

応募用紙

ふりがな お名前	(歳)				
ご住所	永山				
電話番号	—				
希望する 賞品番号		★1年以内 の歯科受診	☐	調理実習 参加	☐



1年以内に歯科受診した方、調理実習に参加した方は○をつけてください

★ おくちの健康5項目チェックリスト(OF-5)

質 問 項 目	あてはまるもの にチェック
自分の歯の本数が、0～19本 (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラント は、自分の歯として数えません)	☐
半年前に比べて固いものが食べにくくなった	☐
お茶や汁物でむせることがある	☐
口のかわきが気になる	☐
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある	☐

参考：一般社団法人 日本老年医学会 一般社団法人 日本老年歯科医学会 一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

5つの項目のうち、チェックが2つ以上あるとおくちの衰えがあります。

★ やってみよう！栄養チェック！

質 問 項 目	あてはまるもの にチェック
身長 _____ cm、体重 _____ kg 右の表のあなたの身長のところを見て、あなたの 体重は、その右に記載されている体重と同じか、軽い (BMI 20以下)	☐
欠食することがある	☐
好きなものばかり食べている	☐
アルブミンの数値が4.0g/dL未満（血液検査している方のみ）	☐
半年以内に3kg以上体重が減った	☐
肉はほとんど食べない	☐
顔色が悪くなったといわれる	☐

参考：東京都福祉保健部，“やってみよう！栄養チェック！”，東京都介護予防・フレイル予防ポータル，2023-3-27.
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/yobou/point_eiyo/01.html，(参照2023-6-30)

リストに2つ以上チェックが付いたら、すでに栄養不足になっているおそれがあります。

身長 (cm)	BMI20 の体重 (kg)	身長 (cm)	BMI20 の体重 (kg)
140	39.2	160	51.2
141	39.8	161	51.8
142	40.3	162	52.5
143	40.9	163	53.1
144	41.5	164	53.8
145	42.1	165	54.5
146	42.6	166	55.1
147	43.2	167	55.8
148	43.8	168	56.4
149	44.4	169	57.1
150	45.0	170	57.8
151	45.6	171	58.5
152	46.2	172	59.2
153	46.8	173	59.9
154	47.4	174	60.6
155	48.1	175	61.3
156	48.7	176	62.0
157	49.3	177	62.7
158	49.9	178	63.4
159	50.6	179	64.1
		180	64.8



★ 10食品群チェックシート

1日の食事の中で1回でも食べた場合
○をつけましょう。

ごはん、パン、めん
も忘れずに！

からだをつくる

からだの調子を整える

エネルギーのもと

おうちケア

魚

肉

卵

大豆

牛乳

野菜

海藻

果物

いも

あぶら



えび
いか
貝類
加工品
等含む



ウイン
ナー
ハム等
加工品
含む



卵料理
卵豆腐
含む



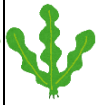
豆腐
納豆
揚げ
豆乳等



ヨーグ
ルト
チーズ
等加工
品含む



中味も
色の濃
い野菜



わかめ
のり
ひじき
等



缶詰も
含む



じゃが
いも
長芋
さつまいも等



バター
マヨ
ネーズ
ドレッ
シング
含む

1日の食品の
○の合計



歯みがきをしたなら
それぞれの欄に
○をつけましょう
朝/晩



おうちの体操をしたなら
○をつけましょう

例

1日目

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

○

○

○

○

○

○

○

7点

○/○

○

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

点

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/