

あんしん座談会

「おたっしや度チェック」でわかる
フレイル予防についてのお話と軽運動

4月に実施しました「おたっしや度チェック」にご協力頂きありがとうございました！
新年度初回の座談会は、「おたっしや度チェック」について説明を行います。

暖かい日が増えてきました。お出かけのきっかけにご参加ください！

「おたっしや度チェック表」

記入者に○をつけて下さい。	本人	家族	その他()
「はい」、「いいえ」の当てはまる方に○を付けて下さい。			
1 バスや自働車で一人で外出していますか	はい	いいえ	
2 お店に行って買い物をしていますか	はい	いいえ	
3 自分で預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
4 友人(妻や親戚以外)の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
5 家族・友人の相談にのことはありますか	はい	いいえ	
6 階段を下りたりや壁につたらずに昇っていますか	はい	いいえ	
7 椅子に座り何もつかまらずに立ちあがれますか	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年間に転んだことはありますか	はい	いいえ	
10 転ぶことに対する不安は大きいですか	はい	いいえ	
11 半年のあいだに、2-3kg以上体重が減りましたか	はい	いいえ	
12 身長・体重をお書き下さい 身長(cm) 体重(kg)			
13 半年前と比べて、固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ	
15 口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	
16 週に1回以上外出しますか。(散歩、買い物、仕事、病院)	はい	いいえ	

日 時：令和7年5月16日（金）

10時30分～（1時間程度）

場 所：役場 201会議室

対 象：どなたでも参加できます。

持ち物：飲み物・筆記用具（必要な方）

参加費：無 料

申込先：保健福祉課介護予防係

（柳澤・西尾）電話：47-2113

にいかっぷ健康ポイントカードのお問い合わせ
⇒新冠町役場 保健福祉課
健康推進係 **47-2113** まで

「にいかっぷ
健康ポイントカー
ド」対象事業です♪

