



「基本チェックリスト」で生活機能を確認しよう！

●問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770

基本チェックリストとは、高齢者の皆さんが自身の生活機能の低下や心身の衰えについて、簡単に自分でチェックできるものです。健康寿命を延ばして元気に過ごすためにも、自分では気づきにくい今の心身の状態を早期に発見し、改善につなげましょう。該当する回答に丸をつけて確認してみましょう！

基本チェックリスト 「活動」や「参加」の状況をご本人の主観に基づいて、「はい」「いいえ」のどちらかを選択してください。

No.	質問項目	回答		★の数
総合	1 バス・電車等の公共機関を利用して1人で外出していますか（自家用車も含む）	はい	★いいえ	/ 5 3個以上で 運動機能の低下
	2 日用品の買い物をしていますか（必要な物品を間違いなく購入しているか）	はい	★いいえ	
	3 預貯金の出し入れをしていますか（本人の判断で、自らしているか）	はい	★いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか（電話による交流、家族や親戚への訪問は除く）	はい	★いいえ	
	5 家族や友人の相談にのっていますか（電話のみで相談に応じている場合も含む）	はい	★いいえ	
運動	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	/ 2 2個以上で低栄養状態
	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	
栄養	11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★はい	いいえ	/ 3 2個以上で 口腔機能の低下
	12 BMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m=() (18.5以上) ★(18.5未満)	★はい	いいえ	
口腔	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	/ 2 問16に該当で 閉じこもり傾向
	14 お茶や汁物などでむせることがありますか	★はい	いいえ	
	15 口の渇きがきになりますか	★はい	いいえ	
こ閉もり	16 (ア) 週に1回以上は外出していますか	はい	★いいえ	/ 3 1個以上で 認知機能の低下
	17 (イ) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★はい	いいえ	
認知	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云われますか	★はい	いいえ	/ 20 10個以上で 複数の項目に支障
	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	
1～20の合計				/ 5 2個以上で うつ傾向
うつ	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) 以前は楽に出来ていたことが今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	

★の数が多い人は、まずは町地域包括支援センターにご相談を！

★の回答に丸がついた人は、生活機能の低下による日常生活の中でのリスク(危険)が見られるため、介護予防事業の利用が望ましいです。短期集中型の通所介護予防サービスのほか、各種介護予防サービスがご利用できる対象者となるので、まずは町地域包括支援センターにご相談ください。

「もしかして？」ためらわないで189(いちはやく)～11月は「児童虐待防止推進月間」です～

※厚生労働省ホームページより

児童虐待とは…



身体的虐待

殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(面前DV) など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

子ども

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・衣類やからだがかいつも汚れている
- ・夜遅くまで1人で遊んでいる

保護者

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さい子どもを家に置いたまま外出している
- ・子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- ・子どものけがについて不自然な説明をする

児童相談所 虐待対応ダイヤル

いちはやく
189
(通話料無料)

児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください。

- 通告・相談は匿名で行うことも可能です。
- 通告・相談した人やその内容に関する秘密は守られます。
- ※一部のIP電話からはつながりません。



子育てイベント
カレンダーで
最新情報を
ゲットしよう！



子育てカフェ(月1回、無料・要予約)

保健師や児童発達の専門家などが対応します。お気軽に！

日時 11月10日(木)
10:00～12:00

場所 まちづくり交流センター

協力 NPO法人
ペアレントネットワーク

※駐車場は役場もご利用ください。
※状況により、電話相談または中止する場合があります。

役場子育て支援課子育て支援係
☎096(293)5981



学校での取り組みなどをご紹介 ●問い合わせ 役場学校教育課 学務係 ☎096(293)3349

大津北中学校で学習発表会を開催 ～大津町振興総合計画について学びました！～

大津北中学校の3年生は、町が新たに策定した「第6次大津町振興総合計画(後期基本計画)」について学習しました。その成果を10月6日に同校の学習発表会で発表しました。

令和2年度から新型コロナウイルス感染症の影響で開催されなかった学習発表会ですが、今年は開催することができ、各クラスごとに5つの項目(産業、保健・福祉、教育・文化、生活環境基盤、町民活動・町政運営)で発表・提案したりするなど、自分たちが住んでいる町の将来について考えました。



1「第6次大津町振興総合計画(後期基本計画)」で学んだことを劇にしました2スライドを使って生徒の前で発表しました3生徒たちが振興総合計画からヒントを得て作った、「からいもくんホテルの提案」