

自分の状態を確認してみましょう

質問項目			回答欄	
	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
	2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
	3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか（さきいか、たくあんなど）	いいえ	はい
	5	お茶や汁物等でおせることはありますか	いいえ	はい
	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	8	この1年間で転んだことがありますか	いいえ	はい
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
	10	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ていますか	いいえ	はい
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
	12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
	13	週に1回以上は外出をしていますか	はい	いいえ
	14	ふだんから家族や友人との付き合いがありますか	はい	いいえ
	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人はいますか	はい	いいえ

全ての回答がこちらの結果になるのが理想です。ご心配な方はお気軽にご相談ください。
相談窓口：可児市役所（高齢福祉課 健康増進課） 地域包括支援センター

健診を受けましょう

ぎふ・すこやか健診を受けましょう

内容	問診・診察・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査
健診料	500 円
申込み方法	市から2月に送られてくる「可児市健（検）診申込書」で申し込む 「可児市健（検）診申込書」がない場合は、可児市健康増進課（電話：0574-62-1111）に申し込む

市内 26 カ所の医療機関で受けられます
栄養状態なども確認できるので、
通院している病気があっても受けましょう



ぎふ・さわやか口腔健診を受けましょう

内容	歯・歯肉の状態、お口の働きを診る健診
健診料	300 円
申込み方法	市から誕生日頃に「ぎふ・さわやか口腔健診票」が送られてきたら、歯科医院に申し込む 「ぎふ・さわやか口腔健診票」が届く前に申し込みたい場合は、可児市国保年金課（電話：0574-62-1111）に申し込む

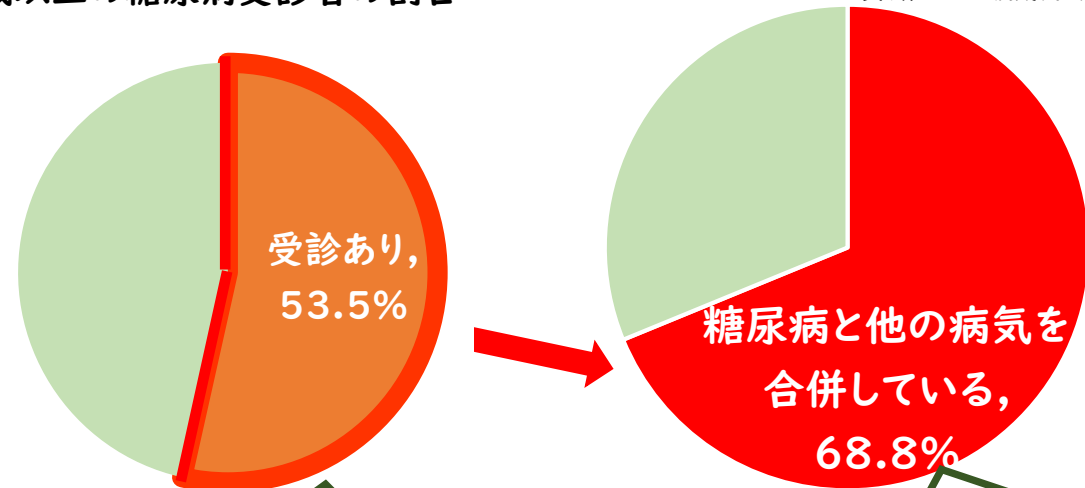
岐阜県内の歯科医院で受けられます
総入れ歯で自分の歯がない人も受けましょう



糖尿病を重症化させない

可見市75歳以上の糖尿病受診者の割合

資料) KDB 後期高齢者 R4 累計



可見市の高齢者のうち糖尿病で受診している方は半数以上。

糖尿病の3大合併症

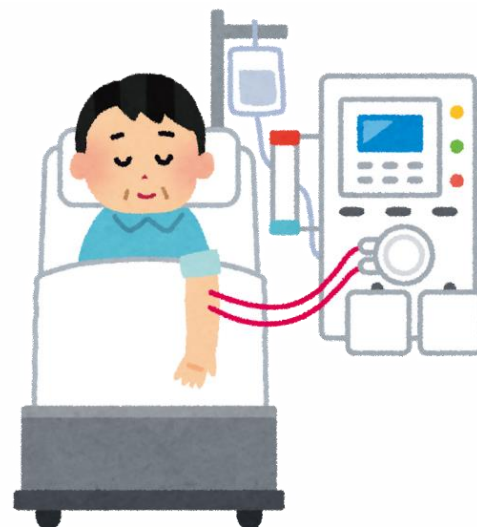
糖尿病性神経障害 → 足の切断
 糖尿病性網膜症 → 失明
 糖尿病性腎症 → 人工透析

糖尿病を重症化させないためには

主治医の指示に従い、定期的な受診を続けましょう。
 食事や運動など生活習慣が基本です。自分に合う方法を指導してもらいましょう。

人工透析になると・・・

血液透析は、週に3～5回、
 1回あたり3～5時間かけて
 血液をきれいにします。
 透析後には、疲れや頭痛、吐き気
 などを感じる方もいます。
 人工透析中心の生活となります。
 可見市後期高齢者医療保険では、
 人工透析に年間約6億円の医療費が支払われています。



フレイル状態に早く気づく

人と会うのが
おっくうになった

歩く速度が
遅くなった

疲れやすい

フレイルとは
 健康な状態と要介護状態の
 中間の段階を指します

健康

フレイル

要介護状態

「オーラルフレイル」をご存知ですか？

オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための
 お口の機能が加齢にともない衰えることです。

オーラルフレイルのリスク

全体的フレイル	2.41倍
要介護認定	2.35倍
総死亡リスク	2.09倍

各状態を新規に発症するリスクを健康者を1とした
 時のオーラルフレイルの人のリスクを示す
 大規模長期縦断追跡健康調査：柏スタディより



「ぎふ・さわやか口腔健診」を
 毎年受けて、オーラルフレイル
 の早期発見に努めましょう。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

担当：可見市高齢福祉課高齢者支援係（電話 0574-62-1111）