

介護予防のために、 「基本チェックリスト」を活用して、今の自分の状態を知りましょう

岡長寿福祉課 ☎443-2061

質問項目		「はい」か「いいえ」に ○をつけてください	
①	バスや電車で1人で外出していますか	はい	★いいえ
②	日用品の買い物をしていますか	はい	★いいえ
③	預貯金の出し入れをしていますか	はい	★いいえ
④	友人の家を訪ねていますか	はい	★いいえ
⑤	家族や友人の相談にのっていますか	はい	★いいえ
⑥	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	はい	★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	はい	★いいえ
⑧	15分くらい続けて歩いていますか	はい	★いいえ
⑨	この1年間に転んだことがありますか	★はい	いいえ
⑩	転倒に対する不安は大きいですか	★はい	いいえ
⑪	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★はい	いいえ
⑫	BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が18.5未満ですか (例) 体重60kg、身長150cmの場合: BMI=60÷1.5÷1.5=約26.7	★はい	いいえ
⑬	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★はい	いいえ
⑭	お茶や汁物などでむせることがありますか	★はい	いいえ
⑮	口の渇きが気になりますか	★はい	いいえ
⑯	週に1回以上は外出していますか	はい	★いいえ
⑰	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★はい	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	★はい	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	はい	★いいえ
⑳	今日が何月何日かわからないときがありますか	★はい	いいえ
㉑	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★はい	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	★はい	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	★はい	いいえ
㉔	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	★はい	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	★はい	いいえ

口腔機能の状態について、○が2個以上ついた方へ

歯科医院で口腔ケアサービスを受けませんか

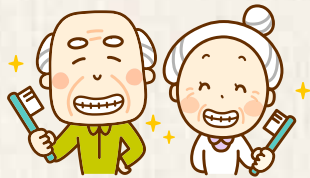
口腔機能が低下している方を対象に、かむ力・飲み込む力を向上するためのトレーニングや唾液の分泌を促すマッサージ・口腔ケア指導などを行います(要介護者を除く)。

対象 市内在住で65歳以上の、口腔機能低下に該当する方または要支援1・2の方

場所 指定する歯科医院

費用 1,430円(全5回) ※費用は、変更になる可能性があります。

※申込方法など詳細は、地域包括支援センターまたは長寿福祉課に問い合わせてください。



4 ページの質問項目で当てはまるものにチェックをし、5 ページで確認しましょう。
気になることがあれば、地域包括支援センターに相談してください。

地域包括支援センター連絡先▶



生活機能全般 について	①～②⑩で「★」に○がついた 生活が不活発になっており、心身がより早く衰える恐れがあります。	特に注意が必要な ○の数の目安 10個以上
運動器の機能の 状態について	⑥～⑩で「★」に○がついた 筋力が衰えていることから、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。 必要な介護予防 → 運動器の機能向上	特に注意が必要な ○の数の目安 3 個以上
栄養状態について	⑪・⑫で「★」に○がついた 低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなったりと、衰弱しやすくなります。 必要な介護予防 → 栄養改善	特に注意が必要な ○の数の目安 2 個
口腔機能の 状態について	⑬～⑮で「★」に○がついた 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。 必要な介護予防 → 口腔機能の向上	特に注意が必要な ○の数の目安 2 個以上
閉じこもり気味か どうかについて	⑯で「★」に○がついた 家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、 全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。 必要な介護予防 → 閉じこもり予防・支援	
認知症の可能性の 有無について	⑱～⑳で「★」に○がついた 初期の認知症の可能性あります。 認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。 必要な介護予防 → 認知予防・支援	特に注意が必要な ○の数の目安 1 個以上
うつの可能性の 有無について	㉑～㉓で「★」に○がついた うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、 自殺などの危険もあります。 必要な介護予防 → うつ予防・支援	特に注意が必要な ○の数の目安 2 個以上

運動器の機能の状態について、○が3 個以上ついた方へ

パワーリハビリテーション教室を受けませんか

運動器の機能が低下している方を対象に、マシンを使ったトレーニングを3 カ月間
行います(要介護者を除く)。

対象 市内在住で65歳以上の、運動機能低下に該当する方または要支援1・2の方

場所 市内の通所事業所(約20カ所)

費用 5,472円(全24回) ※別途保険料が必要です。

※申込方法など詳細は、地域包括支援センターまたは長寿福祉課に問い合わせてください。



イメージ