



「基本チェックリスト」で
心身の状態をチェックしよう！

「基本チェックリスト」とは満65歳以上で、介護保険制度の要介護認定を受けていない人が、「生活機能（運動機能や口腔機能などの日常生活を自立して送るために必要な機能）」に低下がみられないかをアンケート形式にチェックするものです。
ご自身の生活や健康状態を振り返り、介護予防に役立てる事ができますので、ぜひ実施してみてください。

【チェック方法】
次のページ（5ページ）の質問について回答欄に○をし、その数字（0または1）を得点欄に記入してください。

【チェック結果】
●項目6～10の合計が3点以上
●項目11～12の合計が2点
●項目13～15の合計が2点以上
●項目1～20の合計が10点以上
回答結果が上記のいずれかに該当する場合は、要介護状態になるリスクが高いとされています。生活機能の向上が望ましい状態です。

【介護予防事業のすすめ】
チェックの結果によっては、町が実施する「介護予防事業」の利用をおすすめしています。介護予防事業への参加は義務ではありませんが、事業に参加して、積極的に生活機能を向上させましょう。

申問熊野町地域包括支援センター ☎820-5615
福祉課 ☎820-5605

基本チェックリスト

No	質問項目	No	左のページの回答欄 (どちらかに○)	得点欄	チェック 内容
1	バスや電車で1人で外出していますか	1	0.はい 1.いいえ		生活全般
2	日用品の買い物をしていますか	2	0.はい 1.いいえ		
3	預貯金の出し入れをしていますか	3	0.はい 1.いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	4	0.はい 1.いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	5	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	6	0.はい 1.いいえ		運動機能
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	7	0.はい 1.いいえ		
8	15分位続けて歩いていますか	8	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	9	1.はい 0.いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	10	1.はい 0.いいえ		栄養状態
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	11	1.はい 0.いいえ		
12	身長__cm 体重__kg (BMI=__) BMI=[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] が18.5未満の場合に「はい」とする。	12	1.はい 0.いいえ		口腔機能
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	13	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	14	1.はい 0.いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	15	1.はい 0.いいえ		頻度出
16	週に1回以上は外出していますか	16	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	17	1.はい 0.いいえ		認知機能
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	18	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	19	0.はい 1.いいえ		心の健康
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	20	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	21	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	22	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	23	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	24	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	25	1.はい 0.いいえ		
項目6～10の合計		項目11～12の合計			
項目13～15の合計		項目1～20の合計			

くまの歌壇 呉歌人協会会長 山本 敦 治 選
山法師今年も白く誇り咲く
うつむく我に癒しくれつつ 大杉 徳 子

【講評】
「白く誇り咲く」の把握は作者の個性観であり、この感慨は大切にしたい。白花は地味・質素の印象があるが、白花の集りは他を圧することもある。山法師を生かした作である。

入選作品
五位鷲が頭上を過ぎて植田の中
餌を狙ひるて動かず立てり 進藤 幸 美

溜め池の水草の帯風に揺れ
変化の響き胸深く澄む 渡邊 京 子
目に見えぬ放射能とう身に降りて
ヒロシマ想ふや東北の民 臺 信
球追いしリトル時代は今も生き
監督への思い忘れまじくと 北木 邦 子

皆さんからの短歌を募集（1人2作品まで）。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、8月17日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。
問・申 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務課法制情報グループ (joho@town.kumano.hiroshima.jp)
☎820・5601

老人クラブ連合会 芸能発表会
老人クラブ連合会では、6月17日(日)、魅力ある老人クラブ作りの一環として初めて芸能発表会を開催しました。87組の参加者が、趣向を凝らした衣装で、カラオケや詩吟、花笠音頭など、日頃の練習の成果を披露され、会場一体となり大変盛り上がりしました。



芸能発表会の様子

各老人クラブは、町内在住の60歳以上の人を対象とし、生涯学習事業や子どもの見守りなどで地域活動に貢献されています。各老人クラブでは、会員を募集しています。加入については、福祉課へお問い合わせください。
問 福祉課 ☎820・5605

発達障害って、
なんだらう(6)
気づく

社会で生きていくために必要な社会性やコミュニケーション。発達障害のある人は、それが苦手なため、小学校などの集団に入ると、さまざまな問題や困難に直面することになります。障害が理解され、適切なサポートがされないと、学校に行くことがストレスとなり、不登校や引きこもりなどの二次障害につながる場合もあります。
発達障害のある人が、社会に適應する力を身につけながら、自分らしく成長できるようにするためには、発達障害に早く気づき、適切な療育につなげることが重要です。次回から、発達障害に気づくためのポイントを紹介いたします。

*政府広報オンライン引用
問 福祉課 ☎820・5605