基本チェックリスト運用マニュアル

令和８年（2026 年）7月改訂版

八王子市福祉部高齢者福祉課

目次

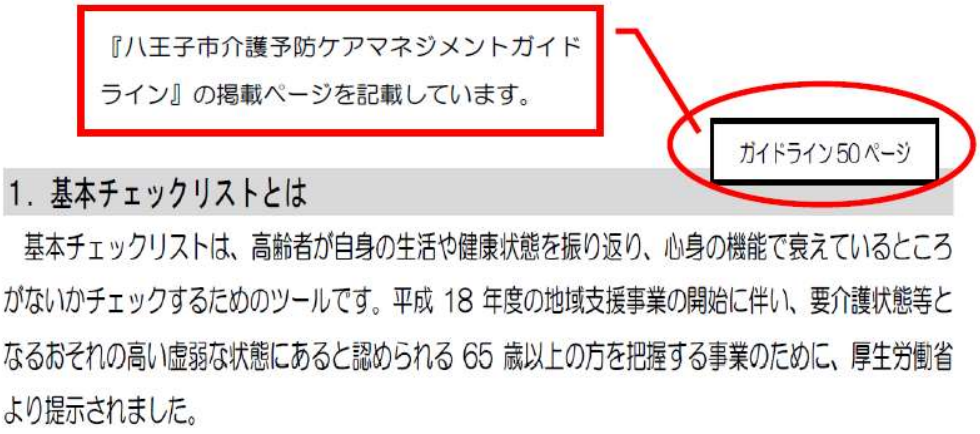
はじめに 3
１．基本チェックリストとは 3
２．法的根拠と基本チェックリストの内容 3
３．八王子市における基本チェックリストの位置付け 5
４．基本チェックリストの対象者 5
５．対象者への周知 7
６．実施時期 7
７．使用様式 7
８．事業対象者について 8
９．基本チェックリストの実施からサービス利用までの流れ 10
10．実施手順 11
【参考資料】事業対象者 被保険者証イメージ 15
【参考資料】基本チェックリスト（第一号事業対象者認定・更新申請書）イメージ 16
【参考資料】基本チェックリスト普及啓発用リーフレット　イメージ 17

◆本マニュアルの見方

本マニュアルでは、基本チェックリストの運用について説明しています。

『八王子市介護予防ケアマネジメントガイドライン』に掲載されている項目については、各見出しに連動しているページを記載しています。

基本チェックリスト実施後に発生する介護予防ケアマネジメントの実施手順やサービス利用までの手順等については、上記ガイドラインをあわせて参照し、内容をご確認いただきますようお願いします。



はじめに

平成 27 年度の介護保険法の改正により、新たな「介護予防・日常生活支援総合事業」の実施が自治体に義務付けられ、それまで全国一律で提供されてきた「介護予防訪問介護」及び「介護予防通所介護」が、地域支援事業に移行されることとなりました。

八王子市では、平成 28 年 3 月に「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行し、従来の指定事業所による介護サービスに加え、地域の多様な社会資源を活用した生活支援サービスを包括的に提供する体制づくりを推進してきました。

また、関連する次年度以降の取り組みとして、新規申請者又は要支援認定の更新を迎える方を対象に、事務の簡略化などを目的とした「基本チェックリスト」の運用を開始しています。

基本チェックリストは利用者の方が自身の状態を客観的に把握することのできるツールとなりますので、新規申請者又は要支援者の方が更新を迎える際、本マニュアルを参考に、その方の状態に応じて、積極的にご活用いただきますようお願いします。

1．基本チェックリストとは

ガイドライン 30 ページ

基本チェックリストは、高齢者が自身の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかチェックするためのツールです。平成 18 年度の地域支援事業の開始に伴い、要介護状態等となるおそれの高い虚弱な状態にあると認められる 65 歳以上の方を把握する事業のために、厚生労働省より提示されました。

基本チェックリストは全 25 項目の質問で構成され、チェックした項目から、「生活機能全般」「運動機能」「栄養状態」「口腔機能」「閉じこもり」「認知症」「うつ」のそれぞれにおけるリスクを判定します。

質問項目に対し、高齢者自身が答えることで、自身では気づきにくい心身の衰えやリスクなどを把握し、在宅での生活を維持するための生活支援サービスや介護予防などに早期につなげることを目的としています。

2．法的根拠と基本チェックリストの内容

介護保険法では、「居宅要支援被保険者等」に対して総合事業を実施することが規定されています（介護保険法第 115 条の 45 第 1 項第 1 号）。

総合事業の対象である「居宅要支援被保険者等」とは、「居宅要支援被保険者」および「厚生労働省が定める基準に該当する第一号被保険者」のいずれかに該当されるものと規定されています（介護保険法施行規則第 140 条の 62 の 4）。この「厚生労働省が定める基準に該当する第一号被保険者」であることを確認するためのツールとして用いられるのが基本チェックリストです。

基本チェックリストを実施した結果、いずれかのリスク判定基準に該当した方を「厚生労働省が定める基準に該当する第一号被保険者（以下「事業対象者」という。）」として認定し、介護予防ケアマネジメントを経てサービスの利用につなげます。

なお、基本チェックリストの項目およびリスク判定基準は、平成 27 年厚生労働省告示第 197 号（基本チェックリスト告示）で以下のとおり定められています。

基本チェックリスト 質問項目とリスク判定基準

No.	質問項目
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	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がってますか
8	１５分間位続けて歩いていますか
9	この１年間に転んだことがありますか
10	転倒に対する不安は大きいですか
11	６ヶ月間で２～3kg 以上の体重減少はありましたか
12	BMI（体格指数）が 18.5 未満ですか
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか
14	お茶や汁物等でむせることがありますか
15	口の渇きが気になりますか
16	週に１回以上は外出していますか
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか
19	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
20	今日が何月何日かわからない時がありますか
21	（ここ２週間）毎日の生活に充実感がない
22	（ここ２週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
23	（ここ２週間）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
24	（ここ２週間）自分が役に立つ人間だと思えない
25	（ここ２週間）わけもなく疲れたような感じがする

すべての質問に「はい」「いいえ」で答えます。

判定基準	リスク該当項目
質問項目 No.1～20 までの 20 項目のうち 10 項目以上に該当	生活機能全般
質問項目No. 6～10 までの５項目のうち３項目以上に該当	運動機能
質問項目No. 11～12 の２項目のすべてに該当	栄養状態
質問項目 No. 13～15 までの３項目のうち２項目以上に該当	口腔機能
質問項目No. 16 に該当	閉じこもり
質問項目 No. 18～20 までの３項目のうちいずれか１項目以上に該当	認知症
質問項目No.21～25 までの５項目のうち２項目以上に該当	うつ

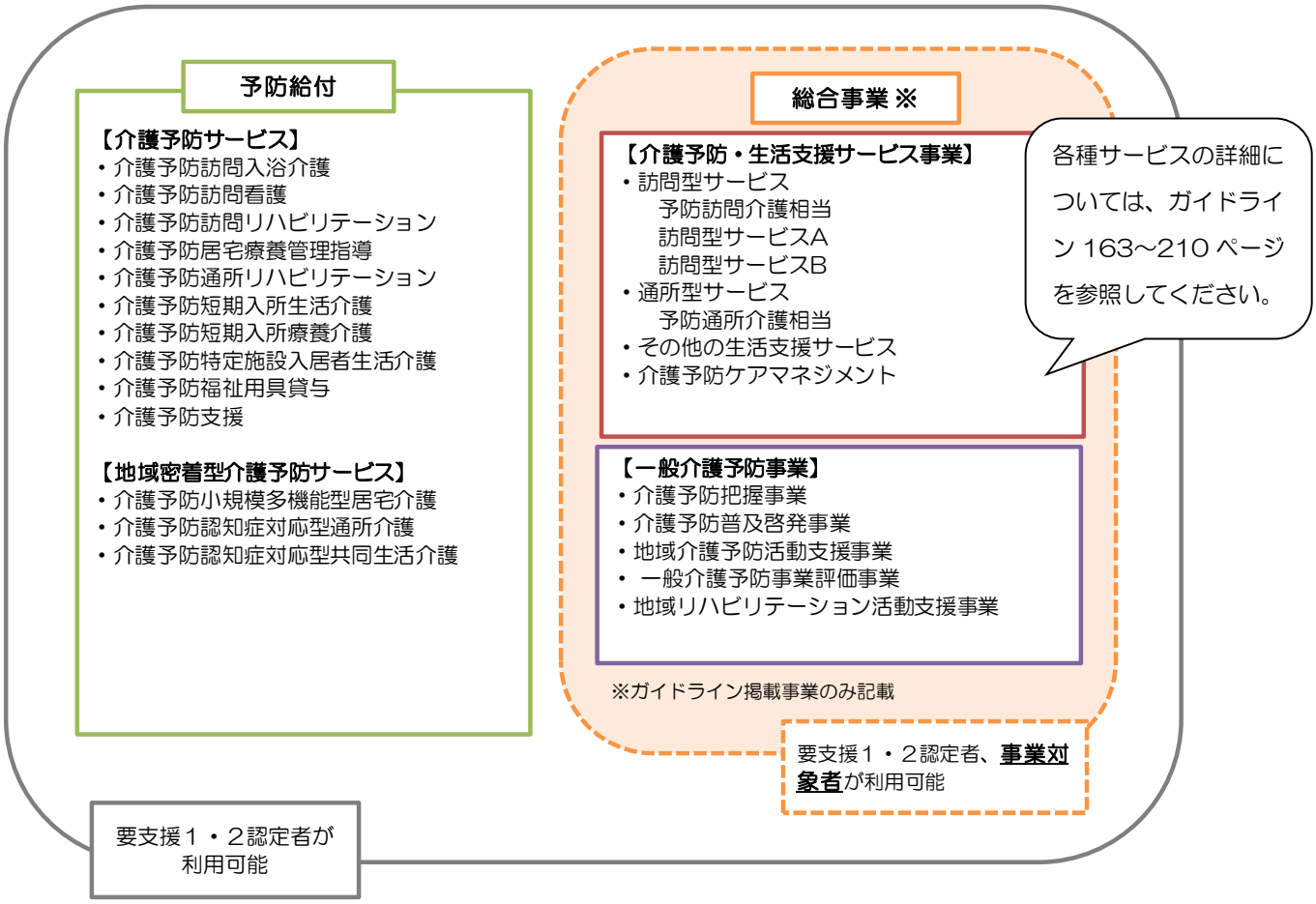
３．八王子市における基本チェックリストの位置付け

ガイドライン 30 ページ

八王子市では、基本チェックリストを実施した結果、リスクがあると判断された方を「事業対象者」と認定します。

新規に総合事業の各種サービスの利用を必要とする方や、これまで要支援 １ もしくは ２ の認定を受けていた方について、基本チェックリストを実施し、事業対象者の認定を受けることで、要介護認定の更新を行わなくても総合事業のサービスを利用することが可能です（介護予防サービスは利用できません）。

「要介護認定の新規申請又は更新」と「基本チェックリスト」のどちらを実施するか、利用者が選択できます。



【基本チェックリスト実施の考え方】

導入目的： 新規申請事務及び要支援認定者に対する更新事務の簡略化と高齢者自らの状態把握

実施効果： 要介護認定の事務にかかる事務負担及び費用の軽減することができる。

高齢者が自身の状態を客観的に把握することができる。

４．基本チェックリストの対象者

ガイドライン 31 ページ

新規申請者又は要支援認定者の更新対象者のうち、以下のすべての要件に該当する方が、基本チェックリストによる更新の対象者となります。

前回要支援２の認定を受けていた方であっても、利用者本人の希望があれば基本チェックリストによる更新は可能です。しかし、国のガイドラインで事業対象者は要支援 １ に準ずる者として位置づけられ

ているため、要支援 2 の認定を受けていた方が事業対象者になった場合でも、区分支給限度基準額は要支援１の内容が適用されるため注意が必要です。なお、対象者の要件に該当していても、利用者本人が要介護認定の更新を希望する場合は、それを妨げるものではありません。

基本チェックリスト対象者の要件
☐ 基本チェックリストでの認定を希望する方
☐ 介護保険の認定を受けていない、または、要支援の認定を受けていて、更新のタイミングが来た方 ※
☐ 訪問看護や福祉用具などの介護予防サービスを利用する必要がない方
☐ 第２号被保険者（40 才から 64 才まで）でない方
☐ 住所地特例対象者でない方

※ 利用者が基本チェックリストによる新規申請又は更新を希望する場合は、すべての要件に該当しているか必ず確認してください。

※ 介護保険料の滞納がある方は、納付相談が必要となるため、事前に介護保険課保険料担当に相談してください。

※ 要支援２の認定を受けている方は、基本チェックリストで認定を受けた場合、区分支給限度基準額が変更となりますので留意してください。（混乱を避けるため、基本チェックリストによる更新の案内は要支援１の更新対象者のみ送付しています。）

なお、要介護認定の申請又は更新と基本チェックリストの両方を行うことはできません。
高齢者あんしん相談センター職員または委託先の居宅介護支援事業所のケアマネジャー（以下「担当者」という。）は、上記に記載されている基本チェックリストの対象要件やサービスの利用状況、本人の希望等を踏まえ、どちらか一方が適切に行われるよう支援します。

また、以下で示されているような明らかに要介護認定の申請が必要だと考えられるケースや、担当者の見立てにより要介護認定が必要だと判断できる場合は認定申請又は更新申請につなげるよう支援します。

要介護認定の更新が必要だと考えられるケース
☐ 介護予防サービスの利用が必要だと想定される場合
☐ 要支援２相当の区分支給限度基準額のサービス利用を必要としている場合
☐ 状態の変化が著しく、今後、上記の状況が想定される場合

基本チェックリストの実施によって認定される「事業対象者」は、要支援１の方とほぼ同じ状態像の方を想定しています。
なお、介護予防サービスは利用できないので注意してください。

５．対象者への周知

新規申請者には、基本チェックリストの対象となる要件に利用者が該当するか確認し、対象となる場合には基本チェックリストの実施を案内します。

利用者が基本チェックリストの対象となる要件に該当しておらず、介護保険サービスを利用される場合は、認定申請を案内します。

現在、要支援１の認定を受けており、認定有効期間の終了が近づいた方には、認定有効期間終了の 60 日前に介護保険課から要介護認定の更新案内と更新申請書、基本チェックリストの案内を郵送します。

認定更新の時期が近づき、介護保険課から送られるこれらの書類を利用者が受理した場合には、基本チェックリストの対象となる要件に利用者が該当するか確認し、対象となる場合には基本チェックリストの実施を案内します。

利用者が基本チェックリストの対象となる要件に該当していない場合は、認定の有効期間が終了する前に、更新申請がなされるよう援助を行ってください。

※ 国のガイドラインにおいて、事業対象者は「要支援１に準ずる者」として位置づけられているため、要支援１の更新対象者にのみ案内を同封しています。

※ 要支援２の更新対象者も基本チェックリストにより更新することは可能ですが、利用者の状況等を踏まえて実施するようにしてください。

６．実施時期

八王子市では、基本チェックリストによる事業対象者の認定は、新たに総合事業の各種サービス利用を必要とする時及び要支援認定の更新時に受けることが可能です。

要支援認定を受けている方は、が認定の更新を行うタイミング以外では、基本チェックリストによる事業対象者認定を行うことはできませんので注意してください。

７．使用様式

八王子市で活用する基本チェックリストには、「事業対象者として認定するためのツール」として実施するものと、「高齢者が自ら心身の状態を把握するためのセルフチェックツール」として活用するものという２つの側面があります。

上記２つを区別するため、事業対象者として認定するために実施する基本チェックリストについては、「第一号事業対象認定・更新申請書（3 枚複写式）」の様式を必ず使用してください。

なお、要支援１の更新対象者には基本チェックリストの案内のみを送付し、基本チェックリスト（第一号事業対象者認定・更新申請書）は送付しません。基本チェックリストの対象要件に該当する利用者がいる場合は、担当者が申請書およびリーフレットを利用者のもとへ持参し、利用者の状態像や希望に合わせて検討したうえで実施してください。

※ 使用様式及びリーフレットのイメージは 16・17 ページに掲載しています。

※ 申請書およびリーフレットは、市内各高齢者あんしん相談センターにあります。

８．事業対象者について

基本チェックリストを実施し、事業対象者として認定された方の取り扱いは以下のとおりです。

(1) 法的位置付け

事業対象者とは、介護保険法第 115 条の 45 第 1 項第 1 号に規定される居宅要支援被保険者等のうち、「厚生労働省が定める基準に該当する第一号被保険者」のことをいいます。

厚生労働省が定める基準は、厚生労働省告示第 197 号（基本チェックリスト告示）に基づき、「様式第一の質問項目に対する回答の結果に基づき、様式第二に掲げるいずれかの基準に該当すること」と規定されています。

(2) 支給限度額

国のガイドラインにより、事業対象者は要支援１に準ずる者として位置付けられるため、区分支給限度基準額は要支援１の内容が適用となります。

要支援２の認定を受けている方が基本チェックリストの実施を希望し、実施した結果、事業対象者となった場合、区分支給限度基準額が要支援１に変わりますので注意してください。

(3) 認定の有効期間

事業対象者には有効期間がありません。利用者の状態を再確認するため、要支援の認定有効期間に準じ、前回の基本チェックリスト実施日（被保険者証に記載されています）より概ね３年以内を目安に再度基本チェックリストを実施してください。

取り直しを行った際の基本チェックリストは、初回実施時と同じ手順で、委託元の高齢者あんしん相談センターを経由して市に提出してください。提出後、市で判定および認定を行い、直近の基本チェックリスト実施日が印字された新しい被保険者証を発行します。

なお、基本チェックリストの前回実施時期にかかわらず、利用者の著しい状態変化が見られる場合には、認定申請等を検討するなどして適切な支援を行ってください。

(4) 被保険者証

市は、基本チェックリストの提出を受け、４ページに記載されている「リスク判定基準」に基づき、対象者のリスク判定を行います。その結果、何らかのリスクがあると判断された方を「事業対象者」として認定し、被保険者証を発行します。被保険者証の要介護状態区分等の欄には「事業対象者」、認定年月日には基本チェックリスト実施日が印字されます。

利用者には、市から事業対象者である旨が印字された被保険者証を送付することをもって認定結果を通知します。基本チェックリストを市に提出してから、概ね二週間程度で被保険者証を発送します。

(5) 非該当だった場合

基本チェックリストを提出し、市で判定を行った結果、「非該当」だった場合の取り扱いは以下のとおりです。実施のタイミングによって、一部取り扱いが異なりますので注意してください。

(ア)新規→非該当（新規申請時に基本チェックリストを実施し、非該当だった場合）
非該当である旨を記載した「八王子市第一号事業対象者判定等結果通知書」を高齢者福祉課から本人へ送付します。

(イ)要支援→非該当（要支援認定更新時に基本チェックリストを実施し、非該当だった場合）
非該当である旨を記載した「八王子市第一号事業対象者判定等結果通知書」を高齢者福祉課から本人へ送付します。

(ウ)事業対象者→非該当（基本チェックリストを再実施した結果、非該当だった場合）
非該当である旨を記載した「八王子市第一号事業対象者判定等結果通知書」と新しい被保険者証（※）を介護保険課から本人へ送付します。

※ 「要介護状態区分等」および「認定年月日（基本チェックリスト実施日）」が空欄の被保険者証

(6) 利用できるサービス

事業対象者として認定された方は、総合事業の「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」を利用することができます。介護予防サービスの利用はできませんのでご注意ください。

※ 利用できるサービスの種類については本マニュアルの 5 ページ、総合事業の各種サービスに関する説明についてはガイドライン 163～210 ページに記載されています。

(7) 事業対象者に対する介護予防ケアマネジメントについて

介護保険法において、事業対象者に対する介護予防ケアマネジメントについては、地域包括支援センターが行う業務として規定されています。（介護保険法 115 条の 46 第 1 項において、地域包括支援センターが事業対象者にかかる第一号介護予防支援事業を実施することを規定）

なお、事業対象者に対する介護予防ケアマネジメントについては、要支援認定者と同様に居宅介護支援事業所へ委託することが可能です。介護予防ケアマネジメントでは、従来の介護予防支援と異なり、利用するサービスによって、ケアマネジメントに係る一連の手順の一部を緩和することも可能です。

詳細については、『八王子市介護予防ケアマネジメントガイドライン』第２章を参照してください。

(8) 障害者控除の申請について

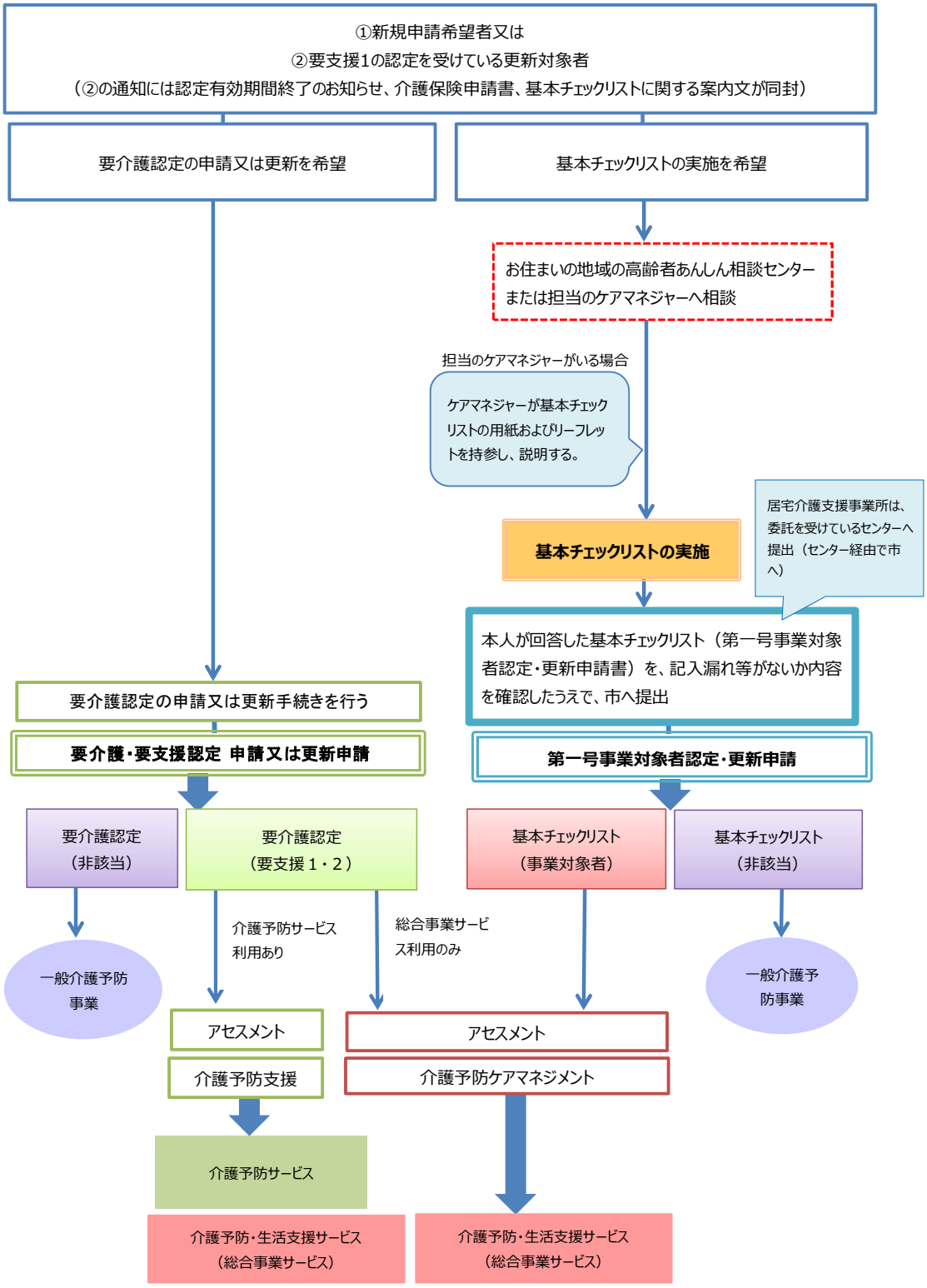
事業対象者と認定された方も、障害者控除の対象要件に該当していれば、障害者控除の申請を行うことが可能です（平成 20 年１月１日施行、令和４年 11 月１日要綱改正）。

なお、事業対象者の方が申請を行う場合、医師の意見書をかかりつけ医等に有料で記載してもらい、申請書に添付する必要があります（意見書発行に係る手数料等は病院ごとに設定しているため、詳しくは各病院へご確認ください）。

本市では、介護保険の認定を受けている方については、医師の意見書を省略できるという取り扱いとなっています。しかし、事業対象者の方については、医師の意見書や認定審査会を省略した形で認定を行っていることから、自費で意見書を取得していただく必要がございますのでご注意ください。

９．基本チェックリストの実施からサービス利用までの流れ

基本チェックリストの実施から、サービス利用までの流れは以下のとおりです。再実施についても、従来の実施手順に準じて行ってください。



ガイドライン 31～37 ページ

10. 実施手順

基本チェックリストは、以下の手順に沿って実施します。

新たに介護予防・生活支援サービス事業の各種サービス利用を必要とする時及び、要支援認定の更新時に利用者が引き続きサービスの利用を希望する場合、担当者に相談のうえ、本人の状態や希望に合わせて要介護認定の「認定（更新）申請」もしくは「基本チェックリスト」のいずれかを実施できるよう支援を行います。

なお、現在サービスの利用がない方が基本チェックリストを希望する場合、まずはお住まいの地域の高齢者あんしん相談センターに相談してもらうよう案内します。

（1）利用者への説明

ケアマネジメント実施者は利用者本人または家族に対し、以下の項目について説明を行います。

説 明 項 目
□ 基本チェックリストの概要
□要介護認定の申請又は更新をしなくても、基本チェックリストによって事業対象者と認定された場合、必要な支援（総合事業サービス）の利用が可能であること
□ （要支援２の被保険者の場合）基本チェックリストにより事業対象者となった場合、区分支給限度基準額が要支援１相当となり、サービスによっては利用できるサービス利用回数に変更が生じる可能性があること
□ 福祉用具等の介護予防サービスが必要となった場合は、認定申請をする必要があること
□ 基本チェックリスト実施からサービス利用までの流れ
□ 状態の変化により、要介護認定の申請をすることが可能であること

（2）希望の確認

担当者は、上記に記載されている事項について説明を行ったうえで「要介護認定の申請又は更新」もしくは「基本チェックリスト実施」のどちらを希望するか、利用者本人・家族の意向を確認します。

要介護認定の申請又は更新を希望された場合は、従来どおり要介護認定の申請または更新の手続きを行います。申請（更新）の手続きについては、『八王子市ケアマネジャーガイドライン』第２章第2節に記載されている「要介護（要支援）認定申請」を参照してください。

なお、原則「要介護認定の申請又は更新」または「基本チェックリスト実施」のどちらを選択するかは、基本チェックリストの対象要件と本人の希望を尊重しますが、以下の項目のいずれかに当てはまる場合は、要介護認定の申請又は更新を促すようにしてください。

要介護認定の申請又は更新が必要と判断する項目【再掲】
□ 介護予防サービスの利用が必要だと想定される場合
□ 要支援2相当の区分支給限度基準額のサービス利用を必要としている場合
□ 状態の変化が著しく、今後、上記の状況が想定される場合

(3) 基本チェックリストの実施

原則、基本チェックリストは利用者本人が記入します。ただし、本人による記入が難しい場合は、状況に応じて、家族や担当者が代筆することも可能です。代筆の場合、各設問について、必ず本人と内容を確認しながら記入してください。

(4) 基本チェックリストの提出（事業対象者の認定申請）

記入された基本チェックリスト（第一号事業対象者認定・更新申請書）を提出することが、事業対象者の認定申請となります。リスク判定が適切に行われるよう、記入漏れがないよう確認してください。

(5) 基本チェックリストの提出時（事業対象者の認定申請時）に必要なもの

基本チェックリスト（第一号事業対象者認定・更新申請書）　※「市控え」のみ提出

※　「事業対象者」と印字された被保険者証が届いても、要支援認定の有効期間が切れるまでは、要支援認定者としてサービスを利用することになります。そのため、要支援認定時の被保険者証は、要支援認定の有効期間満了日以降に市へ返却するようにしてください。（再実施の場合も含め、被保険者証の取り扱いについては14ページを参照してください。）

(6) 提出先

高齢者福祉課（居宅介護支援事業所は委託元の高齢者あんしん相談センターへ提出）

※ 記入内容に漏れが無いか確認を行ったうえで提出してください。記入漏れがある場合、システム判定ができないため、市より確認の依頼をさせていただきます。

※ 高齢者あんしん相談センターは、センター控えを切り取り、市控えを交換便にて高齢者福祉課へ送付してください。

(7) 事業対象者の認定及び介護保険被保険者証の交付

市は、基本チェックリストの提出を受け、国の定める基準に基づき、対象者のリスク判定を行います。この結果、リスクがあると判断された方を「事業対象者」として認定し、「事業対象者」と印字した被保険者証を発行します。（事業対象者の被保険者証イメージは15ページに掲載しています。）

事業対象者として認定された方は、総合事業の介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業を利用することができます。ただし、事業対象者と認定された場合、介護予防サービスの利用はできませんのでご注意ください。

(8) 書類の保存年限

基本チェックリスト（第一号事業対象者認定・更新申請書）の保存年限は5年です。

＜事務手順　早見表＞

事務手順	
高齢者あんしん相談センター	居宅介護支援事業所（委託している場合）
１．新規申請者又は要支援認定の更新を迎える利用者が、基本チェックリストの対象要件に該当しているか確認する。（要介護認定の更新が必要でないかも含めて確認） ２．基本チェックリストの対象であることが確認できたら、利用者本人やその家族に対して説明を行う。 ３．本人やその家族の希望を確認する。 ４．基本チェックリストを実施する。 ※原則、本人が記入を行う（必要に応じて、本人と一緒に内容を確認しながら代筆することは可能） ５．記入漏れ等、内容に不備がないか確認する（記入内容について、必要に応じて本人に確認を行う）担当者名を記入する。 ６．基本チェックリスト（本人控え）を利用者へ渡す。 ７．基本チェックリスト（市控え）を市に提出する。委託先の居宅介護支援事業所から提出があった場合は、センター控えを切り離し、市控えを交換便にて市へ送付する。	１．新規申請者又は要支援認定の更新を迎える利用者が、基本チェックリストの対象要件に該当しているか確認する。（要介護認定の更新が必要でないかも含めて確認） ２．基本チェックリストの対象であることが確認できたら、利用者本人やその家族に対して説明を行う。 ３．本人やその家族の希望を確認する。 ４．基本チェックリストを実施する。 ※原則、本人が記入を行う（必要に応じて、本人と一緒に内容を確認しながら代筆することは可能） ５．記入漏れ等、内容に不備がないか確認する（記入内容について、必要に応じて本人に確認を行う）担当者名を記入する。 ６．基本チェックリスト（本人控え）を利用者へ渡す。 ７．基本チェックリスト（市・センター控え）を委託元の高齢者あんしん相談センターに提出する。

● 被保険者証 発行・回収の流れ

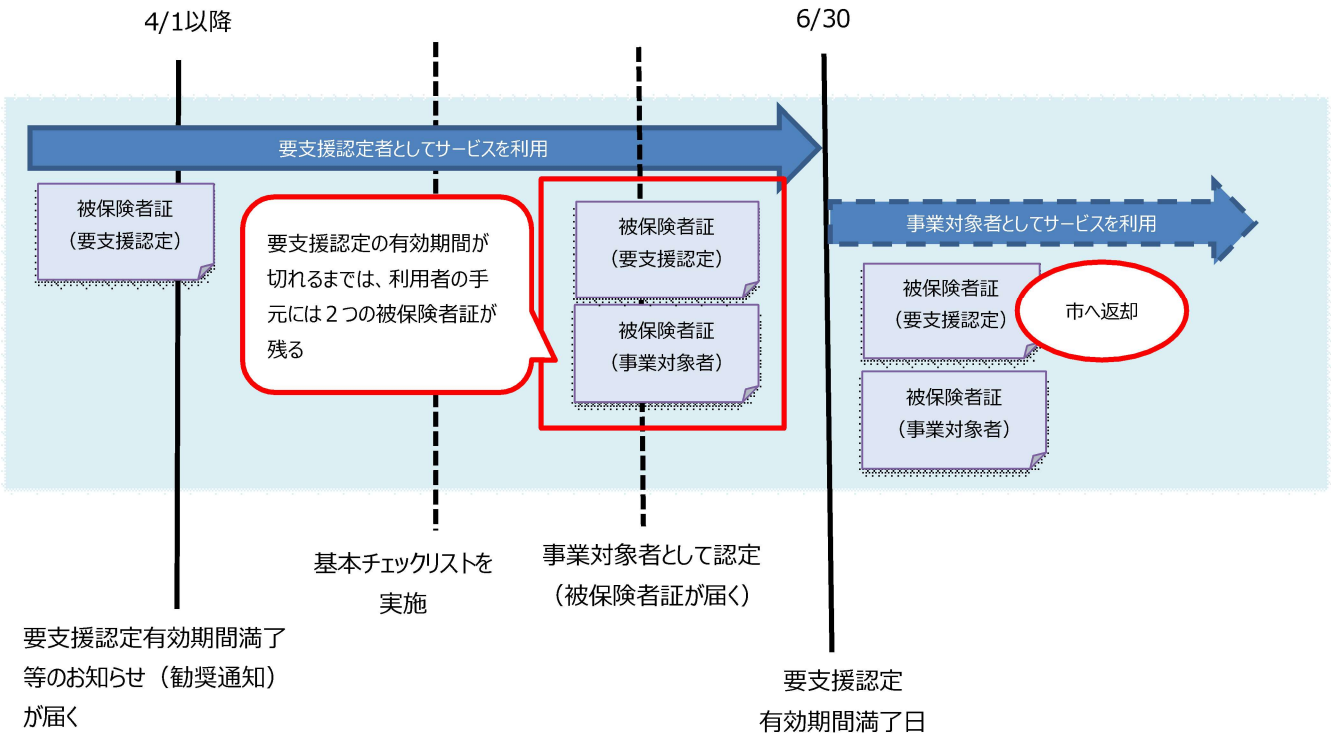
「事業対象者」として認定された場合、市から被保険者証が送付されます。

要支援認定の有効期間内は、要支援認定者としてサービスを利用するため、要支援認定の有効期間等が記載されている被保険者証は、要支援認定の有効期間が切れるまでは利用者にて保管してください。

なお、古い被保険者証（要支援認定時のもの）は、要支援認定有効期間の満了日以降に市へ返却してください。

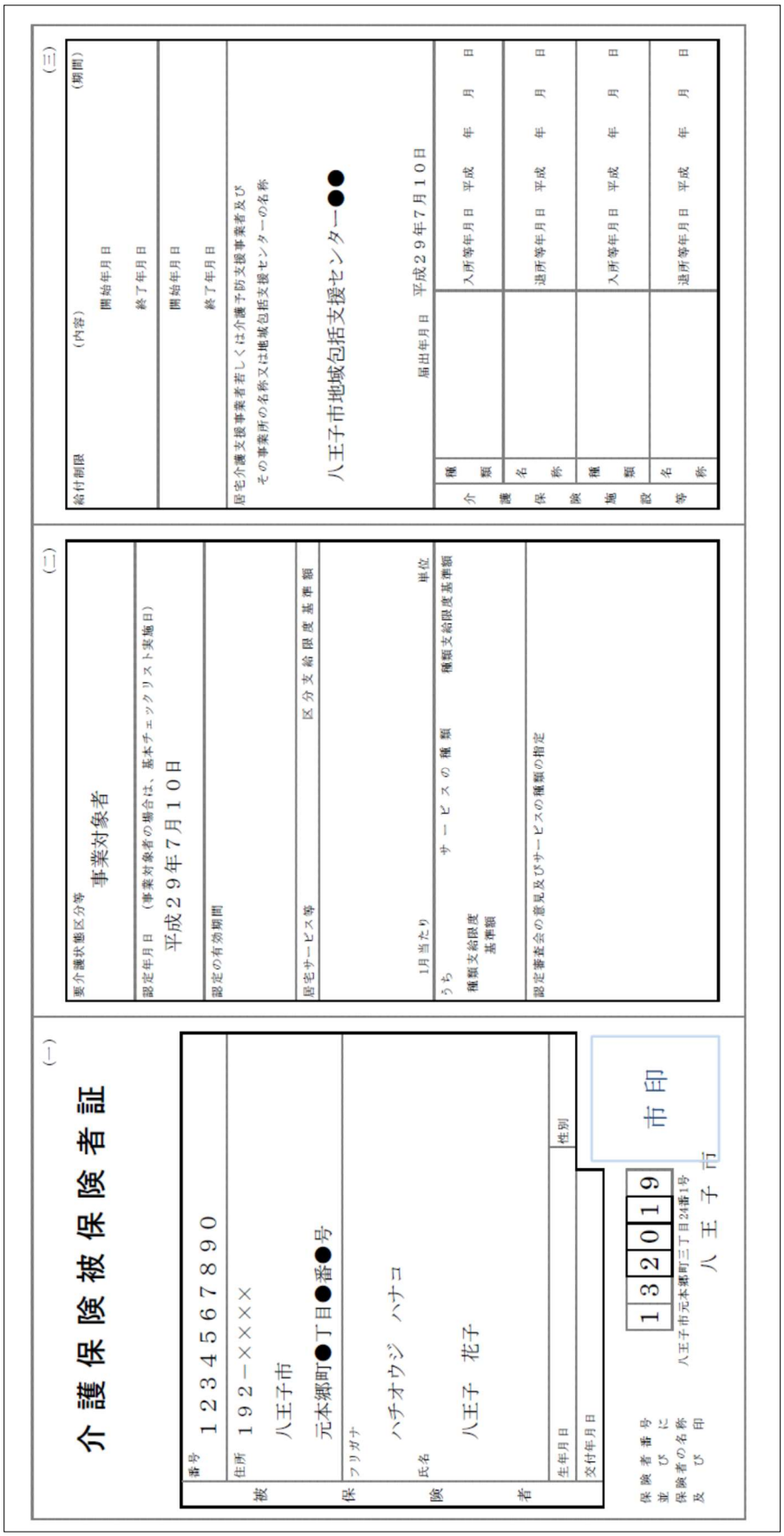
従来の要介護認定更新と異なり、基本チェックリストを活用して更新する場合、被保険者証の代わりとなる資格者証が発行されません。そのため、被保険者証の取り扱いは以下を参照してください。

■ ６月末で要支援認定の有効期間が切れる対象者の場合



	被保険者証の発行の有無	被保険者証返却のタイミング （前回の認定時に発行された古いもの）
新規申請 ⇒ 事業対象者	あり	-
要支援 ⇒ 事業対象者	あり	要支援認定有効期間の満了日以降
要支援 ⇒ 非該当 事業対象者	なし	返却不要（次回サービス利用時まで利用者にて保管）
事業対象者 ⇒ 事業対象者	あり	新しい被保険者証の到着以降

【参考資料】事業対象者 被保険者証イメージ



【参考資料】基本チェックリスト（第一号事業対象者認定・更新申請書）イメージ

市　控　え

基本チェックリスト

（八王子市 第一号事業対象者認定・更新申請書）

申請日：　年　月　日

介護保険被保険者番号		基本チェックリスト実施日	年　月　日
ふりがな 氏　名		生年月日	明・大・昭　年　月　日
		性別	男・女
住　所	〒　電　話：		

番号	質　問　項　目	回　答（いずれかに○）	
1	バスや電車で１人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	いいえ
7	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ますか	はい	いいえ
8	１５分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この１年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	６ヶ月間で２～３kg以上の体重減少はありましたか	はい	いいえ
12	BMI（体格指数）が18.5未満ですか ※BMIは体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で求められます。 計算をするとき、身長はcm（センチ）ではなくm（メートル）を使います。	はい	いいえ
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に１回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ
19	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	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	（ここ２週間）毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	（ここ２週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	（ここ２週間）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	はい	いいえ
24	（ここ２週間）自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	（ここ２週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

※特に指定がない場合は、ここ１年間の状況についてお答えください。

この基本チェックリストは、介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」といいます）のサービス事業の利用対象となる方（事業対象者）を認定するためのものです。事業対象者と認定された方は、総合事業のサービスである「介護予防・生活支援サービス事業」および「一般介護予防事業」を利用することができます。
また、回答の結果により、高齢者あんしん相談センター等にこの情報を提供し、介護予防の取り組みに関するご案内させていただくことがございます。

あなたの担当

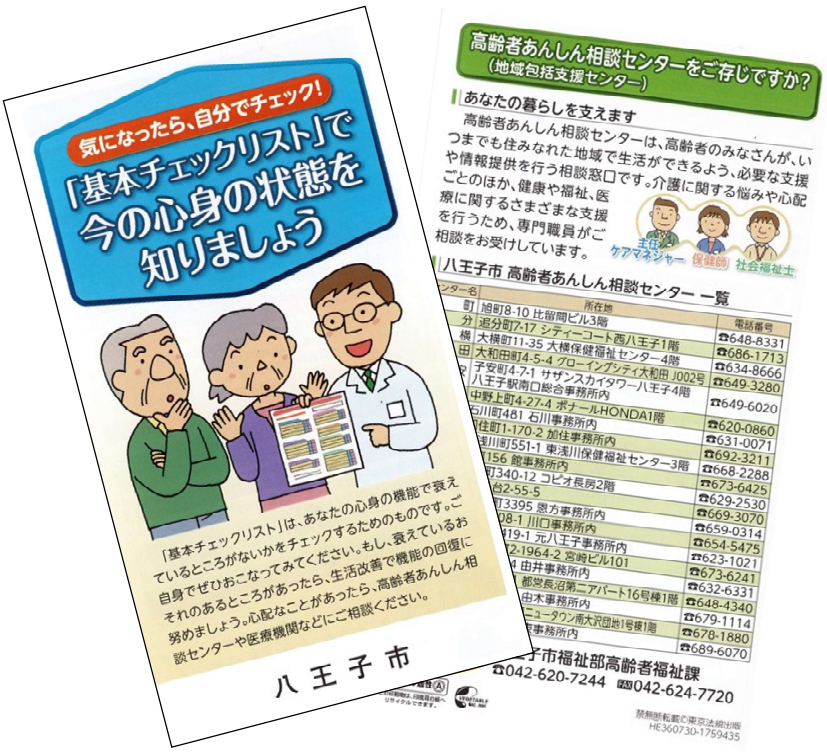
高齢者あんしん相談センター	居宅介護支援事業所

市事務処理欄

システム入力日	システム入力者
年　月　日	

□ 高齢者福祉課 確認　□ 介護保険課 確認

【参考資料】基本チェックリスト普及啓発用リーフレット　イメージ



基本チェックリストの一般的な説明やご自身でチェックしていただける項目等を記載したリーフレットです。
市窓口（高齢者福祉課）および高齢者あんしん相談センターで配布しています。