

15の質問で簡単フレイルチェック！！

※赤枠の項目に○がつくと各1点となります。

体力	1	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	➡ 点
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けてあることができますか	いいえ	はい	
	3	目は普通に見えますか（※メガネを使った状態でもよい）	いいえ	はい	
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ	
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ	
	6	この1年間に入院したことがありますか	はい	いいえ	
栄養	7	最近食欲はありますか	いいえ	はい	➡ 点
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか（※入れ歯を使ってもよい）	いいえ	はい	
	9	この6か月間に、3Kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	
	10	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	はい	いいえ	
社会	11	一日中、家の外には出ずに家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ	➡ 点
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか（※庭先のみやごみ出し程度は外出に含みません）	いいえ	はい	
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっている事がありますか	いいえ	はい	
	14	親しくお話ができる近所の人はいいますか	いいえ	はい	
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいいますか	いいえ	はい	

+ + = 点

引用および改変) 東京都健康長寿医療センター

4点以上でフレイルが疑われます。

自分の筋肉量をチェック！指輪っかテスト

1 人差し指と親指で輪を作ります。

2 利き足ではない方のふくらはぎに軽く囲みます。

① 指輪がゆるい → ② ちょうど指輪がきつ → ③ 指輪と皮膚の間に隙間がある

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

「サルコペニア」とは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、フレイルの要因になる状態です。

※さらに知識を深めたい方は下記をご参照ください
「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kaigo_frailty_yobo



～八王子市はフレイル予防を推進しています～

【問い合わせ先】 南大沢保健福祉センター 電話：042-679-2205 FAX:042-679-2214

【作成所管】 高齢者いきいき課・高齢者福祉課・大横保健福祉センター・東浅川保健福祉センター・南大沢保健福祉センター・保健総務課】

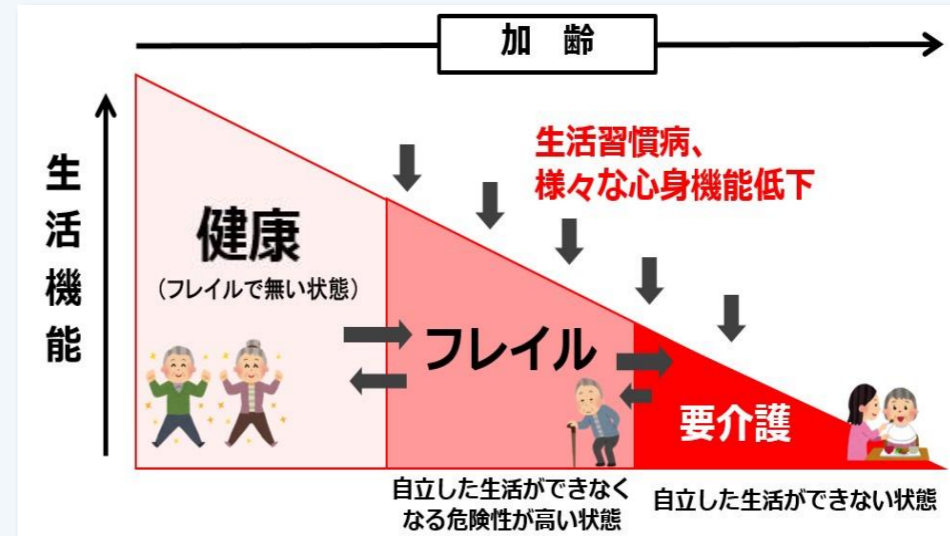
令和5年5月改正

目指せ！健康長寿

～みんなで始めるフレイル予防～

1. フレイルとは？

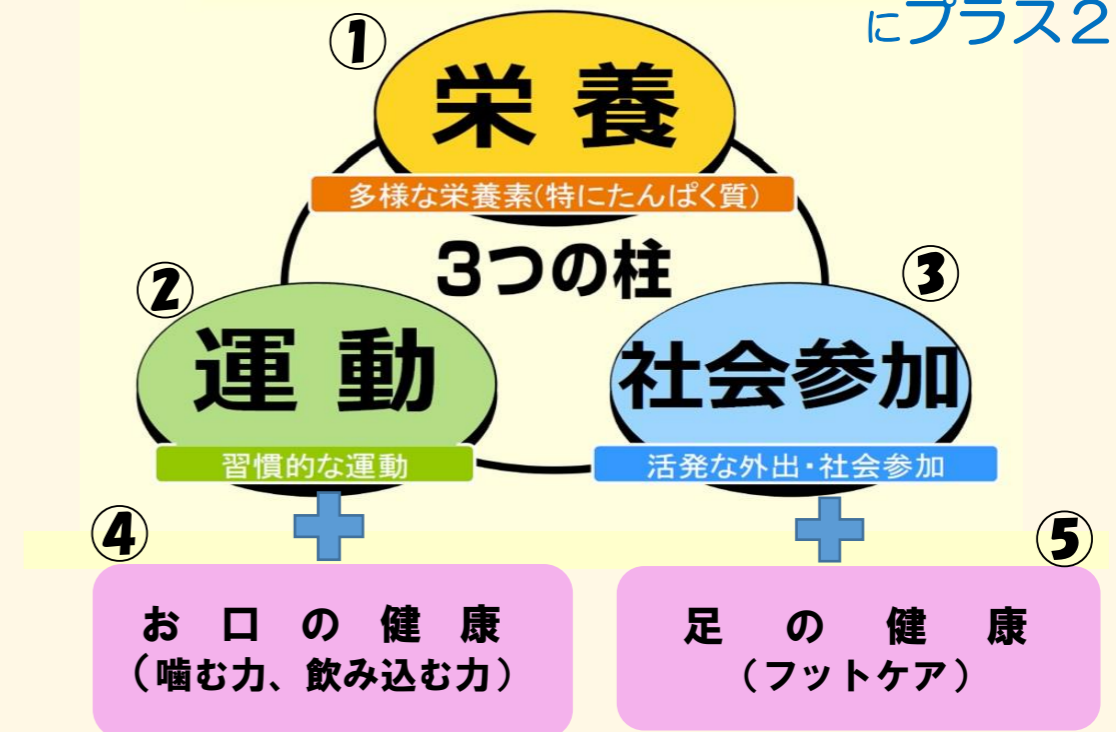
年齢とともに心身の活力（体力や気力など）が低下して、要介護状態となる危険性が高い状態です。“健康”と“要介護”の間です。予防・改善活動すれば、健康に戻ることも可能です。



2. フレイルを予防するには

フレイル予防の三つの柱

にプラス2



★年に1回はご自身の体の状況を知るために、健康診断を受けましょう。

引用および改変) 東京都健康長寿医療センター企画・発行、「介護予防」介護予防主任運動指導員養成講座テキスト（2018）