

「元気はつらつチェックシート」の結果の見方

いつまでもいきいきと自分らしく元気な暮らしを送るためには、心身の老化のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させるなどの取り組み（介護予防）が必要です。
この「25項目」のチェックシートを活用することでご自身に必要な介護予防を知ることができます。
ピンク色の回答枠へのチェックが多い場合は、矢印のような心配がある可能性があります。



ピンクの枠にチェックする項目が多い場合は、介護予防の取り組みが必要となります。

質問項目		回答	
暮らしの びり	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
	2 日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
	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
運動機能	6 階段や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
	8 15分位続けて歩いていますか（普段歩いていますか）	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
栄養状態	11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
	12 身長（ ）cm 体重（ ）Kg BMI（体格指数）が18.5未満ですか ※BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）	1. はい	0. いいえ
口腔機能	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
	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
	15 口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
	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
物忘れ	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言われますか	1. はい	0. いいえ
	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
	20 今日が何月何日か分からない時がありますか	1. はい	0. いいえ
うつ	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
	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

生活機能全般を チェック

生活機能全般（項目1～20まで）で10点以上の場合、

生活が不活発になっている可能性があります。
その結果、心身がより早く衰える危険があるかもしれません。
生活習慣を見直してみましょう！

運動器の機能でピンク枠のチェックが3点以上の場合、

筋力が衰えてくることから、活動が不活発になったり、
転倒などから寝たきりを招くことがあります。
毎日の生活に運動を取り入れましょう！

運動機能の状態を チェック

栄養状態でピンク枠のチェックが2点以上の場合、

低栄養の可能性があります。低栄養になると、筋力が衰えたり
病気にかかりやすくなり、衰弱しやすくなります。
おいしく楽しくバランスよく食べましょう！

栄養がとれているか チェック

口腔機能でピンク枠のチェックが2点以上の場合、

口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、
低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。
お口の健康を保ちましょう！

口腔機能の状態を チェック

閉じこもりでNo16にチェックがあった場合は、

家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、
全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。
外に出る楽しみを見つけましょう！

閉じこもり気味かどうか チェック

物忘れでピンク枠にひとつでもチェックがあった場合は、

物忘れの傾向があるようです。
認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。
小さな変化を見逃さないようにしましょう！

認知機能の状態を チェック

うつ病の可能性がないか チェック

こころでピンク枠にチェックが2点以上の場合、

うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、
自殺の原因になることもあります。
もしかして、と思ったら早めに相談しましょう！

回答でピンク色の項目に該当していることが多いほど、その分野での機能低下があると考えられます。