

# フレイルに関する調査(R4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6年(2024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：2023年1月20日（金）～2023年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



### [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っていますか。	はい・いいえ
Q8. 15分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カ月間で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いわれますか。	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]

#### 回答属性

年代	回答数(人)	割合(%)
10歳代	31	0.11%
20歳代	454	1.6%
30歳代	1,527	5.5%
40歳代	4,119	14.7%
50歳代	7,236	25.9%
60歳代	8,683	31.1%
70歳代	5,595	20.0%
80歳代	283	1.0%
90歳代	7	0.03%
総計	27,935	100%

性別	回答数(人)	割合(%)
男	10,127	36.3%
女	17,808	63.7%
総計	27,935	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は「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は「フレイルに該当」としています。

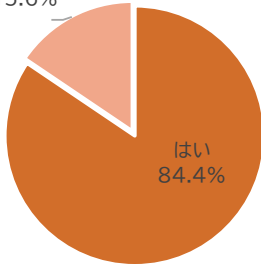
### ②健康アプリ「アスマイル」の歩数データ調査

調査期間：2023年1月20日（金）～2023年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のアンケート調査母数）のうち4日以上歩数実績のある者26,083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.バスや電車で1人で外出していますか。

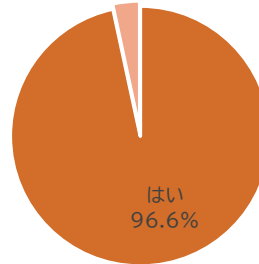
いいえ  
15.6%



	(人)
はい	23,590
いいえ	4,345

Q2.日用品の買い物をしていますか。

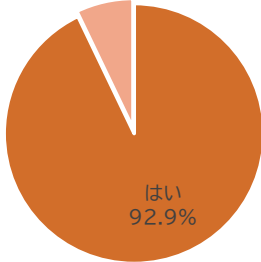
いいえ  
3.4%



	(人)
はい	26,993
いいえ	942

Q3.預貯金の出し入れをしていますか。

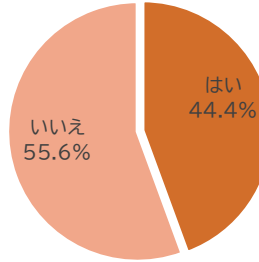
いいえ  
7.1%



	(人)
はい	25,946
いいえ	1,989

Q4.友人の家を訪ねていますか。

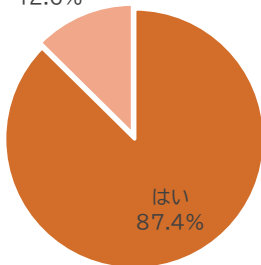
いいえ  
55.6%



	(人)
はい	12,404
いいえ	15,531

Q5.家族や友人の相談にのっていますか。

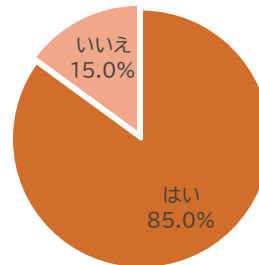
いいえ  
12.6%



	(人)
はい	24,414
いいえ	3,521

Q6.階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。

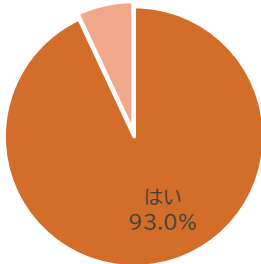
いいえ  
15.0%



	(人)
はい	23,756
いいえ	4,179

Q7.椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか。

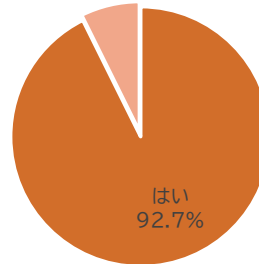
いいえ  
7.0%



	(人)
はい	25,988
いいえ	1,947

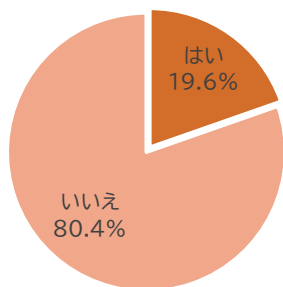
Q8.15分くらい続けて歩いていますか。

いいえ  
7.3%



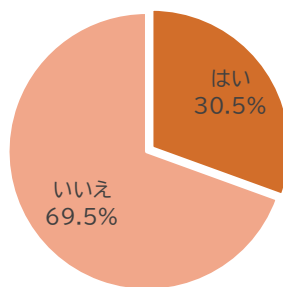
	(人)
はい	25,886
いいえ	2,049

Q9.この1年間に転んだことがありますか。



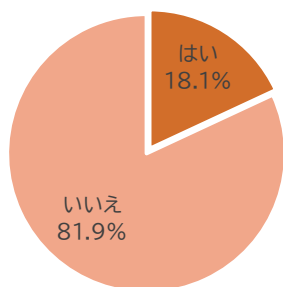
	(人)
はい	5,487
いいえ	22,448

Q10.転倒に対する不安は大きいですか。



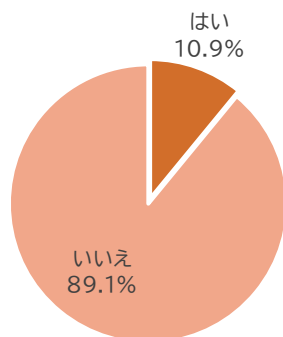
	(人)
はい	8,531
いいえ	19,404

Q11.6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。



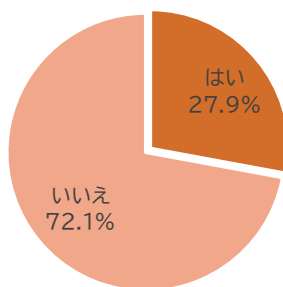
	(人)
はい	5,048
いいえ	22,887

Q12.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。



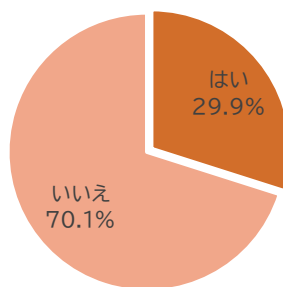
	(人)
はい	3,058
いいえ	24,877

Q13.お茶や汁物等でむせることがありますか。



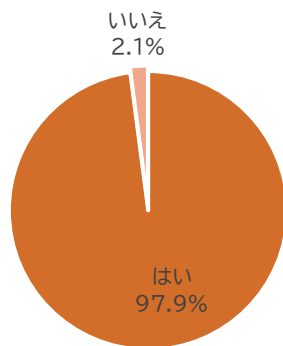
	(人)
はい	7,794
いいえ	20,141

Q14.口の渇きが気になりますか。



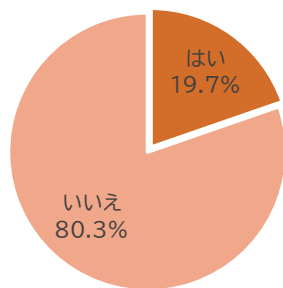
	(人)
はい	8,354
いいえ	19,581

Q15.週に1回以上は外出していますか。



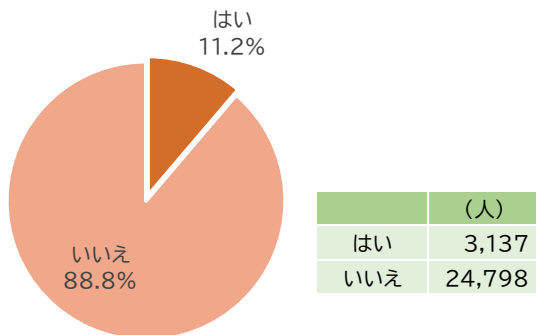
	(人)
はい	27,358
いいえ	577

Q16.昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

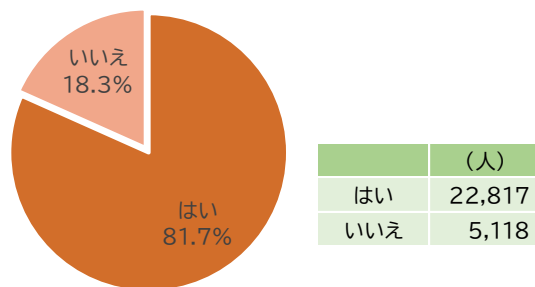


	(人)
はい	5,502
いいえ	22,433

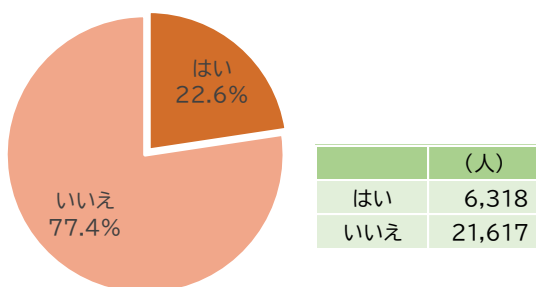
Q17.周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか。



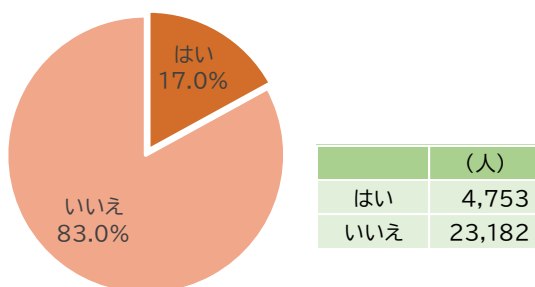
Q18.自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。



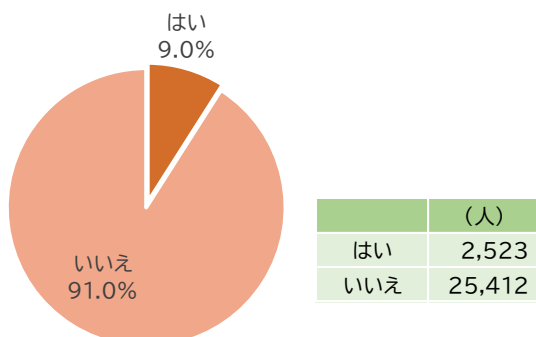
Q19.今日が何月何日かわからない時がありますか。



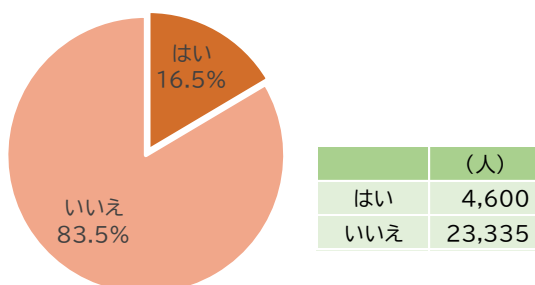
Q20.(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない。



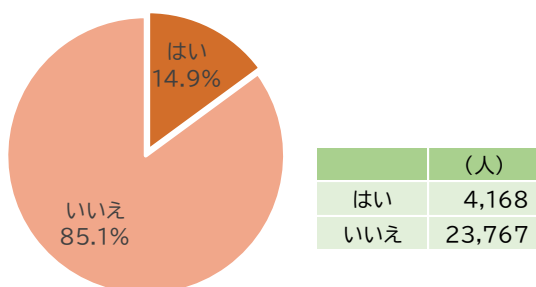
Q21.(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。



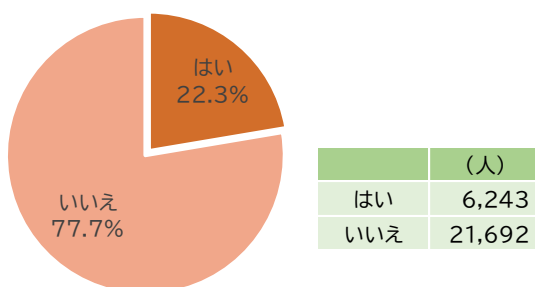
Q22.(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる



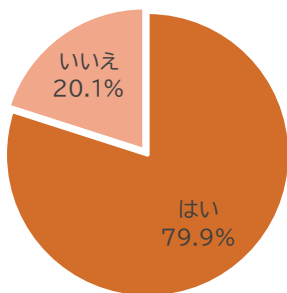
Q23.(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。



Q24.(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。

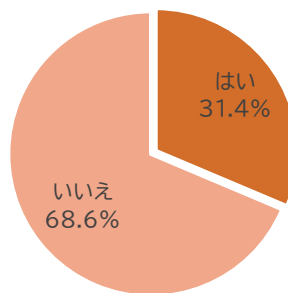


Q25.ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。



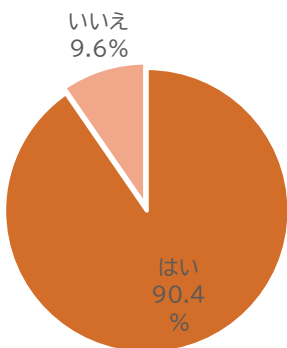
	(人)
はい	22,333
いいえ	5,602

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。



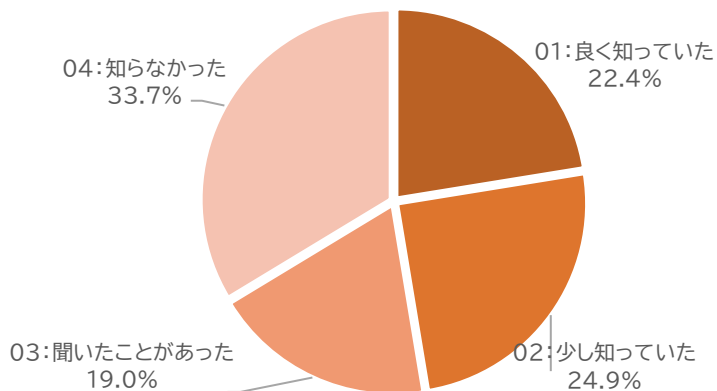
	(人)
はい	8,759
いいえ	19,176

Q27. 5分前のことが思い出せますか。



	(人)
はい	25,252
いいえ	2,683

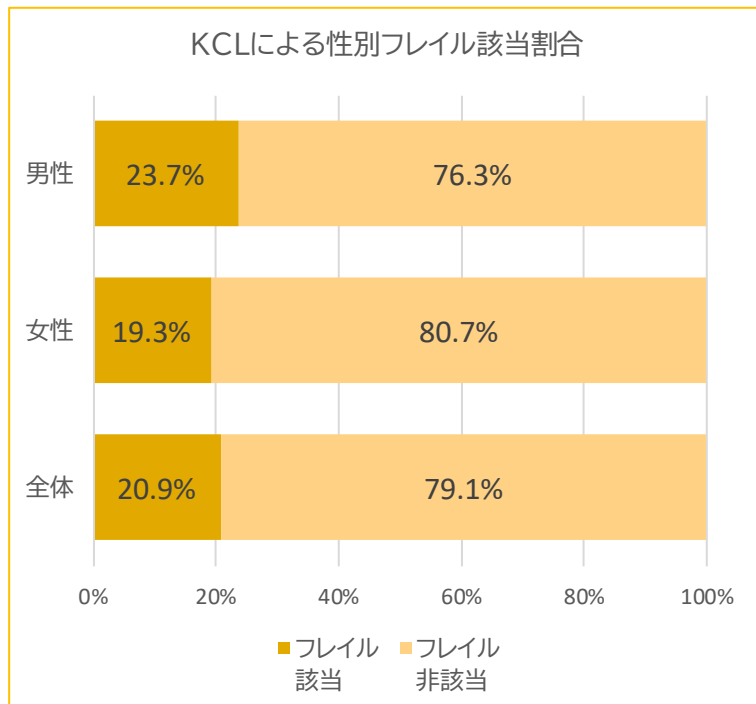
Q28.あなたはフレイルという言葉を知っていましたか。



	(人)
01:良く知っていた	6,270
02:少し知っていた	6,966
03:聞いたことがあった	5,296
04:知らなかった	9,403

# 「フレイル」の状態について

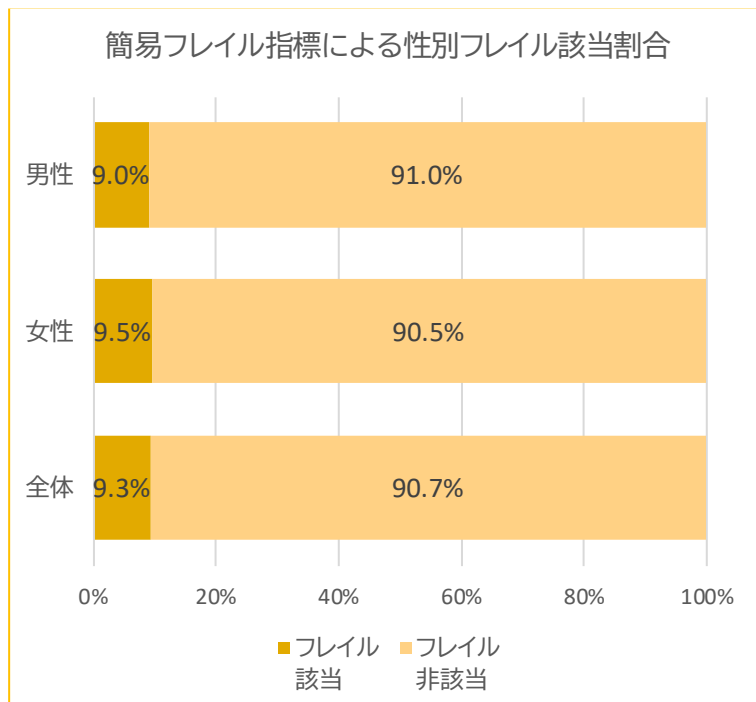
## 基本チェックリストによる「フレイル」該当割合



(人)	フレイル該当	フレイル非該当	計
男性	2,401	7,726	10,127
女性	3,434	14,374	17,808
全体	5,835	22,100	27,935

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



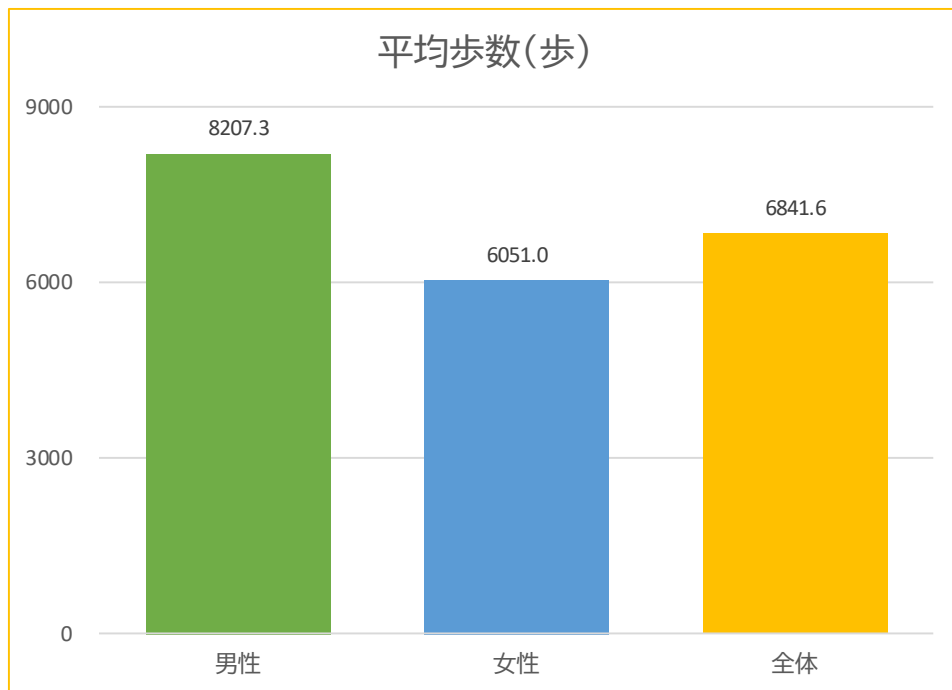
(人)	フレイル該当	フレイル非該当	計
男性	911	9,216	10,127
女性	1,700	16,108	17,808
全体	2,611	25,324	27,935

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

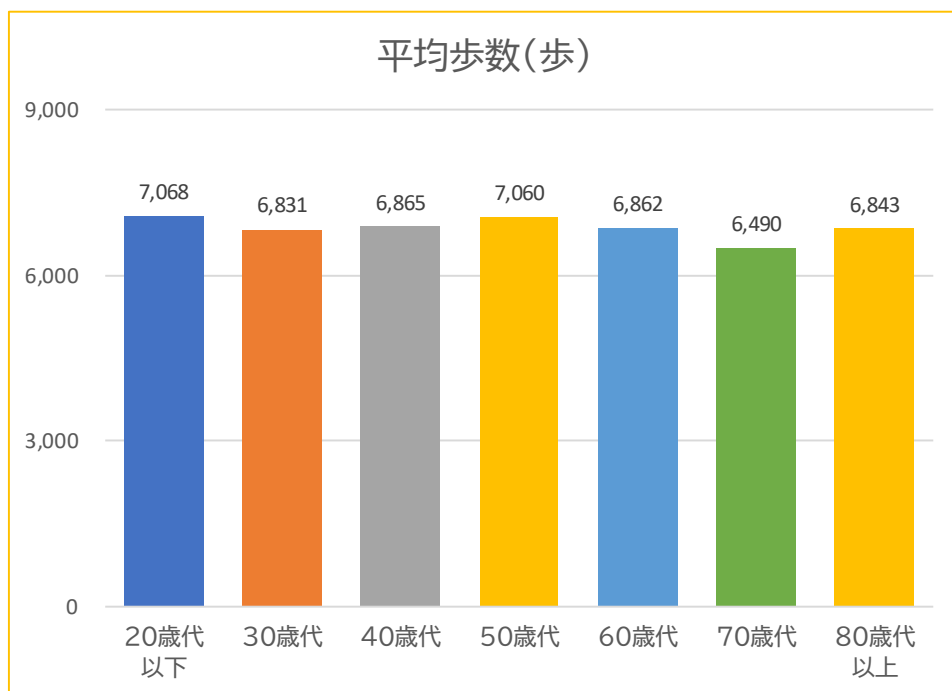
健康アプリ「アスマイル」のPHR実績  
アンケート回答者でアンケート実施期間中（2023年1月20日～2月7日の  
19日間）のうち4日以上歩数実績のある者26,083人分の平均値

## 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

## 年代別平均歩数



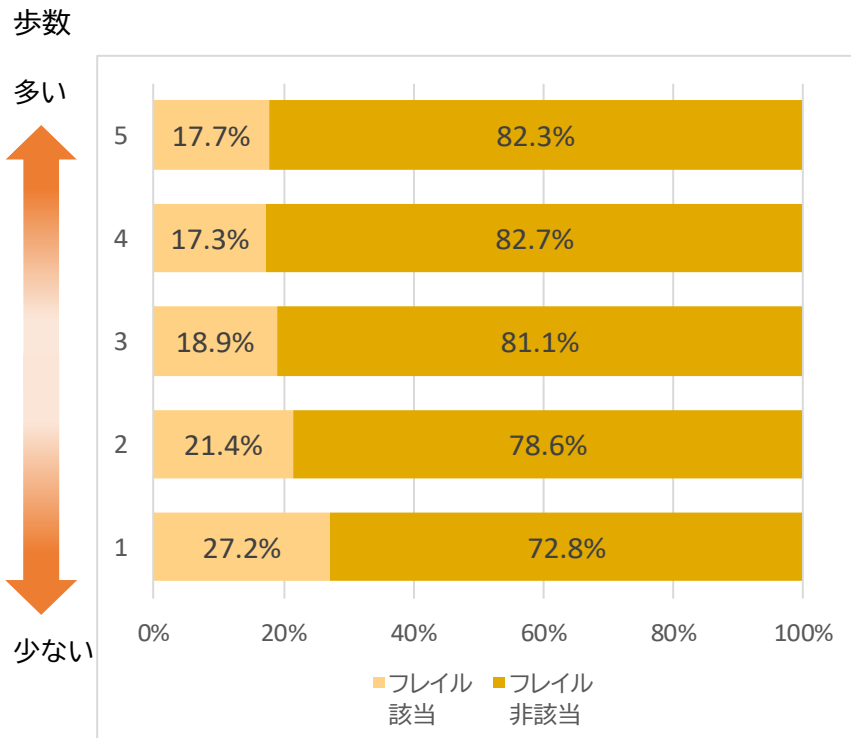
	平均歩数(歩)
20歳代以下	7,068
30歳代	6,831
40歳代	6,865
50歳代	7,060
60歳代	6,862
70歳代	6,490
80歳代以上	6,843



# 「フレイル」と歩数の関係について

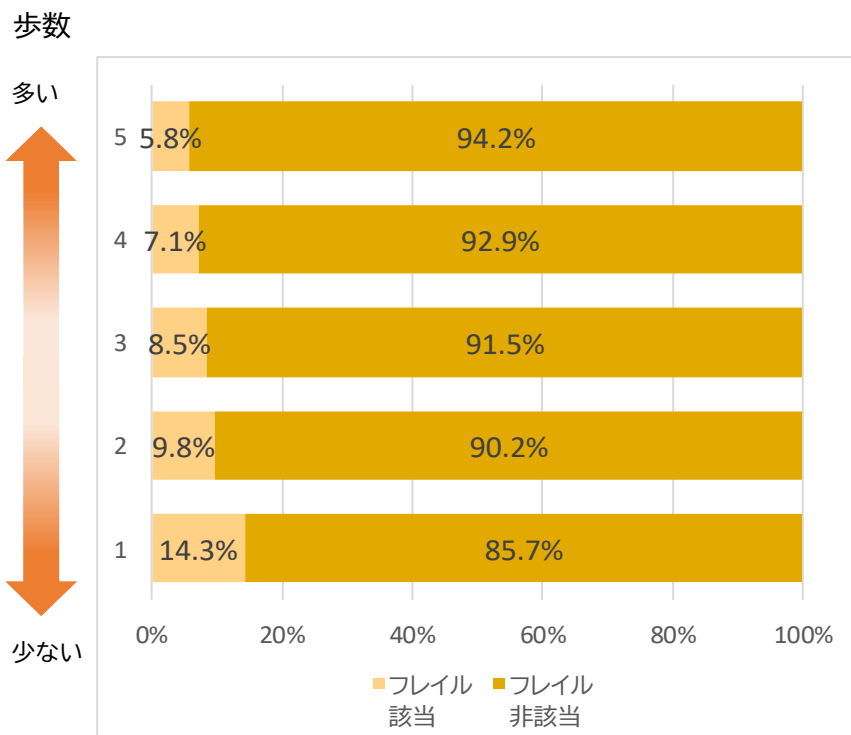
26,083人分の歩数を少ないものから1~5の5つに区分

## 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 非該当
5	921	4,295
4	905	4,312
3	988	4,228
2	1,119	4,098
1	1,418	3,799

## 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
5	300	4,916
4	370	4,847
3	443	4,773
2	509	4,708
1	746	4,471

# BMIについて

健康アプリ「アスマイル」のアンケート回答者でBMIデータがある者27,921人分

BMI < 18.5

⇒ やせ

18.5 ≤ BMI < 25.0

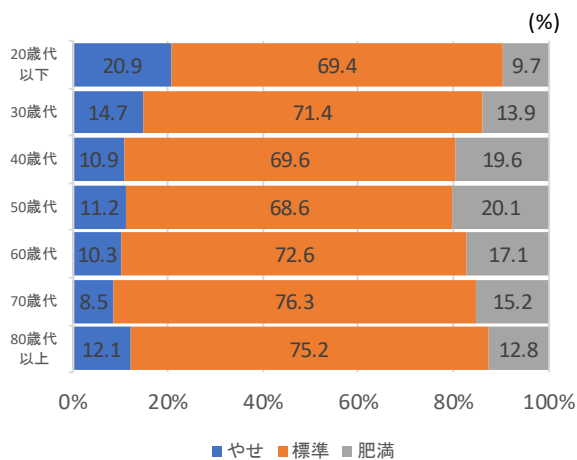
⇒ 標準体重

BMI ≥ 25.0

⇒ 肥満

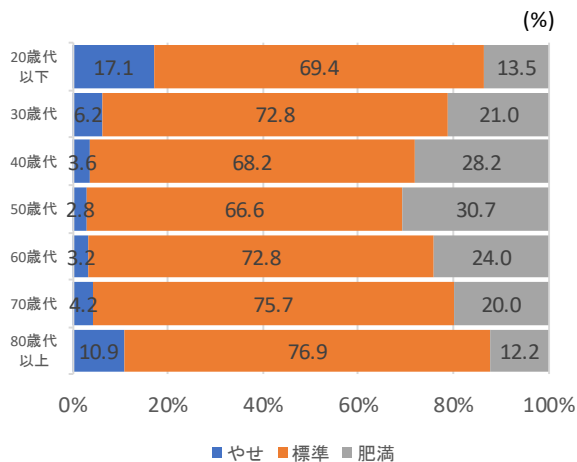
に分類

## BMIカテゴリー（全体）



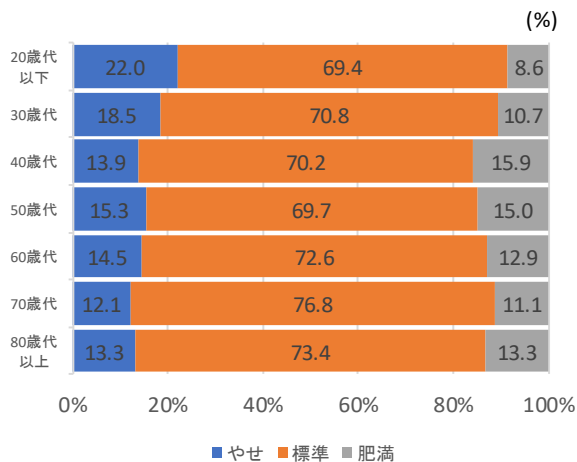
	やせ	標準	肥満	合計 (人)
20歳代以下	101	336	47	484
30歳代	224	1,091	212	1,527
40歳代	447	2,863	805	4,115
50歳代	812	4,964	1,455	7,231
60歳代	894	6,307	1,481	8,682
70歳代	475	4,266	851	5,592
80歳代以上	35	218	37	290
合計	2,988	20,045	4,888	27,921

## BMIカテゴリー（男性）



	やせ	標準	肥満	合計 (人)
20歳代以下	19	77	15	111
30歳代	29	343	99	471
40歳代	44	829	343	1,216
50歳代	66	1,572	724	2,362
60歳代	104	2,364	780	3,248
70歳代	109	1,945	514	2,568
80歳代以上	16	113	18	147
合計	387	7,243	2,493	10,123

## BMIカテゴリー（女性）

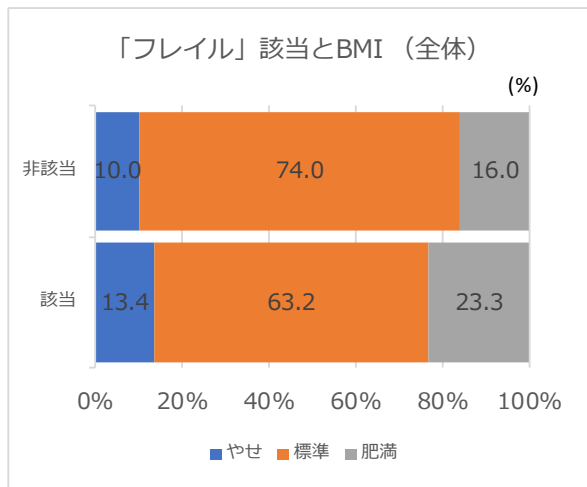


	やせ	標準	肥満	合計 (人)
20歳代以下	82	259	32	373
30歳代	195	748	113	1,056
40歳代	403	2,034	462	2,899
50歳代	746	3,392	731	4,869
60歳代	790	3,943	701	5,434
70歳代	366	2,321	337	3,024
80歳代以上	19	105	19	143
合計	2,601	12,802	2,395	17,798

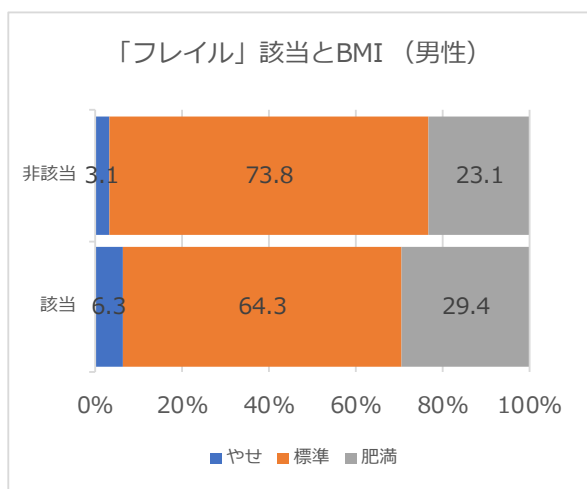
# 「フレイル」とBMIの関係について

健康アプリ「アスマイル」のアンケート回答者でBMIデータがある者27,921人分の平均値

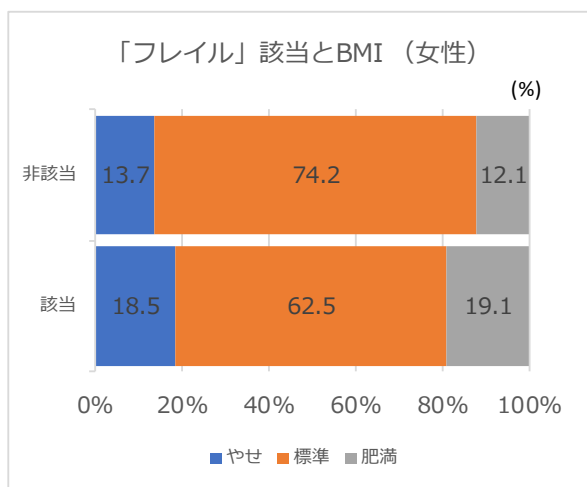
## 基本チェックリストによる「フレイル」該当とBMI



	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



	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



	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