

「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85歳未満の人の状態を把握させていただくために、「平成27年度基本チェックリスト（両面印刷）」を郵送してまいります。この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お願いたします。

なお、発送の日程は下表のとおりです。

対象者	介護認定を受けていない65歳以上85歳未満の人（平成27年3月31日現在）
発送予定日	6月1日(月)
発送地区	市内全地区
返信期日	6月30日(火)まで

過去と現在の病歴等についてお聞きします

裏面

A この3ヶ月間で1週間以上にわたる入院をされましたか？
 はい いいえ わからない

「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、心臓病変）
- 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（具体的に記入ください）

B あなたは、かかりつけの医師等から「運動を否日常生活を制限」されていますか？
 はい いいえ

「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、心臓病変）
- 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（具体的に記入ください）

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6ヶ月以内に心臓発作または脳卒中を起こしましたか？
 はい いいえ わからない

C2 重い高血圧（最大値は160mmHg以上、最小値は100mmHg以上）がありましたか？
 はい いいえ わからない

C3 糖尿病で日常生活に支障をきたすことがありますか？
 はい いいえ わからない

C4 この1年間で心電図に異常があるとわりましたか？
 はい いいえ わからない

C5 家族や親しい方と同居してはいますが、この1ヶ月以内に急性腰痛、膝痛などの痛みが発生し、全く動けませんでしたか？
 はい いいえ

D あなたは自分の身体を丈夫にし、傷のある生活を送るための取り組みに挑戦していますか？
 以下の質問にお答えください。「はい」、「いいえ」、または「既におこなっている」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ました。
 はい いいえ 既におこなっている

D2 口の機能や咀嚼のための取り組みをしてみました。
 はい いいえ 既におこなっている

D3 栄養と体力の改善のための取り組みをしてみました。
 はい いいえ 既におこなっている

D4 認知予防のための脳機能を高める取り組みをしてみました。
 はい いいえ 既におこなっている

D5 飲酒の量を減らしたり休んだりしてみました。
 はい いいえ 既におこなっている

今回調査させていただいた個人情報（安中市個人情報保護条例に基づき適正な取り扱いを行います。ご協力ありがとうございます。ご不明な点がございましたら、ご相談お問合せなどありましたら地域包括支援センターへご連絡ください。）

平成27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」（黄色の欄）を参照しながら、回答ください。

電話

No.	質問項目	回答欄
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
2	日用品の買物をしていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
3	預貯金の出入れをしていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
4	友人の家を訪ねていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
6	階段を手すりや杖をつたわずに昇っていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
7	椅子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	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
8	15分続けて歩いていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
9	この1週間転んだことがありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
10	転倒に対する不安はありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
11	6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
12	身長と体重を記入ください	身長 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> 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	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
14	お茶や汁物でむせることがありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
15	口の動きが衰えていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
16	週に1回以上は外出していますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの言葉があると言われますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
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	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
21	（この2週間）毎日の生活に充実感がない	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
22	（この2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
23	（この2週間）以前はできていたことが今ではおぼろげに感じられる	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
24	（この2週間）自分がいつの間にか人間だと思えない	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
25	（この2週間）わけもなく落ちたような感じがする	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>

表面

裏面もご記入ください

※「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。

問合せ▶困介護高齢課地域包括支援センター（☎内線1188）

水道水源開発施設整備に係る国庫補助事業中止について

～群馬県宮増田川ダム建設事業中止を受けて～

市では、水需要の安定給水の向上や災害時の水道水の安全性を確保するため、県の増田川ダム建設事業（以下、「同事業」）の着手に伴い、平成9年度に同事業に参画しました。その後、平成14年度に事業再評価を行い、人口減少や景気の低迷などの影響により実績と計画とに乖離が生じたことなどから、当初の開発水量24,000m³/日を15,000m³/日に変更、さらに平成19年度に2回目の事業再評価を行い、開発水量を5,000m³/日に変更しました。

平成22年9月には、「できるだけダムによらない治水」への国の政策転換により、県は同事業のダム検証に着手し、平成27年2月に増田川ダムを総合的に評価し、群馬県公共事業再評価委員会（以下、「委員会」）の答申を受けて、同事業の中止を決定しました。

市では、平成26年度に事業の再評価を行い、県とともに委員会の答申を受けて、同事業中止決定後に同事業への参画を中止としました。

今後の具体的な水源確保につきましては、碓氷川流域の施設立地や地域の特色を踏まえ、県などの協力を得まして、低コストで実現可能な方策を策定し引き続き推進して参りますので、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、評価内容につきましては、市ホームページにて公表しています。

問合せ▶
 図上水道工務課工事係（☎内線3121）