

今年も65歳以上の方に生活機能評価 (介護予防基本チェックリスト)を行います!!

「歳をとると心身の機能が衰えるのは仕方がないこと」と考えていませんか？

確かに高齢になると心身の機能は低下していきませんが、上手に身体を使いつづけたり、更に鍛えることによって機能低下を防ぎ向上させることができます。

そのためには、まず今の自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えがないかをチェックすることが大切です。「生活機能」とは心や体の働き（心身機能）だけでなく、日常生活を送る機能全体をいいます。この機能が低下していないかをチェックするのが「介護予防基本チェックリスト」です。毎年、対象者の約8割（400名）の方が生活機能評価を受けています。高齢期を自分らしく健やかに過ごすために、この機会に是非実施してください！

対象者となる方

平成22年4月1日時点で65歳以上の方
(昭和20年4月1日以前に生まれた方)

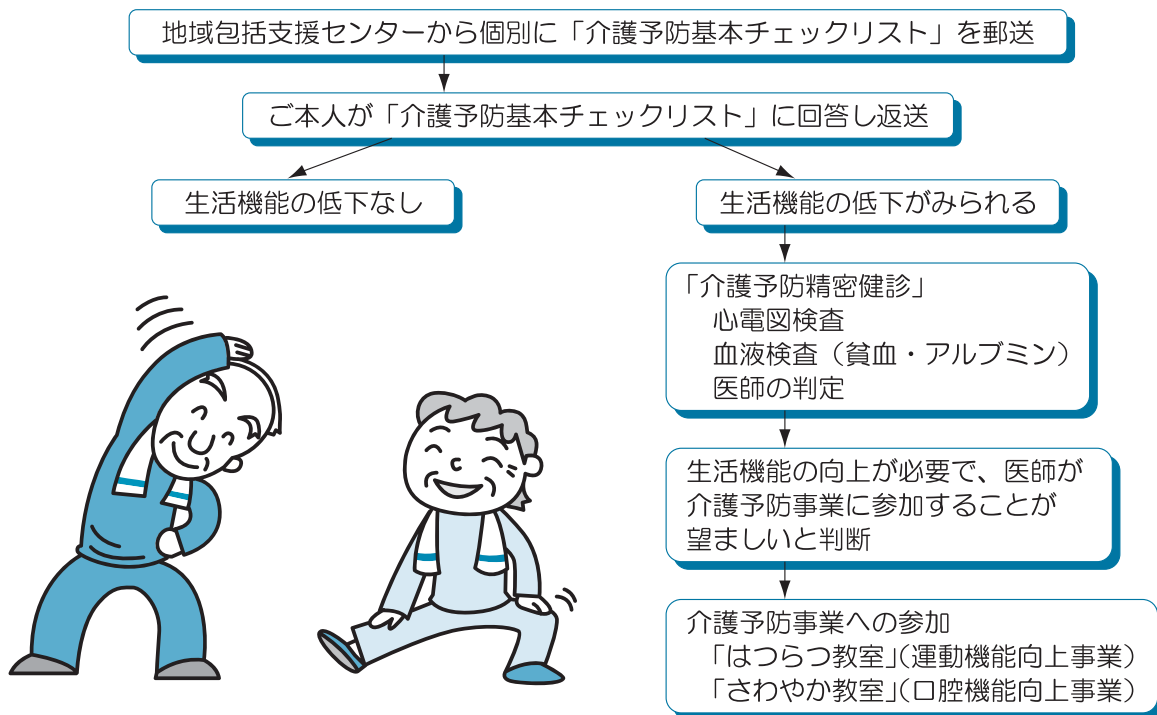
*既に介護認定を受けている方、長期入院中の方などは除きます

実施期間

4月9日(金)～4月28日(水)

生活機能評価の流れ

- ①対象となる方には個別に郵送でご案内します。
- ②送付された「介護予防基本チェックリスト（25項目）」に回答し、返信用封筒に入れて返送してください。
- ③ご回答いただいた結果、更に詳しい検査が必要な方には、個別に介護予防精密健診（6月14日～15日）のご案内をいたします。
- ④介護予防精密健診を受け、医師の判定により生活機能の向上が必要な方には町で行う介護予防の事業などをご案内いたします。



*年に一度、日ごろの生活機能を振返る機会として是非、実施期間内に回答し返送してください。

*ご不明な点などがありましたら、

幌延町地域包括支援センター(幌延町保健センター内)電話5-1790)

までご連絡ください。