

## ③指輪つかテスト、 チェックシート

---

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか？

当てはまる○に同じ色のシールを貼って下さい。



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる



健康を維持していくうえで重要な食事・お口や運動、社会性・こころの元気さを調べてみましょう。意外に十分ではない部分が見つかるかもしれませんよ！回答したら裏面を読んで、参考にしてみてくださいね！

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

1. 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	○
2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ	○
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ	○
4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	○
5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ	○
6. 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	○
7. 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	○
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	○
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	○
10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ	○
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	○

ID:  
※左と同じ色のシールを貼って提出してください

キリアリセン

※表面の質問に答えてから、お読みください。

#### **指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか**

隙間ができる場合、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性があります。囲めない、またはちょうど囲める場合、筋肉量が充分である可能性が高いです。

筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくのにとっても重要です。ご自身の今の健康状態・生活習慣を見直してみましよう。

#### **1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか**

「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？色々な種類の食べ物を、バランスよく食べることが重要です。少し意識してみましよう。

#### **2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか**

お肉やお魚に含まれるタンパク質は、筋肉量を維持するのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るようにしましよう。

腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

#### **3. さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物が噛めますか**

「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。

#### **4. お茶や汁物でむせることがありますか**

「はい」の場合、飲み込む力が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥（ごえん）につながり易いです。

#### **5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか**

この回数や頻度が推奨されている運動量です。「いいえ」の場合、もう少し運動を心がけたほうがよいかもかもしれません。是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましよう。

#### **6. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか**

「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です。日常的に歩いたり動くことをもう少し意識してみましよう。

#### **7. 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**

歩く速さは、気づかない内に遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましよう。

#### **8. 昨年と比べて、外出の回数がへっていますか**

外出の回数は、社会参加の程度を表します。「はい」の場合、自分に合った社会参加の形をみつけて、もう少し外にでてみましよう。

#### **9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか**

誰かと一緒に食事しながらお喋りすることは幸福感につながります。「いいえ」の場合、意識して増やしてみましよう！

#### **10. 自分が活気に溢れていると思いますか**

「いいえ」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。

#### **11. 何よりもまず物忘れが気になりますか**

「はい」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。



# 栄養とからだの健康チェック (総合チェックシート)

(東京大学 高齢社会総合研究機構)

測定日： 年 月 日

お名前： ID：

回収用シート ID：

測定日 年 月 日

氏名

年齢 歳

性別 男・女

身長 cm

## あなたの健康、総合チェック

～すばやく、てがるに、かんたんに、あなたの元気を調べてみましょう～

### 総合



指輪っかテスト		指輪っかテストは、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。	
・ 囲めない ・ ちょうど囲める	・ 隙間ができる	<input type="radio"/>	● 囲めない、ちょうど囲める： 筋肉量がじゅうぶんに維持できている可能性が高いです。
		<input type="radio"/>	● 隙間ができる： 筋肉量が少なくなってきた状態（サルコペニア）の可能性が高いです。
イレブン・チェック		イレブン・チェックは、食習慣や筋肉量の減少（サルコペニア）の可能性を調べるものです。	
食習慣 2問	/ 2点	<input type="radio"/>	● 2点： 食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです。普段の食事について詳しく調べてみましょう。
		<input type="radio"/>	● 0～1点： 食習慣への意識が足りない可能性があります。食はからだの源です。しっかりと意識しましょう。
その他 9問	/ 9点	<input type="radio"/>	● 6～9点： 筋肉量をしっかりと維持できている可能性が高いです。これからも健康の維持を目指しましょう。
		<input type="radio"/>	● 0～5点： 筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがある可能性があります。

指輪っかテスト	・ 囲めない ・ ちょうど囲める ・ 隙間ができる	
食習慣2問		点
その他9問		点