

きほん  
基本チェックリスト

Kihon Checklist

	質問項目 Questions	回答 Answer	Answer
1	バスや電車で1人で外出していますか Do you go out by bus or train by yourself?	はい YES 0点	いいえ NO 1点
2	日用品の買物をしていますか Do you go shopping to buy daily necessities by yourself?	はい YES 0点	いいえ NO 1点
3	預貯金の出し入れをしていますか Do you manage your own deposits and savings at the bank?	はい YES 0点	いいえ NO 1点
4	友人の家を訪ねていますか Do you sometimes visit your friends?	はい YES 0点	いいえ NO 1点
5	家族や友人の相談にのっていますか Do you turn to your family or friends for advice?	はい YES 0点	いいえ NO 1点
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか Do you normally climb stairs without using handrail or wall for support?	はい YES 0点	いいえ NO 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 Do you normally stand up from a chair without any aids?	はい YES 0点	いいえ NO 1点
8	15分位続けて歩いていますか Do you normally walk continuously for 15 minutes?	はい YES 0点	いいえ NO 1点
9	この1年間に転んだことがありますか Have you experienced a fall in the past year?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
10	転倒に対する不安は大きいですか Do you have a fear of falling while walking?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
11	6ヶ月で2~3kg以上の体重減少はありましたか Have you lost 2kg or more in the past 6 months?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
12	BMIが18.5未満ですか BMIとは： $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ If BMI is less than 18.5, this item is scored. Height: cm, Weight: kg, BMI: kg/m <sup>2</sup>	はい YES 1点	いいえ NO 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 Do you have any difficulties eating tough foods compared to 6 months ago?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
14	お茶や汁物等でむせることがありますか Have you choked on your tea or soup recently?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
15	口の渇きが気になりますか Do you often experience having a dry mouth?	はい YES 1点	いいえ NO 0点

16	<sup>しゅう</sup> 週に1回以上は外 <sup>かい</sup> 出 <sup>いじょう</sup> してありますか Do you go out at least once a week?	はい YES 0点	いいえ NO 1点
17	<sup>さくねん</sup> 昨年と比べて外 <sup>がい</sup> 出 <sup>しゅつ</sup> の回数 <sup>かいすう</sup> が減 <sup>へ</sup> っていますか Do you go out less frequently compared to last year?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
18	<sup>まわ</sup> 周りの人 <sup>ひと</sup> から「いつも同 <sup>おな</sup> じ事 <sup>こと</sup> を聞 <sup>き</sup> く」などの物 <sup>もの</sup> 忘れ <sup>わす</sup> れがあるとされますか Do your family or your friends point out your memory loss? e.g. "You ask the same question over and over again."	はい YES 1点	いいえ NO 0点
19	<sup>じぶん</sup> 自分で電話 <sup>でんわ</sup> 番号 <sup>ばんごう</sup> を調 <sup>しら</sup> べて、電話 <sup>でんわ</sup> をかけることをしていますか Do you make a call by looking up phone numbers?	はい YES 0点	いいえ NO 1点
20	<sup>きょう</sup> 今日 <sup>なんがつなんにち</sup> が何月何日かわからない時 <sup>とき</sup> がありますか Do you find yourself not knowing today's date?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
21	(ここ2週 <sup>しゅうかん</sup> 間 <sup>まいにち</sup> ) 毎 <sup>せいかつ</sup> 日の生活 <sup>じゅうじつかん</sup> に充 <sup>じゅうじつかん</sup> 実感 <sup>じゅうじつかん</sup> がない In the last 2 weeks have you felt a lack of fulfillment in your daily life?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
22	(ここ2週 <sup>しゅうかん</sup> 間 <sup>まいにち</sup> ) これまで楽 <sup>たの</sup> しんでやれていたこと <sup>たの</sup> が楽 <sup>たの</sup> しめなくな <sup>たの</sup> った In the last 2 weeks have you felt a lack of joy when doing the things you used to enjoy?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
23	(ここ2週 <sup>しゅうかん</sup> 間 <sup>まいにち</sup> ) 以前 <sup>いぜん</sup> は楽 <sup>らく</sup> にできていたこと <sup>いま</sup> が今 <sup>いま</sup> ではおっくうに感 <sup>かん</sup> じられる In the last 2 weeks have you felt difficulty in doing what you could do easily before?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
24	(ここ2週 <sup>しゅうかん</sup> 間 <sup>まいにち</sup> ) 自分 <sup>じぶん</sup> が役 <sup>やく</sup> に立 <sup>た</sup> つ人間 <sup>にんげん</sup> だと思 <sup>おも</sup> えない In the last 2 weeks have you felt helpless?	はい YES 1点	いいえ NO 0点
25	(ここ2週 <sup>しゅうかん</sup> 間 <sup>まいにち</sup> ) わけもなく疲 <sup>つか</sup> れたよう <sup>かん</sup> な感じがする In the last 2 weeks have you felt tired without a reason?	はい YES 1点	いいえ NO 0点

(<sup>えいごやく</sup>英語訳 Working Group on Frailty in JGS)