

都留市が実施する75歳実態把握事業  
75歳いきいき心体測定会の実施について

都留市地域包括支援センター

# 対象者

- 市内在住で介護認定がなく、当月75歳になる方  
(現在、普及啓発を兼ねて、測定に空きがあれば介護認定のない65歳以上の配偶者や友人を受け付けている)

# 実施方法

- 1.対象者へ測定会の案内を郵送
- 2.希望者は申し込みを行う(測定会は毎月1回、枠は20名程度)
- 3.当日、測定を実施する

# 測定内容1 自己記入式質問紙調査

○希望者へ郵送し、事前に記入してもらう

○記入内容は約50問

・基本情報（教育歴、家族構成等）

・健康情報（病歴、転倒、抑うつ傾向、主観的健康感）

・社会的要因、生活機能（日常生活動作能力等）

・主観的身体活動量など

調査票 ID: \_\_\_\_\_

75歳いきいき心体測定 アンケート

・回答は、必ずご本人が記入ください。  
・お答えは、おぼろげなもので構いません。  
・ご回答はすべて本人の氏名と併せて統計的に処理しますので、内容が外部にもれることはありません。  
・不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください。

都留市役所 長寿介護課 高齢者支援室（地域包括支援センター）  
電話 0564-46-5114（内線 135・136）  
（協力）東京都健康長寿医療センター研究所

問1. あなたはだんだん自分で健康状態を気にするようになったら、あなたはどのくらい心配していますか。  
1. 全く心配ない 2. 多少心配 3. かなり心配 4. 非常に心配 5. 心配がひどい

問2. この1年間に転んだことがありますか。転んだ回数をお知らせください。  
1. 転んだことがある → ( )  
2. 転んだ回数 ( )

問3. あなたは転ぶことが怖いと感じますか。  
1. ぜんぜん怖くない 2. 多少怖くない 3. かなり怖い 4. 非常に怖い 5. 怖がっています

問4. 6か月間で2～3kgの体重減少がありますか。  
1. はい 2. いいえ

問5. ここ2週間、わけもなく疲れたと感じますか。  
1. はい 2. いいえ

問6. あなたは筋トレやエクササイズ（マシンを使わず）をしていますか。  
1. 週2回以上 2. 週1回程度 3. 週0回程度 4. ほとんどしていない

問7. あなたは、学校は合計で何年通いましたか。  
1. 9年以下 2. 10～12年 3. 13年以上

問8. あなたは、現在、配偶者はいますか。  
1. いる（内縁関係、事実婚を含む） 2. 離婚 3. 死別 4. 未婚

問9. 現在、同居している（同じ敷地内に住んでいる）方はいますか。  
1. 一人暮らし（一緒に住んでいる人はいない） 2. 同居している人がいる

問10. あなたは現在、収入を伴う仕事（パート・アルバイト、家業の手伝い等）をしていますか。  
1. 週35時間以上働いている 2. 短時間（週35時間未満）または不定期に働いている 3. 仕事をしていない

問11. 次の情報の中で、あなたがだんだん利用しているものについて、利用している程度が高い順に、6に○を記入してください。  
1. スマートフォン（スマホ） 2. パソコン 3. ファックス 4. テレビ 5. タブレット型端末 6. その他

問12. あなたの日常の活動性についてお答えください。以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。（各項目○は1つ）  
※記入にあたっては、(1)～(6)・(12)は、必ずどちらかを選ぶ場合～(13)は、E・O・(7)～(11)・(13)は、質問しない場合～「いいえ」に○を記入します

(1) バスや電車を一人で外出できますか	1. はい	2. いいえ			
(2) 日用品の買い物ができますか	1. はい	2. いいえ			
(3) 自分で食事の用意ができますか	1. はい	2. いいえ			
(4) 請求書の支払いができますか	1. はい	2. いいえ			
(5) 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか	1. はい	2. いいえ			
(6) 年金などの振込ができますか	1. はい	2. いいえ			
(7) 新聞や雑誌の購読ができますか	1. はい	2. いいえ			
(8) 電話で話すことはどのくらいありますか。	1. 毎日1回以上	2. 週2～4回	3. 週1回未満	4. ほとんどない	5. 全くない
(9) 友人や知人と、電話で話すことはどのくらいありますか。	1. 週2回以上	2. 週1～2回	3. 週0回	4. ほとんどない	5. 全くない
(10) 家族や親戚と、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。	1. 毎日1回以上	2. 週2～4回	3. 週1回未満	4. ほとんどない	5. 全くない
(11) 学校や職場で、電話で話すことはどのくらいありますか。	1. 毎日1回以上	2. 週2～4回	3. 週1回未満	4. ほとんどない	5. 全くない
(12) 家族や親戚と、電話で話すことはどのくらいありますか。	1. 毎日1回以上	2. 週2～4回	3. 週1回未満	4. ほとんどない	5. 全くない
(13) 家族や親戚と、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。	1. 毎日1回以上	2. 週2～4回	3. 週1回未満	4. ほとんどない	5. 全くない

H. あなたは、しばしば精力であると感じていますか。  
I. 外出して新しいことをするよりも、自宅にいるほうが良いと思いますか。  
J. たいいていの人よりも、記憶が低下していると思いますか。  
K. 現在、生きていくことは、素晴らしいことだと思いますか。  
L. あなたは、現在のありのままのあなたを、かなり価値がないと感じますか。  
M. あなたは、元気いっぱいいますか。  
N. あなたの状況は絶望的だと、思いますか。  
O. たいいていの人とは、あなたより良い暮らしをしていると思いますか。

- 4 -

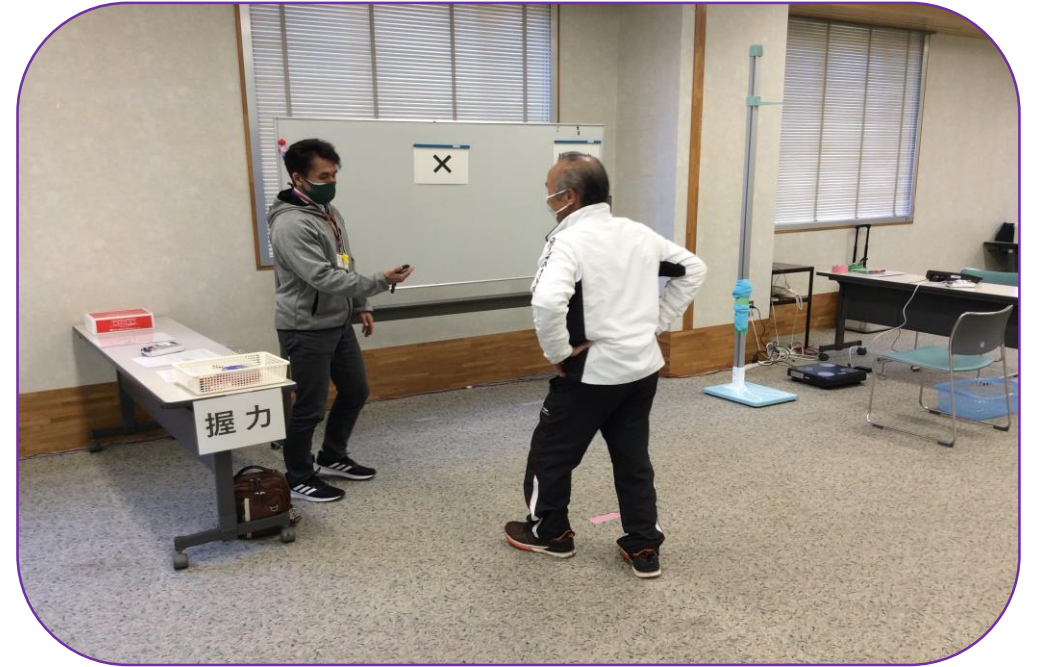
# 測定内容2

## 身体計測、身体機能、運動機能

- 身長、体重、血圧、脈拍
- 握力
- 歩行テスト（5m通常・最大歩行）
- バランス（片足立ち）
- 複合移動能力（Timed Up and Go）

### 測定者

現在、都留市地域活性化起業人として(株)ルネサンスから派遣されている運動指導士に依頼



# 測定内容3 認知機能

- 全般的認知機能

(Mini-Mental State Examination : MMSE、 Japanese version of Montreal Cognitive Assessment : MoCA-J)

- 注意・実行機能

(Trail-Making-Test : TMT)

測定者

東京都長寿医療センターの研修を受けた  
地域包括支援センター職員が実施



# 測定結果

- 1.測定内容を東京都長寿医療センターへ、個人情報伏せて提出
- 2.センターから測定結果を受け取る
- 3.参加者へ結果を郵送する

### 体力測定 結果票の見方

体力測定 結果票

項目ごとの身体機能	氏名
	長寿 太郎 様

検査実施日	体力測定 平均点/判定
2014年2月26日	5 (5歳未満) / 優れている

体力測定項目ごとの測定値				
体力 (kg)	間接付立位歩 (歩)	連続歩行速度 (m/秒)	階昇歩行速度 (m/秒)	複合歩行能力 (歩)
430	800	1.50	2.40	510

体力測定項目ごとの得点 (5段階評価)				
歩力	間接付立位歩	連続歩行速度	階昇歩行速度	複合歩行能力
5	5	5	5	5

■長寿 太郎様

判定	点数
優れている	2.8 点以上
まあまあ	2.3 点～2.7 点
普通	1.6 点～2.2 点
劣っている	1.6 点未満

### 脳の元気度チェック検査 結果票の見方

簡易認知機能評価検査 結果票

番号	個別ID
999	200226999

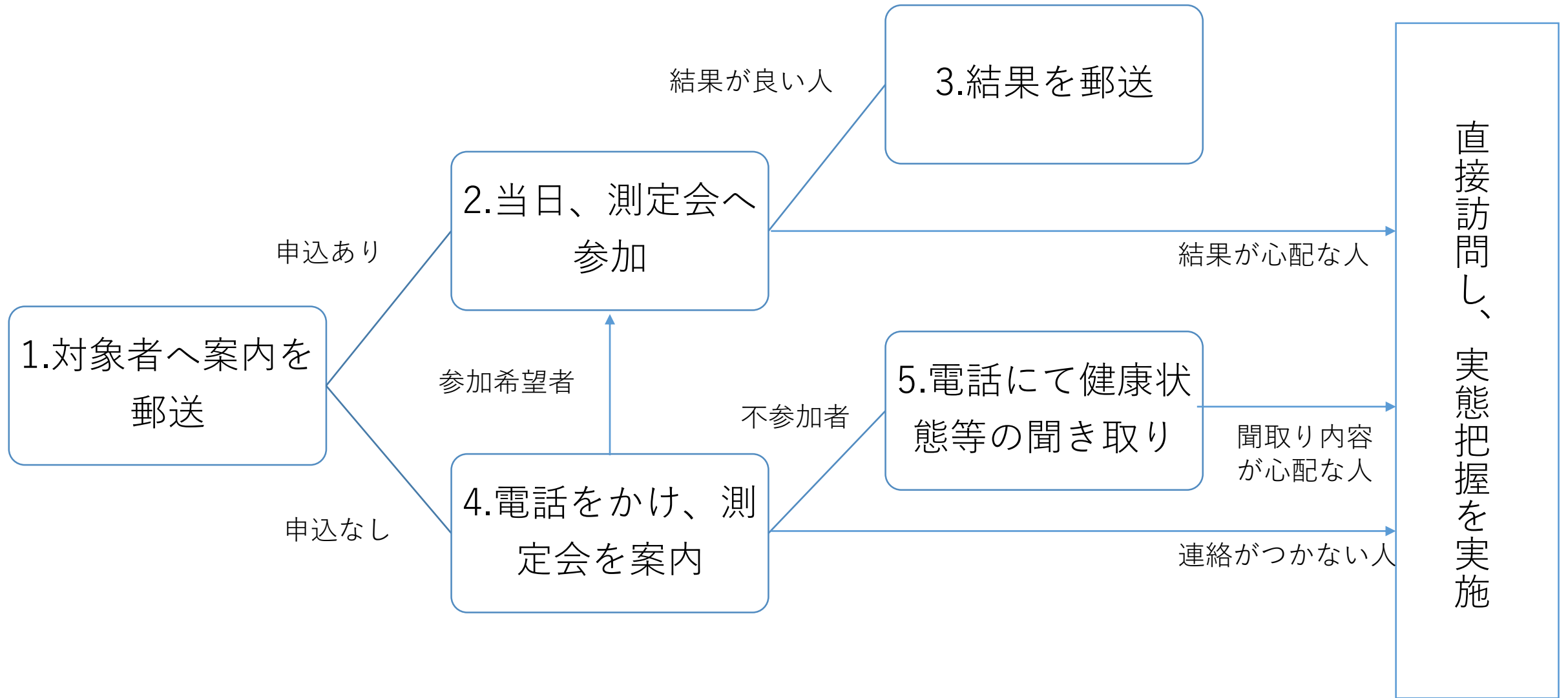
検査実施日	認知機能検査 合計得点 (30点満点)
2月26日	21 点 やや心配

認知機能の領域ごとの正答率					
記憶機能	時間見当識	場所見当識	注意機能	実行機能	言語機能
50%	100%	40%	60%	80%	100%

判定	点数
良好	26 点～30 点
まあまあ	24 点・25 点
やや心配	23 点以下
判定不可	一部未実施など

記憶機能・・・おぼえる機能と思い出す機能の両面によって成り立つ機能です。  
 時間見当識・・・今現在の日付や曜日など、時間に関する状況を把握する機能です。  
 場所見当識・・・自分が今どこにいるか、場所に関する状況を把握する機能です。  
 注意機能・・・頭の中で同時に複数の情報を処理する機能です。  
 実行機能・・・自分の思い描いた通りに作業を行う機能です。  
 言語機能・・・言葉をすらすらと思い出し、言葉を理解する機能です。

# 参考フロー図



# 測定会から実態把握へ

- 測定会の結果内容が不安な方は、職員が直接訪問する
  - フレイル状態の人に対しては、基本チェックリストを元に「いーばしょ」やノルディックウォーキングへの案内、健康指導を実施
  - 明らかな認知症である人に対しては、医療機関受診への支援を実施
- 測定会に不参加の人は、電話して生活状況等の聞き取りを実施
- 電話による連絡がつかなかった場合は、直接訪問する



# 実態把握の聞き取り内容

## ○電話による聞き取りの場合

- 測定会不参加の理由
- 現在の健康状態
- 既往歴
- 生活での困りごと
- (聞き取りをしての印象)

以上を元に直接訪問の必要性を判断

## ○直接訪問の場合

- (左記の内容)  
受け入れが良ければ
- 体重の増減
- 疲れ
- 運動の有無
- 握力
- 家の様子
- 測定会の案内

以上を元に継続支援の必要性を判断

# 健康寿命の延伸のための情報発信

- 測定会参加者には記念品を配布

測定会終了後は、測定の感想など聞きながら介護予防やフレイル予防、メンタルヘルスに関して情報提供。また、口腔機能の維持や向上に関する情報提供を行い、舌ブラシなどを配布。

- 実態把握の場合はその場で健康相談

実態把握での聞き取り時、困りごとなどがあれば相談対応を行っている。内容は、受診支援や介護、フレイル予防など。

