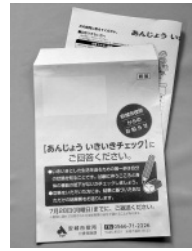


あんじょういきいきチェックとは？

- 対象者** 平成26年4月1日時点で65歳以上の、要支援・要介護認定を受けていない安城市民
- 調査方法** 対象者にチェック票を送付し、体の状態について確認。回答者全員に結果票を送付します
- チェック票送付時期** 7月～来年1月に、左記の中学校区ごとに自宅に送付します
- ①7月↓東山・安城北・篠目・桜井
- ②9月↓安城西・安祥・明祥
- ③来年1月↓安城南
- 本調査でわかること** 一人ひとりの、暮らし・運動・栄養・歯や



チェック票



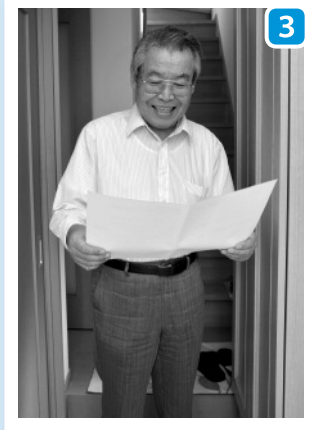
訪問の様子

口・外出・物忘れ・こころの7項目について判定。特に今後の項目を改善していくと良いかについて、改善のための取り組みを提案します

※結果に応じて、地域包括支援センターや在宅介護支援センターの職員が、電話または訪問をする場合があります。

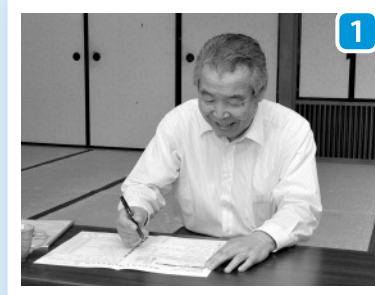
65歳以上の人が対象の健康調査です。
介護予防の第一歩として、ぜひ活用ください。

調査の流れ



後日、回答者全員に結果票をお送りします

同封の返信用封筒に入れて返送してください



届いたチェック票に、漏れのないよう回答してください

次ページで、結果票について紹介します

あんじょう いきいきチェック

質問内容	はい	いいえ
18 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		
19 身長と体重をお書きください。身長 160 cm 体重 60 kg		
20 1日の食事回数は、何回ですか(最もあてはまるものに○をつけてください)		
21 食事をおいしく食べていますか(最もあてはまるものに○をつけてください)		
22 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		
23 お茶や汁物等でむせることがありますか		
24 口の渇きが気になりますか		
25 最近、食べ物の飲み込みが悪いと感じますか		
26 毎日、歯や入れ歯の手入れをしますか		
27 週に1回以上は外出していますか		
28 昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
29 地域の行事や集まりに参加していますか		
30 趣味などのサークル活動に参加していますか		
31 近所の人と気軽にあいさつや立ち話をしますか		
32 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感じますか		
33 自分で		
34 今日		
35 身の		

特集2

いつまでも
元気でいるために、
今できること

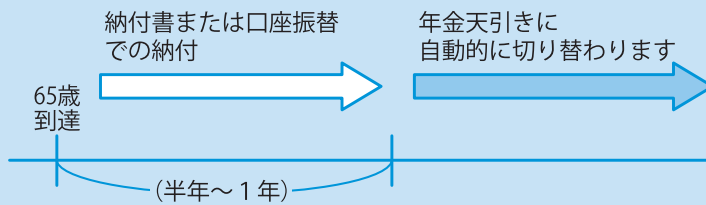
いつまでも、いきいきとした生活を送りたいと思いませんか？
「あんじょういきいきチェック」が、あなたのこころと体の状態や今後改善できること、改善のための取り組みを提案します。
今のうちから少しずつ、介護予防を始めませんか。

問▼介護保険課
☎712226

お知らせ

新たに65歳になったすべての人は、市から発送する納付書または口座振替で介護保険料を納めることになります(※)。介護保険料の納付は、口座振替が大変便利です。(口座振替の申し込みは、市内金融機関・介護保険課へ)

※年金天引きの該当者については、半年後から一年後に自動的に年金からの天引きに切り替わります。切り替え手続きは必要ありません。



こんなときは？

◎年度途中で年金の受給が始まったとき／他の市町村から転入したとき

→翌年度の4月から10月の間で、年金天引きとなります。

◎年度途中で保険料が減額になったとき／年金が一時差し止めになったとき

→年金天引きが中止され、納付書または口座振替での納付となります。年金天引きは、翌年度の10月以降となります。

◎年度途中で保険料が増額になったとき

→増額分について、納付書または口座振替での納付となります。

特集2

いつまでも元気でいるために、今できること

問▶介護保険課☎(71)2226

平成24年度の調査結果では、回答者の8人に1人が「生活機能の低下のおそれがある」と判定されました。詳しい身体状態は下表のとおりです。

自分では気づきにくい心身の変化を知ることのできる「あんじょういきいきチェック」を、今後の健康づくりに役立てていただければと思います。5年後・10年後もいきいきと過ごせるよう、ぜひ活用してくださいね。



要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、「生活機能の低下のおそれがある」と判定された1396人に該当する身体状態の割合(複数回答あり)

身体状態	割合(%)
口腔機能の低下 例)飲み込みにくい	60.3
運動器機能の低下 例)つまずきやすい・転ぶ	54.4
認知症 例)同じ事を何回も言う	51.0
うつ 例)生活に充実感がない	44.8

(平成24年度本市調査)

一人ひとりに結果票をお送りします

判定

生活機能の低下のおそれが

「ない」人は

今後さまざまな活動や運動を続けましょう。また、判定結果と一緒に案内する各種教室などに参加し、健康づくりを心がけましょう



判定

生活機能の低下のおそれが

「ある」人は

一人ひとりの心身の状態に合った介護予防教室を紹介いたします。ぜひ活用してください



足腰を鍛えたり、歯や口のお手入れ・適切な食生活について学んだり、認知症予防のための生活習慣を考えたりする、さまざまな教室を用意しています

健康の
ヒケツ
教えます



家に閉じこもらず、一日に一度は外出をするようにしています。

畑仕事に加えて、月1回の町内会健康体操教室、月3回のグラウンドゴルフなど、積極的に身体を動かしながら毎日過ごしています。

稲垣妙子さん
(町内会健康体操教室参加者)



老人クラブのカラオケクラブに所属し、気心の知れたメンバーで演歌や唱歌などを歌っています。お腹の底から声を出すと腹筋が鍛えられますし、気分も爽快ですよ。発表会で練習の成果を披露したり、季節ごとにパーティをしたりと、楽しく元気に活動しています。

柘植昭さん
(今村楽寿会連合会)



町内会健康体操教室で高齢者の皆さんを指導しています。年齢とともに筋力が落ちるので、筋力トレーニングを中心に、ストレッチ、足踏みなどの有酸素運動を取り入れています。教室に通い出してから、転ばなくなったという参加者の方もいらっしゃいます。家に閉じこもらず、ぜひ一度、町の体操教室などに参加してみてくださいね。

山本裕子さん
(県健康づくりリーダー)

図書館から

中央図書館では、「生き生きと過ごしましょう」をテーマにおすすめる本を展示します。家庭で簡単にできる運動やウオーキング、手芸、紙工芸に加え、明るい生き方・考え方の本も展示します。自分に合った健康法を、図書館でぜひ見つけてください。

●展示期間 7月1日(火)～31日(木)

※休館日を除く。

●問い合わせ 中央図書館 ☎(76)6111