

※下記の太枠内に必要事項をご記入下さい。

記入日	平成 年 月 日	電話番号
ふりがな		性別
氏名		
生年月日	明治 年 月 日 大正 (日 歳) 昭和	男・女
家族構成	1.一人暮らし 2.高齢者(65歳以上)のみの世帯 3.その他	

こちらの用紙を提出してください。

平成25年度

「健康いきいきチェック」提出のお願い

いつまでも元気に生活するには、病気の予防とともに、「体を動かす」「食事がおいしく食べられる」などの生活機能を維持していくことが大切です。

今回、北九州市から、65歳以上の皆様に「健康いきいきチェック」をお送りしました。これは、ご自身の日ごろの生活の様子や健康状態を振り返っていただき、今後の健康づくりや介護予防に役立てていただくためのものです。

裏面の「健康いきいきチェック」に必要事項をご記入の上、「返信用封筒」に入れて、**お早めにご投函ください(切手不要)**。

回答いただいた内容によって、生活機能が低下していると思われる方には、区役所(統括支援センター)から、その方の状態に合った健康づくりや介護予防のための取り組みをご紹介させていただくために連絡をすることがあります。

なお、「健康いきいきチェック」の内容にかかわらず、ご自身やご家族の健康や介護などについて、気になること・相談したいことがある場合は、同封のパンフレットに載っております各地域の「地域包括支援センター」(高齢者のための総合相談窓口)にお気軽にご相談ください。

※「健康いきいきチェック」は厚生労働省が定めたもので、要支援・要介護状態となるおそれの高い人の把握に有用とされています。

※「健康いきいきチェック」は、北九州市内の65歳以上の方のうち、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方に、時期を分けて送付しています。

11～1月生まれ…6～8月頃発送、2・3月生まれ…10～12月頃発送、の予定です。

4～10月生まれの方には、平成26年4月以降にお送りします。

(問い合わせ先) 北九州市保健福祉局健康推進課 【電話】582-2018

①「健康いきいきチェック」 をやってみましょう!

★太わく内の回答欄の「はい」・「いいえ」に○印をご記入下さい。

★「健康いきいきチェック」の記入のしかたは裏表紙をご参照下さい。

No.	質 問	回 答 (いずれかに○)		北九州市 記載欄
1	バスや電車、車や徒歩で1人で外出していますか	はい ⁰	いいえ ¹	10012
2	日用品の買物をしていますか	はい ⁰	いいえ ¹	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい ⁰	いいえ ¹	
4	友人の家を訪ねていますか	はい ⁰	いいえ ¹	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい ⁰	いいえ ¹	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい ⁰	いいえ ¹	50112
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 ⁰	いいえ ¹	
8	15分位続けて歩いていますか(歩く速さは問いません)	はい ⁰	いいえ ¹	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい ¹	いいえ ⁰	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい ¹	いいえ ⁰	/5
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい ¹	いいえ ⁰	50112
12	身長・体重を記入してください ⇒ 身長()cm、体重()kg 体重は1ヶ月以内の測定値を、身長は過去の測定値でかまいません。	BMI 18.5 ** 1 18.5 ** 0		/2



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 ¹	いいえ ⁰	(26/12)
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい ¹	いいえ ⁰	
15	口の渇きが気になりますか	はい ¹	いいえ ⁰	/3
16	週に1回以上は外出していますか	はい ⁰	いいえ ¹	(26/14)
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい ¹	いいえ ⁰	/2
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	はい ¹	いいえ ⁰	(26/15)
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 ⁰	いいえ ¹	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい ¹	いいえ ⁰	/3 /20
21	(ここ2週間以上続けて)毎日の生活に充実感がない	はい ¹	いいえ ⁰	(26/16)
22	(ここ2週間以上続けて)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい ¹	いいえ ⁰	
23	(ここ2週間以上続けて)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい ¹	いいえ ⁰	
24	(ここ2週間以上続けて)自分は役に立たないと気持ちが落ち込むことがある	はい ¹	いいえ ⁰	
25	(ここ2週間以上続けて)わけもなく疲れたような感じがする	はい ¹	いいえ ⁰	/5
26	市が実施する運動や栄養、お口の健康に関する教室等への参加を希望しますか ⇒ 希望する ¹ 興味はある ² 希望しない ³			(No.26)
27	生きがいつくりのために行っていること(趣味、ボランティア等)がありますか ⇒ ある ¹ ない ²			(No.27)
28	あなたの現在の健康状態はいかがですか ⇒ よい ¹ まあよい ² ぶつう ³ あまりよくない ⁴ よくない ⁵			(No.28)
29	1日の食事の回数は何回ですか(おやつを除く) ⇒ 1回 ¹ 2回 ² 3回以上 ³			(No.29)

②記入がすんだら返信用封筒に入れて送って下さい。



「健康いきいきチェック」の記入のしかた

- あて名のご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご本人の答えを、ご家族の方などが代理で記入してください。
- ご本人が入院・入所されている場合は、回答していただく必要はありません。
- 質問には、ありのままの生活(実際にやっているかどうか)をお答えください。できるがやっていない、持病などでできない場合、「いいえ」とお答えください。
- 期間や頻度について記載のない質問は、現在の状況についてご自分の感覚でお答えください。
- 記入は鉛筆でもボールペンでもかまいません。

(記 入 例)

平成25年度

全部で29問です。

1から29まで、すべての質問にお答えください。

「健康いきいきチェック」
やってみましょう!

はい・いいえ

いずれか、あてはまるものにひとつだけ○をつけます。

★質問内容内の回答欄の「はい」「いいえ」に○印をご記入下さい。

★「健康いきいきチェック」の記入のしかたは裏表紙をご参照下さい。

No.	質問	回答 (いずれかに○)		北九州市 記載欄
1	バスや電車、車や徒歩で1人で外出していますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ	
2	日用品の買物をしていますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> 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			
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			
8	15分位続けて歩いていますか(歩く速さは問いません)			
9	この1年間に転んだことがありますか			
10	転倒に対する不安は大きいですか			
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ	1/5 18.5 18.5
12	身長・体重を記入してください⇒身長(155)cm、体重(53)kg 体重は1ヶ月以内の測定値を、身長は過去の測定値でかまいません。			1/2 18.5 18.5

身長と体重を数字で記入します。

体重は、できるだけ1ヶ月以内の数値を、
身長は、過去に測った数値でもかまいません
ので記入してください。