

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、高齢者の皆さまの健康づくりを応援しています。

自然に迎える衰えとは異なる運動不足や栄養不足などによる心身機能の低下は、予防することができます。

# 健康長生きの **第一歩**



～『基本チェックリスト』で今の自分を知ることから始めませんか～

25項目の質問に答えて健康状態をチェックしてみましょう！

	はい	いいえ
1 バスや電車でひとりで外出していますか	0点	1点
2 日用品の買い物をしていますか	0点	1点
3 預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点
4 友人の家を訪ねていますか	0点	1点
5 家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点	1点
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	0点	1点
8 15分くらい続けて歩いていますか	0点	1点
9 この1年間に転んだことがありますか	1点	0点
10 転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点
11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点
12 BMI(体格指数)が18.5未満ですか 【BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] * 18.5未満はやせ気味】	1点	0点
13 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1点	0点
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点
15 口の渇きが気になりますか	1点	0点
16 週に1回以上は外出していますか	0点	1点
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点
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いわれますか	1点	0点
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	0点	1点
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	0点
21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1点	0点
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	1点	0点
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	1点	0点
24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点
25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点

\*「基本チェックリスト」は、65歳以上の高齢者の方が自らの生活や心身の健康状態を振り返り、衰えてきた部分を確認し、健康づくりに生かす目的で、厚生労働省が作成したチェックシートです。

目安となる点数は裏面をご覧ください、ぜひ今後の参考にしてみてください



# 心身の状態を確認して日常生活を見直しましょう！

## 【生活全般】



1～20の合計が**10点**以上

•生活の不活発がうかがえます。このままだと、心身がより早く衰えることが心配されます。運動や食事を見直されるといいかもしれません。

## 【運動】



6～10の合計が**3点**以上

•足腰などの筋力が衰えているかもしれません。転倒することで、寝たきりを招くこともあります。体力づくりを始めてはどうでしょうか。

## 【栄養】



11・12の合計が**1点**以上

•栄養不足で筋力が低下すると、病気にかかりやすくなる場合があります。特に朝食時のたんぱく質を含んだ食事は大切です。

## 【口の働き】



13～15の合計が**2点**以上

•歯や口の働きが低下し、肺炎や栄養不足になることが心配されます。歯科受診をしたり、歯や口のケアを見直してみませんか。

## 【外出】



16・17の合計が**1点**以上

•閉じこもりがちな生活が続くと、全身の衰弱や認知症などが心配されます。外出機会を増やし、趣味の幅が広がられると良いかもしれません。

## 【記憶力】



18～20の合計が**1点**以上

•認知機能が低下しているかもしれません。自分のことは自分で行うように心がけ、趣味や役割を持つ生活を心がけてみませんか。

## 【心の健康】



21～25の合計が**2点**以上

•うつ状態が続いている可能性があります。悩みを身近な人に相談できていますか。趣味や生きがいを見つけて、気分を変えてみませんか。

「結果をみて心配になった」「もっと具体的な予防方法を知りたい」  
などのご相談がありましたら、岐阜市地域包括支援センター岩野田へ  
お気軽にご連絡ください。



## 岐阜市地域包括支援センター 岩野田

- 担当地区 岩野田・岩野田北
- 開所時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

○相談無料・秘密厳守

岐阜市栗野東5丁目173番1

058-214-4640

(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)

