

# 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：男性用》

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

あてはまる項目に ○ × をつけましょう。

項目(男性)	○ ×	点数
① 高血圧である		1
② 心臓の病気をしたことがある		1
③ 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
④ 頭を使う活動をしていない		1
⑤ 腰痛がある		2
⑥ 社会活動に参加していない		2
⑦ 希望がないと感じることがある		2
⑧ 他者と交流する機会が週に1回未満である		3
⑨ 自身の健康状態は良くないと感じる		3
⑩ 75~79歳である		2
⑪ 80歳以上である		3
○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 ~ 4	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!
5 ~ 9	11% ~ 30%		確率が11%以上の方は。 <b>フレイルを予防するために</b>
10 ~ 14	31% ~ 60%		○ 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)
15 ~ 19	61% 以上	 	○ 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)