

チェックリスト実施後の流れ（生活機能チェックリストの場合）

チェックリストを提出した方には、チェックリストの結果や、元気づくりのアドバイス、介護予防教室などの情報をお送りします

「積極的な元気づくりが必要な状態」と判定された方

お近くの地域包括支援センター職員が、健康状態や生活の困りごとを伺い、ご本人に合った教室やサービスを紹介します

「生活機能低下の心配なし」と判定された方

介護予防教室などの案内を送付します（65歳以上の方なら、どなたでも参加することができる介護予防教室を市内で実施しています）

《一例》 短期集中型の介護予防教室（通所型サービスC）を利用できます

生活機能を改善するための運動器の機能向上や栄養改善などのプログラムを短期間で行う教室です。

- 3か月間の短期集中型のトレーニングを行います。
- 日常生活に支障のある生活行為を改善するため、個別プログラムに沿って、運動や口腔、認知機能などの向上を図ることを目的としたサービスです。
- 利用希望の方は各地域包括支援センターにご連絡ください。
- 送迎もあります。（利用料がかかります）



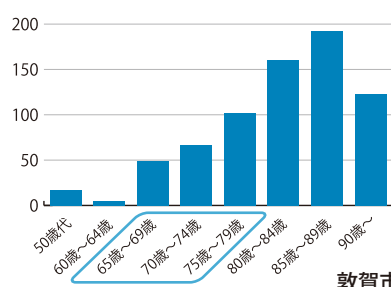
【参加者の方の声】

- ・ささいなことでもすぐに相談できました！
- ・自分に合った運動を提案してくれ、楽しく続けられました！

令和3年度に71歳、74歳になられる方へ

介護が必要となる方は、年齢と共に急増

令和2年度新規要介護認定者数（年齢別）（人数）

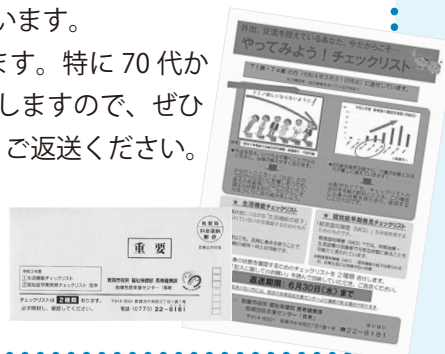


"ご確認ください"

令和4年3月31日時点で71歳または74歳になられる方には、既に長寿健康課より「生活機能チェックリスト」および「認知症早期発見チェックリスト」を送付しています。

74歳の方には最後の通知になります。特に70代から介護が必要となる方が著しく増加しますので、ぜひこの機会にチェックリストを実施し、ご返送ください。

対象年齢で再送付をご希望される方や対象年齢以外で送付をご希望される方は、長寿健康課までご連絡ください。



知っていますか？自分のところからだの健康度

65歳を過ぎたらやってみよう！ 生活機能・認知症早期発見チェックリスト

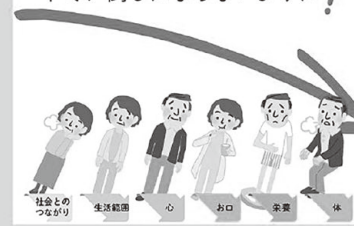
なぜチェックリストが必要？

令和2年度
敦賀市の要介護要因
（新規認定者の主治医意見書より）

第1位：認知症（22.1%）
第2位：関節疾患（13.1%）
第3位：新生物（12.4%）

動くことが少なくなると、
心身が衰えやすくなります。

ドミノ倒しにならないように！



新型コロナウイルス感染症拡大により、自粛生活が長期化して、高齢者の方々の体を動かす機会が大きく減っていると言われてます。動かないことが増えると、「心や体の機能低下」などにつながりかねません。

敦賀市の令和2年度の新規要介護認定状況を見てみると、年齢とともに介護を必要とする方は急増し、「認知症」や体を動かすことに直接関係する「関節疾患」が要介護要因の上位を占めています。

「チェックリスト」で自分の状態を確認しよう

いつまでも自分らしく、生き生きとした生活を送るためには、元気なうちから自身の「心と身体」の状態を確認し、元気づくりにつなげることが大切です。そのためにも、チェックリストを使って、生活機能や認知機能の低下を早めに発見し、元気づくりに取り組みしましょう。



チェックリストには2種類あります。

種類	生活機能チェックリスト	認知症早期発見チェックリスト
内容	■ 7つの項目（生活機能、運動、栄養、口腔、閉じこもり、認知機能、うつ）に関連した25の質問に回答します。 《質問項目》（抜粋） ☐ 友人の家を訪ねていますか ☐ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	■ 10の質問に回答します。 ■ 本人と家族がそれぞれ回答します。 《質問項目》（抜粋） ☐ そういえば、大事なものをよく置き忘れるようになった ☐ 同じことを何度も繰り返し話すようになった
対象者	65歳以上（令和4年3月31日時点の年齢）で、介護保険サービスなどをご利用していない方	
設置場所	●各地域包括支援センター ●各保険薬局 ●各公民館 ●健康センターはびふる など	
提出方法	お近くの地域包括支援センターへ、直接持参、または郵送にて提出してください。 【長 寿】：〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1番1号 敦賀市役所 長寿健康課内 担当地区 市内全域 ☎22-8181（はいはい） 【あいあい】：〒914-0047 敦賀市東洋町4番1号 敦賀福祉総合センター「あいあいプラザ」内 担当地区 粟野地区以外 ☎22-7272（なになに） 【なごみ】：〒914-0131 敦賀市公文名1号6番 つるが生協在宅総合センター 和 内 担当地区 粟野地区 ☎21-7530（なごみ）	