



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ⑦⑧ ●
生活機能評価について

～いつまでも健やかに暮らすために生活機能評価を受けましょう～

平成20年度から65歳以上の方を対象に「生活機能評価」が始まっています。

「年をとると心身の機能が衰えるのは仕方がないこと」と考えていませんか。

確かに、高齢になると心身の機能は低下していきませんが、使いつづけること、さらに、鍛えることによって低下を防ぎ、向上させることもできます。

そのためには、まず今の自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えがないかをチェックすることが大切です。「生活機能」とは心や体の働き（心身機能）だけでなく、日常生活を送る機能全体をいいます。この機能が低下していないかを確認します。

◆生活機能評価とは

高齢期の健康づくりでは、今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが、生活習慣病の予防とともに重要になってきます。そのためには、生活機能の低下のチェックと、必要に応じて生活機能検査を実施します。

◆対象となる方

平成24年4月1日現在65歳以上（昭和22年4月1日以前に生まれた方）の介護保険第1号被保険者 ※要支援・要介護認定を受けている方は除く

◆集団健診での生活機能評価の流れ

- ①「基本チェックリスト」の内容を含めた問診や計測、診察などの「生活機能チェック」を受けます。
- ②生活機能チェックの結果、生活機能の低下が見られる方（二次予防事業の候補者）は「生活機能検査」を受けます。
- ③生活機能の低下がみられる方で、特に予防の必要な方には介護予防事業のご案内をします。

対象となる方は、集団健診前に『基本チェックリスト』をお送りします。

★『基本チェックリスト』をお試ください。

左ページは、対象者の方へ送付される「基本チェックリスト」の内容です。
あなたの日常生活を「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。

あなたが回答した結果、下記の①～⑦に該当する方は、各項目が低下していたり、リスクが高まっている可能性があります。

①質問1～20	で回答した枠に(の)	★が10カ所以上ある方	➡	生活機能全般の低下
②質問6～10		★が3カ所ある方	➡	運動器の機能の低下
③質問11・12		★が両方ある方	➡	栄養の低下
④質問13～15		★が2カ所以上ある方	➡	口腔機能の低下
⑤質問16・17		16に★がある方	➡	「閉じこもり」のリスク
⑥質問18～20		全てに★がある方	➡	認知機能の低下
⑦質問21～25		★が2カ所以上ある方	➡	「うつ」のリスク

生活機能評価は、特定健診や個別健診で、基本チェックリスト（特定健診前送付）をもとに、問診などを行います。高齢期をいつまでも健やかに過ごすために、生活機能評価を受けましょう。

日常生活のチェックをしてみましょう

あなたの日常生活を「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。
 活動的な生活を送るために必要な身体の機能を維持・向上させるには、特に「運動器の機能向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」が重要です。(チェックした結果は右ページをご覧ください。)

◆基本チェックリスト(生活機能評価用)お試し版

NO.	質問項目	はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		★
2	日用品の買い物をしていますか		★
3	預貯金の出し入れをしていますか		★
4	友人の家を訪ねていますか(外に出て友人と交流が図れていますか)		★
5	家族や友人の相談にのっていますか		★
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		★
7	イス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		★
8	15分ぐらい続けて歩いていますか(歩いたり畑仕事をしたり)		★
9	この1年間に転んだことがありますか	★	
10	転倒に対する不安は大きいですか	★	
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	★	
12	BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重 <input type="text"/> kg ÷ 身長 <input type="text"/> cm ÷ 身長 <input type="text"/> cm) × 10,000 ※BMI(体格指数)とは肥満や低体重の判定に用いられるものです。 例) 体重60kg、身長150cmの人の場合 BMI = 60(kg) ÷ 150(cm) ÷ 150(cm) × 10,000 = 26.7	★	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★	
14	お茶や汁物などでむせることがありますか(気になりますか)	★	
15	口の渇きが気になりますか	★	
16	週に1回以上は外出していますか		★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★	
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	★	
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		★
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	★	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	★	
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	★	
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	★	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない(日常生活で自分の役割がない)	★	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	★	

介護保険料は大切な財源です。納付期限までにお納めを~安心で便利な口座振替を!~

【お問い合わせ】本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(直通)