

# 健康教室(さわやか・はつらつ)決定用 基本チェックリストについて

参加される方の状態にあった健康教室をご案内するため、生活をしていくうえで必要な身体などの機能が低下していないかを確認する「基本チェックリスト」を実施します。

・チェックした結果、下記の①にあてはまらない場合は、元気高齢者向けの「さわやか健康教室」にお申込みいただけます。

※さわやか健康教室は、高齢者向けトレーニングマシンを使った筋力アップなどを行う教室です。

※過去にさわやか健康教室に参加されている場合はお申込みできません。

・チェックした結果、①にあてはまる場合は生活機能の低下が見られますので、「はつらつ健康教室」の対象となります。

※はつらつ健康教室は、体操等による基礎体力の維持・向上を目的とした教室です。

記入方法をよく読み、さっそく裏面の基本チェックリストでチェックしてみましょう！

## 《基本チェックリストの記入方法》

・チェックする際は、「活動」や「参加」の状況をご本人の主観に基づいて、「はい」、「いいえ」のどちらかに○をつけてください。

### ・注意事項

\*【6】----- 手すり等を使わずに階段を昇り降りすることができても、習慣的に手すり等を使っている場合には「いいえ」になります。

\*【18】----- 本人は物忘れがあると思っても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」になります。

\*【21】～【25】 2週間の状況を回答してください。

質問番号	確認内容	点数と評価
【1】～【5】	日常生活関連動作	①次のいずれかに該当する方は生活機能が低下しています。 ・【6】～【10】の合計が3点以上 ・【11】～【12】の合計が2点 ・【13】～【15】の合計が2点以上 ・【1】～【20】の合計が10点以上
【6】～【10】	運動器の機能	
【11】～【12】	栄養状態	
【13】～【15】	口腔機能	
【16】～【17】	閉じこもり	
【18】～【20】	認知症	
【21】～【25】	うつ	
		②(さわやか健康教室及びはつらつ健康教室の参加可否には直接関係ありませんが)【16】が「いいえ」の方は「閉じこもり」、【18】～【20】が1点以上の方は「認知機能の低下」、【21】～【25】が2点以上の方は「うつ」について注意する必要がありますので、気になる方はお近くのおとしより相談センターへご相談ください。

# ◆ 基本チェックリスト ◆

番号	質問項目	○を付けてください	
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい 0点	いいえ 1点
	2 日用品の買物をしていますか	はい 0点	いいえ 1点
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい 0点	いいえ 1点
	4 友人の家を訪ねていますか	はい 0点	いいえ 1点
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい 0点	いいえ 1点
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 0点	いいえ 1点
	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 0点	いいえ 1点
	8 15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい 1点	いいえ 0点
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい 1点	いいえ 0点
栄養状態	11 6ヶ月で2～3kg以上の体重減少はありましたか	はい 1点	いいえ 0点
	12 BMIが18.5未満ですか BMIとは：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい 1点	いいえ 0点
口腔機能	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 1点	いいえ 0点
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい 1点	いいえ 0点
	15 口の渇きが気になりますか	はい 1点	いいえ 0点
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい 0点	いいえ 1点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 1点	いいえ 0点
認知症	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いわれますか	はい 1点	いいえ 0点
	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 0点	いいえ 1点
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい 1点	いいえ 0点
うつ	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい 1点	いいえ 0点
	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 1点	いいえ 0点
	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 1点	いいえ 0点
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい 1点	いいえ 0点
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点

☆結果を記入しましょう☆

- ・【6】～【10】の合計 \_\_\_\_\_ 点 ・ 3点以上は
- ・【11】～【12】の合計 \_\_\_\_\_ 点 ・ 2点以上は
- ・【13】～【15】の合計 \_\_\_\_\_ 点 ・ 2点以上は
- ・【1】～【20】の合計 \_\_\_\_\_ 点 ・ 10点以上は

いずれに該当する方は生活機能の低下が見られます。さわやか健康教室には参加できません。お近くのおとしより相談センターへご相談のうえ、はつらつ健康教室にお申し込みください。

いずれの項目にも該当しない元気高齢者の方は 「さわやか健康教室」の対象となります。

【お問い合わせ先】 はつらつ健康教室及び基本チェックリストについて

- 京橋おとしより相談センター TEL 3545-1107
- 日本橋おとしより相談センター TEL 3665-3547
- 人形町おとしより相談センター TEL 5847-5580
- 月島おとしより相談センター TEL 3531-1005
- 勝どきおとしより相談センター TEL 6228-2205

さわやか健康教室について

- 中央区福祉保健部高齢者福祉課 TEL 3546-5716