

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:令和7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」と答えた人は約2割みられた。
- 基本チェックリスト(※1)でフレイルに該当する人は約2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7,083歩。年代別では30歳代が最も多く、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29.8%、「少し知っていた」が29.8%、「聞いたことがあった」が17.3%、「知らなかった」が23.1%でした(図1)。

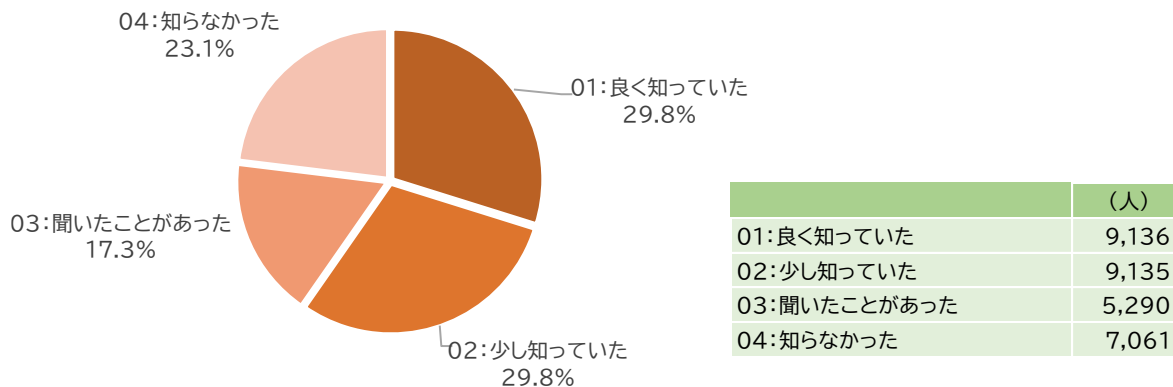
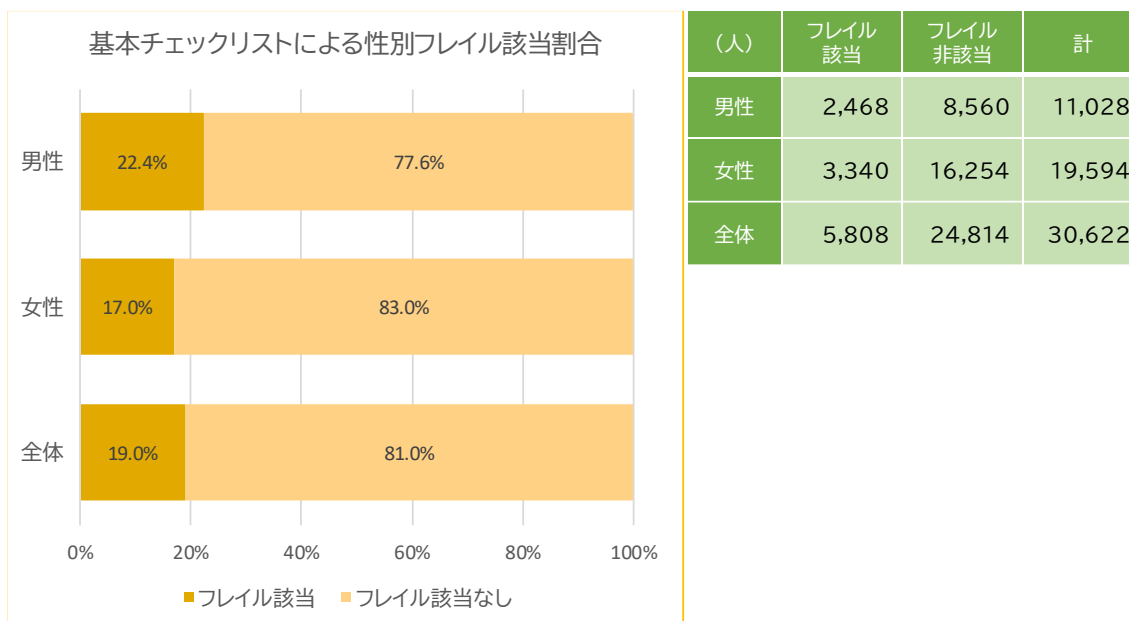


図1 「フレイル」という言葉の認知度

フレイルの状態について

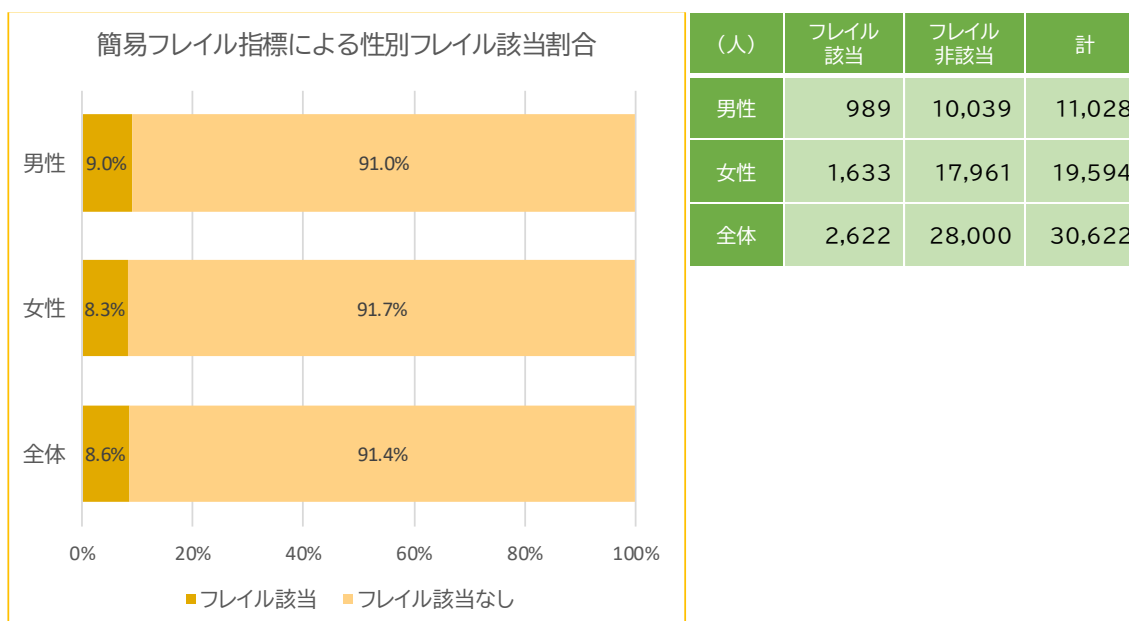
基本チェックリスト(KCL)を用いた調査において、全体の19.0%がフレイルに該当しました。性別にみると、男性は22.4%、女性は17.0%がフレイルに該当しました(図2)。



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。

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

簡易フレイル指標を用いた調査において、全体の8.6%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8.3%がフレイルに該当しました(図3)。



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。

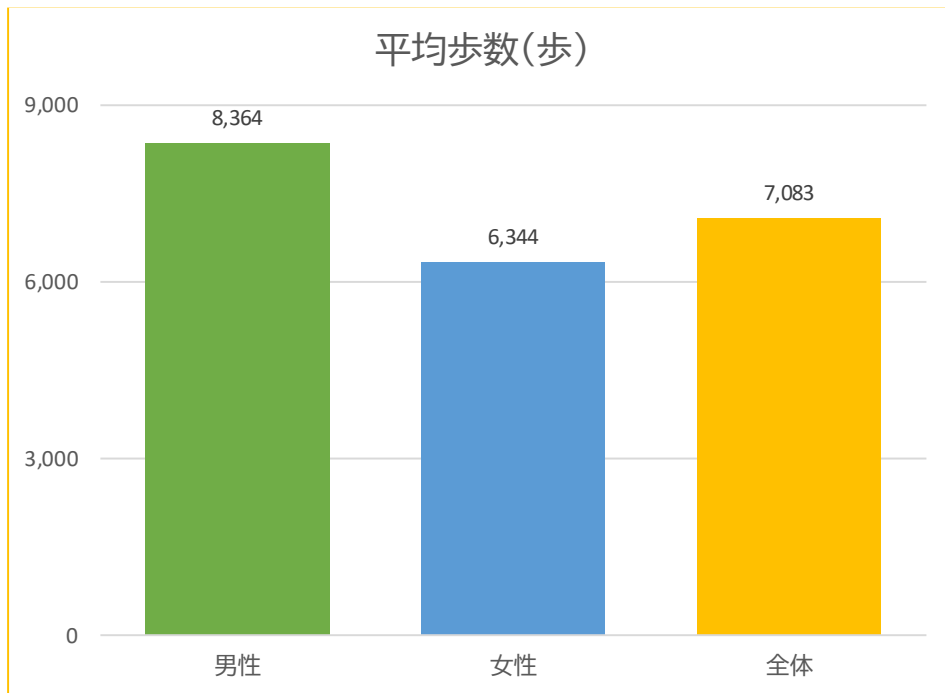
図3 簡易フレイル指標による性別フレイル該当割合

歩数について

本調査期間※の平均歩数は、全体で 7,083 歩、男性において 8,364 歩、女性において 6,344 歩でした(図 4)。

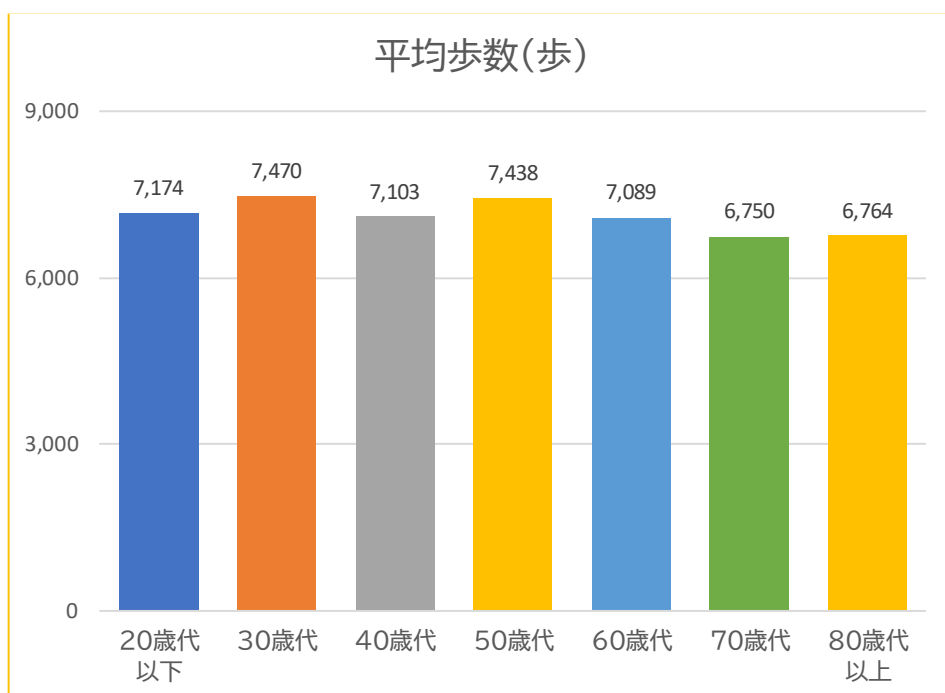
年代別にみると、30 歳代が最も多く、70 歳代が最も少ないことが分かりました(図5)。

※ 1/20～2/7 の 19 日間



| | 平均歩数(歩) |
|----|---------|
| 男性 | 8,364 |
| 女性 | 6,344 |
| 全体 | 7,083 |

図4 性別平均歩数



| | 平均歩数(歩) |
|--------|---------|
| 20歳代以下 | 7,174 |
| 30歳代 | 7,470 |
| 40歳代 | 7,103 |
| 50歳代 | 7,438 |
| 60歳代 | 7,089 |
| 70歳代 | 6,750 |
| 80歳代以上 | 6,764 |

図5 年代別 平均歩数

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

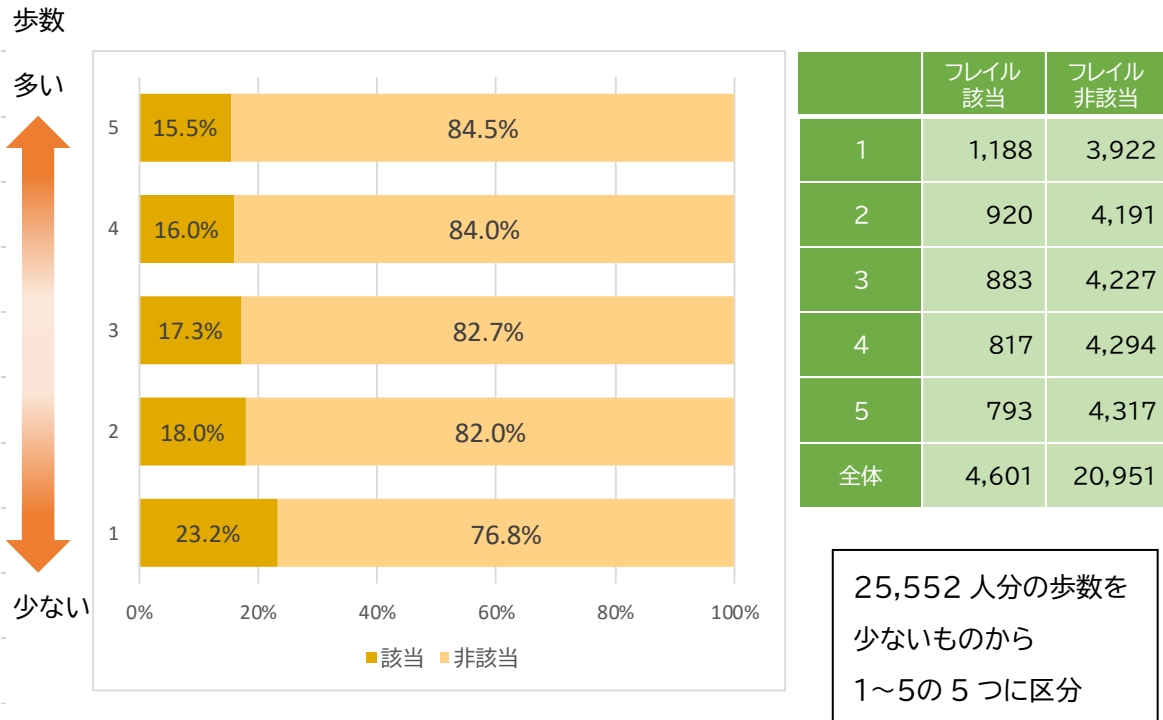


図6 基本チェックリスト(KCL)によるフレイル該当割合と歩数

簡易フレイル指標による「フレイル」該当割合と歩数

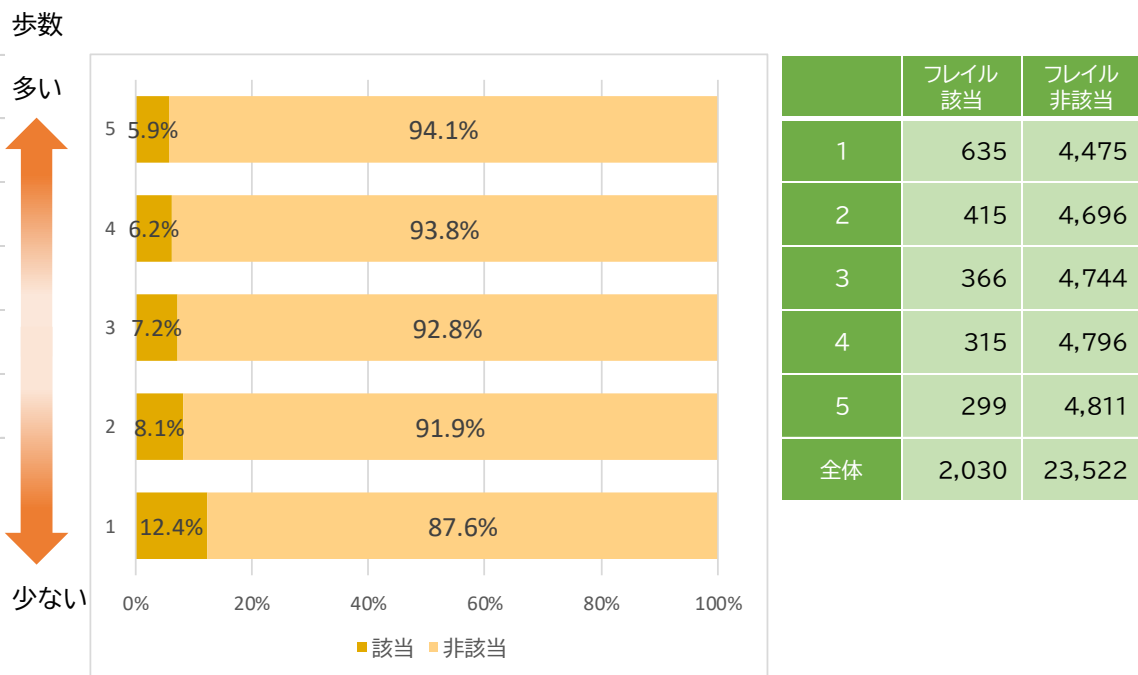


図7 簡易フレイル指標によるフレイル該当割合と歩数

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。

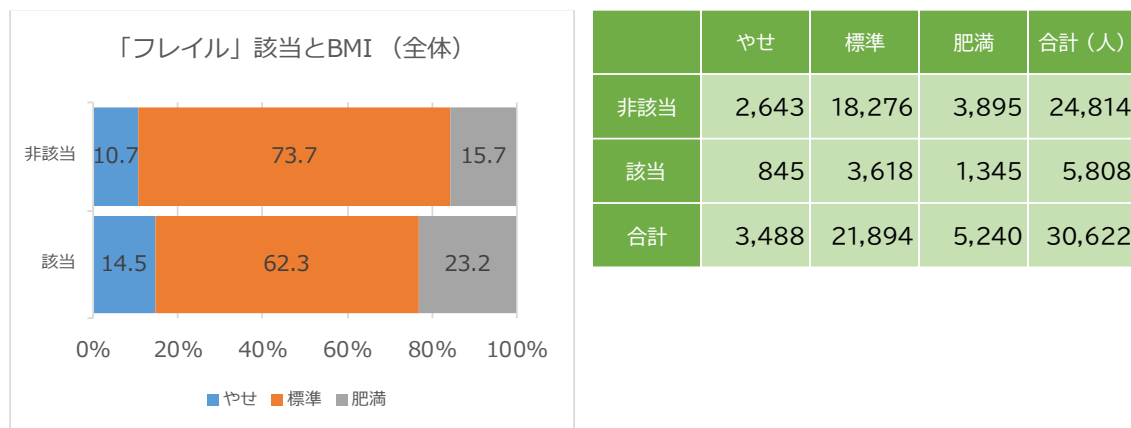


図8 基本チェックリスト(KCL)によるフレイル該当割合とBMI(全体)

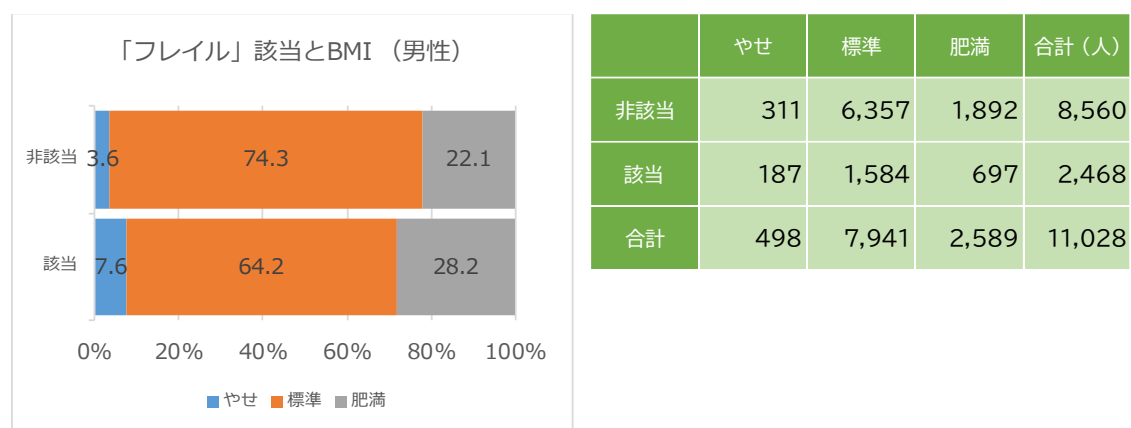


図9 基本チェックリスト(KCL)によるフレイル該当割合とBMI(男性)

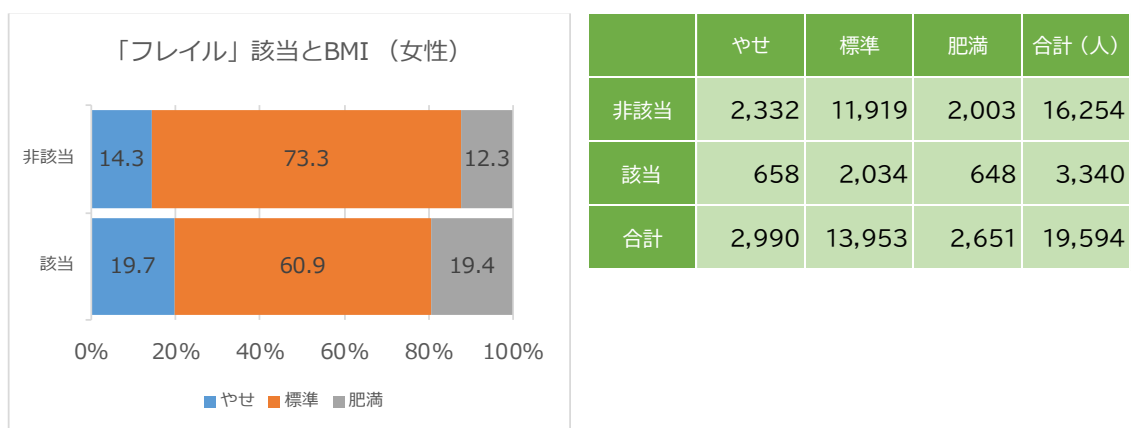


図10 基本チェックリスト(KCL)によるフレイル該当割合とBMI(女性)

<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：令和7年1月20日（月）～2月7日（金）
- 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：30,622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：令和7年1月20日（月）～2月7日（金）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30,622人のうち4日以上歩数実績のある者25,552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。

令和8年3月現在、アスマイル会員数は約51万人です。

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