

介護予防でいきいき生活

保健医療課健康推進係

☎(0824)7277074

市は、生きがいや役割を持ちながら、地域でいつまでも生活することができるよう介護予防事業を行っています。介護予防事業を上手に活用して、いつまでも健康で自立した生活を送りましょう。

基本チェックリストで生活を見直してみませんか

生活機能の低下の度合いなどを評価できる「基本チェックリスト」を活用して、身体機能低下やうつ症状などを早期に発見し、高齢者一人ひとりに合った介護予防への取り組みを推進・支援しています。

結果の判定

各質問項目の回答欄の「1」に該当する数を数えます。次の①～④のいずれかに該当する人は、介護予防事業の対象者（特定高齢者）となる可能性が高いと思われると思います。介護予防への取り組みや利用が望ましい事業などを地域包括支援セ

ンターなどが支援しますの
で、積極的に介護予防に取り組みましょう。

①項目1～20の20項目のうち、

※項目21～25のうち、2項

ち、10項目以上に該当

②項目6～10の5項目のうち、

③項目11と12の2項目すべてに該当

④項目13～15の3項目のうち、

⑤項目16～20の5項目のうち、

⑥項目21～25の5項目のうち、

基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付けください)
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい 1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい 1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい 0. いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (注)	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい 0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい 0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい 0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい 1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい 0. いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽しんでできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい 0. いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ

(注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が18.5未満の場合に該当とする。

例) 65(kg) ÷ 1.68(m) ÷ 1.68(m) = 23.0

目以上に該当した人はうつ

つ予防の支援が必要

介護予防事業とは

介護予防事業には、「特

定高齢者施策」と「一般高

齢者施策」があります。外

出の機会が少ない方、人との

交流が少ない方、歩行や

日頃の活動に不安がある方

はぜひご相談ください。

★特定高齢者施策

1 運動器による機能向上

特定高齢者施策へ参加さ

れる方は、理学療法士・作

業療法士・運動指導士など

により、トレーニングマシン

ンやボール・ゴムバンドな

どを使用した運動や健康体

操を行います。

2 口腔機能の向上

歯科衛生士や保健師によ

り口腔内の健康を保つため

の指導や、噛む・飲み込む

などの機能向上の訓練を行

います。

3 栄養改善

栄養状態の改善や生活習

慣病予防のために、栄養士

や保健師が相談・指導を行

います。



運動を楽しむ参加者（一般高齢者施策）

じこもりを予防し、人との交流を図ることで身体機能低下を予防し、沈みがちな気持ちの発散などを行います。

★一般高齢者施策

元気でいきいきとした暮らしを続けていただくために、地域・集会所などで市の保健師・栄養士や、その他専門スタッフによる健康相談や体操を実施したり、運動や栄養・認知症などの講演をしたりしています。

問い合わせ

介護予防事業に関するお問い合わせは、保健医療課健康推進係または各支所市民生活課・保健福祉課（地域包括支援センター）まで。