

やってみましょう「フレイルチェック」

性別	男・女・答えたくない	年齢	歳	備考	
----	------------	----	---	----	--

いずれかに○をつけてください

1	いいえ	はい	バスや電車で1人で外出していますか	【計算方法】 計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
2	いいえ	はい	日用品の買い物をしていますか	
3	いいえ	はい	預貯金の出し入れをしていますか	体重 <input type="text"/> kg
4	いいえ	はい	友人の家を訪ねていますか	BMI <input type="text"/>
5	いいえ	はい	家族や友人の相談にのっていますか	グラフの使用方法 ご自身の身長・体重を記入し線で結び、交わったところのBMIの値をご確認ください。
6	いいえ	はい	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	
7	いいえ	はい	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	
8	いいえ	はい	15分くらい続けて歩いていますか	
9	はい	いいえ	この1年間に転んだことがありますか	
10	はい	いいえ	転倒に対する不安は大きいですか	
11	はい	いいえ	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	
12	18.5未満	18.5以上	BMI(右上の計算式か右図で確認してください) ➡	
13	はい	いいえ	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	
14	はい	いいえ	お茶や汁物等でむせることがありますか	
15	はい	いいえ	口の渴きが気になりますか	
16	いいえ	はい	週に1回以上は外出していますか	身長(m) <input type="text"/> BMI <input type="text"/> 体重(kg) <input type="text"/> Body Mass Index 
17	はい	いいえ	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	
18	はい	いいえ	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いわれますか	
19	いいえ	はい	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	
20	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	
21	はい	いいえ	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	
22	はい	いいえ	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	
23	はい	いいえ	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	
24	はい	いいえ	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	
25	はい	いいえ	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	

上のグラフはBMIを簡易に確認するものです。正確なBMIを確認するときは、計算式を使用してください。

☆あなたは「フレイル」という言葉を知っていますか

よく知っている ・ 少し知っている ・ 聞いたことがある ・ 知らない