

神戸市の事例

おたっしや度チェック

(1問ずつ、すべてにお答えください)

当てはまる方に
○をつける

○をつけた
点数を
書き写す

生活

運動器

栄養
閉じこもり

①	バスや電車で1人で外出していますか				はい 3点	いいえ 0点	→	
②	日用品の買物をしていますか				はい 1点	いいえ 0点	→	
③	預貯金の出し入れをしていますか				はい 2点	いいえ 0点	→	
④	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか				はい 5点	いいえ 0点	→	
⑤	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 3点	いいえ 0点	→	
⑥	15分位続けて歩いていますか				はい 3点	いいえ 0点	→	
⑦	この1年間に転んだことがありますか				はい 0点	いいえ 3点	→	
⑧	転倒に対する不安は大きいですか				はい 0点	いいえ 3点	→	
⑨	BMI「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」が 18.5未満ですか				はい 0点	いいえ 3点	→	
⑩	昨年と比べて外出の回数が減っていますか				はい 0点	いいえ 3点	→	
性	男性 1点			女性 0点			→	
年齢	65~69歳 25点	70~74歳 17点	75~79歳 10点	80~84歳 4点	85歳以上 0点		→	

合計点数→