

生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

水害前（左側）と **現在**（右側）のあてはまる状態に印 をつけてください。

水害前	現在
① 屋外を歩くこと	
<input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった <input type="checkbox"/> 外は歩けなかった	<input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている <input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない <input type="checkbox"/> 外は歩けない
② 自宅内を歩くこと	
<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いていた <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた <input type="checkbox"/> 這うなどして動いていた <input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった	<input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている <input type="checkbox"/> 壁や家具を伝わって歩いている <input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている <input type="checkbox"/> 這うなどして動いている <input type="checkbox"/> 自力では動き回れない
③ 身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）	
<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた	<input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない <input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない <input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている <input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている <input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている
④ 車いすの使用	
<input type="checkbox"/> 使用していなかった <input type="checkbox"/> 時々使用していた <input type="checkbox"/> いつも使用していた	<input type="checkbox"/> 使用していない <input type="checkbox"/> 時々使用 <input type="checkbox"/> いつも使用
⑤ 外出の回数	
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 週3回以上 <input type="checkbox"/> 週1回以上 <input type="checkbox"/> 月1回以上 <input type="checkbox"/> ほとんど外出していない
⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか	
<input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた <input type="checkbox"/> 座っていることが多かった <input type="checkbox"/> 時々横になっていた <input type="checkbox"/> ほとんど横になっていた	<input type="checkbox"/> 外でもよく動いている <input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている <input type="checkbox"/> 座っていることが多い <input type="checkbox"/> 時々横になっている <input type="checkbox"/> ほとんど横になっている



次のことはいかがですか？

⑦ 水害の前より、歩くことが難しくなりましたか？

変わらない 難しくなった

⑧ ほかに、難しくなったことはありますか？

ない ある → 和式トイレをつかう 段差（高い場所）の上り下り 床からの立ち上がり
 その他（具体的に記入を： _____)

氏名 _____ (男・女, 才) 月 _____ 日現在

*このチェックリストで、赤色の（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。

*特に **水害前**（左側）と比べて、**現在**（右側）が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。