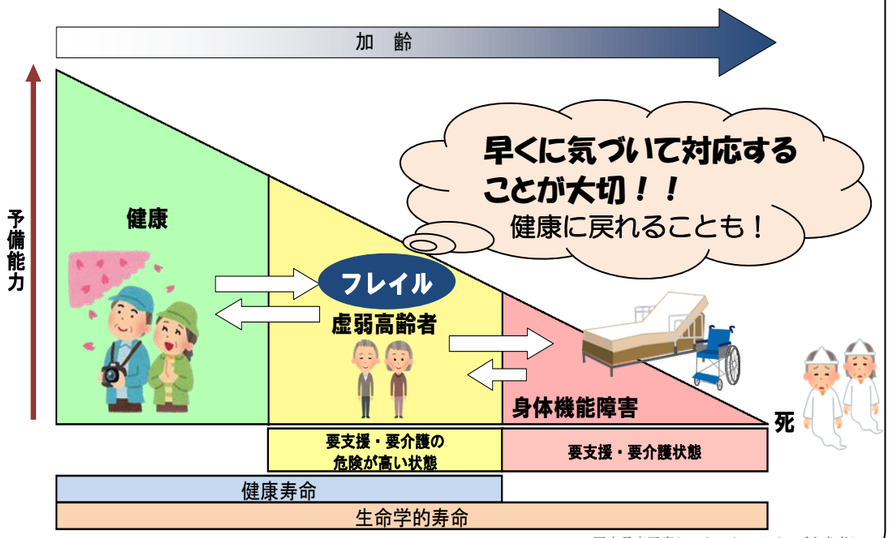
←こちらの端を内側の－・－・－ 線に合わせて折りましょう

はつらつ元気シート判定①

分類	合計点
暮らし・日常生活	
運動器の機能	No６～10 ３点以上の方は 要注意！
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。



国立長寿医療センターホームページを参考に

はつらつ元気シート判定②

No１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。

No１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

今取り組めば、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

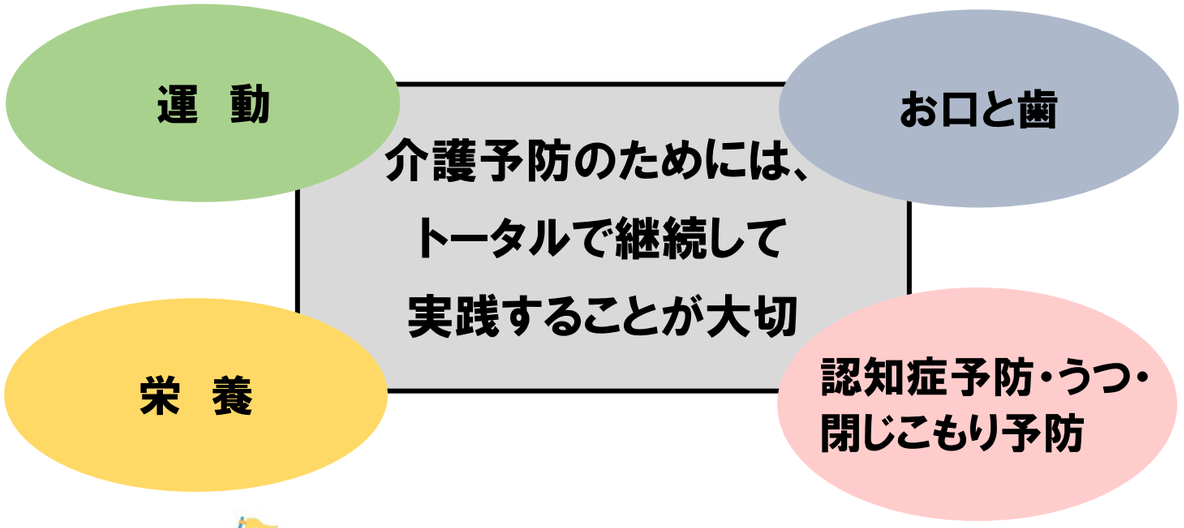
詳細は左の QR コードを読み取るか
「吹田市民はつらつ元気大作戦」で検索！

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、地域のみんな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。



作成：吹田市福祉部高齢福祉室　支援グループ介護予防担当　2025 年３月
電話　06-6170-5860（直通）　FAX　06-6368-7348

はつらつ元気シート
（基本チェックリスト）

「はつらつ元気シート」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

この線に右ページ端を合わせる

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ら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言われますか	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

「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グリーン内	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ぽぽ内	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 上記15か所のセンターの総合調整、後方支援を行います。	泉町1丁目3-40 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