

健康づくり、応援します!

健康づくりは大切、と分かっている一人ではなかなかできないもの。札幌市では、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方のための、健康づくり教室などを開催しています。自分に合った教室に参加して、仲間と一緒に健康づくりを始めましょう。

【この特集に関するお問い合わせ】区保健福祉課 ☎861-2450

調べる

健康づくりは自分の体の状態を知ることから。
以下の「生活機能チェックリスト」で★の数を数えてみましょう。

暮らし

質問	答え	★の数
バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ★
日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ★
預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ★
友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ★
家族や友人の相談に乗っていますか	はい	いいえ★
		個

運動

階段を手すりや壁を伝わずに上っていますか	はい	いいえ★
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★
15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ★
この1年間に転んだことがありますか	はい★	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか	はい★	いいえ
		個

栄養

6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい★	いいえ
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以下の場合★ BMI＝（ ）	
		個

口腔

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
お茶や汁物などでむせることがありますか	はい★	いいえ
口の渇きが気になりますか	はい★	いいえ
		個

外出

週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ★
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい★	いいえ
		個

物忘れ

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
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★
今日が何月何日が分からないときがありますか	はい★	いいえ
		個

暮らし から 物忘れ までの★の数の合計

個

おすすめの教室はこちら!

なお、A～Dのいずれかに該当する方は、①～⑤に参加できます。

A. 運動 の★が3個以上の方

①②で筋力アップ!

B. 栄養 の★が2個以上の方

③で食生活の見直しを!

C. 口腔 の★が2個以上の方

④で口も健康に!

D. 合計の★の数が10個以上の方

⑤でご相談を。

A～Dのいずれにも該当しない

いずれにも該当しない方は

⑥で健康の維持を。
（白石4ページ）

※より詳しいチェックリストは区保健福祉課と、地域包括支援センターなどで配布しています。

