

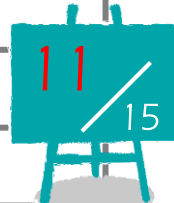
さま

R 年 月 日

本日の結果をお返しします

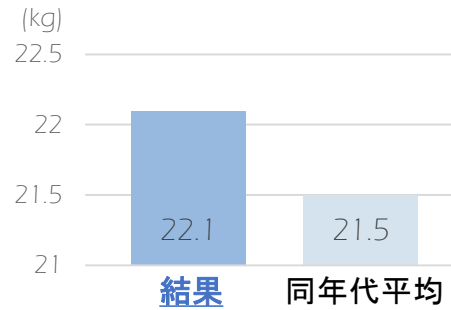
総合的な健康状態

	回答結果から...
ご自身が思う健康状態	1
心の健康状態	2
食の習慣	3
お口の機能	4  5
体重変化	6
運動や転倒	7  8  9
認知機能	10  11
喫煙	12
社会参加	13  14
周囲の支援	15

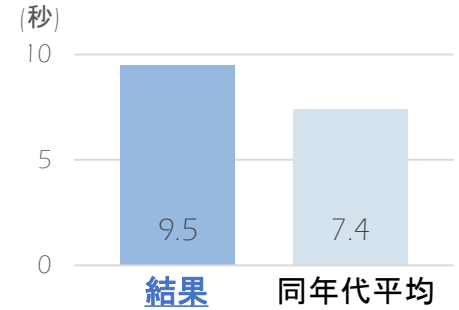


体力測定

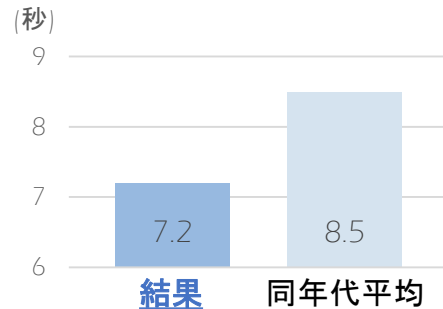
握力



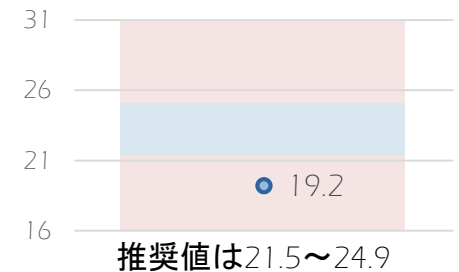
TUG



5回立ち座り



BMI



## 15の質問の解説

がつかなかった項目を確認してみましょう！



### No.1 ご自身が思う健康状態

健康でないと思う人は、健康だと思える人と比較し、死亡リスクが1.3～1.5倍高い、という研究結果があります。

### No.2 生活への満足感

心の健康を表しています。日常生活は滞りなく過ごせていますか？休養は取れていますか？生きがいを持っていますか？

### No.3 1日3食の食事

食事を美味しく食べることは、色々な栄養素が摂取できるだけでなく、体力低下も防いでくれます。誰かと一緒に食事はさらに満足感も増します。

### No.4 固いものが食べにくくなった

かむ力が低下してくると食べにくいものを避けがちになり、さらにかむ力が弱まり、お口の機能全般が衰える悪循環を招きやすくなります。

### No.5 お茶等でむせる

むせは食道と気管を切り替える弁の機能低下により起きている可能性があります。食事以外でも突然せき込むことがある場合には注意が必要です。

### No.6 半年で2～3kgやせた

食事の内容に何か変わったことはありますか？体重減少は、低栄養状態から筋肉量の減少につながり、要介護状態となる可能性が高まります。

### No.7 歩く速度が遅くなった

歩く速度は健康寿命と関係があると言われています。息切れ、膝や腰の痛みはありますか？日常生活に支障が出始めている場合は注意が必要です。

### No.8 1年以内に転んだ

転倒は、視力、認知機能、内服薬剤、体を動かす機能など、様々な障害により起こると言われています。不安がある場合には、地域包括支援センターなどの相談窓口にご連絡しましょう。

### No.9 週1回の運動

散歩などの運動習慣はフレイル予防につながります。家事などの日常生活でもこまめに動きましょう。

生活改善や工夫が健康状態の改善につながります

### No.10/11 物忘れがある/今日の日付がわからない

日常生活で困っていることはありませんか？認知機能の低下は軽い症状の状態であれば運動等で改善できる場合があるという研究結果があります。

### No.12 喫煙

吸わない人と比較し死亡リスクが高まりますが、禁煙によってそのリスクは下がります。禁煙は何歳になっても有効です。

### No.13 週1回は外出

好きなことや、何かやってみたいことはありませんか？外出頻度は健康のバロメーターです。

### No.14 家族や友人との付き合い

周りの人とのつながりが無く孤立した状態は、生活を送る機能低下につながります。少しずつ、まずは軽く挨拶することからやってみましょう。

### No.15 身近な相談相手

体調が悪いときに相談できる相手がいないことは心もつらくなります。遠慮せず、地域包括支援センターなどの相談窓口にご連絡しましょう。

## 体力測定項目の解説

### 握力

全身の筋力を反映しています。男性28kg未満、女性18kg未満の方はフレイル状態に要注意です。

### 5回立ち座り

脚の筋力を表しています。12秒以上かかった場合は、サルコペニア（加齢性筋肉減弱減少）の可能性があります。

### TUG

日常動作を行う能力を表しています。11秒以上の方は転倒しやすい傾向にあると言われています。

### BMI

肥満度を表しています。21.5未満の方は痩せに注意、25以上の方は栄養の摂り過ぎに要注意です。（医師の指示がある場合を除く）

介護予防や健康に関するご相談やご質問などは、最寄りの地域包括支援センターまたは豊中市役所長寿安心課まで

— 発行 —  
豊中市役所長寿安心課