

65歳以上の人は  
必見!



～ 元気で長生き いきいき さばえ ～

# 健康チェックリストは介護予防の第1歩です

いつまでも生き生きと暮らすためには、生活習慣病を予防するとともに老化のサインに気づき、早めに予防に取り組むことが大切です。生活するために必要な機能（運動・口腔・栄養・認知など）が低下していないかをチェックし、自身の状態を確認しましょう。

**対象者** 介護認定を受けていない65歳以上の人

**送付時期** 5月中旬～7月下旬ごろ

**実施方法** 「健康チェックリスト」を記入の上、同封の返信用封筒で返信してください。

健康チェックリスト			
郵便番号	記入日 平成 年 月 日		
住 所 鯖江市	電話番号		
氏名	生年月日 年 月 日		
ご記入者 本人 - 本人以外	個人情報コード		
<small>お預かりする個人情報は、鯖江市個人情報保護条例に則し、厳格な管理・取扱いを行います。鯖江市高齢者生活支援センターにて厳正に管理させていただきます。</small>			
No.	質問の内容	回答欄	ポイント
1	バスや電車ですんで外出していますか（自家用車を含む）	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
2	日用品の買い物をしていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
3	雑費の出し入れをしていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
4	友人の家を知っていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
5	家族や友人の相談に応じていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
6	階段をすすみや段をつたわずに昇っていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
7	椅子に立った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
8	15分続けて歩いていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
9	この1年間に転んだことがありますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
10	転倒に対する不安は大きいですか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (BMIはBMI計算機)		1.5
13	半年前と比べて重いものが重く感じましたか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
15	口の渇きが強くなりましたか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
16	歯に1回は歯を磨いていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
17	歯と歯とに歯の隙間が広がっていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
18	歯の痛みから口を開くのを覚えずに口を開けたいと感じますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
19	自分で電話器を掛けて、電話をかけることをしていますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
20	自分が何月何日かわからない時がありますか	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
21	【ここ2週間】毎日の生活に充実感がない	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
22	【ここ2週間】これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
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	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
24	【ここ2週間】自分が役に立つ人間だと感じない	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
25	【ここ2週間】わけもなく疲れたような感じがする	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
26	ときどき急に落ち込むことがある	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
27	好きなことや興味のあることへの興味がなくなった	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
28	物の置き忘れがしばしばある	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
29	最近の出来事を思い出せないことがよくある	○は 〇は 〇は 〇は	1.5
30	口はより閉りやすくなったと感じる（または、そう覚える）	○は 〇は 〇は 〇は	1.5

\* 健康チェックリストの流れ \*

郵送で健康チェックリストが届く

※これから65歳になる人については、介護保険被保険者証送付の際に同封されています。

健康チェックリストに記入する

同封されている「健康チェックリストの説明」もご活用ください。

期日までに返信用の封筒に入れて、ポストへ投函（切手不要）

自身で気になる項目がなくても、記入し返信をお願いします。

市で結果を確認

認知機能の低下予防が望ましい人

生活機能等の改善が望ましい人

生活機能の低下がみられない人

## 「脳わくわくクラブ」のご案内

認知機能低下予防に有効といわれているウォーキングの習慣定着支援やパソコン・小旅行など、楽しめる知的活動を提供します。



## 「もの忘れ検診」のご案内

指定医療機関での簡易検査に必要な受診券を発行します。早期に診断・診療へとつなげることで、重症化を防ぎます。



## 生活“すいすい”介護予防教室のご案内

運動器・口腔機能・栄養の改善を目指した複合型による介護予防教室を提供します。送迎もあり、教室には専門職が配置されているので、安心して参加することが出来ます。

## 「介護予防いきいき講座」

市内10カ所の公民館等で開催しています。申し込みや参加費は不要です。日時・会場は広報23ページをご覧ください。皆様のご参加お待ちしております。今後も自分らしく生き生きと暮らせるよう、健康維持に努めましょう。

【問合せ先】鯖江市地域包括支援センター（長寿福祉課内）  
☎53-2265