

心身ともに健康であなたらしく フレイル危険度チェック!!

《65歳以上の方：女性用》

あてはまる項目に ○ × をつけましょう。

フレイルでは
なかった方も
**油断は禁物
です!!**
2年後の
あなたは...?



出典) Abe et al. Development of risk prediction models for incident frailty and their performance evaluation. Prev Med. 2021, 106768.を参考に作成

項目(女性)	○ ×	点数
① 脂質代謝異常(高脂血症)がある		1
② 1日の座っている時間が7時間以上である(睡眠時間は含まない)		1
③ 社会活動に参加していない		1
④ 人生に満足感がない		1
⑤ 肥満(BMIが25kg/m ² 以上)である		2
⑥ 膝痛がある		2
⑦ 運動をする頻度が週1回未満である		2
⑧ 頭を使う活動をしていない		2
⑨ 他者と交流する機会が週に1回未満である		2
⑩ 自身の健康状態は良くないと感じる		3
⑪ 75~79歳である		2
⑫ 80歳以上である		4
○をした項目の合計点数➡		

合計点数はどこにあてはまりますか?? 《2年後にフレイルになる確率(%)》

【点数】【確率】【結果】

【対策】

0 ~ 5	10% 以下		この調子で心や身体の健康づくりをすすめましょう!
6 ~ 10	11% ~ 30%		確率が11%以上の方は。。 フレイルを予防するために ○ 持病の悪化を防ぎましょう ○ 身体を十分に動かしましょう(ウォーキングや体操・運動をしましょう) ⇒体操をすることで膝痛・腰痛の予防・改善につなげましょう ○ 頭を使うようにしましょう(クイズをしたり、新聞や本を読みましょう) ○ 人と交流をしましょう(ご近所どうしでのつきあい、趣味や地域での活動などに参加しましょう)
11 ~ 15	31% ~ 60%		
16 ~ 21	61% 以上		