

項目		回答
基本情報	測定日(記入日)	
	ID	和藤 大正：1もしくは 昭和：2 + 生年月日 + 電話番号の下4桁の11桁
	姓	
	名	
	カナ姓	
	カナ名	
	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	生年月日	
	住所	
	電話	
	担当地域包括支援センター	
医療機関に定期的を受診しているか	<input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない	
健康診断（後期高齢者健診、特定検診、人間ドックなど）を受けているか。	<input type="checkbox"/> 「年に一回受けている」 <input type="checkbox"/> 「数年に一回受けている」 <input type="checkbox"/> 「受けたことがない」	
健康のこと	「あなたの現在の健康状態はいかがですか」 <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> まあ良い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> あまり良くない <input type="checkbox"/> 良くない	
	「あなたはたばこを吸いますか」 <input type="checkbox"/> 吸わない <input type="checkbox"/> やめた <input type="checkbox"/> 吸う	
心の健康のこと	「毎日の生活に満足していますか」	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	「周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われていますか」	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
	「今日が何月何日かわからない時がありますか」	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
	「週に1回以上は外出していますか」	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	「ふだんから家族や友人と付き合いがありますか」	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	「体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか」 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
運動のこと	「以前に比べて、歩く速度が遅くなってきたと思いますか」(例：青信号で横断歩道を渡り切れぬい)	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
	「この1年間で、転んだことがありますか」	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
	「ウォーキング等の運動を週1回以上していますか」	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
栄養・お口のこと	「1日3食きちんと食べていますか」	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	「半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか」	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
	「半年前に比べて、「さきいか」「たくあん」くらいの固いものが食べにくくなりましたか」	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
	「お茶や汁物等でむせることがありますか」	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
	「1日に2回以上、歯磨きしていますか」	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
睡眠・休養	「睡眠はよく取れていますか」 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
10品目摂取頻度	「最近1週間、次の食品をどれくらいの頻度で食べましたか？」	
	魚	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない
	油	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない
	肉	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない
	牛乳	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない
	緑黄色野菜	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない
	海藻	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない
	芋	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない
	卵	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない
	大豆	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない
果物	①ほぼ毎日食べる ②2日に1回食べる ③3～4日に1回食べる ④週に1回食べる ⑤食べることはない	
活動状況	「最近1か月で、次の活動をどれくらいの頻度で行っていましたか？」	
	豊中はつらつ教室	①週に1回行っている ②月に1, 2回行っている ③(あまり)行っていない
	体力測定会	①週に2回以上行っている ②週に1回行っている ③月に1, 2回行っている ④行っていない
	通いの場	①週に2回以上行っている ②週に1回行っている ③月に1, 2回行っている ④行っていない
	老人クラブの活動	①週に2回以上行っている ②週に1回行っている ③月に1, 3回行っている ④行っていない
	介護予防センター	①週に2回以上行っている ②週に1回行っている ③月に1, 4回行っている ④行っていない
	ぐんぐん元気塾	①週に2回以上行っている ②週に1回行っている ③月に1, 2回行っている ④行っていない
	仕事・自営業	①週に2回以上行っている ②週に1回行っている ③月に1, 2回行っている ④行っていない
	ボランティア活動	①週に2回以上行っている ②週に1回行っている ③月に1, 2回行っている ④行っていない
	習い事・趣味の教室・体操教室	①週に2回以上行っている ②週に1回行っている ③月に1, 2回行っている ④行っていない
	友人や近所との交流	①週に2回以上行っている ②週に1回行っている ③月に1, 2回行っている ④行っていない
体力測定	握力	
	左	kg
	右	kg
	開眼片足立ち	
	左	秒
	右	秒
	5回立ち座り (SS-5)	秒
	TUG	秒
	歩行姿勢	<input type="checkbox"/> 測定済
	オーラルディアドコキネシス	
	ば	回
た	回	
か	回	
身体測定	身長	cm
	体重	kg
	BMI	
その他	収縮期血圧	mmHg
	拡張期血圧	mmHg