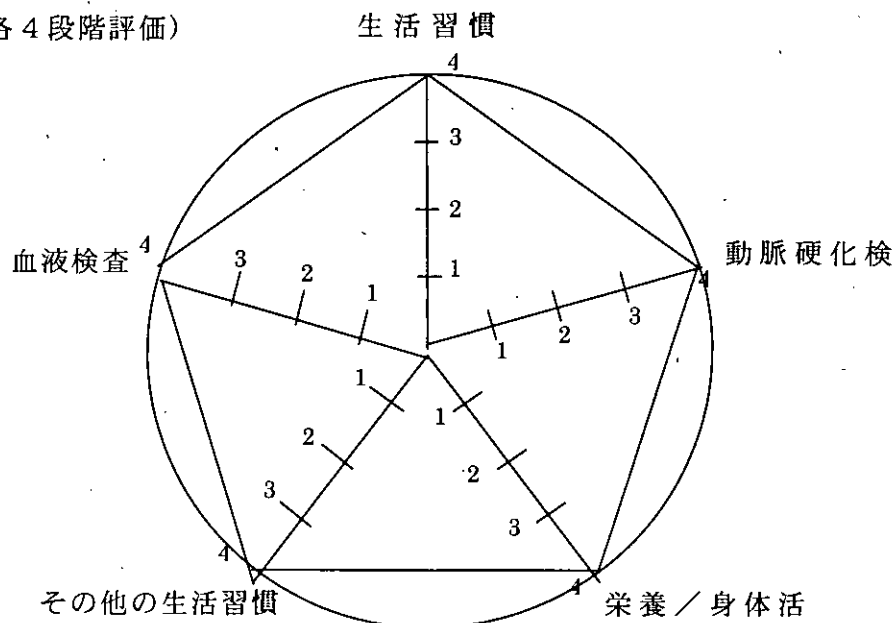
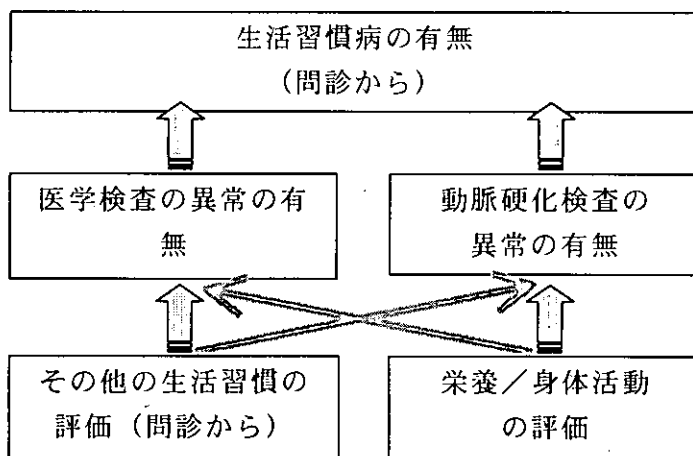


## <資料2> 総合判定のコンセプト

### 1. ペンタゴン（各4段階評価）



### 2. 考え方



### 3. 生活改善目標

以下のようなアドバイスを列挙し、各自の目標を自己選択する（以下は例）

- ・主食・主菜・副菜を基本に、多くの食品を組み合わせる栄養バランスのとれた食事を心がけましょう
- ・週に1、2回でもよいので運動する習慣を持ちましょう。ウォーキングから始めてはいかがでしょうか。
- ・なるべく禁煙または節煙し、吸う場合は周囲の人に気を配りましょう
- ・毎日1回は外出して、外の空気に触れたり、人とかわるよう心がけましょう
- ・楽しい時間を共に過ごしたり、交流ができる友人がいると、毎日の生活がより充実すると思われそうです

自由記載欄も設け、上記の目標以外で各自が思うものを記入する

## 【各項目評価ロジック】

### <生活習慣病の評価>

- ・既往（2～4に○があるもの）がある疾病に、重みづき得点をつける  
2 = 脳卒中（くも膜下出血は除く）、がん、心疾患（狭心症、心筋梗塞をとる）、  
1.5 = くも膜下出血、その他の心臓病  
1 = 高血圧、高脂血症、糖尿病、痛風、不整脈のうち心房細動  
0.5 = 心房細動を除く不整脈、腎臓病、貧血、肝臓病、甲状腺、骨折、その他、胃の切除
- ・ $\Sigma$ 得点、を求める
- ・男女別の4分位を求める  
4 = 第一4分位、3 = 第二4分位、2 = 第三4分位、1 = 第四4分位
- ・各人のスコアを評価する

### <医学検査の評価>

- ・血圧、心所見、眼底検査、脂質代謝、（肝機能）、（貧血）、（腎・尿路系）、糖代謝（HbA1cの結果のみ）、肥満、（その他）  
\*なお、（ ）のものは除く。  
の各項目に2、3がついている場合、2=1、3=2として、 $\Sigma$ 得点を求める
- ・男女別の4分位を求める  
4 = 第一4分位、3 = 第二4分位、2 = 第三4分位、1 = 第四4分位
- ・各人のスコアを評価する

### <動脈硬化度測定の評価>

- 4 : ABI > 1.0, PWV < 年齢別平均値
- 3 : ABI > 1.0, PWV > 年齢別平均値
- 2 : 0.9 < ABI < 1.0
- 1 : ABI < 0.9

### <その他の生活習慣の評価>

#### <65歳・・・8項目

男女別四分位を出し、それをもとに各人のスコアを評価する

#### ≥65歳・・・8項目（お酒の項目を除く）

男女別四分位を出し、それをもとに各人のスコアを評価する

### <栄養・身体活動の評価>

- 4 : 栄養摂取良好（背信号の数が平均以上）かつ身体活動活発（A,B ランク）
- 3 : 栄養摂取良好かつ身体活動不活発（C,D ランク）
- 2 : 栄養摂取不良（背信号の数が平均以下）かつ身体活動活発
- 1 : 栄養摂取不良かつ身体活動不活発

## 【生活習慣改善の提案】

### 65 歳未満の人

「いいえ」のついた項目があれば、次の該当するアドバイスを列挙する

- ・朝食は1日のリズムをつくります。しっかり朝食をとり、いきいきとした1日を始めましょう
- ・働き続けている頭や体の疲労回復のために、睡眠は1日7～8時間必要です
- ・主食・主菜・副菜を基本に、多くの食品を組み合わせることで栄養バランスのとれた食事をしましょう
- ・なるべく禁煙または節煙し、吸う場合は周囲の人にも気を配りましょう
- ・週に1、2回でもよいので運動する習慣を持ちましょう。ウォーキングから始めてはいかがでしょうか。
- ・お酒は適量にしましょう（日本酒なら1合半、ビールなら大瓶1本半くらい）
- ・1日の労働時間が10時間を越えるとストレスがたまりやすくなります。過労に注意しましょう。
- ・多忙な生活、悩みを抱えた生活ではストレスも高くなります。うまく気分転換をはかるなどしてストレスを発散しましょう

### 65 歳以上の人

「いいえ」のついた項目があれば、次の該当するアドバイスを列挙する

- ・年をとると長く眠れなかったり眠りが浅くなって、昼間ついだらだらと寝てしまうことがあります。昼と夜のメリハリをつけて、睡眠は合計8時間くらいまでに抑えましょう
- ・毎日1回は外出して、外の空気に触れたり、人とかかわるように心がけましょう。
- ・家庭や地域の中で自分にできる役割や仕事を見つけ、いきいきとした生活を送りましょう。
- ・肉類や油脂類が不足すると、低栄養状態になって病気にかかりやすくなります。高齢期はむしろ積極的に肉類や油脂類を摂取することが大切です。
- ・なるべく禁煙または節煙し、吸う場合は周囲の人にも気を配りましょう  
(略：お酒は適量なら、むしろお勧めです)
- ・高齢期にもっとも大切な体力は歩く力です。足腰の筋力が衰えないように、散歩や体操の習慣をもちましょう
- ・趣味や稽古事は、生活に楽しみやハリを与えてくれます。より充実した時間を過ごすために、趣味や稽古事を始めてはいかがでしょうか。
- ・楽しい時間を共に過ごしたり、交流ができる友人がいると、毎日の生活がより充実すると思われれます

注) 年齢別のデータを扱うときで、特に指定がない場合は、

39歳以下、40歳から64歳、65歳から74歳、75歳以上、の4群にわけるとする。

<資料3-1> 『人生ばんざい』質問票

# 人生ばんざい

高齢期の健康の目標は、単に病気のあるなしではなく、生活機能における自立です。  
この質問票では、あなたの生活機能の自立度を判定し、それに影響する心身の状態を評価するとともに、健康づくりのアドバイスをお届けします。



すべての質問にお答えください。回答はあてはまる番号に1つだけ○をつけてください。



- |  |   |       |
|--|---|-------|
| 1. バスや電車を使って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. 年金などの書類が書けますか                           | 1 はい                                    | 2 いいえ |
| 7. 新聞を読んでいますか                              | 1 はい                                    | 2 いいえ |
| 8. 本や雑誌を読んでいますか                            | 1 はい                                    | 2 いいえ |
| 9. 健康についての記事や番組に関心がありますか                   | 1 はい                                    | 2 いいえ |
| 10. 友だちの家を訪ねることがありますか                      | 1 はい                                    | 2 いいえ |
| 11. 家族や友だちの相談にのることがありますか                   | 1 はい                                    | 2 いいえ |
| 12. 病人を見舞うことができますか                         | 1 はい                                    | 2 いいえ |
| 13. 若い人に自分から話しかけることがありますか                  | 1 はい                                    | 2 いいえ |
| 14. 日ごろ、仕事、買い物・用足し、散歩、通院などで外出する頻度はどれくらいですか | 1 毎日1回以上    2 2～3日に1回程度    3 1週間に1回程度以下 |       |
| 15. 外出するにあたっては、どなたかの介助が必要ですか               | 1 はい                                    | 2 いいえ |
| 16. 日ごろ、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか            | 1 はい                                    | 2 いいえ |



17. ふだんは、気分のよい方ですか 1 はい 2 いいえ
18. 家族以外で、親しく話したり、行き来したりする友人はいますか 1 はい 2 いいえ
19. 地域から孤立していると感じることがよくありますか 1 はい 2 いいえ
20. この一年間に転んだことがありますか 1 はい 2 いいえ
21. 1kmぐらいの距離を、不自由なく続けて歩くことができますか 1 はい 2 いいえ
22. 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか 1 はい 2 いいえ
23. 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか 1 はい 2 いいえ
24. 日ごろ、どれくらいのを噛んで食べられますか(入れ歯をつかってもよい)  
1 たいていのものは噛んで食べられる 2 あまり噛めないので食べ物が限られる
25. 最近、食べる量が減って(食が細って)いますか 1 はい 2 いいえ
26. ここ2,3年、体重は減少済みですか  
(ダイエットによらない3kg以上の体重減少) 1 はい 2 いいえ
27. ここ2,3年、腕や足がやせてきたと感じますか 1 はい 2 いいえ
28. ふだんからお肉(牛肉、豚肉、鶏肉など)をとるように、  
心がけていますか 1 はい 2 いいえ
29. ここ3年の間ですが、肺炎にかかったことがありますか 1 はい 2 いいえ
30. おちよこに半分ぐらいの水を飲み込むのに時間がかかりますか(4秒以上) 1 はい 2 いいえ
31. 食事の時は、むせることが多いですか 1 はい 2 いいえ
32. 夕食後は、歯磨き(入れ歯の手入れを含む)をしていますか 1 はい 2 いいえ
33. これまでに脳卒中(脳梗塞あるいは脳出血)を起こしたことがありますか 1 はい 2 いいえ
34. 介護保険の要介護または要支援に認定されていますか  
1 申請していない 2 申請中(結果待ち) 3 非該当(判定結果)  
4 要支援(判定結果) 5 要介護1(判定結果) 6 要介護2~5(判定結果)

これで質問は終わりです。  
記入漏れがないかどうか点検して、別紙案内の  
「調査方法」にしたがって提出してください。



<資料3-2> 『人生ばんざい』個人結果票

000-0000  
 ○○県○○町  
 湯島2-2-5

文京 民生 様

SAMPLE

0000-0000-0000

○○町健康福祉課  
 ○○町○○0-0-0  
 TEL 03-0000-0000



この「評価シート」は、あなたの回答をもとに生活機能の自立度を判定し、リスクを評価したものです。

作成日: 0000/00/00

生活機能の自立度の判定

総合判定



手引きの  
4ページ

**手段的自立** 低い       高い  
 在宅で一人でも生活を送れる能力

たいへん良好です。

**知的能動性** 低い       高い  
 余暇活動や創造など知的な活動の能力

この水準を維持するようにしましょう。

**社会的役割** 低い       高い  
 人々との親密な付き合いや社会との交流の能力

手引きの7ページを参考にし、自立度を高めましょう。

リスク(危険な状態に陥る可能性)の評価

■閉じこもり

閉じこもり(タイプ2)であり、心理・社会的に閉じこもり傾向が見られます。

手引きの  
8ページ

■転倒

転倒リスク(転びやすい傾向)があります。

手引きの  
10ページ

■低栄養

安心です。

手引きの  
12ページ

■気道感染

安心です。

手引きの  
14ページ



町が行っている事業の中に予防に関連したサービスがあります。

つぎのところに連絡をとって、利用できるサービスはないか相談してみてください。

○○在宅介護支援センター  
 ○○町○○0-0-0  
 TEL 0000-00-0000



この用紙は環境に配慮し、古紙配合率100%の再生紙および大豆インキを使用しています。

<資料3-3> 『人生ばんざい』手引き書

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# 人生ばんざい

健やかに老いるために



## 健やかな老い

高齢期は、からだの障害や障害がなく、いつまでも自立した幸せな生活を送りたいと誰もが願っています。こうした健やかな老いを手に入れるには、どうしたらよいのでしょうか。日頃どんなことに注意しながら生活すればいいのでしょうか。誰もが知りたいこの問いへの回答をみなさんと一緒に見つけたいと思います。



財団法人高齢者福祉研究所  
東京都老人総合研究所  
地域保健研究グループリーダー  
医学博士 新聞省二



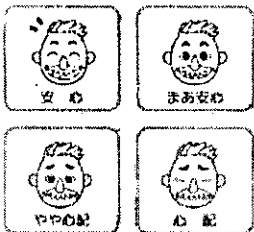
## 目次

こあいせつ	P2
もくじ	P3
生活機能の自立度	P4
改善するためのアドバイス	P5
困窮じこもり	P8
予防するためのアドバイス	P9
転倒	P10
予防するためのアドバイス	P10
低栄養	P12
予防するためのアドバイス	P13
気道感染	P14
予防するためのアドバイス	P15



## 生活機能の自立度

生活機能の自立度は、高齢者の健康の目安となります。そこで、今回はみなさんの生活機能の自立度を、「老研式生活機能評価」というものとして測りました。「総合判定」は、その測定に年齢を意味して、全国の標準値と比較し、下の4つに分けて出しています。あなたはどれでしたか。



「やや心配」「心配」と判定された方は、次のアドバイスを参考に、生活機能の自立度を上げましょう。

### 改善するためのアドバイス

生活に必要な体力、特に歩く力をつけましょう

一般に高齢に伴って体力が低下してきますが、足腰が弱り歩力が低下してくると、日常生活に支障が生じ、生活機能の自立度が低くなります。また、転倒しやすくなり、自宅に閉じこもりがちになります。するとますます足腰が弱くなっていきます。いっからでも運動はあります。足の筋力やバランス能力を強化する体操を行い、歩く力を上げましょう。



### 前向きな気持ちで日々を送りましょう

自分の健康状態を自分で判断すると、次のどれに当てはまりますか

1. 非常に健康
2. まあ健康
3. まあ健康ではない
4. 健康ではない



これは、「健康度自己評価」といいます。「非常に健康」「まあ健康」と答えられる人は、生活機能の自立度が高く、健康寿命が長い傾向にあります。生活習慣病や老化による心身の衰えながら、前向きな気持ちで日々を送りましょう。

生活機能の自立度は、次の4つの能力に分けて考えることができます。

- 身体的自立** 在宅で一人でも生活を送れる能力
- 知的機能** 余暇活動や趣味などの知的な活動の能力
- 社会的役割** 人々との親密な付き合いや社会との交流の能力

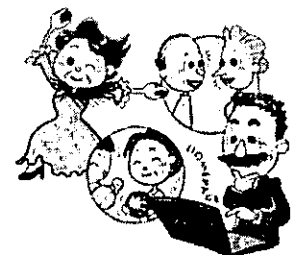
「知的機能」や「社会的役割」が低下している高齢者ほど、「身体的自立」が落ちにくいことがわかっています。

### ③「社会的役割」を高めるために

家庭や地域社会の中で一定の役割をもち、知人や友人との交流が活発な高齢者ほど、生活の質が高く、また健康寿命も長いといわれています。

こうした社会的役割は、仕事・社会活動(町内会活動・ボランティアなど)・学習活動(市民講座・カルチャーセンターなど)・個人的活動(近所付き合い・友人訪問・スポーツなど)などが入ります。

それぞれの地域で、高齢者の社会参加を促進する環境づくりが不可欠です。一度、あなたの住む地域の情報を集めて、解決のあるものがあれば、思い切って飛び込んでみましょう。



### ①「身体的自立」を高めるために

身体的自立は生活するうえで、もっとも大切な機能です。外出、買い物、調理、金銭管理などは「年をとったから隠居」としてやめるのではなく、できる限り実践は続けてみましょう。そのことを同じことをおぼせ、日常生活の自立度の維持にもつながります。

### ②「知的機能」を高めるために

趣味が好きでやることをもつことは、日常生活に一定の楽しみややりがいをもち、健康に良い影響を与えます。