

# 基本チェックリスト

「基本チェックリスト」は要介護認定を受けていない人で、近い将来、要支援・要介護状態になるおそれがある高齢者（65歳以上）を選定するために厚生労働省が作成したものです。下記の質問項目に「はい」「いいえ」で答えて、黄色枠に該当する回答が多かった場合には生活機能が低下している可能性が高くなります。



No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段の手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	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	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	BMI※は18.5以上ですか？ (※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	はい	いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
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されますか	はい	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	はい	いいえ
20	今日が何月何日か分からない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	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	はい	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	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない	はい	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	はい	いいえ

詳しくは、お近くの市窓口・地域包括支援センターにお問い合わせください。

**津市 健康福祉部**  
**地域包括ケア推進室**  
 住所: 津市西丸之内23番1号  
 電話: 059-229-3294  
**介護保険課**  
 電話: 059-229-3149

総合支所名	電話番号
久居総合支所市民課	059-255-8835
河芸総合支所市民福祉課	059-244-1703
芸濃総合支所市民福祉課	059-266-2515
美里総合支所市民福祉課	059-279-8116
安濃総合支所市民福祉課	059-268-5516
香良洲総合支所市民福祉課	059-292-4302
一志総合支所市民福祉課	059-293-3003
白山総合支所市民福祉課	059-262-7015
美杉総合支所市民福祉課	059-272-8084

地域包括支援センター名	担当地域	電話番号
津市地域包括支援センター (津市地域包括ケア推進室内)	全域	059-229-3294
津中央地域包括支援センター	敬和・養正・新町	059-253-5225
津中部中地域包括支援センター	安東・楡形・一身田・津西	059-271-6535
津中部北地域包括支援センター	北立誠・南立誠・白塚・栗真	059-213-3181
津中部東地域包括支援センター	修成・育生・藤水・南が丘	059-213-8115
津中部西地域包括支援センター	美里・神戸・片田	059-237-2018
津中部南地域包括支援センター	香良洲・高茶屋・雲出	059-238-6511
津北部東地域包括支援センター	河芸	059-245-6666
津北部西地域包括支援センター	芸濃・安濃・大里・高野尾・豊が丘	059-267-1125
津久居地域包括支援センター	久居	059-254-4165
津一志地域包括支援センター	一志・白山・美杉	059-262-7295