

健康チェックリストの見方について



健康チェックリストの7つの項目について

それぞれの項目で、1.にチェックのつく数が多いほど要注意となります。

項目	健康チェックリスト番号	見方
生活の活発さ	1～5	この項目では“生活機能の低下の有無”を見ます。 この項目のチェックが多いと、生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険性があります。
運動機能の状態	6～10	この項目では“運動機能の低下の有無”を見ます。 筋力の衰えから活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。運動習慣を身につけましょう。
栄養の状態	11～12	この項目では“低栄養の状態かどうか”を見ます。バランスの取れた食事をとりましょう。 BMIとは、身長と体重から求める体格指標のひとつです。 計算式：体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 例：体重50kg 身長150cmの方の場合、 $50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$ (基準値) 肥満：BMI = 25.0以上 標準：BMI = 18.5以上25.0未満 やせ：BMI = 18.5未満
口腔機能の状態	13～15	この項目では“口腔機能の低下の有無”を見ます。口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など全身の健康状態が悪化します。歯磨きの習慣をつけ、義歯の点検をするとともに、かむ・飲み込むという点にも目を向けましょう。
閉じこもりの状態	16～17	この項目では“閉じこもり気味かどうか”を見ます。家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や物忘れ、気分が沈みがちになる等の状態を引き起す可能性があります。なるべく外出する機会をもちましょう。
もの忘れの状態	1～3 18～20 26～30	この項目では“もの忘れがあるかどうか”を見ます。もの忘れが気になるようでしたら医師や地域包括支援センターに相談してみましょう。 ※結果によっては、医療機関受診をお勧めする場合があります。
心の健康状態	21～25	この項目では“心の健康状態”を見ます。気分が沈みがちになると、活動量が減って心身が衰える可能性があります。長く状態が続くようなら、医師や地域包括支援センターに相談してみましょう。

お問い合わせ・ご相談は 鯖江市長寿福祉課（地域包括支援G）電話 53-2265

または、鯖江市内の地域包括支援センターまで