

## 船橋市高齢者の元気度を計る指標を定める要綱

### (趣旨)

第1条 この要綱は、市民が楽しみながら健康づくりと介護予防に取り組み、健康寿命の延伸に繋げることを目的に、元気度を計る指標の取り扱いについて定めるものとする。

### (定義)

第2条 この要綱において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 元気度 対象者の現在の状態を全国の同年齢における平均と比較し、対象者の合計点数がどの位置にあるのかを点数化したものをいう。
- (2) 要支援・要介護リスク評価尺度 千葉大学予防医学センターが開発したものをいう。
- (3) 元気度チェック 要支援・要介護リスク評価尺度の設問項目（第1号様式）を用いて計る元気度及び3年後の要支援・要介護リスクの指標をいう。
- (4) スマイル 元気度の尺度となる単位をいう。

### (対象者)

第3条 対象者は、次に掲げる要件を備えた者とする。ただし、市長が必要と認める者については、この限りでない。

- (1) 市内に住所を有するもの
- (2) 65歳以上のもの

### (実施方法)

第4条 対象者は、元気度チェックの設問に回答した合計点数から、第2号様式を用いて現在の元気度を算出する。

- 2 対象者は、元気度チェックの設問に回答した合計点数を、要支援・要介護リスク評価尺度の結果表（第3号様式）に当てはめ、3年後の要支援・要介護になるリスクを把握する。
- 3 第1項で算出された対象者の元気度は、第4号様式に掲げるいずれかの基準に該当するものとする。
- 4 市長は、第4号様式に掲げる基準に基づき、対象者の元気度に応じた市のサービス等の勧奨を行うものとする。

### (補則)

第5条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

### 附 則

この要綱は、平成30年12月1日から施行する。

(第1号様式)

やってみよう元気度チェック!  
あなたの体の状態を振り返ってみましょう

元気度チェック (1問ずつ、すべてにお答えください)					当てはまる方に○をつける		○をつけた 点数を 書き写す
①	バスや電車を使って1人で外出できますか				はい 0点	いいえ 2点	
②	日用品の買物ができますか				はい 0点	いいえ 3点	→
③	預貯金の出し入れが自分でできますか				はい 0点	いいえ 2点	→
④	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか				はい 0点	いいえ 3点	→
⑤	椅子に座った状態から 何もつかまらずに立ち上がっていますか				はい 0点	いいえ 2点	→
⑥	15分位続けて歩いていますか				はい 0点	いいえ 1点	→
⑦	この1年間に転んだことがありますか				はい 2点	いいえ 0点	→
⑧	転倒に対する不安は大きいですか				はい 2点	いいえ 0点	→
⑨	BMI「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」が 18.5未満ですか				はい 3点	いいえ 0点	→
⑩	昨年と比べて外出の回数が減っていますか				はい 3点	いいえ 0点	→
性	男性 1点			女性 0点		→	
年齢	65~66歳	67~68歳	69歳	70歳	71歳	→	
	0点	1点	2点	3点	5点		
	72歳	73歳	74歳	75~76歳	77歳		
	6点	7点	9点	10点	11点		
	78歳	79歳	80歳	81歳	82~83歳		
	12点	14点	15点	17点	18点		
	84~85歳	86~87歳	88~89歳	90歳以上			
	20点	21点	23点	24点			

合計点数→

	点
--	---

(第2号様式)

元気度算出方法

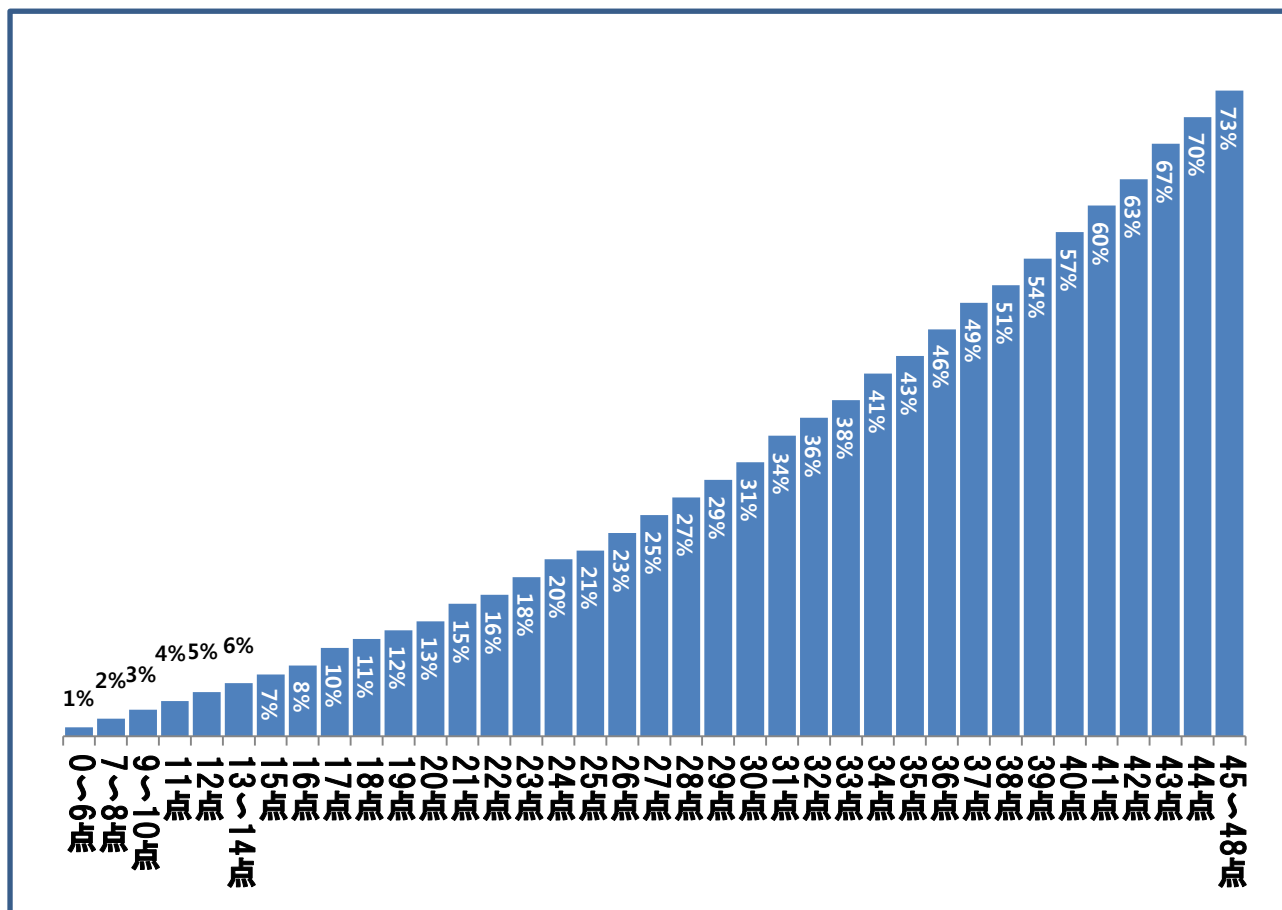
$$\text{元気度} = (48 \text{ 点} - \text{対象者の合計点}) \div (48 \text{ 点} - \text{年齢の平均点}) \times 100$$

年齢の平均点数

年齢 (歳)	平均点	年齢 (歳)	平均点	年齢 (歳)	平均点
65	3.1	75	16.3	85	28.2
66	3.2	76	16.4	86	29.3
67	4.3	77	17.7	87	29.6
68	4.3	78	19	88	31.5
69	6.4	79	20.3	89	31.7
70	7.4	80	22.6	90歳以上	33.7
71	9.6	81	23.9		
72	10.7	82	25.4		
73	13	83	25.5		
74	14.2	84	27.7		

(第3号様式)

要支援・要介護リスク評価尺度の結果表



(第4号様式)

区分	元気度(スマイル)	現在の状態
A	104スマイル以上の方	健康状態が保たれた状態
B	85～103スマイルの方	健康状態が少し低下してきた状態
C	84スマイル以下の方	健康状態の低下がみられ、教室の案内や地域包括支援センターや在宅介護支援センター等の紹介が必要な状態。