

福井市元気度調査

住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するために
筋力の低下や 物の忘れなどを**早期に気づき**
介護予防に取り組むことが大切です

65歳以上のみなさん、ご家族のみなさん
**年に1回はあたまとからだの
元気度をチェックしましょう！**



福井市応援マスコット「朝倉ゆめまる」



福井市地域包括ケア推進課
(20-5400)

「元気度調査」については、福井市ホームページでも案内しています
<http://www.city.fukui.lg.jp/>

あたまの元気度調査票

あたまの元気度をチェックしましょう。65歳以上の方は、ぜひチェックしてみてください。
ご家族や身近な方もできます。認知機能低下のサインに早期に気づき、いつまでもはつらつと元気に暮らしましょう！（2名分 回答できます。）

(記入日 年 月 日)

住 所	(〒 -) (地区) 福井市	氏 名	1人目	2人目
		年齢・性別	()歳 男・女	()歳 男・女
電話番号		生年月日	大正 昭和 年 月 日	大正 昭和 年 月 日

質問項目		回 答 どちらかに○をつけてください		回 答 どちらかに○をつけてください	
「あたま」と「からだ」共通の質問	1 バスや電車でひとりで外出していますか	0 はい	1点 いいえ	0 はい	1点 いいえ
	2 日用品の買い物をしていますか	0 はい	1点 いいえ	0 はい	1点 いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	0 はい	1点 いいえ	0 はい	1点 いいえ
	4 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	3点 はい	0 いいえ	3点 はい	0 いいえ
	5 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点 いいえ	0 はい	1点 いいえ
	6 今日が何月何日かわからない時がありますか	1点 はい	0 いいえ	1点 はい	0 いいえ
「あたま」の質問	7 とくどき道に迷うことがありますか	3点 はい	0 いいえ	3点 はい	0 いいえ
	8 好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなってきましたか	1点 はい	0 いいえ	1点 はい	0 いいえ
	9 物の置き忘れがしばしばあって困ったことがありますか	3点 はい	0 いいえ	3点 はい	0 いいえ
	10 最近の出来事を思い出せないことがよくありますか	3点 はい	0 いいえ	3点 はい	0 いいえ
	11 以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる(または、そう言われる)ことがありますか	1点 はい	0 いいえ	1点 はい	0 いいえ
合 計 点		点		点	

日中、次のような活動をしていますか？ あてはまるもの全てに○をつけてください	勤 め ・ 自 営 運 動 施 設 に 通 う その他 ()	勤 め ・ 自 営 運 動 施 設 に 通 う その他 ()
チェックをした人はどなたですか	本 人 本人以外	本 人 本人以外

合計点数が「3点以上」の方へ 二次チェックのお勧め

- 認知機能の低下が疑われます。**ほやねっと(地域包括支援センター)**へご連絡ください。
指定の医療機関をご案内します。
- 医療機関を受診する際には、**必ずこの用紙と保険証**を提出してください。**無料**で二次チェックを受けることができます。
(二次チェック後、詳しい検査が必要となった場合は、別途費用がかかります。)
- **要予約、お一人、年に1回。対象は福井市に住民票がある65歳以上の方に限ります。**
- すでに認知症の治療をしている方は、主治医にご相談ください。

この用紙は受診券です。医療機関への受診の際は、必ず持参して下さい。

からだの元気度調査票

以下の質問に回答してみましよう。(2名分 回答できます。)

筋力の低下やもの忘れなどに早期に気づき、介護予防の取組にお役立て下さい。

氏 名		1人目	2人目
質 問 項 目		回 答 どちらかに○をつけてください	回 答 どちらかに○をつけてください
共通の質問 「あたま」と「からだ」	1 バスや電車でひとりで外出していますか	はい	いいえ
	2 日用品の買い物をしていますか	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 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 言われますか	はい	いいえ
	5 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	いいえ
	6 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
「からだ」の質問	7 友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	8 家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
	9 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	10 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	いいえ
	11 15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	12 この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	13 転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
	14 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	15 BMIが18.5未満ですか (体重 kg) ÷ (身長 m) ÷ (身長 m) = (BMI) (例) 体重50kg、身長155cmの場合 50kg ÷ 1.55m ÷ 1.55m = 20.8	はい	いいえ
	16 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	いいえ
	17 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	18 口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
	19 週に1回以上は外出していますか (週によって異なる場合は、過去1カ月の状態を平均)	はい	いいえ
	20 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
「気持ちの状態」の質問	21 ここ2週間、毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	24 ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない	はい	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	はい	いいえ

年に1回は、元気度調査票で自己チェックしましょう

からだの元気度低下のめやすに該当する場合は要注意 ⚠

生活機能全般

⚠ 水色が**10個以上**(1番～20番のうち)
日常生活の中で、外出する機会をもったり、身の回りのことを自分でする等、自分に合った方法で、からだを動かすことを心がけましょう。

認知機能

⚠ 水色が**1個以上**(4番～6番のうち)
いろいろなことに興味を持ったり、社会活動や趣味・運動などを毎日の生活に取り入れることを心がけましょう。

運動機能

⚠ 水色が**3個以上**(9番～13番のうち)
要介護の原因である、転倒・骨折や関節の疾患を予防するために、体力、バランスをとる力を維持・向上させることが大切です。

栄養状態

⚠ **14番15番が共に「はい」**に該当
たんぱく質など必要な栄養が不足しないようにバランス良く食事を摂ることが大切です。

口腔機能(口のはたらき)

⚠ 水色が**2個以上**(16番～18番のうち)
毎食後の歯みがき、定期的な歯科健診などでお口の健康を保ちましょう。
(歯科健診と口腔ケアの指導を受けましょう)

閉じこもり

⚠ **19番が「いいえ」**に該当
閉じこもりがちな生活は、心身の活動を少なくし、寝たきりや認知症の原因にもなります。外出の機会をもち、趣味を楽しんだり人との交流を持つことを心がけましょう。

気持ちの状態

⚠ 水色が**2個以上**(21番～25番のうち)
「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚は気持ちの落ち込みのサインかもしれません。そんな自分に気づいたら、休養をとることを心がけましょう。

「からだの元気度低下のめやす」のいずれかに該当した場合

担当ほやねっと
(地域包括支援センター・5ページ参照)にご相談ください。

ほやねっとで現在の心身の状態を詳しく伺い、ご自身にあった介護予防の取組をご提案いたします。

地域の集まりの場に参加し、いつまでもお元気に過ごしましょう。

- 自治会型デイホーム
【お問い合わせ】
福井市社会福祉協議会 TEL26-1853
- いきいき長寿よろず茶屋
- いきいき百歳体操に取り組む自主グループ
【お問い合わせ】
福井市地域包括ケア推進課 TEL20-5400

地域の集まりの場について詳しくはこちら▶



「からだの元気度低下のめやす」に該当しない場合

お口の健康は、心身の健康や認知症予防にもつながります。定期的な歯科健診と口腔ケアを受けましょう。

- 歯科健診と口腔ケアの指導 (無料)
【お問い合わせ】
福井市地域包括ケア推進課 TEL20-5400



※お預かりする個人情報は、適切に管理し、皆様の介護予防に役立てるために、お住まいの地区のほやねっと(地域包括支援センター)に提供させていただく場合があります。また、あたまの元気度調査結果については、調査の判定の有効性を検証するため、個人を特定できない形で、福井市医師会、福井県に情報提供する場合があります。これらに同意の上、ご回答くださいますようお願いいたします。

認知症は脳の病気です

認知症は、加齢によるもの忘れと違い、様々な原因で脳の働きが悪くなったために日常生活に支障をきたす状態のことです。

高齢者の約7人に1人が認知症と推計されており、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。



認知症の症状は、記憶障害だけではなくありません。時間や場所がわからなくなったり、ものごとを考えたり、判断すること、計画を立て、段取りをすることが難しくなります。

認知症は、早く気づくことが重要です！

早期診断・早期対応のメリット

- 認知症のような症状が出て、早期の治療で回復する病気があります。
- 認知症になる手前の軽度認知障害は、早期対応で回復したり、進行を遅らせることができるものもあります。
- 認知症と診断された後の心構えと生活の備えができます。自分らしい生活を送るために、症状が軽いうちに、ご家族等と話し合い、各種サービスの利用を考えておくことができます。



認知機能低下のサインを見逃さない！

あたまの元気度調査をやってみましょう！合計点数は何点でしたか？

0 ~ 2点

あたまの元気度は大丈夫です。

生活習慣病の予防や脳の活性化に取り組み、認知機能の低下を防ぎましょう！

そして、早期発見のために、あたまの元気度調査を定期的の実施しましょう！！



3点以上

認知機能の低下が疑われます。
医療機関での二次チェックをお勧めします！

ほやねっとや、地域包括ケア推進課へお電話ください。二次チェックができる医療機関をご紹介します。

二次チェックを受診しましょう（予約制）

無料

認知機能の低下が心配な場合

ほやねっとが、医療・福祉・介護保険などの相談をお受けします！
※症状に応じた支援を紹介したケアパスをホームページに掲載しています。

ご家族もチェックしてみてください！



※二次チェックは、簡単な質問形式の検査です。

おひとり、1年に1回は無料で受けることができます。

ほやねっと（地域包括支援センター）は 高齢者の総合相談窓口です

“ほやねっと”は高齢者の皆さんの介護・保健・福祉・医療などに関する相談を受ける総合相談窓口です。
元気度調査の結果やお困りのことがあれば、地区担当の“ほやねっと”にご相談ください。

ほやねっと名	住 所	電話番号(FAX)	担当地区
ほやねっと明倫	木田1丁目3308 (うらの家内)	33-5777 (33-1612)	豊・木田
ほやねっとあたご	明里町9-20 (あたごデイサービス内)	33-6800 (33-6801)	足羽・湊
ほやねっと中央北	文京2丁目12-23 (福島ビル1階)	28-7271 (63-5633)	宝永・春山・松本
ほやねっと不死鳥	日之出4丁目3-12 (ふれあい公社内)	20-5683 (27-5852)	順化・日之出・旭
ほやねっとあずま	和田中町舟橋7-1 (済生会病院東館内)	28-8511 (28-8111)	和田・円山
ほやねっと大東	丸山町40-7 (愛全園3階)	53-4092 (53-4093)	啓蒙・岡保・東藤島
ほやねっと九頭竜	高木中央3丁目1701 (藤島園内)	57-0040 (52-1212)	中藤島・森田
ほやねっと北	新田塚1丁目42-1 (福井総合クリニック内)	25-2510 (25-8263)	西藤島・明新・河合
ほやねっとみなみ	下荒井町20-6 (水谷ビル1階)	43-1316 (43-1317)	清明・麻生津
ほやねっと社	福1丁目1710	36-1246 (36-0156)	社南・社北・社西
ほやねっと光	大瀬町23字101 (東安居苑2階)	35-0313 (35-0301)	東安居・日新・安居・一光・殿下・ 清水西・清水東・清水南・清水北・越廼
ほやねっと川西	仙町6-4 (旧宮ノ下公民館)	97-8003 (97-8067)	大安寺・国見・棗・鷹巣・鶉・本郷・宮ノ下
ほやねっと東足羽	下六条町217 (厚生健康福祉センター内)	41-4135 (41-3714)	酒生・一乗・六条・東郷・上文殊・文殊・美山
すいだに相談所	梶谷町12-9-2	90-3858	

【発行】 福井市地域包括ケア推進課 〒910-8511 福井市大手3丁目10番1号 TEL 0776-20-5400
FAX 0776-20-5426

令和4年6月作成