

# フレイルチェックリスト

ご自身の状態を把握するために、下のチェックリストの該当する項目にチェックしてみましょう

**右側** に当てはまるほど、フレイル度が高くなると言われていますので、日々の生活習慣を見直しましょう。

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
4	半年前に比べて固いもの（さきいかや、たくあんなど）が食べにくくなりましたか	いいえ	はい
5	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
6	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
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	いいえ	はい
8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
9	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
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言われていませんか	いいえ	はい
11	今日が何月何日かわからないときがありますか	いいえ	はい
12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	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	はい	いいえ