

第1章 生活動作を楽にして、安全にいきいき動く

● 転倒リスクのチェック <ご近所型介護予防プログラム集～全体版～ P.10 参照>

NO	チェック項目	/	/	/	/	/
第1チェック	椅子に座っている状態から5回立ち座りをしてその時間を計測しましょう	秒	秒	秒	秒	秒
		14秒以上 14秒以内	14秒以上 14秒以内	14秒以上 14秒以内	14秒以上 14秒以内	14秒以上 14秒以内
第2チェック	100から順次1ずつ引きながら(数えながら)歩きましょう	大幅に遅延 少し低下 変わらない	大幅に遅延 少し低下 変わらない	大幅に遅延 少し低下 変わらない	大幅に遅延 少し低下 変わらない	大幅に遅延 少し低下 変わらない
第3チェック	お盆の上にボールなどを乗せて歩きましょう	大幅に遅延 少し低下 変わらない	大幅に遅延 少し低下 変わらない	大幅に遅延 少し低下 変わらない	大幅に遅延 少し低下 変わらない	大幅に遅延 少し低下 変わらない

第1章 生活動作を楽にして、安全にいきいき動く

● 生活動作の低下のサイン <ご近所型介護予防プログラム集～全体版～ P.13 参照>

問	質問項目	/	/	/	/	/	
1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っている	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
2	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	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
3	15分くらい続けて歩いている	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことはない	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
5	転倒に対する不安はない	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
1～5の「いいえ」の数							
6	週に1回以上は外出している	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
7	昨年と比べて外出の回数は減っていない	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
8	自宅内で、物を持って歩くことができる	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
9	自宅外で、物を持って歩くことができる	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
10	ズボン、スカートを立てたまま、支えなしではくことができる	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
1～10の「いいえ」の数							

第2章 もの忘れチェックで安心生活

認知症グレーゾーンのチェック <ご近所型介護予防プログラム集～全体版～ P.48 参照>

No	質問項目	/	/	/	/	/
1	電話で受けた言づてを伝え忘れることが増えた	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
2	何を取りに来たのか忘れることが増えた (後で思い出す)	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
3	生ごみや腐った食品のにおいに気づかなくなった	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
4	物を片付けた場所を忘れて探し回ることが増えた	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
5	部屋が散らかっていても気にならなくなった	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
6	洗濯物をうまくたためなくなった	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
7	新しい電化製品などの使い方をなかなか 覚えられなくなった	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
8	長く続けてきた趣味への関心が薄れてきた	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
9	いつも見ていたドラマを見る気がしなくなった	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
10	家族の記念日を忘れることが増えた	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
「はい」の数						

第3章 健口で食事をおいしく楽しく

● 口腔かんたん自己チェック <ご近所型介護予防プログラム集～全体版～ P.65 参照>

No	分類	質問項目	/	/	/	/	/
1	歯	歯ぐきとの境目の歯の表面がくの字型に減っている	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
2		歯が黒ずんでいるなど、変色している	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
3		歯に白っぽい歯垢がついている	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
4		グラグラする歯がある	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
5	歯肉	赤くはれたり、ブヨブヨしているところがある	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
6		歯みがきのときや朝起きたときに血が出る	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
7	義歯	入れ歯を持っているが、食事のときに使っていない	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
7	唾液	日中、口の中が渇く	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
8		就寝時に口が渇いてしまう	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
9	味覚	薄味が感じない（いつもの味と違う）ことがある	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
「はい」の数							

第3章 健口で食事をおいしく楽しく

● 誤嚥性肺炎・窒息かんたん自己チェック <ご近所型介護予防プログラム集～全体版～ P.66 参照>

No	質問項目	/	/	/	/	/
1	食べ物が口に残りやすい	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
2	飲食物でむせることが増えた	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
3	食べ物がのどを通りづらい、のどに残る感じがある	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
4	薬が飲み込みにくい	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
5	飲み込みの問題が原因で外食に行くのをためらう	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
6	一口量が少なくなってきた	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
1～6の「はい」の数						
7	痰が絡みやすく、痰がきれにくい	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
8	息切れしやすくなった	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
9	声がか細くなったと感じる	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
10	歌で声が途切れるようになった	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
7～10の「はい」の数						

第4章 知って楽しむ食事と健康

● たんぱく質チェック <ご近所型介護予防プログラム集～全体版～ P.85 参照>

チェックリストにある品目を食べられた場合、○をつけて下さい。

	筋肉・血管を丈夫にする (たんぱく質)				骨を強くする (カルシウム)
	肉	魚	卵	大豆製品	乳製品
1日に必要な分量	60g 豚のモモ肉 2～3枚	1切れ	1個	豆腐 100g 納豆なら 1パック	200ml
月/日					
/ 月					
/ 火					
/ 水					
/ 木					
/ 金					
/ 土					
/ 日					
○の数					
/ 月					
/ 火					
/ 水					
/ 木					
/ 金					
/ 土					
/ 日					
○の数					

参考 基本チェックリスト②

No	/	/	/	/	/
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
6～10の合計					
11					
12					
11～12の合計					
13					
14					
15					
13～15の合計					
16					
17					
18					
19					
20					
18～20の合計					
1～20の合計					
21					
22					
23					
24					
25					
21～25の合計					

BMI 早見表

肥満度の判定指標である、BMI(Body Mass Index) を計算しましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)}} \times 10000$$

BMI (数値の範囲)	(肥満度) 判定
BMI < 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満 (1度)
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満 (2度)
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満 (3度)
40.0 ≤ BMI	肥満 (4度)

		身長(cm)																				
		140	142	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
体 重 (k g)	30	15.3	14.9	14.5	14.1	13.7	13.3	13.0	12.6	12.3	12.0	11.7	11.4	11.2	10.9	10.6	10.4	10.1	9.9	9.7	9.5	9.3
	31	15.8	15.4	14.9	14.5	14.2	13.8	13.4	13.1	12.7	12.4	12.1	11.8	11.5	11.2	11.0	10.7	10.5	10.2	10.0	9.8	9.6
	32	16.3	15.9	15.4	15.0	14.6	14.2	13.9	13.5	13.1	12.8	12.5	12.2	11.9	11.6	11.3	11.1	10.8	10.6	10.3	10.1	9.9
	33	16.8	16.4	15.9	15.5	15.1	14.7	14.3	13.9	13.6	13.2	12.9	12.6	12.3	12.0	11.7	11.4	11.2	10.9	10.7	10.4	10.2
	34	17.3	16.9	16.4	16.0	15.5	15.1	14.7	14.3	14.0	13.6	13.3	13.0	12.6	12.3	12.0	11.8	11.5	11.2	11.0	10.7	10.5
	35	17.9	17.4	16.9	16.4	16.0	15.6	15.1	14.8	14.4	14.0	13.7	13.3	13.0	12.7	12.4	12.1	11.8	11.6	11.3	11.0	10.8
	36	18.4	17.9	17.4	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.4	14.1	13.7	13.4	13.1	12.8	12.5	12.2	11.9	11.6	11.4	11.1
	37	18.9	18.3	17.8	17.4	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.5	14.1	13.8	13.4	13.1	12.8	12.5	12.2	11.9	11.7	11.4
	38	19.4	18.8	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.5	14.1	13.8	13.5	13.1	12.8	12.6	12.3	12.0	11.7
	39	19.9	19.3	18.8	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.8	13.5	13.2	12.9	12.6	12.3	12.0
	40	20.4	19.8	19.3	18.8	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.8	13.5	13.2	12.9	12.6	12.3
	41	20.9	20.3	19.8	19.2	18.7	18.2	17.7	17.3	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.5	13.2	12.9	12.7
	42	21.4	20.8	20.3	19.7	19.2	18.7	18.2	17.7	17.3	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6	13.3	13.0
	43	21.9	21.3	20.7	20.2	19.6	19.1	18.6	18.1	17.7	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6	13.3
	44	22.4	21.8	21.2	20.6	20.1	19.6	19.0	18.6	18.1	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6
	45	23.0	22.3	21.7	21.1	20.5	20.0	19.5	19.0	18.5	18.0	17.6	17.1	16.7	16.3	15.9	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9
	46	23.5	22.8	22.2	21.6	21.0	20.4	19.9	19.4	18.9	18.4	18.0	17.5	17.1	16.7	16.3	15.9	15.5	15.2	14.9	14.5	14.2
	47	24.0	23.3	22.7	22.0	21.5	20.9	20.3	19.8	19.3	18.8	18.4	17.9	17.5	17.1	16.7	16.3	15.9	15.5	15.2	14.8	14.5
	48	24.5	23.8	23.1	22.5	21.9	21.3	20.8	20.2	19.7	19.2	18.8	18.3	17.8	17.4	17.0	16.6	16.2	15.9	15.5	15.1	14.8
	49	25.0	24.3	23.6	23.0	22.4	21.8	21.2	20.7	20.1	19.6	19.1	18.7	18.2	17.8	17.4	17.0	16.6	16.2	15.8	15.5	15.1
	50	25.5	24.8	24.1	23.5	22.8	22.2	21.6	21.1	20.5	20.0	19.5	19.1	18.6	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.1	15.8	15.4
	51	26.0	25.3	24.6	23.9	23.3	22.7	22.1	21.5	21.0	20.4	19.9	19.4	19.0	18.5	18.1	17.6	17.2	16.8	16.5	16.1	15.7
	52	26.5	25.8	25.1	24.4	23.7	23.1	22.5	21.9	21.4	20.8	20.3	19.8	19.3	18.9	18.4	18.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0
	53	27.0	26.3	25.6	24.9	24.2	23.6	22.9	22.3	21.8	21.2	20.7	20.2	19.7	19.2	18.8	18.3	17.9	17.5	17.1	16.7	16.4
	54	27.6	26.8	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.8	22.2	21.6	21.1	20.6	20.1	19.6	19.1	18.7	18.3	17.8	17.4	17.0	16.7
	55	28.1	27.3	26.5	25.8	25.1	24.4	23.8	23.2	22.6	22.0	21.5	21.0	20.4	20.0	19.5	19.0	18.6	18.2	17.8	17.4	17.0
	56	28.6	27.8	27.0	26.3	25.6	24.9	24.2	23.6	23.0	22.4	21.9	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3
	57	29.1	28.3	27.5	26.7	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.8	22.3	21.7	21.2	20.7	20.2	19.7	19.3	18.8	18.4	18.0	17.6
	58	29.6	28.8	28.0	27.2	26.5	25.8	25.1	24.5	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.0	20.5	20.1	19.6	19.2	18.7	18.3	17.9
	59	30.1	29.3	28.5	27.7	26.9	26.2	25.5	24.9	24.2	23.6	23.0	22.5	21.9	21.4	20.9	20.4	19.9	19.5	19.0	18.6	18.2
	60	30.6	29.8	28.9	28.1	27.4	26.7	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.9	22.3	21.8	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5
	61	31.1	30.3	29.4	28.6	27.8	27.1	26.4	25.7	25.1	24.4	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.1	20.6	20.1	19.7	19.3	18.8
	62	31.6	30.7	29.9	29.1	28.3	27.6	26.8	26.1	25.5	24.8	24.2	23.6	23.1	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.0	19.6	19.1
	63	32.1	31.2	30.4	29.6	28.8	28.0	27.3	26.6	25.9	25.2	24.6	24.0	23.4	22.9	22.3	21.8	21.3	20.8	20.3	19.9	19.4
	64	32.7	31.7	30.9	30.0	29.2	28.4	27.7	27.0	26.3	25.6	25.0	24.4	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.1	20.7	20.2	19.8
	65	33.2	32.2	31.3	30.5	29.7	28.9	28.1	27.4	26.7	26.0	25.4	24.8	24.2	23.6	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.1
	66	33.7	32.7	31.8	31.0	30.1	29.3	28.6	27.8	27.1	26.4	25.8	25.1	24.5	24.0	23.4	22.8	22.3	21.8	21.3	20.8	20.4
	67	34.2	33.2	32.3	31.4	30.6	29.8	29.0	28.3	27.5	26.8	26.2	25.5	24.9	24.3	23.7	23.2	22.6	22.1	21.6	21.1	20.7
	68	34.7	33.7	32.8	31.9	31.0	30.2	29.4	28.7	27.9	27.2	26.6	25.9	25.3	24.7	24.1	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0
	69	35.2	34.2	33.3	32.4	31.5	30.7	29.9	29.1	28.4	27.6	27.0	26.3	25.7	25.0	24.4	23.9	23.3	22.8	22.3	21.8	21.3
	70	35.7	34.7	33.8	32.8	32.0	31.1	30.3	29.5	28.8	28.0	27.3	26.7	26.0	25.4	24.8	24.2	23.7	23.1	22.6	22.1	21.6
	71	36.2	35.2	34.2	33.3	32.4	31.6	30.7	29.9	29.2	28.4	27.7	27.1	26.4	25.8	25.2	24.6	24.0	23.5	22.9	22.4	21.9
	72	36.7	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.1	25.5	24.9	24.3	23.8	23.2	22.7	22.2
	73	37.2	36.2	35.2	34.2	33.3	32.4	31.6	30.8	30.0	29.2	28.5	27.8	27.1	26.5	25.9	25.3	24.7	24.1	23.6	23.0	22.5
	74	37.8	36.7	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.9	28.2	27.5	26.9	26.2	25.6	25.0	24.4	23.9	23.4	22.8
	75	38.3	37.2	36.2	35.2	34.2	33.3	32.5	31.6	30.8	30.0	29.3	28.6	27.9	27.2	26.6	26.0	25.4	24.8	24.2	23.7	23.1
	76	38.8	37.7	36.7	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.7	29.0	28.3	27.6	26.9	26.3	25.7	25.1	24.5	24.0	23.5
	77	39.3	38.2	37.1	36.1	35.2	34.2	33.3	32.5	31.6	30.8	30.1	29.3	28.6	27.9	27.3	26.6	26.0	25.4	24.9	24.3	23.8
	78	39.8	38.7	37.6	36.6	35.6	34.7	33.8	32.9	32.1	31.2	30.5	29.7	29.0	28.3	27.6	27.0	26.4	25.8	25.2	24.6	24.1
	79	40.3	39.2	38.1	37.1	36.1	35.1	34.2	33.3	32.5	31.6	30.9	30.1	29.4	28.7	28.0	27.3	26.7	26.1	25.5	24.9	24.4
	80	40.8	39.7	38.6	37.5	36.5	35.6	34.6	33.7	32.9	32.0	31.3	30.5	29.7	29.0	28.3	27.7	27.0	26.4	25.8	25.2	24.7