

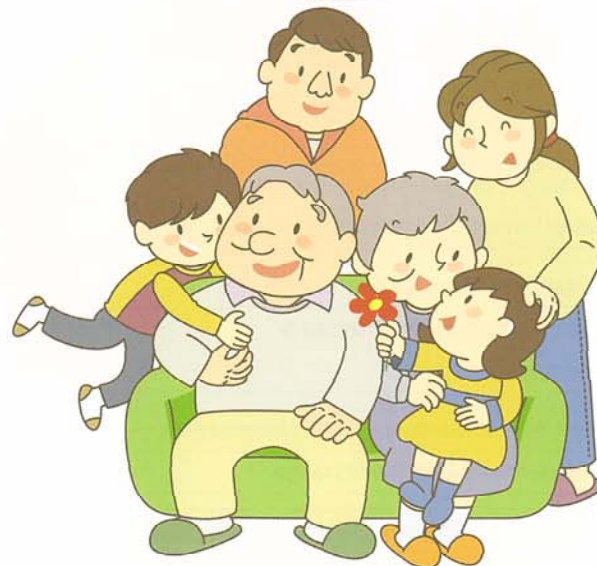
地域包括支援センターは高齢者に関する総合相談窓口です。
何でもご相談ください。

地域包括支援センター

センター名	区	住所	電話番号	担当地域(中学校区) 【日常生活圏域】
阿賀北	北区	松潟1482番地1	025(258)1212	松浜・南浜・濁川
くすつか		東栄町1丁目1番35号	025(386)8100	葛塚・木崎・早通(★1)
上土地亀		上土地亀2433番地1	025(386)1150	岡方・光晴(★2)
山の下	東区	秋葉1丁目1番15号	025(250)0032	山の下
藤見・下山		河渡本町2番35号	025(290)7155	藤見・下山
木戸・大形		上木戸5丁目2番1号	025(272)3552	東新潟(木戸小)・大形・木戸
石山		中野山4丁目16番13号	025(277)0077	石山・東石山
関屋・白新	中央区	関屋大川前1丁目2番36号	025(231)5659	関屋・白新(★3)
ふなえ		入船町3丁目3629番地1	025(229)3600	寄居・新潟柳都(旧二葉・旧舟栄)
宮浦東新潟		錠1丁目5番16号	025(240)6111	宮浦・東新潟(沼垂小・笹口小)
鳥屋野・上山		神道寺1丁目10番6号	025(240)6077	鳥屋野・上山(★4)
山潟		長潟1204番地1	025(257)7090	山潟
大江山・横越	江南区	丸山ノ内善之丞組352番地3	025(278)7860	大江山・横越(★5)
かめだ		早通6丁目7番34号	025(383)1780	亀田・亀田西
曾野木両川		鍋潟新田382番地	025(280)3636	曾野木・両川(★6)
にいつ日宝町	秋葉区	日宝町5番25号	0250(22)1931	新津第五
新津		古田3丁目2番7号	0250(25)3081	新津第一・新津第二
こすど		小須戸120番地5	0250(61)1855	小合・金津・小須戸
しろね北	南区	高井東2丁目2番30号	025(362)1750	臼井・白根北
しろね南		上下諏訪木817番地1	025(373)6770	白南・白根第一
あじかた		西白根44番地	025(372)5121	味方・月潟
小新・小針	西区	小針藤山1番17号	025(201)1351	小針・小新(★7)
坂井輪		新通4734番地	025(269)1611	坂井輪・五十嵐
黒埼		鳥原3255番地1	025(377)1522	黒埼
赤塚		赤塚4782番地	025(264)3377	内野・赤塚・中野小屋
西川	西蒲区	旗屋701番地2	0256(88)3122	西川
中之口・潟東		福島313番地1	025(375)8833	潟東・中之口
巻		巻甲1569番地7	0256(73)6780	巻東・巻西
岩室		橋本97番地1	0256(82)5501	岩室

※ ★2の光晴中学校区である葛塚中央コミュニティ協議会の区域は、★1の圏域となります。
★3の関屋中学校区である西区青山小学校区は、★7の圏域となります。
★5の横越中学校区である北区十二前は、★2の圏域となります。
★6の曾野木中学校区である中央区上沼、湖南、高美町は、★4の圏域となります。

「基本チェックリスト」で 今の心身の状態を 確認しませんか



「基本チェックリスト」は、自分では気づきにくい心身の衰えをより早く把握して、介護予防など健康づくりに生かすためのものです。
もし、気になる兆候や心配なことがあったら、地域包括支援センターにぜひご相談ください。

新潟市

基本チェックリスト

あなたの現在の状態について、「はい」「いいえ」の当てはまる方にチェックをいれてください。

該当する項目(ピンク色の枠のチェック)が多いなど
気になる兆候があったら、早めに生活を見直しましょう!

基本チェックリスト		回 答	
実施日 年 月 日			
生活機能全般	① バスや電車で1人で外出していますか (1人で自家用車を運転して外出する場合も「はい」となります)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	② 日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③ 預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	④ 友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑤ 家族や友人の相談にのっていますか (電話で相談に応じている場合も「はい」となります)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
運動器の機能	⑥ 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑧ 15分続けて歩いていますか(屋内、屋外などの場所は問いません)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑨ この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
栄養状態	⑩ 転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑪ 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口腔機能	⑫ BMIが18.5未満ですか(BMIの求め方は一番をご覧ください)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑭ お茶や汁物などでむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
閉じこもりの傾向	⑮ 口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑯ 週に1回以上は外出していますか(過去1ヶ月の状態の平均)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
認知機能	⑰ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	⑱ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
こころの健康状態	⑳ 今日が何月何日かわからない時がありますか (月と日がどちらかしか分からない場合には「はい」となります)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	㉑ (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	㉓ (ここ2週間)以前は案にできていたことが今はおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	㉔ (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

BMIの求め方/BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

(例) 体重50kg、身長160cmの人の場合: BMI=50÷1.6÷1.6=19.5

チェックリスト番号 ① ~ ⑤

●生活機能全般をチェックします。

生活が不活発になると、心身がより早く衰える危険があります。自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう。



チェックリスト番号 ⑥ ~ ⑩

●運動器の機能をチェックします。

足腰が衰えると、生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。ひざの屈伸などで足腰を鍛えましょう。



チェックリスト番号 ⑪ ~ ⑫

●栄養状態をチェックします。

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。肉や魚、大豆食品などを積極的に食べましょう。



チェックリスト番号 ⑬ ~ ⑮

●口腔機能をチェックします。

食べたり飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。口腔ケアでお口の老化を予防しましょう。



チェックリスト番号 ⑯ ~ ⑰

●閉じこもりの傾向をチェックします。

家に閉じこもっていると心身の活動が不活発になるため、全身の衰弱や認知機能の低下、うつなどを招くおそれがあります。こまめに出かける習慣を身につけましょう。



チェックリスト番号 ⑱ ~ ⑳

●認知機能をチェックします。

早期に診断し、治療・予防をすることにより、認知症の進行を遅らせることができます。「おかしいな?」と思ったら早めに受診し、診断を受けることが大切です。



チェックリスト番号 ㉑ ~ ㉕

●こころの健康状態をチェックします。

うつ病になると生活が不活発になって心身の衰弱を招きやすくなります。長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。



※「生活機能」とは、人が生きていくための機能全体をいいます。