

# 元気なうちからはじめよう 「介護予防」

高齢期の健康づくりは、生活習慣病予防に加え、筋力の衰え、低栄養、口腔のトラブル、閉じこもりや物忘れなど、ちよつとしたサインにいち早く気づき、早めに対処する必要がある。



そこで、危険な老化のサインを見逃さないために、笠岡市では65歳以上の（要介護・要支援認定者を除く）すべての市民に対して、「生活機能評価のための質問票」を実施します。

※質問票は、5月初旬頃までに地区愛育委員を通して配布されます。

## 生活機能ってなあに？

生活機能とは、体や心の働き（心身機能）に加えて、家事や仕事を行う力、家庭や社会での役割などを含む「人が生きていくために必要な機能全体」をいいます。

「生活機能評価のための質問票」で、あなたの日常生活を「はい」と「いいえ」でチェックしてみましよう！

〈記入の際のポイント〉

- ① 深く考えずに、主観で回答してください。
  - ② 期間を定めているものは、期間内の状況を記入してください。
  - ③ 期間を定めていない質問項目については、現在の状況を回答してください。
  - ④ 習慣を問う質問項目については、頻度も含め、自分の判断に基づいて回答してください。
- （例）椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか  
時々、つかまっている程度であれば「はい」とします。

「生活機能評価のための質問票」に記入できましたら、地区愛育委員に提出してください。回収後、老化のサインが心配される人に、日々の生活を維持してするための心身の能力を調べる「生活機能検査」を実施します。特定健診及び後期高齢者健診と同時に実施されますので、事前に送付される「生活機能検査受診券」と「保険証」を持参して必ず受けましよう。

介護予防のためには、定期的に自分の状態を知ることが大切です。いつまでもハツラツと過ごすためにも、心身の老化のサインに早く気づき、生活機能で衰えているところを早めに知り、体の機能を維持・向上させるなど対応していくことが大切です。ときどき質問票を自己チェックして、気になる傾向がみられたら早めに相談ましよう。

問合せは  
健康福祉課  
☎2101

生活機能評価のための質問票

質問①、②にお答えください。  
 (水枠内のみご記入ください。)  
 ① 記入日をご記入ください。  
 記入日：平成 年 月 日  
 (例：4月2日は04月02日のように記入してください。)  
 整理番号

フリガナ  
氏名  
住所  
性別

② 1～25の質問項目の「はい」「いいえ」のいずれかに☑(チェック)をお付けください。  
 12の身長、体重もご記入ください。

No.	質問項目	回答
1	バスや電車で1人で外出していますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2	日用品の買い物をしていますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4	友人の家を訪ねていますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
8	15分位続けて歩いていますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
12	身長： cm 体重： kg ※BMI:	<input type="checkbox"/> 1.5未満 <input type="checkbox"/> 1.5以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
14	お茶や分物等でむせることがありますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
15	口の渇きが気になりますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
16	歯に1回以上は外出していますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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言われますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がありますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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くなくなった。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

※ BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

**うまこし医院**

内科 院長 馬越由伸

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00～6:00	●	●	●		●	

笠岡市中央町27-6 TEL (0865) 63-7272  
 (中央商店街内) 駐車場あり

当医院は、鼻から診る胃の内視鏡が行えます。お気軽にご相談下さい。

