

フレイルチェック表～あなたの健康状態をチェック～

*あなたの状態で、当てはまる番号に○をつけてください

No.	質問	今のあなた	ポイント	知ることができる内容	コラム
1	あなたの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	健康状態	自分の健康をどう感じているかわかります。健康状態がよくないと感じている人は、体などが衰えやすい危険があります。	①
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	心の健康状態	心の健康状態がわかります。うつ病など心の健康状態がよくない状態が続くと、フレイルを招いたり、生活に支障が出ます。	②
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい②いいえ	食習慣	栄養がとれているか、規則正しい生活かわかります。欠食や食事内容の偏りがあると、栄養不足になってしまいます。	③
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	①はい②いいえ	口腔の機能	噛む力、飲み込む力など口腔の機能がわかります。口腔の機能が衰えると、食べやすいものしか食べなくなります。すると、栄養に偏りが出てフレイルにつながったり、誤嚥（食べ物が誤って気道に入る）によって肺炎になる恐れがあります。	④
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	体重の変化	栄養が不足していないかわかります。栄養不足はフレイルや介護が必要な状態につながります。	⑤
6	6か月で2～3キロ以上の体重減少がありましたか	①はい②いいえ	運動・転倒	歩く速さ（運動能力）や転倒の危険、運動習慣がわかります。青信号で横断歩道を渡りきれないなど、歩く速さが衰えると、フレイル、要介護状態へ進むおそれがあります。また転びやすい人は、転倒して骨折などのけがをしやすく、要介護状態につながる危険があります。反対に、定期的に運動していると、筋肉量や筋力が維持でき、転びにくくなります。	⑥
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	認知機能	脳の働き（認知機能）がわかります。年齢とともに脳の働きは少しずつ衰えますが、日常生活に支障が出るほど認知機能が衰えた状態が認知症です。認知症になる前の段階で対処することで、認知症になるのを先延ばしにすることが期待できます。	⑦
8	1年間に転んだことがありますか	①はい②いいえ	喫煙	喫煙は、COPD（慢性閉そく性肺疾患）、肺がん、糖尿病など、さまざまな病気の原因となります。何歳から禁煙しても、禁煙の効果はあります。	⑧
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい②いいえ	社会参加	週に1回も外出しない人は、足腰が弱くなったり認知機能が衰えやすく、他者との交流やボランティア活動など積極的に社会参加している人は、介護が必要な状態になりにくいです。	⑨
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ますか	①はい②いいえ	周囲の応援	身近に相談できる人がいると、悩みを相談できたり助けを得られたりすることから、心身の健康を守りやすくなります。	⑩
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	あなたはタバコ（加熱式、電子タバコを含む）を吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた			
13	週に1回以上は外出していますか	①はい②いいえ			
14	普段から家族や友人との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			

*出典：厚生労働省「後期高齢者の質問票」、東京法規出版「人生100年時代のフレイル対策パンフレット」