

65歳以上のみなさまへ 楽しいシニアライフを

ステップ2



○がついた項目から、自分の健康状態をチェックしてみましょう。

《チェック方法》

前ページのチェック票回答欄の「はい」「いいえ」の左にある数字（「0」又は「1」）の合計で判断します。

- ① 問1から問20までの数字の合計が、10以上の人
※日常生活をおくる全般的な活動の低下に注意が必要です。
→毎日の生活を見直してみましょう。
- ② 問6から問10までの数字の合計が、3以上の人
※運動機能の低下に注意が必要です。
→体を動かす習慣をつけましょう。
- ③ 問11と問12の両方に該当する人
※栄養状態に注意が必要です。
→バランスの取れた食事をおいしく食べましょう。
- ④ 問13から問15までの数字の合計が、2以上の人
※口腔機能の低下に注意が必要です。
→口の手入れを日課にしましょう。
- ⑤ 問16と問17の数字の合計が、1以上の人
※閉じこもりに注意が必要です。
→積極的に外出するよう心がけてみましょう。
- ⑥ 問18から問20までの数字の合計が、1以上の人
※認知症に注意が必要です。
→早期発見・早期治療が有効です。気になったら早めに専門家に相談を。
- ⑦ 問21から問25までの数字の合計が、2以上の人
※「うつ」に注意が必要です。
→早期発見・早期治療が有効です。気になったら早めに専門家に相談を。

町では、65歳以上のすべての人（要介護認定者等を除く）を対象に、このようなチェック票を郵送（6月上旬を予定）し、回答結果をもとに必要な人に対して介護予防事業を実施します。この介護予防事業は、住民健診や町内の医療機関等において、チェック票の回答結果から介護予防の対象者と判断した場合に、希望者に対して実施するものです。

上記チェックの①～④いずれかに該当があった人は、介護予防の対象となる可能性がありますので、できるかぎり住民健診等を受診して下さい。

この事業について、ご不明な点がございましたら、気軽にご連絡ください。

連絡先：熊野町地域包括支援センター ☎820-5615

（福祉課）



満喫していますか？



=熊野町介護予防事業=

ステップ1



まずは、チェック票であてはまるほうに○をしてみましょう！

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)	
1	バスや電車を使って1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	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ヵ月間で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 (BMI =) (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いわれますか	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) 以前は楽に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。

年齢を重ねると体が動きにくくなったり、物忘れが増えたりするのは当たり前と思っていまいませんか。実は、そのように心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、『もう年だから』『めんどくさいから』など、身の回りのことに気を使わなかったり、家事や外出をしなくなることにあります。

このような生活を続けていると、筋力や意欲が低下し、自分らしく年を重ねてゆくことは難しくなってしまうかもしれません。まずは、今の自分の元気をチェックしてみましょう。