

# 今のからだの状態を確認しましょう！

次の質問表の当てはまる方に○をつけてみましょう！該当する「はい」「いいえ」の横に記されている点数をそれぞれ足してみてください。点数の高い項目ほど、やや活動が不活発になっている可能性があります。

## <基本チェックリスト>

		はい	いいえ	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0点	1点	No.1~20 まで 点 (20点中)
2	日用品の買物をしていますか	0点	1点	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点	
4	友人の家を訪ねていますか	0点	1点	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点	

### ●【運動器の機能】

6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点	1点	点 (5点中)
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	0点	1点	
8	15分位続けて歩いていますか	0点	1点	
9	この1年間に転んだことがありますか	1点	0点	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点	

### ●【栄養状態】

11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点	点 (2点中)
12	身長 cm 体重 kg BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※ BMIが18.5未満ですか？	1点	0点	

### ●【口腔機能】

13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1点	0点	点 (3点中)
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点	
15	口の渇きが気になりますか	1点	0点	

### ●【閉じこもり】

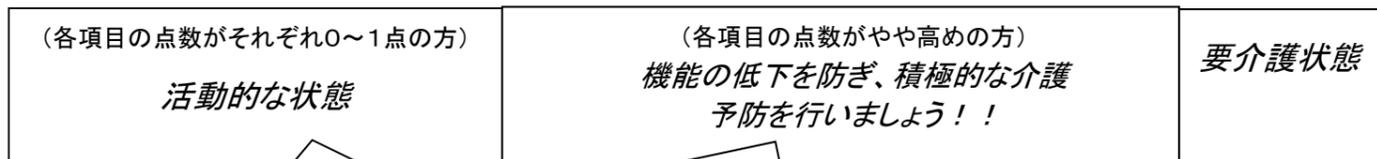
16	週に1回以上は外出していますか	0点	1点	点 (2点中)
17	昨年に比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点	

### ●【物忘れ】

18	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ますか	1点	0点	点 (3点中)
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	0点	1点	
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	0点	

### ●【気分の落ち込み】 ※ここ2週間のことを振り返ってチェックしてください。

21	毎日の生活に充実感がない	1点	0点	点 (5点中)
22	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1点	0点	
23	以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1点	0点	
24	自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点	
25	わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点	



こんな時は、お住まいの

# 地域包括支援センター

にご相談ください。

平成30年4月1日から、上越市の地域包括支援センターが変更になりました。

## さまざまな相談事

ひとり暮らし、高齢者世帯等で生活の中で困ったことや心配なことがあり、相談したい。

## 健康や介護のこと

寝たきりと認知症の予防や介護方法、高齢者が集まる場所を知りたい。

## 介護サービスのこと

介護保険の要支援1・2と認定され、介護予防サービスを利用したい。

## 権利を守ること

財産管理や、消費者被害、虐待などについて心配がある。

## ひとりで抱えこんでいませんか？

心配事や悩み事をお持ちの方はいませんか？  
問題事はひとりで抱えこまず、地域包括支援センターにご相談ください。(相談は無料。ご自宅へも伺います。)



ちいきほうかつしえん  
**地域包括支援センターへ**

# 高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センターの御案内

平成30年4月1日から、地域包括支援センターが変更になりました

問い合わせ先：上越市高齢者支援課 介護指導係 電話 025-526-5111

名称及び所在地	電話番号	担当エリア
1 地域包括支援センターたかだ 西城町3丁目6番31号 老人保健施設「くびきの」内	526-1155	本町3.4.5.6.7丁目、仲町3.4.5.6丁目 大町3.4.5丁目、西城町1.2.3.4丁目 寺町2.3丁目、大手町、本城町、幸町 北本町1.2.3.4丁目、栄町、新町 東本町1.2.3.4.5丁目、高土町1.2丁目 北城町1.2.3.4丁目
2 みんなでいきる地域包括支援センター 大貫2丁目16番23号 特別養護老人ホーム「サンクスレルヒの森」内	520-8970	金谷区、三郷区
3 センター病院地域包括支援センター 南高田町6番9号 「上越地域医療センター病院」内	527-3880	南本町1.2.3丁目、南城町1.2.3.4丁目 本町1.2丁目、仲町1.2丁目、大町1.2丁目、 東城町1.2.3丁目、寺町1丁目、南新町、南高田町 和田区
4 高田の郷地域包括支援センター 新南町28番地3 老人保健施設「高田の郷」内	521-5133	新道区、諏訪区、津有区、高土区
5 リボーン地域包括支援センター 下門前1910番地 有料老人ホーム「スローライフもんぜん」内	530-7802	春日区、有田区
6 ふもと地域包括支援センター 中央1丁目23番26号 老人保健施設「えがおと虹の森ふもと」内	531-1502	西本町1.2.3丁目、御幸町、あけぼの 四ツ屋、旭区、横町、本町、天王町、荒川 町、福永町、沖見町、塩浜町、浜町、住吉 町、港町1.2丁目、市之町 八千浦区、保倉区、北諏訪区
7 地域包括支援センター府中会（拠点） 東雲町2丁目11番6号 ケアハウス「至徳路」内	544-3325	東雲町1.2丁目、栄町1.2丁目、新光町3 丁目、五智1.2.3.4.5.6丁目、雇用促進 五智新町、虫生岩戸、国府1.2.3.4丁目 小丸山団地、加賀町、石橋、石橋1.2丁目 谷浜・桑取区、名立区
名立地域包括支援センター （サテライト） 名立区名立大町4174番地 地域密着型介護老人福祉施設「名立ひなさき」内	520-8320	
8 しおさいの里地域包括支援センター 大潟くらし支援室（拠点） 大潟区土底浜1079番地 「大潟保健センター」内	535-1151	大潟区、頸城区
しおさいの里地域包括支援センター 頸城くらし支援室（サテライト） 頸城区百間町636番地 「頸城区総合事務所」内	546-7323	

名称及び所在地	電話番号	担当エリア
9 柿崎地域包括支援センター（拠点） 柿崎区柿崎5548番地 特別養護老人ホーム「よねやまの里」内	536-6312	柿崎区、吉川区
吉川地域包括支援センター（サテライト） 吉川区原之町1819番地1 特別養護老人ホーム「ほほ笑よしかわの里」隣	548-3030	
10 浦川原地域包括支援センター（拠点） 浦川原区顕聖寺242番地2 「浦川原高齢者生活福祉センター」内	599-3872	浦川原区、安塚区、大島区、牧区
安塚地域包括支援センター（サテライト） 安塚区安塚2549番地5 「安塚やすらぎ荘」内	592-3033	
大島地域包括支援センター（サテライト） 大島区岡3388番地1 「大島地区公民館」内	594-7109	
牧地域包括支援センター（サテライト） 牧区大月252番地 特別養護老人ホーム「沖見の里」内	529-3181	
11 上越あたご地域包括支援センター三和 （拠点） 三和区井ノ口444番地 「三和区総合事務所」内	530-7581	三和区、中郷区、板倉区、清里区
上越あたご地域包括支援センター中郷 （サテライト） 中郷区二本木1959番地4 「中郷保健相談センター」内	0255- 74-2355	
上越あたご地域包括支援センター板倉 （サテライト） 板倉区針722番地1 「板倉区総合事務所」内	0255- 78-7531	
上越あたご地域包括支援センター清里 （サテライト） 清里区荒牧18番地 「清里区総合事務所」内	530-7612	