

# フレイルに関する調査(R5年度) (集計結果)

フレイルについて、健康アプリ「アスマイル」によるアンケートと歩数記録から調査しました。

令和7年(2025年)3月

大阪府 健康医療部 健康推進室



©2014 大阪府もずやん



## ■フレイルに関する調査(集計結果)

### ①健康アプリ「アスマイル」によるアンケート

調査期間 : 2024年1月20日(土)~2024年2月7日(水)  
 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



### [ 質問項目 ]

質問項目	回答項目
Q1.バスや電車で1人で外出していますか。	はい・いいえ
Q2.日用品の買い物をしていますか。	はい・いいえ
Q3.預貯金の出し入れをしていますか。	はい・いいえ
Q4.友人の家を訪ねていますか。	はい・いいえ
Q5.家族や友人の相談にのっていますか。	はい・いいえ
Q6.階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	はい・いいえ
Q7.椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがりますか。	はい・いいえ
Q8.15分間くらい続けて歩いていますか。	はい・いいえ
Q9.この1年間に転んだことがありますか。	はい・いいえ
Q10.転倒に対する不安は大きいですか。	はい・いいえ
Q11.6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	はい・いいえ
Q12.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい・いいえ
Q13.お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい・いいえ
Q14.口の渇きが気になりますか。	はい・いいえ
Q15.週に1回以上は外出していますか。	はい・いいえ
Q16.昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい・いいえ
Q17.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。	はい・いいえ
Q18.自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	はい・いいえ
Q19.今日が何月何日かわからない時がありますか。	はい・いいえ
Q20. (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい・いいえ
Q21. (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった	はい・いいえ
Q22. (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい・いいえ
Q23. (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい・いいえ
Q24. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい・いいえ
Q25.ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	はい・いいえ
Q26.以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	はい・いいえ
Q27.5分前のことが思い出せませんか。	はい・いいえ
Q28.あなたはフレイルという言葉を知っていましたか。	・良く知っていた ・少し知っていた ・聞いたことがあった ・知らなかった
Q29.あなたの現在の身長は何cmですか。	cm
Q30.あなたの現在の体重は何kgですか。	kg

[ 回答母数 ] : 32,940人

### [ 回答者属性 ]

年代	回答数(人)	割合(%)
20歳代以下	364	1.0
30歳代	1,167	3.5
40歳代	3,855	11.7
50歳代	7,748	23.5
60歳代	11,194	34.0
70歳代	8,128	24.7
80歳以上	484	1.5
総計	32,940	100

性別	回答数(人)	割合(%)
男性	11,879	36.1
女性	21,061	63.9
総計	32,940	100

- ・今回の調査では、厚生労働省が作成した「基本チェックリスト」と国立長寿医療研究センターが作成した「簡易フレイル指標」という、わが国で主にフレイルの判定で使われている質問項目をもとにアンケートを作成しています。
- ・「基本チェックリスト」は25項目からなる質問票で、このアンケートではQ1~Q24とQ29・30でお聞きした身長と体重から算出したBMIをもとに、7項目以上該当する場合を「フレイルに該当」としています。
- ・「簡易フレイル指標」は5項目からなる質問票でこのアンケートではQ11、Q24~Q27でお聞きした内容のうち3項目以上該当する場合を「フレイルに該当」としています。

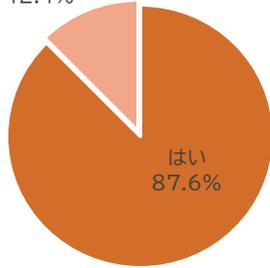
### ②健康アプリ「アスマイル」の歩数データ調査

調査期間 : 2024年1月20日(土)~2月7日(水)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のアンケート調査母数)のうち4日以上歩数実績のある者30,422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

# 回答結果(Q1-8)

Q1.バスや電車で1人で外出していますか。

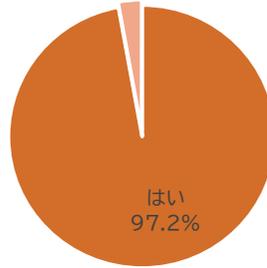
いいえ  
12.4%



	(人)
はい	28,864
いいえ	4,076

Q2.日用品の買い物をしていますか。

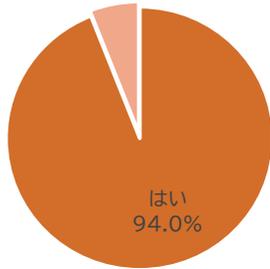
いいえ  
2.8%



	(人)
はい	32,002
いいえ	938

Q3.預貯金の出し入れをしていますか。

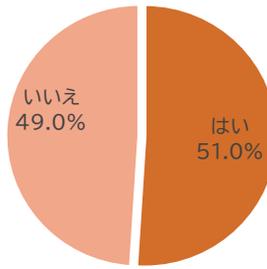
いいえ  
6.0%



	(人)
はい	30,975
いいえ	1,965

Q4.友人の家を訪ねていますか。

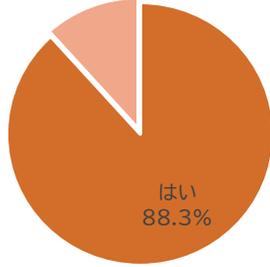
いいえ  
49.0%



	(人)
はい	16,802
いいえ	16,138

Q5.家族や友人の相談にのっていますか。

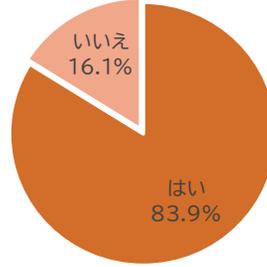
いいえ  
11.7%



	(人)
はい	29,096
いいえ	3,844

Q6.階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。

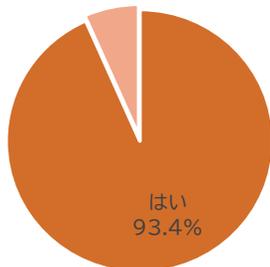
いいえ  
16.1%



	(人)
はい	27,634
いいえ	5,306

Q7.椅子に座った状態から何もつかまらずにたちあがっていますか。

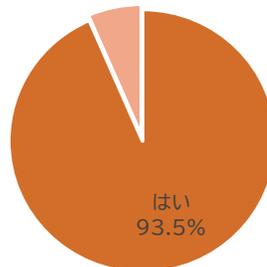
いいえ  
6.6%



	(人)
はい	30,755
いいえ	2,185

Q8.15分くらい続けて歩いていますか。

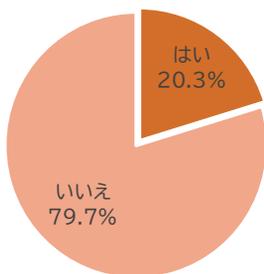
いいえ  
6.5%



	(人)
はい	30,793
いいえ	2,147

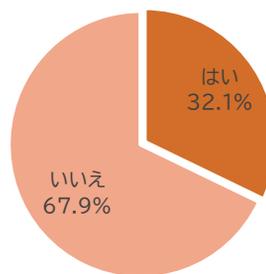
# 回答結果(Q9-16)

Q9.この1年間に転んだことがありますか。



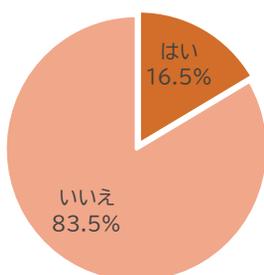
	(人)
はい	6,676
いいえ	26,264

Q10.転倒に対する不安は大きいですか。



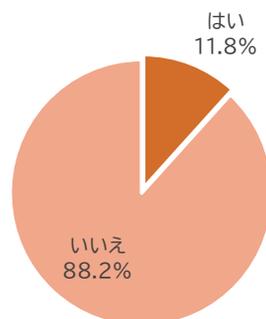
	(人)
はい	10,564
いいえ	22,376

Q11.6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。



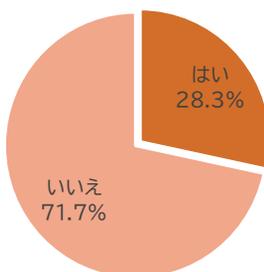
	(人)
はい	5,438
いいえ	27,502

Q12.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。



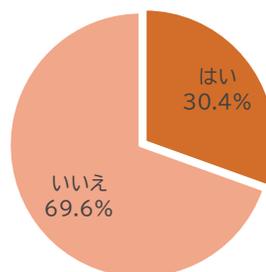
	(人)
はい	3,885
いいえ	29,055

Q13.お茶や汁物等でむせることがありますか。



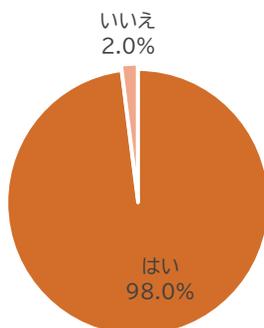
	(人)
はい	9,337
いいえ	23,603

Q14.口の渇きが気になりますか。



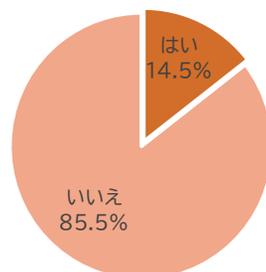
	(人)
はい	10,019
いいえ	22,921

Q15.週に1回以上は外出していますか。



	(人)
はい	32,277
いいえ	663

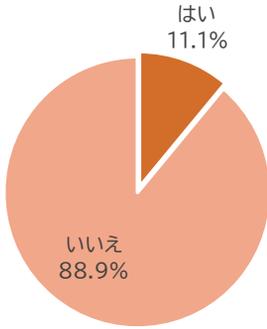
Q16.昨年と比べて外出の回数が減っていますか。



	(人)
はい	4,778
いいえ	28,162

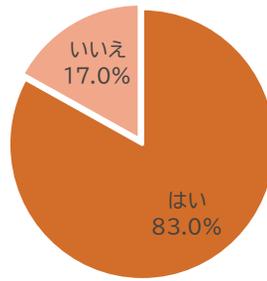
# 回答結果(Q17-24)

Q17. 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いわれますか。



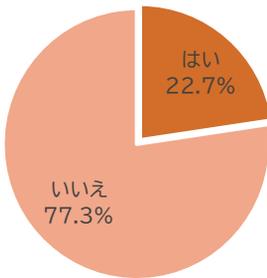
	(人)
はい	3,657
いいえ	29,283

Q18. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。



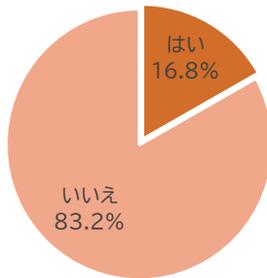
	(人)
はい	27,343
いいえ	5,597

Q19. 今日が何月何日かわからない時がありますか。



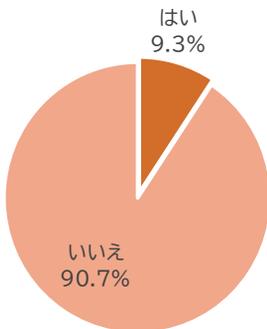
	(人)
はい	7,462
いいえ	25,478

Q20. (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。



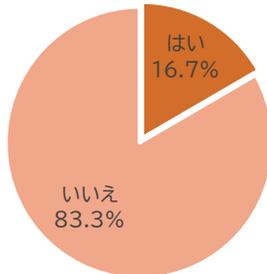
	(人)
はい	5,546
いいえ	27,394

Q21. (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。



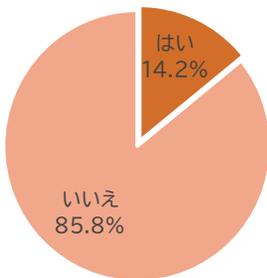
	(人)
はい	3,062
いいえ	29,878

Q22. (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる



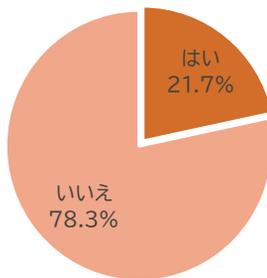
	(人)
はい	5,505
いいえ	27,435

Q23. (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。



	(人)
はい	4,666
いいえ	28,274

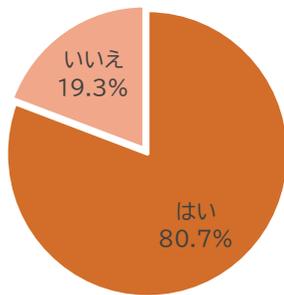
Q24. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。



	(人)
はい	7,132
いいえ	25,808

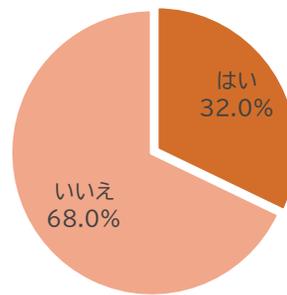
# 回答結果(Q25-28)

Q25.ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。



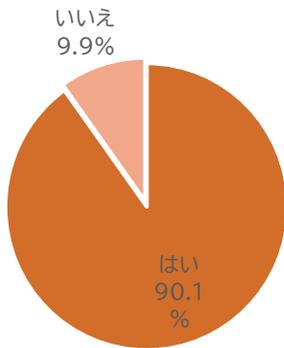
	(人)
はい	26,583
いいえ	6,357

Q26.以前に比べて歩く速度が遅くなってきていると思いますか。



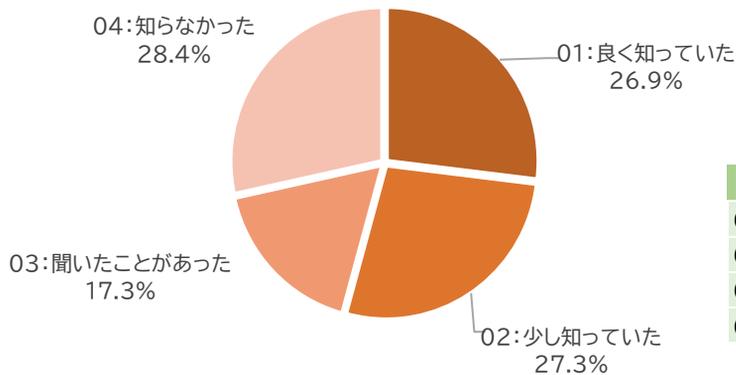
	(人)
はい	10,557
いいえ	22,383

Q27. 5分前のことが思い出せますか。



	(人)
はい	29,675
いいえ	3,265

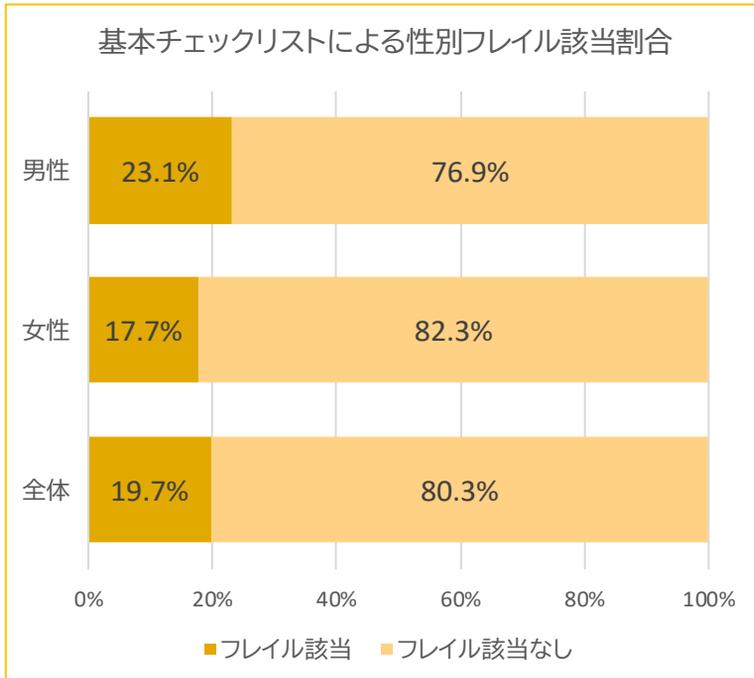
Q28.あなたはフレイルという言葉を知っていましたか。



	(人)
01:良く知っていた	8,868
02:少し知っていた	9,009
03:聞いたことがあった	5,695
04:知らなかった	9,368

# 「フレイル」の状態について

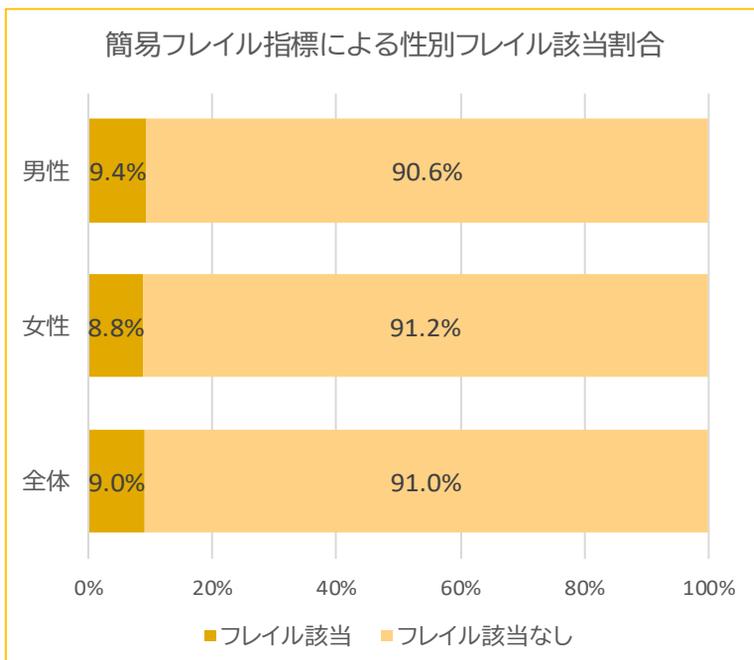
## 基本チェックリストによる「フレイル」該当割合



(人)	フレイル該当	フレイル該当なし	計
男性	2,747	9,132	11,879
女性	3,734	17,327	21,061
全体	6,481	26,459	32,940

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。

## 簡易フレイル指標による「フレイル」該当割合



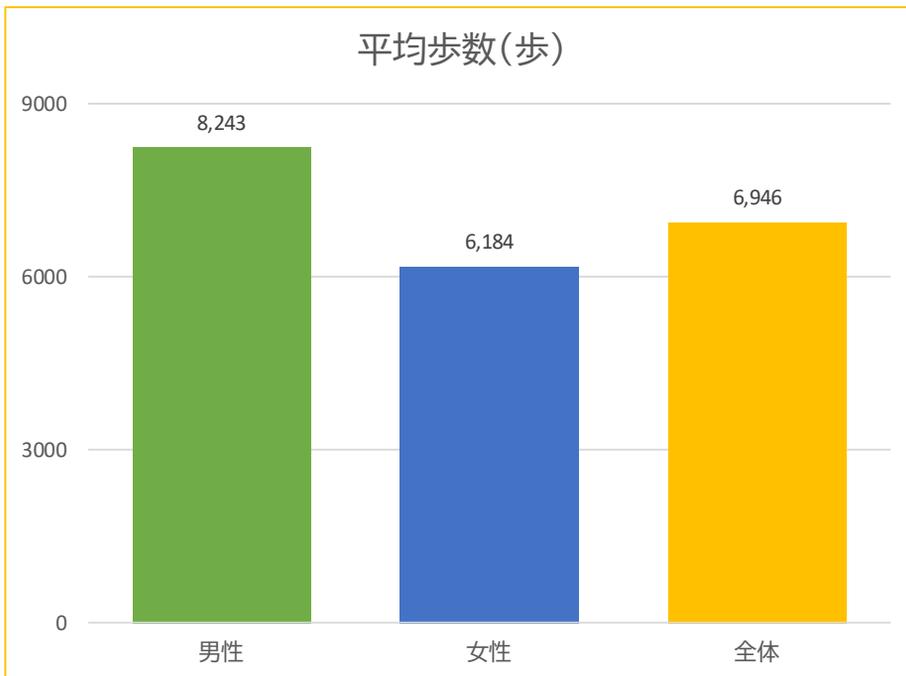
(人)	フレイル該当	フレイル該当なし	計
男性	1,116	10,763	11,879
女性	1,851	19,210	21,061
全体	2,967	29,973	32,940

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

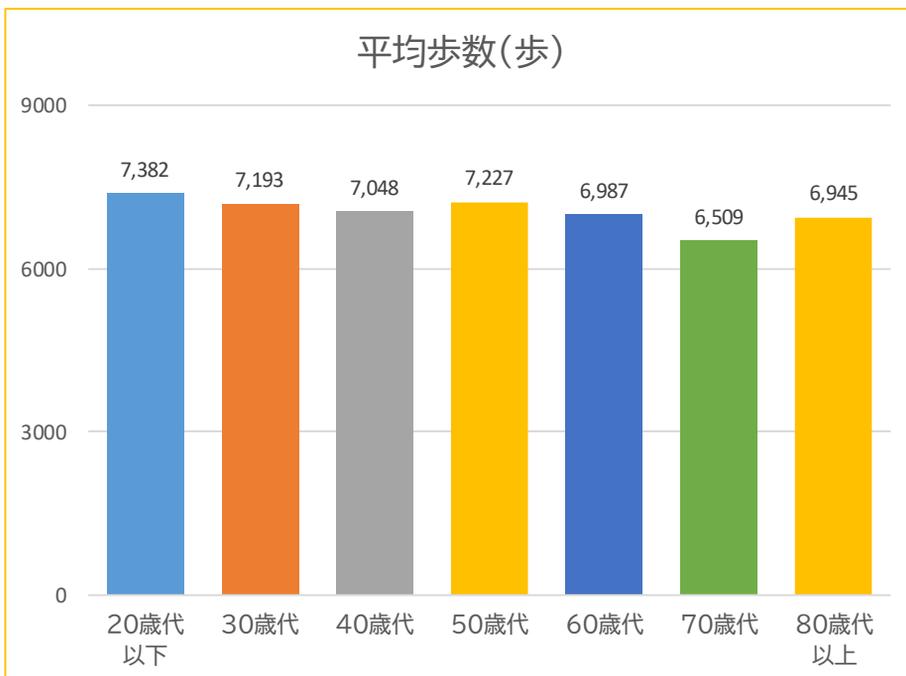
健康アプリ「アスマイル」のPHR実績健康アプリ「アスマイル」の PHR実績アンケート回答者でアンケート実施期間中(2024年1月20日～2月7日の19日間)のうち4日以上歩数実績のある者30,422人分の平均値

## 性別平均歩数



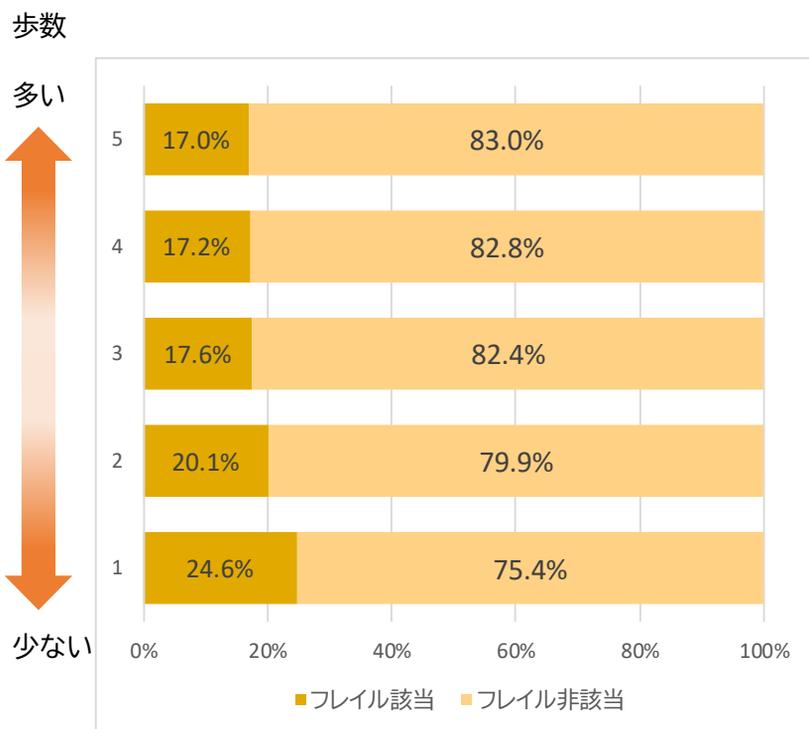
	平均歩数(歩)
男性	8,243
女性	6,184
全体	6,946

## 年代別平均歩数



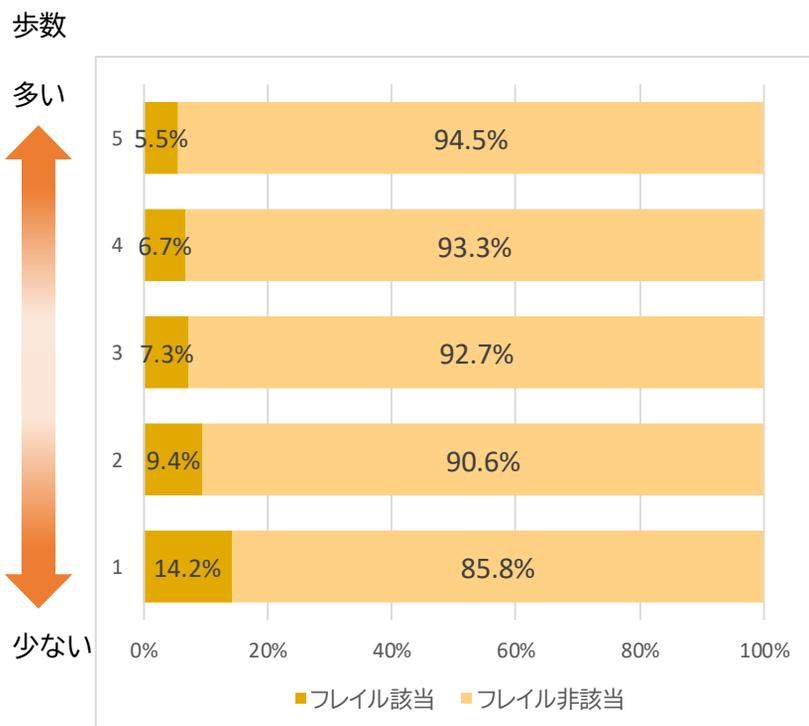
	平均歩数(歩)
20歳代以下	7,382
30歳代	7,193
40歳代	7,048
50歳代	7,227
60歳代	6,987
70歳代	6,509
80歳代以上	6,945

## 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	1,498	4,586
2	1,224	4,861
3	1,068	5,016
4	1,044	5,041
5	1,035	5,049
全体	5,869	24,553

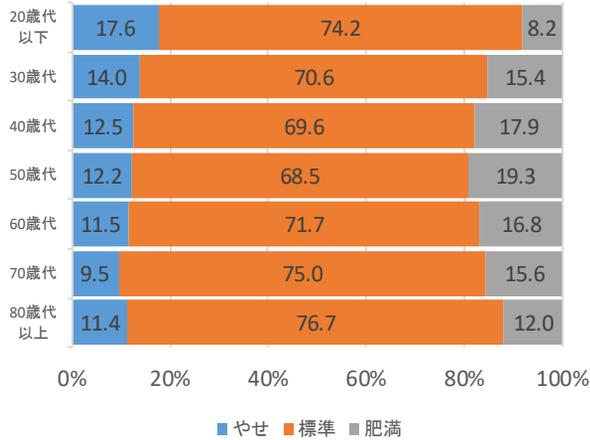
## 簡易フレイル指標による「フレイル」該当割合と歩数



	フレイル 該当	フレイル 非該当
1	864	5,220
2	575	5,510
3	444	5,640
4	410	5,675
5	336	5,748
全体	2,629	27,793

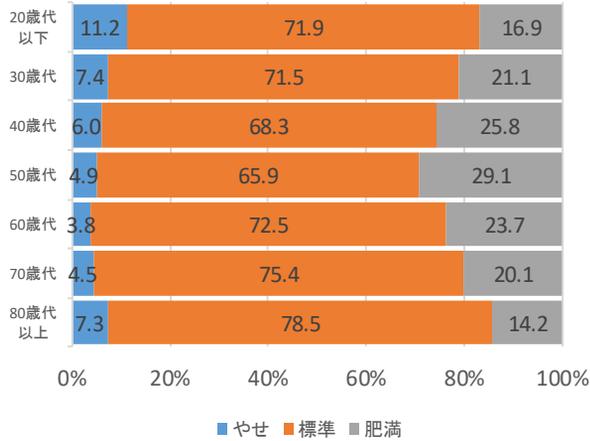
# BMIカテゴリー

## BMIカテゴリー（全体）



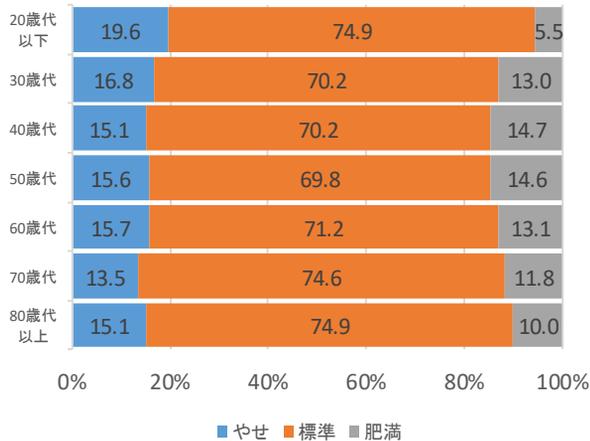
	やせ	標準	肥満	合計
20歳代以下	64	270	30	364
30歳代	163	824	180	1,167
40歳代	481	2,684	690	3,855
50歳代	943	5,311	1,494	7,748
60歳代	1,286	8,025	1,883	11,194
70歳代	770	6,093	1,265	8,128
80歳代以上	55	371	58	484
合計	3,762	23,578	5,600	32,940

## BMIカテゴリー（男性）



	やせ	標準	肥満	合計
20歳代以下	10	64	15	89
30歳代	26	251	74	351
40歳代	66	755	285	1,106
50歳代	124	1,653	730	2,507
60歳代	149	2,863	936	3,948
70歳代	164	2,747	734	3,645
80歳代以上	17	183	33	233
合計	556	8,516	2,807	11,879

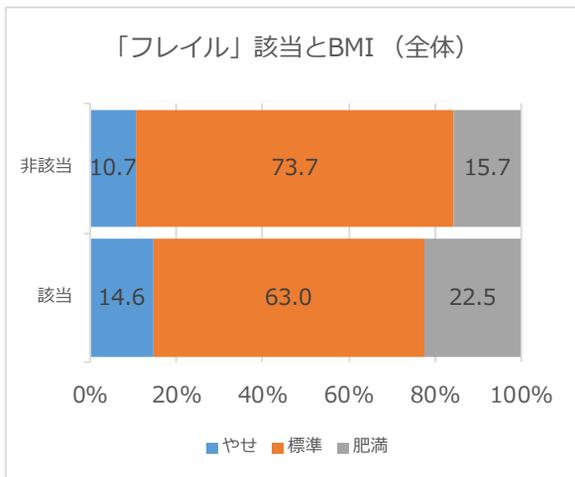
## BMIカテゴリー（女性）



人数	やせ	標準	肥満	合計
20歳代以下	54	206	15	275
30歳代	137	573	106	816
40歳代	415	1,929	405	2,749
50歳代	819	3,658	764	5,241
60歳代	1,137	5,162	947	7,246
70歳代	606	3,346	531	4,483
80歳代以上	38	188	25	251
合計	3,206	15,062	2,793	21,061

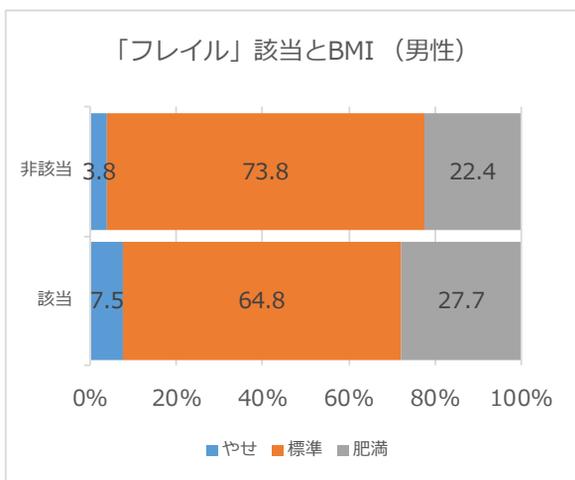
## 基本チェックリストによる「フレイル」該当とBMI

「フレイル」該当とBMI（全体）



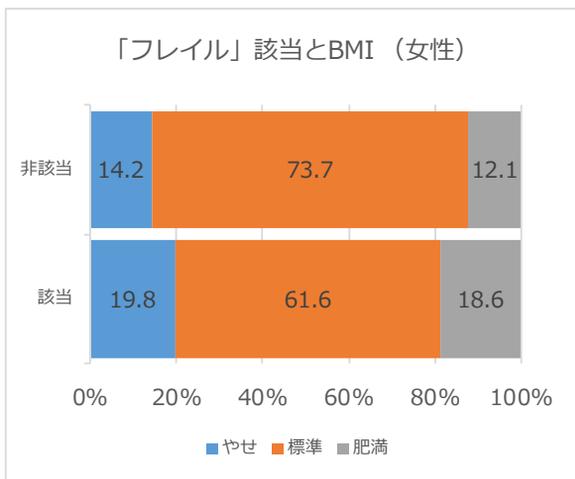
	やせ	標準	肥満	合計（人）
非該当	2,818	19,498	4,143	26,459
該当	944	4,080	1,457	6,481
合計	3,762	23,578	5,600	32,940

「フレイル」該当とBMI（男性）



	やせ	標準	肥満	合計（人）
非該当	350	6,736	2,046	9,132
該当	206	1,780	761	2,747
合計	556	8,516	2,807	11,879

「フレイル」該当とBMI（女性）



	やせ	標準	肥満	合計（人）
非該当	2,468	12,762	2,097	17,327
該当	738	2,300	696	3,734
合計	3,206	15,062	2,793	21,061