

# フレイルを簡単に チェックできるアプリ



new

フレイルチェックに  
認知機能チェックと  
脳トレ機能を追加！

## フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢によって心身の活力が低下した要介護の手前の状態をいいます。

ドミノ倒しのようにフレイルが進行



ひよとして **フレイルの始まり** かも？！

ひよとして **認知機能の低下** かも？！

歩くのが遅くなった



お茶や汁物でむせたり、固い物が食べにくい



転びやすくなった



家族や友人とのつきあいがいいない



周りの人から物忘れがあると言われる



## アプリを使ってフレイルをチェック！

### アプリの使い方 (チェック時間は5~8分)



アプリをスマホや  
タブレットにダウンロード



「チェックを  
始める」をクリック



質問に  
回答する



判定結果を  
確認する

# フレイルを予防して 健康長寿を目指しましょう！

ダウンロードは  
こちらから  
ダウンロード時及び使用時に  
通信料が発生する場合がありますので、  
ご注意ください。

