



R5.3月  
市のホームページに  
Webページ開設

私たちの心（こころ）と身体（からだ）は、日々変化しています。特に、年を重ねることで現れるちょっとした変化には気づきにくいです。

また、年だからとあきらめていることありませんか？

介護予防大作戦とは、心身の変化に気づき、自分にあった手当てに取り組むことです。



たった一度の人生を謳歌するの自分自身です



何歳になっても頑張りすぎず、あきらめない。  
新たな介護予防と一緒に取り組みませんか？

まずは**2つの診断**で今の自分を見つめてみましょう！

回答結果

R6.3月 オープン予定



すばやく、手軽に、簡単に！ご自身の元気度、加齢による心身の変化をチェックしてみましょう。

フレイル診断って？

フレイル診断を行う

R5.3月 オープン

# ○フレイル状態に早く気付く…フレイル診断

	性別	1：男性 2：女性 3：どちらでもない
1	あなた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
2	毎日の生活に満足していますか？	1：満足 2：やや満足 3：やや不満 4：不満
3	1日3食きちんと食べていますか？	1：はい 2：いいえ
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	1：はい 2：いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか？	1：はい 2：いいえ
6	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	1：はい 2：いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	1：思う 2：思わない
8	この1年間に転んだことがありますか？	1：はい 2：いいえ
9	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	1：はい 2：いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるとされていますか？	1：はい 2：いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか？	1：はい 2：いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか？	1：吸っている 2：吸っていない 3：やめた
13	週に1回以上は外出していますか？	1：はい 2：いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか？	1：はい 2：いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか？	1：はい 2：いいえ

【結果】 69名回答 平均年齢；60.9歳 男性；女性=1.2；2 (%)

	性別	健康	幸福	3食	固い	むせ	体重	速度	転倒	運動	物忘	日付	煙草	外出	付き	相談
1	34.8	10.1	26.1	84.1	37.7	33.3	24.6	39.1	31.9	40.6	18.8	33.3	31.9	94.2	81.2	81.2
2	58.0	29.0	53.6	14.5	60.9	65.2	73.9	59.4	66.7	58.0	79.7	65.2	49.3	4.3	17.4	17.4
3	5.8	47.8	15.9	・若い年代の方に回答いただいている										17.4		
4	0	11.6	4.3	・口腔機能低下傾向												
5	0	0.0	・歩く速度の衰えを実感、3人に一人が1年以内に転倒経験あり													
				・週1回の運動習慣が半数以下												

# ○フレイル状態に正しく介入する…リハビリ専門職による訪問支援

リハビリテーション専門職等が、通所や訪問に定期的に関与し、日常生活に支障のある生活行為を改善するための効果的な運動プログラムの提案、介護職等への助言等を実施しています。市では、高齢者の自立支援に向け、多職種による住環境支援の取組みを行っています。

令和4年度  
訪問による支援  
実29名 延33回

多職種連携による 住環境支援	福祉用具選定、住環境設定など	9回
	運動指導、助言	10回
	アセスメント・評価等	12回
	社会参加、余暇活動獲得など	2回