



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

6月11~13日
集団検診

介護予防健診を受けましょう！



介護予防健診項目

特定健診に以下の項目が追加されます

(1) 問 診

(2) 血液検査（栄養状態）

※上記2項目は特定健診とあわせて行います

(3) 運動機能検査

①5m歩行時間（歩行能力検査）

普通に歩いたとき、5mを何秒で歩けるかの検査。杖の使用可能。

②握力検査（筋力検査）

現在の筋力がどれだけあるかの検査

③開眼片足立ち検査（バランス検査）

目を開けた状態で、何秒片足で立っているかの検査

【注意事項】

- ◆特定健診とあわせて行ないます。介護予防健診だけは受診できません。
- ◆65～74歳の希望者も受診できます。病院での個別健診では行ないません。

洞 爺湖町の高齢者数（65歳以上の人口）は3月末で3、569人（37%）、中でも75歳以上の後期高齢者は、町民5人に1人という「超超高齢社会」となっています。

年をとると足、特につま先があまりにくくなったり、左右にゆれながら歩くことが多くなったり、床の凸凹が見えにくくなったりと、様々な要因で転倒する危険が高くなります。

しかし、バランスをくずしたときに体を支える筋力を保つことができれば、転倒は予防できます。年をとると病気になるということ以上に、転倒しないこと、寝たきりにならないことが、いつまでも安心して家での生活を送るために必要になります。洞爺湖町では6月11～13日の集団健診にあわせ、75歳以上の方を対象とした介護予防健診を開始いたします。病気を発見するだけでなく、現在の筋力や体力がどれだけあるのかを調べ、これからの転ばずに自宅で生活し続けるために受ける健診です。ぜひこの機会にチェックしてみましよう。

詳しい健診日程は、広報と同時配布されるちらしをご覧ください。

2kgほどの買物（牛乳パック2本）を持ち帰るのが困難

掃除機かけや布団の上げ下ろしが困難

7項目のうち1項目以上当てはまる人は足腰がおとろえてきている証拠です。ぜひ介護予防健診を受けましょう！

転倒予防のための簡単チェック☑

☐家の中でつまづいたりすべったりする

☐階段をのぼるのに手すりが必要

☐15分くらい続けて歩けない

☐横断歩道を青信号で渡りきれない

☐片足立ちで靴下がはけない



☐2kgほどの買物（牛乳パック2本）

を持ち帰るのが困難

☐掃除機かけや布団の上げ下ろしが困難



7項目のうち1項目以上当てはまる人は足腰がおとろえてきている証拠です。ぜひ介護予防健診を受けましょう！