

# 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～

	<b>指輪っかテスト</b>		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		● 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。 ● 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) の可能性があります。
	<b>イレブン・チェック</b>		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		● 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。 ● 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		● 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。 ● 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	点
食習慣2問		点
その他9問		点

## あなたの健康、深掘りチェック





～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

	<b>噛む力</b>		咬筋を触診して、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。	
	・ 強い	・ 弱い ・ ない		● 強い： 噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。 ● 弱い、ない： 噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。
	<b>滑舌</b>		バタカテストで、滑舌 (唇や舌の動き) の良さをチェックしています。	
滑舌 (夕)	滑舌 (カ)		● 6.0以上 (夕)： 滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かしているようです。 ● 6.0未満 (夕)： 口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。	
<b>お口の元気度</b>		お口の元気度テストは、お口に関わる元気をチェックしています。		
/ 60点			● 58～60点： お口の状態は良好です。 ● 12～57点： お口の状態があまりよくないようです。元気な生活に影響を及ぼす可能性もあるので、一度しっかりと調べてみましょう。	

咬筋触診	・ 強い ・ 弱い ・ ない	点
滑舌 (夕)	滑舌 (カ)	点
お口の元気度		点

	<b>いす立ち上がり</b>		いす立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。	
	・ 立てる	・ 立てない		● 立てる： 足腰の筋肉やバランス力が良好です。 ● 立てない： 足腰の筋肉やバランス力が弱ってきている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。
	<b>ふくらはぎ周囲長</b>		ふくらはぎ周囲長は、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。	
	cm			● 男性34cm以上、女性32cm以上： じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。 ● 男性34cm未満、女性32cm未満： サルコペニアの可能性がります。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。
	<b>握力 (利き手)</b>		握力は、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。	
kg			● 男性30kg以上、女性20kg以上： じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。 ● 男性30kg未満、女性20kg未満： サルコペニアの可能性がります。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。	
<b>手足の筋肉量</b>		両手両足の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。		
kg/mi			● 男性7.0kg/m <sup>2</sup> 以上、女性5.7kg/m <sup>2</sup> 以上： じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。 ● 男性7.0kg/m <sup>2</sup> 未満、女性5.7kg/m <sup>2</sup> 未満： サルコペニアの可能性がります。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。	

いす立ちあがり	・ 立てる ・ 立てない	点
ふくらはぎ周囲長		cm
握力 (利き手)		kg
四肢骨格筋量 (補正)		kg/m <sup>2</sup>
総筋量		kg
体幹筋量		kg

	<b>人とのつながり</b>		人とのつながりをどのくらい維持できているかチェックしています。	
	/ 30点			● 12～30点： 周りの人との関わりを維持できていると言えます。 ● 0～11点： 人とのつながりが少なめかもしれません。家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみましょう。
	<b>社会参加</b>		どのくらい社会参加ができているかチェックしています。	
/ 7点			● 1～7点： 社会参加の機会が確保できているようです。これからも関心のある活動が続けてみてください。 ● 0点： 社会参加の機会が少ないかもしれません。興味のある活動を探して参加してみたいかでしょうか。	
<b>こころ</b>		こころの元気をチェックしています。		
/ 15点			点数の高い方は、少し心が疲れているかもしれません。	

人とのつながり		点
社会参加		点
こころ		点