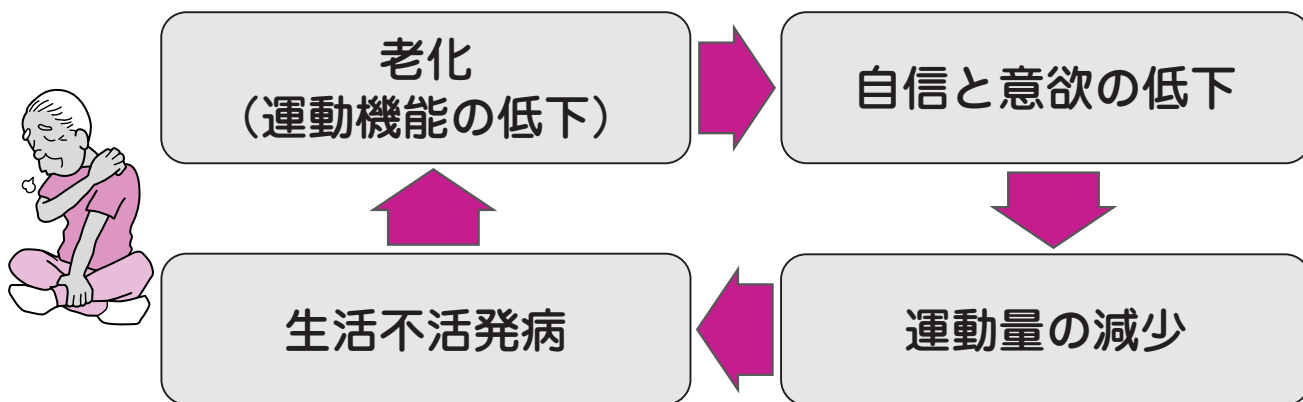


# 今の元気をいつまでも 介護予防をはじめよう！

## 介護予防 とは？

元気な人も、支援や介護が必要な人も、元気を保ったり、それ以上状態を悪化させないようにして自分らしい生活を実現することです。

- ★ 高齢になるほど、不活発な生活により生活機能が低下する「生活不活発病」が増えてきます。



## 生活不活発病にならないために・・・

生活機能の低下をチェックしよう！（基本チェックリスト／裏面）

生活機能低下  
が見られない

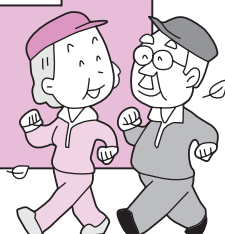
元気な人向け  
運動教室など

生活機能が低下

利用できる  
介護予防プログラム  
・運動教室  
・栄養教室  
・口の清掃・健康教室 など

参加しよう！

※市町村が地域の実情にあわせたプログラムを提供します。



# 生活機能が低下していませんか？

チェックしよう！

「はい」「いいえ」のどちらかに○を付けてみましょう。

基本チェックリスト		はい	いいえ	
1	バスや電車でひとりで外出していますか	はい	いいえ	3項目以上
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年間に転んだことはありますか	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か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	
12	BMIが18.5未満ですか (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) (例) 体重が50kg、身長160cmの人の場合のBMI 50÷1.6÷1.6=19.5)	はい	いいえ	2項目以上
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	1項目
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	
16	週に1度は外出していますか	はい	いいえ	1項目以上
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	2項目以上
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	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	2項目以上
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	

いずれかにあてはまる場合、要注意

色付の  はい 又は  いいえ にチェックした数が右端のいずれかの場合に  
あてはまる場合、生活機能が低下しているおそれがあります。  
地域包括支援センターや市町村に相談してみましょう。



京都府健康福祉部高齢者支援課

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町  
TEL 075-414-4568 FAX 075-414-4572