

# フレイルリスクチェック

■が1点、 ■が0点

栄養(食・口腔)	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(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることはありますか	いいえ	はい
運動	Q5	1日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	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は減っていますか	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと食事をしますか	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

2点 : 食習慣への意識がしっかりしています。

0~1点 : 食習慣の意識が少し足りない可能性があります。

6~9点 : 筋肉量がしっかり維持できている可能性が高いです。

0~5点 : 筋肉が弱まったり、健康に心配なところがある可能性があります。