



下記の質問に当てはまれば「はい」、当てはまらなければ「いいえ」にチェックしてください。

元気な暮らしを支える

皆さんが、健康で元気な暮らしができるように、札幌市

あなたの元気度をチェックしてみましょう

暮らし	1	バスや電車で一人で外出していますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	2	食品などの日用品の買い物をしていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	4	友人の家を訪ねていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	5	家族や友人の相談に乗っていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
運動	6	階段を手すりや壁を伝わらずに上っていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	8	15分くらい続けて歩いていますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	9	この1年間に転んだことはありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
栄養	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	12	BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) ※BMIとは、肥満度の目安となる指数で、18.5～24.9を正常範囲とし、18.5未満は低体重となります	BMIが18.5以下は <input type="checkbox"/> BMI ()	
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
外出・物忘れ	16	週に1回以上外出していますか	はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	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 <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>
	20	今日が何月何日か分からない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>



ご紹介した事業は、介護認定を受けていない**65歳以上**の方が対象です。
お住まいの地区を担当している地域包括支援センターや、介護予防センターが、高齢者のための総合的な相談窓口となっています。ご本人、ご家族の方、お気軽にご相談ください。

札幌市地域包括支援センター
イメージキャラクター
『ほっター』

名称	電話番号	担当地区
東区第1地域包括支援センター	711-4165	北光・北栄・鉄東・苗穂東
東区第2地域包括支援センター	781-8061	札幌苗・伏古本町・元町
東区第3地域包括支援センター	722-4165	栄西・栄東・丘珠

名称	電話番号	担当地区
介護予防センター北光	752-6110	北光
介護予防センター北栄	751-1294	北栄
介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東
介護予防センター東苗穂	789-6050	札幌苗
介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
介護予防センター元町	784-0808	元町
介護予防センター栄町	748-8484	栄西
介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠

