

## 「えび〜くる」利用対象者 チェックリスト

自分の生活・健康をふりかえり、心身のはたらきに心配がないかをチェックします。  
当てはまる方は、「えび〜くる」でお出かけして、いつまでも元気にすごしましょう！



氏 名 \_\_\_\_\_

記 入 日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

No.	質 問	○か× で回答	「えび〜くる」 利用対象者チェック
1	階段の昇りおりは、カベや手すりをつかっている。		足腰の心配  ○が3個以上で 「えび〜くる」 利用対象者です。
2	イスからは、何かにつかまって立ちあがっている。		
3	15分ぐらいつづけて、歩くことがない。		
4	この1年の間に、ころんだことがある。		
5	ころぶことに、不安がある。		

○が3個以上ないときは、  
つぎの質問へ



6	週にだいたい1回、外出していない。		閉じこもりの心配 6番が○で 「えび〜くる」 利用対象者です。
7	昨年とくらべて、外出がへった。		

6番に○がないときは、  
つぎの質問へ



8	まわりの人から「いつもおなじことを聞く」など、もの忘れがある、と言われたことがある。		もの忘れの心配  ○が2個以上で 「えび〜くる」 利用対象者です。
9	電話をかけるとき、電話番号を自分でしらべないで、人に聞いたりして、かけている。		
10	今日が何月何日か、わからないときがある。		

○が2個以上ないときは、  
つぎの質問へ



11	毎日の生活に、充実感がない。		こころの心配  ○が2個以上で 「えび〜くる」 利用対象者です。
12	これまで楽しかったことが、楽しめない。		
13	これまで楽にできたことが、おっくうになった。		
14	自分が役に立つ人間とは、思えない。		
15	わけもなく、つかれたような感じがする。		

○が2個以上ないときは、  
ウラの質問へ



「えび〜くる」利用対象者 チェックリスト のつづき

No.	質 問	○か× で回答	「えび〜くる」 利用対象者チェック
16	かたいものが、食べにくくなった。		お口のはたらきの心配  ○が2個以上で「えび〜くる」利用対象者です。
17	お茶や汁ものをのむと、むせることがある。		
18	口のかわきが、気になる。		

○が2個以上ないときは、  
つぎの質問へ



19	ここ6か月で、2〜3キロ体重がへった。		栄養不足の心配  2個とも○で「えび〜くる」利用対象者です。
20	やせすぎではないか、計算をしてみましょう。 体重_____kg÷身長_____m÷身長_____m $\leq$ 18.5		

2個○がないときは、  
つぎの質問へ



21	家族のつきそいがないと、一人で、電車やバスなどで出かけない。		生活全体の心配  1〜10番と16〜25番で○が合計10個以上あれば「えび〜くる」利用対象者です。
22	自分で、必要な日用品の買い物に出かけない。		
23	自分で、銀行の貯金の出し入れをしない。		
24	友人の家を、たずねることがない。		
25	家族や友人の相談に、のることがない。		

ここまでの25問の中で、1〜10番と、16〜25番で○が合計10個以上あれば「えび〜くる」利用対象者です。