

## みんなでやってみよう！「イレブン・チェック」

フレイルの兆候があるかどうか、11の項目に答えてみましょう。

質問		回答		
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ますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	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ますか	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速いと思いますか	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ますか	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ますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※Q4, Q8, Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので、注意してください。

※右側につく○の数が多いほど注意が必要です。特に6つ以上当てはまる人は、フレイルの危険性が一段と高くなります。日頃の生活習慣を改善していきましょう。

(参考) 東京大学高齢社会総合研究機構