



65歳以上の方 注目してください

あなたの日常生活をチェックしてみませんか

高齢になると、知らず知らずのうちに生活が活発でなくなったり、筋力や体力が衰えていることがあります。日ごろから、下の表でチェックしてみましょう。

NO	質問内容	はい	いいえ
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	階段や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昇っていますか	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	身長 cm 体重 kg (注) BMIが18.5以上ですか	はい	いいえ
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「いつも同じ事を聞く」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
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

(注) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

上記の質問内容で、色かけ部分の回答にチェックが入った場合、生活機能の低下（運動機能の低下、低栄養状態、口腔機能の低下、閉じこもり、認知症、うつなど）が心配されます。

注意するチェックの目安

- 質問1～20のうち、12項目以上にチェックが入った人（生活機能の低下が心配）
- 質問6～10の全てにチェックが入った人（運動機能の低下が心配）
- 質問11～12の全てにチェックが入った人（低栄養状態が心配）
- 質問13～15の全てにチェックが入った人（口腔機能の低下が心配）
- 質問16～17の全てにチェックが入った人（閉じこもりが心配）
- 質問18～20のいずれかにチェックが入った人（認知症が心配）
- 質問21～25で2項目以上にチェックが入った人（うつが心配）

八尾市では、40歳以上の方に、年度内に1回、基本健康診査を実施しています。また満65歳以上の方を対象に、この基本健康診査にあわせて「介護予防のための生活機能評価」を実施しています。詳細は、八尾市保健センター（072-993-8600）までお問い合わせください。

この記事に関するお問い合わせ

八尾市地域包括支援センター 072-924-3973