

Ⅱ 利用者本人（又は家族）が記入するか、地域包括支援センターにおいて聞き取って記入してください。

5) 過去1カ月間、どのくらい元気でしたか。（一番よく当てはまるもの1つに○）

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 非常に元気だった | 2. かなり元気だった |
| 3. 少し元気だった | 4. わずかに元気だった |
| 5. ぜんぜん元気でなかった | |

6) 過去1カ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。（一番よく当てはまるもの1つに○）

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. ぜんぜん妨げられなかった | 2. わずかに妨げられた |
| 3. 少し妨げられた | 4. かなり妨げられた |
| 5. つきあいができなかった | |

7) 過去1カ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。（一番よく当てはまるもの1つに○）

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. ぜんぜん悩まされなかった | 2. わずかに悩まされた |
| 3. 少し悩まされた | 4. かなり悩まされた |
| 5. 非常に悩まされた | |

8) 過去1カ月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。（一番よく当てはまるもの1つに○）

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. ぜんぜん妨げられなかった | 2. わずかに妨げられた |
| 3. 少し妨げられた | 4. かなり妨げられた |
| 5. 日常行う活動ができなかった | |

Ⅱ 利用者本人（又は家族）が記入するか、地域包括支援センターにおいて聞き取って記入してください。

11 社会的支援

実際に困ったことや、体の具合が悪くなったことが最近ない場合は、もしそのような事態が発生した場合、どうなるだろうかとすることを仮定して記入してください。

1) 困ったときの相談相手がありますか。(当てはまるもの1つに○)

1. はい 0. いいえ

2) 体の具合が悪いときの相談相手がありますか。(当てはまるもの1つに○)

1. はい 0. いいえ

3) 日常生活を援助してくれる人がありますか。(当てはまるもの1つに○)

1. はい 0. いいえ

4) 具合が悪いとき病院に連れて行ってってくれる人がありますか。(当てはまるもの1つに○)

1. はい 0. いいえ

5) 寝込んだとき身のまわりの世話をしてくれる人はいますか。(当てはまるもの1つに○)

1. はい 0. いいえ

Ⅱ 利用者本人（又は家族）が記入するか、地域包括支援センターにおいて聞き取って記入してください。

12 睡眠等の状態

1) 過去1カ月間の就床時刻（消灯時刻）は、規則的ですか不規則ですか。

（当てはまるもの1つに○）

1. 規則的

2. 不規則（2時間以上変動）

→ 1-1) 「1. 規則的」と回答した方は、それは何時何分ごろですか。

（ 1. 午後 2. 午前 ）（ ）時（ ）分頃

2) 就床時刻（消灯時刻）から寝付くまでの時間はどのくらいでしたか。

（当てはまるもの1つに○）

1. 15分未満

2. 15分以上30分未満

3. 30分以上60分未満

4. 60分以上

3) 過去1カ月間の起床時刻（日中に向けての行動開始時刻、寝たきりの場合はしっかりとした朝の覚醒時刻）は、規則的ですか不規則ですか。

（当てはまるもの1つに○）

1. 規則的

2. 不規則（2時間以上変動）

→ 3-1) 「1. 規則的」と回答した方は、それは何時ごろですか。

（ 1. 午後 2. 午前 ）（ ）時頃

Ⅱ 利用者本人（又は家族）が記入するか、地域包括支援センターにおいて聞き取って記入してください。

4) 過去1カ月間に、就床時刻から起床時刻までの夜中に、目が覚めることがありましたか。(当てはまるもの1つに○)

1. あり 2. なし

→ 4-1) 「1. あり」と回答した方は、どのくらいの頻度でしたか。
(当てはまるもの1つに○)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 週に1回未満 | 2. 週に1～2回 |
| 3. 週に3回以上 | 4. ほぼ毎日 |

→ 4-2) 「1. あり」と回答した方は、目が覚めている時間はどのくらいでしたか。
(当てはまるもの1つに○)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 30分未満 | 2. 30分以上60分未満 |
| 3. 60分以上90分未満 | 4. 90分以上120分未満 |
| 5. 120分以上 | |

5) 過去1カ月間に、昼寝（日中の睡眠）がありましたか。(当てはまるもの1つに○)

1. あり 2. なし

→ 5-1) 「1. あり」と回答した方は、どのくらいの頻度でしたか。
(当てはまるもの1つに○)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 週に1回未満 | 2. 週に1～2回 |
| 3. 週に3回以上 | 4. ほぼ毎日 |

→ 5-2) 「1. あり」と回答した方は、その時間はどのくらいでしたか。
約 () 時間 () 分 / 1日当たり

6) 過去1カ月間の目覚めはいかがですか。(当てはまるもの1つに○)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. よい | 2. まあまあよい |
| 3. あまりよくない | 4. 悪い |