

訪問介護  
(自費)

¥4,000 / 1時間 税込

あなたのお悩み・ご心配  
一緒に解決していきましょう

お得

## 長時間パック

長い間 1人にさせたくない。  
なんとなく夜は不安。  
そんな時のための「長時間パック」  
通常料金よりお安くなります。  
お気軽にご相談ください。

### ◆御利用例

夜間12時間お泊りパック (別途見積)

### ◆家事サービス

食事作り / お洗濯お掃除  
買い物(代行) / アイロンかけ  
衣類の整理 / 布団干し  
片付け など

### ◆介護サービス

食事介護 / 衣類着脱の介助  
排せつ介助 / 通院付き添い など

※車いすの方もご利用頂けます

### ◆その他サービス

お話し相手 / 趣味のお手伝い  
見守り / 薬取り /  
後見人・相続御相談 など

※相続等法律関連相談もお気軽にご相談ください  
※生活相談員います

私たちは、  
個人情報保護体制や個人  
情報運用が適正と認め  
られた企業に与えられる

「プライバシーマーク  
(Pマーク)」を持っ  
ています。  
個人情報は慎重丁寧に  
取り扱いさせていただきます  
ので安心してご利用  
頂けます。

### ◆唾液による がんリスク検査

“サリバチェッカー®”

症状が出にくい肺がんもステージ1  
で発見できる可能性があります。  
1滴の唾液を採取するだけなので、  
身体へのリスクや痛みを伴いません。



### ◆パソコンサービス

パソコン利用環境設定  
インターネット利用環境設定  
パソコン関連お困り事のご相談  
出張パソコン教室 など

実はコンピューター会社として  
29年の歴史を持つ当社。  
パソコンのお困り事も是非  
ご相談ください!



# シービーシーヘルパーステーション

東京都文京区本郷3-15-4 本郷小林ビル6F

(事業所番号 1370503474)

【URL】 <http://www.cbc-net.co.jp/index.htm>

【TEL】 03-3815-5574

お問合せ担当：内田



どんなことでも  
お気軽にお問合せください。  
少しでもお気持ちが楽になり  
ますように。

# やってみましょう! 自己チェックリスト

問い	質問項目	回答		計
		はい	いいえ	
1	1人でバスや電車に乗っていますか	0	1	点
2	買い物に出かけていますか	0	1	
3	銀行に行ってお金の出し入れはしていますか	0	1	
4	お友達の家に行っていますか	0	1	
5	ご家族やお友達とお話していますか	0	1	
6	階段は手すりや壁を使わずに上り下りできますか	0	1	点
7	椅子から立ち上がるのに支えは不要ですか	0	1	
8	15分くらい歩けますか	0	1	
9	最近1年間で転んだことはありましたか	1	0	
10	転ぶかもしれないという不安はありますか	1	0	
11	最近6ヶ月間で体重が2～3kg減りましたか	1	0	点
12	以下計算式で18.5未満ですか(BMI測定) 【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】 身長体重メモ欄 [身長 cm( m) / 身長 kg]	1	0	
13	おせんべいなど固い食べ物が半年前に比べて食べにくくなりましたか	1	0	
14	飲み物やお味噌汁などでむせることがありますか	1	0	点
15	口の渴きを感じますか	1	0	
16	1週間に1度以上出かけていますか	0	1	
17	出かける回数が1年前より少なくなっていますか	1	0	点
18	「さっきも同じことを言いましたよ」と周囲の人から言われますか	1	0	点
19	自ら電話番号を調べて電話をかけていますか	0	1	
20	今日の日付が分からなくなることがありますか	1	0	
21	充実感のない毎日だと思えますか	1	0	点
22	趣味や好きなことが楽しめなくなりましたか	1	0	
23	以前は楽にできていたことができなくなりましたか	1	0	
24	自分の役立つ場が見出せない	1	0	
25	心当たりのない疲れを感じますか	1	0	

①問い1～20  
が10点以上

日常動作の  
機能低下が  
不安である

②問い6～10  
が3点以上

下半身の運動  
機能が不安で  
ある

③問い11、12  
が2点

栄養状態が  
不安である

④問い13～15  
が2点以上

口腔機能の低  
下が不安である

⑤問い16が  
「いいえ」  
閉じこもり気味

⑥問い18～20  
が1点以上

認知機能の低  
下が不安である

⑦問い21～25  
が2点以上

うつ症状の心配  
がある