

様式7

（千葉市フレイル改善事業）

個別評価票

利用者氏名：_____

分類	No.	質問	実施日 年 月 日		実施日 年 月 日	
測定	1	握力（kg）	左:	右:	左:	右:
主観的評価	2	現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。	点（0～10）		点（0～10）	
	3	毎日の生活に満足していますか。「とても満足している」を 10 点、「まったく満足していない」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。	点（0～10）		点（0～10）	
	4	あなたの現在の健康状態はいかがですか。「とても良い」を 10 点、「とても悪い」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。	点（0～10）		点（0～10）	
社会的役割	5	友だちの家を訪ねることがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	6	家族や友だちの相談にのることがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	7	病人を見舞うことができますか	はい	いいえ	はい	いいえ
	8	若い人に自分から話しかけることができますか	はい	いいえ	はい	いいえ
行動変容アプローチ	9	<運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか> ※最も当てはまるものに○をつける。				
		改善するつもりはない				
		改善するつもりである（概ね6か月以内）				
		近いうちに（概ね1 か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている				
		既に改善に取り組んでいる（6か月未満）				
		既に改善に取り組んでいる（6か月以上）				
LSA（Life Space Assessment）	この4週間の活動範囲について、項目ごとにそれぞれ一つだけ選んでください。					
	10	この4週間、あなたは自宅で寝ている場所以外の部屋に行きましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
		この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。 ① 週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日				
		上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
		上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
	11	この4週間、玄関外、ベランダ、中庭、（マンションの）廊下、車庫、庭または敷地内の通路などの屋外に出ましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
		この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。 ① 週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日				
		上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
		上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
	12	この4週間、自宅の庭またはマンションの建物以外の近隣の場所に外出しましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
		この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。 ① 週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日				
		上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
		上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
	13	この4週間、近隣よりも離れた場所（ただし町内）に外出しましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
		この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。 ① 週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日				
		上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
		上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
	14	この4週間、町外に外出しましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
		この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。 ① 週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日				
		上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使用しましたか。	はい	いいえ	はい	いいえ
上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。		はい	いいえ	はい	いいえ	

日本語版FAI（Frenchay Activities Index）	※15～29は最も近い回答を選びその番号（0,1,2,3）を記入する。			
	15	食事の用意：実際に献立、準備、調理をすること 0：していない　1：週1回未満であるがしている 2：週1～2回程度している　3：ほとんど毎日している		
	16	食事の片づけ：食器類を運び、洗い、拭き、しまう 0：していない　1：週1回未満であるがしている 2：週1～2回程度している　3：ほとんど毎日している		
	17	洗濯：手洗い、コインランドリーなど洗濯方法は問わないが、洗い乾かすこと 0：していない　1：月1回未満であるがしている 2：月1～3回程度している　3：週1回以上している		
	18	掃除や整頓：モップや掃除器を使った清掃、衣類や身の回りの整理・整頓など 0：していない　1：月1回未満であるがしている 2：月1～3回程度している　3：週1回以上している		
	19	力仕事：布団の上げ下ろし、雑巾で床を吹く、家具の移動や荷物の運搬など 0：していない　1：月1回未満であるがしている 2：月1～3回程度している　3：週1回以上している		
	20	買い物：品物の数や金額を問わないが、自分で選んだり購入したりすること 0：していない　1：月1回未満であるがしている 2：月1～3回程度している　3：週1回以上している		
	21	外出：映画、観劇、食事、酒飲み、会合などで出かけること 0：していない　1：月1回未満であるがしている 2：月1～3回程度している　3：週1回以上している		
	22	屋外歩行：散歩、買い物、外出などのために、少なくとも15分以上歩くこと 0：していない　1：月1回未満であるがしている 2：月1～3回程度している　3：週1回以上している		
	23	趣味：園芸、編物、スポーツなどを行う。テレビで見るだけでは趣味に含めない。自分で何かをすることが必要である。 0：していない　1：月1回未満であるがしている 2：月1～3回程度している　3：週1回以上している		
	24	交通手段の利用：自転車、車、バス、電車、飛行機などを利用する 0：していない　1：月1回未満であるがしている 2：月1～3回程度している　3：週1回以上している		
	25	旅行：車、バス、電車、飛行機などに乗って楽しみのために両行をすること。出張など仕事のための旅行は含まない 0：していない　1：週1回未満であるがしている 2：月1～3回程度している　3：少なくとも毎週している		
	26	庭仕事： 0：していない 1：ときどき、草抜き、芝刈り、水まき、庭掃除などをしている 2：定期的に行っている 3：定期的に行っている。必要があれば、掘り起こし、植え替えなどもしている		
	27	家や車の手入れ： 0：していない 1：電球その他の部品の取り換え、ネジ止めなどとしている 2：ペンキ塗り、室内の模様替え、車の点検・洗車などとしている 3：家の修理や車の整備をしている		
	28	読書：通常の本を対象とし、新聞、週刊誌、パンフレット類はこれに含まない 0：していない　1：半年に1回程度読んでいる 2：月1回程度読んでいる　3：月2回以上読んでいる		
	29	勤労：常勤、非常勤、パートを問わないが、収入を得るもの。ボランティア活動は仕事に含めない 0：していない　1：週に10時間未満働いている 2：週に10～30時間働いている　3：週に30時間以上働いている		