若さを保つための

いつまでも すこやかに

健康づくりプログラムのご案内と健康づくりのポイント

金沢市

平成24年7月版

「からだ」と「こころ」のチェックリスト

金沢市では、65歳以上の方を対象に、生活機能の低下を早期に発見し対応していただくために「からだ」と「こころ」のチェックリスト(質問票)の活用をおすすめしています。
＊下記の質問に答えて、からだとこころの状態をチェックしてみましょう。
＊どちらか迷うときは、より近い方をお選びください。

No.	質問項目	どちらかに○をしてください。		チェック日	
0	(現在)介護保険の要支援認定・要介護認定を受けていますか 「はい」の方は、ここで終了となります。	はい	いいえ		
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	1. いいえ		
2	日用品の買い物をしていますか	はい	1. いいえ		
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	1. いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	はい	1. いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	1. いいえ		
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	1. いいえ		
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	はい	1. いいえ	6～10問中	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	1. いいえ		①
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	いいえ	3点以上	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	いいえ		
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	いいえ		
12	体格指数(BMI)を計算して18.5未満(判定:やせている)ですか	1. はい	いいえ	11～12問中	②
	体重(　　)kg ÷ 身長(　　)m ÷ 身長(　　)m = (　　) 計算例：体重70kg、身長170㎝の人 → 体重70kg÷身長1.7m÷身長1.7m = 24.2(BMI)	身長はcmではなくm		2点	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	いいえ	13～15問中	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	いいえ		③
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	いいえ	2点以上	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	1. いいえ		
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	いいえ		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	いいえ	1～20問中	
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	はい	1. いいえ		④
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	いいえ	10点以上	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	いいえ		
22	(ここ2週間)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. はい	いいえ		
23	(ここ2週間)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. はい	いいえ		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	いいえ		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	いいえ		

黄色部分につけた○の数をかぞえましょう（各1点）。

① 質問　6～10…3点以上 ➡ 運動機能の低下に注意が必要です。
② 質問11～12…2点 ➡ 低栄養の可能性があります。
③ 質問13～15…2点以上 ➡ 口腔機能の低下に注意が必要です。
④ 質問　1～20…10点以上 ➡ 全般的な生活機能の低下に注意が必要です。

運動・栄養・お口の健康づくりのための各介護予防教室の参加をおすすめします。
参加ご希望の方は担当の金沢市地域包括支援センターへご相談ください。(裏面参照)

健康づくりのポイント

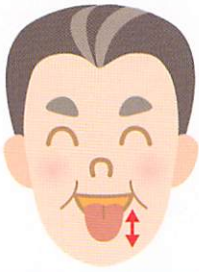
健口体操をおこないましょう

噛む・飲み込む筋肉を鍛える口の体操です。それぞれ5回ずつ、毎日1回行いましょう。

口を閉じたまま、
ほおをふくらませたり、
すぼめたりする。

舌を出して上下や左右に
大きく動かす。

口を大きく開けて、
舌を出したり、
引っ込めたりする。



口を閉じて、ほおの内側を
舌で押す。

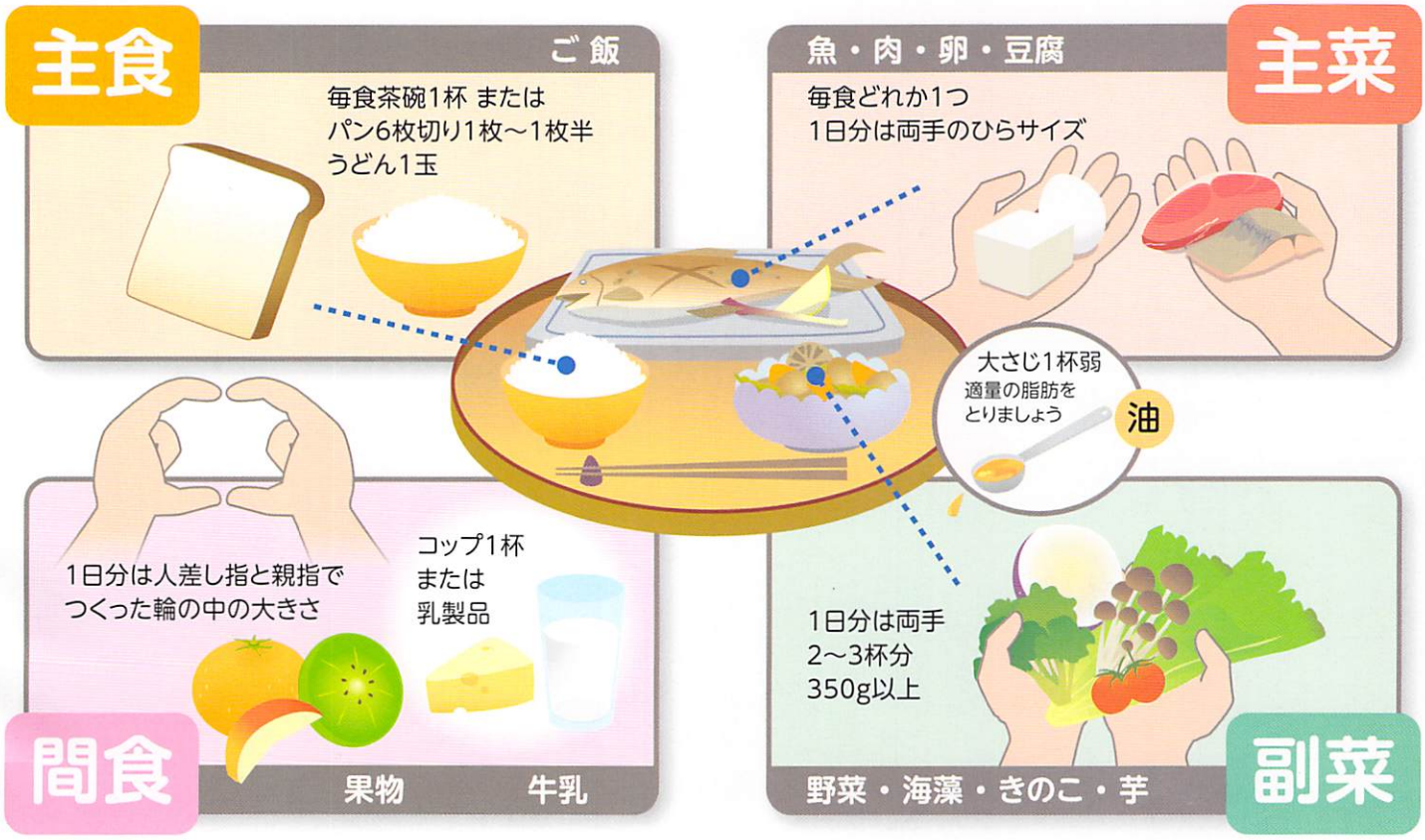
口を横に開き、奥歯を
カチカチと噛みしめる。

［発音の練習］
口や舌をよく動かして
「パ・タ・カ・ラ」と発音する。

ゆっくり5回、
すばやく5回。

バランス良く食べましょう

※医師からの食事の指示がある場合は、
指示に従ってください。



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しましょう

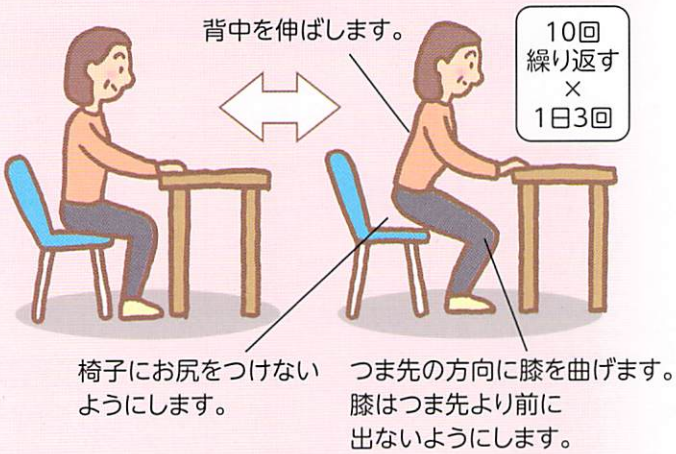
筋肉・関節などの動きを良くしましょう。
介護が必要になったり、寝たきりにならないよう、日ごろから運動を心がけましょう。

1 目を開けて片足立ち

●片足で左右各1分ずつ立ちましょう。
●足は前方に少し上げるだけでも効果があります。

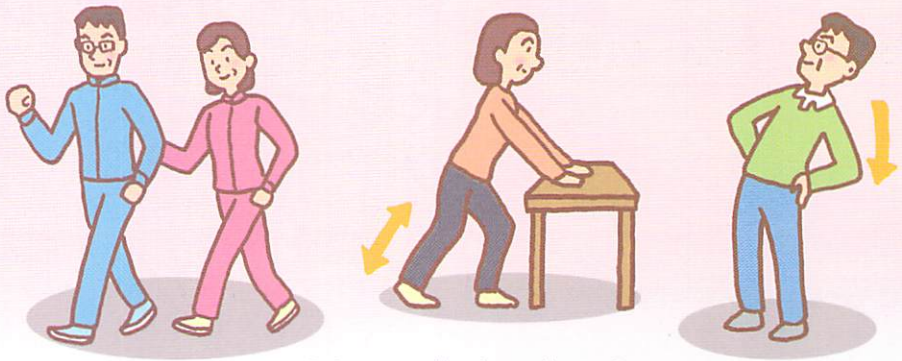
2 スクワット

●椅子に腰かけ、机に手をついて、ゆっくり立ち、ゆっくり座る動作を行います。



3 その他の運動

●目を開けて片足立ちとスクワットのほかにも、様々な運動を日常生活の中で行いましょう。



ウオーキングのほか
ストレッチ体操
ラジオ体操
関節の曲げ伸ばし
各種スポーツなど

○無理せず、少しずつ、楽しく。

お問い合わせ先

金沢市役所 健康総務課　金沢市広坂1-1-1　☎ 220−2233

金沢市地域包括支援センター　介護予防や高齢者の方の福祉サービス等について相談をお伺いしています。

センター名	担当地域	電話	センター名	担当地域	電話
きしかわ	森本	257−7878	かみあらや	押野・西南部・三和	269−0850
ふくひさ	小坂・千坂	257−1323	きたづか	米丸・二塚・安原	240−4604
かすが	浅野・森山・夕日寺	253−4165	とびうめ	新竪・小立野	231−3377
おおてまち	松ヶ枝・此花・瓢箪・馬場	263−5517	みつくちしんまち	十一屋・菊川・崎浦・内川	263−7163
さくらまち	材木・味噌蔵	222−5722	ながさか	泉野・長坂台	280−5111
たがみ	犀川・湯涌・浅川	231−8025	いずみの	野町・中村・弥生・新神田	259−0522
もろえ	諸江・浅野川・川北	293−5084	ありまつ	三馬・米泉	242−5510
くらつき	鞍月・粟崎・大野・金石	237−8063	やましな	富樫・伏見台	241−8165
えきにしほんまち	戸板・大徳	233−1873	まがえ	額・扇台・四十万	298−6964
ひろおか	長町・長土塀・芳斎・長田・西	234−2129			

平成24年度の健康づくりプログラム

65歳以上の方を対象とした介護予防のための各種教室を行っています

ぜひ、ご参加ください。

運動で体力、筋力、自信度アップ！ 若々しい身体づくり

すこやか筋力トレーニング教室

内容　家庭でもできる簡単な筋力トレーニングの教室です（週一回、8回コース）。
会場　福祉健康センター、金沢健康プラザ大手町、近江町交流プラザ等
日時　8月～3月、午前（ 9:30～11:00）、
午後（13:30～15:00）
のコースがあります。
＊会場により異なります。
費用　1,000円
申込　北國新聞文化センター　＊金沢市委託
☎ 296−1212

初歩のマシン筋力トレーニング教室

内容　マシンを使った初歩的な筋力トレーニングの教室です（週一回、8回コース）。
会場　福祉健康センター
日時　元町：①8/20～10/22　②10/29～12/17　③1/21～3/18（月曜日13:30～15:00）
泉野：①8/ 7～10/ 2　②10/ 9～11/27　③1/15～3/ 5（火曜日 9:30～11:00）
駅西：①8/ 9～10/ 4　②10/11～11/29　③1/17～3/ 7（木曜日13:30～15:00）
費用　800円
申込　北國新聞文化センター　＊金沢市委託　☎ 296−1212

転ばん学習教室（転倒・骨折予防教室）

内容　体力測定・講話・運動実技などをとおして転倒・骨折を予防する方法を学ぶ教室です（7回）。
会場　金沢健康プラザ大手町
日時　1/10～2/21　木曜日　13:30～15:00
費用　700円
申込　金沢総合健康センター　☎ 222−0102

健康スタジオ開放

内容　開放している日時に、筋力トレーニングマシンなどを利用できます。
会場　金沢健康プラザ大手町 東館1階
日時　月・水・金（祝日・年末年始を除く）13:00～16:30
費用　50円
申込　金沢総合健康センター　☎ 222−0102

いいね金沢健康体操（金沢市オリジナルの体操）◀ 足腰の筋力とバランス能力アップに

＊体操の方法を解説したDVD、リーフレットを、ご希望の方に無料でお配りしています。
申込　健康総務課、福祉健康センター、金沢総合健康センター

※お問い合わせ・申込先は、裏ページをご覧ください

介護予防の知識を高め、バランスの良い体づくりを

スロトレで長生き元気な体づくり教室

内容　自身の体づくりをテーマとしてスロートレーニングを中心に介護予防全般の知識を学ぶ教室です(5回)。
会場　金沢健康プラザ大手町
日時　11/13～12/4、3/12　火曜日　おおむね13:30～15:30
費用　1,000円　　申込　金沢総合健康センター　☎ 222−0102

食事で健康づくり

すこやか栄養セミナー

内容　若さを保つ食事のコツや元気づくりについて、調理実習と口腔ケアをとおして学びます。(2回コース)
会場　福祉健康センター(元町福祉健康センターについては、近江町交流プラザ会場で男性が対象)
日時　元町：1回目　9/11(火)10:00～13:00、2回目　9/18(火)13:30～15:00
　　泉野：1回目 11/ 6(火)10:00～13:00、2回目 11/13(火)13:30～15:00
費用　500円　　申込　福祉健康センター

お口も健康に

お口の元気アップ出前講座

内容　「出前講座」として、地域の高齢者の集いにうかがいます。
　　講話や歯と歯ぐき磨きの実習、楽しい健口体操など口の機能を高める教室です。
会場　地域の会場
費用　無料　　申込　金沢市保健所　　☎ 234−5102

若々しい脳を保つために

認知症予防教室

内容　講話や運動などの実技をとおして認知症を予防する方法を学ぶ教室です(3回)。
会場　福祉健康センター
日時　駅西：9/5～9/19（水）　　元町：11/1～11/15（木）　9:30～11:30
費用　150円　　申込　福祉健康センター

歩いてみまっし健康長寿教室

内容　講話や歩行の測定、ウオーキングの計画などをとおして認知症を予防する方法を学ぶ(5回)。
会場　金沢健康プラザ大手町
日時　9/11～10/9　火曜日　おおむね13:30～15:30
費用　500円
申込　金沢総合健康センター　☎ 222−0102

健康づくりプログラムのお問い合わせ先

金沢市役所健康総務課	金沢市広坂 1-1-1	☎ 220-2233
泉野福祉健康センター	金沢市泉野町 6-15-5	☎ 242-1131
元町福祉健康センター	金沢市元町 1-12-12	☎ 251-0200
駅西福祉健康センター	金沢市西念 3-4-25	☎ 234-5103
金沢総合健康センター	金沢市大手町 3-23	☎ 222-0102

福祉健康センターホームページ
福祉健康センター　検索

金沢健康プラザ大手町ホームページ
金沢健康プラザ　検索

～ 年に一度は健診を受けて健康チェックを！ ～

9月・10月は
混み合います！
受診はお早めに

「すこやか検診」は10月まで
「集団検診」は12月まで実施しています！

特定健診は受けましたか？

対象者 40歳以上の方　**持ち物** 受診券と健康保険証

内　容 身体計測、血圧測定、診察、尿検査、血液検査 など

★金沢市国民健康保険、後期高齢者医療制度にご加入の方

70歳以上の方は無料！

- 4月下旬に受診券をお送りしています。
- 受診料金：すこやか　900円、集団　700円

★協会けんぽや健康保険組合などにご加入の被扶養者（ご家族）の方

- それぞれ保険者から受診券（ご案内）が送られます。
- 受診料金：加入健康保険により異なります

特定健診の流れ

1 受診券が届いているか確認します。

金沢市国保・後期高齢者医療制度に加入している方には、「特定健康診査」の項目があります。

2 受診券と保険証を持って受診してください。

3 1カ月程度で、受診した医療機関、検査機関から受診結果が届きます。

結果通知

4 保健指導が必要な方には、各医療保険者（金沢市国保の方は金沢市）から連絡があります。

詳しくは裏面をご覧ください

がん検診も受診できます！

～ がん検診の対象年齢の方はあわせて受診しましょう（要予約）～

- すこやか検診（医療機関で受診：受診券が届いた方が対象）
- 集団検診（各福祉健康センター等で受診：受診券は不要）をご利用ください！

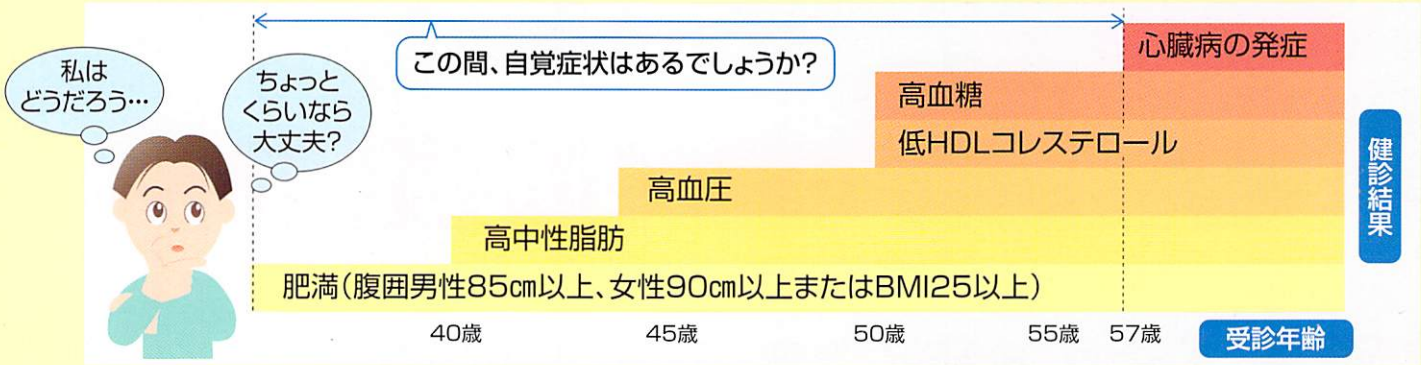
詳しくは 金沢市健康診査 検索 クリック または、各ご家庭に配布した冊子「健康診査のご案内」をご覧ください。

問い合わせ先　金沢市役所健康総務課　電話：220－2233　FAX：220－2231

健診結果はいかがでしたか？

自分の「健康」を自覚症状で判断していませんか？

57歳で心臓病になったAさんの場合



脳卒中や心筋梗塞は突然おこる!?

生活習慣病のほとんどは自覚症状がないまま進行し、自覚症状が出たときには重症であることが少なくありません。
でも、病気になる前から、からだの変化に気づく方法があります。

それは 健診です！

健診では、**大切な心臓や肝臓、腎臓の働き**なども知ることができます!!

特定健診の結果、メタボリックシンドローム該当または予備群と考えられる方は特定保健指導の対象となります。金沢市国保では対象の方に「結果相談会のご案内」を送らせていただきます。

「結果相談会のご案内」が届いたら… **特定保健指導を利用しましょう。**

特定保健指導ってどんなことをするの!?

保健師などの専門スタッフが、血管やからだがどのような状態なのかをイメージできるように、健診結果の見方を説明します。

みなさまとの面接により、個々の健診結果にもとづいて、生活習慣病の予防について一緒に考えます。

生活習慣病の予防にむけて、みなさまの健康づくりをサポートします!!

問い合わせ先　金沢市役所健康総務課　電話：220－2233　FAX：220－2231
e-mail：kenkou@city.kanazawa.lg.jp

詳しくは　いいねっと金沢特定保健指導　検索　クリック