

③ フレイル健診の質問項目

後期高齢者だけでなく75歳未満もフレイル状態かどうかをチェックできる内容です。健診の際に活用されることを想定した質問票ですが、地域サロンなど市区町村の介護予防や日常生活支援における通いの場やかかりつけ医の医療機関、高齢者のセルフチェックなど、さまざまな場面での活用が期待されています。

チェック方法

「はい」がいくつかで判定するのではなく、1回目より2回目、2回目より3回目と、プラス方向の回答を一つでも増やすようにする。家族や友人、仲間といっしょにやって問題点を出し合うのもよいでしょう。

フレイル健診 後期高齢者の質問票 15項目		
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	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
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
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いもの(※)が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物などでむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
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はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキングなどの運動を週に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されていますか	①はい ②いいえ

フレイル健診 後期高齢者の質問票 15項目		
11	今日が何月何日かわからないときがありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
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	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

出典：厚生労働省「後期高齢者の質問票の解説と留意事項」2019

