

船橋市健康スケール実施要綱

(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、船橋市健康スケール（以下「健康スケール」という。）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) 健康スケール 元気を計る10項目、事業評価に関する3項目、運動器の機能に関する5項目及び口腔機能に関する3項目の計22項目からなる高齢者の体の状態を見るための指標をいう。
- (2) 元気度 対象者の体の状態を全国の同年齢における平均と比較し数値化したものをいう。
- (3) 要支援・要介護リスク評価尺度 3年を経過した後の要支援・要介護リスクをみることができるものをいう。

(対象者)

第3条 健康スケールの送付の対象者は、次に掲げる要件のいずれにも該当する者とする。

- (1) 介護保険第1号被保険者であること。
- (2) 要支援・要介護認定者又は介護予防・生活支援サービス事業対象者を除く65歳、70歳、73歳若しくは75歳以上であること。

(実施方法)

第4条 市長は、健康スケールの送付の対象者に対し、郵送で健康スケール（別記様式）を順次送付する。

- 2 市長は、前項の規定により送付した健康スケール回答があったときは、別表第1により計算し、別表第2により算出した元気度の合計点数を、別表第3に規定する点数に当てはめ、要支援・要介護リスク評価尺度を算出する。
- 3 健康スケールの回答があった者は、前項の規定により算出された元気度により、別表第4の左欄に掲げる区分に応じ、同表中欄に掲げる元気度の区分ごとに、それぞれ同表右欄に定める状態とする。
- 4 健康スケールの回答があった者のうち、別表第5に掲げるいずれかの条件に該当する

ものは、口腔に関する項目に該当するものとする。

5 市長は、第3項から第4項までの規定により判定した事項について、結果通知を発送する。

(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31年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和元年6月17日から施行する。

附 則

この要綱は、令和4年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

別表第 1

元気度を計る項目 配点表

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 0点	67～68歳 1点	69歳 2点	70歳 3点	71歳 5点
	72歳 6点	73歳 7点	74歳 9点	75～76歳 10点	77歳 11点
	78歳 12点	79歳 14点	80歳 15点	81歳 17点	82～83歳 18点
	84～85歳 20点	86～87歳 21点	88～89歳 23点	90歳以上 24点	

別表第 2

元気度算出方法

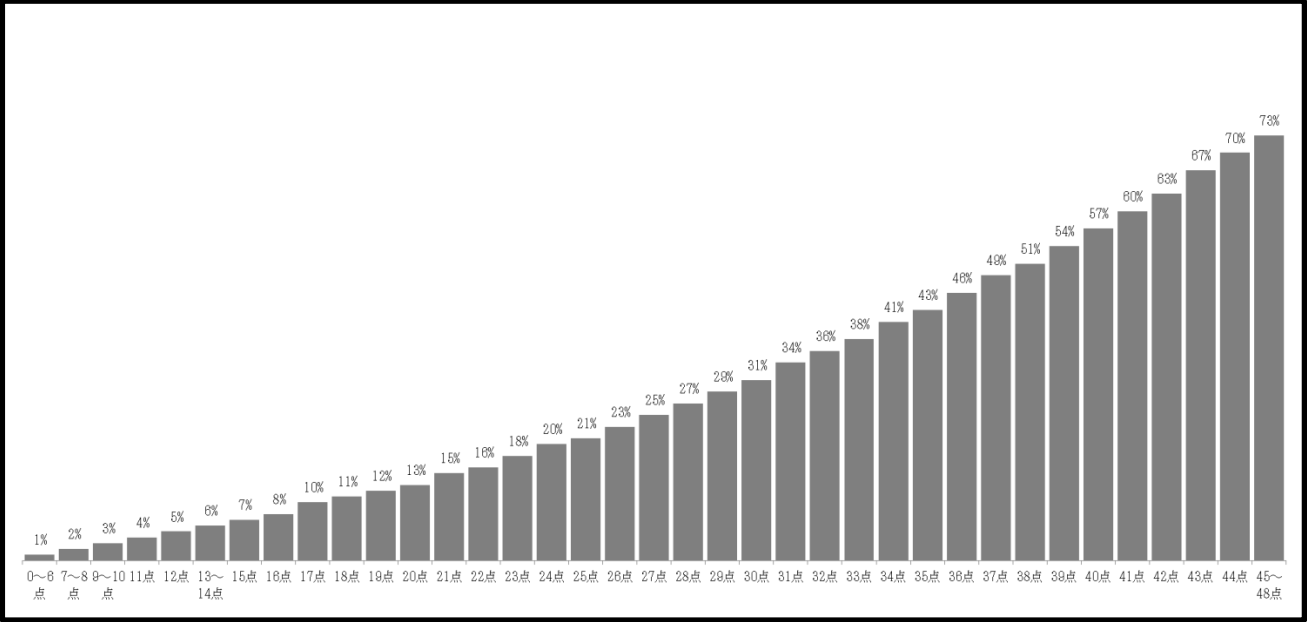
元気度＝（48 点-対象者の合計点）÷（48 点-年齢の平均点）×100

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		

別表第 3

要支援・要介護リスク評価尺度の結果表



別表第 4

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。

備考 この表において「スマイル」とは、元気度の尺度となる単位をいう。

別表第5

口腔に関する項目の該当者

質問項目	条件
2 0	回答が1～4までに該当したもの
2 1	回答が3に該当したもの
2 2	はいと回答したもの

備考 上記のいずれか1つ以上に該当したものを口腔機能強化教室の対象者とする。

別記様式

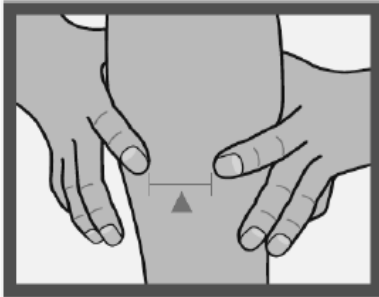
帳票表面

(郵便番号) 郵便区内特別		発送日 令和 年 月 日	
(住所)		船橋市健康スケール	
(氏名)		色付枠の中(記入日、回答欄、記入者氏名及び連絡先の欄等)にご記入の上、同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずにポストに入れてください。	
(バーコード)		記入日 令和 年 月 日	
#(管理番号)			
コード:111111111			
令和〇〇年〇〇月〇〇日作成			
返送期限は令和 年 月 日です。			
ご回答にあたり			
☆ 記入がないと判定ができませんので、回答欄はすべてご記入ください。 ご家族等の代理記入でも結構です。			
☆ 現在の状況について、ご本人の主観によりお答えください。			
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 片脚立ちで靴下ははけますか		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）の重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 指輪つかテスト（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 （ ）
ご回答いただきました健康スケールの結果に加え、船橋市が保有する介護認定者情報や日常生活自立度状況、介護給付データ等は、個人情報の保護に関する法律を遵守し、保健・介護予防事業推進のため、大学等の研究機関へ提供し、統計処理、地区分析及び研究等に利用させていただくことがありますのでご了承ください。（利用・提供する項目は下表をご覧ください。）			
利用・提供する項目			
被保険者番号(介護)、生年月日、性別、住所(町名のみ)、個人の要支援・要介護認定情報及び認定日、認知症高齢者の日常生活自立度状況、障害高齢者の日常生活自立度状況、介護給付費の合計金額(1年間ずつ)、介護保険資格情報(資格喪失日、死亡、転出)等			

指輪っかテスト

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。

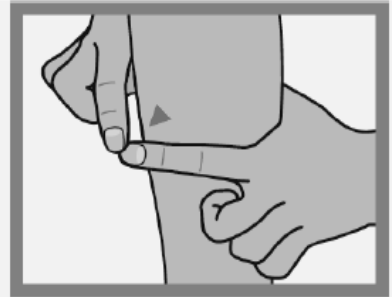
※利き足の反対側のふくらはぎで計測してください



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

出典：東京大学高齢社会総合研究機構