

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		記入日	年	月	日
郵便番号	〒				
住 所	〒				
電話番号					
生年月日					
姓					
名					
個人コード					
ご記入者	本人・本人以外				

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	1/1
2	日用品の買い物をしていますか	○は 〇は 〇は	1/1
3	預貯金の出し入れをしていますか	○は 〇は 〇は	1/1
4	友人の家を訪ねていますか	○は 〇は 〇は	1/1
5	家族や友人の相談にのっていますか	○は 〇は 〇は	1/1
6	指輪をずすりや履きつたらずに脱いでいますか	○は 〇は 〇は	1/1
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	1/1
8	15分位続けて歩いていますか	○は 〇は 〇は	1/1
9	この1年間に転んだことがありますか	○は 〇は 〇は	1/1
10	転倒に対する不安は大きいですか	○は 〇は 〇は	1/1
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	1/1
12	身長 (cm) 体重 (kg) (BMI) (BMIはBMI計算機)		1/1
13	半年前と比べて歯の痛みが増えましたか	○は 〇は 〇は	1/1
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	○は 〇は 〇は	1/1
15	口の渇きが増えましたか	○は 〇は 〇は	1/1
16	歯に1回以上は外出していますか	○は 〇は 〇は	1/1
17	半年と比べてお口の乾燥が気になりますか	○は 〇は 〇は	1/1
18	歯の痛みからいつも同じ歯を痛くしなどの物忘れがあると言われますか	○は 〇は 〇は	1/1
19	自分で電話機を掛けて、電話をかけることをしていますか	○は 〇は 〇は	1/1
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	1/1
21	（この2週間）毎日の生活に充実感がない	○は 〇は 〇は	1/1
22	（この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	1/1
23	（この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	1/1
24	（この2週間）自分が役に立つ人間だと感じない	○は 〇は 〇は	1/1
25	（この2週間）わけもなく疲れたような感じがする	○は 〇は 〇は	1/1
26	ときどき涙に迷うことがある	○は 〇は 〇は	1/1
27	好きだったことや趣味などへの興味がなくなった	○は 〇は 〇は	1/1
28	物の置き忘れがしばしばある	○は 〇は 〇は	1/1
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	1/1
30	口はより閉りっぱなしになったなど口味が変わったと感じる(または、そう言われる)	○は 〇は 〇は	1/1

* 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できます。

「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18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