

フレイルを簡単に チェックできるアプリ が誕生しました！



監修：高知大学医学部公衆衛生学教室 宮野伊知郎先生

ひょっとしてフレイルの始まりかも？！



家族や友人との
つきあいがない

歩くのが遅くなった



お茶や汁物でむせる
固い物が食べにくい

転びやすくなった

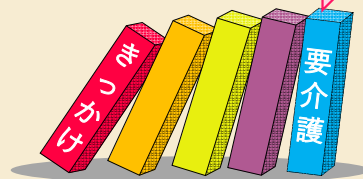


周りの人から物忘れ
があると言われる

フレイルとは？

- ・ 加齢によって心身ともに弱ってきた状態のこと
- ・ フレイルが原因で介護状態になることが多い
- ・ 一つのきっかけからドミノ倒しのように進行

ドミノ倒しのようにフレイルが進行

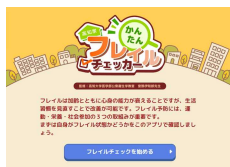


アプリを使ってフレイルをチェック！

アプリの使い方 (チェック時間は5~8分)



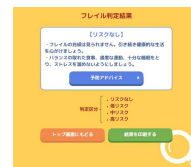
アプリをスマホや
タブレットにダウンロード



フレイルチェックを
始めるをクリック



23問の質問に
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。

