

介護予防に関する地域の相談窓口

地域包括支援センター

●高齢者に関する保健・介護・福祉の総合相談窓口です。
連絡先は地域ごとに異なります。



長崎市 地域包括支援センター	中学校区	電話番号
東長崎	東長崎中	813-8060
日見・橘	日見・橘中	801-2037
桜馬場	桜馬場中	818-6602
片淵・長崎	片淵・長崎中	801-5188
大浦	大浦中・梅香崎中	818-8311
江平・山里	山里中	841-7770
西浦上・三川	西浦上・三川中	847-0151
緑が丘	緑が丘中	847-3812
淵	淵中	814-0202
小江原・式見	小江原中	848-1222
西部	丸尾・福田・西泊中	862-0119
岩屋	岩屋中	855-8000
滑石・横尾	滑石・横尾中	814-7770
三重・外海	三重・外海・池島中	860-1100
琴海	琴海中	801-2730
小島・茂木	小島・南・茂木・日吉中	820-8231
戸町・小ヶ倉	戸町・小ヶ倉中	879-7408
土井首	土井首中	833-5454
深堀・香焼	深堀・香焼・伊王島・高島中	895-7007
南部	三和・野母崎中	892-3124

基本チェックリスト

記入日： 年 月 日 ()

こちらが基本チェックリストです。
実際に利用する際は、地域包括支援センター職員と一緒にチェックしますので、まずご連絡ください。



回答：いずれかに○をお付けください

氏名	住所		
No.	質問項目		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	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
7	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
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	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
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が18.5未満の場合に該当とする

※ この「長崎市介護予防ケアパス」は、長崎市地域包括ケア推進協議会 医療・介護連携部会 市主催自立支援型地域ケア会議ワーキングの助言者のご意見に基づき作成しています

