

75歳以上の皆さん、年に1度は 元氣度をチェック!



元氣度チェック
(基本チェックリスト)
回答用紙

記入日: 令和3年 月

項目	質問内容
日常生活	1 バスや電車で一人で外出していますか
	2 日用品の買い物をしていますか
	3 預貯金の出し入れをしていますか
	4 友人の家を訪ねていますか
	5 家族や友人の相談にのっていますか
運動	6 階段を手すりや壁をつたって椅子に座った状態から立ち上がっていますか
	7 15分位続けて歩いていますか
	8 この1年間に転倒していますか
	9 6ヶ月以内に転倒していますか
口唇	10 口唇が乾燥していますか
外出	11 1週間以上外出していません
物忘れ	12 物忘れがひどいと感じていますか
	13 自分がいつか認知症になるのではないかと心配していますか
	14 今日は何月何日かわかりません

〒329-2192 矢板市高齢者センター
電話 (0287) 43-3896

住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するためには、筋力の低下やもの忘れなどを早期に気づき、介護予防に取り組むことが大切です。

この事業は、要支援・要介護などの介護認定を受けていない75歳以上の方を対象にしたもので、「元氣度チェック」の回答から生活していく力(生活機能)が維持できているかどうかを判定するものです。

75歳以上の方の所在確認も兼ねていますので、健康に自信のある方も調査票を必ず返送してください。

元氣度チェックの流れ

- ① 4月10日頃に「元氣度チェック」調査票をお送りします。
- ② 調査票にはご本人が回答してください。
- ③ 同封の返信用封筒に入れて、4月30日(金)までにポストに投函してください。
- ④ 保健師が生活機能の判定をします。

生活機能の低下がみられた方には...

判定結果と各種教室のご案内をお送りします。教室に参加して、機能回復を目指しましょう。



いろいろな教室に参加しましょう

「転倒予防教室」、「認知症予防教室」、「短期リハビリ教室」などを開催しています。

教室では、専門の指導員による運動やストレッチ、口の健康、栄養の話、認知症予防の取り組みなど、盛りだくさんのプログラムを用意していますので、参加して「元氣度」を回復しましょう!



生活機能が維持されている方は...

判定結果に問題がない場合は、通知をお送りしません。引き続き健康な生活を送ってください。

なお、生活機能が低下していても、元気で過ごし続けるためには、趣味や生きがいづくり、地域や家庭内で役割を持つほか、ウォーキングや散歩などの適度な運動が必要です。

市では高齢者サロンや体操教室、認知症予防のための「^{こうれい}幸齢学級」(30ページ参照)なども行っていますので、積極的に参加しましょう。



~ご協力をお願い~

調査票の返送がない場合は、健康状態確認のため、お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」や市の保健師などから電話または訪問でご様子を聞かせていただくことがありますので、ご承知おきください。

問い合わせ 高齢対策課 ☎0287-43-3896