

船橋市健康スケールの①～⑩を用いて 元気度チェック		当てはまる方に○を つける			
①	バスや電車をを使って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	

元気度チェックの基となった「要支援・要介護リスク評価尺度とは」

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」であり、介護保険制度の総合事業対象者を把握するツールである基本チェックリストの25項目をJAGES調査の回答結果等から有効性を検証し、より限られた項目から構成される実効性の高い評価尺度として、2018年の日本疫学会学術総会で発表されたものです。この10項目の回答結果に性別・年齢の点数を加えることで、3年後の要支援・要介護状態になるリスクを見ることができます。船橋市では、この指標を用いることで、高齢者のリスクを見るだけでなく、現在の元気度を提示できるようにしました。

元気度チェックで分かること ①元気度について

現在の状態を全国の年齢別における平均と比較し、個人の合計点数がどの位置にあるかで元気度を点数化します。

あなたの元気度は ○○スマイル ～年齢の平均に比べた元気度は？～

個人の元気を表す単位をスマイルと設定。個人の合計点数が全国の年齢の平均と同じ場合は100スマイルになります

◎スマイルとは、元気度の尺度単位。元気度が上がるほど笑顔が増えることを示しています

【算出方法】元気度 = (48点-あなたの合計点) ÷ (48点-年齢の平均点) × 100

元気度チェックで分かること ②要支援・要介護リスクについて

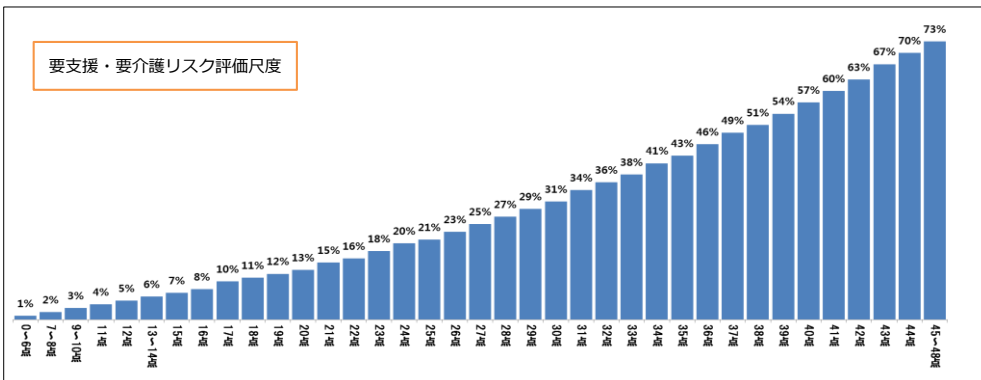
10項目の回答結果に性別、年齢における点数配分を計算した合計点数で、3年後の要支援・要介護状態へのリスクを見ることができます。個人の元気度だけでは、表せられない、リスクを知る指標となります。



地域の元気度を2020年から算出します

24地区コミュニティごとの元気度と全体の元気度を提示することにより、

自分の住んでいる地区の状態を知ることができます。



年齢での平均点数およびリスク評価尺度

年齢	平均	リスク評価尺度	年齢	平均	リスク評価尺度	年齢	平均	リスク評価尺度	年齢	平均	リスク評価尺度
65	3.1	1%	72	10.7	3%	79	20.3	13%	86	29.3	29%
66	3.2	1%	73	13.0	6%	80	22.6	16%	87	29.6	29%
67	4.3	1%	74	14.2	6%	81	23.9	18%	88	31.5	34%
68	4.3	1%	75	16.3	8%	82	25.4	21%	89	31.7	34%
69	6.4	1%	76	16.4	8%	83	25.5	21%	90以上	33.7	38%
70	7.4	2%	77	17.7	9%	84	27.7	25%			
71	9.6	3%	78	19.0	12%	85	28.2	27%			