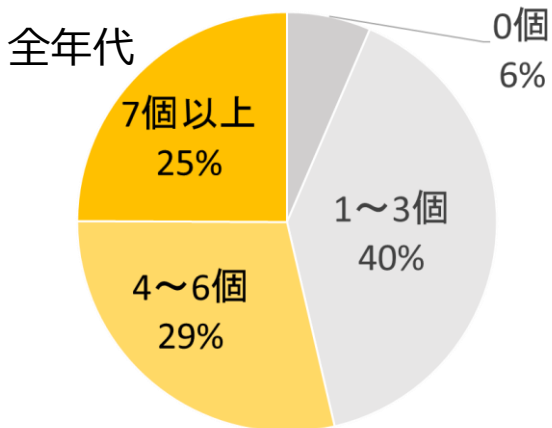


50%以上の方が「フレイル※₁かもしれない状態」、 または「フレイルの兆候あり」



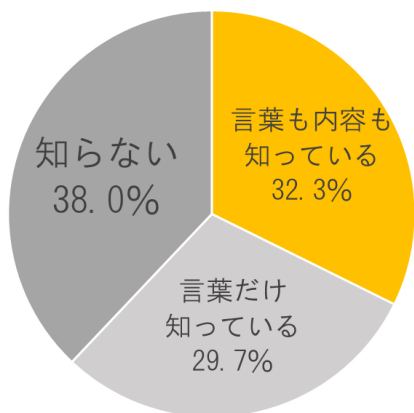
①フレイルチェック（25項目）の結果

**25%が「7個以上（フレイルかもしれない状態）」、
29%が「4～6個以上（フレイルの兆候）」**

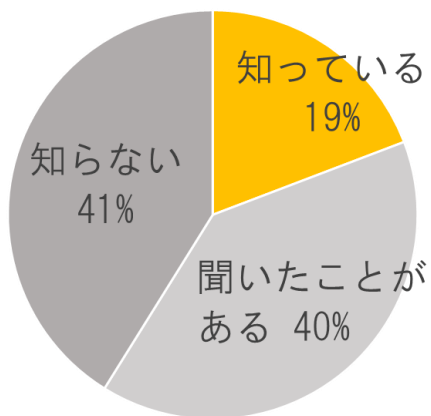
あなたのフレイル評価

〇の数	説明
0個	今のところフレイルの心配はありません。これからも活き活きとすごせるよう、今の生活を維持しましょう。
1～3個	現在はフレイルの心配はありませんが、〇がついている箇所についてアドバイスを参考にしましょう。
4～6個	少しずつフレイルの兆候が出始めているかもしれません。〇がついている箇所について、アドバイスを健康づくりに役立てましょう。
7個以上	すでにフレイルになっているかもしれません。アドバイスを参考に取り組みましょう。

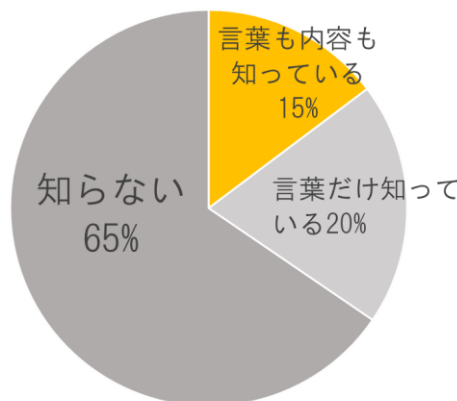
②フレイルの認知度
32%が「言葉も内容も知っている」



③認知症リスク因子※₂があることの認知度
19%が「知っている」



④ヒアリングフレイル※₃の認知度
15%が「言葉も内容も知っている」



※₁ 健康な状態と介護が必要になる状態の中間のことを意味します。

※₂ 自分で改善できるものとして、運動不足、不健康な食事、糖尿病、難聴など12のリスクがあげられます。

※₃ 聴覚機能の衰えのことで、人との交流や会話の機会の減少につながり、ひいては認知症やうつ病のリスクを高めます。難聴は中年期からの認知症のリスク因子です。

