

小野町 フレイルチェック票

実施日 令和 年 月 日

氏 名

地区名

生年月日 年 月 日 年 齢 歳 性 別 男・女

	質 問	回 答 ※あてはまるもの1つに☑をつけてください
認 知 度	「フレイル」という言葉と意味を知っていますか	☐ 言葉も意味も知っている ☐ 言葉は知っているが、意味は知らない ☐ 言葉も意味も知らない
健 康 状 態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	☐ よい ☐ まあよい ☐ 普通 ☐ あまりよくない ☐ よくない
心の健康状態	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
食 習 慣	① 1日3食きちんと食べていますか	☐ はい ☐ いいえ
口 腔 機 能	② 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	☐ いいえ ☐ はい
	③ お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ いいえ ☐ はい
体 重 変 化	④ 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	☐ いいえ ☐ はい
運 動 ・ 転 倒	⑤ 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
	⑥ この1年間に転んだことがありますか	☐ いいえ ☐ はい
	⑦ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ はい ☐ いいえ
認 知 機 能	⑧ 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されていますか	☐ いいえ ☐ はい
	⑨ 今日が何月何日かわからない時がありますか	☐ いいえ ☐ はい
喫 煙	⑩ あなたはたばこを吸いますか	☐ いいえ ☐ はい
社 会 参 加	⑪ 週に1回以上外出していますか	☐ はい ☐ いいえ
	⑫ 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
ソーシャルサポート	⑬ 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

①～⑬で右側に
☑がついた数

最近1週間をふりかえって、下記の10種類の食品をほぼ毎日食べていましたか？

※食べていた場合は左欄に☑をつけてください。ほぼ毎日食べていた場合を1点として数えます。

☐ 肉(肉、ハムやソーセージ等の加工品)	☐ 緑黄色野菜(にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー等)
☐ 魚(魚・貝、かまぼこ・ちくわ等の加工品)	☐ 海藻(わかめ、ひじき、昆布、のり等)
☐ 卵(鶏卵、うずら等の卵)※魚の卵は除く	☐ いも(じゃがいも、里いも、さつまいも等)
☐ 大豆(豆腐、納豆、厚揚げ等)	☐ 果物(りんご、みかん、いちご、バナナ等)
☐ 牛乳(牛乳、ヨーグルト、チーズ)	☐ 油を使った料理(炒め物、揚げ物、バター、マーガリン等)

☑がついた数 点 判定：7点以上…この調子 4～6点…あと一息 3点以下…フレイルに要注意

毎日食べてる？

10の食品

「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く」と覚えて、1日7種類以上を目標に毎日食べましょう！

さ あ に ぎ や か に い た だ く

魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 いも 卵 大豆 果物

栄養(食事改善)

特に肉・魚・卵・大豆・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることが大切です

※「さあにぎやか(に)いただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合い言葉です。