

令和6年度
(2024)



加賀市介護予防 基本チェックリスト

スマートフォンで回答する場合の ID とパスワード

ID

パスワード

※令和6年4月1日現在の住所に送付しています。

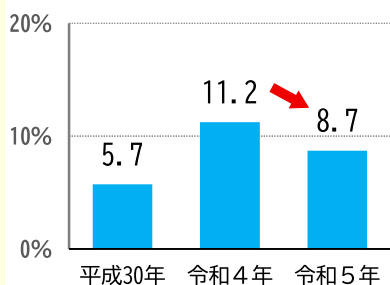
今が気付きどき！ 年1回のチェックリストで今からできる介護予防！

加賀市では、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるための取り組みの一つとして、老化のサインを確認できる「介護予防基本チェックリスト」をお送りしています。

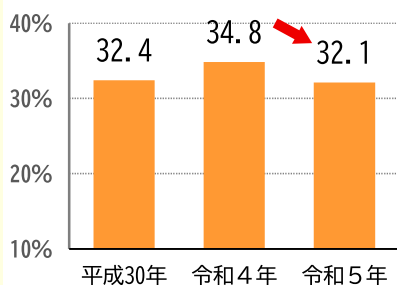
※このチェックリストは、要介護認定等の結果をお持ちでない70歳以上の方にお送りしています。

～介護予防基本チェックリストの結果からわかったこと～

【閉じこもり】に当てはまる方の割合



【認知機能】の低下に当てはまる方の割合



新型コロナウイルス感染症による外出の制限が解除された令和5年度は、閉じこもりの方の割合が減り、認知機能の低下に当てはまる方の割合も減りましたね。

認知症予防のためにも
外出しましょう！



生活機能低下を及ぼす危険な老化のサインを「介護予防基本チェックリスト」で確認できます。ぜひチェックしてみませんか？ ⇒ **裏面の質問項目からご回答ください。**

ご返信いただいた方には、回答内容をもとに生活改善の「ポイント」について記載した「生活アドバイス票」をお送りします。

回答の流れについて

① 「介護予防基本チェックリスト」に記入し、下記の方法で

令和6年12月27日（金）までに提出してください。

投函：同封の返信用封筒に入れ郵送。切手を貼らずポストに投函。

スマートフォン：右記のQRコードを読み取り、この用紙の上部に記載したIDとパスワードを入力し回答。※この用紙の提出は不要です。



QRコード
による回答は
こちら →



② 委託業者（株式会社サ・バ・イ・サ・セ・ン・タ・ー）がデータを処理、生活アドバイス票を作成

より正確なアドバイス票を作成しお送りするため、空白等がある場合は

上記委託業者からお電話にて確認させていただく場合がございます。

③ 「生活アドバイス票」の返答

回答内容によって、市職員や地区高齢者こころまちセンター職員が訪問等により生活改善ポイントについて、詳しいご説明をさせていただく場合がございます。



裏面の記入項目からご回答ください

以下の項目について、本人がご回答ください。該当する番号のいずれかに○の記入をお願いします。
また、記入日・電話番号・問13には数字をお書きください。

記入日	月 日	電話番号	— —
記入方法	1. 本人が記入 2. 聞き取りにて代筆（代筆者続柄： ） ※本人が長期に入院している方は、その旨を記載の上、ご返信ください。		
1	家族構成を教えてください。 1. 一人暮らし 2. 夫婦二人暮らし（配偶者が65歳以上） 3. 夫婦二人暮らし（配偶者が64歳以下） 4. 子どもと同居 5. その他（ ）		
2	バスや電車で1人で外出していますか。 （※タクシー・自家用車での外出も含む）		1. はい 2. いいえ
3	日用品の買物をしていますか。		1. はい 2. いいえ
4	預貯金の出し入れをしていますか。		1. はい 2. いいえ
5	友人の家を訪ねていますか。		1. はい 2. いいえ
6	家族や友人の相談にのっていますか。		1. はい 2. いいえ
7	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。		1. はい 2. いいえ
8	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。		1. はい 2. いいえ
9	15分位続けて歩いていますか。		1. はい 2. いいえ
10	この1年間に転んだことがありますか。		1. はい 2. いいえ
11	転倒に対する不安は大きいですか。		1. はい 2. いいえ
12	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。		1. はい 2. いいえ
13	身長・体重・血圧・腹囲 （へそ周り）を記入して ください。 ※ここ最近の値をわかる 範囲でよいです。	身長 cm 体重 kg 血圧 / mmHg 腹囲 cm	
14	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 2. いいえ
15	お茶や汁物等でむせることがありますか。		1. はい 2. いいえ
16	口の渇きが気になりますか。		1. はい 2. いいえ
17	週に1回以上は外出していますか。		1. はい 2. いいえ
18	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。		1. はい 2. いいえ
19	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 言われますか。		1. はい 2. いいえ
20	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。		1. はい 2. いいえ
21	今日が何月何日かわからない時がありますか。		1. はい 2. いいえ

22	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	1. はい	2. いいえ	
23	(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	2. いいえ	
24	(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. はい	2. いいえ	
25	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない。	1. はい	2. いいえ	
26	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	1. はい	2. いいえ	
27	1人で浴槽をまたげますか。 	1. はい	2. いいえ	
28	1人で着替えができますか。	1. はい	2. いいえ	
29	掃除機がけができますか。	1. はい	2. いいえ	
30	洗濯物を干したり取り入れたりできますか。 	1. はい	2. いいえ	
31	食事を作れますか。	1. はい	2. いいえ	
32	薬の管理はできますか。 	1. はい	2. いいえ	
33	新聞・雑誌などの字が見えますか。 	1. はい	2. いいえ	
34	日ごろの会話が聞こえますか。	1. はい	2. いいえ	
35	あなたの現在の健康状態はいかがですか。			
	1. よい	2. まあよい	3. ふつう	4. あまりよくない
36	毎日の生活に満足していますか。			
	1. 満足	2. やや満足	3. やや不満	4. 不満
37	あなたは、現在どの程度幸せですか。 「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、該当する点数に○を記入してください。 とても不幸 ←————→ とても幸せ 0点 1点 2点 3点 4点 5点 6点 7点 8点 9点 10点			
38	1日3食きちんと食べていますか。 	1. はい	2. いいえ	
39	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	1. はい	2. いいえ	
40	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	1. はい	2. いいえ	
41	定期的かつ継続的に行われている活動(仕事を含む)に週1回以上参加していますか。	1. はい	2. いいえ	
42	現在、たばこを習慣的に吸いますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまでに合計100本以上」または「6か月以上」吸っている者のうち、この1か月間に毎日または時々吸っている者。 1. 吸っている 2. 吸っていない 3. やめた			
43	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	1. はい	2. いいえ	
44	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。	1. はい	2. いいえ	

裏面に続きます

45	現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。 <u>(いくつでも)</u>		
	1. ない 4. 心臓病 7. 呼吸器の病気（肺炎や気管支炎等） 9. 腎臓の病気 11. 筋骨格の病気（骨粗しょう症・関節症等） 13. がん（悪性新生物） 16. 認知症（アルツハイマー病等） 18. 目の病気	2. 高血圧 5. 糖尿病 8. 胃腸・肝臓・胆のうの病気 10. 前立腺の病気 12. 外傷（転倒・骨折等） 15. うつ病 17. パーキンソン病 20. その他（ ）	
46	現在、以下の薬を使用していますか。 <u>(いくつでも)</u>		
	1. 血圧を下げる薬 3. コレステロールを下げる薬	2. 血糖を下げる薬またはインスリン注射 4. いずれも使用していない	
47	地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加してみたいと思いますか。		
	1. ぜひ参加したい	2. 参加してもよい	3. 参加したくない
48	「加賀市わたしの暮らし手帳」を知っていますか。		1. はい 2. いいえ
その他、あなたの生活に関わることで困っていることや、心がけていることなど、ご自由にお書きください。 			

お疲れさまでした。「生活アドバイス票」が届くのをお待ちください。

◆70～74歳の国民健康保険被保険者で通院中の方へ

市では、生活習慣病等の早期発見・重症化予防のために健診（国民健康保険特定健康診査）を行っています。日々の通院において、健診と同等の検査を実施している場合、市へ検査データを提供いただくと、場合によっては健診受診に代えることができます。健診を受診いただくと、国から加賀市への分配金が多くなり、皆様へのサービスが向上します。その一つとして、健康相談や健康に関する情報をお渡しすることができます。

【検査データの提供にかかる同意書】

令和 年 月 日

↓ 医療機関名を記入してください。

※市からかかりつけ医に確認するため、検査データ用紙の提出は不要です。



加賀市地域包括支援センター（高齢者こころまちセンター）