

Ⅲ

いきいき長生き応援シート（対象者用）

対象者氏名

被保険者番号 1000

記入日令和 年 月 日

	No.	基 本 項 目						回 答		
社会生活	1	バスや電車で1人で外出していますか(車も含む)						0.はい	1.いいえ	
	2	日用品の買物をしていますか						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	
社会参加	6	親しくお話しができる近所の人はいますか						0.はい	1.いいえ	
	7	頼りになる家族はいますか						0.はい	1.いいえ	
	8	地域の活動には参加していますか(自治会、老人クラブ、趣味のグループ等)						0.はい	1.いいえ	
	9	地域の体操教室(いきいき百歳体操等)に参加していますか						0.はい	1.いいえ	
	10	収入のある仕事をしていますか						0.はい	1.いいえ	
運 動	11	階段を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	
	12	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	
	13	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか						0.はい	1.いいえ	
	14	15分位続けて歩いていますか						0.はい	1.いいえ	
	15	この1年間に転んだことがありますか						1.はい	0.いいえ	
	16	転倒に対する不安は大きいですか						1.はい	0.いいえ	
	17	ペットボトルのふたを開けるのが大変ですか						1.はい	0.いいえ	
栄 養	18	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか						1.はい	0.いいえ	
	19	1日3食きちんと食べていますか						0.はい	1.いいえ	
	20	身長		cm	体重		kg	BMI＝ (18.5未満)	0.以上 (はい)	1.未満 (いいえ)
	21	最近の1週間を振り返って、次の食品をほぼ毎日食べていましたか 食べているものに☑を入れてください								
	☐ 肉(肉、加工品) ☐ 魚(魚、加工品) ☐ 卵(魚の卵を除く) ☐ 大豆・大豆製品(豆腐、納豆など) ☐ 牛乳(牛乳、ヨーグルトなど) ☐ 緑黄色野菜(にんじん、青菜など) ☐ 海藻(わかめ、ひじきなど) ☐ いも(じゃがいも、さつまいもなど) ☐ 果物(りんご、みかんなど) ☐ お菓子(菓子パン、お饅頭など) ☐ 油を使った料理(炒め物、揚げ物など)									

口 腔	22	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
	23	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
	24	口の渇きが気になりますか		1.はい	0.いいえ
体の状態	25	目は普通に見えますか(めがねを使った状態でもよい)		0.はい	1.いいえ
	26	耳は普通に聞こえますか(補聴器を使った状態でもよい)		0.はい	1.いいえ
	27	尿漏れの心配はありますか		1.はい	0.いいえ
	28	この1年間に入院したことがありますか		1.はい	0.いいえ
	29	治療中の病気はありますか。 あてはまるものに☑を入れてください	☐ ない ☐ 心臓病 ☐ 脳卒中 ☐ 高血圧 ☐ 糖尿病 ☐ 高脂血症 ☐ 痛風 ☐ 胆石 ☐ 貧血 ☐ 肝臓病 ☐ 結核・肋膜炎 ☐ 胃・十二指腸潰瘍 ☐ 前立腺疾患 ☐ 腎臓病 ☐ 婦人科疾患 ☐ 眼科疾患 その他()		
外出	30	週に1回以上は外出していますか		0.はい	1.いいえ
	31	昨年と比べて外出の回数が減っていますか		1.はい	0.いいえ
物忘れ	32	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
	33	今日は何月何日かわからない時がありますか		1.はい	0.いいえ
	34	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
心の健康	35	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない		1.はい	0.いいえ
	36	(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
	37	(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
	38	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない		1.はい	0.いいえ
	39	(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
経 済	40	経済的な不安がありますか		1.はい	0.いいえ
	41	経済的な問題のために、サービス利用、外出や交流を控えていますか		1.はい	0.いいえ
フレイル	42	フレイルという言葉と意味を知っていますか	☐ 言葉も意味も知っている ☐ 言葉は知っていたが意味は知らなかった ☐ 言葉も意味も知らなかった		
幸福度	43	あなたは、現在どの程度幸せですか。「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点としてあてはまる点数に○をつけてください とても不幸 ←————→ とても幸せ 0点 1点 2点 3点 4点 5点 6点 7点 8点 9点 10点			

©朝来市LoGoフォーム「いきいき長生き応援事業（対象者用）」

フォームのURL (インターネット)

<https://logoform.jp/form/qL8q/575842>

入力用QRコード

