

# ① セルフチェック（フレイル）

★3ヶ月に1回やること

1



## 3ヶ月に1度チェックしてください。

- 「チェック編：セルフルチェック」ボタンを押す。

- フレイルチェックの「チェックする」ボタンを押す。

- 「はじめる」ボタンを押す。

- 設問を確認し、「はい」、「いいえ」のどちらか押して「次」へボタンを押す。

11:32 38% ← チェックメニュー 4G 86%

まずはフレイルチェックをやってみてね。あなたのフレイル度がわかるよ。

チェック編 セルフチェック

食事編 バランスの良い食事

運動編 しっかり運動

社会参加編 自分にあった活動

ホーム プレゼント つぶやく イベント マイページ

17:03 ← チェックメニュー 4G 86%

フレイルチェック  
【前回の結果】  
未実施です

チェックする

オーラルフレイルチェック  
【前回の結果】  
未実施です

チェックする

17:04 ← フレイルチェック 4G 86%

フレイルって知っていますか？  
設問数:15項目 所要目安時間:5分

はじめる

17:06 ← チェックリスト 4G 86%

この1年間に転んだことがありますか

いいえ はい

戻る 次へ

※「はい」、「いいえ」ボタンは押すと色が変わる

出典:「東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム」  
※本アプリのフレイルチェック機能は、東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム「全国版第1章フレイルチェック」を基に作成しています



# ① セルフチェック（フレイル）

★ 3ヶ月に1回やること

2



## 3ヶ月に1度チェックしてください。



5. 次の設問が表示されるので  
設問1と同じ手順で進める。

6. 最終設問が終わると  
診断結果が表示されるので  
フレイル度を確認し  
「終了」ボタンを押す。

7. フレイル度が表示されてい  
るのを確認し「←」ボタン  
を押す。

8. ホーム画面に戻る。

11:43

35%

← チェックリスト

1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか

いいえ はい

戻る 次へ

出典:「東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム」

※本アプリのフレイルチェックは、(東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム)簡易フレイルチェックを基に作成しています

◀ ◎ □

11:43

35%

診断結果

診断結果です。

合計:11点

4点以上 …フレイル  
2点~3点 …フレイル予備軍  
0点~1点 …フレイルの心配はありません

終了

出典:「東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム」

※本アプリのフレイルチェックは、(東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム)簡易フレイルチェックを基に作成しています

◀ ◎ □

11:44

34%

← フメニュー

フレイルチェック  
【前回の結果】  
2022年11月2日  
11点  
フレイル

チェックする

オーラルフレイルチェック  
【前回の結果】  
未実施です

チェックする

◀ ◎ □

11:32

38%

まずはフレイルチェックをやってみてね。あなたのフレイル度がわかるよ。

チェック編 セルフチェック >

食事編 バランスの良い食事 >

運動編 しっかり運動 >

社会参加編 自分にあった活動 >

ホーム プレゼント つぶやく イベント マイページ