

基本チェックリストを試してみましょう

介護予防・生活支援サービス事業の利用を希望する時は、各項目の回答に○をつけてみましょう。サービス事業対象者に該当する基準①～⑦のいずれかに該当すると、事業を利用できる場合があります。お住まいの地域の各地域包括支援センター（21ページ～24ページを参照）にご相談ください。

特集

	No.	基本チェックリストの質問項目	回答	
			はい	いいえ
暮らしが り	1	バスや電車で1人で外出していますか	0点	1点
	2	日用品の買物をしていますか	0点	1点
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点
	4	友人の家を訪ねていますか	0点	1点
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点
運動機 能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点	1点
	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点	1点
	8	15分位続けて歩いていますか	0点	1点
	9	この1年間に転んだことがありますか	1点	0点
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点
栄養・ 口腔機 能	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点
	12	BMIが18.5未満ですか[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] ※例 体重60kg、身長150cmの人の場合：BMI=60÷1.5÷1.5=26.7	1点	0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点	0点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点
	15	口の渴きが気になりますか	1点	0点
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0点	1点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点
もの忘 れ	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点	0点
	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点	1点
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	0点
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1点	0点
	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点	0点
	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点	0点
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点

介護予防・生活支援サービス事業対象者に該当する基準		該当	
①	No.1～20までの合計が10点以上	する	しない
②	No.6～10までの合計が3点以上	する	しない
③	No.11～12までの合計が2点以上	する	しない
④	No.13～15までの合計が2点以上	する	しない
⑤	No.16が1点	する	しない
⑥	No.18～20までの合計が1点以上	する	しない
⑦	No.21～25までの合計が2点以上	する	しない

事業を利用して健康づくり

介護予防・生活支援サービス事業対象者に該当する基準①～⑦に合った事業があります。
詳細は38ページ～40ページ

Aさん



- ・外出しなくなった。
- ・食欲がない。
- ・近頃やる気が出ない。

食・動クラブ つる・かめ

を利用しませんか

おすすめポイント

- ・高齢者通所サービスセンター等が会場で外出のきっかけになります。
- ・荒川ころばん体操等の運動プログラムに参加できます。
- ・栄養バランスのとれた昼食でより良い食生活を目指します。



※ Aさんが該当した基準 ①～⑦

Bさん



- ・体を動かす機会が無く、足腰が弱くなった。
- ・食事の時によくむせるようになり、口腔機能に不安がある。

まるごと元気アップ教室

を利用しませんか

おすすめポイント

- ・ふれあい館が会場で外出のきっかけになります。
- ・運動、口腔機能向上と栄養改善の講座を組み合わせたプログラムに参加できます。
- ・送迎を利用することもできます。



※ Bさんが該当した基準 ①～⑦

Cさん



- ・転倒してから1人での外出や入浴に自信がない。
- ・自分に合った、掃除等の家事の方法を知りたい。

おうちでリハビリ

を利用しませんか

おすすめポイント

- ・自宅で簡単にリハビリができます。
- ・理学療法士等の専門家が一人一人の状況に合わせた家事やリハビリの方法をアドバイスします。
- ・ホームヘルパーが見守る中で取り組むことができます。



※ Cさんが該当した基準 ①、②、⑤、⑦

Dさん



- ・体重が減ってきた。
- ・スーパーやコンビニの惣菜の上手な活用方法を知りたい。

おうちで栄養診断

を利用しませんか

おすすめポイント

- ・自宅で栄養診断が受けられます。
- ・管理栄養士が一人一人の状況に合わせて無理なく気軽にできる栄養改善を提案します。
- ・実際に調理の仕方を実演することもできます。



※ Dさんが該当した基準 ①、③、④