

70歳フレイルチェックのご案内

無料

当年度に70歳を迎える市民（1956年4月1日から1957年3月31日までに生まれた方）が対象です。

実施期間 | 令和9年3月31日まで



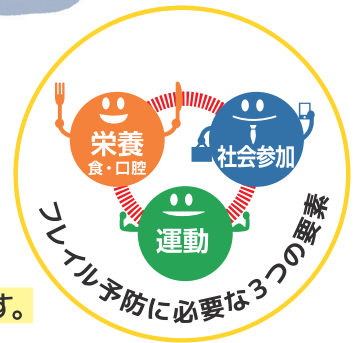
フレイルとは

病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。徐々に「転びやすい」、「食事が食べにくい」、「外出がしにくくなる」、「自分で自分のことができなくなる」、「もの忘れが増える」などのリスクが高まります。

でも、安心してください！

フレイルは、適切な対策をとることで、元の“元気な状態”に戻ることができます。

早く気づいて、対策できるように、70歳フレイルチェックを受けましょう。



フレイルチェックの受け方 予約制（料金：無料）

お近くの薬局で

同封の「フレイルチェック実施薬局一覧」から希望の薬局を選び、電話にて申し込みください。



実施薬局ステッカー

🔍 神戸市薬剤師会 検索

実施薬局はこちらのステッカーが目印です！



集団健診会場で

同封の神戸市の集団健診会場一覧を参考に、予約ください。日程・場所の詳細は、広報紙KOBE、神戸市ホームページで確認できます。集団健診と同時に受けることができる会場と70歳フレイルチェックを単独で受けることができる会場があります。

🔍 神戸市 健康診査 検索

持ち物

- 神戸市70歳フレイルチェック質問票（記入して持参してください）
- 氏名・住所・生年月日が確認できるもの（マイナンバーカード（マイナ保険証）等）

※動きやすい服装・靴で受けてください。

フレイルチェックはどんなことするの？

1. 質問

神戸市70歳フレイルチェック質問票に回答すると、
どんなフレイルのリスク（運動、こころの健康など）があるかがわかります。

2. 測定

お身体の状態に合わせて、実施可能な項目のみ測定することができますので、
スタッフにご相談ください。

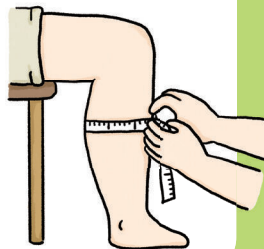
☑ ふくらはぎ周囲長

ふくらはぎの周囲の長さを地肌の上から測ります。

- わかること
サルコペニア
(筋肉量の減少と筋力の低下)

チェックを受けた方の感想

足が太いのは嫌だと思ってきたけど、
ふくらはぎは太い方が良いと言われ、
うれしかったです。(女性)



☑ 指輪っかテスト

自分の両手の親指と人差し指で輪を作って、利き足
ではないふくらはぎの一番太い部分を測ります。
簡単に計測できるため、定期的に自分でチェック
できます。

- わかること
下肢筋力・筋肉量

チェックを受けた方の感想

自己チェックできるので、これからも
時々自分で確認していきます。(女性)



☑ ^{そしゃく}咀嚼力チェックガム

しっかり噛めていると緑色のガムが
濃い赤色になります。

- わかること
噛む力
 - めやす
うすい桃色より濃い赤色
- よく噛める人ほどガムが赤くなる →

チェックを受けた方の感想

あまり色が変わらなくてショック…。
かかりつけ歯科医に話してみます。(男性)



☑ だ液ゴックンテスト

のど仏に自分の指を軽くあて、
30秒間に何回だ液を
飲み込めるかを測定する。

- わかること
飲み込む力

チェックを受けた方の感想

だ液がなかなか出なくて、
飲み込むのが難しかった。(男性)



☑ 握力

息を吐きながら、
握力計を思いきり握ります。

- わかること
全身の筋力の状況

チェックを受けた方の感想

何年も前と握力が変わってなかった。
日々、運動を心がけている成果を感じた。(女性)



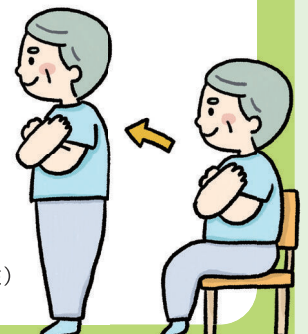
☑ 立ち上がり

「椅子に座った状態から立ち上がって座る」を
15秒間繰り返します。

- わかること
足腰の筋力の強さや
持久力・スタミナ

チェックを受けた方の感想

8回できたが結構しんどかった。(男性)



※ 1. 質問、2. 測定 の内、特定の項目に該当した方は、医療専門職によるフレイル対策のアドバイスをします。