

# フレイルチェック



はい

いいえ

あなたの心身の状態についてお聞きします

- Q1 バスやモノレールで一人で外出していますか？  
はい いいえ
- Q2 日用品の買い物をしていますか？  
はい いいえ
- Q3 自分のお金の管理をしていますか？  
はい いいえ
- Q4 友人に会いに行きますか？  
はい いいえ
- Q5 家族や友人の相談に乗っていますか？  
はい いいえ
- Q6 階段を手すりや壁を伝わらずに上がっていますか？  
はい いいえ
- Q7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれますか？  
はい いいえ
- Q8 15分くらい続けて歩いていますか？  
はい いいえ
- Q9 この1年間に転んだことはないですか？  
はい いいえ
- Q10 転倒に対する不安はないですか？  
はい いいえ
- Q11 この半年間に2～3kg以上の体重減少はないですか？  
はい いいえ
- Q12 BMI(体重÷身長÷身長)が18.5以上ありますか？  
はい いいえ
- Q13 半年前に比べて固いものが食べにくくないですか？  
はい いいえ
- Q14 お茶や汁物などでむせることはないですか？  
はい いいえ
- Q15 口の渇きは気になりませんか？  
はい いいえ
- Q16 週に1度以上は外出していますか？  
はい いいえ