

介護予防のための 35の質問です

基本チェックリストで、あなたの日常生活の様子などを教えてください。市がチェックリストの内容を確認して、介護予防に役立つ情報をお伝えします。

8月下旬、65歳以上のかた
約3万人にお送りします

市内に住む65歳以上のかたで、介護保険の要支援・要介護認定を受けていないかたは約6万人。市では今年度、その半分の約3万人のかたに、「介護予防のための基本チェックリスト」を8月下旬に郵送します(今回届かなかたかたには来年度以降に送付する予定です)。

チェックリストでは日常

生活や運動機能、栄養状態、心の健康などの分野ごとに「階段を手すりや壁をつたわらずに上っていますか」「6か月間で2^{kg}〜3^{kg}以上の体重減少がありましたか」など、35項目をお聞きします。いずれも「はい」「いいえ」で答えていただく簡単な質問です。ふだんの生活の様子をありのままに答えてください。

リストに記入したら

返信用封筒でポストへ。

後日、アドバイス票を送付

チェックリストは、同封した返信用封筒に入れて期日までにお近くの

基本チェックリスト

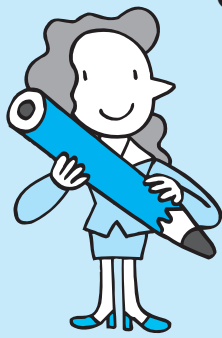
- ① バスや電車で1人で外出していますか。(はい・**いいえ**)
- ② 日用品の買い物をしていますか。(はい・**いいえ**)
- ③ 階段を手すりや壁をつたわらずに上っていますか。(はい・**いいえ**)
- ④ この1年間に転んだことがありますか。(はい・**いいえ**)
- ⑤ 6か月間で2^{kg}〜3^{kg}以上の体重減少がありましたか。(はい・**いいえ**)
- ⑥ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(はい・**いいえ**)
- ⑦ 口の渇きが気になりますか。(はい・**いいえ**)
- ⑧ 週に1回以上は外出していますか。(はい・**いいえ**)
- ⑨ 周りの人から「

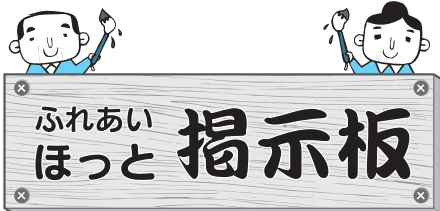
質問は35項目。

「はい」「いいえ」で

答えてください。

*チェックリストのイラスト(右)はイメージです。





ゆうゆう乗車券の販売は 8月31日(水)で終わります

70歳以上のかたが100円で路線バスに乗ることができる「高齢者コインバス事業」が10月から始まります(詳しくは9月の広報あきたで)。このため、「高齢者専用回数券(ゆうゆう乗車券)」の販売は8月31日(水)で終了します。回数券を購入するときに必要な「高齢者バス優遇資格証明書」の新規・更新手続きも行いません。なお、すでに購入した回数券は払い戻しはできませんが、10月以降も通常運賃として利用できます。詳しくは、介護・高齢福祉課へどうぞ。☎(866)2095

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へ。

ADL(日常生活動作)体操▶8月10日(水)、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装でどうぞ。☎(862)6025

演歌・歌謡教室▶8月24日(水)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

ADL体操無料体験会

ADL(日常生活動作)体操を体験。直接会場へ。詳しくはNPO法人秋田県高齢者体操研究会の岸さんへ。☎(857)0663

日時/8月28日(日)午前10時～11時30分
会場/サンライフ秋田(八橋)

8020いい歯のお年寄り表彰

80歳以上(昭和6年3月31日以前に生まれたかた)で自分の歯が20本以上あるかたに認定証を交付します。協力歯科医療機関で8月31日(水)までに口腔内診査(無料)を受けてご応募ください。応募方法など、詳しくは秋田地域振興局健康・予防課へお問い合わせを。☎(855)5170



元気な毎日を！(西部市民サービスセンターで毎週月曜日に開催している「元気アップ教室」。詳しくはNPO法人スポーツクラブあきた☎(828)8676)

問い合わせ

介護・高齢福祉課
高齢福祉サービス担当
☎(866)2095

ポストへ投函してください(切手は不要です)。返送していただいたチェックリストは介護・高齢福祉課で1件ごとに内容を確認します。その後、それぞれの状態に合ったアドバイスや介護予防教室の案内などを記載した「アドバイス票」をお送りします。介護予防にお役立てください。いつまでも元気で暮らしたい。そのためには元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。その足がかりにもなる今回のチェックリスト。忘れずに記入をお願いします。

基本チェックリストの流れ



郵送でチェックリストが届く

チェックリストの送付・返送の確認は、市が委託した業者が行います。



チェックリストに記入する



チェックリストに記入したら期日までに返信用の封筒に入れてポストへ投函



介護・高齢福祉課でチェックリストの内容を確認します。内容について電話でお聞きする場合があります。



アドバイスや介護予防教室の案内などが記載された「アドバイス票」が届く



アドバイス票を参考に生活機能の向上・改善

