

フレイルチェックの判定

それぞれの質問は、**桃色**が食事や口腔、**緑色**が運動、**黄色**（質問12を除く）が**社会参加**に関する項目になります。

赤字に○を付けた項目が多いほど、**フレイル状態**になる可能性が高まります。

1	現在の健康状態はいかがですか	① よい ② まあよい ③ ふつう ④ あまりよくない ⑤ よくない	
2	毎日の生活に満足していますか	① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満	
3	1日3食きちんと食べていますか	① はい ② いいえ	栄養食・口腔
4	半年前に比べて、「さきいか」や「たくあん」などが、食べにくくなりましたか	① はい ② いいえ	
5	お茶や汁物でむせることがありますか。	① はい ② いいえ	
6	6か月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	① はい ② いいえ	
7	以前に比べて、歩く速度が遅くなってきたと思いますか	① はい ② いいえ	運動
8	この1年間に転んだことがありますか	① はい ② いいえ	
9	ウォーキング等の運動を週1回以上していますか	① はい ② いいえ	
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの、物忘れがあるとされていますか	① はい ② いいえ	社会参加
11	今日が、何月何日かわからない時がありますか	① はい ② いいえ	
12	たばこを吸いますか	① はい ② いいえ ③ やめた	
13	週に1回以上、外出していますか	① はい ② いいえ	
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	① はい ② いいえ	
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	① はい ② いいえ	

定期的なチェックをおすすめします。
この機会に、生活習慣を振り返り、
取り組みにつなげてみませんか。

