

65歳以上のかたへ

生活機能評価をご存じですか

市では、平成18年度から65歳以上のかたを対象に、介護予防のための生活機能評価を行っています。今年度から基本的には特定健康診査と同時実施を予定しています。今回は、評価の概要についてお知らせします。

健康福祉課介護保険係 ☎② 1 1 8 6
地域包括支援センター ☎② 1 1 8 2

生活機能という言葉を知りたいことがありませんか？

生活機能とは、心や体の動きだけではなく、日常生活を送るための機能全体のことをいいます。高齢になると心や身体の機能が低下してきますが、すべてのかたに介護が必要になるとは限りません。心身を使い続けることによって機能の低下を防ぎ、向上させることもできます。そのため、自分の今の状態を知ることが大切です。

機能が低下していないかチェックします

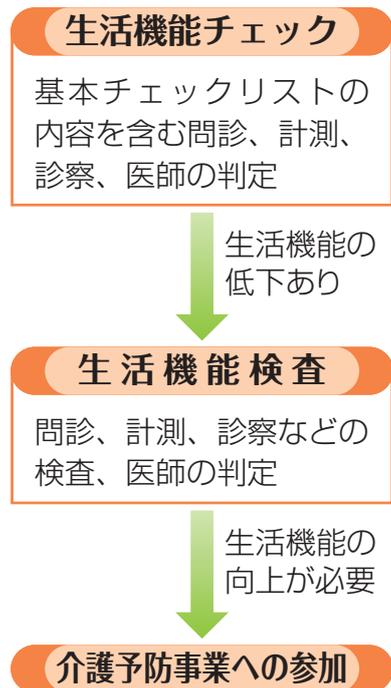
生活機能評価では、まず基本チェックリスト(表1参照)の内容を含めた問診や計測、診察などの「生活機能チェック」が行われます。その結果、生活機能の低下が見られるかたは「生活機能検査」を受けます。また、この検査で、医師の判定により生活機能の向上が必要なかた(特定高齢者)は、介護予防などの事業へ参加することができます。

なお、平成20年度の生活機能評価の実施方法などは、詳細が決定次第、随時お知らせします。

表1 介護予防のための基本チェックリスト

No.	質問項目
1	バスや電車で1人で外出していますか
2	日用品の買物をしていますか
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
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
11	6か月間で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 <input type="text"/> kg ÷ 身長 <input type="text"/> m ÷ 身長 <input type="text"/> m)
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	お茶や汁物など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
16	週に1回以上は外出していますか
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
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
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

生活機能評価の流れ



介護保険料の激変緩和措置について

平成17年度の税制改正による介護保険料の負担の急増を避けるために、平成19年度まで激変緩和措置がとられてきましたが、平成20年度も継続することになりました。