

簡単！フレイルチェック！

今の自分の状態を確認してみましょう！

① イレブンチェックをしてみましょう。

全部で11項目書かれた質問表です。「はい」または「いいえ」で答えてみましょう。

栄養	Q1	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	☐ はい	☐ いいえ
	Q2	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	☐ はい	☐ いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれますか	☐ はい	☐ いいえ
	Q4	お茶や汁ものでお世ることがあります	☐ いいえ	☐ はい
運動	Q5	1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	☐ はい	☐ いいえ
	Q6	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	☐ はい	☐ いいえ
	Q7	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	☐ はい	☐ いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	☐ いいえ	☐ はい
	Q9	1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしますか	☐ はい	☐ いいえ
	Q10	自分が活気にあふれていると思いますか	☐ はい	☐ いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	☐ いいえ	☐ はい

結果 ☐ の数が2つ以下：ほぼ健康 3～5つ：「プレフレイル」の可能性 6つ以上：「フレイル」の可能性

② 指輪っかテストをしてみましょう。

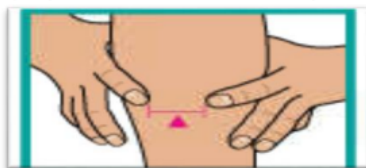


両手の親指と人差し指で輪を作ります。



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に力を入れずに軽く囲んでみましょう。

結果（ご自身の状態は？）



囲めない

小さい



ちょうど囲める

筋肉量の低下度



隙間ができる

大きい

転倒・骨折などのリスク

フレイルを予防・改善！

フレイルチェックで該当する項目はありませんでしたか？予防・改善に向けたポイントを紹介します。

ア Q1～4の□
に当てはまった方！

栄 養

フレイル予防のために、栄養は欠かせません。毎回の食事をフレイル予防に切り替えてみませんか。



ポイント

- ・基本の食事（主食、主菜、副菜）を整えましょう。
- ・様々な食品をバランスよく食べましょう。
- ・たんぱく質にも注目！毎食忘れずに摂りましょう。



ア Q5～7の□
イ 指輪っかテスト
に当てはまった方！

運 動

年齢とともに筋肉量は減っていきます。そのため筋力が低下したり、骨や関節といった運動器の機能が低下したりと、フレイルになりやすくなります。**定期的な運動**により、フレイルの状態となることを遅らせることができます。

出典：健康長寿を実現する運動 健康長寿ネット

今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか？



今日は歩いて
買い物に行こうかな

天気がいいから
散歩に行こう



テレビを見ながら
ストレッチしてみようかな

継続することが大切です

出典：アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー厚生労働省

ア Q8～11の□
に当てはまった方！

社会参加

外出することや人と話すことは、こころの健康や認知症の予防につながります。コンビニに行ったり、近所に咲いている花を見に行くなど、出かける理由は何でもよいので、意識的に外出する用事をつくるようにしてみましょう。

今日からできる！フレイル予防

- ・犬の散歩に行く
- ・いつもと違う道でスーパーに行ってみる
- ・近所の人にあいさつをする

おしゃべりも立派な
フレイル予防！



出典：フレイル期の社会参加と健康長寿 健康長寿ネット
東京都介護予防・フレイル予防ポータル

健康な毎日は、今日の小さな心がけから。

住み慣れたこの地域でこれからも元気で暮らすために

あなたにできるフレイル予防を始めましょう！