







# あなたのフレイル度をチェックしてみましょう

**フレイル**とは加齢とともに、体や心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態です。以下のチェック項目で、**8個以上該当する方**は注意が必要です。早めに気づき改善することで、健康な状態に戻ることができます。

内 容	No.	チェック項目	
1. 日常生活  <b>チェックは ___ 個</b>	1	車の運転、もしくはバスや電車を利用していない	
	2	日用品の買い物をしていない	
	3	1人で預貯金の出し入れをしていない	
	4	友人の家を訪ねていない(家族、親戚は含まない)	
	5	家族や友人の相談に乗っていない(電話での相談もふくむ)	
2. 運動機能 ☆3個以上は <b>要注意</b>  <b>チェックは ___ 個</b>	6	階段を上するのに手すりが必要	
	7	椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要	
	8	15分位続けて歩いていない	
	9	この1年間に転んだことがある	
	10	転倒に対する不安が大きい	
3. 栄養状態 ☆1個以上は <b>要注意</b> <b>チェックは ___ 個</b>	11	6か月間で2～3kg以上、体重が減ったまたは増えた	
	12	食べるのが楽しくなくなった	
4. 口腔機能 ☆2個以上は <b>要注意</b> <b>チェックは ___ 個</b>	13	以前に比べて固い物(たくあんやさきいかなど)が食べにくくなった	
	14	お茶やみそ汁、酢の物等でむせることがある	
	15	お口のかわきが気になる	
5. 活動  <b>チェックは ___ 個</b>	16	週に1回以上、人と会う場所に出かけていない	
	17	昨年と比べて外出の機会が減っている	
6. 認知機能  <b>チェックは ___ 個</b>	18	周りから「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされている	
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけていない	
	20	今日が何月何日かわからないときがある	
7. こころの状態  <b>チェックは ___ 個</b>	21	毎日の生活に充実感がない	
	22	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	
	23	楽にできていたことがめんどろになった	
	24	自分が役に立つ人間だと思えない	
	25	わけもなく疲れたような感じがする	

1～25  
(25個中)

個

あなたの  
フレイル度は…

- 4～7個…… プレフレイル(前虚弱)  
 8個以上…… **フレイル**