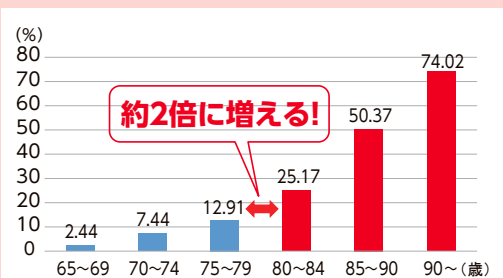
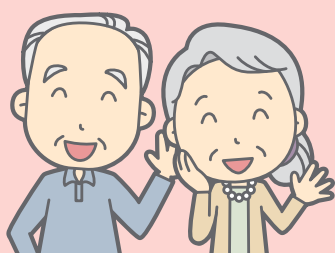


## 要介護・要支援認定率



市の介護保険の要支援・要介護認定率は80歳代になると大幅に上がっています。そのため、75歳～79歳になるかたを対象に、「お元気日常生活チェック」を郵送し、普段の心身機能・生活機能を確認します。介護予防の取り組みが必要なかたには早期に取り組みでいただき、いつまでも元気で暮らすことを目標とします。



お元気日常生活チェックで心身機能・生活機能低下の疑いがみられるかたのうち、教室参加を希望するかたについては、状態に合わせて運動・口腔・栄養の状態を改善するサービスを利用することができます。

今までに運動のサービスに参加したかたからは「草引きが楽になった」「信号を渡り切れるようになった」などの感想を多数聞かせていただいています。対象のかたには参加をお勧めします。

健康福祉課地域包括支援センター

☎ ②⑤ 1182

元気でいきいきと暮らすために  
**お元気日常生活チェック**  
提出のお願い

## お元気くらぶ メニュー

### ★運動機能に低下がみられたかた

#### お元気くらぶ（運動）

通所型：毎週火曜日、6 か月間

訪問型：月 1 回、3 か月間



### ★栄養状態の改善が必要なかた

#### お元気くらぶ（栄養）

通所・訪問型：月 1 回、3 か月間

### ★口腔機能に低下がみられたかた

#### お元気くらぶ（口腔）

通所・訪問型：月 1 回、3 か月間

どの教室も**参加費無料**です。

## お元気日常生活チェック

No.	質問項目	いずれかに○	
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昇っていますか	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分位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ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	現在の身長と体重を記入してください 身長 _____ cm      体重 _____ kg		
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	お茶や汁物等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「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	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りましたか		
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ますか		
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	はい	いいえ
*お元気くらぶ（運動・お口・栄養）の参加を希望しますか		はい	いいえ

教室参加を希望する方は「はい」に○をつけてください。

対象：75歳～79歳のかた（平成30年4月1日現在）

※介護保険の認定を受けていないかたに限る