

# やってみましょう！「フレイルチェック」

はい・いいえのどちらかに○をつけ、黄色の列に○のついた数を数えてください。

また黄色の列に○がついた場合は、右側の「分類」を覚えておいてください。

番号	質問事項	回答		分類
		※	はい	
1	バスや電車で1人で外出していますか	いいえ	はい	つながり
2	日用品の買い物をしていますか	いいえ	はい	
3	預貯金の出し入れをしていますか	いいえ	はい	
4	友人の家を訪ねていますか	いいえ	はい	
5	家族や友人の相談にのっていますか	いいえ	はい	
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	いいえ	はい	運動
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	いいえ	はい	
8	15分間位続けて歩いていますか	いいえ	はい	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	はい	いいえ	食事
12	BMIは18.5未満ですか 身長: cm 体重: Kg (計算式BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m))	はい	いいえ	
13	半年前に比べて堅いものが食べにくになりましたか	はい	いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることができますか	はい	いいえ	
15	口の渴きが気になりますか	はい	いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	いいえ	はい	健□
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	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言われますか	はい	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	いいえ	はい	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	つながり
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ	
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	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	はい	いいえ	

黄色の列で選んだ「○」の数

個

# 「フレイル チェック」の結果は ？



## 黄色列の「○」の数が、0個の方

今のところフレイルの心配はありません。

これからも活き活きとすごせるよう今の生活を維持しましょう。

しかし、油断は禁物です！

今はフレイルに該当しなかった 65 歳以上の方は、2 年後にフレイルになるかもしれない「フレイル危険度をチェック」をしてみましょう。



## 黄色列の「○」の数が、1～3個の方

現在はフレイルの心配はありませんが、○がついた分類について「フレイル危険度をチェック」を参考にしましょう。



## 黄色列の「○」の数が、4～6個の方

少しずつフレイルの兆候が出始めているかもしれません。

○がついた分類について「フレイル危険度をチェック」を参考に、自身の健康づくりに役立て、実践していきましょう。



## 黄色列の「○」の数が、7個以上の方

すでにフレイルになっているかもしれません。

○がついた分類を中心に「フレイル危険度をチェック」を参考にして、ぜひ、今から実践してみましょう。