

# フレイルチェック

## フレイルの主なチェック項目

体重減少

半年で2、3 kg減



握力が弱い

男性26 kg、女性16 kg未満



ペットボトルが  
開けられない

疲労感がある

わけもなく  
疲れた感じがする



歩くのが遅い

歩行速度 1.0m/秒未満



時間内に  
信号が渡れない

運動習慣がない



自己チェック  
してみてください

3つ以上は  
フレイル疑い

# オーラルフレイルチェック



自己チェックしてみましょう！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものがたべにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きがきになる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1



4点以上は  
フレイル疑い



0～2点・ノンフレイル 3点・プレフレイル 4点以上・フレイル

オーラルフレイルの危険性は低い オーラルフレイルの危険性あり オーラルフレイルの危険性高い