

主な指標の算出方法

(1) 生活機能に関する指標の算出方法

① 運動器 : 下記設問 5 点満点中、3 点以上がリスク有

質問項目	回答欄	
階段を手すりや壁を伝わらずに昇っている。	0 はい	1 いいえ
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る。	0 はい	1 いいえ
15分くらい続けて歩いている。	0 はい	1 いいえ
この1年間に転んだことがある。	0 はい	1 いいえ
転倒に対する不安が大きい。	0 はい	1 いいえ

② 栄養 : 下記設問 2 点満点中、2 点がリスク有

質問項目	回答欄	
6ヶ月で2～3kg以上、体重が減少した。	1 はい	0 いいえ
身長と体重を記入してください。	身長、体重よりBMIを算出し、BMIが18.5未満の場合1点、それ以外を0点とする。	

③ 口腔機能低下 : 下記設問 3 点満点中、2 点以上がリスク有

質問項目	回答欄	
半年前に比べて、固い食べ物が食べにくくなった。	1 はい	0 いいえ
お茶屋汁物等でむせることがある。	1 はい	0 いいえ
口の渇きが気になる。	1 はい	0 いいえ

④ 虚弱 : 下記に挙げる設問において 10 点以上がリスク有

質問項目	回答欄	
バスや電車で1人で外出している。	0 できるし、している	1 できるけどしていない 1 できない
日用品の買い物をしている。	0 できるし、している	1 できるけどしていない 1 できない
預貯金の出し入れをしている。	0 できるし、している	1 できるけどしていない 1 できない
友人の家を訪れている。	0 はい	1 いいえ
家族や友人の相談にのっている。	0 はい	1 いいえ
階段を手すりや壁を伝わらずに昇っている。	0 はい	1 いいえ
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る。	0 はい	1 いいえ
15分くらい続けて歩いている。	0 はい	1 いいえ
この1年間に転んだことがある。	1 はい	0 いいえ
6ヶ月で2～3kg以上、体重が減少した。	1 はい	0 いいえ
身長と体重を記入してください。	身長、体重よりBMIを算出し、BMIが18.5未満の場合1点、それ以外を0点とする。	
半年前に比べて、固い食べ物が食べにくくなった。	1 はい	0 いいえ
お茶や汁物等でむせることがある。	1 はい	0 いいえ
口の渇きが気になる。	1 はい	0 いいえ
週に1回以上は外出している。	0 はい	1 いいえ
昨年と比べて、外出の回数が減っている。	1 はい	0 いいえ
人から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあるとされる。	1 はい	0 いいえ
自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる。	0 はい	1 いいえ
今日が何月何日かわからないことがある。	1 はい	0 いいえ

⑤ 閉じこもり：下記設問 1 点以上がリスク有

質問項目	回答欄	
週に 1 回以上は外出している。	0 はい	1 いいえ

⑥ 認知症予防：下記設問 3 点満点中、1 点以上がリスク有

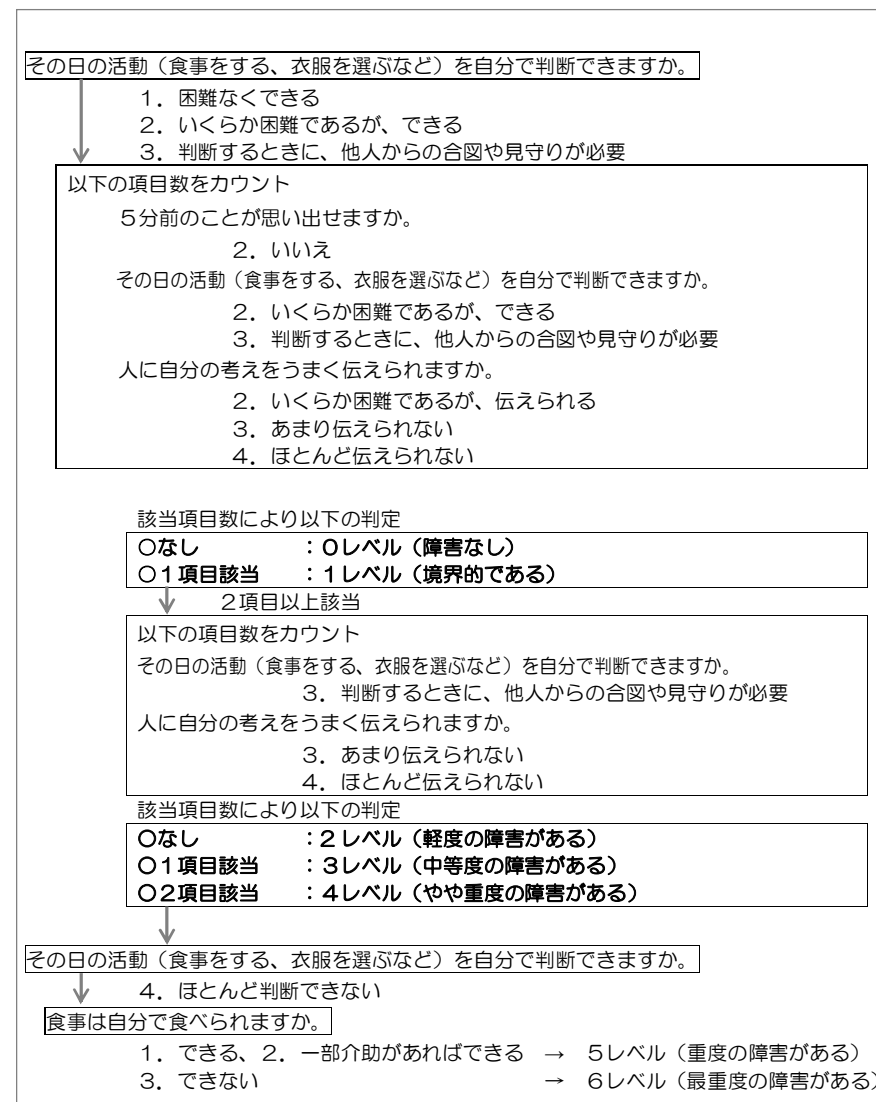
質問項目	回答欄	
人から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあると いわれる。	1 はい	0 いいえ
自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる。	0 はい	1 いいえ
今日が何月何日かわからないことがある。	1 はい	0 いいえ

⑦ うつ：下記設問 5 点満点中、2 点以上がリスク有

質問項目	回答欄	
毎日の生活に充実感がない	1 はい	0 いいえ
今まで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった。	1 はい	0 いいえ
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。	1 はい	0 いいえ
自分が役に立つ人間だと思えない。	1 はい	0 いいえ
わけもなく疲れたような感じがする。	1 はい	0 いいえ

⑧ CPS（認知機能障害程度）

右記判定ルールにより 0 レベル（障害なし）から 6 レベル（最重度の障害がある）までの 7 区分に判定。



(2) 日常生活動作、社会参加関連指標の算出方法

① 日常生活動作 (ADL)：下記設問 10 問に関して、選択肢別の配点に基づいた得点を計算し、合計得点が 100 点の場合を「完全自立」、65～95 点を「一部介助」、45～60 点を「起居移動中心介助」、40 点以下を「介助」。

質問項目	回答欄
食事は自分で食べられるか。	10点：できる 5点：一部介助があればできる 0点：できない
寝床に入る時、何らかの介助を受けるか。	15点：受けない 10点：一部介助があればできる 5点：できない（座っていることができるか、に対して「できる」「支えが必要」と回答した場合） 0点：できない
自分で洗面や歯磨きができるか。	5点：できる 0点：一部介助があればできる 0点：できない
自分でトイレができるか	10点：できる 5点：一部介助があればできる 0点：できない
自分で入浴ができますか。	5点：できる 0点：一部介助があればできる 0点：できない
50m以上歩けますか。	15点：できる 10点：一部介助があればできる 0点：できない
階段を昇り降りできますか。	10点：できる 5点：一部介助があればできる 0点：できない
自分で着替えができますか。	10点：できる 5点：一部介助があればできる 0点：できない
大便の失敗がありますか。	10点：ない 5点：ときどきある 0点：よくある
尿もれや尿失禁がありますか。	10点：ない 5点：ときどきある 0点：よくある

② 手段的自立度 (IADL)：以下の 5 問に関して、選択肢別の配点に基づいた得点を計算し、合計得点が 5 点の場合を「高い」、4 点を「やや低い」、3 点以下を「低い」。

質問項目	回答欄
バスや電車で一人で外出していますか。	1点：できるし、している 1点：できるけどしていない 0点：できない
日用品の買物をしていますか。	
自分で食事の用意をしていますか。	
請求書の支払いをしていますか。	
預貯金の出し入れをしていますか。	

③ 知的能動性：以下の 4 問に関して、選択肢別の配点に基づいた得点を計算し、合計得点が 4 点以上の場合を「高い」、3 点を「やや低い」、2 点以下を「低い」。

質問項目	回答欄
年金などの書類が書けるか。	1点：はい 0点：いいえ
新聞を読んでいるか。	
本や雑誌を読んでいるか。	
健康についての記事や番組に関心があるか。	

④ 社会的役割：以下の 4 問に関して、選択肢別の配点に基づいた得点を計算し、合計得点が 4 点以上の場合を「高い」、3 点を「やや低い」、2 点以下を「低い」。

質問項目	回答欄
友人の家を訪ねているか。	1点：はい 0点：いいえ
家族や友人の相談にのっているか。	
病人を見舞うことができるか。	
若い人に自分から話しかけることがあるか。	