

令和3年度 豊山町フレイルチェック

回答No

1

氏名

様

フレイルチェックは、あなた自身のフレイル（虚弱）を知っていただくものです。どうぞ健康づくりにお役立てください。ご不明な点は地域包括支援センター「あおぞら」に適宜ご相談ください。

◆フレイル

あなたは **フレイルに該当します。**

なお本票はあなたの回答から作成しており、記入もれがあった場合など、正しく表示されない場合があります。

◆基本チェックリスト

総合点 **16** 点

領域	結果
日常生活関連動作	心配があります
運動器の機能	心配があります
栄養状態	OK
口腔機能	心配があります
閉じこもり	OK
認知症	心配があります
うつ	OK

◆視力、聴力

	支障
視力	なし
聴力	なし

◆健康状態

よくない

◆過去1年の入院歴

無

◆BMI (Body Mass Index: 身長と体重のバランス)

22.9

身長と体重のバランスはちょうどよいようです。

あなたの体重は

58.0 kgでした。

標準体重 (BMI) は

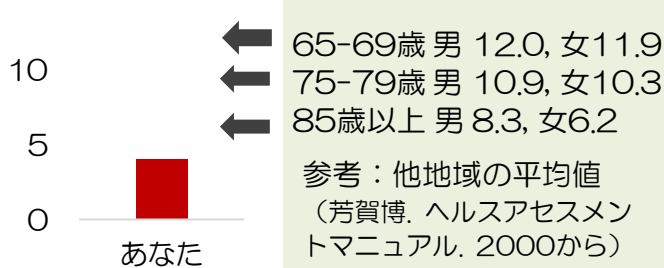
55.6 kgです。

高齢者に最適と言われるBMI 24で計算した体重は

60.7 kgです。

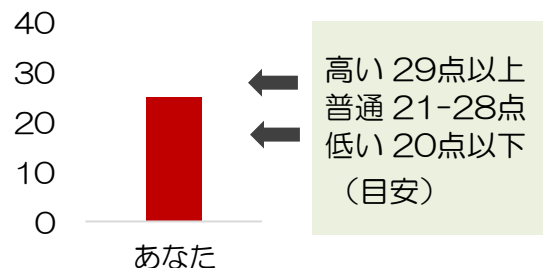
◆運動する力

4 点 (14点満点)



◆社会的交流

25 点 (42点満点)



コメント

フレイル（虚弱）判定について

アンケートの以下の質問項目の回答の点数で判定しています

	質問	回答	
1	週に1回以上、ウォーキング等の運動をしていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
2	週に1回以上、軽い運動・体操をしていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
3	週に1回以上、定期的な運動・スポーツをしていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
4	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい (1点)	いいえ (0点)
5	5分前のことが思い出せますか	はい (0点)	いいえ (1点)

(簡易フレイル判定)

3点以上

フレイルに
該当します

1~2点

フレイルの前段階
(プレフレイル)

0点

フレイルに
該当しません