



今回のテーマは
「フレイル健診」です。



いつまでも
元気でいてね!

フレイル健診とは

2020年度から、後期高齢者医療制度(75歳以上)の健康診査(健診)でフレイル状態のチェックが始まりました。2019年までの健診では、XQボリックツンドロール対策に着目した「標準的な質問票」が使われてきましたが、今後はフレイルなど後期高齢者(75歳以上)の特性を踏まえた健康状態を総合的に把握するための「後期高齢者の質問票」に代わります。

厚生労働省の「平成28年国民生活基礎調査」では、要支援または要介護と認定された方の「介護が必要になった主な原因」のうち「高齢による衰弱」(フレイル)が全体の13.3%を占めたと報告されており、これは認知症、脳卒中に次いで高い割合です。

そもそもフレイルとは?

フレイルとは、加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことです。具体的には、筋肉の減少や肺活量の低下といった「身体的な衰え」、記憶力の低下や気分のなうつといった「精神的、心理的な衰え」、社会的な孤立や経済力の不足、引きこもりといった「社会的な衰え」が挙げられます。これらはそれぞれ「身体的フレイル」「精神的なフレイル」「社会的なフレイル」と呼ばれ、後期高齢者の方は、前期高齢者(65-74歳)と比べてフレイルの進行が顕著になるといわれています。

フレイル健診で使用される質問票は、10種類15項目で構成されています。この結果は健診後の面談時などに利用されます。自身の健康状態を把握し、できることを見つけ、今後活かしていくことが大切です。

表1) 後期高齢者の質問票

項目名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか	①はい ②いいえ
	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10	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ていますか	①はい ②いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
嗅覚	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

◎ 後期高齢者の質問票の解説と留意事項(厚生労働省)

※1表1)が質問票です。