



「からだ」と「こころ」の チェックリスト

ご自身の生活機能を知って、健康づくりに活かしましょう!!

目的

セルフチェックでご自身の生活機能を確認し、早いうちから介護予防に取り組みましょう！
判定で生活機能の低下に該当された方には、地域包括支援センターから介護予防のためのプログラムをご紹介します。
生活機能の低下に該当しない方も介護が必要な状態にならず、いつまでも元気で過ごせるよう自ら健康づくりに取り組みましょう。

対象

介護保険の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方が対象となります。
ご本人の了解を得てご家族がチェックしていただいてもかまいません。

チェックをした後は

中面の「からだ」と「こころ」のチェックリスト（質問票）の判定で、生活機能の低下に該当された方には、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターから教室参加等についてのご連絡をさせていただきます。

チェックリストの設置先

- ◆金沢市健康政策課
- ◆市役所1階の「福祉と健康の総合窓口」
- ◆福祉健康センター（泉野、元町、駅西）
- ◆市民センター（森本、金石、犀川、安原、額、押野、浅川、泉野、元町、新神田、駅西、湊、本町、近江町）
- ◆お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（中面参照）

※ホームページからもダウンロードできます。 [金沢市チェックリスト](#) [検索](#)



【問合せ先】 〒920-8577（専用郵便番号のため、住所は省略できます）
金沢市広坂1丁目1番1号
金沢市役所 健康政策課
電話 220-2233 FAX 220-2231