

白石区 お元気マップ

かんたんチェック ☒

3項目以上 当てはまると「フレイル」(加齢による虚弱・衰え)

1～2項目 当てはまると「プレフレイル」(予備軍) と判定

☐ ① 6ヶ月間で2～3kgの
体重減少がありましたか？



☐ ② 以前に比べて歩く
速度が遅くなってきた
と思いますか？



☐ ③ ウォーキング等の運動を
週に1度も行っていない



☐ ④ 5分前のことが
思い出せない



☐ ⑤ (ここ2週間)わけもなく
疲れたような感じがする



※ 出典 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
「簡易フレイルインデックス：Yamada M and Arai H: J
Am Med Dir Assoc 16(11): 1002.e7.1002.e11, 2015」

マップを活用して運動や趣味・ボランティア活動など、あなたのご近所の、新たな『通いの場』に出かけて、フレイル予防！

白石区マスコット
キャラクター
「しろっぴー」



介護が必要な状態にならないようにフレイルを予防して、笑顔でいきいきと楽しく暮らし続けていきましょう！

めざそういきいきスマイルシニア
100歳時代を応援します！

