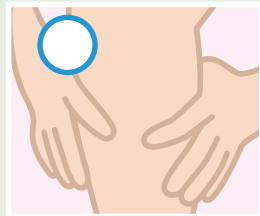


健康寿命をのばそう！

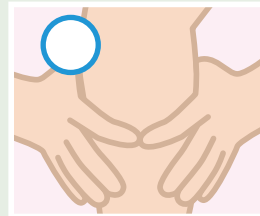
フレイルのセルフチェック

フレイルは筋力低下などの身体の問題、認知症などの精神・心理的問題、社会的な問題を抱えている状態です。放っておくと要介護状態へ発展することがありますので予防が必要です。フレイルチェックには簡易テストと総合チェックがあります。下記の簡易テストで問題があるときには医師や理学療法士に相談し、総合チェックを受けてみましょう。

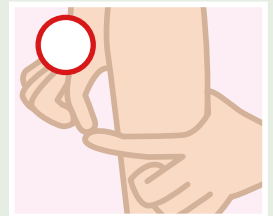
指輪っかでふくらはぎを囲んだ時に
どうなりますか？
当てはまる○に枠と同じ色を
塗ってください。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

※こちらの該当者は、筋肉量が少ない可能性があります。

各質問に対して当てはまるものを塗りつぶしてください。

みどり色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。

赤信号が1つ増えるごとにフレイルの危険度が高まります。

- | | | | |
|----|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | 野菜料理と主菜（お肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | お茶や汁物でむせることがありますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | 自分が活気に溢れていると思いますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | 何よりもまず、物忘れが気になりますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |