

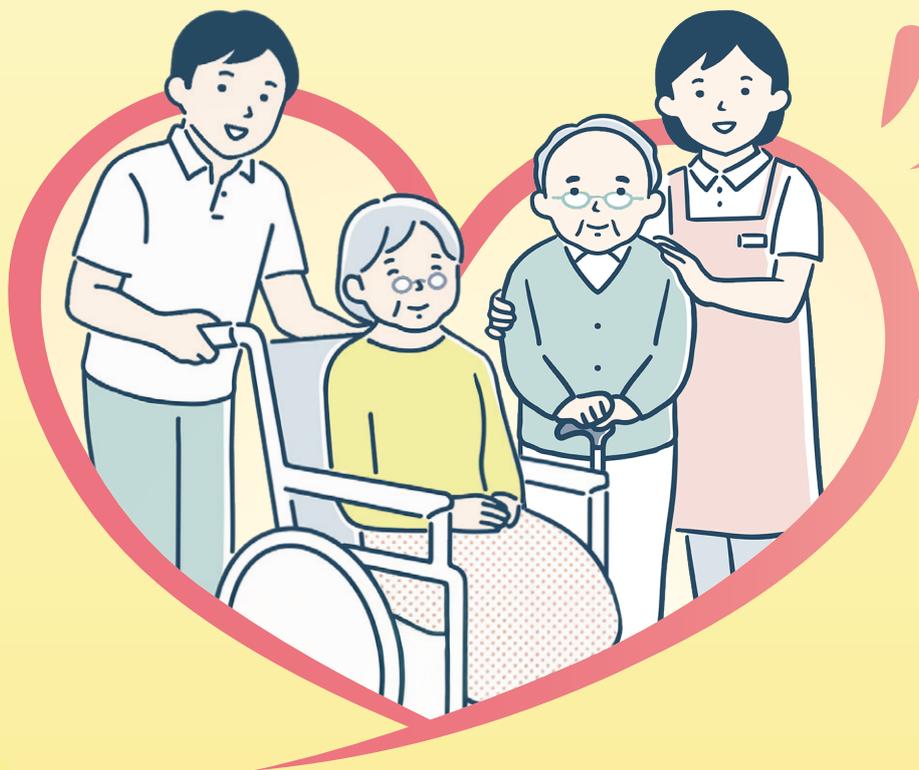
# フレイルティ評価票

フリック インデックス

## 【FR-IC Index】

## 利用のてびき

使い方と活用例



令和8年1月

「フレイルティ評価票(FR-IC Index)」はAMEDの長寿科学研究開発事業(JP24dk0110050)の助成を受けて開発しました。

© 国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部 FR-IC Index 事務局

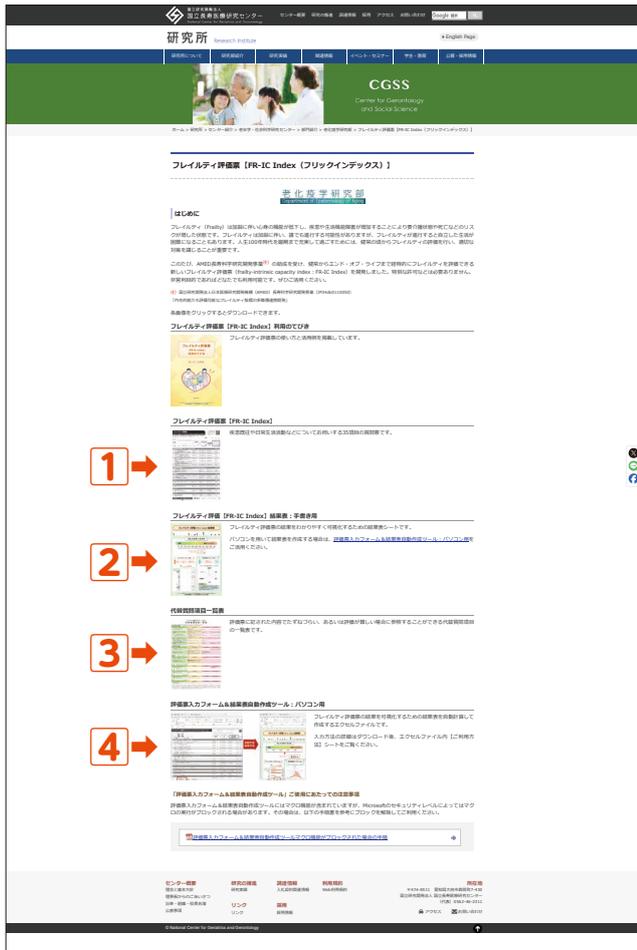
# お読みになる前に

このたびは、フレイルティ評価票【FR-IC Index】利用方法を解説いたします。あらかじめ下記サイトより「**① フレイルティ評価票**」、「**② フレイルティ評価結果表**（手書き用）」をダウンロードして印刷した資料をご用意いただくと、内容をよりご理解いただけます。



フレイルティ評価票【FR-IC Index】ポータルサイト

<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/ep/FR-IC.html>



① →

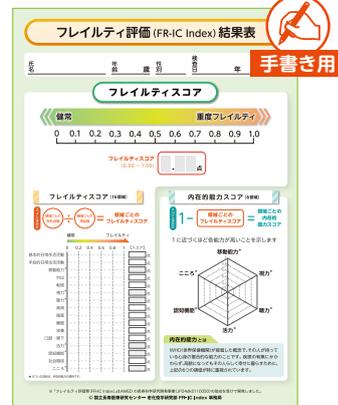
② →

③ →

④ →

## ① フレイルティ評価票【FR-IC Index】

## ② フレイルティ評価【FR-IC Index】結果表



## ③ 代替質問項目一覧表

代替質問項目	代替質問項目	代替質問項目	代替質問項目
1. 歩行が楽にできるか	1. 歩行が楽にできるか	1. 歩行が楽にできるか	1. 歩行が楽にできるか
2. 歩行が楽にできるか	2. 歩行が楽にできるか	2. 歩行が楽にできるか	2. 歩行が楽にできるか
3. 歩行が楽にできるか	3. 歩行が楽にできるか	3. 歩行が楽にできるか	3. 歩行が楽にできるか
4. 歩行が楽にできるか	4. 歩行が楽にできるか	4. 歩行が楽にできるか	4. 歩行が楽にできるか
5. 歩行が楽にできるか	5. 歩行が楽にできるか	5. 歩行が楽にできるか	5. 歩行が楽にできるか
6. 歩行が楽にできるか	6. 歩行が楽にできるか	6. 歩行が楽にできるか	6. 歩行が楽にできるか
7. 歩行が楽にできるか	7. 歩行が楽にできるか	7. 歩行が楽にできるか	7. 歩行が楽にできるか
8. 歩行が楽にできるか	8. 歩行が楽にできるか	8. 歩行が楽にできるか	8. 歩行が楽にできるか
9. 歩行が楽にできるか	9. 歩行が楽にできるか	9. 歩行が楽にできるか	9. 歩行が楽にできるか
10. 歩行が楽にできるか	10. 歩行が楽にできるか	10. 歩行が楽にできるか	10. 歩行が楽にできるか
11. 歩行が楽にできるか	11. 歩行が楽にできるか	11. 歩行が楽にできるか	11. 歩行が楽にできるか
12. 歩行が楽にできるか	12. 歩行が楽にできるか	12. 歩行が楽にできるか	12. 歩行が楽にできるか
13. 歩行が楽にできるか	13. 歩行が楽にできるか	13. 歩行が楽にできるか	13. 歩行が楽にできるか
14. 歩行が楽にできるか	14. 歩行が楽にできるか	14. 歩行が楽にできるか	14. 歩行が楽にできるか
15. 歩行が楽にできるか	15. 歩行が楽にできるか	15. 歩行が楽にできるか	15. 歩行が楽にできるか
16. 歩行が楽にできるか	16. 歩行が楽にできるか	16. 歩行が楽にできるか	16. 歩行が楽にできるか
17. 歩行が楽にできるか	17. 歩行が楽にできるか	17. 歩行が楽にできるか	17. 歩行が楽にできるか
18. 歩行が楽にできるか	18. 歩行が楽にできるか	18. 歩行が楽にできるか	18. 歩行が楽にできるか
19. 歩行が楽にできるか	19. 歩行が楽にできるか	19. 歩行が楽にできるか	19. 歩行が楽にできるか
20. 歩行が楽にできるか	20. 歩行が楽にできるか	20. 歩行が楽にできるか	20. 歩行が楽にできるか
21. 歩行が楽にできるか	21. 歩行が楽にできるか	21. 歩行が楽にできるか	21. 歩行が楽にできるか
22. 歩行が楽にできるか	22. 歩行が楽にできるか	22. 歩行が楽にできるか	22. 歩行が楽にできるか
23. 歩行が楽にできるか	23. 歩行が楽にできるか	23. 歩行が楽にできるか	23. 歩行が楽にできるか
24. 歩行が楽にできるか	24. 歩行が楽にできるか	24. 歩行が楽にできるか	24. 歩行が楽にできるか
25. 歩行が楽にできるか	25. 歩行が楽にできるか	25. 歩行が楽にできるか	25. 歩行が楽にできるか

※必要に応じてご活用ください。

## ④ 評価票入力フォーム&結果表自動作成ツール

※エクセルで評価票を入力すると結果表が自動作成されます。

# フリック インデックス フレイルティ評価票【FR-IC Index】

## 利用のてびき



<b>I. はじめに</b> .....	1
フレイルティ評価票【FR-IC Index】とICOPE	
<b>II. フレイルティ評価票【FR-IC Index】の紹介と使い方</b> .....	3
フレイルティ評価票【FR-IC Index】の使い方	
(1) フレイルティ評価票の活用場面	
(2) フレイルティ評価の実施方法	
(3) フレイルティ評価票の記入方法（スコア算出方法）	
フレイルティスコアの求め方	
フレイルティスコア（16領域）の求め方	
内在的能力スコア（6領域）の求め方	
(4) フレイルティ評価結果表の作成	
手書きで作成	
パソコンで作成	
(5) 各項目の質問内容と代替項目	
<b>III. フレイルティ評価【FR-IC Index】結果表を活用した介入・支援例</b> ...	10
モデルケース① 90歳・女性	
モデルケース② 72歳・男性	
一般的な介入・支援に関する参考資料	

### 〈資料〉

フレイルティ評価票【FR-IC Index】開発のプロセス .....	14
<b>Q &amp; A</b> .....	15

# I はじめに

フレイルティ (Frailty)\* は加齢に伴い心身の機能が低下し、疾患や生活機能障害が増加することにより要介護状態や死亡などのリスクが増した状態です。フレイルティは加齢に伴い、誰でも進行する可能性があります。フレイルティが進行すると自立した生活が困難になることもあります。人生100年時代を最期まで充実して過ごすためには、健常の頃からフレイルティの評価を行い、適切な対策を講じることが重要です。

本てびきで扱うフレイルティはRockwoodらのグループにより作成されたFrailty Index (Age Ageing, 2023) により定義づけられますが、Frailty Indexは評価項目が多く、統一された項目はありませんでした。また保健・医療・介護従事者だけでなく、一般の方でもチェックしやすく、健常からエンド・オブ・ライフまで(元気な状態から人生の最終段階まで)、生涯を通じて評価できる簡易なツールはありませんでした。

一方、近年ではフレイルティの評価だけでなく、心身機能の保持に焦点を当てた「内在的能力 (Intrinsic capacity)」の評価も、高齢期のヘルスケアにおいて重要であることが世界保健機関 (WHO) より示されています。その人らしく幸せな高齢期を過ごすためには、心身機能低下や健康障害の程度を把握するだけでなく、こころの健康を含む内在的能力を総合的に評価することが大切です。そして、個人の持ちうる能力を活かしたフレイルティ予防対策を展開することが望まれます。

本研究班では、国立研究開発法人日本医療研究開発機構 (AMED) 長寿科学研究開発事業 (2024～2025年度) の助成を受け、健常からエンド・オブ・ライフまで経時的に利用可能な、新しいフレイルティ評価票 (frailty-intrinsic capacity index : FR-IC Index) を開発しました。この評価票はフレイルティの程度に加えて、内在的能力の評価も可能です。開発にあたり、保健・医療・介護分野の多職種の専門家だけでなく、どなたでも利用可能な内容となることを目指しました。

この利用のてびきでは、フレイルティ評価票【FR-IC Index】の使い方と活用例を紹介しています。本評価票はどなたでも自由に利用でき、記載されている指標だけでなく、代替質問項目 ( **P.9** 参照) を用いた評価も可能です。また、定期的に利用することで、個人の健康状態を経時的に評価することができます。

フレイルティ評価票【FR-IC Index】を活用し、ご自身やご家族、患者様や被介護者の方等のフレイルティの程度とともに、内在的能力を把握することをお勧めします。本てびきには、ICOPE (Integrated Care for Older People : 高齢者のための包括的ケア) に基づく、ご本人が保持する内在的能力に着目した介入方法も記載しています。本評価票が日本全国で広く活用され、フレイルティの進行抑制を含む包括的ケアの展開につながることを期待しています。

2026年1月 研究班一同

## \* 「フレイル」と「フレイルティ」

「フレイル」は、健常と要介護の中間的な段階 (要介護状態に至る前段階) と定義され (日本老年医学会、フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント、2014年)、体重減少、身体機能の低下、活動量の減少等から評価されます (表現型モデル)。一方、「フレイルティ」は健常から死亡に至る心身機能の脆弱を意味し、生活機能障害や疾病等の蓄積数により評価されます (累積型モデル)。

# フレイルティ評価票【FR-IC Index】とICOPE

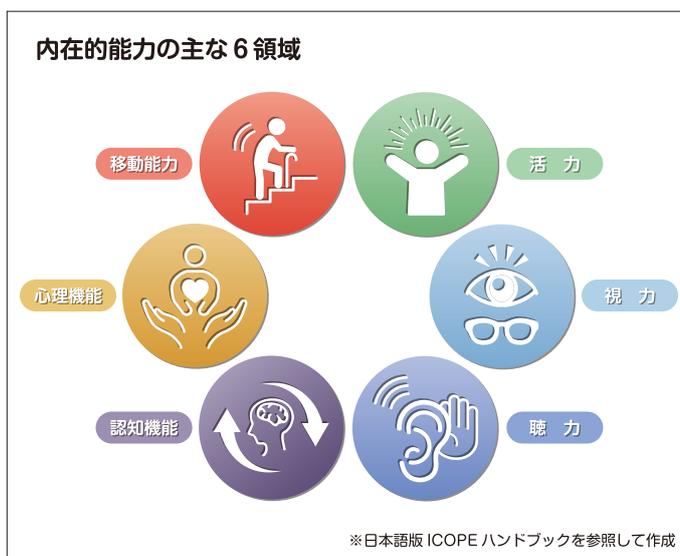
## ◆ ICOPE とは

世界保健機関（WHO）は、2017年に「ICOPE (Integrated Care for Older People) : 高齢者のための包括的ケア」アプローチを提唱しました。ICOPE の目的は、高齢者が身体的・精神的な能力をできるだけ維持し、健康寿命を延伸することにあり、加齢に伴う機能の低下を適切に評価し、個人に合った最適なケアを提供するためのガイドラインが示されています。詳細は、日本老年医学会のホームページに掲載されている「日本語版 ICOPE ハンドブック<sup>\*</sup>」をご参照ください。

## ◆ ICOPE と内在的能力（6 領域）

高齢者の身体的・精神的な能力について、ICOPE では「内在的能力」に注目しています。内在的能力とは「個人の身体的および精神的な能力（心理的機能を含む）の組み合わせ」と定義されており、内在的能力は健康行動を通して介入することが可能であるといわれています。ICOPE のガイドラインでは、内在的能力の状態を「評価」し、それらの能力の低下に対して積極的に「介入」することが推奨されています。

さらに、内在的能力は、様々な健康状態と相互に関連しています。たとえば、内在的能力の要素である「活力」は運動の効果を高め、骨格筋量の保持や筋力の向上に影響を与えます。また、「聴力」は他者とのコミュニケーションや脳への刺激を通じて、認知機能の維持に関連します。このように、もちうる「内在的能力」を活かし、身体的・精神的な能力の向上を目指すアプローチも重要であると考えられます。



## ◆ FR-IC Index と内在的能力

フレイルティ評価票【FR-IC Index】では、ICOPE ガイドラインをもとに本研究班が議論を重ね、独自に設定した高齢期に重要な内在的能力に関わる6つの領域（移動能力、活力、視力、聴力、認知機能、こころ）に関する能力を算出できます。これらの結果を本人および支援に関わる家族や多職種で把握することにより個人に備わるポジティブな内在的能力を活かしたフレイルティ対策を展開することが可能となります。

本てびき及びICOPE ガイドラインを参照し、個人に適した支援や介入を行うことにより、自立支援や生活の質の向上につながることを期待されます。

※ 「日本語版 ICOPE ハンドブック」ダウンロード URL  
[https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/publications/other/icope\\_handbook.html](https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/publications/other/icope_handbook.html)

# Ⅱ

# フレイルティ評価票【FR-IC Index】 の紹介と使い方

## 記入例

### フレイルティ評価票 FR-IC Index (Frailty-Intrinsic capacity Index)

☆のついた項目は、心身の複合的能力を表す内在的能力 (Intrinsic capacity、WHO提唱) の算出に使用できます。詳しくは右上 QR コードからご確認ください。

この評価票の利用の  
てびき・問い合わせ先  
は右のQRコードから  
ご覧いただけます。



検査日 ○○○○年 ○○月 ○○日

氏名 **長寿 花子**

※本人以外が記入する場合、以下に記入者の氏名も記載

記入者  
氏名 **鶴亀 太郎**

年齢 **90** 歳

性別 男・**女**

( ) 内点数合計  
② + ①  
**18** 点

評価した項目合計  
⑦ + ①  
**35** 項目  
※28項目以下算出不可

フレイルティスコア  
(0.00 ~ 1.00)  
**0.51** 点  
小数点  
第三位を  
四捨五入

表面 (7領域・14項目)

基本的日常生活活動 (「見守り」は「一部介助」を選択)				評価 不能	( ) 内 点数
1	全ての入浴動作が自分でできますか。 ※シャワー浴、自分で浴槽内入浴。	<input type="checkbox"/> 自立 (0)	<input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 (0.5)	<input type="checkbox"/> 全介助 (1)	<input type="checkbox"/> <b>0.5</b>
2	全ての衣類や靴、装具やコルセットの着脱ができますか。	<input type="checkbox"/> 自立 (0)	<input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 (0.5)	<input type="checkbox"/> 全介助 (1)	<input type="checkbox"/> <b>0.5</b>
3	全てのトイレ動作が自分でできますか。 ※ポータブルトイレや尿器を使用して洗浄などもできる。 手すりや福祉用具を使用しているが自分で全てできる。	<input type="checkbox"/> 自立 (0)	<input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 (0.5)	<input type="checkbox"/> 全介助 (1)	<input type="checkbox"/> <b>0.5</b>
4	車椅子やベッドの移乗が全て自分でできますか。	<input type="checkbox"/> 自立 (0)	<input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 (0.5)	<input type="checkbox"/> 全介助 (1)	<input type="checkbox"/> <b>0.5</b>
5	失禁がなく排便や排尿コントロールが可能ですか。 ※坐薬や洗腸を使ってもよい。脊椎損傷者などは収尿器の着脱や清掃管理ができています。	<input type="checkbox"/> 自立 (0)	<input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 (0.5)	<input type="checkbox"/> 全介助 (1)	<input type="checkbox"/> <b>0.5</b>
6	自分で食事をとり適切な時間内に食べることができますか。 ※自助具を自分で装着して食事を食べることができる。	<input type="checkbox"/> 自立 (0)	<input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 (0.5)	<input type="checkbox"/> 全介助 (1)	<input type="checkbox"/> <b>0.5</b>
手段的日常生活活動 (いずれも、ふだんしない方は、それをすると仮定した場合として)				評価 不能	( ) 内 点数
7	一般的な家事を一人で大方こなすことができますか。 ※家事には、食事の準備や洗濯等以外に、日曜大工や庭仕事を含めてもよい。	<input type="checkbox"/> はい (0)	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>1</b>
8	携帯電話を使うことができますか。※スマートフォンを含む。	<input type="checkbox"/> はい (0)	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>1</b>
移動能力* (いずれも、杖、歩行器等の補助具の使用可※車椅子の自走も含む)				評価 不能	( ) 内 点数
9	家 (屋内) の中での移動は一人でできますか。	<input checked="" type="checkbox"/> 自立 (0)	<input type="checkbox"/> 一部介助 (0.5)	<input type="checkbox"/> 全介助 (1)	<input type="checkbox"/> <b>0*</b>
10	15分位続けて歩いていますか。 ※ふだん歩く機会のない方は、15分歩けるか。	<input type="checkbox"/> はい (0)	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>1*</b>
外出				評価 不能	( ) 内 点数
11	週に1回以上、外出していますか。※デイサービス利用などを含む。	<input type="checkbox"/> はい (0)	<input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <b>1</b>
転倒				評価 不能	( ) 内 点数
12	転倒に対する不安がありますか。	<input checked="" type="checkbox"/> ない (0)	<input type="checkbox"/> 少し不安 (0.5)	<input type="checkbox"/> とても不安 (1)	<input type="checkbox"/> <b>0</b>
視力*				評価 不能	( ) 内 点数
13	目がよく見えますか。 ※眼鏡・コンタクトなどの使用時を含む。	<input type="checkbox"/> 見える (0)	<input checked="" type="checkbox"/> あまり見えない (0.5)	<input type="checkbox"/> まったく見えない (1)	<input type="checkbox"/> <b>0.5*</b>
聴力*				評価 不能	( ) 内 点数
14	耳がよく聞こえますか。 ※補聴器などの使用時を含む。	<input checked="" type="checkbox"/> 聞こえる (0)	<input type="checkbox"/> あまり聞こえない (0.5)	<input type="checkbox"/> まったく聞こえない (1)	<input type="checkbox"/> <b>0*</b>

引き続き 15 ~ 35 にもお答えください。

表面 (1~14)  
小計

( ) 内点数合計 = **7.5** ②

評価した項目数 = **74** ⑦ / 14

フレイルティ評価票【FR-IC Index】のダウンロードは[こちらから](#)



裏面 (9領域・21項目)

疾 病 (次の病気を診断されたことがありますか)			評価 不能	( )内 点数
15	脳血管疾患 (脳梗塞、脳出血 等)	<input type="checkbox"/> はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	0
16	心血管疾患 (狭心症、心筋梗塞 等)	<input type="checkbox"/> はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	0
17	悪性腫瘍 (がん)	<input checked="" type="checkbox"/> はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	1
18	糖尿病	<input type="checkbox"/> はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	0
19	パーキンソン病	<input checked="" type="checkbox"/> はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	1
20	関節リウマチ または 変形性関節症	<input type="checkbox"/> はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	0
服 薬			評価 不能	( )内 点数
21	毎日、お薬を 5 種類以上飲んでますか。	<input type="checkbox"/> はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	0
睡 眠			評価 不能	( )内 点数
22	よく眠れていますか。※睡眠薬服用時は「いいえ」とする。	<input type="checkbox"/> はい (0) <input type="checkbox"/> まずまず (0) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1)	<input type="checkbox"/>	1
栄 養			評価 不能	( )内 点数
23	BMI(体格指数:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	70歳未満の方 ▶ <input type="checkbox"/> 18.5未満 (1) <input type="checkbox"/> 18.5以上 (0)	<input type="checkbox"/>	1
		70歳以上の方 ▶ <input checked="" type="checkbox"/> 20未満 (1) <input type="checkbox"/> 20以上 (0)		
24	6か月間で、2kg以上の(意図しない)体重減少はありましたか。	<input type="checkbox"/> はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	0
口 腔 ・ 嚥 下			評価 不能	( )内 点数
25	硬いものが食べにくいですか。※義歯などの使用時を含む。	<input checked="" type="checkbox"/> はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	1
26	お茶や汁物などでむせることがありますか。	<input type="checkbox"/> はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	0
活 力 <sup>★</sup>			評価 不能	( )内 点数
27	食欲はありますか。	<input type="checkbox"/> はい (0) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1)	<input type="checkbox"/>	1 <sup>★</sup>
28	自分から挨拶したり、話しかけたりしますか。	<input type="checkbox"/> 自分から挨拶する、話しかける (0)	<input type="checkbox"/>	0.5 <sup>★</sup>
		<input checked="" type="checkbox"/> 挨拶、呼びかけに対して返答や笑顔で応じる (0.5)		
		<input type="checkbox"/> 反応しない (1)		
認 知 機 能 <sup>★</sup>			評価 不能	( )内 点数
29	新聞、本や雑誌などの書物を読んだり、テレビやラジオの教養番組を視聴したりしていますか。	<input checked="" type="checkbox"/> はい (0) <input type="checkbox"/> いいえ (1)	<input type="checkbox"/>	0 <sup>★</sup>
30	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか。	<input type="checkbox"/> はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0)	<input type="checkbox"/>	0 <sup>★</sup>
社 会 関 係			評価 不能	( )内 点数
31	仕事・ボランティア・趣味の会などに参加していますか。社会参加が難しい場合には、施設や家庭などでの役割(家事、人の世話、相談相手など)がありますか。	<input type="checkbox"/> はい (0) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1)	<input type="checkbox"/>	1
		<input type="checkbox"/> はい (0) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1)		
32	一日一回以上、誰かと話をしていますか。※医療従事者等も含む。	<input type="checkbox"/> はい (0) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1)	<input type="checkbox"/>	1
33	あなたに気を配ったり思いやりしてくれる人はいますか。※医療従事者等も含む。	<input checked="" type="checkbox"/> 何人もいる(0) <input type="checkbox"/> 少しはいる(0) <input type="checkbox"/> まったくいない(1)	<input type="checkbox"/>	0
こ ころ <sup>★</sup>			評価 不能	( )内 点数
34	生活のなかに何か楽しみがありますか。	<input type="checkbox"/> ある (0) <input type="checkbox"/> 少しはある (0) <input checked="" type="checkbox"/> まったくはない (1)	<input type="checkbox"/>	1 <sup>★</sup>
35	振り返ってみると、「自分はよくやってきた」と思いますか。	<input type="checkbox"/> そうだ (0) <input type="checkbox"/> まあそうだ (0) <input checked="" type="checkbox"/> そうでない (1)	<input type="checkbox"/>	1 <sup>★</sup>

※「フレイルティ評価票 (FR-IC Index)」はAMEDの長寿科学研究開発事業 (JP24dk0110050)の助成を受けて開発しました。  
 ©国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部 FR-IC Index 事務局

裏面 (15~35)  
小計

( )内点数合計 = 10.5<sup>①</sup>

評価した項目数 = 21<sup>②</sup>/<sub>21</sub>

# フレイルティ評価票【FR-IC Index】の使い方

## (1) フレイルティ評価票の活用場面

本評価票を用いた健康状態のアセスメントは、次のような場面で定期的（半年～1年に1回程度）に実施することを推奨しています。



健康診断



かかりつけ医等の医療機関



介護施設

など

## (2) フレイルティ評価の実施方法

### STEP 1

健康状態や日常生活活動など35項目について、ご自身またはご家族、保健・医療・介護従事者の方が回答を記入します。

### POINT

- 既に収集済みの情報（「後期高齢者の質問票」「基本チェックリスト」「CGA」「LIFE」等）があれば、その情報を利用することができます。判断に迷う場合は、**P.9**の「代替質問項目一覧表」をご覧ください。
- フレイルティスコアの算出には、35項目中29項目以上の回答が必要になります。28項目以下の場合は、参考値としてください。

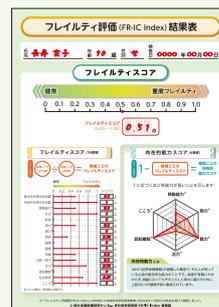


### STEP 2

フレイルティ評価票に記入した回答をもとに領域ごとのスコアを算出し、フレイルティ評価結果表を作成します。

結果表により対象者の状態が可視化され、効果的な介入・支援が検討できます。

評価票



結果表

### (3) フレイルティ評価票の記入方法（スコア算出方法）

## フレイルティスコアの求め方



**フレイルティ評価票**  
FR-IC Index (Frailty-Intrinsic capacity Index)

この評価票の利用の  
てびき、取付合わせ先  
は右のQRコードから  
ご覧いただけます。

氏名 **長寿 花子** 検査日 **0000** 年 **00** 月 **00** 日

記入者 氏名 **鶴亀 太郎**

年齢 **90** 歳 性別 **男**

( ) 内点数合計 **18** 点 ÷ 評価した項目合計 **35** 項目 = フレイルティスコア **0.51** 点  
(28項目以下は算出不可)

項目	回答	内点数	評価	内点数
1 全ての入浴動作が自分でできますか。	自立 (0) <input type="checkbox"/> 一部介助 (0.5) <input checked="" type="checkbox"/> 全介助 (1) <input type="checkbox"/>	0	0.5	0.5
2 全ての衣類や靴、装具やコルセットの着脱ができますか。	自立 (0) <input type="checkbox"/> 一部介助 (0.5) <input checked="" type="checkbox"/> 全介助 (1) <input type="checkbox"/>	0	0.5	0.5
3 全てのトイレ動作が自分でできますか。	自立 (0) <input type="checkbox"/> 一部介助 (0.5) <input checked="" type="checkbox"/> 全介助 (1) <input type="checkbox"/>	0	0.5	0.5
4 車椅子やベッドの移乗が全て自分でできますか。	自立 (0) <input type="checkbox"/> 一部介助 (0.5) <input checked="" type="checkbox"/> 全介助 (1) <input type="checkbox"/>	0	0.5	0.5
5 失禁がなく排便や排尿コントロールが可能ですか。	自立 (0) <input type="checkbox"/> 一部介助 (0.5) <input checked="" type="checkbox"/> 全介助 (1) <input type="checkbox"/>	0	0.5	0.5
6 自分で食事をとり適切な時間内に食べることができますか。	自立 (0) <input type="checkbox"/> 一部介助 (0.5) <input checked="" type="checkbox"/> 全介助 (1) <input type="checkbox"/>	0	0.5	0.5
7 一般的な家事を一人で大方こなすことができますか。	はい (0) <input type="checkbox"/> いいえ (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
8 携帯電話を使うことができますか。	はい (0) <input type="checkbox"/> いいえ (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
9 家 (屋内) での移動は一人でできますか。	自立 (0) <input checked="" type="checkbox"/> 一部介助 (0.5) <input type="checkbox"/> 全介助 (1) <input type="checkbox"/>	0	0	0
10 15分位続けて歩いていますか。	はい (0) <input type="checkbox"/> いいえ (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
11 週に1回以上、外出していますか。	はい (0) <input type="checkbox"/> いいえ (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
12 転倒に対する不安がありますか。	ない (0) <input checked="" type="checkbox"/> 少し不安 (0.5) <input type="checkbox"/> とても不安 (1) <input type="checkbox"/>	0	0	0
13 目がよく見えますか。	見える (0) <input type="checkbox"/> あまり見えない (0.5) <input checked="" type="checkbox"/> まったく見えない (1) <input type="checkbox"/>	0.5	0.5	0.5
14 耳がよく聞こえますか。	聞こえる (0) <input checked="" type="checkbox"/> あまり聞こえない (0.5) <input type="checkbox"/> まったく聞こえない (1) <input type="checkbox"/>	0	0	0
引き継ぎ 15 ~ 35 にもお答えください。	表面 (1~14) 小計 ( ) 内点数合計 = <b>7.5</b> 評価した項目数 = <b>17</b>			

【表面】

項目	回答	内点数	評価	内点数
15 脳血管疾患 (脳梗塞、脳出血等)	はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0) <input checked="" type="checkbox"/>	0	0	0
16 心血管疾患 (狭心症、心筋梗塞等)	はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0) <input checked="" type="checkbox"/>	0	0	0
17 悪性腫瘍 (がん)	はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0) <input type="checkbox"/>	1	1	1
18 糖尿病	はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0) <input checked="" type="checkbox"/>	0	0	0
19 パーキンソン病	はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0) <input type="checkbox"/>	1	1	1
20 関節リウマチまたは変形性関節症	はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0) <input checked="" type="checkbox"/>	0	0	0
21 毎日、お薬を5種類以上飲んでいませんか。	はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0) <input checked="" type="checkbox"/>	0	0	0
22 よく眠れていますか。	はい (0) <input type="checkbox"/> まずまず (0) <input type="checkbox"/> いいえ (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
23 BMI (体格指数: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))	70歳未満の方 ▶ 18.5未満 (1) <input type="checkbox"/> 18.5以上 (0) <input checked="" type="checkbox"/> 70歳以上の方 ▶ 20未満 (1) <input type="checkbox"/> 20以上 (0) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
24 6か月間で、2kg以上の(意図しない)体重減少はありましたか。	はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0) <input checked="" type="checkbox"/>	0	0	0
25 硬いものが食べにくいですか。	はい (1) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (0) <input type="checkbox"/>	1	1	1
26 お茶や汁物などでむせることがありますか。	はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0) <input checked="" type="checkbox"/>	0	0	0
27 食欲がありますか。	はい (0) <input type="checkbox"/> いいえ (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
28 自分から挨拶したり、話しかけたりしますか。	自分から挨拶する、話しかける (0) <input checked="" type="checkbox"/> 挨拶、呼びかけに対して返答や笑顔で応じる (0.5) <input type="checkbox"/> 反応しない (1) <input type="checkbox"/>	0.5	0.5	0.5
29 新聞、本や雑誌などの書物を読んだり、テレビやラジオの教養番組を視聴したりしていますか。	はい (0) <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (1) <input type="checkbox"/>	0	0	0
30 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると云われますか。	はい (1) <input type="checkbox"/> いいえ (0) <input checked="" type="checkbox"/>	0	0	0
31 仕事・ボランティア・趣味の会などに参加していますか。	はい (0) <input type="checkbox"/> いいえ (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
32 一日一回以上、誰かと話をしていますか。	はい (0) <input type="checkbox"/> いいえ (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
33 あなたに気を配ったり思いやりを持ってくれる人はいますか。	何人もいる (0) <input type="checkbox"/> 少しはいる (0) <input type="checkbox"/> まったくいない (1) <input checked="" type="checkbox"/>	0	0	0
34 生活のなかにか何か楽しみがありますか。	ある (0) <input type="checkbox"/> 少しはある (0) <input type="checkbox"/> まったくはない (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
35 振り返ってみると、「自分はよくやってきた」と思いますか。	そうだ (0) <input type="checkbox"/> まあそうだ (0) <input type="checkbox"/> そうでない (1) <input checked="" type="checkbox"/>	1	1	1
引き継ぎ 15 ~ 35 にもお答えください。	表面 (15~35) 小計 ( ) 内点数合計 = <b>10.5</b> 評価した項目数 = <b>21</b>			

【裏面】

- ① 項目 (全35項目) の回答に記載された ( ) 内の点数を、項目ごとに **A** 欄と **B** 欄に記入。  
※ 評価不能にチェックを入れた場合は、**A** 欄と **B** 欄は空欄のままにする。
- ② 【表面】 **A** 欄に記入した点数の合計と評価した項目数を **C** 欄に記入。【裏面】も同様に **B** 欄に記入した点数の合計と評価した項目数を **D** 欄に記入。
- ③ **C** 欄と **D** 欄の小計を合計し **E** 欄に記入。
- ④ 「( ) 内点数合計」 ÷ 「評価した項目合計」を計算してその数値 (小数点第三位を四捨五入) を **F** 欄 (フレイルティスコア) に記入。 ※ 「評価した項目合計」が28項目以下の場合、参考値にとどめる。

## フレイルティスコア（16領域）の求め方

$$\text{領域ごとの合計点数} \div \text{領域ごとの項目数} = \text{領域ごとのフレイルティスコア}$$

## 内在的能力スコア（6領域）の求め方

$$1 - \text{領域ごとのフレイルティスコア} = \text{領域ごとの内在的能力スコア}$$

**POINT**

スコアが高い方が能力がより保持されている状態



= 領域ごとの合計点数     = 領域ごとのフレイルティスコア     = 領域ごとの内在的能力スコア

16の領域名	項目番号	項目数*	
基本的日常生活活動	1～6	<input type="text"/> ÷ 6 = <input type="text"/>	
手段的日常生活活動	7・8	<input type="text"/> ÷ 2 = <input type="text"/>	
移動能力★	9・10	<input type="text"/> ÷ 2 = <input type="text"/>	1 - <input type="text"/> = <input type="text"/>
外出	11	<input type="text"/> ÷ 1 = <input type="text"/>	
転倒	12	<input type="text"/> ÷ 1 = <input type="text"/>	
視力★	13	<input type="text"/> ÷ 1 = <input type="text"/>	1 - <input type="text"/> = <input type="text"/>
聴力★	14	<input type="text"/> ÷ 1 = <input type="text"/>	1 - <input type="text"/> = <input type="text"/>
疾病	15～20	<input type="text"/> ÷ 6 = <input type="text"/>	
服薬	21	<input type="text"/> ÷ 1 = <input type="text"/>	
睡眠	22	<input type="text"/> ÷ 1 = <input type="text"/>	
栄養	23・24	<input type="text"/> ÷ 2 = <input type="text"/>	
口腔・嚥下	25・26	<input type="text"/> ÷ 2 = <input type="text"/>	
活力★	27・28	<input type="text"/> ÷ 2 = <input type="text"/>	1 - <input type="text"/> = <input type="text"/>
認知機能★	29・30	<input type="text"/> ÷ 2 = <input type="text"/>	1 - <input type="text"/> = <input type="text"/>
社会関係	31～33	<input type="text"/> ÷ 3 = <input type="text"/>	
こころ★	34・35	<input type="text"/> ÷ 2 = <input type="text"/>	1 - <input type="text"/> = <input type="text"/>

※評価不能の項目があった場合は、評価ができた項目数で割ってください。

評価票の領域名に★が付いたものが内在的能力（6領域）です。

## (4) フレイルティ評価結果表の作成

フレイルティ評価票の結果をよりわかりやすく可視化した結果表を作成します。



### 手書きで作成

フレイルティ評価票に記入した数値をもとに

**P.6~7** の計算式で算出した各スコアを、結果表に転記してグラフを作成します。

#### 計算して転記

- ・フレイルティスコア
- ・フレイルティスコア (16領域)
- ・内在的能力スコア (6領域)

### フレイルティ評価 (FR-IC Index) 結果表

氏名 **長寿 花子** 年齢 **90** 歳 性別 **女** 検査日 **〇〇〇〇年〇〇月〇〇日**

#### フレイルティスコア



#### フレイルティスコア (16領域)

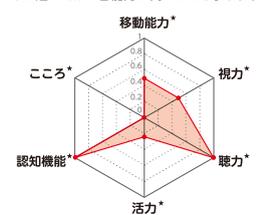
$$\frac{\text{領域ごとの合計点数}}{\text{領域ごとの項目数}} = \text{領域ごとのフレイルティスコア}$$



#### 内在的能力スコア (6領域)

$$1 - \frac{\text{領域ごとのフレイルティスコア}}{\text{領域ごとの内在的能力スコア}}$$

1に近づくほど各能力が高いことを示します



内在的能力とは  
WHO(世界保健機関)が提唱した概念で、その人が持っている自身の複合的な能力のことです。疾患の有無にかかわらず、高齢になってもその人らしく幸せに暮らすために、上記の6つの領域が特に重視されています。

※「フレイルティ評価票 (FR-IC Index)」はAMED の長寿科学研究推進事業 (JP24ok0110050) の助成を受けて開発されました。  
© 国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部 FR-IC Index 事務局



### パソコンで作成

フレイルティ評価票に記入された回答を入力することにより、自動計算で結果表を作成可能なエクセルシート (下記 QR コードからダウンロード可能) もご用意いたしましたので、ぜひご利用ください。

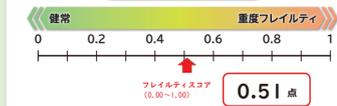


ダウンロードは[こちら](#)

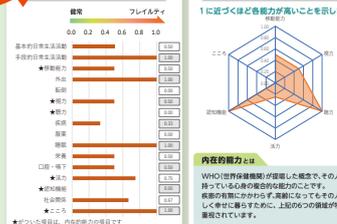
### フレイルティ評価 (FR-IC Index) 結果表

氏名 **長寿 花子** 年齢 **90** 歳 性別 **女** 検査日 **〇〇〇〇年〇〇月〇〇日**

#### フレイルティスコア

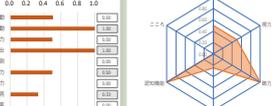


#### フレイルティスコア (16領域)



#### 内在的能力スコア (6領域)

1に近づくほど各能力が高いことを示します



内在的能力とは  
WHO(世界保健機関)が提唱した概念で、その人が持っている自身の複合的な能力のことです。疾患の有無にかかわらず、高齢になってもその人らしく幸せに暮らすために、上記の6つの領域が特に重視されています。

※「フレイルティ評価票 (FR-IC Index)」はAMED の長寿科学研究推進事業 (JP24ok0110050) の助成を受けて開発されました。  
© 国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部 FR-IC Index 事務局

評価票入力フォーム & 結果表自動作成ツール  
(左: 評価票入力シート、右: 結果表シート)



### Ⅲ

# フレイルティ評価【FR-IC Index】 結果表を活用した介入・支援例

ここでは、フレイルティ結果表を活用した介入・支援例を紹介します。

本評価票では、フレイルティの程度を総合的に測るフレイルティスコアに加えて、基本的日常生活活動や認知機能等の身体的／精神的な能力の領域ごとに、フレイルティの程度を把握することができます。またフレイルティが進行していない領域は、機能が保持されている可能性が高く、その人の保有する機能を把握することができます。

本評価票では、フレイルティスコアだけでなく「内在的能力スコア」を算出し、個人が現在も保持している「内在的能力」を評価することができます。もし、内在的能力の低下を確認した場合には、**P.2** で示した ICOPE ガイドラインを参考にしながら維持・改善に向けた具体的な介入を検討しましょう。一方で、保持している「内在的能力」については、それらの能力を活かしたフレイルティの進行を抑制するための包括的ケアを考えましょう。

ここでは、フレイルティ評価【FR-IC Index】結果表を用いた複数のモデルケースから、個人のポジティブな側面を維持しつつ、健常からエンド・オブ・ライフにいたる様々な段階における介入・支援について考えるための事例を紹介します。

## フレイルティ評価 (FR-IC Index) 結果表

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 性別 \_\_\_\_\_ 検査日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### フレイルティスコア

健常 ← 0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0 → 重度フレイルティ

フレイルティスコア (0.00 ~ 1.00)  点

#### フレイルティスコア (16領域)

領域ごとの合計点数 ÷ 領域ごとの項目数 = 領域ごとのフレイルティスコア

領域	スコア
基本的日常生活活動	<input type="checkbox"/>
手段的日常生活活動	<input type="checkbox"/>
移動能力*	<input type="checkbox"/>
外出	<input type="checkbox"/>
転倒	<input type="checkbox"/>
視力*	<input type="checkbox"/>
聴力*	<input type="checkbox"/>
疾病	<input type="checkbox"/>
筋萎	<input type="checkbox"/>
睡眠	<input type="checkbox"/>
栄養	<input type="checkbox"/>
口腔・嚥下	<input type="checkbox"/>
活力*	<input type="checkbox"/>
認知機能*	<input type="checkbox"/>
社会関係	<input type="checkbox"/>
こころ*	<input type="checkbox"/>

\* のついで項目は、内在的能力の項目です。

#### 内在的能力スコア (6領域)

1 - 領域ごとのフレイルティスコア = 領域ごとの内在的能力スコア

1 に近づくほど各能力が高いことを示します

移動能力\*  
視力\*  
聴力\*  
活力\*  
認知機能\*  
こころ\*

**内在的能力とは**  
WHO(世界保健機関)が提唱した概念で、その人が持っている心身の総合的な能力のことです。疾患の有無にかかわらず、高齢になってもその人らしく幸せに暮らすために、上記の6つの領域が特に重視されています。

※「フレイルティ評価票(FR-IC Index)」はAMEDの長寿科学研究開発事業(JP24dk0110050)の助成を受けて開発しました。  
© 国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部 FR-IC Index 事務局



フレイルティ評価【FR-IC Index】結果表

ダウンロードは[こちら](#)

# モデルケース ① 90歳・女性



## ■ 基本情報・背景

年齢・性別…90歳・女性  
 要介護度…要介護3（ADL一部介助）  
 主な既往…がん、パーキンソン病  
 利用サービス…介護老人保健施設入所中  
 家族との関係…遠方に娘がいる（6か月に1度の面会）

## 内在的能力の特徴

認知機能、聴力は保たれている一方で、こころ、移動能力、活力、視力に低下がみられる。

## 介入・支援例

### ■ こころ

普段は他者との関わりがほとんどないが、生花店勤務の経験があり、花の世話や飾りつけの話題には強い興味を示し、積極的に発話する。心身の状況に合わせて季節行事の飾りつけの際に花飾りやテーブルの装飾を任せる。また、他の利用者や職員に紹介し、感謝や賞賛の声かけをしたり、写真を撮って家族に共有したりする。これまでの経験をいかした「役割」を担い、感謝・賞賛される機会を得て、やりがいや達成感を実感することにより、生活の意欲や自己肯定感の向上を図る。

### ■ 移動能力

お気に入りのTV番組の視聴を楽しみに生活している。これまでは臥位で視聴することが多かったが、体調に合わせて座位での視聴を取り入れる。本人の関心や楽しみを活かしながら、まずは生活のなかで座位保持により、体幹の支持性を高め、段階的に負荷を高めたトレーニングを取り入れていく。

### ■ 視力

視力低下により、これまで使用してきた機器等の使用が困難になってきた。機器の表示盤が見えにくいと申告があったため、音声機能のついた機器（体温計、時計、体重計等）を使用し、耳からも情報を得られるようにする。また、ボールペンとシャープペンシルの見分けがつかないと申告があったため、持ち手に色違いのテープを巻いて識別しやすくする。



## フレイルティ評価 (FR-IC Index) 結果表

氏名 **長寿 花子** 年齢 **90** 歳 性別 **女** 検査日 **〇〇〇〇 年〇〇月〇〇日**

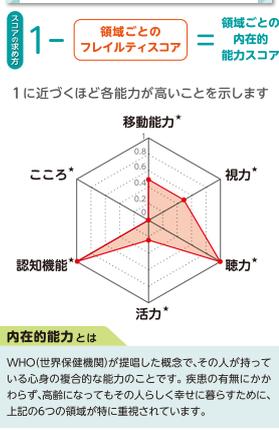
### フレイルティスコア



### フレイルティスコア (16領域)



### 内在的能力スコア (6領域)



## 活用のポイント

- ・個人の心身機能や生活環境の概要を結果表1枚で把握できる。
- ・新入職員の利用者理解を促進する。
- ・施設職員が新規入所者の状態を把握する際に役立つ。
- ・情報共有や介入計画の検討に活用可能。
- ・個別対応だけでなく、事業所全体の取り組み（例：パン屋など外部施設との連携・支援）にも活用できる。
- ・先入観にとらわれずに結果を解釈することで、新しい視点や気づきを得るきっかけになる。

# モデルケース ② 72歳・男性



- 基本情報・背景（地域の検診で回答）
  - 地域包括支援センターと連携
  - 年齢・性別…72歳・男性
  - 要介護度…なし（ADL 自立）
  - 主な既往…高血圧
  - 利用サービス…なし
  - 家族との関係…配偶者と同居

## 内在的能力の特徴

視力・聴力・認知機能・移動能力は良好である一方、こころと活力にやや低下がみられる。

## 介入・支援例

### ■ こころ

退職後は外出機会が減少し、交友関係が限られている。今後、閉じこもりや生活意欲の低下が懸念される。植物の水やりやごみ出し、小学生の登下校の見守り、地域の行事の運営、通いの場の世話人など、身近で無理なく取り組める活動を通じて、達成感や感謝される体験を増やし、自己効力感を高め、社会とのつながりを促す。こうした活動を日記等に記録することで意欲維持につなげる。活動の選定は本人の興味や生活リズムに応じておこない、家族等とも連携しながら、社会参加の第一歩を支援する。

### ■ 活力

地域の季節の行事食イベント（例：お月見団子づくり）への参加を促す。会場では、近隣住民と共に団子をつくり、完成した団子を皆で食べることにより交流機会や達成感を得る。

さらに、管理栄養士が食事内容の工夫（例：団子にきな粉や餡を添える等）を紹介し、栄養管理や食欲の維持・増進、体調管理への関心を高める。

### ■ 移動能力

現在の移動能力は良好な状態であるが、半年程前から座位中心の生活で、身体活動量が減少してきている。

移動能力低下の予防を目的に、万歩計やスマートウォッチ等のツールを活用し、日々の歩数を「昨日より+500歩」や「毎日6,000歩」など、本人の状態に応じた具体的な目標を設定して取り組むよう提案する（WHO 推奨300分/週）。目標の達成状況を周囲の人と一緒に振り返ることで、身体活動への意欲を高め、身体活動量の維持・向上を図る。

## フレイルティ評価 (FR-IC Index) 結果表

氏名 **長寿 太郎** 年齢 **72** 歳 性別 **男** 検査日 **〇〇〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日**

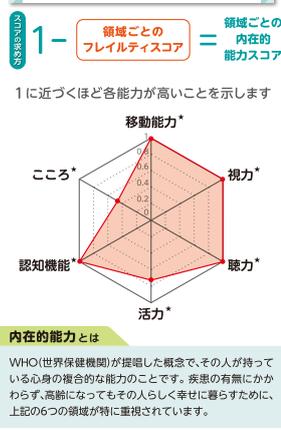
### フレイルティスコア



### フレイルティスコア (16領域)



### 内在的能力スコア (6領域)



## 活用のポイント

- ・ 定期的な評価により、回答者の状態変化を把握できる。
- ・ 変化に応じて、専門機関・専門職と連携し、詳細な評価や適切な介入、観察につなげられる。
- ・ 回答者のニーズを把握し、ゴール設定の際に役立つ。

# 一般的な介入・支援に関する参考資料

国立長寿医療研究センターでは高齢者への介入・支援に向けた複数のテキストが公開されており、心身機能低下の予防に対する取り組みを多数紹介しています。あわせて、ぜひご活用ください。



## 健康長寿教室テキスト 第2版

[https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/frailty/documents/chojutext\\_2020.pdf](https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/frailty/documents/chojutext_2020.pdf)

介護予防に役立てていただくためのパンフレットです。フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドローム（ロコモ）といった基本的な概念をわかりやすく解説しています。さらに実践編として、お口の体操や日常に取り入れやすい運動、低栄養やフレイルを防ぐための食事の工夫やレシピも掲載しており、日々の暮らしに幅広くご活用いただけます。

ダウンロードは[こちら](#)



## あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック

<https://www.ncgg.go.jp/ncgg-overview/pamphlet/documents/mcihandbook-v2.pdf>

軽度認知障害（MCI）や関連する科学的に確立された情報をまとめたハンドブックです。当事者やご家族の声を反映し、Q & A形式でよくある疑問に答える内容も充実しています。116頁の本編に加えて簡易版や生活ノートも刊行されており、書き込みながら活用できるなど、実生活に寄り添ってご利用いただけます。

ダウンロードは[こちら](#)



## 在宅活動ガイド NCGG-HEPOP® 一般高齢者向け基本運動・活動編 ver. 2.0

[https://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/hepop/documents/data\\_2020\\_simple2.pdf](https://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/hepop/documents/data_2020_simple2.pdf)

自宅で実践できる運動や活動メニュー、栄養のととり方や安全な食べ方をわかりやすく紹介した高齢者向けの在宅活動ガイドです。「HEPOP® フローチャート」を活用することで、あなたの心身の状態に応じた適切な運動・活動を選ぶことができます。体と心の健康を維持し、安全で自立した生活を長く続けるための一助となります。

ダウンロードは[こちら](#)



# 資料 フレイルティ評価票【FR-IC Index】開発のプロセス

フレイルティ評価票【FR-IC Index】はSTEP 1 からSTEP 4 の過程を経て開発しました。



## 研究協力機関

国立長寿医療研究センター  
鹿児島大学医学部保健学科 理学療法学専攻  
大阪大学大学院医学系研究科 保健学専攻

## 研究協力施設

株式会社和月関連施設、医療法人恵愛会 介護老人保健施設グレースホーム  
株式会社ライフケア・ビジョン関連施設、医療法人旭医道会 中村クリニック  
医療法人俊和会 福田内科小児科、医療法人学緑会 おおさか往診クリニック

※1 国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究  
(National Institute for Longevity Sciences - Longitudinal Study of Aging: NILS-LSA)





- Q. 1** フレイルティ評価票【FR-IC Index】の利用許可や評価票の購入費用は必要ですか？
- 特別な許可や、購入費用は必要はありません。非営利目的であれば自由にご利用いただけます。フレイルティ評価票【FR-IC Index】の著作権は研究班が有しておりますので、商業的な活用（販売など）はできません。
- Q. 2** 評価する項目の順番を変えてもよいですか？
- 評価票の回答欄が埋まれば、とくに問題はありません。
- Q. 3** 「できますか」を「していますか」と言ったように、項目の文言を変えてもよいですか？
- 〔5〕各項目の質問内容と代替項目 **P.9** を参照していただき、問題がなければ項目の文言を変えていただいても構いません。
- Q. 4** 質問内容が現場の状況に合っていないところもあるのですが？
- Q.3** と同様に、〔5〕各項目の質問内容と代替項目 **P.9** を参照していただき、それぞれの現場の様子に合わせたたずね方に変えて評価していただいても構いません。
- Q. 5** 「フレイルティが進行している」または「将来、要介護状態に移行しやすい」といったフレイルティスコアの基準（カットオフ値）はありますか？
- 現段階では厳密な基準はありません。フレイルティスコアが高い（1に近い）ほど、機能低下が進んでいることを示しますが、どのような健康状態であっても、内在的能力を加味し、フレイルティ進行予防に向けた取り組みを積極的に日常生活に取り入れることをおすすめします（**P.10** を参照）。内在的能力に関しても、ICOPE ガイドライン **P.2** を参照していただき、機能の保持や増進に向けた取り組みをおすすめします。
- Q. 6** 結果表の自動作成ツールはありますか？
- 自動計算ツールをご用意しております。くわしくは **P.8** をご参照ください。

お問い合わせ先 国立長寿医療研究センター 研究所  
老年学・社会科学研究センター 老化疫学研究部 FR-IC Index 事務局  
E-mail : epidemiology@ncgg.go.jp



メールは [こちら](#)



国立研究開発法人  
国立長寿医療研究センター  
National Center for Geriatrics and Gerontology

老化疫学研究部 FR-IC Index事務局

令和8年1月 発行