

# 元気度&つながりチェック表

実施日

令和 年 月 日

回答欄の該当する番号(①~⑤)に○をつけ、ご自身の元気度&つながりチェックをしてみましょう!

氏名	
----	--



主簿用キャラクターイラストは「アタラシ」

No	質問	回答欄		内容
		😊	😞	
1	あなたの現在の健康状態(体調)はいかがですか。	①よい ②まあよい ③ふつう	④あまりよくない ⑤よくない	健康状態
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足	③やや不満 ④不満	心の健康状態
3	1日3食きちんと食べていますか。	①はい	②いいえ	食習慣
4	半年前に比べて固いもの(さきいか・たくあん等)が食べにくくなりましたか。	①いいえ	②はい	口腔機能
5	お茶や汁物等でむせることがありますか。	①いいえ	②はい	
6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	①いいえ	②はい	体重変化
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	①いいえ	②はい	運動・転倒
8	この1年間に転んだことがありますか。	①いいえ	②はい	
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	①はい	②いいえ	
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか。	①いいえ	②はい	認知機能
11	今日が何月何日かわからない時がありますか。	①いいえ	②はい	
12	あなたはたばこを吸いますか。	①吸っていない ②やめた	③吸っている	喫煙
13	週に1回以上は外出していますか。	①はい	②いいえ	社会参加
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	①はい	②いいえ	
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか。	①はい	②いいえ	ソーシャルサポート

厚生労働省 後期高齢者の質問票参照

灰色の部分に○がついている方は、フレイルになっている、またはフレイルになる可能性があり、注意が必要です。(フレイル: 年を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態)

※特に気になるところや改善したいところ等がある場合は以下に記載し、地域包括支援センターなどの相談窓口にご相談してみましょう。

自由記載欄
-------