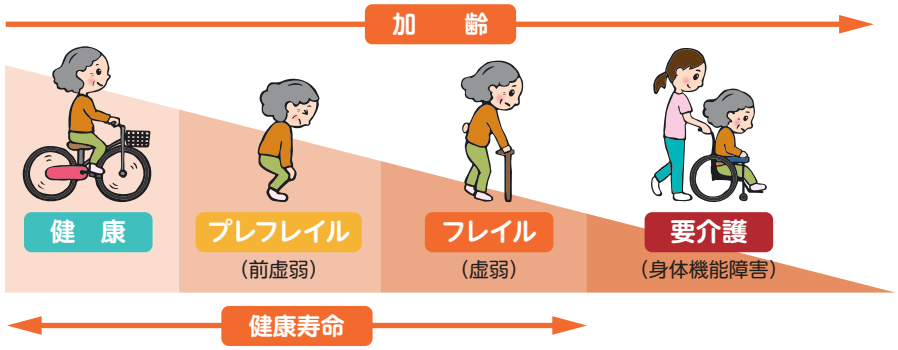
健康寿命とフレイル

高齢になって心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人は、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。

「外出の回数が減った」「食事の量が減った」「歩く速度が遅くなってきた」といった場合は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

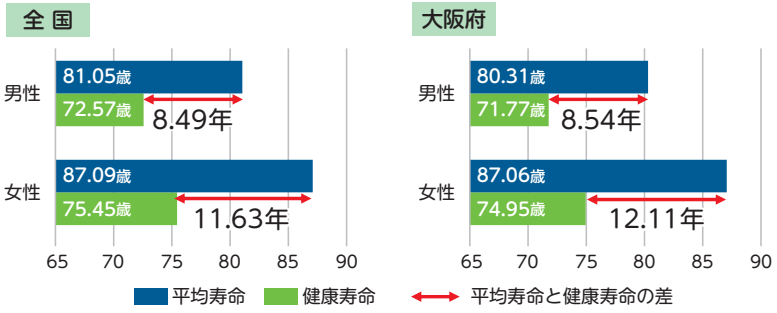
このような兆候に気づき、日常生活を見直すなど正しく対処すれば、フレイルの進行を遅くしたり、健康な状態に戻すことができると言われています。





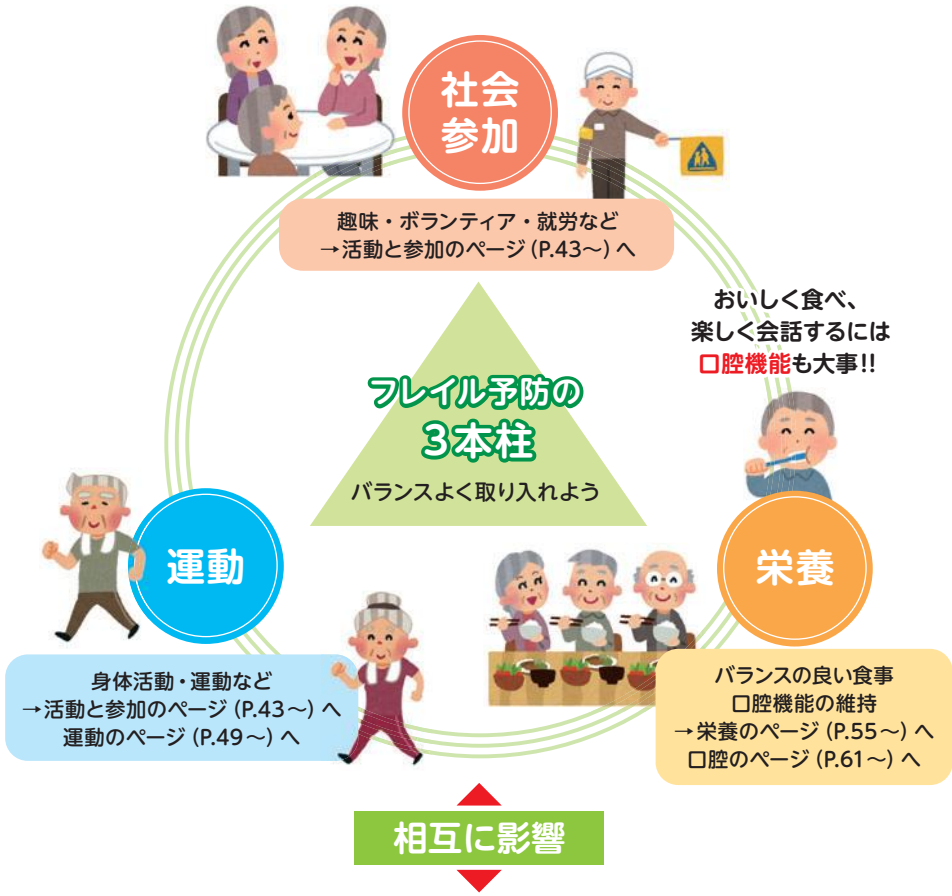
「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことだよ。

●平均寿命と健康寿命の差（令和４年度）



（出典）令和６年12月24日　厚生労働省　第４回健康日本21（第３次）推進専門委員会資料

フレイルを予防しましょう



適切な健康管理 → 健康管理のページ（P.39～）へ





- 生活習慣病の予防や改善に努めましょう
- 定期的な健診や受診により、病気がないかを調べましょう
- 病気がある場合、医師の処方に従って正しく服用しましょう

フレイルのページ

フレイルチェックしよう①

●基本チェックリスト（3～4か月に1回程度）

		質問項目	／		／		／	
生活全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
運動器の機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	8	15分続けて歩いていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
栄養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	12	BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)（18.5未満で該当）	BMI＝		BMI＝		BMI＝	
			該当	非該当	該当	非該当	該当	非該当
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることはありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	17	前年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

		質問項目	／		／		／	
認知機能	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
心の健康	21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

集計（ピンク色の該当数）

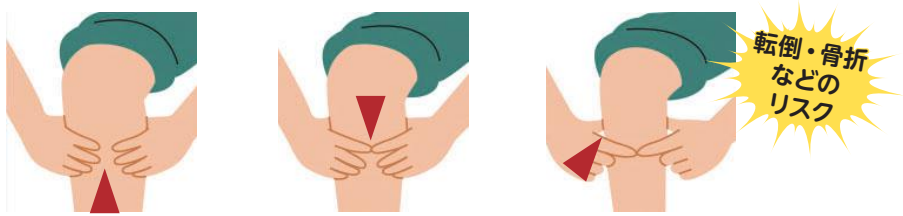
項目	／	／	／	該当基準	該当の場合
フレイル（問1～25の該当数）				0～3個…健常 4～7個…プレフレイル 8個以上…フレイル	フレイル全般の改善に努めましょう
運動器の機能（問6～10の該当数）				3個以上	運動のページへ（P.49～P.54）
栄養状態（問11～12の該当数）				2個以上	栄養のページへ（P.55～P.60）
口腔機能（問13～15の該当数）				2個以上	口腔のページへ（P.61～P.64）
閉じこもり（問16の回答が「いいえ」）	該当 非該当	該当 非該当	該当 非該当	問16の回答が「いいえ」	活動と参加のページへ（P.43～P.48）
認知機能（問18～20の該当数）				1個以上	認知機能のページへ（P.65～P.68）
心の健康（問21～25の該当数）				2個以上	活動と参加のページでご自身に合った活動を探しましょう

フレイルチェックしよう②

●指輪っかテスト

サルコペニア（筋肉の減少）の目安となるテストです。
結果はP.35～P.36の「体力測定表」に記録しましょう。

1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。	2 ふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。
	



（出典）東京大学高齢社会総合研究機構飯島研究室

●パタカチェック

オーラルフレイル（口腔フレイル）の目安となるテストです。

①５秒間、「パタカ」と連続して発音します。「パタカ」を1回としてカウントします。
②指を折って数を数え、発音できた回数をP.35～P.36の「体力測定表」に記録しましょう。



発音できた回数
10回以上…健常
９回以下…オーラルフレイルの可能性あり

（出典）大阪府発行　生活行為の向上・改善を目指して<介護サービス事業所向け「短期集中予防サービス（通所型）」ガイドブック>を参照

フレイルチェックしよう③

●自分でできる認知症の気づきチェックリスト

No.	チェック項目	年　月　日 実施 最もあてはまるところに○をつけてください			
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
2	５分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5	言おうとしている言葉が、すぐにでないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
		▼合計	▼合計	▼合計	▼合計
	各項目の合計	__個×1点 = ＿点	__個×2点 = ＿点	__個×3点 = ＿点	__個×4点 = ＿点

各項目の合計を計算 ＿＿ 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。P.66で紹介しているMCI（軽度認知障害）の改善に向けた取組を行うことや、かかりつけ医に相談してみましょう。
※このチェックリストはあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。また身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。
（出典）東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和８年３月発行）

フレイルチェックしよう④

体力測定表

項　目			年　月　日	年　月　日	年　月　日
実施場所					
血　圧			／	／	／
身　長（cm）			cm	cm	cm
体　重（kg）			kg	kg	kg
BMI （体重kg÷身長m÷身長m）					
指輪っかテスト			□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる
パタカチェック			回	回	回
認知症の気づき チェックリスト			点	点	点
介護予防教室などで測定しましょう	握　力（kg）	右	kg	kg	kg
		左	kg	kg	kg
	5m歩行（秒）	通常	秒	秒	秒
		最大	秒	秒	秒
	TUG（秒）		秒	秒	秒
	開眼片足立ち（秒）	右	秒	秒	秒
		左	秒	秒	秒
	CS−30（回）		回	回	回

フレイルに該当したとき



早めに対処することで元の元気な状態に戻ることができると言われています。
P.75の「市の介護予防のための支援」を積極的に活用しましょう。

年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日
／	／	／	／
cm	cm	cm	cm
kg	kg	kg	kg
□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる	□囲めない □ちょうど囲める □隙間ができる
回	回	回	回
点	点	点	点
kg	kg	kg	kg
kg	kg	kg	kg
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
回	回	回	回

体力測定等で分かること

血　　圧	正常血圧の目安　　診察室120/80未満　家庭115/75未満 高血圧の診断基準　診察室140/90以上　家庭135/85以上 (出典) 日本高血圧学会 高血圧管理・治療ガイドライン2025
BMI Body Mass Index	BMI (体格指数) の計算方法＝体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) BMI：25以上 …… 肥満 18.5以上25未満 …… 標準 18.5未満 …… やせ（低栄養） ※65歳以上の目標とするBMI：21.5～24.9 (出典) 厚生労働省健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～
指輪っか テスト	サルコペニア (筋肉の減少) の目安となるテスト 囲めない　→ サルコペニアの可能性低い 隙間ができる → サルコペニアの可能性高い (出典)東京大学高齢社会総合研究機構飯島研究室HPより
パタカチェック (回)	オーラルフレイル基準：9回以下 (出典)大阪府発行生活行為の向上・改善を目指してく介護サービス事業所向け「短期集中予防サービス (通所型)」ガイドブック>を参照
認知症の気づき チェックリスト (点)	20点以上：認知機能や社会生活に支障が出ている可能性あり (出典) 東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和８年３月発行)
握　力 (kg)	全身の筋力や体力との関連が高く、健康度の指標として用いられるほか、ペットボトルのふたを開けられるか (17.7kg以上※) の指標にもなります。 ※(出典) 2025年5月16日国際医療福祉大学保健医療学部理学療法学科沢谷洋平らPhysical Therapy Research
	フレイル基準：男性28kg未満、女性18kg未満 (出典) 改訂日本版Ｊ-ＣＨＳ基準
5m歩行 (秒)	移動や歩行能力のほか、転倒リスクや横断歩道を渡り切れるか (1m/秒) を知る指標になります。
	転倒リスク：6.2秒以上 (出典) 大田尾浩要介護者における１年間の転倒予測因子第50回日本理学療法学術大会
TUG Timed Up&Go test (秒)	椅子から立ち上がって３m先にあるコーンを回り、椅子に戻って座るまでの時間を測定します。
	下肢筋力、バランス、歩行能力、転倒リスクなどを総合的に判断する指標となります。
	転倒リスク：13.5秒以上 (出典) 国立長寿医療センター介護予防ガイド実践・エビデンス編
開眼片足立ち (秒)	バランスをとる能力や姿勢を保つ力が分かります。
	転倒リスク：15秒未満は転倒に注意が必要、５秒未満は特に転倒の可能性が高い (出典)結果の出せるトレーニングマニュアル指導者向け実践ガイド　大分県理学療法士会
CS-30 30-second Chair Stand test (秒)	30秒間で何回、椅子から立ちすわりができるかを測定します。
	下肢筋力の指標となります。
	転倒リスク：14.5回未満 (出典) 地域在住高齢者における転倒予測テストとしてのCS-30の有用性川端悠士ら2008年

参　考　値

		60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～
握　力 (kg)	男性	34.1～37.0	31.1～34.0	29.1～32.0	26.1～29.0	23.1～27.0
	女性	21.1～23.0	19.1～21.0	18.1～20.0	16.1～18.0	16.1～17.0
5m歩行 (秒)	男性	2.5～3.3	2.6～3.4	2.7～3.6	3.1～4.1	3.5～4.6
	女性	2.8～3.8	3.0～4.0	3.3～4.4	3.9～5.1	4.4～5.8
TUG (秒)	男性	4.9～5.6	5.0～5.8	5.4～6.3	5.6～6.7	5.9～7.1
	女性	5.3～5.8	5.3～6.0	5.8～6.7	6.0～7.0	6.0～7.3
開眼片足立ち (秒)	男性	50	40	30	20	10
	女性	50	40	30	20	10
CS-30 (回)	男性	20～25	18～21	16～20	15～17	14～16
	女性	19～23	17～21	15～19	13～17	13～16

(出典) 令和2年6月 大分県理学療法士協会「結果の出せるトレーニングマニュアル指導者向け実践ガイド」(第3版) より



参考値はあくまで目安となりますので、あまり数字に左右されるのではなく、ご自身の値が以前と比べてどう変化しているのか、これからどう変化するのかをチェックすることが大切です。

フレイルや転倒リスクの基準に該当している場合や体力の低下が気になれば、早めに地域包括支援センター (P.76) や長寿政策課などに相談しましょう。

フレイルのページ