

基本チェックリスト考え方

	基本チェックリストの質問項目	基本チェックリストの質問項目の趣旨（厚労省老健局 H18 年 3 月 28 日）	相談時における聞き取りのポイント
1～5までの質問項目は日常生活関連動作について尋ねています。			
1	バスや電車で一人で外出しますか	家族等の付き添いなしで、1人でバスや電車を利用して外出しているかどうかを尋ねています。 バスや電車のないところでは、それに準じた公共交通機関に置き換えて回答する。なお、1人で自家用車を運転して外出している場合も含まれます。	「いいえ」の場合、なぜ外出していないのか？ ① 足腰に自信がなくなった？（運動） ② 意欲低下？（うつ傾向） ③ 乗り方が分からない？（認知機能） などの理由が大切。
2	日用品の買い物をしていますか	自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか（例えば、必要な物品を間違いなく購入しているか）を尋ねます。頻度は、本人の判断に基づき回答してください。電話での注文のみで済ませている場合は、「いいえ」となります。通販、生協に関しても「いいえ」（認定調査とは異なる）	男性の場合、元々の習慣で行うことがないのか？などを伺う。 チェックの変化はないが、記入しておくくとアセスメントに役立つ。
3	預貯金の出し入れをしていますか	自ら預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での窓口手続きも含め、本人の判断により金銭管理を行っている場合に「はい」とします。家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。	「いいえ」でも、 ① 本人が使い方を理解しているか。（認知） ② 足腰が悪くていけないのか。（運動） などの記入が大切。
4	友人の家を訪ねていますか	友人の家を訪ねているかどうかを尋ねています。電話による交流は含みません。また、家族や親せきの家への訪問は含みません。	
5	家族や友人の相談にのっていますか	家族や友人の相談にのっているかどうかを尋ねています。面談せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」とします。	普通に会話され、お互いの交流が出来ていれば「はい」でも可。

基本チェックリスト考え方

	基本チェックリストの質問項目	基本チェックリストの質問項目の趣旨 (厚労省老健局 H18年3月28日)	相談時における聞き取りのポイント
6～10までの質問項目は運動器の機能について尋ねています。			
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	階段を手すりや壁をつたわずに昇っているかどうかを尋ねています。時々、手すり等を使用している程度であれば「はい」とします。手すり等を使わずに階段を昇る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合には「いいえ」となります。	
7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	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るかどうかを尋ねています。時々、つかまっている程度であれば「はい」とします。	机や椅子に手を置いて立ち上がり動作をされることも 「はい」とする。 ① 膝や腰が痛い？ ② 習慣的か？ 習慣的であれば「いいえ」 ③ ふらつきなどは？ など記入してあればアセスメントが早い。
8	15分位続けて歩いていますか	15分位続けて歩いているかどうかを尋ねています。屋内、屋外等の場所は問いません。	
9	この1年間に転んだことがありますか	この1年間に「転倒」の事実があるかどうかを尋ねています。	「はい」の場合、何回、いつ転んだか、屋内・屋外などの場所を記入しておく、リハビリを進める上での指標となる。
10	転倒に対する不安は大きいですか	現在、転倒に対する不安は大きいかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。	
11～12までの質問項目は低栄養状態かどうかについて尋ねています。			
11	6カ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	6カ月間で2～3kg以上の体重減少があったかどうかを尋ねています。6カ月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります。	「はい」の場合 ① 元々やせ形？ ② 疾患による影響はないか？ など伺う。
12	身長、体重	身長、体重は整数で記載。体重は1カ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。	BMIの出し方はチェックリストへ記載してある。19.0以下がやせ形。

基本チェックリスト考え方

	基本チェックリストの質問項目	基本チェックリストの質問項目の趣旨 (厚労省老健局 H18年3月28日)	相談時における聞き取りのポイント
13～15までの質問項目は口腔機能について尋ねています。			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	半年前に比べて固いものが食べにくくなったかどうかを尋ねています。半年以上前から固いものが食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。	義歯の問題か？等原因と考えられるものを尋ねることも必要になる場合もある。
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	お茶や汁物等を飲む時に、むせることがあるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。	「はい」の場合、麻痺等の有無、言語障害などの有無などが分かれば記載。
15	口の渇きが気になりますか	口の中の渇きが気になるかどうかを、本人の主観に基づき回答して下さい。	「はい」の場合、糖尿病などの有無、糖尿病薬の内服の有無が分かれば記載。
16～17までの質問項目は閉じこもりについて尋ねています。			
16	週に1回以上は外出していますか	週によって外出頻度が異なる場合は、過去1カ月の状態を平均して下さい。	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	昨年の外出回数と比べて、今年の外出回数が減少傾向にある場合は「はい」となります。	
18～20までの質問項目は認知症について尋ねています。			
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	本人は物忘れがあると思っても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」となります。	本人の物忘れの自覚がなく、周囲（家族）が感じていることを聞き取った場合は、「はい」と後ほど記載を変更する。
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	何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ねています。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には「いいえ」となります。	「いいえ」の場合 ① 使用方法が分からないのか？ ② 電話をする習慣がなく、使用していないのか？
20	今日が何月何日か分からない時がありますか	今日が何月何日か分からない時があるかどうかを、本人の主観に基づき回答。月と日の一方しかわからない場合には、「はい」となります。	本人：直接伺い答えを書く。 家族：主観。

基本チェックリスト考え方

	基本チェックリストの質問項目	基本チェックリストの質問項目の趣旨 (厚労省老健局 H18年3月28日)	窓口における聞き取りのポイント
21～25までの質問項目はうつについて尋ねています。			
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	ここ2週間の状況を、本人の主観に基づき回答して下さい。	全体的に、2週間以内に気分の落ち込みなどがみられたかなどを伺う。 24番目の項目に関しては、他の質問が「いいえ」であると、いいえの可能性が高いため、相手によっては無理に伺わなくても可。 24番目の項目の聞き方は、自宅や地域での自分の役割はあると感じていますか?などの言葉で置き換えることもある。
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		
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		
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない		
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする		