

●「生活不活発病」の早期発見を

チェックリストの①～⑥の項目について地震前（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。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。特に地震前（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、保健師、救護班、医療機関などにご相談ください。

発見のポイント

生活支援ニュース

生活不活発病チェックリスト

	地震前	現在
①屋外を歩くこと		
● 遠くへも1人で歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 近くなら1人で歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 誰かと一緒なら歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● ほとんど歩いていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 外は歩けない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②自宅内を歩くこと		
● 何もつかまらずに歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 壁や家具を伝わって歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 誰かと一緒なら歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 這うなどして動いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 自力では動き回れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③身のまわりの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）		
● 外出時や旅行の時に不自由はない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 自宅内では不自由はない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 不自由があるがなんとかしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 時々人の手を借りている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● ほとんど助けてもらっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	地震前	現在
④車いすの使用		
● 使用していない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 時々使用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● いつも使用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤外出の回数		
● ほぼ毎日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 週3回以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 週1回以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● ほとんど外出していない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥日中どのくらい体を動かしていますか		
● 外でもよく動いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 家の中ではよく動いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 座っていることが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● 時々横になっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● ほとんど横になっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>