

お元気チェック25

成人健康管理制度が変わります (3)

65歳以上の介護予防チェックについてのお知らせ(お元気チェック25)が4月中旬に65歳以上の方全員(要介護・要支援認定者を除く)に届きます。

65歳以上の介護予防健診

65歳以上の方を対象に、日常生活の様子から心身の衰え・生活の不活発さを把握し、早期に介護予防に取り組むために「お元気チェック25」を実施します。

お元気チェック25		氏名		性別	年齢	住所
質問項目	回答欄					
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. 階段を、手すりや壁をつたわずに昇ることが出来ますか	はい いいえ					
7. 椅子に座った状態から、何もつままらずに立ち上がることが出来ますか	はい いいえ					
8. 15分くらい続けて歩くことが出来ますか	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か月間で2〜3kg以上体重が減少しましたか	はい いいえ					
12. 身長 cm 体重 Kg						
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ぶことがありますか	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言われますか	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無いと感じますか	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りましたか	はい いいえ					
23. 「ここ2週間」以前は楽しんでできていたことが今ではおっくうに感じられますか	はい いいえ					
24. 「ここ2週間」自分が役に立つ人間だと思いますか	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しますか	はい いいえ					

お元気チェック25

では、

- 日常生活の範囲が狭くなっているか
- 足腰の衰えはきていないか
- 栄養不足のきざしはないか

- 口の働きは大丈夫か
- 閉じこもりの傾向はあるか
- 物忘れの徴候はあるか
- こころの健康について心配はないか
- 等をお尋ねします。

お元気な方

介護予防の必要のある方

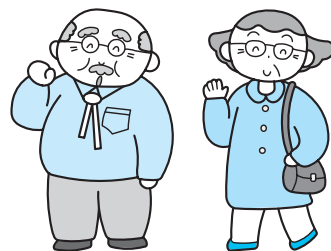
町の各種健康づくり事業にご参加ください。

介護予防健診

7月から10月
町内の医療機関

血圧測定、唾液嚥下、心電図、血液検査(貧血、栄養状態) 医師の判定

介護予防事業



マシを使った筋力トレーニング
3か月間全20回で筋力・バランス力・持久力などを回復させます。
食事とお口から健康教室
お口ケアと栄養のとり方を実習しながら学び日々の生活に取り入れられます。
お口トレ教室
口の渇き、むせ、飲み込みなどに集中して実践的なトレーニングをします。
訪問指導
看護師・保健師が閉じこもり、認知症予備軍の方などに訪問します。

75歳以上の健診

4月から後期高齢者医療保険制度が始まります。それに伴い、75歳以上の方も特定健診に準じた健康診査が受けられます。

この健診は、内臓脂肪(メタボリックシンドローム)に着目した健診で、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病にかかると手前、対象者を見つけるための健診です。

すでに、高血圧・高脂血症・糖尿病・心臓病等の生活習慣病で医療にかかっている方は、健診の対象にはなりません。引き続きかかりつけ医の指導を受けていただき、健康管理をしてください。

また、これらの生活習慣病が見つからない方は、希望により受診券を発行し、町内の契約医療機関で健康診査が受けられます。

4月中旬に「お元気チェック25」と一緒に健診の案内を送ります。該当事項を記入の上お申し込みください。
なお肺がん・大腸がん検診希望の方は、健診の時期に別個にお受けいただけます。

◎問い合わせ

子育て介護課 高齢介護班
☎内線 315

◎問い合わせ

子育て介護課 健康づくり班
☎内線 309