

健診を受けて 老化予防に取り組みましょう

診査票に「生活機能評価」が加わりました！

65歳以上の基本健康診査の対象者には、個別通知する封筒の中に「基本健康診査票」が入っています。診査票には、老化のサインを見つけるための「生活機能問診表」(下記参照)が盛り込まれています。

受診前にチェックをしましょう！

この問診表は、介護や支援が必要となる状態を早めに把握することを目的としています。受診する前に、ぜひチェックしてください。



「つまりさやすくなつた」「何をしてもおつくつになつた」「今日が何日か思い出せない」といった経験はありませんか。年齢と共に表れる「心身の老化」は、誰もが感じるとは思いますが、いくつになつても生き生きとした生活を送るために、「病気の予防」だけでなく、「老化の予防」に取り組むことが大切です。

市では毎年、基本健康診査などの健診を行っています。まずは、基本健康診査を受けて、「老化のサイン」に早く気づき、元気になる取り組みをしてみませんか。

詳しくは介護福祉課介護サービス係内線2553〜2557へ。



このような「老化のサイン」を見ていきます

過去1年間に「一度転んだことのある」方は、「転んだことのない」方に比べると3.8倍の高い割合で再び転ぶと言われています(注)

日常生活状況を見ます

体力が十分にあるかを見ます



栄養が十分とれているかを見ます

食べ物を咀嚼(そしゃく)する歯が多く、かむ力が強い方ほど、元気な社会生活が積極的に送れると言われています(注)

口の中の状態を見ます

「外出が週に1回以上」の方は「毎日外出している」方と比べると、認知症になる確率が高くなると言われています(注)

閉じこもり気味かを見ます

認知症の可能性がないかを見ます



気持ちの落ち込みがないかを見ます

生活機能問診表

質問項目	回答 (いずれかに を)	
1 バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2 日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4 友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. 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	0. はい	1. いいえ
8 15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9 この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11 6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12 *健診計測値より記入 身長 ()cm 体重 ()kg BMI () BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)		
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15 口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16 週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. 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	1. はい	0. 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	0. はい	1. いいえ
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. 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	1. はい	0. 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つくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. 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	1. はい	0. いいえ

(注) 東京都老人総合研究所データより