

## 3-5 健康状態チェック

6つの項目で健康状態のチェックを行うことができます。

### 【運動の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



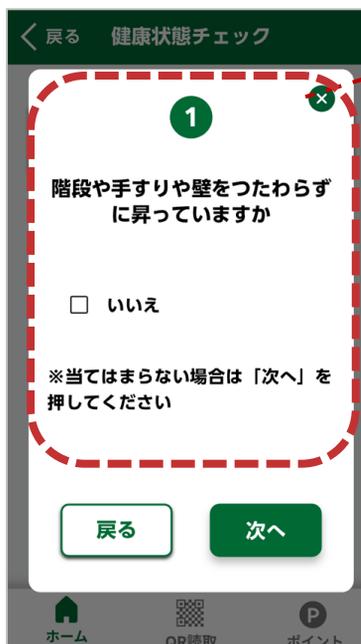
2 「運動」を押します。



3 「健康状態をチェックする【運動】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。  
①～⑤をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



#### 設問

- ① 階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- ② 椅子に座った状態から何も捕まらずに立ち上がっていますか
- ③ 15分くらい続けて歩いていますか
- ④ この1年間転んだことがありますか
- ⑤ 転倒に対する不安は大きいですか

# 3-5 健康状態チェック

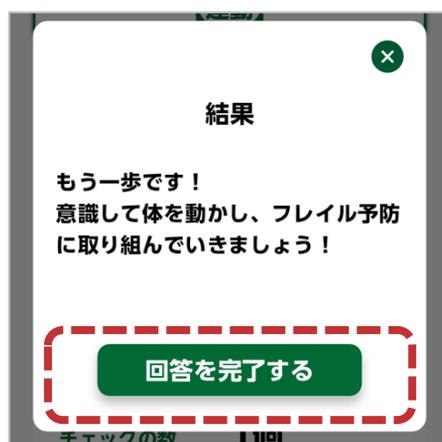
## 【運動の健康状態チェック】

5 結果を確認し、「回答を完了する」を押します。

【チェックが1つも入らなかった場合】

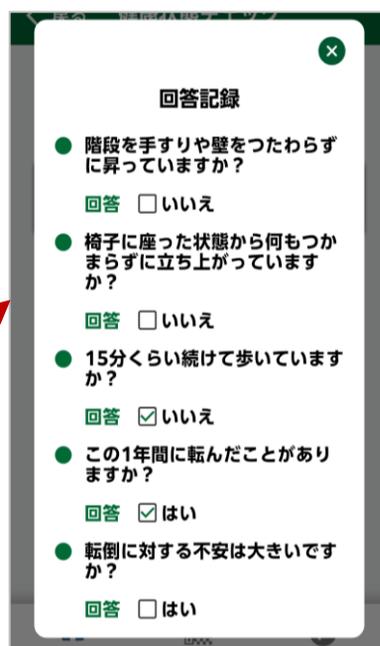


【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。

ア



記号

機能説明

ア

回答は半年に1回可能です。  
※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

回答は半年に1回可能です。

OK

## 3-5-2 健康状態チェック

### 【栄養の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



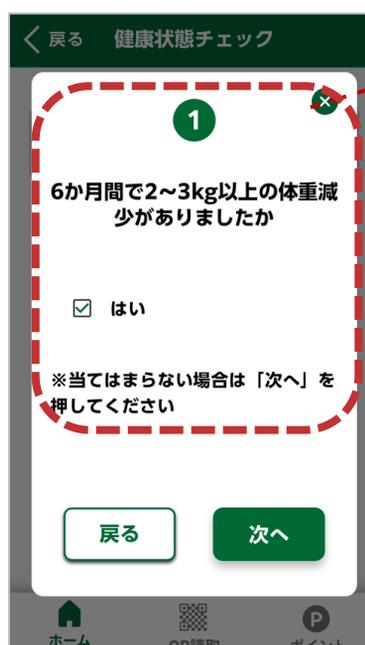
2 「栄養」を押します。



3 「健康状態をチェックする【栄養】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。  
①～②をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



#### 設問

- ① 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
- ② BMI (体重 (kg) ÷ 身長 (m)) は18.5未満ですか

# 3-5 健康状態チェック

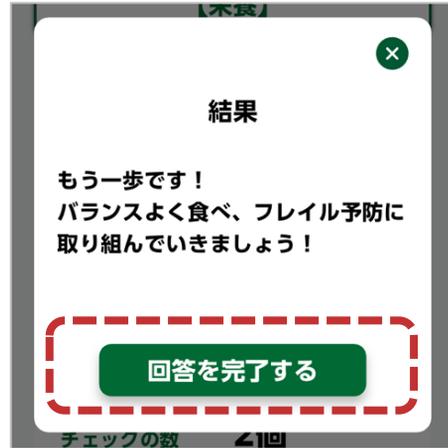
## 【栄養の健康状態チェック】

5 結果を確認し、「回答を完了する」を押します。

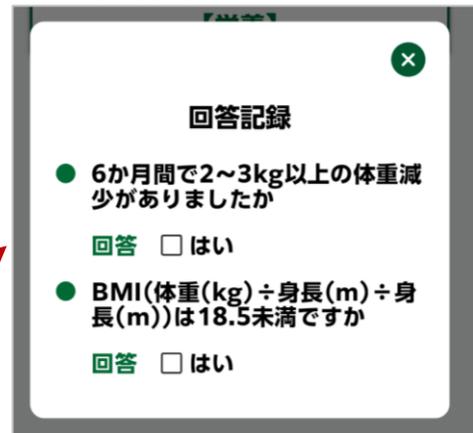
【チェックが1つも入らなかった場合】



【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。



記号	機能説明
ア	<p>回答は半年に1回可能です。                      ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; display: inline-block;">                         回答は半年に1回可能です。                          OK                     </div>

# 3-5 健康状態チェック

## 【口腔の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



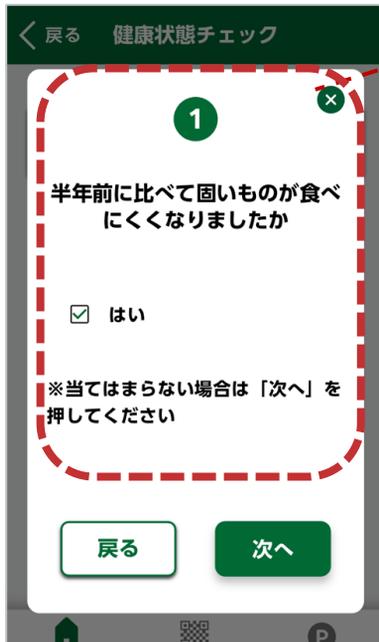
2 「口腔」を押します。



3 「健康状態をチェックする【口腔】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。  
①～③をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



設問

- ① 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- ② お茶や汁物等でむせることがありますか
- ③ 口の渇きが気になりますか

# 3-5 健康状態チェック

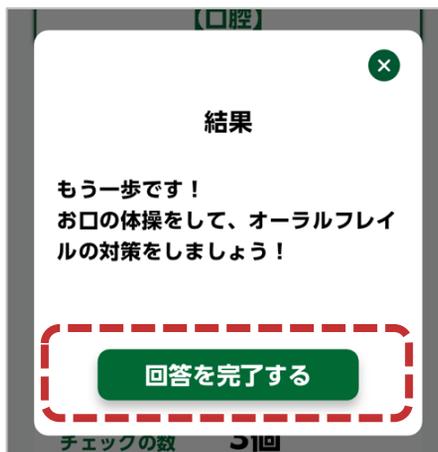
## 【口腔の健康状態チェック】

5 結果を確認し、回答を完了するを押します。

【チェックが1つも入らなかった場合】

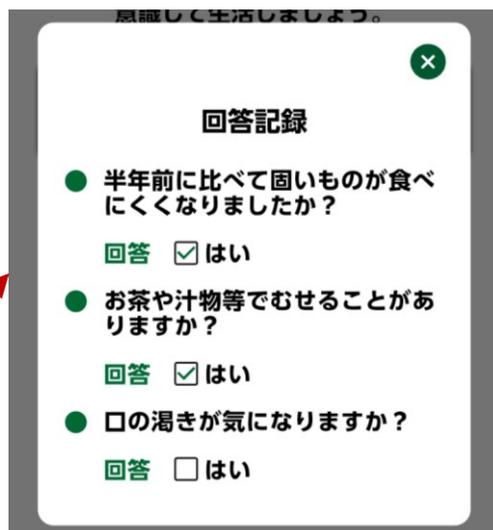


【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。

ア



記号

機能説明

ア

回答は半年に1回可能です。  
※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

回答は半年に1回可能です。

OK

# 3-5 健康状態チェック

## 【社会参加の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



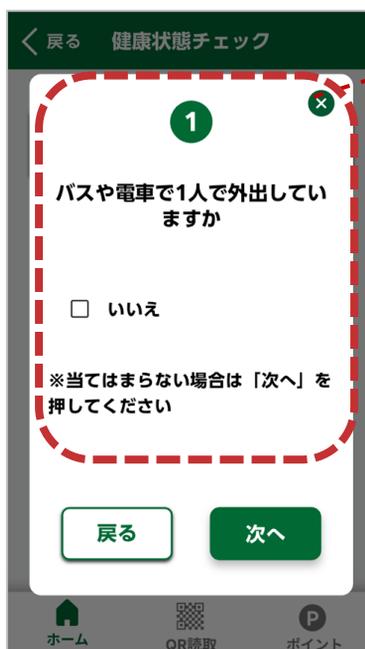
2 「社会参加」を押します。



3 「健康状態をチェックする【社会参加】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。  
①～⑦をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



### 設問

- ① バスや電車で1人で外出していますか
- ② 日用品の買い物をしていますか
- ③ 預貯金の出し入れをしていますか
- ④ 友人の家を訪ねていますか
- ⑤ 家族や友人の相談にのっていますか
- ⑥ 週に1回以上は外出していますか
- ⑦ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

# 3-5 健康状態チェック

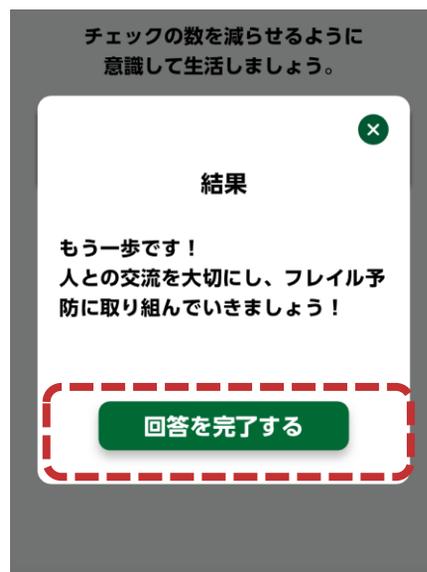
## 【社会参加の健康状態チェック】

5 結果を確認し、「回答を完了する」を押します。

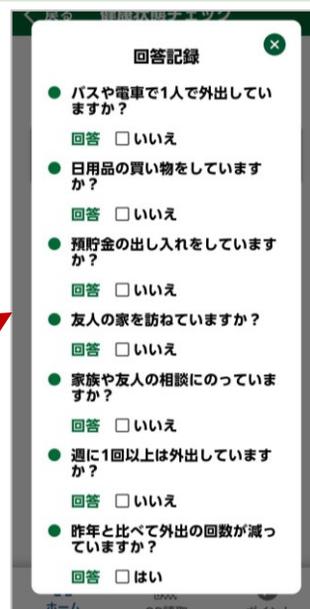
【チェックが1つも入らなかった場合】



【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。



記号	機能説明
ア	<p>回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>回答は半年に1回可能です。</p> <p>OK</p> </div>

# 3-5 健康状態チェック

## 【認知機能の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



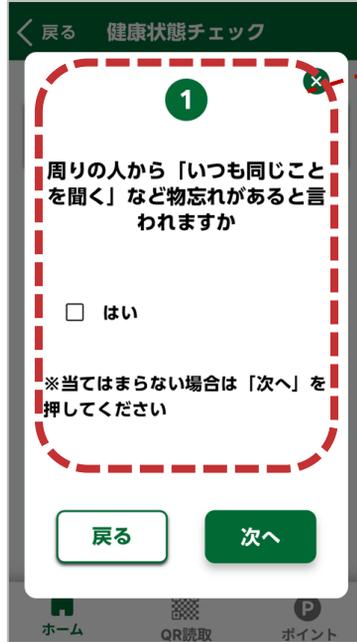
2 「認知機能」を押します。



3 「健康状態をチェックする【認知機能】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。  
①～③をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



- 設問**
- ① 周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると言われますか
  - ② 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
  - ③ 今日が何月何日かわからないときがありますか

# 3-5 健康状態チェック

## 【認知機能の健康状態チェック】

5 結果を確認し、「回答を完了する」を押します。

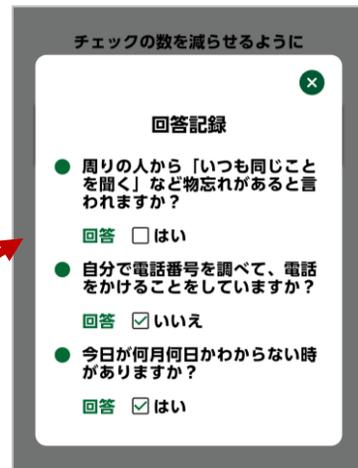
【チェックが1つも入らなかった場合】



【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。



記号	機能説明
ア	<p>回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>回答は半年に1回可能です。</p> <p>OK</p> </div>

# 3-5 健康状態チェック

## 【こころの健康の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



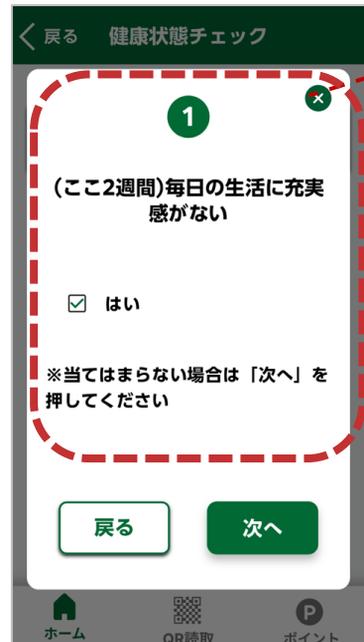
2 「こころの健康」を押します。



3 「健康状態をチェックする【こころの健康】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。  
①～⑤をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



### 設問

- ① (ここ2週間) 毎日の生活に充実感が無い
- ② (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった
- ③ (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる
- ④ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

# 3-5 健康状態チェック

## 【こころの健康の健康状態チェック】

5 結果を確認し、回答を完了するを押します。

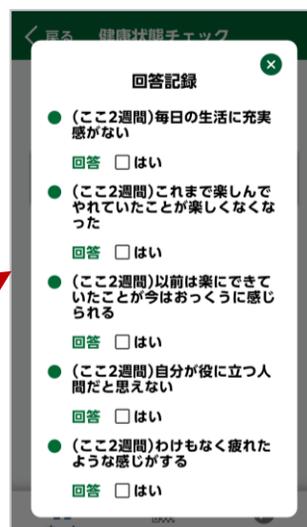
【チェックが1つも入らなかった場合】



【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。



記号	機能説明
ア	回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

