

フレイルチェック 質問票の見方



フレイルに関する質問を、もう一度振り返ってみましょう！

		安心な回答	要注意の回答	健康長寿のための取組
健康状態	質問 1 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	健康の不安や自覚症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。 また、生活習慣病やがん予防のために禁煙や持病の治療、毎年の健康診査の受診に取り組みましょう。
	質問 12 たばこを吸いますか	② 吸っていない ③ やめた	① 吸っている	
栄養状態	質問 3 1日3食きちんと食べていますか	① はい	② いいえ	高齢期のやせは、要介護の原因となります。 栄養の不足による「体重減少」や「体力・筋力低下」を防止するために、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆食品、乳製品等）を積極的にとりましょう。 また、噛みにくさやむせが気になれば、早めに歯科医院に相談を！ 
	質問 4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	② いいえ	① はい	
	質問 5 お茶や汁物等でむせることがありますか	② いいえ	① はい	
	質問 6 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	② いいえ	① はい	
運動	質問 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	② いいえ	① はい	介護予防には、足腰の筋力維持が重要です。 筋力を維持向上するには、毎日体を動かす時間を作りましょう。 まずは、家事や外出などで体を動かす時間の合計を1日40分間作ることからスタート！ 
	質問 8 この1年間に転んだことがありますか	② いいえ	① はい	
	質問 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	
認知機能	質問 10 周りの人から物忘れがあるとされていますか	② いいえ	① はい	健康を意識した生活習慣を取り入れて、やりたいことに挑戦しましょう。 特に、外出や家族・友人との付き合いは、体と心にとって良い刺激となります。「毎日の散歩や買い物」や「家族や友人との付き合い」で心身を刺激する機会を意識的に作りましょう。 
	質問 11 今日が何月何日かわからない時がありますか	② いいえ	① はい	
心・社会参加等	質問 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	また、困ったときの相談先がありますか？元気なうちに、相談できる家族や友人、かかりつけ医、市町の相談窓口（地域包括支援センターなど）を作っておきましょう。
	質問 13 週に1回以上は外出していますか	① はい	② いいえ	
	質問 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	
	質問 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	