

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



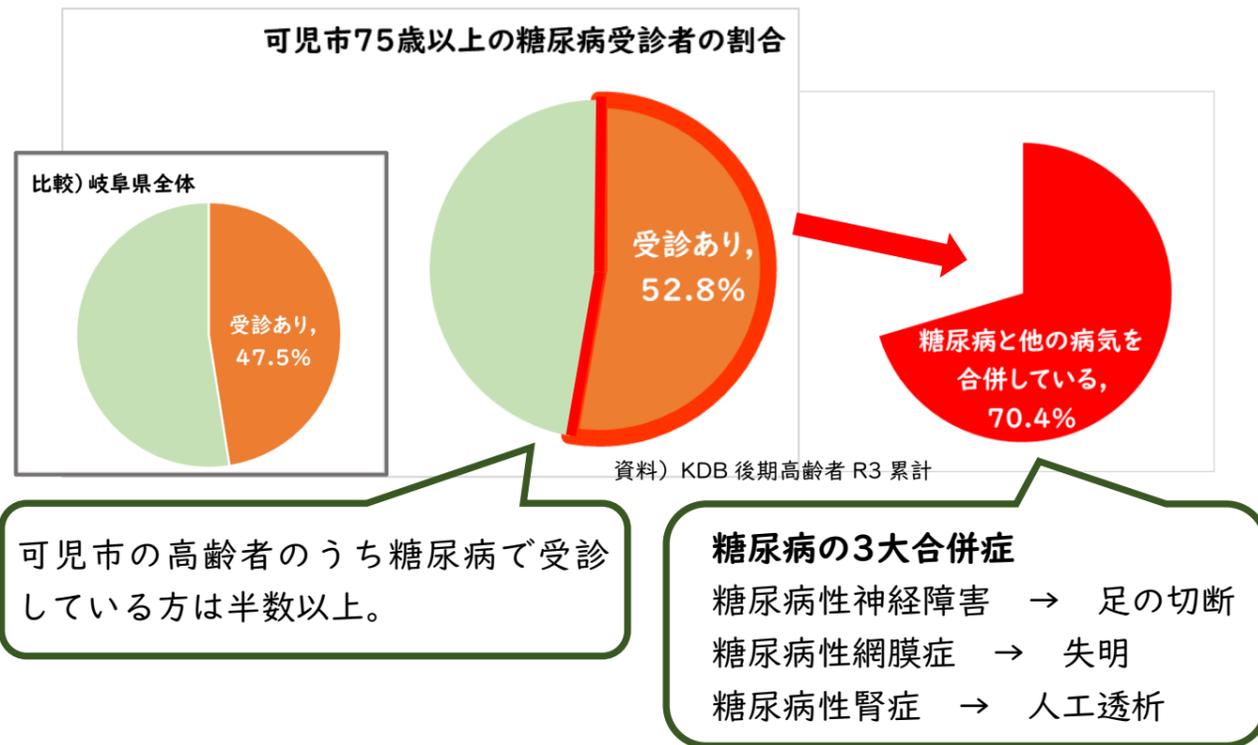
ぎふ・さわやか口腔健診を受けましょう

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

可児市と御嵩町の 40 カ所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

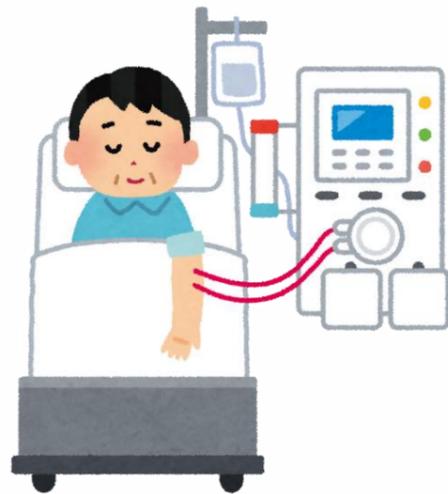


糖尿病を重症化させない



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。



可児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。

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。

フレイル状態に早く気づく



可児市が取り組むこと

- まちかど運動教室やぎふ・すこやか健診で「後期高齢者質問票」を記入していただき、フレイルが疑われる方にはお食事などの生活習慣についての助言や運動教室のご紹介をします。
- ぎふ・すこやか健診で糖尿病の値が高い人には、保健師や管理栄養士が医療機関の受診をお勧めしたり、お食事など生活習慣についてのアドバイスをします。
- 糖尿病で治療中の人で、生活習慣について改善が必要な人には、医療機関と連携して市の保健師や管理栄養士がサポートをします。