



## 基本チェックリスト

この厚生労働省作成の「基本チェックリスト」は、日常生活や運動機能、栄養状態、口腔機能などの25項目で構成されており、フレイル状態になっていないかを把握することができます。自治体等でもフレイル状態の早期発見などを目的に活用されています。

50歳を過ぎたら、まずはこのチェックリストで心身の状態を確認してみましょう。25項目のうち、4-7項目に該当する場合はプレフレイルの可能性、8項目以上該当するとフレイルの可能性があるとされています。

日常生活関連動作			
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
運動器の機能			
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
低栄養状態			
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありました	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm、体重 kg (BMI= ) (注)	1.はい	0.いいえ



## 50歳からのフレイルアクション

### フレイルチェック

口腔機能			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
閉じこもり			
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
認知症			
18	周りの人から『いつも同じことを聞く』などのもの忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
うつ			
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当する

