

健康長寿を目指そう

詳細 保健福祉課保健支援係
☎ (205) 3305

【第1回】生活機能チェックリストで

生活を振り返ってみましょう

今月号から「介護予防」をテーマに、皆さんのお役に立つ情報をシリーズ（3回）でお届けします。

第1回は「生活機能チェックリストで生活を振り返ってみましょう」です。

◆健康寿命という言葉を知っていますか？

健康寿命とは、自立して健康に暮らせる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引くと男性は10・24年、女性は13・27年、つまり平均で10年程度心身機能の低下から、介護などの支えが必要となる期間があります。健康寿命を延ばすためには、日ごろから健康的な生活習慣を身に付け、健康づくりを心掛けることが大切です。

◆健康長寿を目指しましょう

住み慣れた地域で自立した生活を続けられる高齢者の方が増えるように、札幌市では毎年6月中旬に、65歳以上の方へ、介護予防事業の案内や相談窓口などを掲載した「健康長寿を目指そう！」というチラシを送付しています。チラシに掲載している生活

機能チェックリスト（左表）で、自分の生活や元気を確認してみよう。



▲健康長寿を目指そう!のチラシ

●生活機能チェックリスト

暮らし	1	バスや電車で一人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	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
運動	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
栄養	11	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
	12	体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) の値が18.5未満である ※この値は、肥満度の目安となる指数 (BMI) 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	はい	いいえ
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	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
外出	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
物忘れ	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	はい	いいえ
心の元気	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	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

「健康長寿を目指そう」のチラシには、タイプ別に介護予防事業のご案内をしています。健康づくりや介護予防に

◆何個、の数はありましたか？
25項目中、の数が多かった方は、どことなく体が弱ってきていると感じていませんか？項目別にの数の数で生活機能の低下の有無を判定することができ、自分の体の状態を確認して元気を取り戻しましょう！

関して相談したいことなどがありましたら、お近くの地域包括支援センター（左記）か中央区保健福祉課保健支援係にご連絡ください。
次回は、介護予防センターで行っている介護予防教室を紹介いたします。



地域包括支援センターイメージキャラクター「ほッター」

●地域包括支援センター

地区	センター名・所在地	電話番号
東・苗穂・豊水・東北・桑園・大通公園・西・西創成	中央区第1地域包括支援センター (南2西10)	209-2939
宮の森・円山・南円山	中央区第2地域包括支援センター (旭ヶ丘5)	520-3668
山鼻・幌西・曙	中央区第3地域包括支援センター (南17西8)	205-0537

広告

80回「道路がきれい」です。交通ルールを守って安心して利用できるように