

転倒等リスク評価セルフチェック票

※赤枠の箇所のみ入力ください。 名前 年齢 身長

I 身体機能計測結果

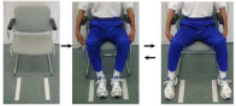
①【歩行能力・筋力】 ★2ステップテスト★ ～歩行能力・下肢筋力を把握～
スタートラインから最大2歩目のつま先までの距離をcm単位で測定します。(mmは四捨五入)
2回測定し、良いほうの測定距離を身長で割ります。(赤枠には測定距離のみ入力ください。自動計算されます。)

2ステップテスト1回目 → CM
2ステップテスト2回目 → CM
評価



②【敏捷性】 ★座位ステップテスト★ ～素早く足を動かせるか～
椅子にもたげがある回転しない椅子に座り、足元に30cm幅のラインを引き、その内側に足を置き、「ラインの外側→内側」が1回とカウントして20秒間で何回歩けるかを測定します。

座位ステップテスト → 回/20秒
評価



③【動的バランス】 ★ファンクショナルリーチ★ ～バランスを崩さずにどのくらいからだを傾斜できるか～
両足を軽く開き、両腕を肩の高さまで持ち上げ、その位置からバランスを崩さずに、水平に両手を伸ばした地点までの距離をcm単位で測定します。つま先立ち可。2回測定し、良いほうの測定距離を評価。

ファンクショナルリーチ1回目 → CM
ファンクショナルリーチ2回目 → CM
評価



④【静的バランス（閉眼）】 ★閉眼片足立ち★ ～静的バランス能力を把握①～
静かな場所で、靴を脱いで、眼を閉じ、片足を上げ、秒単位で測定します。(小数点第2位以下切り捨て)
2回測定し、良いほうの計測結果を評価。

閉眼片足立ち1回目 → 秒
閉眼片足立ち2回目 → 秒
評価



⑤【静的バランス（開眼）】 ★開眼片足立ち★ ～静的バランス能力を把握②～
静かな場所で、靴を脱いで、両手を腰に置き、眼を開き、片足を上げ、秒単位で測定します。(小数点第2位以下切り捨て) 2回測定し、良いほうの計測結果を評価。

開眼片足立ち1回目 → 秒
開眼片足立ち2回目 → 秒
評価



転倒等リスク評価セルフチェック票のシート「チェック票」の赤い枠の箇所のみ入力してください。



評価・レーダーチャートは自動で出力されます。内容を確認し、健康に役立てましょう。

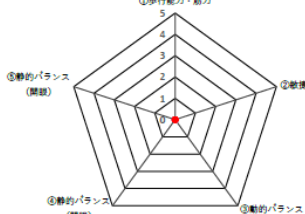
厚生労働省
「転倒予防・腰痛予防の取組」

II 質問票（身体機能に対する意識）

質問内容	回答（1つだけ選択ください）	回答割合	合算	評価
1 人ごみ中、正座から席の人にぶつからず、よけて歩けますか	<input type="checkbox"/> ①自信がない <input type="checkbox"/> ②あまり自信がない <input type="checkbox"/> ③人並み程度 <input type="checkbox"/> ④少し自信がある <input type="checkbox"/> ⑤自信がある			①歩行能力 筋力
2 両年代に比べて体力に自信はありますか	<input type="checkbox"/> ①自信がない <input type="checkbox"/> ②あまり自信がない <input type="checkbox"/> ③人並み程度 <input type="checkbox"/> ④やや自信がある <input type="checkbox"/> ⑤自信がある			
3 突発的な事象に対する体の反応は素早い方と自覚しますか	<input type="checkbox"/> ①素早いと思う <input type="checkbox"/> ②あまり素早い方と思う <input type="checkbox"/> ③普通 <input type="checkbox"/> ④やや素早い方と思う <input type="checkbox"/> ⑤素早い方と思う			②敏捷性
4 歩行中、小さい障害に足が引っかかると、すぐに次の足が出ると思えますか	<input type="checkbox"/> ①自信がない <input type="checkbox"/> ②あまり自信がない <input type="checkbox"/> ③少し自信がある <input type="checkbox"/> ④かなり自信がある <input type="checkbox"/> ⑤とても自信がある			
5 片足で立ったまま膝下を置くことができると思えますか	<input type="checkbox"/> ①できないと思う <input type="checkbox"/> ②最近やっていたができないと思う <input type="checkbox"/> ③最近やっていたが何回かに1回はできると思う <input type="checkbox"/> ④最近やっていたがいつでもできると思う <input type="checkbox"/> ⑤できると思う			③動的バランス
6 一進路に引いたラインの上を縦足歩行で簡単に歩くことができると思えますか	<input type="checkbox"/> ①縦足歩行ができない <input type="checkbox"/> ②縦足歩行はできるがラインからずれる <input type="checkbox"/> ③ゆっぴりであればできる <input type="checkbox"/> ④普通にはできる <input type="checkbox"/> ⑤簡単にできる			
7 目を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	<input type="checkbox"/> ①10秒以内 <input type="checkbox"/> ②20秒程度 <input type="checkbox"/> ③40秒程度 <input type="checkbox"/> ④1分程度 <input type="checkbox"/> ⑤それ以上			④静的バランス (閉眼)
8 電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられますか	<input type="checkbox"/> ①10秒以内 <input type="checkbox"/> ②30秒程度 <input type="checkbox"/> ③1分程度 <input type="checkbox"/> ④2分程度 <input type="checkbox"/> ⑤3分以上			
9 目を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	<input type="checkbox"/> ①15秒以内 <input type="checkbox"/> ②30秒程度 <input type="checkbox"/> ③1分程度 <input type="checkbox"/> ④1分30秒程度 <input type="checkbox"/> ⑤2分以上			⑤静的バランス (開眼)

III レーダーチャート

① 身体機能計測 ② II 身体機能に対する意識



【チェック項目】

- 身体機能計測（質問）の赤色チェック**
身体機能計測結果を示しています。青枠の大きさが大きい方が、転倒などのリスクが低いといえます。青枠が小さい、特に2以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。
- 身体機能に対する意識（質問）の赤色チェック**
身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能（青枠）と意識（赤枠）が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。
- 青枠と赤枠の赤色チェック**
①「青枠≧赤枠」の場合
それぞれ青枠の大きさを比較し、青枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。
②「青枠<赤枠」の場合
それぞれの青枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。
青枠の大きさが大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きくなり、より注意が必要といえます。