

# 【1部】介護への備え度チェックリスト

Q:あなたの現状について回答してください。

	質問項目	回答	
1	介護に関する雑誌や本を読んだことがある	はい	いいえ
2	介護をしている人が身近におり、介護の話を聞いたことがある	はい	いいえ
3	介護に関する相談窓口の存在を知っている	はい	いいえ
4	介護にかかる費用の相場を知っている	はい	いいえ

5	親と定期的に連絡を取っている（又は会っている）	はい	いいえ
6	親の健康状態を把握している	はい	いいえ
7	親の経済状況を把握している	はい	いいえ
8	親とどんな介護を望むかについて話したことがある	はい	いいえ
9	兄弟や親戚と介護の役割分担について話したことがある	はい	いいえ

10	介護と仕事をどう両立していくか考えたことがある	はい	いいえ
11	勤務先の介護支援制度を把握している	はい	いいえ

12	親が住む地域の人と顔見知りである	はい	いいえ
13	親が住む地域の人に緊急連絡先を伝えている	はい	いいえ
14	親が住む地域の民生委員と挨拶したことがある	はい	いいえ
15	自分が住んでいる地域の活動に参加している	はい	いいえ

点数		
----	--	--

## 【2部】 親の健康チェックリスト

Q : あなたの父親又は母親の状況を回答してください。

	質問項目	回答		
1	バスや電車で1人で外出している	いいえ	はい	わからない
2	日用品の買い物をしている	いいえ	はい	わからない
3	預貯金の出し入れをしている	いいえ	はい	わからない
4	友人の家を訪ねている	いいえ	はい	わからない

5	階段を手すりや壁をつたわずに昇っている	いいえ	はい	わからない
6	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	いいえ	はい	わからない
7	15分位続けて歩いている	いいえ	はい	わからない
8	この1年間に転んだことがある	はい	いいえ	わからない

9	6か月間で2～3kg以上の体重減少があった	はい	いいえ	わからない
10	半年前に比べて固いものが食べにくくなった	はい	いいえ	わからない
11	お茶や汁物等でむせることがある	はい	いいえ	わからない

12	週に1回以上は外出している	いいえ	はい	わからない
13	昨年と比べて外出の回数が減っている	はい	いいえ	わからない
14	周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあると言われる	はい	いいえ	わからない
15	今日が何月何日か分からない時がある	はい	いいえ	わからない

点数			
----	--	--	--