

## 後期高齢者健診質問票

裏面も  
ご覧ください

氏名	フリガナ	事前に全ての項目に記入し、健診を受診する際に受診シール・マイナ保険証等と一緒に医療機関にご提出ください。	
● 1～15、a～cまでの質問を読み、右の回答欄の該当するものを○で囲んでください。		回 答 欄	
1	あなたの現在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 *さきいか、たくあんなど	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カ月間で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はい ②いいえ	
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	ウォーキング等の運動を週に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」などの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	
a	現在、治療中の病気や今までにかかった病気はありますか。	①ある(高血圧・脳卒中・心臓病・糖尿病・腎臓病・脂質異常症・貧血・肝機能障害・他( ) ) ②ない	
b	気になる自覚症状はありますか。	①ある(頭痛・肩こり・めまい・しびれ・口渇・動悸・胸痛・息切れ・他( ) ) ②ない	
c	日頃、次のお薬を飲んでいますか。	①飲んでいる(1 血圧 2 血糖 3 脂質) ②飲んでいない	

この質問票は、健診結果記録票と併せて前橋市に提出され、保健事業等に活用されます。  
前橋市では収集した個人情報、国民健康保険法第82条又は高齢者の医療の確保に関する法律第125条第1項に基づく保健事業、介護保険法第115条の45に基づく地域支援事業並びに健康増進法第17条第1項及び同法第19条の2に基づく健康増進事業の範囲内で利用し、法令等で定められた場合を除き、当該目的の範囲を超えた利用及び提供はいたしません。なお、収集した個人情報は、個人情報の保護に関する法律に基づき適正に管理いたします。

医療機関コード

# 「フレイル」を予防しましょう

「フレイル」とは、加齢により気力や体力が低下した状態で、放っておくと要介護につながる可能性があります。早く気づいて適切な対策を行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



## ★心あたりはありませんか？

- なんだか疲れやすい
- 転びやすくなった
- 体重が落ちてきた
- 固いものが食べにくくなった
- 物忘れが多くなった

➔もしかしたらフレイルかもしれません！

## ★フレイルを予防・改善する4つのポイント

バランスの良い食事

1日3食しっかり食べる

お口のケア

お口の清掃・体操

筋力の維持・向上

毎日の運動習慣

社会参加

通いの場等への参加

## ★前橋市の介護予防事業・交流の場など

### ○シニア元気アップ教室

シニア元気アップ教室では、歩行年齢や握力の測定、口腔機能の測定、フレイルチェックなどを行い、個人の健康状態にあった効果的なフレイル予防の方法をお伝えします。

前橋市の介護予防事業へ



### ○交流の場・居場所

仲間との楽しい交流で閉じこもり・孤立を予防しましょう。

まえばしハツラツマップへ



### ○フレイルチェックで早めの気づきを

市公式LINEのメニューからフレイルチェックができるようになりました。ご自身のスマートフォンで気軽に生活や健康状態を振り返ることができます。小さな変化に早めに気づき、予防に取り組みましょう。

市公式LINE登録用二次元コード



友だち登録 ⇒ リッチメニュー「便利・生活」  
⇒ 「シニア」 ⇒ 「フレイルチェック」

前橋市では、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を継続できるよう、健康づくりや介護予防を一体的に実施する取り組みを行っています。毎年の健診と介護予防事業等への参加で、心と身体の健康を保ちましょう。

前橋市国民健康保険課・長寿包括ケア課・健康増進課