		

H.就寝(寝室、ベッド周辺)

入床・離床	環境特性		要確認事項
	☐ 布団	☐ マットレス	☐ ベッド
	☐ 畳	☐ フローリング	☐ カーペット
	☐ カーテン/ブラインド	☐ テレビ	☐ 仏壇
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ 寝具を広げられるスペースがある	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 枕元に照明スイッチ/リモコン類がある	
		☐ カーテンや照明器具で部屋の照度を調整できる	
		☐ 就寝以外の使用目的を兼ねている（仏間、物置など）	
	② 安全性の観点	☐ 寝床からの起居/立ち上がりを補助するささえや手の置き場所がある	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 枕元や足元に照明がある	
		☐ エアコン、ストーブ、扇風機など冷暖房設備がある	
☐ 換気ができる窓/開口部がある			
☐ 自然光や点灯による明るさがある			
☐ 床、足元に進路を妨げるような物が置かれている			

I. 排泄(トイレ周辺)

排泄 と 後 処 理	環境特性		要確認事項
	☐ 外開きドア	☐ 内開きドア	☐ 引き戸
	☐ 和式	☐ 洋式	☐ レバー式
	☐ ボタン・パネル式	☐ 手すり	
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ 座位で手が届く範囲に洗浄レバー/ボタン類がある	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 洗浄ボタンが複数ある	
	☐ 動作に時間がかかる (高・低)	☐ トイレ動作を阻害する物が置かれている (効率面)	
	☐ 動作エラーが増える (高・低)		
	☐ 他の問題 ()		
	② 安全性の観点	☐ 座り/立ち上がりを補助する手すりがある	
高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 座り/立ち上がりに必要なスペースが確保されている		
☐ 転倒・転落のリスク (高・低)	☐ 方向転換できるスペースがある		
☐ 家庭内事故のリスク (高・低)	☐ トイレ動作を阻害する物が置かれている (安全面)		
(火災、物品落下などによるケガ)	☐ トイレマットがある		
☐ 他の問題 ()	☐ スリッパの履き替えがある		
	☐ 換気ができる窓/開口部がある		
	☐ 自然光や点灯による明るさがある		
	☐ 床、足元に進路を妨げるような物が置かれている		

J.-① 整容(洗面所周辺)

洗 顔 ・ 歯 磨 き ・ 整 髪	環境特性		要確認事項
	☐ 2ハンドル水栓(左右のハンドルをひねる)	☐ 単水栓(1ハンドルをひねる)	☐ レバー式(上下左右操作)
	☐ 鏡	☐ 鏡うら収納	☐ 鏡よこ収納(造り付)
	☐ コンセント	☐ 洗面台下収納	☐ タオルハンガー
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ 収納にラベルが貼ってある	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 住人の数以上の洗面・整容用品が出ている	
	☐ 動作に時間がかかる (高・低)	☐ 洗面・整容用品が収納棚に収まっている	
	☐ 動作エラーが増える (高・低)	☐ 水栓の周りに物が置かれている	
	☐ 他の問題 ()		
	② 安全性の観点	☐ 整容動作に必要な洗面台/鏡の高さが確保されている	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 整容動作に必要なスペースが確保されている	
☐ 転倒・転落のリスク (高・低)	☐ 水栓に水/お湯を示す色やマークが示されている		
☐ 家庭内事故のリスク (高・低)	☐ バスマットが敷かれている		
(火災、物品落下などによるケガ)	☐ 自然光や点灯による明るさがある		
☐ 他の問題 ()	☐ 床、足元に進路を妨げるような物が置かれている		

J.-② 脱衣と入浴(浴室・脱衣所周辺)

浴室への出入り・入浴動作・体の拭き取り

環境特性		要確認事項
☐ 内開きドア ☐ 折れ戸 ☐ 引き戸		
☐ サーモスタット水栓(温度目盛り付きのレバー式) ☐ 手すり		
☐ 2ハンドル水栓(左右のハンドルをひねる) ☐ ユニットバス ☐ 据え置き浴槽		
工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
① 効率的観点	☐ タオルの置き場所がある	
高・低いいずれかに必ずチェックしてください ☐ 動作に時間がかかる (高 ・ 低) ☐ 動作エラーが増える (高 ・ 低) ☐ 他の問題 ()	☐ 着替えの置き場所がある	
	☐ シャンプー類にラベルが貼ってある	
	☐ 入浴動作を阻害する物が置かれている (効率面)	
	☐ 着脱動作を阻害する物が置かれている (効率面)	
② 安全性の観点	☐ 暖房設備がある	
高・低いいずれかに必ずチェックしてください ☐ 転倒・転落のリスク (高 ・ 低) ☐ 家庭内事故のリスク (高 ・ 低) (火災、物品落下などによるケガ) ☐ 他の問題 ()	☐ 浴室の出入りに手すりがある	
	☐ 浴槽の出入りに手すりがある	
	☐ 浴槽のまたぎ込みに支えが必要な深さがある	
	☐ 水やお湯の温度設定ができる水栓/パネル設備がある	
	☐ 洗体動作に必要なスペースが確保されている	
	☐ 浴室内に浴槽洗剤やモップなどの掃除道具が置かれている	
	☐ 体を拭き上げるスペースが確保されている	
	☐ バスマットが敷かれている	
	☐ 着脱動作に必要なスペースが確保されている	
	☐ 腰をかけて着脱できる場所がある	
	☐ 換気ができる窓/開口部がある	
	☐ 自然光や点灯による明るさがある	
	☐ 床、足元に進路を妨げるような物が置かれている	

K.洗濯と物干し(洗濯機、物干し場周辺)

洗濯機 の 操 作 ・ 洗 濯 物 の 取 り 込 み	環境特性		要確認事項
	☐ 二層式	☐ 全自動タテ型	☐ 乾燥機付きドラム型
	☐ セパレート乾燥機	☐ ベランダ/庭物干し	☐ 室内物干し
	☐ 粉状洗剤	☐ 液状洗剤	☐ ジェルボール洗剤
	工程・動作の質	工程・動作にかかわる環境因子	
	① 効率的観点	☐ 複数の種類・形状（粉状、液状、ジェルボール型）の洗剤がある	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 操作スイッチにシール（テープ）が貼ってある	
	☐ 動作に時間がかかる（高・低）	☐ 洗濯に関係のない物が周辺に置かれている	
	☐ 動作エラーが増える（高・低）	☐ 洗濯機から洗濯物を取り出せるスペースがある	
	☐ 他の問題（ ）		
	② 安全性の観点	☐ 洗濯機のプラグ/アース線が挿入されている	
	高・低いいずれかに必ずチェックしてください	☐ 洗濯機の上スペースに物があふれている	
☐ 転倒・転落のリスク（高・低）	☐ 洗濯物を干すスペースが確保されている		
☐ 家庭内事故のリスク（高・低） （火災、物品落下などによるケガ）	☐ 外履きへの履き替えがある		
☐ 他の問題（ ）	☐ 自然光や点灯による明るさがある		
	☐ 床、足元に進路を妨げるような物が置かれている		