

# あなたの心身の健康をチェックしましょう

次の質問表の「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてください。

ピンク色の欄の回答に○が多いほど、右側に書いてある分野での心配がある可能性があります。気になる項目があったら、早めに地域包括支援センターにご相談ください。

No.	質問	回答 どちらかに○をつけてください	
		はい	いいえ
1	バスや電車で1人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	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	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	はい	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	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6か月間2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	BMIは18.5未満ですか(身長 cm・体重 kg) ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は該当	はい	いいえ
13	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
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れあると言われますか	はい	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	はい	いいえ
20	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
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

## 生活機能全般

生活が不活発になっている可能性があります。その結果、心身がより早く衰える危険があります。

## 運動器の機能

筋力が衰えていることから活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。

## 栄養状態

低栄養の可能性あります。低栄養になると、筋力が衰えたり病気にかかりやすくなり、衰弱しやすくなります。

## 口腔機能

口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。

## 閉じこもり

家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。

## 認知症

初期の認知症の可能性あります。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。

## うつ

うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。

高齢者よろず相談所

保存版



# 小田原市 地域包括支援センター



地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが  
住み慣れた地域で自分らしく暮らし続け  
自立した生活が送れるようお手伝いをします。

まずはお電話ください。相談は無料・秘密は厳守します。

小田原市には、自治会連合会の区域に応じて12か所の地域包括支援センターがあります。

地域包括支援センター名称	担当区域	電話番号
しろやま	緑、万年、幸、芦子	0465-23-8115
はくおう	新玉、山王網一色、足柄	0465-34-7611
じょうなん	十字、片浦、早川、大窪	0465-24-5601
はくさん	二川、久野	0465-66-3066
ひがしとみず	東富水	0465-39-5551
とみず	富水	0465-44-4900
さくらい	桜井	0465-20-3371
さかわ・こやわた・ふじみ	酒匂・小八幡、富士見	0465-47-9300
しもふなか	下府中	0465-48-1101
とよかわ・かみふなか	豊川、上府中	0465-38-4441
そが・しもそが・こうづ	曾我、下曾我、国府津	0465-42-1374
たちばな	前羽、橋北	0465-44-1102



## いつでもお気軽にご相談ください

### ●介護サービスを利用したほうがいいのか わからない……

生活や介護に関する悩みをうかがい、  
一緒に解決方法を考えます。介護保険制度の説明や  
必要な方には介護保険の認定申請をお手伝いします。



### ●家族の介護のことで悩みがある……

介護についてのアドバイスをします。  
認知症についての相談もお受けします。

地域包括支援センターでは、  
主任ケアマネジャー、社会福祉士、  
保健師などが中心となり、  
高齢者の支援を行います。  
それぞれの専門性を生かし、互いに連携をとり  
「チーム」で総合的に高齢者を支えます。



## 皆さんの権利を守ります

### ●お金の管理が心配……

皆さんの財産を守るため、成年後見  
など制度利用のお手伝いをします。



### ●近所の高齢者が虐待されているかも……

高齢者への虐待の防止や介護をするご家族などへ支援をします。

### ●契約した覚えがない請求書が来た……

消費生活センターなどと連携し、情報提供などをします。

## いつまでも元気でいられるよう支援します

### ●最近、体が弱ってきた気がする……

「今日より良くなる。悪くならない。」を目標に  
要支援の認定を受けた方などが適切な介護予防サービスを利用し、  
自立した生活が送れるようお手伝いします。

### ●健康のために体を動かしたい……

体操教室のご紹介など  
今の状態に合った健康づくりや  
介護予防のお手伝いをします。



## 地域の連携体制を支えます

### ●地域のネットワーク連携・ 協力体制を支えています

自治会、民生委員、医療機関、ケアマネジャー、  
行政とのネットワークづくりに取り組み、高齢者の  
皆さんが暮らしやすい地域づくりにつなげます。

