

船橋市健康スケールの開発について

船橋市健康スケール (1問ずつ、すべてにお答えください)		当てはまるところに○をつける	
要支援・要介護リスク評価尺度	① バスや電車を使って1人で外出できますか	はい	いいえ
	② 日用品の買物ができますか	はい	いいえ
	③ 預貯金の出し入れが自分でできますか	はい	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	はい	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	はい	いいえ
	⑥ 15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	⑦ この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	⑧ 転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
	⑨ 最近測った身長と体重はいくつですか？	身長 cm	体重 kg
	⑩ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
設問項目	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 片脚立ちで靴下がはけない	はい	いいえ
	⑮ 家の中でつまずいたり、すべったりする	はい	いいえ
	⑯ 家のやや重い仕事（掃除など）が困難である	はい	いいえ
	⑰ 2kg程度（1リットルの牛乳パック2個分）の買い物をして持ち帰るのが困難である	はい	いいえ
	⑱ 横断歩道を青信号で渡りきれない	はい	いいえ
	⑲ 指輪つかテスト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	はい	いいえ

健康スケールの結果および回答日以降の身体状況の変化や介護給付データは、船橋市個人情報保護条例を遵守し、保健・介護予防事業推進のため、統計処理、地区分析及び、大学等の研究機関での研究等に利用させていただきますのでご了承ください。

記入者氏名	
連絡先電話 ()	1. 本人 2. 代理人 記入者(○をつける)

健康スケールは、容易に簡便に高齢者の元気を計る物差しの作成を目的とし、「船橋市健康スケール及び運動器チェック指標検討協議会」において、整形外科医や理学療法士等の意見を取り入れながら開発しました。
この健康スケールは、【元気度チェック】、【ふなばしシルバーリハビリ体操事業等の評価項目】、【運動器機能の状態をみる項目】、【口腔機能の状態をみる項目】で構成されています。この健康スケールを行うことで、高齢者個人の現在の元気度、3年後の要支援・要介護リスクが分かり、また運動器チェック事業や介護予防教室事業に参加が必要な対象者の抽出を行うことができるものです。

①～⑩元気度チェック該当項目
千葉大学予防医学センターの辻大士氏らが開発した「要支援・要介護リスク評価尺度」を用い、各年齢における全国の平均を基準として、回答者の合計点数を比較し元気度を算出する。(2ページ目参照)

⑪～⑬事業評価に関する項目
(ふなばしシルバーリハビリ体操事業等に関する項目)

⑭～⑲運動器に関する項目
④～⑧の項目と合わせて運動器の機能低下者（フレイル予備軍・要支援1相当）の抽出に使用し、回答結果に応じて運動器チェック事業の対象者とする。

⑳～㉒口腔機能に関する項目
口腔機能低下者の抽出に使用。対象者には介護予防教室をご案内する



健康スケールの結果、運動器チェック事業への参加、介護予防事業への参加等について、3年間の回答データを蓄積し、それぞれの指標の有効性や、事業の評価等について研究機関と共同でコホート研究を行う。
※コホート研究とは、2つの群を比べて、一定期間の経年変化をみるものです。