

日付 年 月 日 フレイルチェックしてみましょう

「はい」「いいえ」当てはまる方に
チェックしましょう！

質問のチェックの数を確認し、自分の「フレイルの状態」をチェックしましょう！

1	バスや電車で一人で外出していますか 一人で自家用車を運転して外出している場合も「はい」となります	0	はい	1	いいえ	生活機能 全般
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伝わらずに上っていますか	0	はい	1	いいえ	運動器の 機能
7	イス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か月間で2~3kg以上の体重の減少がありましたか	1	はい	0	いいえ	栄養状態
12	BMIが18.5未満ですか BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1	はい	0	いいえ	
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1	はい	0	いいえ	口腔機能
14	お茶や汁物など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	閉じこもりの 傾向
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	まわりの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われますか	1	はい	0	いいえ	認知機能
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	
チェックリスト番号1~20の合計						/20
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	こころの健 康状態
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれ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ではおっくうに 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	

チェックリスト番号 1~5 生活機能全般をチェックします。

毎日の生活を健康に過ごす体力や気力が低下していませんか？
生活が不活発になると、心身がより早く衰える危険があります。
自分でできることは、できるだけ自分でいきましょう！

チェックリスト番号 6~10 運動器の機能をチェックします。

身体を動かすための筋力や関節などの機能が低下していませんか？
足腰が衰えると、生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があり
ます。毎日の生活に運動を取り入れましょう！
【点数結果が3点以上の方は要注意！】

チェックリスト番号 11~12 栄養状態をチェックしています。

痩せすぎたり、血液のなかの大切なたんぱく質（アルブミン）が低下していませんか？
栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。
おいしく、楽しく、バランスよく食べましょう！
【点数結果が2点の方は要注意！】

チェックリスト番号 13~15 口腔機能をチェックします。

噛む力、飲み込み食べる力が落ちてませんか？入れ歯や、歯茎、口の中の状態はどうで
すか？
食べたり、飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。
口腔ケアでお口の健康を保ちましょう！

チェックリスト番号 16~17 閉じこもりの傾向をチェックします。

外出が億劫になっていませんか？気力や体力は大丈夫ですか？
家に閉じこもっていると心身の活動が不活発になるため、全身の衰弱や認知機能の低下、
うつを招きやすくなります。
外に出る楽しみを見つけ、細めに出かける習慣を身につけましょう！
【チェック16該当要注意！】

チェックリスト番号 18~20 認知機能をチェックします。

最近物忘れがひどくなったことはありませんか？
認知症は早期に治療・予防することにより、認知症の進行を遅らせる事ができます。
「おかしいな？」と思ったら、早めに受診し、診断を受けることが大切です。
小さな変化を見逃さないようにしましょう！
【点数が1点以上の方は要注意！】

チェックリスト番号 1~20 総合的な生活機能をチェックします。

生活が不活発になると、毎日の生活を健康に過ごす体力や気力など全般的な筋力が衰え、
日常生活に支障が出る可能性があります。生活習慣を見直してみましょう！
【点数結果が10点以上の方は要注意！】

チェックリスト番号 21~25 こころの健康状態をチェックします。

最近気分が落ち込んだりやる気が出ない、生活に張りがないなど精神的な衰えを感じませ
んか？うつ病になると生活が不活発になって心身の衰弱を招きやすくなります。
長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。
「もしかして」と思ったら早めに相談しましょう！
【点数結果が2点以上の方は要注意！】