

はつらつ元気シート判定①

分類	合計点
暮らし・日常生活	No6~10 3点以上の方は 要注意!
運動器の機能	
栄養	No11~12 2点以上の方は 要注意!
お口	No13~15 2点以上の方は 要注意!
閉じこもり	No16が1点の 方は要注意!
認知症	No18~20 1点以上の方は 要注意!
うつ	No21~25 2点以上の方は 要注意!

ご存知ですか？ フレイル(虚弱)

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能）が低下し、介護の危険度は高いけれど、まだ健康を維持できている状態をいいます。フレイルには体重減少や筋力低下等の身体的変化のみでなく、気力の低下などの精神的な変化や閉じこもりなど、社会的なものも含まれます。



はつらつ元気シート判定②

No 1 から 20 までの項目で

10点以上 生活が不活発になっている恐れがあります。

心や体がより早く衰える恐れがあります。吹田市地域包括支援センターに相談し、運動、食事などの生活習慣を見直しましょう。

No 1 から 25 までの項目で

0~3点 フレイルなし

このまま元気に過ごしましょう！フレイルにならないように、毎日の生活を充実させましょう。介護予防講演会を受講してみましょう。

4~7点 フレイル前段階

フレイル状態になりつつあります。どの項目で点数がついたか確認し、介護予防を始めてみましょう。介護予防教室や講演会等を受講してみましょう。

8点以上 フレイルの可能性大

今取り組みれば、より健康な状態に戻ります。できることをすぐに始めましょう。吹田市地域包括支援センターに相談し、介護予防に積極的に取り組みましょう。自宅でもできることを続けましょう。

~介護予防~

吹田市民はつらつ元気大作戦



詳細は左の QR コードを読み取るか「吹田市民はつらつ元気大作戦」で検索！

介護保険法の考え方
(国民の努力及び義務) 第四条のまとめ

要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して、常に健康の保持増進に努める。要介護状態となった場合にも、進んでリハビリ等サービスを利用し、その有する能力の維持向上に努める。

介護予防とは...

高齢者ができる限り寝たきりなどの要介護状態になったり、要介護状態が悪化することがないようにすること。吹田市では、地域の人々で一緒に取り組む介護予防活動を総称して「吹田市民はつらつ元気大作戦」と呼んでいます。

運動

お口と歯

介護予防のためには、**トータルで継続して実践することが大切**

栄養

認知症予防・うつ・閉じこもり予防



はっらっ元気シート (基本チェックリスト)

「はっらっ元気シート」により日常生活に必要な機能が低下していないか調べます。

記入日： 年 月 日

氏名： 生年月日： 年 月 日

NO	質問項目	回答	
		(いずれかに○をお付けください)	
1	バスや電車で一人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. 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	0. はい	1. いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	BMI(※下段計算式で計算)が18.5未満である ※ BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m	1. はい	0. いいえ
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
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されますか	1. はい	0. 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	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. 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	1. はい	0. 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	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. 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。	1. はい	0. いいえ

この線に右ページ端を合わせる



「はい」「いいえ」の横にある数字が点数です。

No1～20 までの合計点

点

No1～25 までの合計点

点

終わったら右ページの端を線に合わせて折って、判定しましょう。

吹田市地域包括支援センター

高齢者の身近な相談窓口です。
介護予防の相談や、出前講座も行っています。



吹一・吹六地域包括支援センター□	内本町2-2-12 内本町コミュニティセンター内	TEL 06-6317-5461 FAX 06-6317-5469
吹三・東地域包括支援センター	幸町22-5 特別養護老人ホーム ハピネスさんあい内	TEL 06-4860-8338 FAX 06-4860-8233
片山地域包括支援センター	山手町1-1-1 吹田特別養護老人ホーム 高寿園内	TEL 06-6310-7112 FAX 06-6310-7115
岸部地域包括支援センター	岸部北1-24-2 介護老人保健施設ウエルハウス協和内	TEL 06-6310-8626 FAX 06-6310-8627
南吹田地域包括支援センター	穂波町21-23-103	TEL 06-6155-5114 FAX 06-6155-5663
豊津・江坂地域包括支援センター	江坂町4-20-1 特別養護老人ホームエバークリーン内	TEL 06-6310-9705 FAX 06-6368-6005
千里山東・佐井寺地域包括支援センター	千里山高塚2-11	TEL 06-6386-5455 FAX 06-6386-5477
千里山西地域包括支援センター	千里山西1-41-15 コート千里山西Ⅲ	TEL 06-6310-8060 FAX 06-6310-8561
亥の子谷地域包括支援センター	山田西1-26-20 亥の子谷コミュニティセンター内	TEL 06-4864-8551 FAX 06-6170-3939
山田地域包括支援センター	山田東2-31-5 グループホームたんぼぼ内	TEL 06-6155-5089 FAX 06-6155-5527
千里丘地域包括支援センター	長野東12-32 ケア21千里丘内	TEL 06-6876-5021 FAX 06-6876-6121
桃山台・竹見台地域包括支援センター	津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ5階	TEL 06-6873-8870 FAX 06-6873-8871
佐竹台・高野台地域包括支援センター	佐竹台2-3-1 特別養護老人ホーム青藍荘内	TEL 06-6871-2203 FAX 06-6871-2380
古江台・青山台地域包括支援センター	古江台3-9-3 ケアハウスシャロン千里内	TEL 06-6872-0507 FAX 06-6872-0503
津雲台・藤白台地域包括支援センター	津雲台4-7-2 介護老人保健施設つくも内	TEL 06-7654-5350 FAX 06-7654-5267
基幹型地域包括支援センター	泉町1丁目3-40 上記15か所のセンターの総合調整、後方支援を行います。 吹田市役所低層棟1階 高齢福祉室内	TEL 06-6384-1375 06-6384-1360 FAX 06-6368-7348