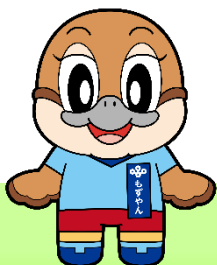


フレイルに関する調査 (集計結果)

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3年(2021年)8月

大阪府 健康医療部 健康推進室



©2014 大阪府もずやん

10 健活10
Osaka wellness action

おおさか健活マイレージ
アスマイル

■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 : 2021年1月20日(水)～2021年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



[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] : 17,756人

[回答者属性]

年代	回答数(人)	割合(%)
20歳代	547	3.1
30歳代	1,427	8.0
40歳代	3,948	22.2
50歳代	5,442	30.6
60歳代	4,466	25.2
70歳代	1,849	10.4
80歳以上	77	0.4
総計	17,756	100

性別	回答数(人)	割合(%)
男性	6,369	35.9
女性	11,387	64.1
総計	17,756	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 : 2021年1月20日(水)～2月7日(日)までの19日間

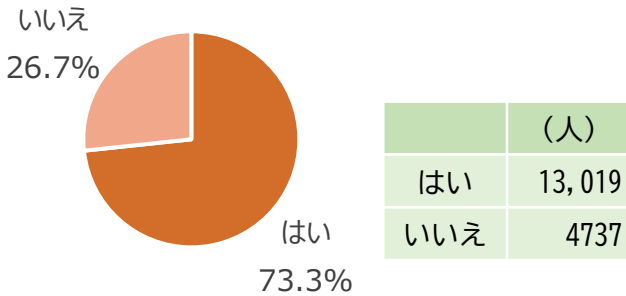
調査対象 : 健康アプリ「アスマイル」の利用者でアンケート回答者(①のアンケート調査母数)のうち4日以上歩数実績のある者16,589人

調査方法 : 健康アプリ「アスマイル」の歩数データを活用

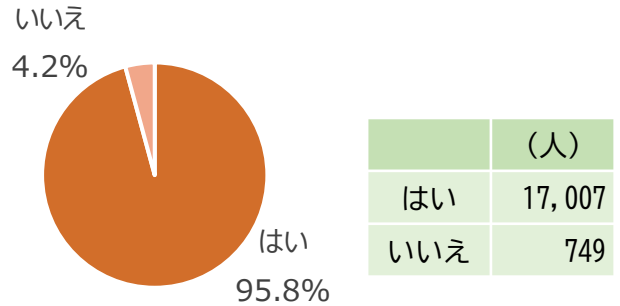
調査内容 : 歩数

回答結果

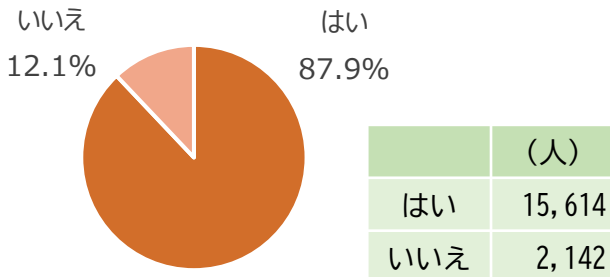
01 バスや電車で1人で外出していますか。



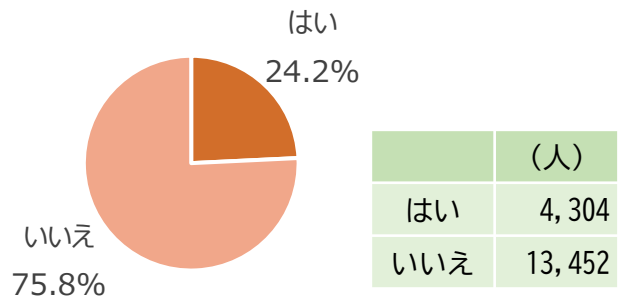
02 日用品の買い物をしていますか。



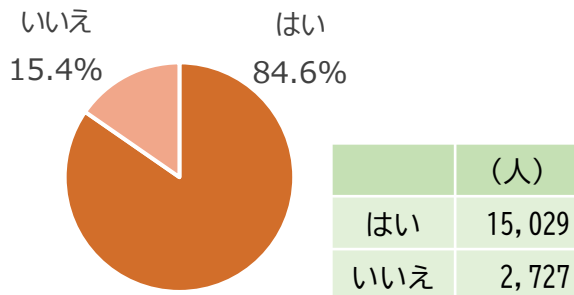
03 預貯金の出し入れをしていますか。



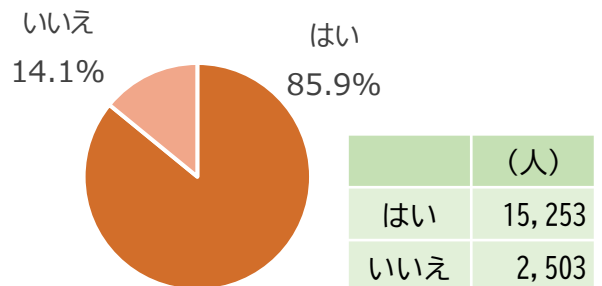
04 友人の家を訪ねていますか。



05 家族や友人の相談にのっていますか。

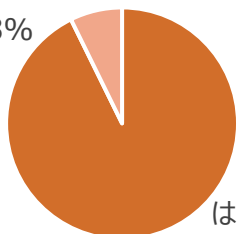


06 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。



07 椅子に座った状態から何もつかまらずにたちあがってますか。

いいえ
7.3%

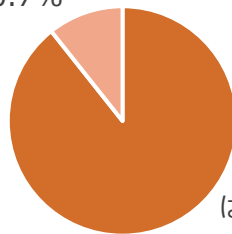


はい
92.7%

	(人)
はい	16,465
いいえ	1,291

08 15分間くらい続けて歩いていますか。

いいえ
10.7%

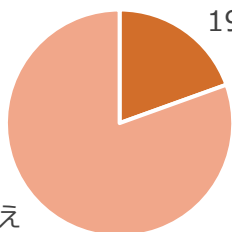


はい
89.3%

	(人)
はい	15,860
いいえ	1,896

09 この1年間に転んだことがありますか。

いいえ
80.5%

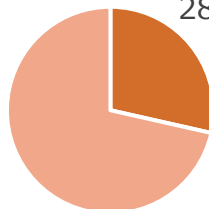


はい
19.5%

	(人)
はい	3,463
いいえ	14,293

10 転倒に対する不安は大きいですか。

いいえ
71.5%

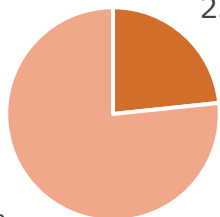


はい
28.5%

	(人)
はい	5,066
いいえ	12,690

11 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。

いいえ
76.7%

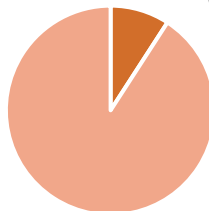


はい
23.3%

	(人)
はい	4,143
いいえ	13,613

12 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

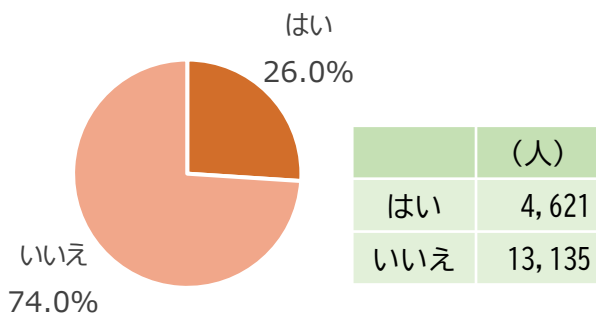
いいえ
90.9%



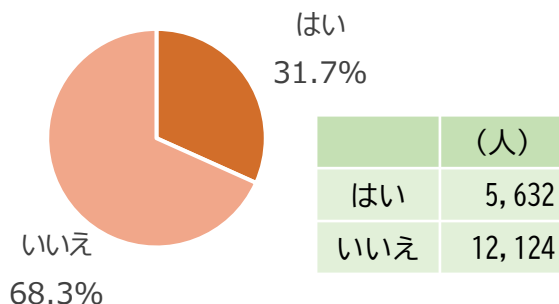
はい
9.1%

	(人)
はい	1,624
いいえ	16,132

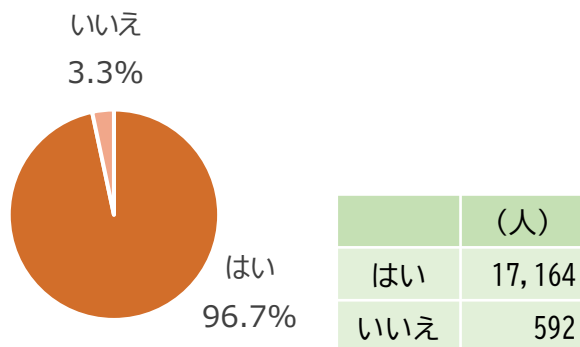
13 お茶や汁物等でむせることがありますか。



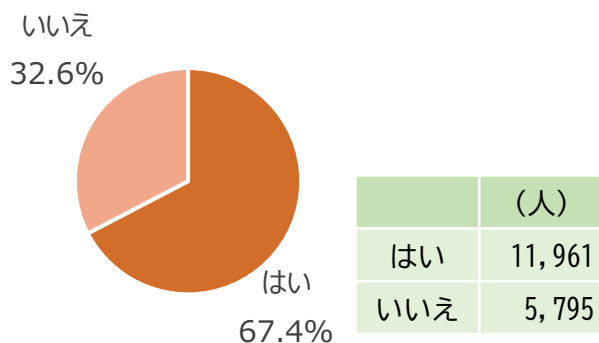
14 口の渇きが気になりますか。



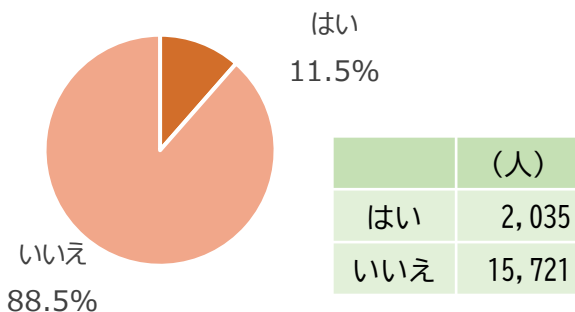
15 週に1回以上は外出していますか。



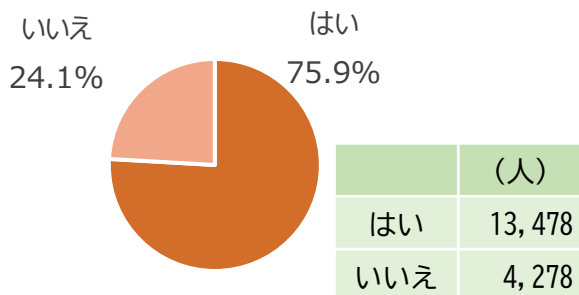
16 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。



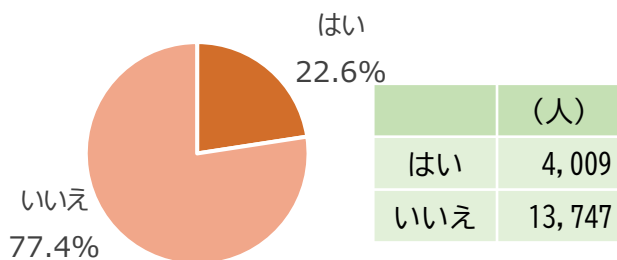
17 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか。



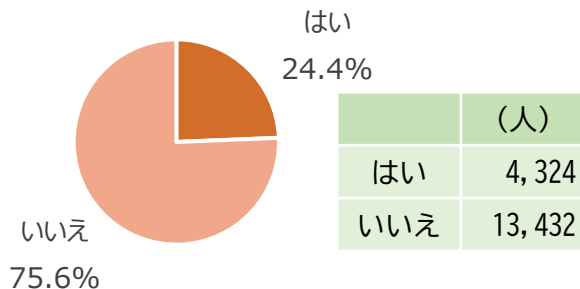
18 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。



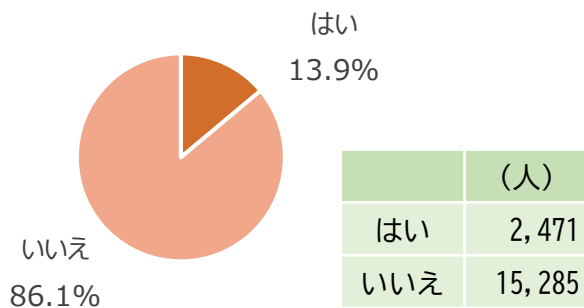
19 今日が何月何日かわからない時がありますか。



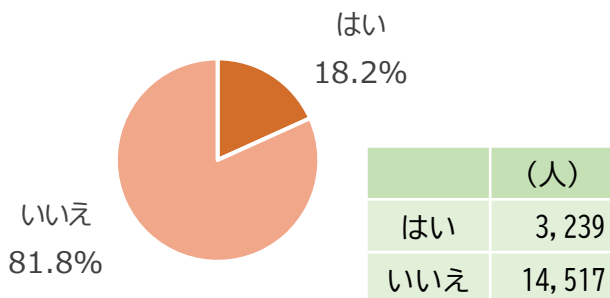
20 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない



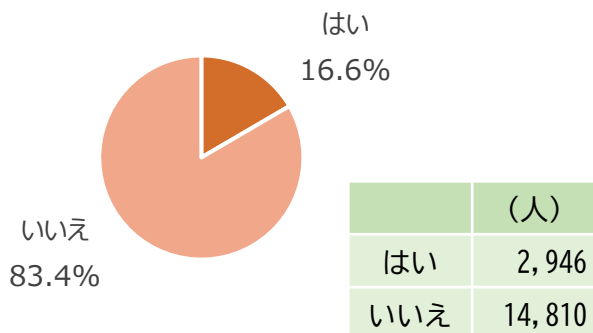
21 (ここ2週間) これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった



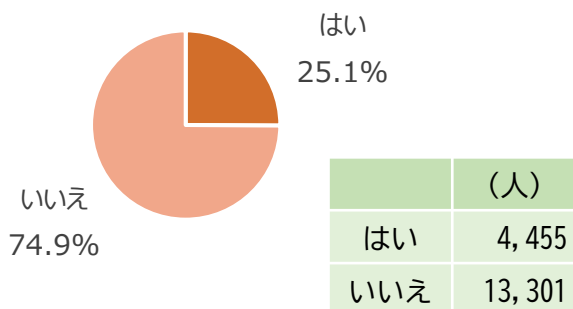
22 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる



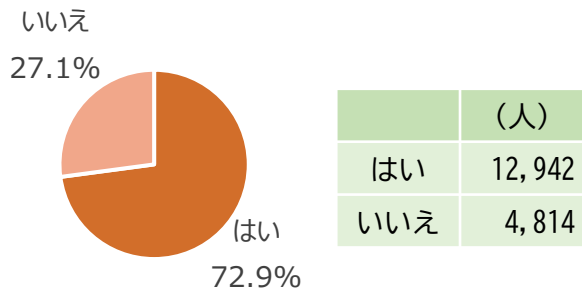
23 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない



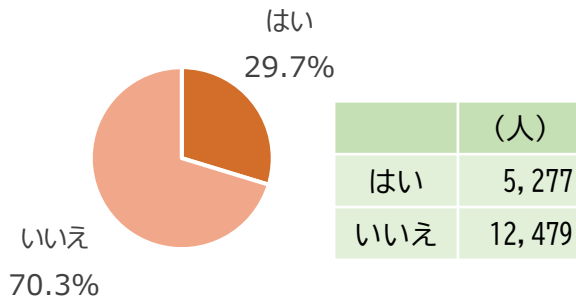
24 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする



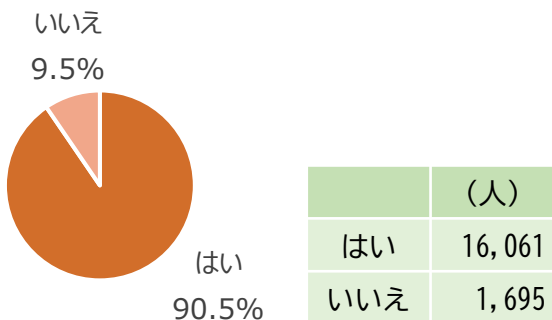
25 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。



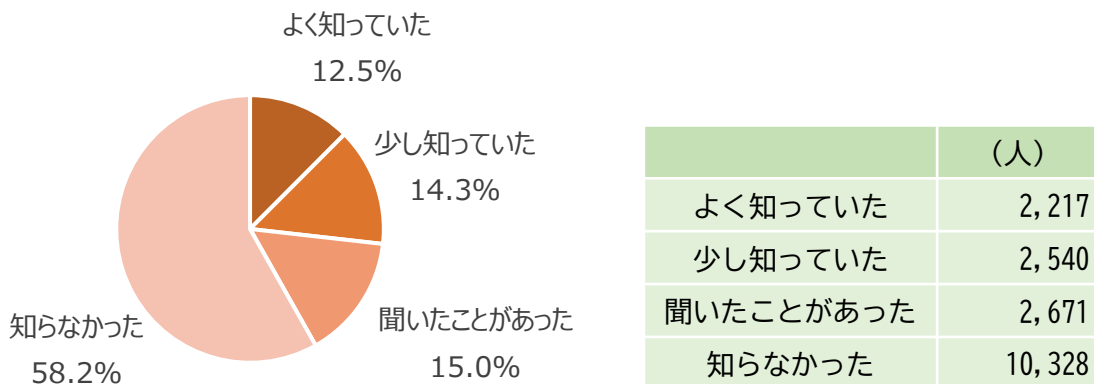
26 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。



27 5分前のことが思い出せますか。



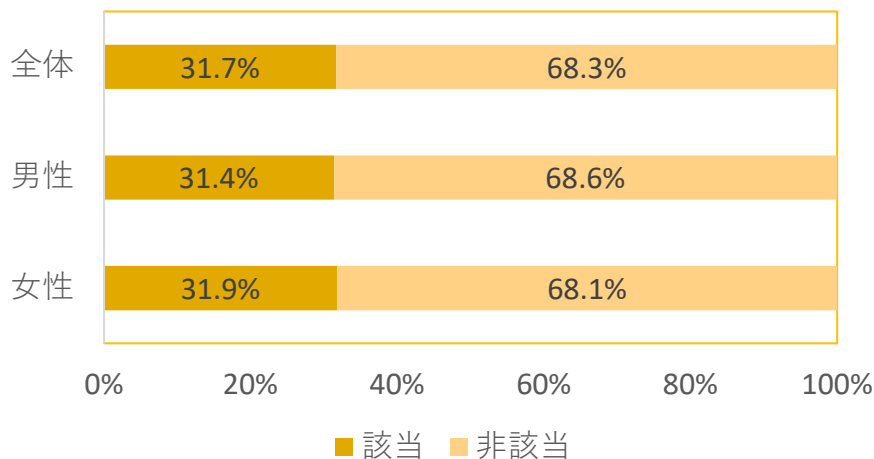
28 あなたはフレイルという言葉を知っていましたか。



「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

基本チェックリストによる性別フレイル該当割合

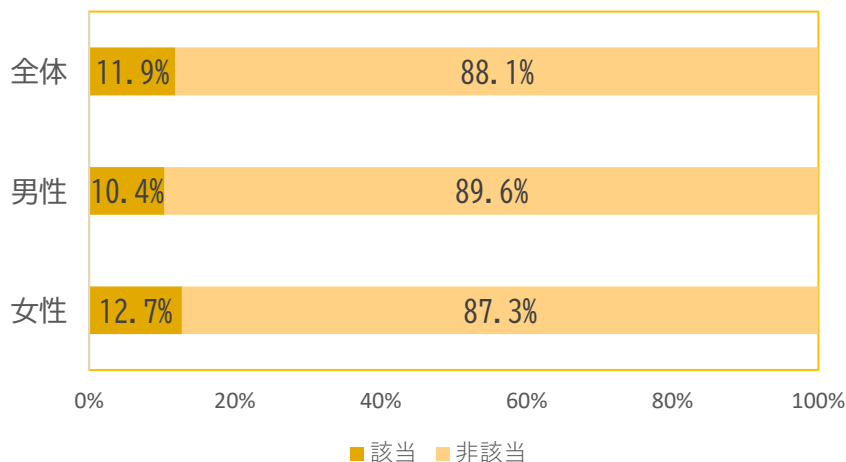


(人)	フレイル該当	フレイル該当なし	計
男性	1,999	4,370	6,369
女性	3,627	7,760	11,387
全体	5,626	12,130	17,756

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

簡易フレイル指標による性別フレイル該当割合



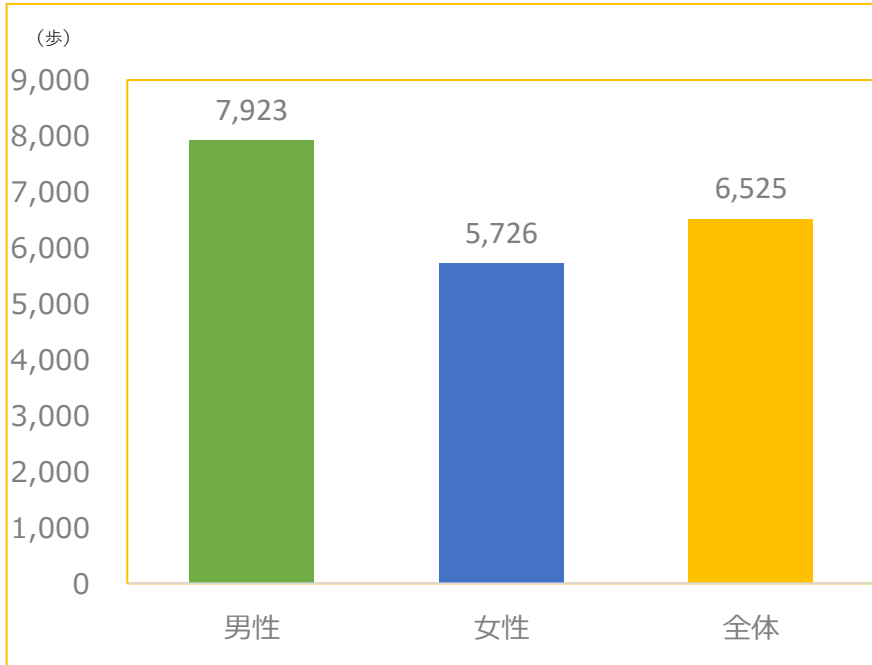
(人)	フレイル該当	フレイル該当なし	計
男性	660	5709	6369
女性	1,446	9,941	11,387
全体	2,106	15,650	17,756

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

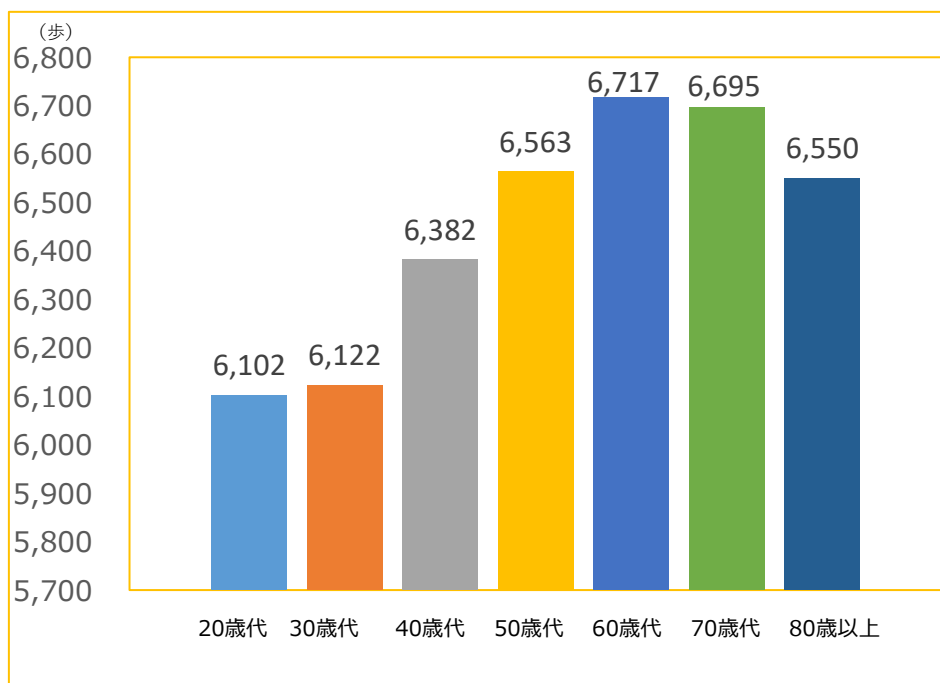
健康アプリ「アスマイル」のPHR実績
アンケート回答者でアンケート実施期間中（2021年1月20日～2月7日の19日間）のうち4日以上歩数実績のある者16,589人分の平均値

性別平均歩数



	平均歩数 (歩)
男性	7,923
女性	5,726
全体	6,525

年代別平均歩数

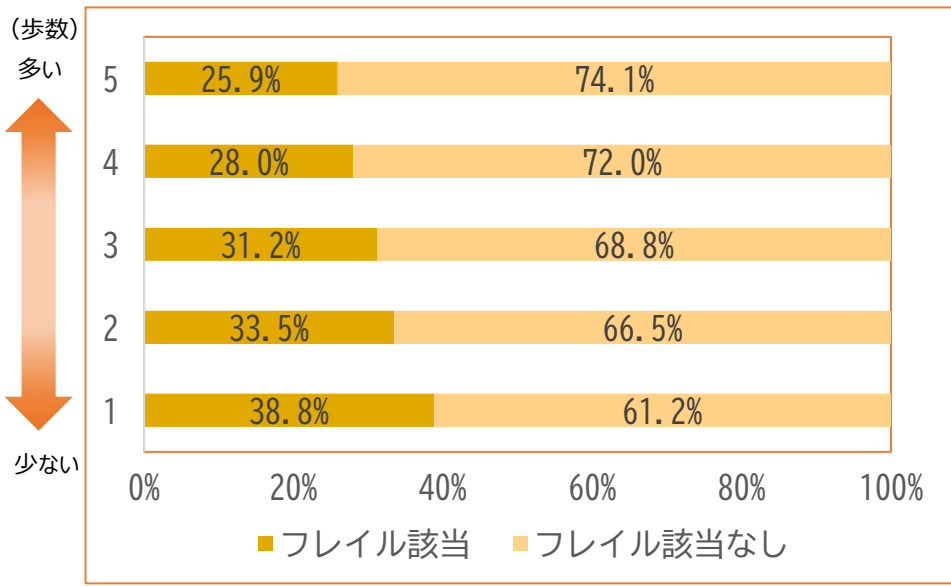


	平均歩数 (歩)
20歳代	6,102
30歳代	6,122
40歳代	6,382
50歳代	6,563
60歳代	6,717
70歳代	6,695
80歳以上	6,550
全体	6,525

「フレイル」と歩数の関係について

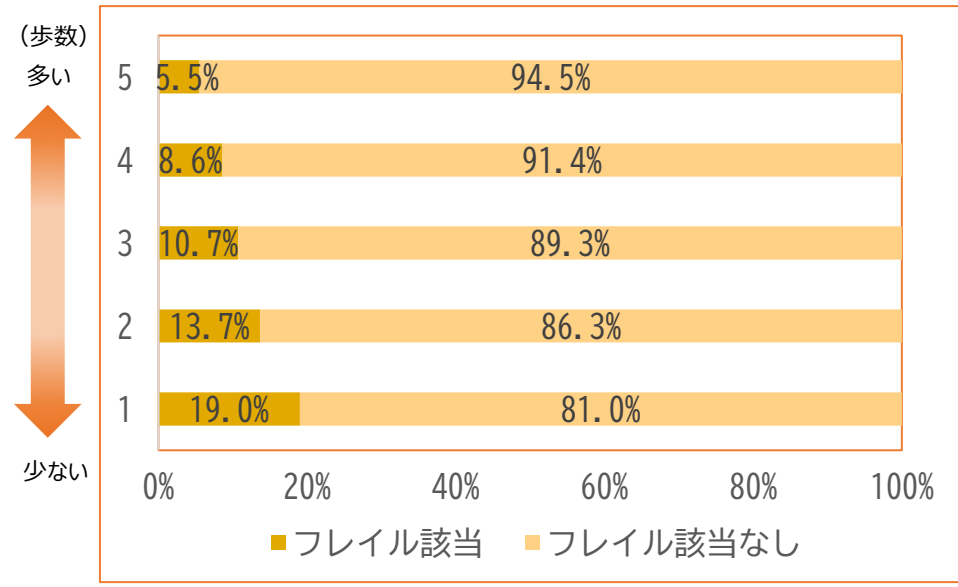
16,589人分の歩数を少ないものから1~5の5つに区分

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	フレイル該当なし
1	1,287	2,031
2	1,110	2,207
3	1,034	2,284
4	930	2,389
5	860	2,457
全体	5,221	11,368

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	フレイル該当なし
1	632	2,686
2	454	2,863
3	354	2,964
4	285	3,034
5	183	3,134
全体	1,908	14,681