

平成25年度 高崎市 生活元気度チェック表

記入日	※回答した日付をご記入下さい	電話番号	※連絡の取れる電話番号をご記入下さい(携帯電話可)
平成	年 月 日	-	-

※ 裏面の記入例をお読みいただき、該当する回答を○で囲んでください。

番号	質問・回答選択肢	
問1	この「生活元気度チェック表」を記入するのはどなたですか 1. 宛名のご本人 2. 家族(同居) 3. 家族(別居) 4. その他()	
問2	家族構成を教えてください 1. ひとり暮らし 2. 同居者は高齢者(65歳以上)のみ 3. 64歳以下の家族と同居	
問3	日中、一人になることがありますか 1. よくある 2. たまにある 3. ない	
問4	現在の健康状態はいかがですか 1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない	
問5	普段の行動範囲(どこまで出かけるか)を教えてください 1. 高崎市外 2. 市内 3. 町内(隣近所) 4. 自宅の庭(敷地内) 5. 家の中	
問6	ウォーキング(散歩)や体操など、健康のための運動をどのくらいしていますか 1. 毎日 2. 隔日(1日おき)程度 3. 週に1~2回程度 4. 月に1~2回程度 5. していない 6. 医師等から運動を制限されている	
問7	10秒以上、何もつかまらずに片足で立っていることができますか	はい いいえ
問8	約束の日や時間を間違えることがありますか	はい いいえ
問9	薬を忘れずにきちんと飲むことができますか ※普段薬を飲んでいない人は、できそうであれば「はい」になります	はい いいえ
問10	一日の行動予定を立てることができますか ※外出だけでなく、家事などの予定を立てている場合も「はい」になります	はい いいえ
問11	テレビ・本・雑誌などを見て、話のすじを追うことができますか	はい いいえ
問12	最近、よく眠れますか	はい いいえ
問13	趣味や楽しみの活動が以前と比べて減っていますか	はい いいえ
問14	健康・生きがい・仲間づくりのために何かの集まりに参加していますか	はい いいえ
問15	自分で食事の用意ができますか ※惣菜などを買ってきて自分で用意できる場合も「はい」になります	はい いいえ
問16	自転車または自家用車に乗ることを家族から制限されていますか ※自分で制限している場合も「はい」になります	はい いいえ

番号	質問・回答選択肢	
問17	バスや電車で1人で外出していますか ※1人で車を運転して外出している場合は「はい」になります	はい いいえ
問18	日用品の買い物をしていますか ※自ら外出し、何らかの買物を適切に行っている場合は「はい」になります	はい いいえ
問19	預貯金の出し入れをしていますか ※自分で管理をしていれば「はい」になります	はい いいえ
問20	友人の家を訪ねていますか	はい いいえ
問21	家族や友人の相談にのっていますか	はい いいえ
問22	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい いいえ
問23	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
問24	15分位続けて歩いていますか	はい いいえ
問25	この1年間に転んだことがありますか	はい いいえ
問26	転倒に対する不安は大きいですか	はい いいえ
問27	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい いいえ
問28	身長と体重をご記入ください 記入例  身長 <input type="text" value="155"/> cm ※おおよそで構いませんので、必ず記入してください	身長 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> kg
問29	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
問30	お茶や汁等でむせることがありますか	はい いいえ
問31	口の渇きが気になりますか	はい いいえ
問32	週に1回以上は外出していますか	はい いいえ
問33	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい いいえ
問34	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 いいえ
問35	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
問36	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
問37	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい いいえ
問38	(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
問39	(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
問40	(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
問41	(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

ご協力ありがとうございました。記入漏れがないか再度ご確認ください。

「生活元気度チェック表」の記入例

- 濃い色の筆記用具
でご記入ください。
・鉛筆、ボールペン



記入日	※回答した日付をご記入下さい	電話番号	※連絡の取れる電話番号をご記入下さい（携帯電話可）
	平成 25 年 10 月 28 日	012-345-6789	

数字で記入してください。

問1 この「生活元気度チェック表」を記入するのはどなたですか。

1. 宛名のご本人 2. 家族（同居） 3. 家族（別居） 4. その他（ ）

該当する番号に○をしてください。

問28 身長と体重をご記入ください 記入例 ▶ 身長 155 cm 身長 165 cm 体重 65 kg

※おおよそで構いませんので、必ず記入してください

数字で記入してください。小数点以下は不要です。

【よい回答例】

はい しいえ

【悪い回答例】

はい しいえ

はい しいえ

はい しいえ

【修正の仕方】

~~はい~~ しいえ

[記入していない]

[真ん中に○]

[両方に○]

「生活元気度チェック表」 Q & A

Q この調査は答えないといけないのでしょうか？

⇒答えないと不利益を被るようなことはありませんが、このチェック表に回答することによって、毎日の生活の振り返りにつながるほか、それぞれの回答に即した今後の健康生活をサポートするためのアドバイスをお送りいたします。同世代の人と比べて自分の生活元気度がどのくらいあるかなど、健康づくりの参考になります。また、回答を集計し、今後の高齢者の保健福祉施策に反映させていただきますので、是非ご協力をお願いします。

Q 病気で入院中の場合はどうすればいいのでしょうか？

⇒まずは治療が最優先ですので、回答はしなくて結構です。チェック表の左上に「入院中」と記載し、設問には回答せずそのまま返信用封筒に同封して郵便ポストに投函してください。短期間の入院がわかっていると、設問にお答えいただけるようでしたら、ご回答をお願いします。

ごあいさつ

高崎市では、市民の皆様が住み慣れた地域で、いつまでも健康で元気に生活を送れるよう、65歳以上の人を対象に「介護予防事業」に取り組んでいます。

今回お送りした「生活元気度チェック表」は、日常生活をおくる上で必要とされる、ご自分のからだやこころの状態を知るために回答いただくものです。

ご返送いただいた人全員に「個人結果アドバイス表」を12月下旬お送りいたします。普段の生活を振り返り、心身ともにいつまでも健康に過ごせるよう、日頃の介護予防や健康づくりにお役立てください。

平成25年10月 高崎市

＜ご記入にあたってのお願い＞

- 対象となる人
この「生活元気度チェック表」は、
①平成25年4月1日時点で65歳以上で、
②平成25年10月1日時点で高崎市に住所を有する人
(要支援・要介護認定者と障害者手帳等の交付を受けている人等を除きます)
にお送りしています。
- 回答の方法
宛名のご本人が回答してください。
(記入は、ご本人以外による代筆でも構いません。)
- 返信方法
ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒に入れて
11月6日(水)までに投函してください(切手不要)。
- お問合わせ先 生活元気度チェック表・コールセンター *通話料は無料です。
電話 **0120-345-013** (平日9時~17時)
10月23日~12月27日(土・日・祝日を除く)

【個人情報の取扱いについて】

「生活元気度チェック表」の返送によって、以下についてのご同意をいただいたこととなりますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

- 「生活元気度チェック表」は、介護予防事業の対象者の把握も目的としています。回答の結果により介護予防事業への参加が望ましいとされた人には、在宅介護支援センター及び市内の医療機関等への情報提供や、介護予防教室のご案内をさせていただくことがあります。なお、お預かりする個人情報につきましては、高崎市個人情報保護条例に基づき適正に管理し、高齢者の保健福祉施策以外の目的には使用しません。
- 回答の集計結果は、個人が特定できないようにした上で、群馬大学等の連携機関に提供して共同分析を行い、今後の高齢者の保健福祉施策の推進に活用させていただきます。