

## 65歳以上のみなさまへ

# 介護予防のための「基本チェックリスト」を実施します

～いつまでもいきいきと元気に生活するために、

ご自分のからだの状態を確認しましょう！～

町では、介護予防を目的に、65歳以上の方を対象として、ご自分のからだの状態を振り返っていただくための「基本チェックリスト」を送付しています。昨年度実施した基本チェックリストの結果をみると、運動機能や口腔機能、認知機能の低下がみられる方の割合が多く、機能低下を予防するためには早めに気づいて予防することが大切です。基本チェックリストは、日々の生活を維持していくために必要な機能が衰えていないかを早期に把握するための質問票になりますので、質問項目に記入され、提出していただきますようお願いいたします。

### ◆対象者

町内に住所を有する65歳以上の方（昭和23年4月2日以前に生まれた方）で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方

### ◆提出するもの

介護予防のための「基本チェックリスト」

### ◆記入方法

介護予防のための「基本チェックリスト」の質問に「はい」「いいえ」でお答えください。

また、身長と体重も忘れずに記入ください。（宛名のご本人がご回答ください。）

### ◆提出先

地域包括支援センター（橋庁舎1階）、各総合支所、各出張所の窓口

### ◆提出期限 6月10日（月）

## ▼基本チェックリスト提出後の流れと介護予防事業▼

「基本チェックリスト」の結果、生活機能の低下がみられる方には、町から結果通知と介護予防事業のご案内をします。

- ◎結果をもとに、自分の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。
- ◎介護予防教室にも積極的に参加されることをお勧めします。

「基本チェックリスト」の結果、生活機能が維持できている方には結果通知はありません。

- ◎元気な時から介護予防を心がけ、いつまでもいきいきとした生活を送りましょう。

### 生活機能の低下がみられる方を対象にした事業

- ◎結果にもとづいた保健指導  
健康相談、訪問や電話相談
- ◎介護予防教室  
介護予防通所事業
- ◎訪問指導、個別栄養相談

### どなたでも利用できる事業

- 介護予防出前講座
- 健康相談
- 認知症予防プログラム
- 転倒予防教室
- 温水プール健康教室
- 男性の料理教室

記入もれがないようお願いいたします。



介護予防の教室などに参加して、運動や食生活など、介護予防に効果的な生活習慣について学び、生活の中に取り入れましょう。

※運動を伴う教室への参加については、事前に主治医の許可が必要になります。

◆お問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター ☎0820(77)5530