

『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、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することを目的に「介護予防」の取り組みを行っています。

その第一歩として、介護認定を受けていない65歳に達する方および70歳以上の方を対象に「基本チェックリスト」の提出をお願いしています。

なお、今回要件に該当しない66～69歳の方（介護認定を受けている方は除く）で『基本チェックリスト』を希望する場合は、個別に郵送しますので担当までお問い合わせ下さい。

※地区の保健推進員が4月下旬から5月中旬で配布・回収を行います。

「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項目の質問に答えていただく簡単な調査です。

心身の弱っている機能に気づくことができ、健康状態を維持または改善するために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。

基本チェックリスト（記入例）

※全国共通の様式を使用しています

（保健推進員№ ○○）
下仁田町大字下仁田〇〇番地

介護予防のための『基本チェックリスト』

記入日：平成〇〇年〇月〇〇日

〇〇〇〇様

保健推進員が後日回収に伺いますので、記入したチェックリストを封筒に入れ、渡してください。
あなたの地区の保健推進員：〇〇〇〇さん

生年月日 昭和〇〇年〇月〇日 〇歳（男） 結果票を 希望する ・ 希望しない

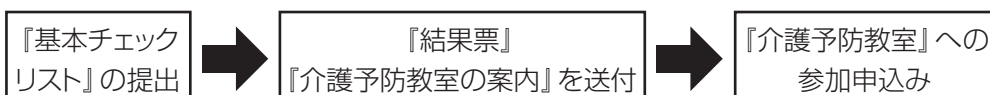
| No | 質問項目 | 回答欄(どちらかに○をつけてください) | |
|----|------------------------------------|---------------------|--------------|
| 1 | バスや電車(バイク、自家用車、自転車等)で1人で外出していますか | 0 <u>はい</u> | 1 いいえ |
| 2 | 外出し、ご自身で日用品の買い物をしていますか | 0 <u>はい</u> | 1 いいえ |
| 3 | ご自身で預貯金の出し入れをしていますか | 0 はい | 1 <u>いいえ</u> |
| 4 | 友人の家を訪ねていますか | 0 <u>はい</u> | 1 いいえ |
| 5 | 家族や友人の相談にのっていますか | 0 はい | 1 <u>いいえ</u> |
| 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 | 1 <u>いいえ</u> |
| 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 | 0 <u>はい</u> | 1 いいえ |
| 8 | 15分間位続けて歩いていますか | 0 <u>はい</u> | 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 | 0 <u>いいえ</u> |
| 10 | 転倒に対する不安は大きいですか | 1 はい | 0 <u>いいえ</u> |
| 11 | 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか | 1 <u>はい</u> | 0 いいえ |
| 12 | 身長 (160) cm 体重 (60) 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 | 1 はい | 0 <u>いいえ</u> |
| 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか | 1 <u>はい</u> | 0 いいえ |
| 15 | 口の渇きが気になりますか | 1 はい | 0 <u>いいえ</u> |
| 16 | 週に1回以上は外出していますか | 0 <u>はい</u> | 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 | 0 <u>いいえ</u> |
| 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云われますか | 1 はい | 0 <u>いいえ</u> |
| 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 | 0 <u>はい</u> | 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 | 0 <u>いいえ</u> |
| 21 | (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない | 1 はい | 0 <u>いいえ</u> |
| 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 | 0 <u>いいえ</u> |
| 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 | 0 <u>いいえ</u> |
| 24 | (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない | 1 はい | 0 <u>いいえ</u> |
| 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 | 0 <u>いいえ</u> |

「希望する」「希望しない」どちらかを○で囲んでください

「はい」「いいえ」どちらかを○で囲んでください。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。

「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あります

『基本チェックリスト』提出後のながれ



問い合わせ
健康課 高齢者支援係
(☎64-8804)

4月1日から集落高齢者等タクシー利用券を交付します

事業概要

この事業は、公共交通の利用不便地帯（別表の集落又は世帯）に在宅する対象者に、町内で買い物や通院などでタクシーを利用する場合、1枚につき 800円相当額の利用券を申請により発行するものです。（有効期限:27年3月までの券を1人年間24枚を限度とします）

【交付対象者】 別表に記載の地域に住所を有し、かつ次の各項目のいずれかに該当される方

- (1) 満70歳以上の高齢者の方
- (2) 身体障害者福祉法に規定する手帳交付を受けた方で、1級～3級に該当の方
- (3) 児童福祉法の規定に基づき療育手帳の交付を受けている方
- (4) 精神保健および精神障害者福祉に関する法律の規定に基づき、精神保健福祉手帳の交付を受けている方

【利用方法】 利用料金に不足が生じた場合はタクシー業者に差額をお支払下さい。

（なお、利用券は1回乗車・1台につき最高3枚まで利用できます。）

【利用できるタクシー】 上信ハイヤー・成和自動車

【申請方法】 下仁田町役場 健康課窓口でお申し出ください。

| 地区 | 地域 |
|-----|--|
| 下仁田 | 上栗山・下栗山・高倉 |
| 馬山 | 杣瀬・三本杉・細萱 |
| 小坂 | 中ノ岳・松倉・落沢・馬居沢 |
| 西牧 | 黒川・中野・上野・大塩沢・萱倉・高立 竹の入・相沢・屋敷・白井平・牧場 |
| 青倉 | 平原・大北野・小北野 |

※七久保・桑本地区は集落バス運行のため非該当となりますが、医療機関受診等、タクシーを利用しないと日常生活に著しい支障がある方はご連絡下さい。



ご不明の点は…

健康課 高齢者支援係へ
☎64-8804（直通）

緊急通報装置の利用(申込み)について



事業概要

町では、ひとり暮らしの方を主に緊急通報装置の貸し出しを行っています。65歳以上の虚弱なひとり暮らしの方が、急病や事故などの通報に対応できるよう、緊急通報装置を申請により設置します。ご自宅の電話回線を利用し、安否確認や救急通報をサポートします。

安否確認とは……テレビ・冷蔵庫・トイレのドアなどにセンサーを取り付けます。使用が24時間ないなど、センサーが異常を感知した時に、自動的に緊急通報センターに連絡が入ります。

必要なこと……協力員2名を確保して下さい。

（本人と連絡がとれないなど緊急の場合に必要な対応ができる方）

利用料について……月額300円（自己負担金額）

対象者

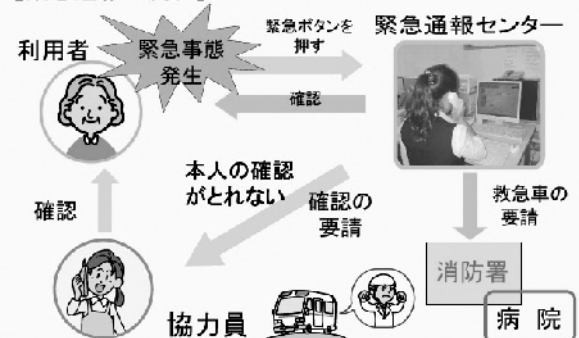
- (1) 町内に在住し、概ね65歳以上で、ひとり暮らし世帯の虚弱な高齢者
- (2) 75歳以上の要介護者のいる高齢者2人世帯
- (3) 重度身体障害者のみの世帯

しくみ

【本人の状態確認】

- ・緊急ボタンを押すと1分以内にセンターと繋がりその場でハンズフリーでセンターのオペレータと話すことが出来ます。
- ・緊急通報機の置いていない場所もしくは本人の状態が確認できない場合は再度本人に電話をして確認を行います。
- ・それでも本人の状態が把握出来ない場合には事前に登録してある利用者の親族の方や親しい近所の方（協力員）に本人の確認を依頼致します。

【緊急通報の流れ】



詳しくは…

健康課 高齢者支援係へ ☎64-8804

老人クラブ会員募集について

下仁田町老人クラブ連合会では、単位クラブ会員の募集を随時行っております。

現在は下仁田地区と馬山地区で会員の皆さんが、仲間の友愛活動や社会奉仕、また、自身の健康のためのグラウンドゴルフ大会や県・郡の研修などに頑張っていますが、新規クラブの設立や町連合会への再加入も歓迎いたします。

近くにクラブがないからとあきらめないでご相談下さい。お待ちしております。



平成25年度の主な事業

| 日程 | イベント |
|-----|---------------------------------|
| 6月 | 下老連グラウンドゴルフ大会1 |
| 7月 | 花いっぱい運動 |
| 9月 | 郡老連グラウンドゴルフ大会 下老連グラウンドゴルフ大会2 |
| 10月 | 郡老連作品展 |
| 11月 | 下老連清掃活動(社会奉仕) |
| 12月 | 松飾りづくり(社会奉仕) |
| 1月 | 下老連新年会 |
| 3月 | 下老連研修旅行 |

※26年度も楽しい行事を検討中!

問い合わせ先 健康課高齢者支援係 ☎64-8804直通

「ぐーちょきシニアパスポート」を配布しています

高齢者の積極的な外出を促し、地域との交流や健康維持につなげてもらうため、協賛店舗で提示すると割引などの優遇措置が受けられる「ぐーちょきシニアパスポート」を群馬県の依頼により配布しています。またこのパスポートは裏面の情報記載欄を、緊急時の連絡用カードとして活用できます。

対象 県内に在住する65歳以上で、希望する方

配布場所 町役場健康課窓口、下仁田公民館、西牧分館

※ご本人が介護保険証や運転免許証など、氏名、生年月日等が確認できるものを持参し、窓口までお持ちください。



問い合わせ先 県庁介護高齢課 ☎027-226-2576 下仁田町健康課高齢者支援係 ☎64-8804

シニア教室開催のお知らせ

地域の皆さんが毎日を元気で、また、地域のコミュニケーションを深める場として「旧小坂小学校」において 多方面の方を招いて健康や日常生活に役立つ内容で開催しています。どなたでも参加できますので、皆様の参加をお待ちしています。

申し込みは不要ですので、直接会場へお越し下さい。

【参加費】 無料

【日程・内容】 4月25日(金)午前10時~12時00分 『まっすぐな体になろう!』

講師は、渋川貴子先生です。(あん摩・マッサージ師、健康運動指導士)

【会場】 旧小坂小学校 1階西教室

問い合わせ先 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)

富岡保健福祉事務所 3~4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 4月10日(木)5月8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つ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