

Jスケール (Japan Frailty Scale:JFS)

以下の項目で当てはまる□に✓点をつけてください。

質問	回答	点数
Q1 【夜間頻尿】 一晩に何回 トイレに行きますか？	☐ なし ☐ 1回 ☐ 2回以上	0 1 2
Q2 【腰痛】 腰痛がありますか？	☐ なし ☐ ときどき ☐ いつも	0 1 2
Q3 【下肢の冷え】 下肢の冷えを感じますか？	☐ なし ☐ ときどき ☐ いつも	0 1 2
Q4 【身体のだるさ】 身体のだるさを 感じますか？	☐ なし ☐ ときどき ☐ いつも	0 2 4
Q5 【年齢】 おいくつですか？	☐ 75歳未満 ☐ 75歳以上	0 1

ほかに気になる症状がございましたらご記入ください。

合計 点

4点以上の場合はプレフレイルの可能性があるので、生活を見直し、医師に相談することも考えましょう。