

# フレイルチェックをしてみましょう

今まで、紹介してきましたフレイルの内容について、気軽にチェックしてみましょう。判定結果によって、現在の生活を振り返り、改善しながら健康生活を送りましょう。

## フレイルチェックリスト

	質 問	選 択 肢
問1	あなた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
問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
問3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
問4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (さきいか、たくあんなど)	①はい ②いいえ
問5	お茶や汁物などでむせることがありますか	①はい ②いいえ
問6※	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい★ ②いいえ
問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
問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
問9※	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ★
問10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れ があると言われていませんか	①はい ②いいえ
問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
問12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
問13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
問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
問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
問16※	5分前のことが思い出せますか	①はい ②いいえ★
問17※	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	①はい★ ②いいえ

## フレイルの判定

※がついている質問の回答の★の数を集計してみましょう。

★の数	0個	1～2個	3個以上
判定	健康	フレイルの危険性あり	フレイルの危険性が高い

問合せ▶ 困介護高齢課地域包括支援センター(☎内線1189)