




イレブンチェックでフレイル予防

～ あなたの心身状態や生活状況を確認してみましょう～

☎健康づくり課 ☎463-1178

今、健康な方でも、将来、介護の状態になることを防ぎ、現在の状態を維持・改善する「介護予防」が重要です。下の「イレブンチェックリスト」を使って、あなたの現在の状況をチェックしてみましょう！

『イレブンチェック』 11項目		回答欄	
 栄養 食・口腔	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きれますか	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

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用（Lyu W, Iijima K, et al. AGG 2024）

チェックは何個付きましたか・・・??



フレイル(虚弱)とは、年を重ねることに伴って、筋肉・筋力など身体的部分や、気力・活力など精神的部分が低下していく状態のことを言い、生活面や各機能などに問題のあるおそれがあります。

◆フレイル(虚弱)の可能性がある方や不安な方は

自身や両親、周囲の人でフレイルの可能性のある方、不安な方は、かかりつけ医に相談したり、**9ページでお住まいの地域の地域包括支援センター**を確認し、まずは相談してみましょう。フレイルは、自分の状態と向き合って、予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に近づくことができます。適切に治療や予防を行えば、高齢期でも健康の維持や回復が可能です。

◆市で行っている介護予防事業は

今はフレイルの状態でない方についても、介護予防は必要です。市が実施する体操教室や栄養改善教室、自宅でできる体操を市ホームページに掲載しているほか、お近くの地域包括支援センターでも地域団体などが実施する介護予防の活動を紹介しています。いつまでも健康で元気にいきいきと暮らしていくために、健康なうちから積極的に介護予防に取り組ましましょう。



市ホームページ