

「基本チェックリスト」を送付します

市では、高齢者が健康でいきいきとした生活が送れるように、できるだけ身体の機能を維持し、または改善していくことを目標とした介護予防事業に取り組んでおります。

その第一歩として、本市に在住する介護認定を受けていない65歳以上の人の状態を把握させていただくために、「平成26年度 基本チェックリスト（両面印刷）」を直接郵送しております。この基本チェックリストに必要事項を記入し、同封の封筒にてご返送ください。

お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしく願いいたします。
なお、発送の日程は下記のとおりです。

対象者	介護認定を受けていない65歳以上の人 (平成26年3月31日現在)
発送予定日	6月2日(月)
発送地区	市内全地区
返信期日	6月30日(月)まで

※「基本チェックリスト」の結果により必要な人には、運動器の機能向上教室や口腔機能向上教室などのご案内をさせていただきます。

平成26年度 基本チェックリスト

回答欄の「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください。
別紙「基本チェックリストの書き方」(黄色の用紙)を参照しながら、回答下さい。

NO	質問	回答欄
1	バスや電車ですれ外に出ていますか	はい いいえ
2	日用品の買物をしていますか	はい いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい いいえ
4	友人の家を訪問していますか	はい いいえ
5	家族や友人の催儀にのっていますか	はい いいえ
6	階段を手すりや杖をつたわらずに昇っていますか	はい いいえ
7	椅子に座った状態か前もつか後ろもつかに立ち上がっていますか	はい いいえ
8	15分位続けて歩けますか	はい いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい いいえ
11	1か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	はい いいえ
12	身長と体重をご記入ください	身長 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> kg
13	歩速に比べて思いのほか重く感じますか	はい いいえ
14	お茶や汁物等むせることがありますか	はい いいえ
15	目の見えが気になることがありますか	はい いいえ
16	週に3回以上外出していますか	はい いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が増えていますか	はい いいえ
18	知りの人から「いつも用事を頼む」などの物忘れがあると書かれますか	はい いいえ
19	自分で電話帳等を調べて、電話をかけることをしていますか	はい いいえ
20	今日が何月何日かわからない場合がありますか	はい いいえ
21	(ここを避けて) 毎日の生活に充実感がない	はい いいえ
22	(ここを避けて) これまででやっていたことが寂しくなくなった	はい いいえ
23	(ここを避けて) 以前は家に一人でいたことが今ではおっくうに感じられる	はい いいえ
24	(ここを避けて) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい いいえ
25	(ここを避けて) わけもなく眠れたような感じがする	はい いいえ

裏面もご記入下さい

過去と現在の病歴等についてお聞きます

A この3ヶ月間で1週間以上わたる入院をされましたか？
〔「はい」または「いいえ」に○をつける〕

「はい」の場合、その理由は何ですか？(当てはまる理由に○をつける)
 重い高血圧、脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)
 心臓病(不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞)
 糖尿病、呼吸器疾患などのため
 骨粗鬆症や骨折、関節症などによる痛みのため
 その他(具体的に記入下さい)

B あなたは、かかりつけの医師等から「運動を含む日常生活を制限」されていますか？
〔「はい」または「いいえ」に○をつける〕

「はい」の場合、その理由は何ですか？(当てはまる理由に○をつける)
 重い高血圧、脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)
 心臓病(不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞)
 糖尿病、呼吸器疾患などのため
 骨粗鬆症や骨折、関節症などによる痛みのため
 その他(具体的に記入下さい)

C 以下の質問にお答え下さい〔「はい」、「いいえ」、または「わからない」に○をつける〕

C1	この3ヶ月以内に心臓病または脳卒中を患いましたか？	はい	いいえ	
C2	高血圧(数値160mmHg以上、または10mmHg以上)が検出されましたか？	はい	いいえ	わからない
C3	糖尿病(空腹血糖値が126mg/dL以上)が検出されましたか？	はい	いいえ	わからない
C4	この1年間で心臓病に異常があると認められましたか？	はい	いいえ	わからない
C5	膝や腰に痛みや腫れがある回数が多いと感じますか？	はい	いいえ	
C6	この1ヶ月以内に急性腰痛、腰痛などの痛みが頻りに発生していますか？	はい	いいえ	

D あなたは自分の身体を支え、滑りのある空間を渡るための取り組みに興味がありますか？
過去の取り組みは次のとおりです。〔「はい」または「いいえ」に○をつける〕

D1	足腰の衰えを予防するための取り組みをしてみたい。	はい	いいえ	既におこなっている
D2	口の機能や嚥下のための取り組みをしてみたい。	はい	いいえ	既におこなっている
D3	床や歩道の改善のための取り組みをしてみたい。	はい	いいえ	既におこなっている
D4	認知症予防のために脳機能を高める取り組みをしてみたい。	はい	いいえ	既におこなっている
D5	気のあつた人と仲間をつくりてみたい。	はい	いいえ	既におこなっている

ご意見・要望・連絡事項等ありましたら、ご記入ください

今回調査させていただいた個人情報
は松本市個人情報保護条例に基づき
適正に取り扱を行います。

問合せ▶ 困介護高齢課地域包括支援センター (☎内線1189)

防災行政無線テレホンサービスの番号が変わります

「防災行政無線テレホンサービス」とは、防災行政無線の放送を聞き逃した場合や放送内容が聞き取りづらかった場合などにダイヤルすることで放送内容を確認できるものです(24時間以内であれば直近の放送内容を聞くことができます)。

今までは、通話の際に通常の電話料金が発生しておりましたが、5月1日(木)から変更後の電話番号にかけていただくことにより通話料が無料となりました。

変更前	027-382-8300 ※5月1日以降もこの番号で放送を聞くことはできますが、 通話料が発生してしまいます。	通話料 有料
5月1日午後1時から		
変更後	0800-800-3664	通話料 無料

問合せ▶ 困安全安心課生活安全係 (☎内線1131)