

## 社会文教委員会 健康アンケート

### 1 普段から健康を意識していますか

|                                      |    |     |
|--------------------------------------|----|-----|
| ・健康のために積極的にやっていることや特に注意を払っていることがあるか。 | はい | いいえ |
| ・健康のために生活習慣には気をつけるようにしているか           | はい | いいえ |
| ・病気にならないように気をつけているが、特に何かをやっているわけではない | はい | いいえ |
| ・特に意識しておらず、具体的には何もおこなっていない           | はい | いいえ |

### 2 イレブン・チェック（フレイルチェック、柏市）

|      |   | 解答欄 |     |
|------|---|-----|-----|
|      |   | a   | b   |
| 栄養   | Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか。   | はい  | いいえ |
|      | Q2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか    | はい  | いいえ |
| 口腔   | Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか     | はい  | いいえ |
|      | Q4 お茶や汁物でむせることがありますか                    | いいえ | はい  |
| 運動   | Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか    | はい  | いいえ |
|      | Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | はい  | いいえ |
|      | Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか          | はい  | いいえ |
| 社会参加 | Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                  | いいえ | はい  |
|      | Q9 1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか                 | はい  | いいえ |
|      | Q10 自分が活気に溢れていると思いますか                   | はい  | いいえ |
|      | Q11 何よりもまず、忘れ物が気になりますか                  | いいえ | はい  |

Q4、Q8、Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっております。

### 2 指輪っかテスト（柏市）

両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの周囲を囲むセルフチェック