

# 『基本チェックリスト』の提出にご協力をお願いします

下仁田町では、高齢者が健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、心身の機能の低下を予防または改善していくことを目的とした「介護予防」の取り組みを行っています。

その第一歩として、下仁田町に在住する介護認定を受けていない65歳以上の方（平成25年度内に65歳になる方を含む）を対象として「基本チェックリスト」の提出にご協力をお願いしております。

25項目の質問に答えていただく簡単なアンケートです。

1月下旬より各地区の保健推進員が配布・回収に伺いますので、ご協力をお願いします。

「はい」「いいえ」どちらかに○をつけてください。普段の生活を思い浮かべながら、思ったとおりに回答してください。問12は、身長と体重を記入してください。わからない場合は未記入でもかまいません。

〒370-2601 (〇〇〇)

下仁田町大字下仁田〇〇〇  
〇〇 〇〇 〇〇〇

注) 介護認定(要支援・要介護)を受けている方は提出不要です

あなたの地区の保健推進員は  
〇〇〇〇 さんです

生年月日 昭和〇年〇月 〇〇歳 男・女 記入日:平成 年 月 日

No	質問項目	回答欄(どちらかに○をつけてください)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	<input checked="" type="radio"/> 1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	<input checked="" type="radio"/> 0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	<input checked="" type="radio"/> 1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	<input checked="" type="radio"/> 0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	<input checked="" type="radio"/> 1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	<input checked="" type="radio"/> 1. いいえ
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	<input checked="" type="radio"/> 0. はい	1. いいえ
8	15分間位続けて歩いていますか	<input checked="" type="radio"/> 0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	<input checked="" type="radio"/> 1. はい	0. いいえ
12	身長(          cm)          体重(          kg)          BMI(          )		
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	<input checked="" type="radio"/> 1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	<input checked="" type="radio"/> 1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	<input checked="" type="radio"/> 0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. いいえ
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	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. いいえ
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	<input checked="" type="radio"/> 0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. 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	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. 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	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. 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	1. はい	<input checked="" type="radio"/> 0. いいえ

「1」に該当する項目が多い場合、生活するために必要な機能が低下している可能性が高いです。

## 『基本チェックリスト』とは？

日常生活の動作や健康状態などに関する25項目の質問にこたえることで、ご自身の心身の機能の低下を確認することができ、健康状態を維持または改善するためにはどのような取り組み（介護予防）が必要なのかを見つけることができるものです。

## 『介護予防』とは？

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るための取り組みです。

元気な時から心身の機能が低下しないよう予防し、健康を維持するための「一次予防」と心身の機能を改善するための「二次予防」に分けられます。

介護を必要としない健康な状態を維持するためには、元気なときから取り組む『介護予防』が とても大切です。

### 『基本チェックリスト』の 提出後の流れ

#### 対象者

基本チェックリストを提出

#### 町

提出していただいたすべての方の健康状態を確認し、結果をお返します。

#### 対象者

介護予防教室（元気クラブ・かぶら健康教室など）のご案内をさせていただきます。

問合せ先:健康課 高齢者支援係 ☎82-2111 (内線328)

## 「精神保健福祉ボランティア養成講座」開催案内

### 「こころの健康」について考えた事はありますか？

こころの問題で困っている人はどのように過ごしているのでしょうか

精神障がいを持つ人が、ごく当たり前に生活ができるようあなたのちょっとした手助けをお待ちしています

#### 趣 旨

この講座は、こころの問題で困っている人に対して、どのように支援をしたらよいかを学んでいただく講座です。

**主 催** ○精神保健福祉ボランティアグループ「れんがの会」

○富岡保健福祉事務所（住所:富岡市田島343-1 電話:0274-62-1541）

**日 程** 3回コースで実施します。

開催時間 午後1時30分～午後3時30分（受付開始／午後1時）

開催日	実施内容	会 場
平成25年2月26日（火）	・精神疾患の説明と理解（精神科医） ・こころの問題を持つ方への対応（保健師）	富岡合同庁舎 3階 小会議室
平成25年3月7日（木）	・精神科病院・地域活動支援センター見学	西毛病院ほか
平成25年3月12日（火）	・ボランティア活動について（ボランティア）	1日目と同じ

**対象者** 富岡市、下仁田町、南牧村、甘楽町在住の方（20歳以上）

**定 員** 50名 ※定員を超えた場合は先着順とさせていただきます。

**参加申込** 2月15日（金）までに、富岡保健福祉事務所（☎0274-62-1541）にお申し込みください。

※参加費はかかりません。

申込・問い合わせ先 富岡保健福祉事務所保健係 ☎0274-62-1541

# 平成24年度下仁田町介護予防事業

# ～いきいき健康教室～

- ・今すぐにも実行できる身近な情報をお届けします。体調に合わせて軽い運動やマッサージを行う事で膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。どなたでも参加できます。
- ・お申し込みは不要ですので、都合のつく会場へ直接お越しください。

【参加費】 無料

【会場別日程】 \*午前、午後をお間違えのないようご注意ください。

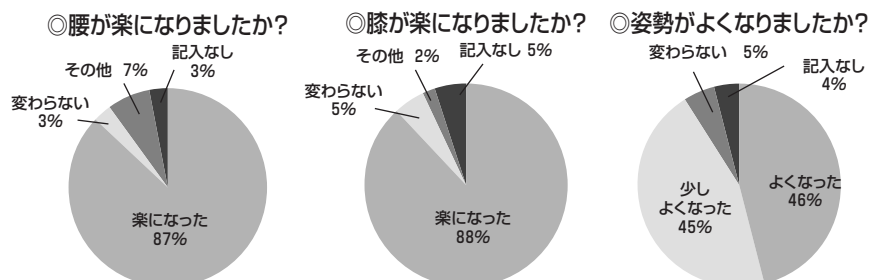


地区	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	公民館3階大会議室	2月 6日(水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		3月 1日(金)	午前10時～12時	
	吉崎公会堂	2月 5日(火)	午後1時30分～3時30分	
		3月 5日(火)	午後1時30分～3時30分	
馬山地区	鎌田地区集会所	2月 28日(木)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		3月 29日(金)	午前10時～12時	
	馬山生活改善センター	2月 27日(水)	午後1時30分～3時30分	
		3月 22日(金)		
	蒔田地区集会所	2月 26日(火)		
		3月 26日(火)		
小坂地区	東野牧生活改善センター	2月 18日(月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		3月 12日(火)		
	13区公会堂	2月 13日(水)		
		3月 13日(水)		
	北小地区集会所	2月 22日(金)	午前10時～12時	
		3月 15日(金)		
西牧地区	矢川友愛館	2月 8日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		3月 6日(水)		
	西牧活性化センター	2月 7日(木)	午後1時30分～3時30分	
		3月 7日(木)		
	三ツ瀬集会所	2月 12日(火)	午前10時～12時	
		3月 8日(金)		
青倉地区	大桑原地区集会所	2月 21日(木)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		3月 21日(木)		
	下青倉集会所	2月 19日(火)	午前10時～12時	
		3月 19日(火)		
	桑本地区多目的集会所	2月 20日(水)	午前10時～12時	
		3月 28日(木)		

## 参加者の声

- ①続けていて、簡単に足腰や手を動かして、運動できるようになりました。
- ②時々休んでしまいますが、出席した時は大変愉快地に勉強できて良いです。
- ③先生のご指導にユーモアがあり、理解しやすく楽しい。
- ④これからも、膝・腰について学びたい。
- ⑤生きがいを感じています。

## 参加者アンケートの結果 (平成24年9月実施・回答数128人)



■問い合わせ先：健康課 高齢者支援係(内線328)まで

## 2～3月 健康カレンダー

	日にち	時間(受付)	対象者	持ち物	内容
乳児健診	3、4か月児	2月25日(月)	平成24年9月～10月生まれ	母子健康手帳 タオル 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、むし歯予防相談、家族計画・授乳相談、育児相談、離乳食相談と試食
	6、7か月児		平成24年6月～7月生まれ		
	9、10か月児		平成24年3月～4月生まれ		
★9・10か月児健診対象の方は健診を受ける前に「むし歯予防説明会」を聞いていただけます。					
幼児健診	1歳児	3月11日(月)	平成24年1月～2月生まれ	母子健康手帳 タオル、歯ブラシ  ※3歳児は事前に配布するアンケートと尿	問診、計測、医師の診察、歯科健診、むし歯予防相談・希望者にフッ素塗布、食生活相談と手作りおやつを試食、健康相談、心理発達相談
	1歳6か月児		平成23年7月～8月生まれ		
	2歳児		平成23年1月～2月生まれ		
	3歳児		平成22年1月～2月生まれ		
歯科健診	2歳6か月児	3月11日(月)	平成22年7月～8月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ	歯科健診、歯科保健相談・希望者にフッ素塗布
	3歳6か月児		平成21年7月～8月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	2月 1日(金) 3月 1日(金)	午後1時30分～ 3時30分	健康に関する 相談のある人	乳幼児は 母子健康手帳、 歯ブラシ	健康相談・栄養相談、介護相談、 血圧測定、育児相談、授乳相談、 むし歯予防相談など
妊婦健康相談・ 妊娠届出	月～金曜日 (祝・祭日を除く)	午前8時30分～ 午後5時	妊娠がわかった人	妊娠届出書	母子健康手帳の交付・妊婦 健康診査受診票発行・健康 相談
精神保健相談 「こころの相談」	2月 8日(金)	午後3時から予約制	不安、不眠、認知症、アル コール依存、ひきこもり、 暴力、その他、さまざまな こころの悩みや病気をもち 本人やその家族など		心療内科医による個別相談 ※事前に予約の電話をして ください。

☆予防接種は個別に通知いたします。

会場・問い合わせ先 保健センター 82-5490

### 富岡保健福祉事務所 2～3月

#### ●エイズ相談(予約制)

日時 月曜日(要確認) 午後1時～2時  
内容 血液検査・健康相談など(匿名で受けられます)  
会場 富岡合同庁舎  
担当者 医師、保健師  
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

#### ●精神保健福祉相談(予約制)

日時 2月14日(木)、3月14日(木) 午後1時～3時  
対象 不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、  
さまざまなこころの悩みや病気をもち本人又はその家族など  
会場 富岡合同庁舎  
担当者 精神科医師、保健師  
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

## 「荒船の湯」臨時職員募集

荒船の湯では、臨時職員を募集します

- ◆勤務内容 接客、フロント業務及び機械操作
- ◆資格 町内在住で、健康な方
- ◆賃金等 町臨時職員任用基準による
- ◆人員 若干名
- ◆応募 下仁田町役場産業振興課へ履歴書を提出

問い合わせ 下仁田町役場 産業振興課 商工観光係 ☎82-2111(内線305)