

65歳以上の方へ

# 介護予防のための生活機能評価のご案内

自立した生活を送り、介護が必要な状態にならないようにするには、日頃から介護予防に取り組む事が大切です。日常生活における老化のサインを早めに見つけ、対応するため、市では、9月から「生活機能評価」を行います。

生活機能評価とは？

「生活機能」とは、心や体の働きだけでなく、日常生活を送る機能です。これが低下していかかチェックをするのが「生活機能評価」です。

対象となる方は？

平成20年8月1日現在、65歳以上の介護認定（要支援・要介護の方）を受けていない方。

生活機能評価基本チェックリストが送られます！

9月中旬頃に上記該当者の方に郵送します。ご自身で、質問（25問）に答え、同封の返信用封筒に入れ、市役所へ返信してください。市介護福祉課で返信されたチェックリストを判定し、生活機能に低下がある人の把握をおこないます。その後、様々な介護予防事業へと参加を促す働きかけを行います。

まずは、基本チェックリストで、現在の生活機能の状態を確認してみましょう！

詳しくは、市介護福祉課高齢福祉担当（☎32・3507）まで。

＜基本チェックリスト＞

電話番号 32-0000  
氏名 小松島 太郎 記入日 平成20年9月30日

No.	質問事項	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談のついでにしていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつまずき立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
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	1. はい	0. いいえ
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	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は親にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

「はい」か「いいえ」に  
○を入れるだけです！  
あまり深く考えこまな  
い下さいね！

このようなチェックリストが郵送されます。同封の返信用封筒でご返信ください。

## 農業振興地域整備 計画変更申出受付 10月1日から後期受付開始

農用地区域からの除外および農用地区域への編入申出書の受付を前期、後期の年2回に分けて行っています。後期は、10月1日から10月31日まで。

【受付場所】市産業振興課  
【申し出に必要な物】

- ▼申出書
- ▼除外・編入したい土地の登記簿謄本（登記事項証明書）
- ▼公図の写し
- ▼土地の現況写真および位置図

詳しくは、市産業振興課（市役所4階、☎32・3809）まで。



## 農家の皆さん 稲わらのすき込みをお願いします

稲刈の後、稲わらをそのまま水田に放置しておくと、大雨の時に流れ出し、ポンプ場や排水路などに詰まって、浸水被害などを招く恐れがあります。台風などに備えて、稲わらが流れ出さないようすき込みを行うなど、放置しないようお願いいたします。

