

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「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:2023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>

- ・「フレイル」という言葉を「知らなかった」と答えた人は3割強みられた。
- ・基本チェックリスト(※1)でフレイルに該当する人は2割強みられた。
- ・簡易フレイル指標(※2)でフレイルに該当する人は1割弱みられた。
- ・歩数の平均は6,842歩。年代別では20歳代以下が最も多く、70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該当割合が高い傾向が見られた。
- ・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、「良く知っていた」が22.4%、「少し知っていた」が24.9%、「聞いたことがあった」が19.0%、「知らなかった」が33.7%でした(図1)。

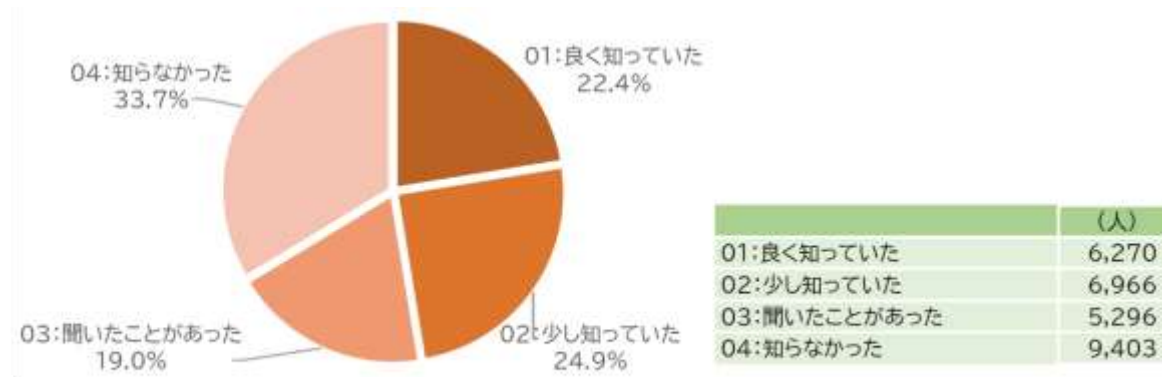
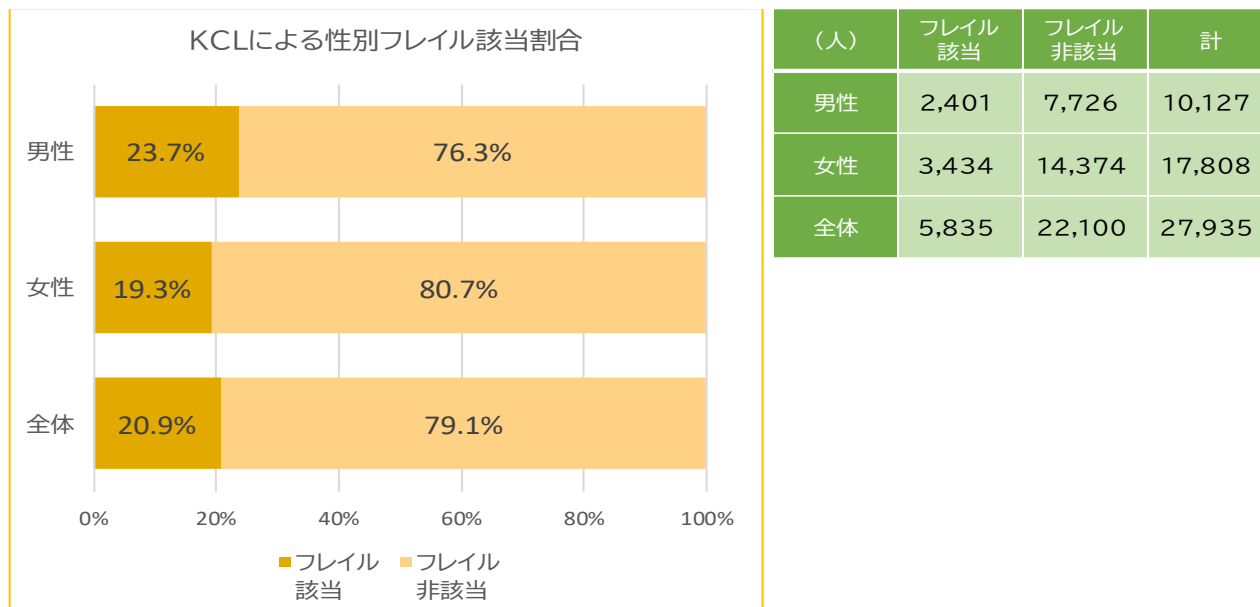


図1. 「フレイル」という言葉の認知度

フレイルの状態について

基本チェックリスト(KCL)を用いた調査において、全体の 20.9%がフレイルに該当しました。性別にみると、男性は 23.7%、女性は 19.3%がフレイルに該当しました(図2)。

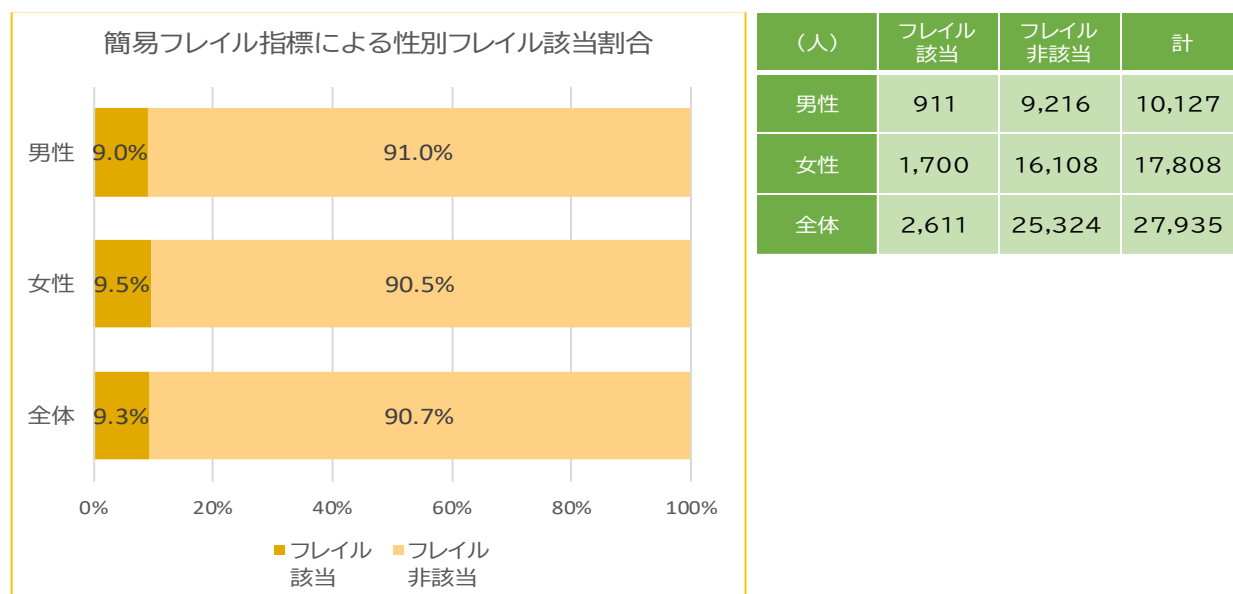
図2 基本チェックリスト(KCL)による性別フレイル該当割合



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。

簡易フレイル指標を用いた調査において、全体の 9.3%がフレイルに該当しました。性別にみると、男性は 9.0%、女性は 9.5%がフレイルに該当しました(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。

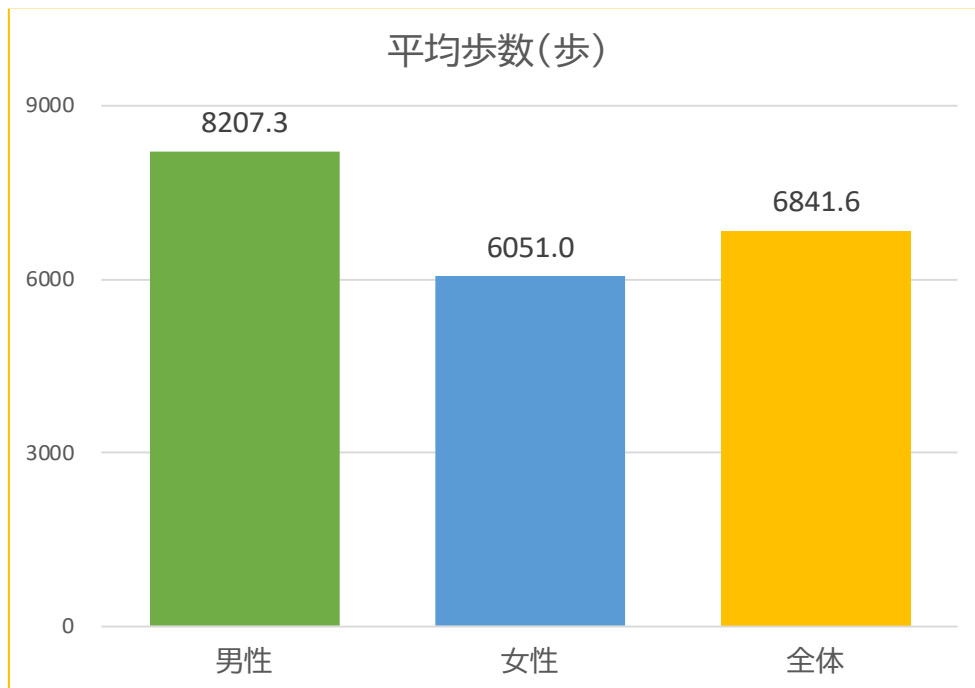
歩数について

本調査期間※の平均歩数は、全体で 6,842 歩、男性において 8,207 歩、女性において 6,051 歩でした(図 4)。

年代別にみると、20 歳代以下が最も多く、70 歳代が最も少ないことが分かりました(図5)。

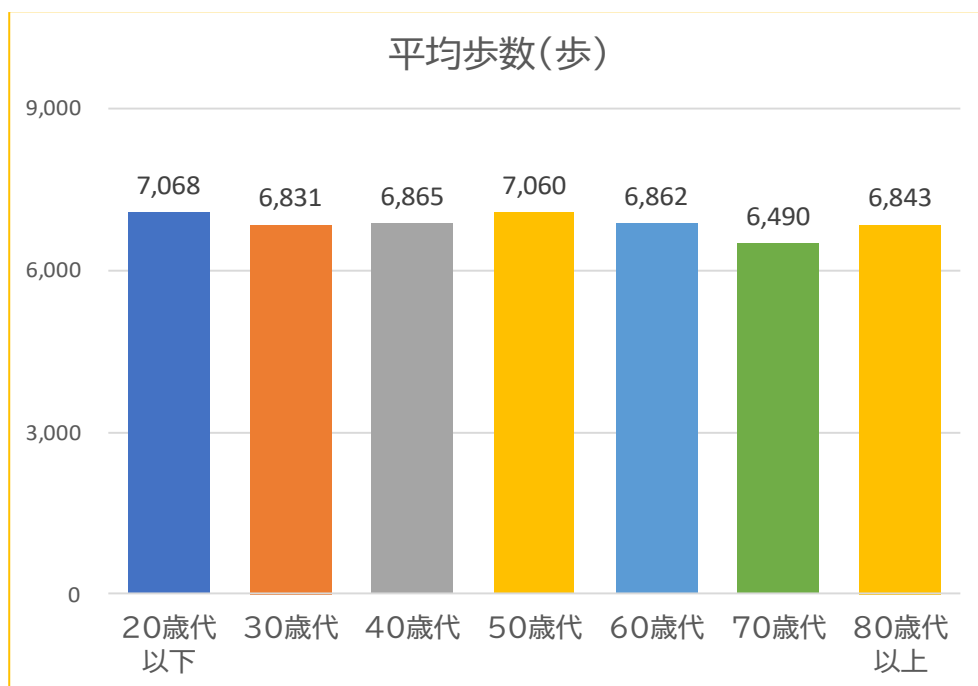
※ 1/20～2/7 の 19 日間

図4 性別平均歩数



	平均歩数 (歩)
男性	8,207.3
女性	6,051.0
全体	6,841.6

図5 年代別 平均歩数



	平均歩数 (歩)
20歳代以下	7,068
30歳代	6,831
40歳代	6,865
50歳代	7,060
60歳代	6,862
70歳代	6,490
80歳代以上	6,843

フレイルと歩数の関係について

基本チェックリストと簡易フレイル指標の両方において、歩数が少ないほどフレイル該当率が高く、歩数が多いほどフレイル該当率が低い傾向が見られました(図6、7)。

基本チェックリストによる「フレイル」該当割合と歩数

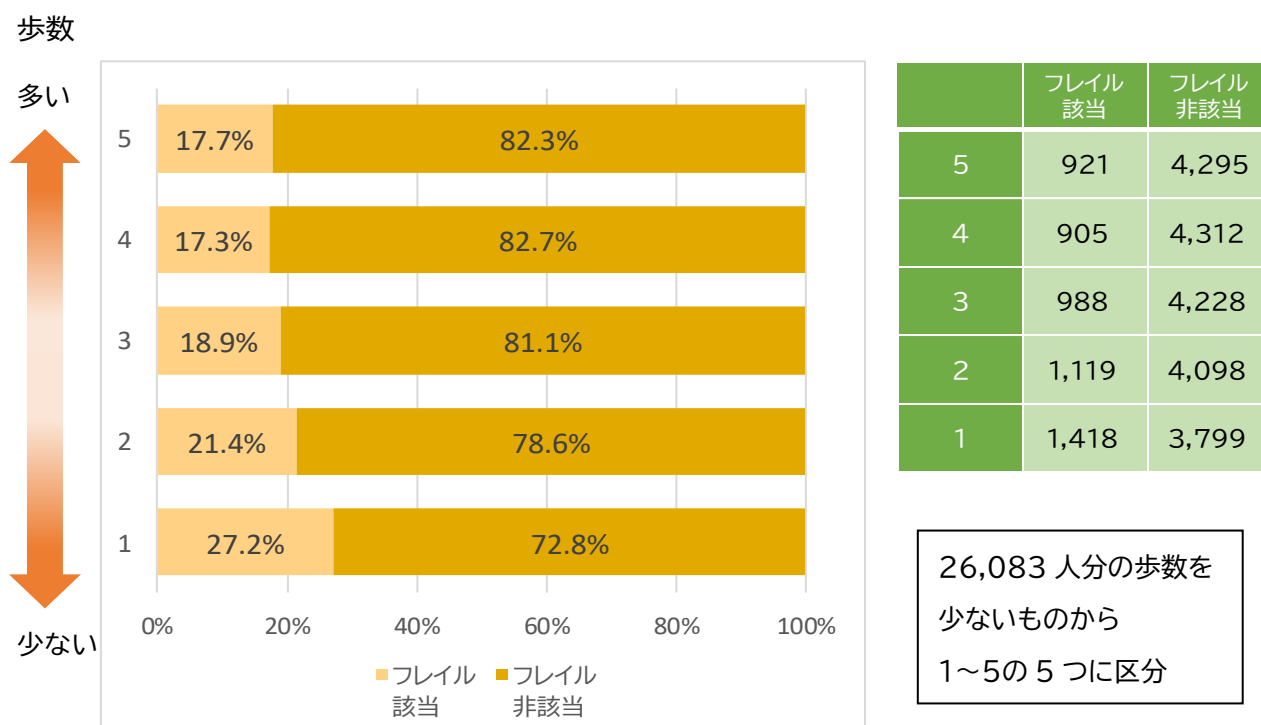


図6 基本チェックリスト(KCL)によるフレイル該当割合と歩数

簡易フレイル指標による「フレイル」該当割合と歩数

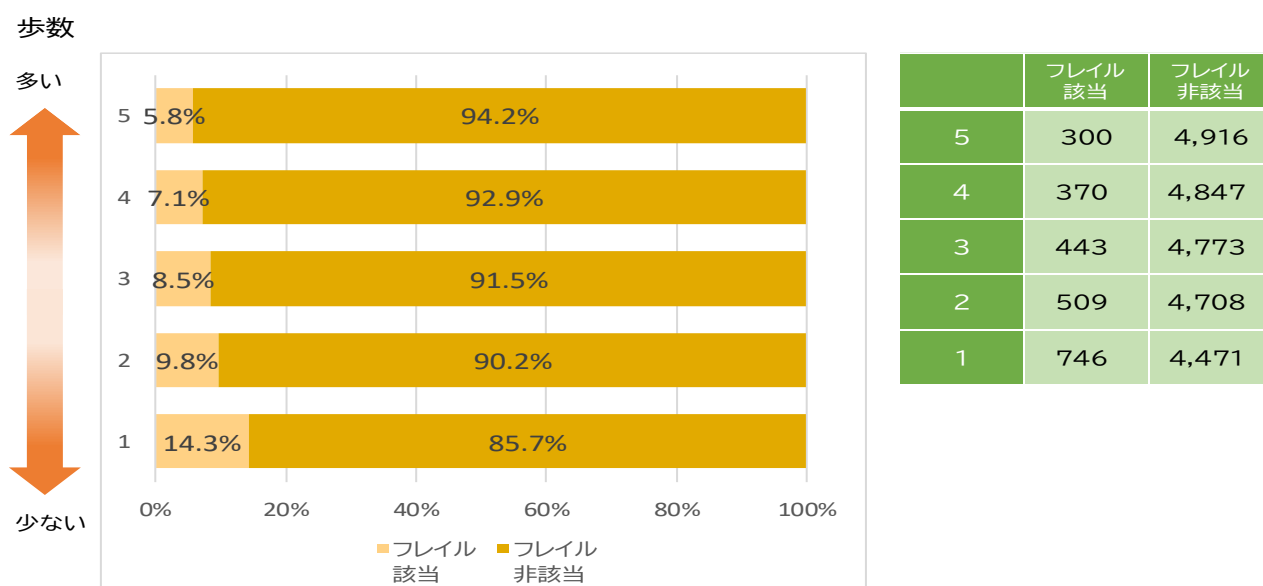


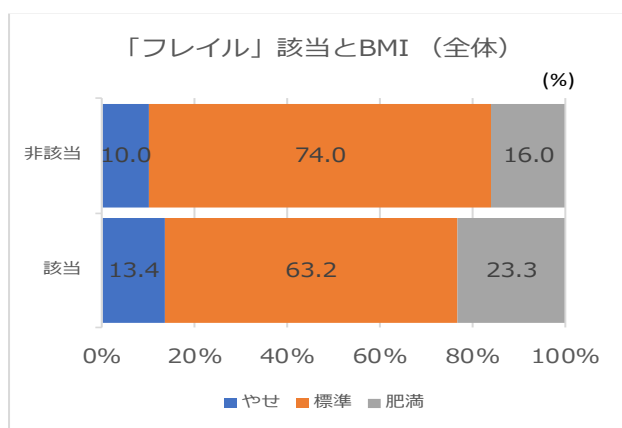
図7 簡易フレイル指標によるフレイル該当割合と歩数

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）

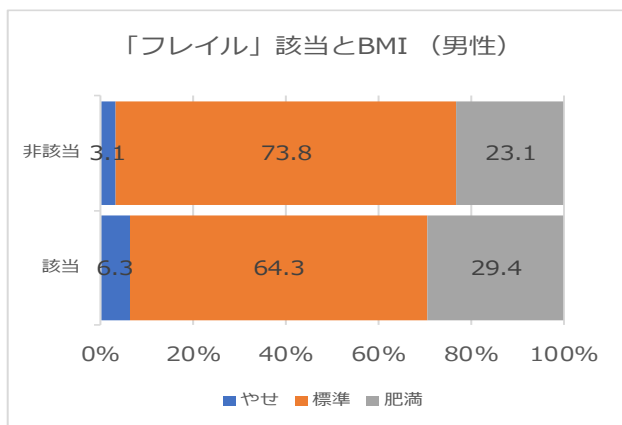
※体重と身長から算出される体格指数のこと。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求め、18.5～24.9 が適正な範囲とされている（18～49 歳の場合）。Body Mass Index の略。

図8



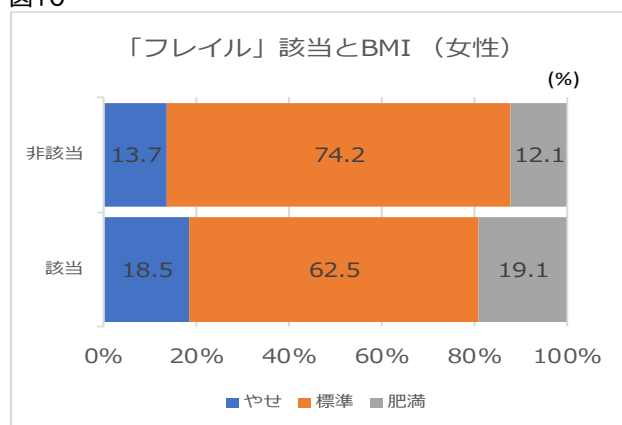
	やせ	標準	肥満	合計（人）
非該当	2,205	16,358	3,528	22,091
該当	783	3,687	1,360	5,830
合計	2,988	20,045	4,888	27,921

図9



	やせ	標準	肥満	合計（人）
非該当	237	5,699	1,787	7,723
該当	150	1,544	706	2,400
合計	387	7,243	2,493	10,123

図10



	やせ	標準	肥満	合計（人）
非該当	1,968	10,659	1,741	14,368
該当	633	2,143	654	3,430
合計	2,601	12,802	2,395	17,798

<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：2023 年 1 月 20 日（金）～ 2 月 7 日（火）
- 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：28,202 人
- 分析対象：回答母数のうち、年齢、性別、フレイル該当・非該当のいずれかが不明な 267 名を除外した計 27,935 例を集計した。さらにこのうち、BMI データのある対象は 27,921 例であった。

※ 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：2023 年 1 月 20 日（金）～ 2 月 7 日（火）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のアンケート調査分析対象 27,935 人のうち 4 日以上歩数実績のある者 26,083 例）
- 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 3 月現在、アスマイル会員数は約 39.6 万人です。

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