

生活機能評価を実施します！

生活機能評価とは？

高齢者の健康づくりは、支援や介護が必要な状態になることを防ぎ、元気でいきいきとした暮らしを続けることが目標です。そのためには、今持っている心身の機能をできるだけ落とさないこと。生活する力が低下したと思ったら早期から介護予防に取り組み、早く回復させることが大切です。高齢だからとあきらめないで、「体力が落ちた…」などの不安を感じたら、早めに介護予防に取り組みましょう。

介護予防が必要な方を早期に発見するために、生活

機能評価を実施します。日常生活の過ごし方を通して、要支援・要介護状態になる恐れのある高齢者（特定高齢者）を把握するための『ものさし』となるのが生活機能評価（健診）です。

内容としては、口腔内の診察や心電図・血液検査などがあります。

対象となる方

65歳以上で介護保険を利用されていない方（平成20年3月31日現在の年齢）

生活機能評価の流れ

1 基本チェックリストに記入していただきます。



2 生活機能評価を町内の病院や健診機関で受診します。
（問診時に、再度基本チェックリストの確認をさせていただきます。自己負担はかかりません。）



3 生活機能評価の結果から、介護予防が必要と判定された方は、地域包括支援センターから介護予防事業のご案内をします。



4 介護予防事業への参加を希望される方は、介護予防ケアプラン作成^{*1}後、事業参加となります。
（※1：参加者ご自身と地域包括支援センターが一緒に立てた介護予防の目標を達成するための計画のことです。）

問い合わせ先
健康福祉課
地域包括支援センター係
☎内線535

介護予防事業に参加しましょう！

生活機能評価の結果、介護予防が必要とされた方には、介護予防事業へのご案内をします。対象者は、地域包括支援センターの担当者と一緒に目標を決め、介護予防事業に参加しましょう。

【通所型介護予防事業】

加齢に伴う関節痛や筋力低下により、転倒の危険が高くなります。そのために、現在持っている運動機能の低下を防ぎ、転びにくい体をつくるためのストレッチや簡単な体操などのプログラムを提供します。（6ヶ月間）

【訪問型介護予防事業】

特定高齢者把握事業により把握された閉じこもり、認知症、うつなどの恐れがある高齢者の自宅を訪問して、必要な相談・指導を行います。

また、低栄養、口腔機能低下の恐れがある高齢者には、保健師、栄養士、歯科衛生士等が自宅を訪問して、必要な相談や指導を行います。



最近気になることはありませんか？

次の項目をチェックして点数が多い方は、町や医療機関等に相談して、もう一度生活を見直してみましょう！

基本チェックリスト（25項目）

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	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	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されますか	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。