

## ② セルフチェック（オーラルフレイル） ★3ヶ月に1回やること

3



### 3ヶ月に1度チェックしてください。

1. 「チェック編：フレイルチェック」ボタンを押す。

2. オーラルフレイルチェックの「チェックする」ボタンを押す。

3. 「はじめる」ボタンを押す。

4. 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%

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 86%

チェックメニュー

フレイルチェック  
【前回の結果】  
未実施です

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

11:49 33%

オーラルフレイルチェック

オーラルフレイルって知っていますか？  
設問数：8項目  
所要目安時間：5分

はじめる

11:49 33%

チェックリスト

半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった

いいえ はい

戻る 次へ

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢  
Tanaka T, Iijima S, AGG, 2021.



※「はい」、「いいえ」ボタンは押すと色が変わる

## ② セルフチェック（オーラルフレイル） ★3ヶ月に1回やること

4



### 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. 診断結果が表示されてい  
るのを確認し「←」ボタン  
を押す。

8. ホーム画面に戻る。

11:51

32%

← チェックリスト

お茶や汁物でむせること  
がある

いいえ はい

戻る 次へ

出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢  
Tanaka T, Iijima S, et al. AGG, 2021.

11:50

33%

診断結果

口腔機能低下かもしれないと思ったら、かかりつけ歯科医院に相談してみましょう！

合計:4点

4点以上 … 口腔の機能低下の危険性が高い  
3点 … 口腔の機能低下の危険性あり  
0点~2点 … 口腔の機能低下の危険性は低い

終了

出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢  
Tanaka T, Iijima S, et al. AGG, 2021.

11:53

31%

← チェックメニュー

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】  
2022年11月2日  
4点  
オーラルフレイルの  
危険性が高い

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