

<みやま市「元気もりもりチェック」実施上の注意>

このチェック表は、現在の身体の状態を見直して、健康増進につなげるためのものであり、今回の結果だけで良いか悪いかを判断するものではありません。定期的に見直し、注意が必要な所を意識し、身体機能の予防の参考にするものとして考えて下さい。

	チェック項目	実施上の注意
①	以前に比べて歩くのが遅くなった	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ場所に行くのに時間がかかるようになっていたり、言われることがあれば「はい」を選びます。 ・横断歩道を青信号で渡れない場合も「はい」を選びます。
②	半年で体重が2～3 kg以上減った	<ul style="list-style-type: none"> ・体重測定をする際には、なるべく同じ時間帯で測りましょう。
③	ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする	<ul style="list-style-type: none"> ・自覚症状があれば「はい」を選びます。
④	軽い運動・散歩をしていない	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣に関する質問です。30分以上の身体を動かすことを毎週していなければ「はい」を選びます。
⑤	2 kg程度の物を持って歩くことができない	<ul style="list-style-type: none"> ・少し重い物を持って移動することができるかを聞いています。2kgの目安としては1リットルの牛乳パック2個程度のものです。 ・握力の低下で持てない場合も「はい」を選びます。
⑥	片脚立ちで靴下が履けない	<ul style="list-style-type: none"> ・無理に実施して転ばないように注意して下さい。ふらつきがあれば実施せず「はい」を選びます。 ・どちらか片方だけでも可。 ・実際に行ない、確認したい場合は転倒に十分注意し、転ばないように2名程の介助者が転倒予防に努めること。
⑦	家の中でつまずいたり滑ったりする	<ul style="list-style-type: none"> ・頻度は特に問わないが、3ヵ月程度の期間で経験したことがあれば「はい」を選びます。
⑧	階段を上がるのに手すりが必要である	<ul style="list-style-type: none"> ・いつも手を壁等に添えたり、手すり等を持って上がっていれば「はい」を選びます。
⑨	布団の上げ下げや掃除機の使用等ができない	<ul style="list-style-type: none"> ・少し重い物を持っての日常生活動作ができるかを聞いています。機械等の使用方法が分からないことはありません。
⑩	15分くらい続けて歩くことができない	<ul style="list-style-type: none"> ・足の力が弱っているかどうかの確認です。おおよその目安の時間ですが、続けて15分程度歩くことができなければ、「はい」を選びます。