

健康状態をチェックしよう！

令和7年度（2025年度）
加賀市介護予防
基本
チェック
リスト



※令和7年4月1日現在の住所に送付しています。

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1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。

すべての質問にお答えいただき、ご返送くださいますようお願いいたします。

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

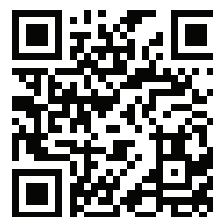
回答にあたってのお願い

「介護予防基本チェックリスト」を記入し、以下のどちらかの方法で

令和7年12月26日（金）までに提出してください。

- 1 投函：同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずにポストに投函。
または
- 2 スマートフォン：右記の二次元コードを読み取り、「ユーザーID」と「パスワード」を入力し回答。 ※この用紙の提出は不要

ユーザーID _____ パスワード _____



②スマートフォンでの回答日
月 日
(メモとしてお使いください)

①投函、②スマートフォンどちらで回答しても、生活アドバイス票を送付いたします。

②スマートフォンにての回答であっても、①投函の方と同様の時期に発送となります。

「介護予防基本チェックリスト」から「生活アドバイス票」までの流れ

- 1 「介護予防基本チェックリスト」を提出（投函またはスマートフォンにて）
- 2 委託業者（株式会社グリーンエコ）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、空白などがある場合は、
上記の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」を送付
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などにより
生活改善のポイントについて、詳しい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。該当する項目のいずれかに ☒ の記入をお願いします。
また、記入日・電話番号・問 12 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

※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。⇒

☒ 本人が記入 ☒ 聞き取りにて代筆（代筆者続柄： ）

家族構成を教えてください。

☒ 一人暮らし ☒ 夫婦二人暮らし（配偶者が 65 歳以上） ☒ 夫婦二人暮らし（配偶者が 65 歳未満）
☒ 子どもと同居 ☒ その他（ ）

1 バスや電車で 1 人で外出していますか。（タクシー・自家用車での外出含む） ☒ はい ☒ いいえ

2 日用品の買物をしますか。 ☒ 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っていますか。 ☒ はい ☒ 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。 ☒ はい ☒ いいえ

8 15 分位続けて歩いていますか。 ☒ 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 ～ 3 kg 以上の体重減少がありましたか。 ☒ はい ☒ いいえ

12 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ご記入ください。

身長 . cm 体重 . kg 血圧 / mmHg 腹囲 . cm

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ることがありますか。 ☒ 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「いつも同じことを聞く」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

11週間について

21

毎日の生活に充実感がない。

☒ はい
☒ いいえ

22

これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。

☒ はい
☒ いいえ

23

以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。

☒ はい
☒ いいえ

24

自分が役に立つ人間だとは思えない。

☒ はい
☒ いいえ

25

わけもなく疲れたような感じがする。

☒ はい
☒ いいえ

26

1人で浴槽をまたげますか。

☒ はい
☒ いいえ

27

1人で着替えができますか。

☒ はい
☒ いいえ

28

掃除機がけができますか。

☒ はい
☒ いいえ

29

洗濯物を干したり取り入れたりできますか。

☒ はい
☒ いいえ

30

食事は作れますか。

☒ はい
☒ いいえ

31

薬の管理はできますか。

☒ はい
☒ いいえ

32

新聞・雑誌などの字が見えますか。

☒ はい
☒ いいえ

33

日ごろの会話が聞こえますか。

☒ はい
☒ いいえ

34

あなたの現在の健康状態はいかがですか。

☒ よい
☒ まあよい
☒ ふつう
☒ あまりよくない
☒ よくない

35

毎日の生活に満足していますか。

☒ 満足
☒ やや満足
☒ やや不満
☒ 不満

36

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

0点

1点

2点

3点

4点

5点

6点

7点

8点

9点

10点

とても幸せ

☒
☒
☒
☒
☒
☒
☒
☒
☒
☒
☒
☒

37

1日3食きちんと食べていますか。

☒ はい
☒ いいえ

38

以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。

☒ はい
☒ いいえ

39

ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。

☒ はい
☒ いいえ

40

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。

☒ はい
☒ いいえ

41

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か月に毎日または時々吸っている者。

☒ 吸っている
☒ 吸っていない
☒ やめた

42

ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。

☒ はい
☒ いいえ

43

体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。

☒ はい
☒ いいえ

裏面に続きます

44 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。 【☒ (チェック) はいいくつでも】

- ☒ ない ☒ 高血圧 ☒ 脳卒中（脳出血・脳梗塞等） ☒ 心臓病
☒ 糖尿病 ☒ 脂質異常症（高脂血症） ☒ 呼吸器の病気（肺炎や気管支炎等）
☒ 胃腸・肝臓・胆のうの病気 ☒ 腎臓の病気 ☒ 前立腺の病気
☒ 筋骨格の病気（骨粗しょう症・関節症等） ☒ 外傷（転倒・骨折等）
☒ がん（悪性新生物） ☒ 血液・免疫の病気 ☒ うつ病
☒ 認知症（アルツハイマー病等） ☒ パーキンソン病 ☒ 目の病気 ☒ 耳の病気
☒ その他（ ）

45 現在、以下の薬を使用していますか。 【☒ (チェック) はいいくつでも】

- ☒ 血圧を下げる薬 ☒ 血糖を下げる薬またはインスリン注射
☒ コレステロールを下げる薬 ☒ いずれも使用していない

46 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。

- ☒ ぜひ参加したい ☒ 参加してもよい ☒ 参加したくない

47 「わたしの暮らし手帳」を知っていますか。 ☒ はい ☒ 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。

70～74歳の国民健康保険被保険者で通院中の方へ

みなし健診（健診等検査データの提供）にご協力ください

加賀市では、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、加賀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、みなさま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同意いただける方は、ぜひご署名をお願いいたします。

【検査データの提供にかかる同意書】

私はかかりつけ医での検査データを、加賀市に提供することに同意します。

氏 名： _____ 令和 ____ 年 ____ 月 ____ 日

かかりつけ医（医療機関名）： _____

※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。

※提供いただく検査項目・・・血圧、血糖値、コレステロール値、肝機能、尿検査等



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)

電話：(0761) 72-8186

は い ハ ロー