

高齢者健診

基本チェックリスト④

「閉じこもり」をチェック

「閉じこもり」傾向にな
っていませんか？

下の表は、65歳以上の
方を対象に実施している
高齢者健診の基本チェッ
クリストの一部で、閉じ
こもり傾向になっていな
いかを調べる項目です。

「閉じこもり」って？

閉じこもり自体は病気
ではありません。

閉じこもりとは、寝た
きりなどではないにもか
かわらず、家からほとん
ど外出せずに過ごしてい
る状態のことです。

老化に伴う身体能力や
意欲の低下・人間関係・
家の構造や住環境など、
さまざまな要因が重なっ
て起こると考えられます。

「閉じこもり」になると
どうなる？

閉じこもりがちな生活
が続けば、運動器の機能
低下・低栄養状態・口腔
機能の低下・認知症・う
つなどのさまざまな「要
介護状態への危険因子」
をあわせ持つていること
が多いものです。

閉じこもりから要介護
状態にならないよう、閉
じこもり気味の方は閉じ
こもりを解消しましょう！

「閉じこもり」を防ぐ
ためのヒント

生活習慣を改善すること
が閉じこもり予防につな
がります

◆規則正しいリズムの生
活をしましょう

1日3回の食事、睡眠
時間は7時間程度とい
うのが規則正しい生活
といえます。

◆積極的に外に出てみま
しょう

人との交流がある高齢
者ほど自立度が高く、
長生きであることがわ
かっています。通院や
通所を通じて人と交わ
りましょう。

◆1日30分以上体を動か
しましょう

歩くことをはじめ、
家事、庭仕事、畑仕事
など、日常生活の中で
からだを動かすことを
こころがけましょう。

◆じぶんでやれることは
じぶんでやりましょう

家庭内にはやらなくて
はいけないことがたく
さんあります。無理を
せず、自分のできるこ
とはじぶんでやりまし
ょう。

◆趣味を楽しもう

サークルなどへの参加
は、新しい仲間と出会
えるきっかけになりま
す。

◆ボランティア活動に参
加しましょう

今までの人生で得た知
識や経験、技術を誰か
の役に立ててみませ
んか。

○お問い合わせ

健康福祉課保健衛生係

大方総合支所

☎ 43-2836 (直通)

佐賀総合支所

☎ 55-7373 (直通)



恩給欠格者・戦後強制抑留者・引揚者のみなさまへ

いわゆる恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の「ご本人」に、内閣総理大臣名の『特別慰労品』を贈呈しています。(過去に内閣総理大臣名の書状などを受けた方も対象)

請求書は、黒潮町役場(大方総合支所・佐賀総合支所の健康福祉課)に設置しています。

資格要件などのお問い合わせは、独立行政法人平和記念事業特別基金までご連絡ください。

無料電話 0120-234-933 (月曜～金曜 9:15～17:15 土日休)