

元気度チェック (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
① バスや電車で1人で外出していますか					はい 2点	いいえ 0点	→
② 日用品の買物をしていますか					はい 3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 3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 2点	いいえ 0点	→
⑥ 15分位続けて歩いていますか					はい 1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 2点	→
⑧ 転倒に対する不安は大きいですか					はい 0点	いいえ 2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 0点			女性 1点			→
年齢	65～66歳 24点	67～68歳 23点	69歳 21点	70歳 20点	71歳 18点	→	
	72歳 17点	73歳 15点	74歳 14点	75～76歳 12点	77歳 11点		
	78歳 10点	79歳 9点	80歳 7点	81歳 6点	82～83歳 5点		
	84～85歳 3点	86～87歳 2点	88～89歳 1点	90歳以上 0点			
合計点数→							