



生活機能チェックと検査を行います

市が実施する介護予防事業への参加が必要な方を把握するため生活機能チェックと検査を行います。高齢期は、加齢に伴い日常生活においてさまざまな支障が現れやすくなり、要支援・要介護状態になるおそれがあります。健康と生活機能維持のため老化のサインを早期に発見し予防に取り組みましょう。

☎ 地域包括支援センター (☎内線609)

まずは **生活機能チェック(調査)票** にお答えください。

この調査は生活機能低下の可能性があるかどうか把握するために実施します。

調査の結果、生活機能低下の可能性のある方には5月中に生活機能検査のご案内をします。生活機能低下の可能性のない方には結果通知は行いません。

調査期間

3月1日(月)～23日(火)

対象者

平成22年4月1日現在で65歳以上の方
(介護保険認定者は除く)

調査方法

- ・70歳～89歳の方
市から調査票を郵送します。
- ・65歳～69歳及び90歳以上の方
右ページの生活機能チェック項目で自己チェックをしていただき「生活機能低下のおそれのある人」は次の方法で調査票をご提出ください。

65歳～69歳の方 および 90歳以上の方の調査方法

▶ インターネットをご利用の方

ホームページから送信

中津川市ホームページの『介護予防のための生活機能チェック』から、調査票を送信できます。

ホームページで調査可能な期間

3月1日(月)～23日(火)

介護予防のための
生活機能チェック

市ホームページのこのマークをクリックしてください。



入力手順を画面で確認いただき、25問の質問に教えてください。

生活機能の低下のおそれがあると判定された方は、『相談検索窓口』のボタンをクリックして、名前などを入力し、送信してください。

※個人情報の取り扱いについては、暗号化技術により保護されています。

▶ インターネットの利用が困難な方

『調査用紙』への記入郵送

調査票に必要事項を記入の上、郵送または窓口へご提出ください。(調査票は、高齢支援課、各総合事務所、各コミュニティセンターの窓口にあります)



生活機能検査 受診票の通知
(生活機能低下のおそれのある方が対象になります)

5月頃

生活機能検査 受診 (最寄の医療機関)

6月頃

介護予防事業への参加のお知らせ

平成20年度の生活機能チェック調査で、65歳から69歳の年齢層では生活機能低下のおそれがある方の割合が少なかったため、平成21年度からインターネットでの調査方法を取り入れています。

さあ、チェックしてみましょう!! = 65歳~69歳、90歳以上の方 =

次の項目に「はい」「いいえ」で回答してください。□ (緑の枠) の数で判断します。

その結果、①~⑦の「生活機能低下のおそれがある人」にひとつでも該当する場合は、左ページの方法で調査票の提出をお願いします。

	生活機能チェック項目	はい	いいえ	生活機能低下のおそれがある人
1	バスや電車で1人で外出していますか		□	-
2	日用品の買い物をしていますか		□	
3	預貯金の出し入れをしていますか		□	
4	友人の家を訪ねていますか		□	
5	家族や友人の相談にのっていますか		□	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		□	① 項目6~10のうち「□」への回答が3個以上の方 ➡運動機能の低下のおそれがあります
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		□	
8	15分位続けて歩いていますか		□	
9	この1年間に転んだことがありますか	□		
10	転倒に対する不安は大きいですか	□		⑦ 項目1~20のうち「□」への回答の数が10個以上の方 ➡運動・口腔・栄養全般に注意
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか			
12	BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m) *例えば体重60kg、身長165cm (1.65m) の人は 60 ÷ 1.65 ÷ 1.65 = 22			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか			
14	お茶や汁物等でむせることがありますか			
15	口の渇きが気になりますか			③ 項目13~15のうち「□」への回答が2個以上の方 ➡口腔機能の低下のおそれがあります
16	週に1回以上は外出していますか		□	④ 項目16を「□」へ回答された方 ➡閉じこもりの傾向があります
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか			-
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			⑤ 項目18~20のうち「□」への回答が1個以上の方 ➡物忘れの傾向があります
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			
20	今日が何月何日かわからない時がありますか			
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない			⑥ 項目21~25のうち「□」への回答が2個以上の方 ➡うつ傾向の心配があります
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			
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			
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない			
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする			