



# 介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ60 ●  
生活機能評価について

～いつまでも健やかに暮らすために生活機能評価を受けましょう～

平成20年度から65歳以上の方を対象に「生活機能評価」が始まっています。  
対象となる方は、集団健診前に『基本チェックリスト』をお送りします。

「年をとると心身の機能が衰えるのは仕方がないこと」と考えていませんか。  
確かに、高齢になると心身の機能は低下してきますが、使いつづけること、さらに、鍛えることによって低下を防ぎ、向上させることもできます。

そのためには、まず今の自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えがないかをチェックすることが大切です。「生活機能」とは心や体の働き（心身機能）だけでなく、日常生活を送る機能全体をいいます。この機能が低下していないかを確認します。

## ◆生活機能評価とは

高齢期の健康づくりでは、今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが、生活習慣病の予防とともに重要になってきます。そのためには、生活機能の低下のチェックと、必要に応じて生活機能検査を実施します。

## ◆対象となる方

平成23年4月1日現在65歳以上（昭和21年4月1日以前に生まれた方）の介護保険第1号被保険者 <要支援・要介護認定を受けている方は除く>

## ◆生活機能評価の流れ

- ①「基本チェックリスト」の内容を含めた問診や計測、診察などの「生活機能チェック」を受けます。
- ②生活機能チェックの結果、生活機能の低下が見られる方（二次予防事業の候補者）は「生活機能検査」を受けます。
- ③生活機能の低下がみられる方で、特に予防の必要な方には運動教室などの介護予防事業のご案内をします。

## ★『基本チェックリスト』をお試ください。

左ページは、対象者の方へ送付される「基本チェックリスト」の内容です。  
あなたの日常生活を「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。

あなたが回答した結果、下記の①～④に該当する方は、該当する項目に機能低下の可能性がります。

- ①質問 1～20で回答した枠に★が10カ所以上ある方 ⇒「運動器の機能」
- ②質問 6～10で回答した枠に★が3カ所以上ある方 ⇒「運動器の機能」
- ③質問11・12で回答した枠に★が両方ある方 ⇒「栄養」
- ④質問13～15で回答した枠に★が2カ所以上ある方 ⇒「口腔機能」

生活機能評価は、特定健診や個別健診で、基本チェックリスト（特定健診前送付）を元に、問診などを行います。高齢期をいつまでも健やかに過ごすために、生活機能評価を受けましょう。

# 日常生活のチェックをしてみましょう

あなたの日常生活を「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。  
 活動的な生活を送るために必要な身体の機能を維持・向上させるには、特に「運動器の機能向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」が重要です。(チェックした結果は右ページをご覧ください。)

## ◆基本チェックリスト(生活機能評価用)

NO.	質問項目	はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		★
2	日用品の買い物をしていますか		★
3	預貯金の出し入れをしていますか		★
4	友人の家を訪ねていますか(外に出て友人と交流が図れていますか)		★
5	家族や友人の相談にのっていますか		★
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		★
7	イス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(歩いたり畑仕事をしたり)		★
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カ月間で2～3キログラム以上の体重減少がありましたか	★	
12	BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重 <input type="text"/> kg ÷ 身長 <input type="text"/> cm ÷ 身長 <input type="text"/> cm) × 10,000 ※BMI(体格指数)とは肥満や低体重の判定に用いられるものです。 例) 体重60kg、身長150cmの人の場合 BMI = 60(kg) ÷ 150(cm) ÷ 150(cm) × 10,000 = 26.7	★	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★	
14	お茶や汁物などでむせることがありますか(気になりますか)	★	
15	口の渇きが気になりますか	★	
16	週に1回以上は外出していますか		★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★	
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	★	
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		★
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	★	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	★	
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	★	
23	(ここ2週間)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	★	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない(日常生活で自分の役割がない)	★	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	★	

介護保険料は大切な財源です。納付期限までにお納めを～安心で便利な口座振替を！～

【お問い合わせ】本庁 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(直通)