

11の質問で簡単

「イレブンチェック」でフレイルを確認！

「はい」か「いいえ」のどちらかに○をつけてください。

※Q4・Q8・Q11は、「はい」と「いいえ」が逆になっています。ご注意ください。



栄養 	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る	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(肉または魚)を、両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔 	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいのかたさの食品を普通に噛みきれ	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがある	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年以上実施している	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る	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が早いと思う	はい	いいえ
社会参加 	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	Q10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	Q11	何もよりも、まず物忘れが気になる	いいえ	はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

部分に○がついた数
_____ 個

判定

○の数が

0～2個

正常

3～4個

フレイル予備軍

5個以上

フレイルのリスクが高い