

① セルフチェック（フレイル）

★ 3ヶ月に1回やること



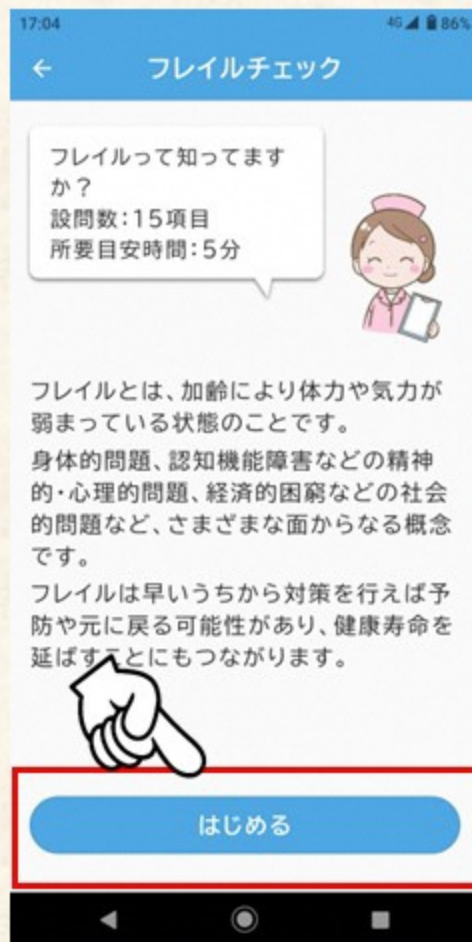
3ヶ月に1度チェックしてください。

1. 「チェック編：セルフチェック」ボタンを押す。

2. 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。



① セルフチェック（フレイル）

★ 3ヶ月に1回やること



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。

