

■フレイルに関する調査結果について（概要）

大阪府では、府民の健康づくり推進の一環として平成30年度から国立健康・栄養研究所と連携し、「働く世代からのフレイル予防」に取り組んでいます。「フレイル」とは年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をいい「運動、栄養、口腔、社会・心理」の4つの機能低下によって起こります。近年の調査では高齢者だけでなく、若い世代の方でもフレイル状態の人がいることがわかってきています。若い頃からの筋力低下などのフレイルの芽は、生活の見直しや適切な対応により予防することができます。

このたび大阪府では、健康アプリ「アスマイル」を使用した「フレイルに関するアンケート」と歩数記録（PHR）により、府民におけるフレイルの状況について調査しました。（調査期間：2022年1月20日～2月7日）その調査結果を取りまとめましたので報告いたします。

<調査結果の概要>

- ・おおむね令和2年度の結果と同様であった。
- ・「フレイル」という言葉を「知らなかった」と答えた人は約4割。
- ・基本チェックリスト（※1）でフレイルに該当する人は約3割みられた。
- ・簡易フレイル指標（※2）でフレイルに該当する人は約1割みられた。
- ・歩数の平均は6,570歩。年代別では70歳代が最も多く、30歳代が最も少なかった。
- ・フレイルと歩数の関係では、歩数が少ないほどフレイルの該当者の割合が高く、歩数が多いほどフレイル該当者の割合が低かった。
- ・フレイルとBMIの関係では、フレイル該当者が非該当者に比べ標準体重を外れる者の割合が高かった。

※1「基本チェックリスト」：厚生労働省が作成。25項目からなる質問票で当アンケートでは7項目以上該当する場合を「フレイル該当」とした。

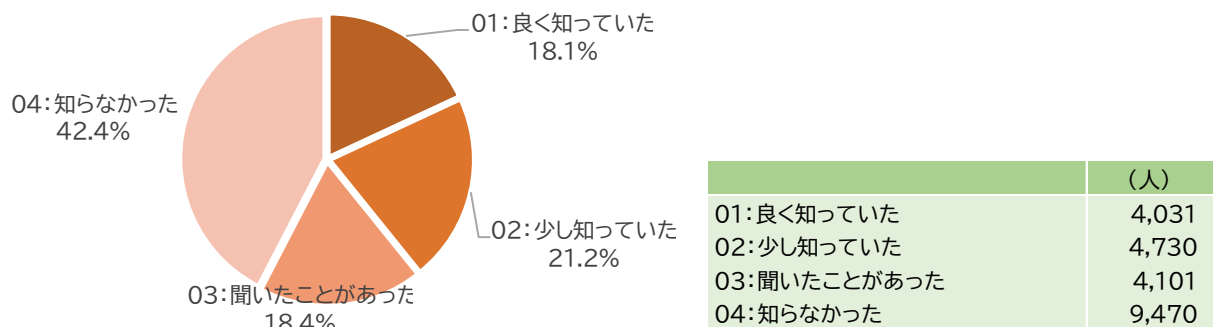
※2「簡易フレイル指標」：国立長寿医療研究センターが作成。5項目からなる質問票で当アンケートでは3項目以上該当する場合を「フレイル該当」とした。

<調査結果のポイント>

●「フレイル」の言葉の認知度について

- ・「フレイル」という言葉の認知度は「よく知っていた」が18.1%、「少し知っていた」が21.2%、「聞いたことがあった」が18.4%、「知らなかった」が42.4%でした。（図1）

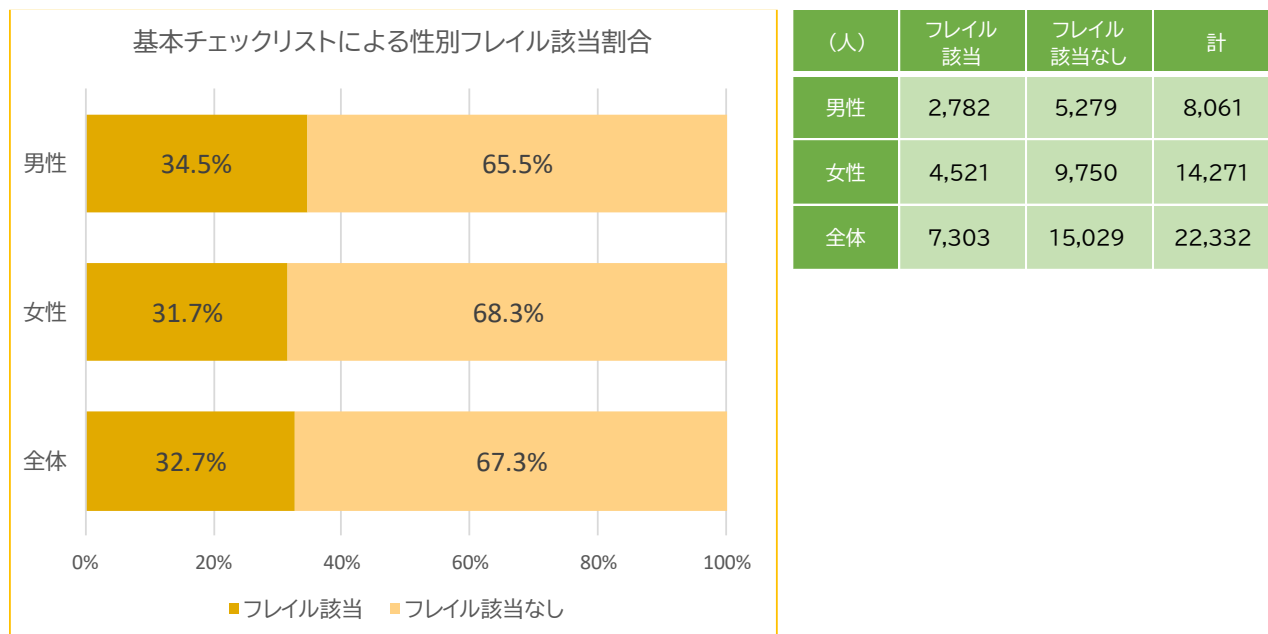
図1 「フレイル」という言葉の認知度



●フレイルの状態について

- ・基本チェックリストでフレイルに該当する人は全体で 32.7%。男女別では男性 34.5%、女性 31.7%でした。
(図 2)

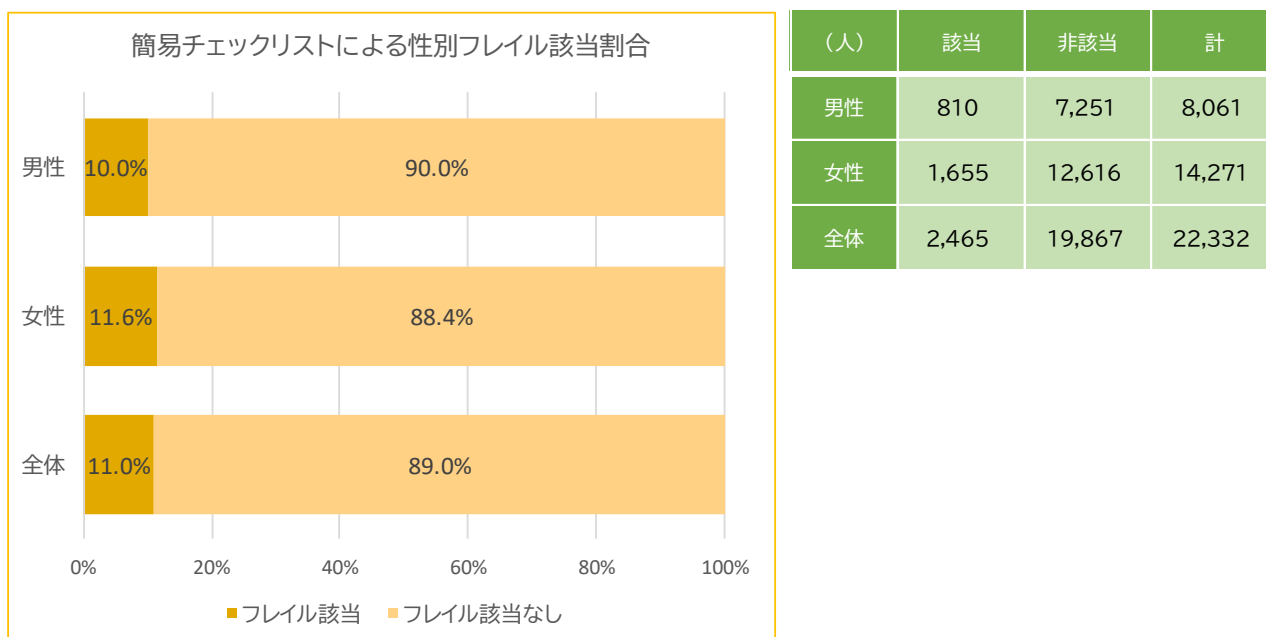
図 2 基本チェックリストによる性別フレイル該当割合



基本チェックリスト:厚生労働省が作成した25項目の質問票。25項目のうち7項目以上該当でフレイル該当とした。

- ・簡易フレイル指標でフレイルに該当する人は全体で 11.0%。男女別では男性 10.0%、女性 11.6%でした。
(図 3)

図 3 簡易フレイル指標による性別フレイル該当割合

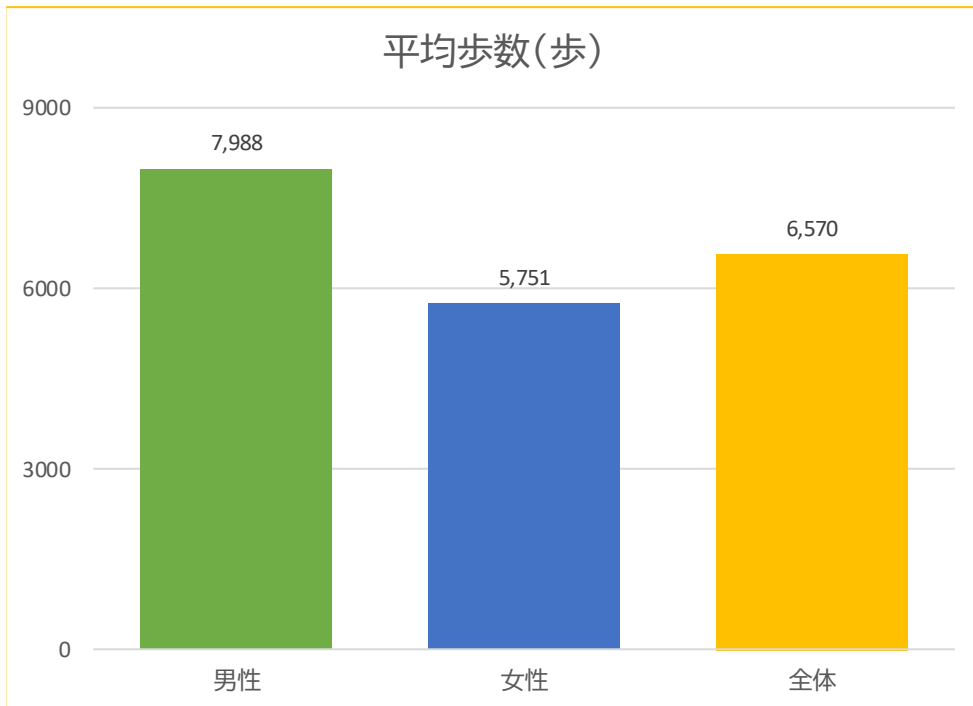


簡易フレイル指標:国立長寿医療研究センターが作成した5項目の質問票。5項目のうち3項目以上をフレイル該当とした。

●歩数について

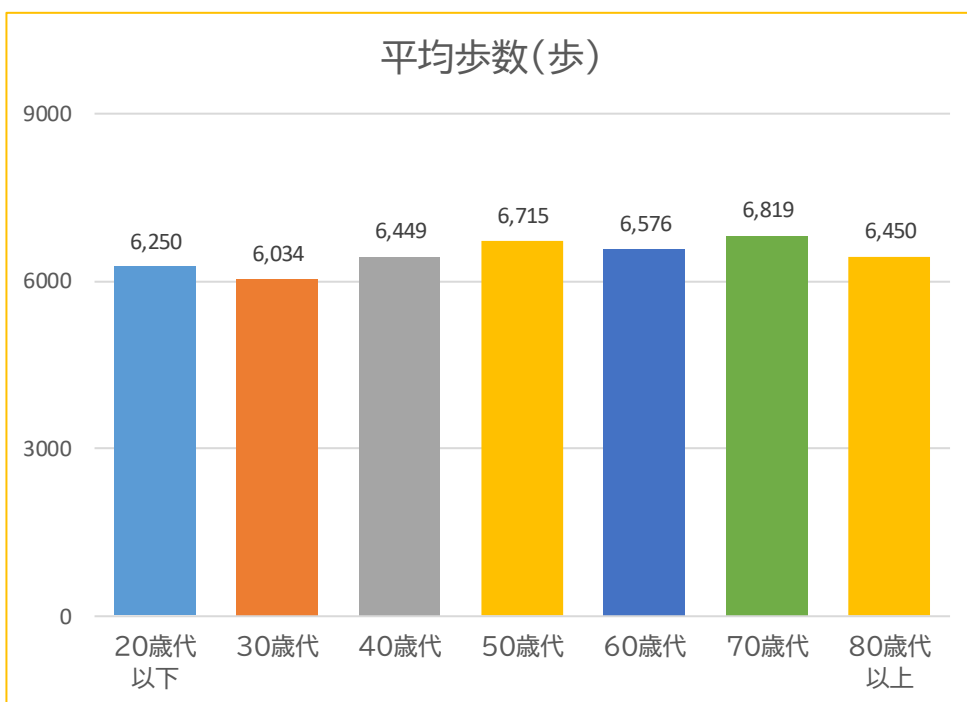
- ・歩数の平均は 6,570 歩で、性別では男性で 7,988 歩、女性で 5,751 歩。(図 4)
- ・年代別では 70 歳代が最も多く、30 歳代が最も少なくなっていました。(図 5)

図 4 性別 平均歩数



| | 平均歩数(歩) |
|----|---------|
| 男性 | 7,988 |
| 女性 | 5,751 |
| 全体 | 6,570 |

図 5 年代別 平均歩数

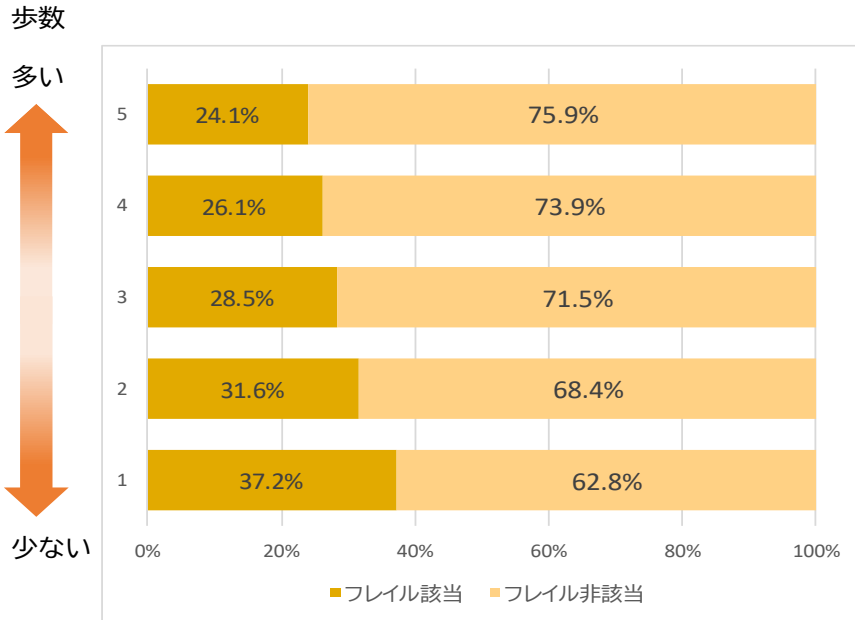


| | 平均歩数(歩) |
|--------|---------|
| 20歳代以下 | 6,250 |
| 30歳代 | 6,034 |
| 40歳代 | 6,449 |
| 50歳代 | 6,715 |
| 60歳代 | 6,576 |
| 70歳代 | 6,819 |
| 80歳代以上 | 6,450 |

●フレイルと歩数の関係について

・フレイルと歩数の関係では、基本チェックリストと簡易フレイル指標の両方で、歩数が少ないほどフレイルの該当者の割合が高く、歩数が多いほどフレイル該当者の割合が低くなっていました。（図6,7）

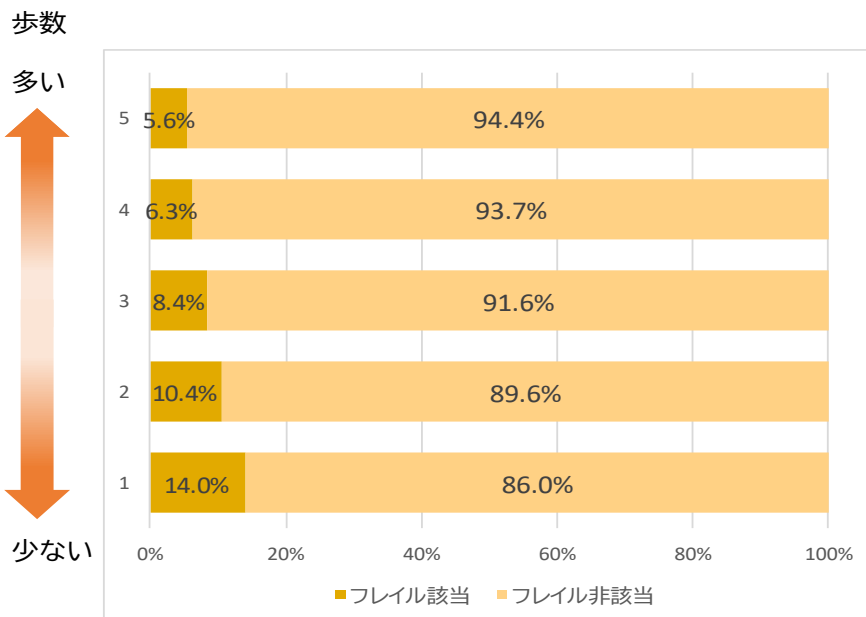
図6 基本チェックリストによるフレイル該当割合と歩数



| | フレイル 該当 | フレイル 非該当 |
|----|------------|-------------|
| 1 | 1,012 | 1,707 |
| 2 | 859 | 1,859 |
| 3 | 774 | 1,944 |
| 4 | 709 | 2,009 |
| 5 | 655 | 2,064 |
| 全体 | 4,009 | 9,583 |

20,702 人分の歩数を少ないものから1~5の5つに区分

図7 簡易フレイル指標によるフレイル該当割合と歩数

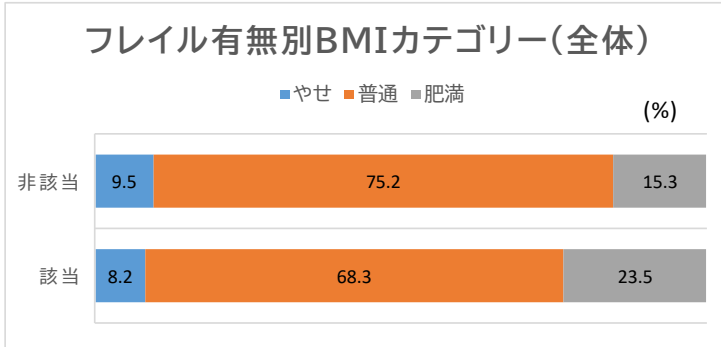


| | フレイル 該当 | フレイル 非該当 |
|----|------------|-------------|
| 1 | 380 | 2,339 |
| 2 | 284 | 2,434 |
| 3 | 228 | 2,490 |
| 4 | 170 | 2,548 |
| 5 | 151 | 2,568 |
| 全体 | 1,213 | 12,379 |

●フレイルと BMI の関係について

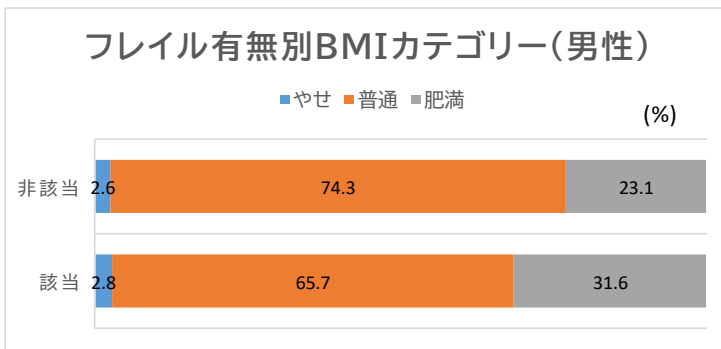
・フレイルと BMI の関係では、フレイルの該当者は非該当者に比べて、男女ともに標準体重（図表では「普通」と表記）を外れる者にフレイル該当者の割合が高く、またフレイルはやせだけではなく、肥満の割合も高かったことがわかりました。
（図 8, 9, 10）

図 8



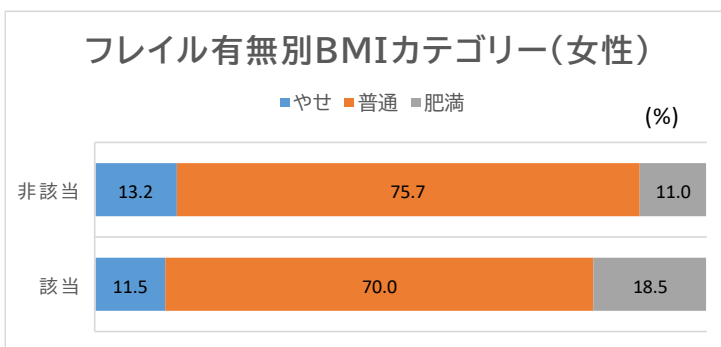
| | やせ | 普通 | 肥満 | 計 |
|-----|------|--------|------|--------|
| 該当 | 595 | 4967 | 1708 | 7270 |
| 非該当 | 1422 | 11278 | 2292 | 14992 |
| 計 | 2017 | 16,245 | 4000 | 22,262 |

図 9



| | やせ | 普通 | 肥満 | 計 |
|-----|-----|-------|------|-------|
| 該当 | 77 | 1817 | 873 | 2767 |
| 非該当 | 135 | 3914 | 1218 | 5267 |
| 計 | 212 | 5,731 | 2091 | 8,034 |

図 10



| | やせ | 普通 | 肥満 | 計 |
|-----|------|--------|------|--------|
| 該当 | 518 | 3150 | 835 | 4503 |
| 非該当 | 1287 | 7364 | 1074 | 9725 |
| 計 | 1805 | 10,514 | 1909 | 14,228 |

<調査の概要>

■①健康アプリ「アスマイル」によるアンケート

調査期間 : 2022年1月20日(木)～2月7日(日)

調査対象 : 健康アプリ「アスマイル」の利用者

調査方法 : 健康アプリ「アスマイル」のアンケート機能

調査内容 : フレイルに関するアンケート

回答母数 : 22,332人

※回答結果は別紙「フレイルに関する調査」をご覧ください。

■②健康アプリ「アスマイル」の歩数データ調査

調査期間 : 2022年1月20日(木)～2月7日(日) までの19日間

調査対象 : 健康アプリ「アスマイル」の利用者でアンケート回答者

(①のアンケート調査回答母数22,332人のうち4日以上歩数実績のある者20,780人)

調査方法 : 健康アプリ「アスマイル」の歩数データを活用

調査内容 : 歩数

<関連リンク>

・「働く世代からのフレイル予防」

ホームページではフレイルのリーフレットやフレイルチェック、取り組み事例などを紹介しています。

<https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/kenkouzyumyouenshin/index.html>

【参考】

<健康アプリ「アスマイル」について>

アスマイルは、大阪府民の健康をサポートするアプリです。日々の健康活動を記録することで健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネーが当たるなどの機能がついています。

2024年1月現在、アスマイル会員数は約38.6万人です。

・健康アプリ「アスマイル」 <https://www.asmile.pref.osaka.jp/index.html>

