

# 生活機能評価を受けていますか

## わが町周防大島町で輝いて生きよう100歳に挑戦

住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らすためには、生活機能の低下を予防することが大切になってきます。自分の体や心の状態を知り、元気なうちから自分にあつた介護予防に取り組んでいくことが大切です。このため、町では生活機能評価を実施しています。

生活機能とは歩行や移動、家事や仕事をこなす能力、心や体の働き、家庭や地域の中での役割など日常生活を維持していくための諸活動のことです。元気で自立した生活をするために必要になる能力をいいます。

### ▼生活機能評価について

生活機能評価は、自分では気づきにくい生活機能の低下を早く発見して予防することにより、介護が必要になる状態を予防するために行われる健診です。自分の生活機能の状態をチェックして、自分にとって必要な介護予防の方法を知ることができます。

生活機能が低下する主なものは、つまづき・転倒などの運動機能の低下や嘔吐・のみ込むなどの口腔機能の低下、栄養不足などがあります。心身の機能低下を感じるような自覚症状のある方は、すぐに生活機能評価を受診することをお勧めします。

### ■対象者

町内に住所を有する65歳以上の方で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方

### ■検査内容

- 生活機能チェック  
問診（基本チェックリスト含む）・身体計測・血圧測定・診察等
- 生活機能検査（生活機能チェックの結果必要な人に実施）  
血液検査（貧血、栄養状態）・心電図検査・反復唾液嚥下テスト等

### ■検査料金 無料

### ■実施期限および実施医療機関

2月27日(土)まで町内の医療機関で実施しています。

### ■受診方法および結果について

- ①医療機関を受診します  
まずは「基本チェックリスト」に記入します。
- 記入した「基本チェックリスト」および「生活機能評価受診券」「介護保険証」を持参します。  
（基本チェックリスト・受診券は平成21年5月に郵送しています）

※医療機関によっては予約が必要ですので事前に確認して受診してください。

※生活習慣病を予防するための特定健診や健康診査にあわせて受診することができます。

### ②生活機能の低下がみられる方に受診結果を通知します

生活機能評価の結果、生活機能の低下があり介護予防の取り組みが必要とされた方（特定高齢者）には町から結果通知と介護予防教

室などのご案内をします。

③生活機能評価の結果をもとに、保健師が個々の状態をお聞きしながら、元気で過ごしていくための介護予防について一緒に考えさせていただきます

### ▼介護予防に取り組みましょう

最近の研究では、高齢になっても体や心の状況は、使い続けられ向上することがわかっています。

住み慣れた周防大島町で元気に暮らしていくためにも、老化のサインを早く発見して今ある機能でできるだけ低下させないよう維持したり改善するために、日常生活の中で介護予防に取り組んでいきましょう。

### ■問い合わせ

介護保険課 介護予防班  
☎0820(77)5530

