

高浜市 お達者問診票（介護予防）

住所

氏名



この問診票は、高齢者の方の「お達者度合い」を見るものです。

点数が少ないほど「お達者度合い」が高いといえます。

次の質問事項すべてについて、「はい」または「いいえ」のいずれかに○印をつけてください。

No.	質問項目	回答（いずれかに○をつけてください）			点数	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	1	いいえ	点	運動器の機能向上
2	日用品の買物をしていますか	はい	1	いいえ		
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	1	いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	はい	1	いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	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	はい	1	いいえ	点	栄養改善・口腔機能向上
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	1	いいえ		
8	15分位続けて歩いていますか	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	いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	はい	いいえ	点	閉じこもり、うつ予防・支援
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	はい	いいえ		
12	BMI 体重 kg 身長 cm ※注1	1	18.5未満	18.5以上		
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	いいえ	点	閉じこもり
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	はい	いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	1	はい	いいえ		
16	週に1回以上は外出していますか	はい	1	いいえ	点	物忘れ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	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されますか	1	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	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	いいえ	点	気分の低下
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	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った	はい	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っくうに感じられる	はい	いいえ			
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	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する	はい	いいえ			
合計点数						点

※注1 BMI（ボディーマス・インデックス：肥満度を判定します）を計算してみてください。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

介護予防で、かくしゃく人生！

—介護予防事業が変わりました— 問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

介護予防事業では、65歳以上の高齢者の方の生活機能の維持または改善を図るために必要なメニューを提供していきます。

介護予防特定高齢者施策

対象：虚弱な状態にある高齢者

介護予防課題	事業名	特徴
運動器の機能向上	筋力向上事業	マシンを利用した筋力アップ
	びんしゃん塾	運動指導員等による筋力アップ体操等
	わかぎ塾	レクリエーション性の高い軽運動等
栄養改善・口腔機能向上	かまど塾	栄養診断、調理実習等
認知症、閉じこもり、うつ予防・支援	認知症予防相談	認知症が心配な方および家族からの相談など
	お元気ですか訪問	保健師等が訪問

介護予防一般高齢者施策

対象：活動的な状態にある高齢者

介護予防課題	事業名	特徴
運動器の機能向上	元気はつらつ教室	運動指導員等による筋力アップ体操等
	お達者健康教室	老人憩いの家等での血圧測定、健康教育、健康相談等
栄養改善・口腔機能向上	高齢者講習会	生きがい教室での健康教育、健康体操等
認知症、閉じこもり、うつ予防・支援	健康づくり推進委員等活動	ウォーキング等の健康づくり地区活動
	健康教育、健康相談	保健師が担当します

あなたに必要な介護予防事業は、何でしょう？
「お達者問診票」でお達者度を自己チェックしてみましょう！



いつまでも、お達者・かくしゃく人生。



いきいき広場「地域包括支援センター」保健師が「お達者問診票」の活用と介護予防教室の紹介をさせていただきます。
「お達者問診票」の合計点数が12点以上の高齢者の方は、地域包括支援センターに相談してください。

☎52-9610

お達者度の低下により、老化や認知症をすすめることにも・・・



「お達者度」の高い高齢者には、趣味の充実や、家庭・地域での役割を果たしている事が多いようです。



趣味や役割がないと、外出機会が少なく閉じこもりがちの傾向がみられ、「お達者度」も低くなります。
お達者問診票合計得点12点以上は相談してください。