

参考

健康スケール帳票

船橋市健康スケール質問項目		当てはまる「番号」を○で囲む	
① バスや電車を使って1人で外出できますか	0. はい	1. いいえ	
② 日用品の買物ができますか	0. はい	1. いいえ	
③ 預貯金の出し入れが自分でできますか	0. はい	1. いいえ	
④ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	
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	0. はい	1. いいえ	
⑥ 15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
⑦ この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
⑧ 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
⑨ 最近測った身長と体重はいくつですか	身長 c m	体重 k g	
⑩ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	
⑪ ふなばしシルバーリハビリ体操教室に参加していますか	1. 週1回以上 2. 月2～3回 3. 月1回 4. 年に数回 5. 参加していない		
⑫ ふなばしシルバーリハビリ体操教室以外に30分以上の体操や運動のグループに参加していますか	1. 週1回以上 2. 月2～3回 3. 月1回 4. 年に数回 5. 参加していない		
⑬ 趣味的なサークルやボランティア活動に参加していますか	1. 週1回以上 2. 月2～3回 3. 月1回 4. 年に数回 5. 参加していない		
⑭ 片脚立ちで靴下をはけますか	0. はい	1. いいえ	
⑮ 家の中でつまずいたり、すべったりすることはありますか	1. はい	0. いいえ	
⑯ 家のやや重い仕事（掃除など）は困難ですか	1. はい	0. いいえ	
⑰ 2kg程度（1Lの牛乳パック2個分）の買い物をして持ち帰るのは困難ですか	1. はい	0. いいえ	
⑱ 横断歩道を青信号で渡りきれますか	0. はい	1. いいえ	
⑲ 指輪っかテスト（裏面参照）で隙間がありますか	1. 届かない 2. ちょうど 3. 隙間がある		
⑳ 現在ご自身の歯は何本残っていますか。さし歯や金属をかぶせた歯も自分の歯に含めます。なお、成人の歯の総本数は、親知らずを含めて 32 本です。	1. 0本 2. 1～4本 3. 5～9本 4. 10～19本 5. 20本以上		
㉑ 歯を磨いていますか（人にやってもらう場合も含む）	1. 毎日 2. 時々 3. 磨かない		
㉒ 食事にかかる時間は長くなりましたか	1. はい	0. いいえ	
記入者氏名	1.本人 2.代理人 記入者（○をつける）	連絡先	電話 ( )

## 健康スケールの各年度の平均値（元気度の推移）

	令和元年度 (新型コロナ感染拡大前)	2年度	3年度
元気度 (市平均)	109.1スマイル	106.6スマイル	107.3スマイル
健康スケール 回答数	53,274通	60,717通	55,213通

令和元年度から3年度にかけて  
1.8スマイル減

新型コロナウイルス感染症の感染拡大以降、市平均の元気度が低下。  
分析結果の中で「元気度が1高くなるごとに、各認定のリスクが有意に2.0～2.6%  
低くなること」が確認された。



**令和元年度と同水準まで元気度を回復させることを、市の関係部署及び地域の高齢者一人ひとりの  
目標とする。(地区コミュニティ単位で取り組み、最終的に市全体で1.8スマイル回復させる)**

元気度とは・・・船橋市医師会等の協力を得て、市独自に作成した「ふなばし健康スケール」に回答することにより得られる、高齢者の元気を計る数値（物差し）であり、各年齢における全国の回答の平均点と、ご自身の合計点数を比較したものである。合計点数が全国平均と同じだった場合を100スマイルとし、スマイル値が100より高いほど同じ年齢の方と比べて元気であることを示している。