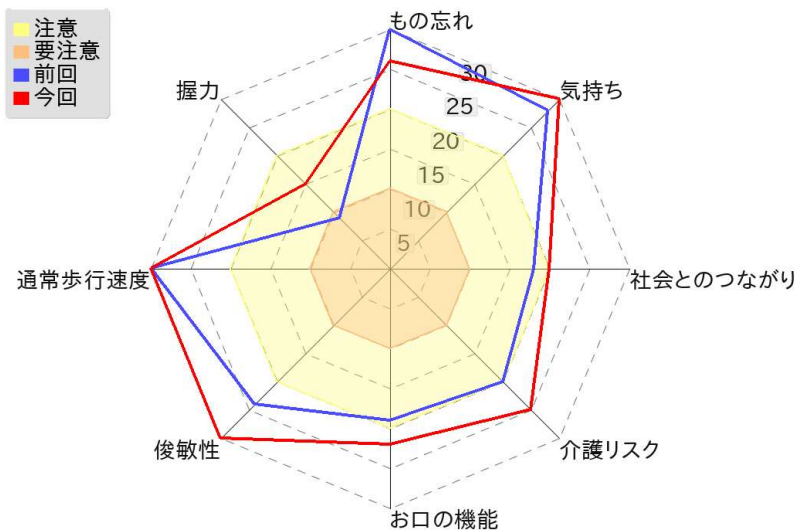


総合的ないきいき度



注意

あなたの健康状態で、やや注意が必要な項目です。出来るだけ早く改善に取り組むことで、健康な状態へと改善することが期待されます。

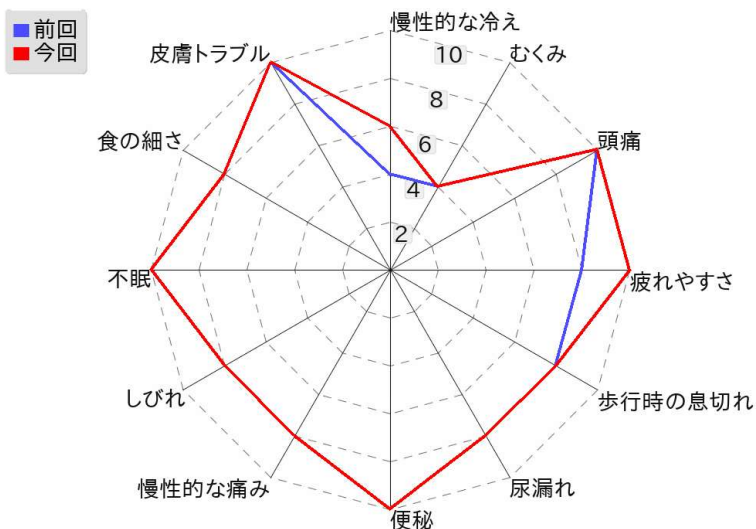
要注意

あなたの健康状態で、特に注意が必要な項目です。運動等に取り組み、改善が認められない場合は、お近くの地域包括支援センターや医師に相談してみましょう。

健康フレイル いきいき健診 評価結果シート

今回の評価日 : 令和5年9月14日

体調面のいきいき度



氏名 :

様

生年月日 :

性別 : 女性

年齢 : 82 歳

	前回		今回	
	R5.7.6		R5.9.14	
体格				
身長	153.0	⇒	153.0	(cm)
体重	58.0	⇒	56.5	(kg)
BMI	24.8	⇒	24.1	(kg/m ²)
★目標値は50～69歳で20.0～24.9、70歳以上で21.5～24.9です。				

身体機能				
握力	17.2	⇒	22.0	(kg)
★数値が小さいと握力が低下している状態です。目標値は男性30kg、女性25kgです。				
歩行速度	1.21	⇒	1.60	(m/秒)
★数値が小さいと歩く速さが遅い状態です。目標値は1.0m/秒です。				
俊敏性	7.50	⇒	6.16	(秒)
★数値が大きくなると俊敏性が低下している状態です。目標値は8.5秒です。				

精神・心理機能				
ものの忘れ	30	⇒	28	(点/30点)
★点数が低くなるとものの忘れが気になる状態です。目標値は26点です。				
気持ち	1	⇒	0	(点/15点)
★点数が高くなると気持ちが沈んでいる状態です。目標値は5点です。				

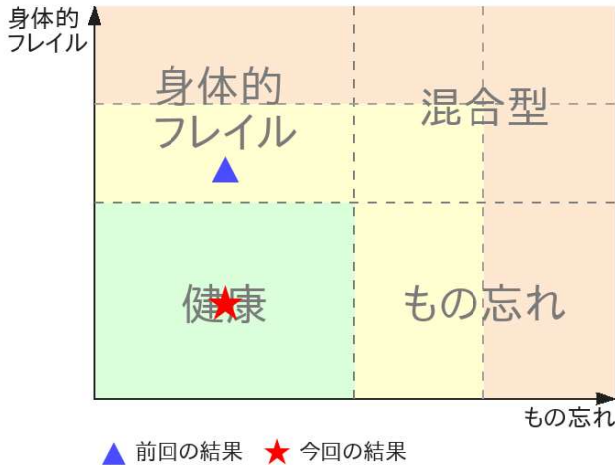
その他				
社会とのつながり	16	⇒	18	(点/30点)
★点数が低くなると社会とのつながりが希薄になっている状態です。目標値は18点です。				
介護リスク	4	⇒	2	(点/25点)
★点数が高くなると介護に繋がりがやすい状態です。目標値は8点です。				
お口の機能	5.9	⇒	6.3	(回/秒)
★数値が小さくなるとお口の機能が低下している状態です。目標値は6.0回/秒です。				

赤字の項目は悪くなっている項目です。悪化しないよう注意しましょう。
 緑字の項目は良くなっている項目です。素晴らしい！このまま維持しましょう。

※ 目標値は、健康を維持するために当協会が設定した値です。

	前回		今回	
	R5.7.6		R5.9.14	
体調面について				
慢性的な冷え	4	⇒	6	(点)
むくみ	4	⇒	4	(点)
頭痛	10	⇒	10	(点)
疲れやすさ	8	⇒	10	(点)
歩行時の息切れ	8	⇒	8	(点)
尿漏れ	8	⇒	8	(点)
便秘	10	⇒	10	(点)
慢性的な痛み	8	⇒	8	(点)
しびれ	8	⇒	8	(点)
不眠	10	⇒	10	(点)
食の細さ	8	⇒	8	(点)
皮膚トラブル	10	⇒	10	(点)
★“10”は「症状が全くない状態」、「0」は「我慢できないくらい症状がひどい状態」を示します。				

あなたの現在の状態は、



「身体的フレイル」は要介護、「ものの忘れ」は認知症の手前の状態と考えられております。どちらの状態も適切な対策により、健康に戻ることや悪化を防ぐことができると言われております。日々の食習慣や運動習慣の改善を通して、フレイル・ものの忘れ予防を行いましょう！