

基本チェックリストを基準にした各健診項目比較表

該当項目	基本チェックリスト (全区市町村共通)	おたっしや21 (東京都健康長寿医療センター)	フレイルチェック (イレブンチェック、深掘りチェック) (東京大学)	いきいきセブンチェック (江東区)	
生活機能 (10/20以上該当)	1 バスや電車で1人で外出していますか	6 日常の移動能力についてですが、おひとりでお出(遠出)できますか?		1 自分で日用品の買物をしたり、生活費の出し入れをしていますか?	
	2 日用品の買物をしていますか				
	3 預貯金のお出し入れをしていますか	16 貯金のお出し入れや公共料金の支払い、家計のやりくりができますか?			
	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				
	チェックリストにない「生活機能」に関する質問		1 ふだん、ご自分で健康だと思えますか? 2 現在、3種類以上の薬を飲んでいませんか? 3 この一年間に入院したことがありますか? 10 トイレに行くのに間に合わなくて、失敗することがありますか? 11 尿がもれる回数は、1週間に一回以上ですか? 12 あなたは、趣味やけいごをしますか?	9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか 深 人とのつながりチェック (複数項目) 深 社会参加チェック (複数項目)	
	運動機能 (3/5以上該当)	6 階段を手すりや壁をつたわ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いますか					
8 15分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		4 この一年間に転んだことがありますか?		2 この1年間に転んでしまったことはありますか?	
10 転倒に対する不安は大きいですか		5 現在、転ぶのがこわいと感じますか?			
チェックリストにない「運動機能」に関する質問		7 ひとりで、1キロメートルぐらいの距離を、続けて歩くことができますか? 8 おひとりで階段の上り下りができますか? 9 ものにつかまらないで、つま先立ちができますか? 19 【実測】あなたの握力は、男性の場合29kg以上・女性の場合19kg以上ですか? 20 【実測】あなたが目を開いて片足で立つことができる時間は、男性の場合20秒以上、女性の場合10秒以上ですか? 21 【実測】あなたは5mを普通に歩くとき、男性の場合4.4秒以内、女性の場合5秒以内で歩きますか?	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思えますか 深 【実測】握力が、男性30kg以上、女性20kg以上か 深 【実測】片足立ち上がりができるか 深 【実測】両手足の筋肉量 深 【実測】ふくらはぎ周囲長が、男性34cm以上、女性32cm以上 ※ 【実測】指輪っかテスト 両手の人差し指で、利き足でない方の足のふくらはぎを囲めるか	3 ペットボトルのふたを無理なく空けられますか?	
栄養 (2/2該当)		11 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか			
		12 身長、体重から算出したBMIが18.5未満			
		チェックリストにない「栄養」に関する質問		13 肉類、卵、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日1つ以上食べていますか? 14 現在、食事づくりを一週間にどのくらいしていますか?	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか 2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか
口腔機能 (2/3以上該当)		13 半年前に比べて固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		4 お茶や汁物でむせることがありますか	5 飲み物や食事の時にむせることがありますか?	
	15 口の渇きが気になりますか				
	チェックリストにない「口腔機能」に関する質問		3 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか 深 咬筋の触診 深 【実測】パタカテスト 深 お口の元気度テスト (複数項目)		
外出 (16番が1点で該当)	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		8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
物忘れ (1/3以上該当)	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わかりますか				
	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	17 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができますか?			
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか				
チェックリストにない「物忘れ」に関する質問		18 薬を決まった分量、決まった時間にご自分で飲むことができますか?	11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	6 最近、もの忘れが多くなったと感じますか?	
心の健康 (2/5以上該当)	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	15 これまでやってきたことや、興味があった事の多くを、最近やめてしまいましたか?			
	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				
チェックリストにない「心の健康」に関する質問			10 自分が活気にあふれていると思えますか 深 こころの元気度チェック (複数項目)	7 趣味を続けたり地域の活動に参加したり、生活の中でいきがいがありますか?	