

フレイルに関する調査(令和6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8年(2026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：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



[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

[解析者母数] : 30,622人

[解析者属性]

年代	人数(人)	割合(%)
20歳代以下	264	0.9
30歳代	878	2.9
40歳代	3,020	9.9
50歳代	6,867	22.4
60歳代	10,599	34.6
70歳代	8,469	27.7
80歳代	503	1.6
90歳代以上	22	0.1
総計	30,622	100.0

性別	人数(人)	割合(%)
男性	11,028	36.0
女性	19,594	64.0
総計	30,622	100.0

- ・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：令和7年1月20日(月)～2月7日(金)までの19日間

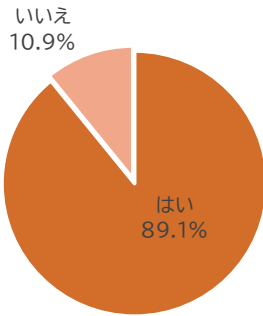
調査対象：健康アプリ「アスマイル」の利用者でアンケート回答者(①のアンケート調査母数)のうち4日以上歩数実績のある者25,552人

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

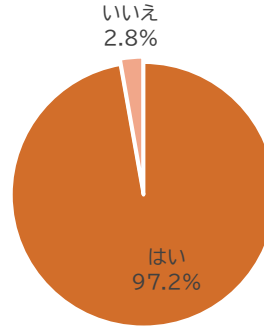
回答結果(Q1-8)

Q1.バスや電車で1人で外出していますか。



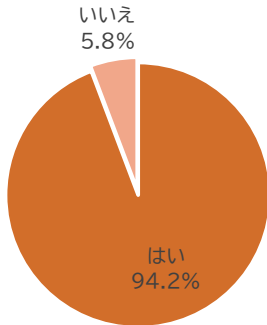
	(人)
はい	27,289
いいえ	3,333

Q2.日用品の買い物をしていますか。



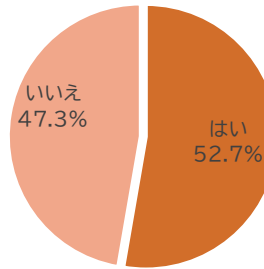
	(人)
はい	29,768
いいえ	854

Q3.預貯金の出し入れをしていますか。



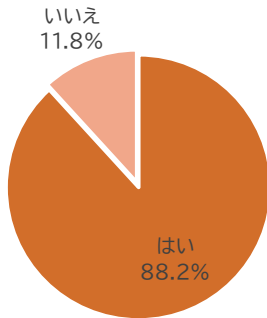
	(人)
はい	28,860
いいえ	1,762

Q4.友人の家を訪ねていますか。



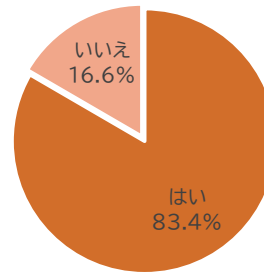
	(人)
はい	16,146
いいえ	14,476

Q5.家族や友人の相談にのっていますか。



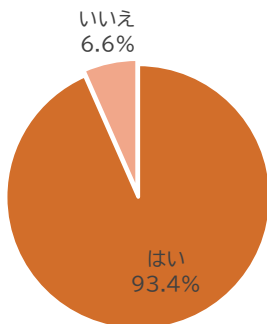
	(人)
はい	27,011
いいえ	3,611

Q6.階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。



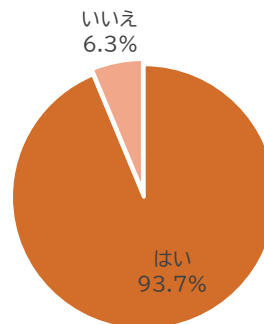
	(人)
はい	25,532
いいえ	5,090

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。



	(人)
はい	28,600
いいえ	2,022

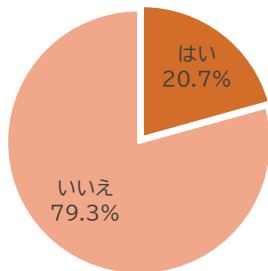
Q8.15分くらい続けて歩いていますか。



	(人)
はい	28,703
いいえ	1,919

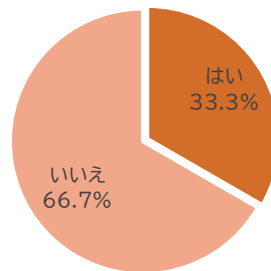
回答結果(Q9-16)

Q9.この1年間に転んだことがありますか。



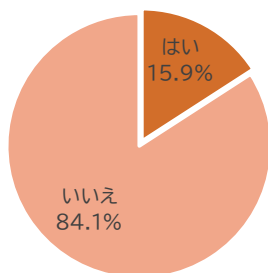
	(人)
はい	6,330
いいえ	24,292

Q10.転倒に対する不安は大きいですか。



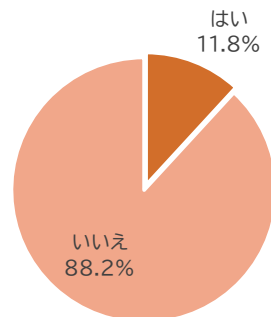
	(人)
はい	10,201
いいえ	20,421

Q11.6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。



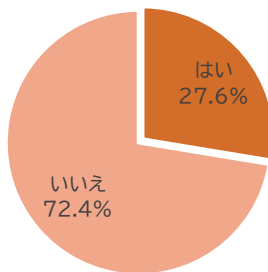
	(人)
はい	4,861
いいえ	25,761

Q12.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。



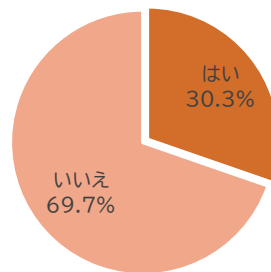
	(人)
はい	3,626
いいえ	26,996

Q13.お茶や汁物等でむせることがありますか。



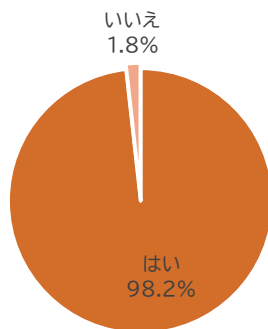
	(人)
はい	8,451
いいえ	22,171

Q14.口の渇きが気になりますか。



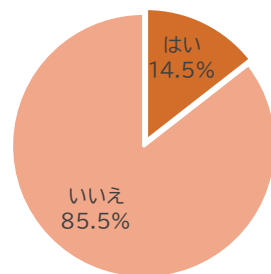
	(人)
はい	9,280
いいえ	21,342

Q15.週に1回以上は外出していますか。



	(人)
はい	30,083
いいえ	539

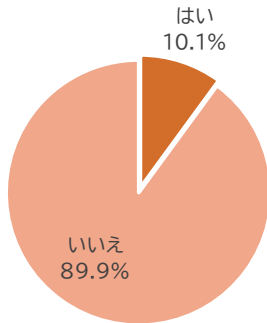
Q16.昨年と比べて外出の回数が減っていますか。



	(人)
はい	4,428
いいえ	26,194

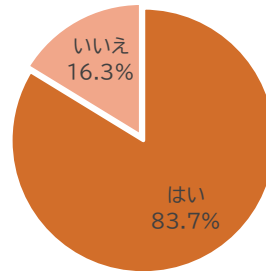
回答結果(Q17-24)

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。



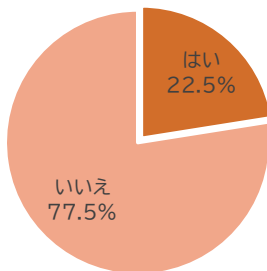
	(人)
はい	3,079
いいえ	27,543

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。



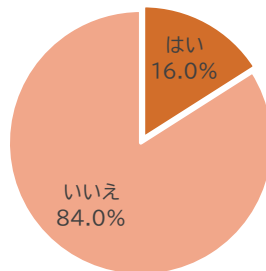
	(人)
はい	25,643
いいえ	4,979

Q19.今日が何月何日かわからない時がありますか。



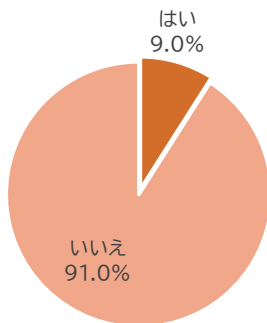
	(人)
はい	6,889
いいえ	23,733

Q20.(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない。



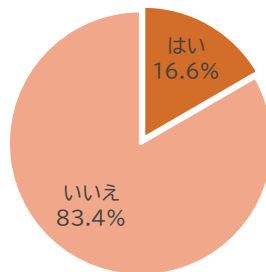
	(人)
はい	4,893
いいえ	25,729

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。



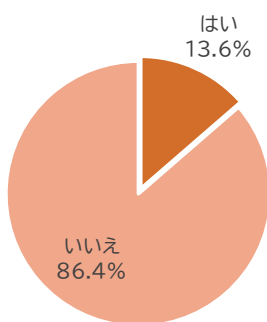
	(人)
はい	2,764
いいえ	27,858

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



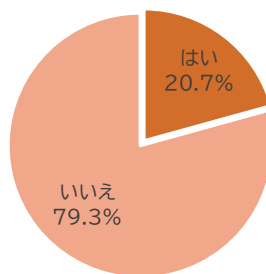
	(人)
はい	5,097
いいえ	25,525

Q23.(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。



	(人)
はい	4,174
いいえ	26,448

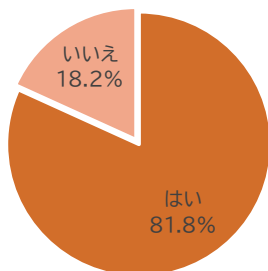
Q24.(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。



	(人)
はい	6,341
いいえ	24,281

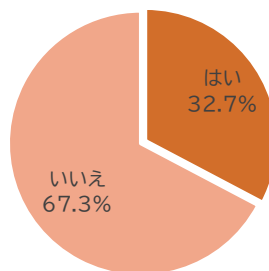
回答結果(Q25-28)

Q25.ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。



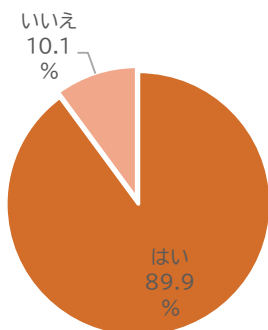
	(人)
はい	25,043
いいえ	5,579

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。



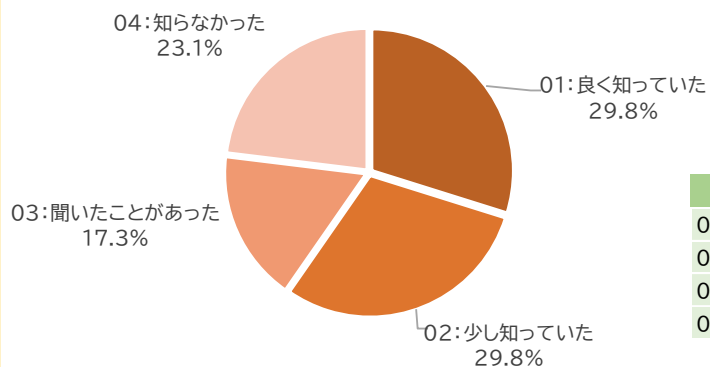
	(人)
はい	10,019
いいえ	20,603

Q27. 5分前のことが思い出せますか。



	(人)
はい	27,530
いいえ	3,092

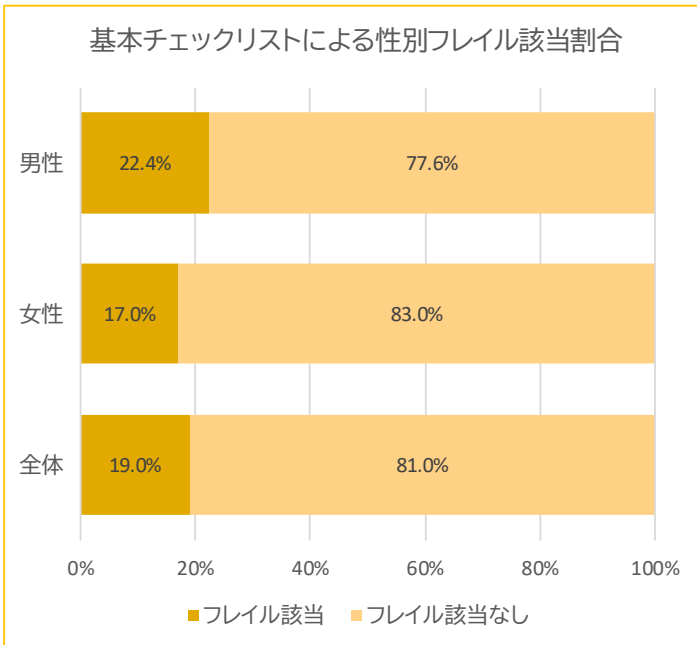
Q28.あなたはフレイルという言葉を知っていましたか。



	(人)
01:良く知っていた	9,136
02:少し知っていた	9,135
03:聞いたことがあった	5,290
04:知らなかった	7,061

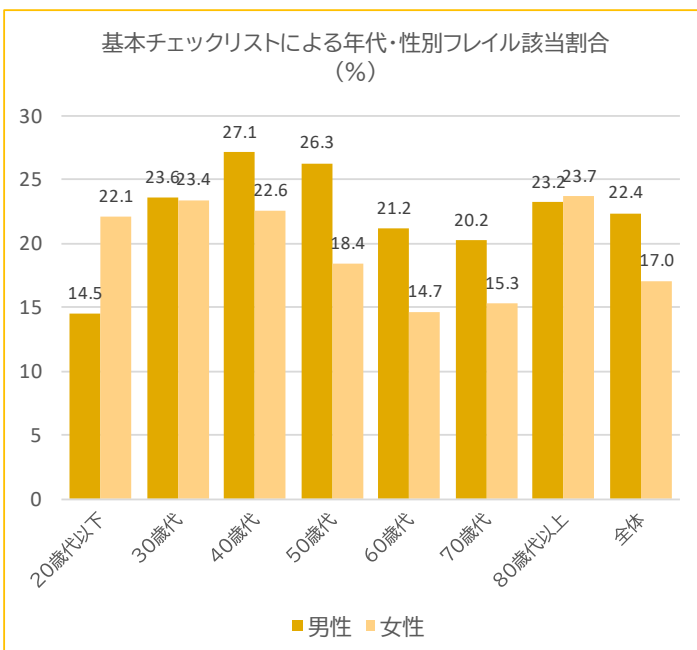
「フレイル」の状態について

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	2,468	8,560	11,028
女性	3,340	16,254	19,594
全体	5,808	24,814	30,622

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。

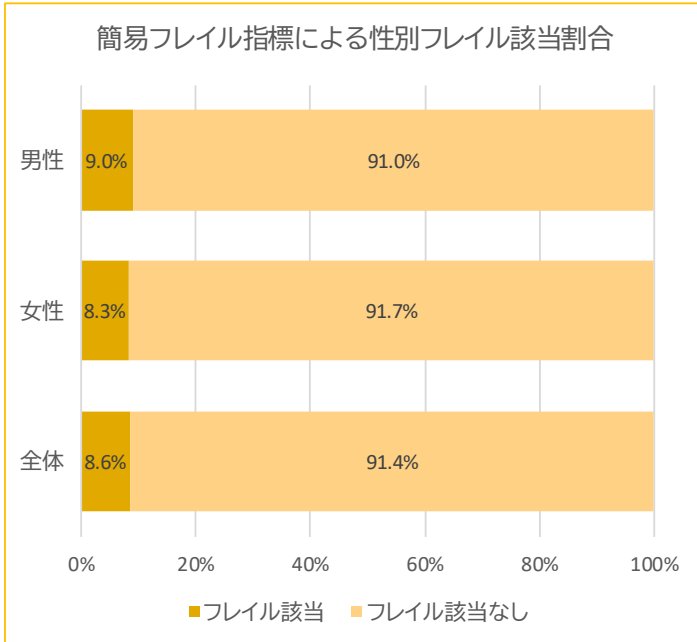


(人)	男性	女性	計
20歳代以下	10	43	53
30歳代	63	143	206
40歳代	235	486	721
50歳代	565	867	1,432
60歳代	775	1,017	1,792
70歳代	759	722	1,481
80歳代以上	61	62	123
全体	2,468	3,340	5,808

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。

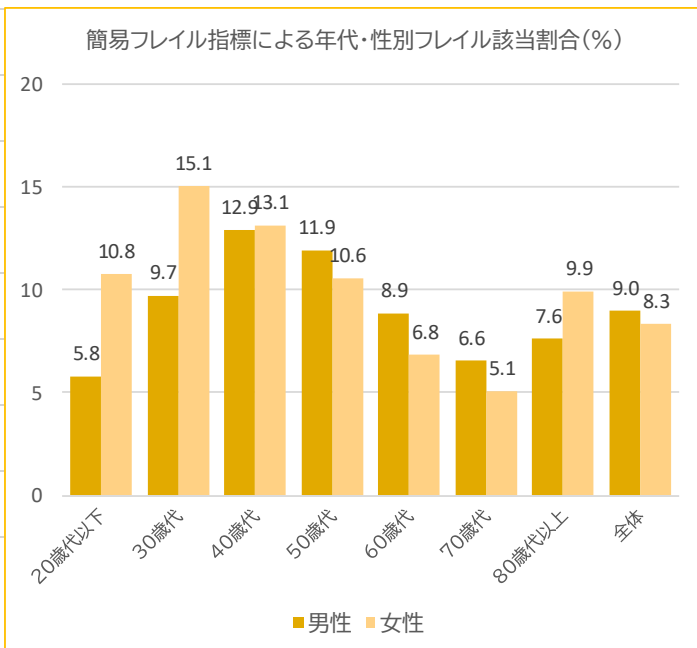
「フレイル」の状態について

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	989	10,039	11,028
女性	1,633	17,961	19,594
全体	2,622	28,000	30,622

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。



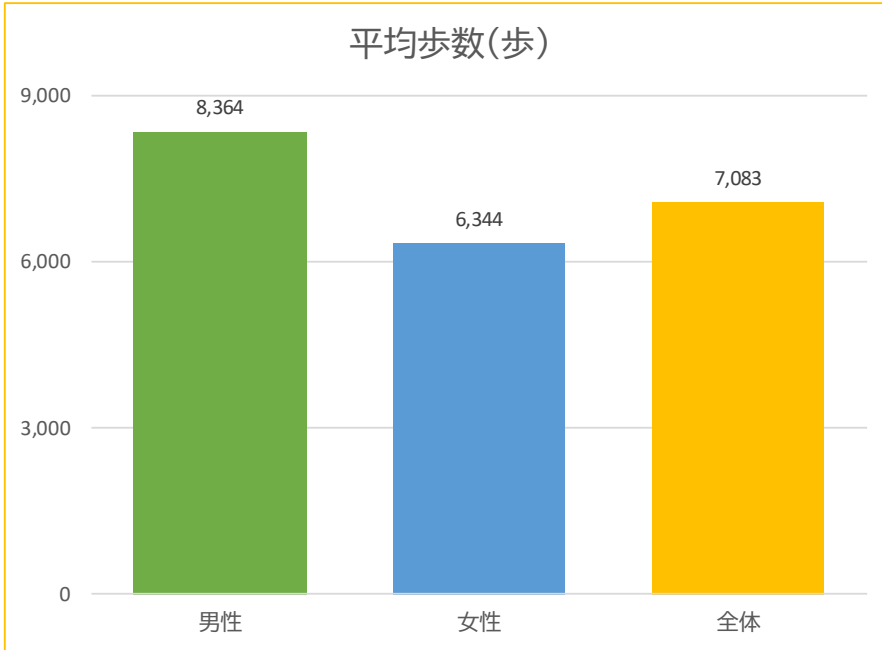
(人)	男性	女性	計
20歳代以下	4	21	25
30歳代	26	92	118
40歳代	112	283	395
50歳代	256	498	754
60歳代	325	473	798
70歳代	246	240	486
80歳代以上	20	26	46
全体	989	1,633	2,622

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

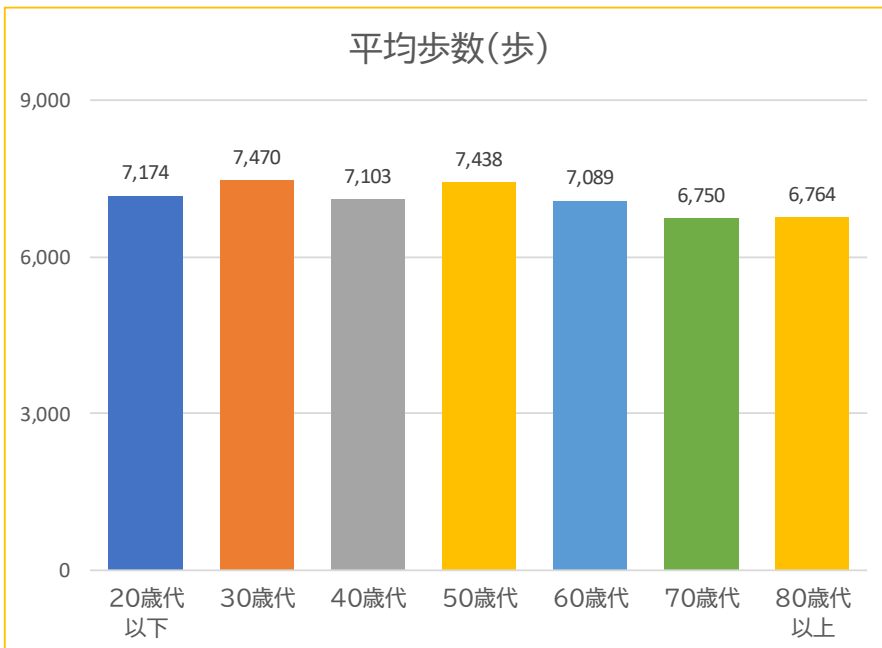
健康アプリ「アスマイル」のPHR実績健康アプリ「アスマイル」の PHR実績アンケート回答者でアンケート実施期間(令和7年1月20日~2月7日の19日間)のうち4日以上歩数実績のある者25,552人分の平均値

性別平均歩数



	平均歩数(歩)
男性	8,364
女性	6,344
全体	7,083

年代別平均歩数

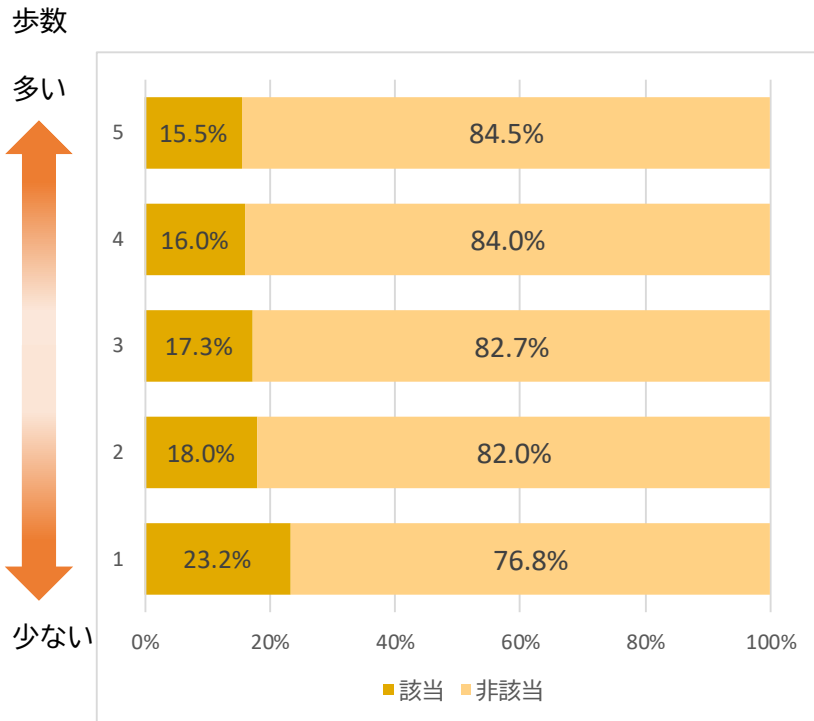


	平均歩数(歩)
20歳代以下	7,174
30歳代	7,470
40歳代	7,103
50歳代	7,438
60歳代	7,089
70歳代	6,750
80歳代以上	6,764

「フレイル」と歩数の関係について

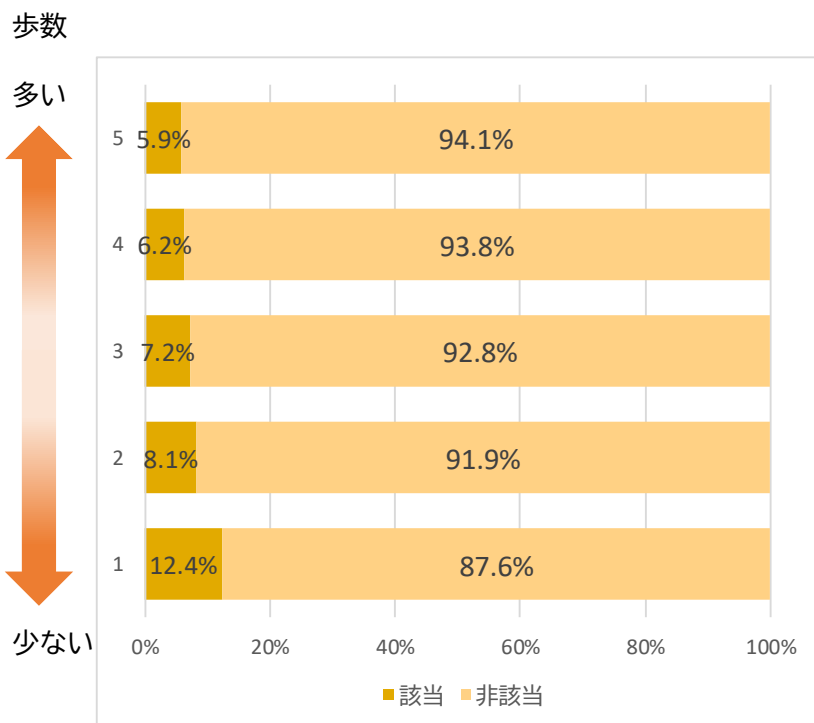
25,552人分の歩数を
少ないものから1～5の5つに区分

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
1	1,188	3,922
2	920	4,191
3	883	4,227
4	817	4,294
5	793	4,317
全体	4,601	20,951

簡易フレイル指標による「フレイル」該当割合と歩数

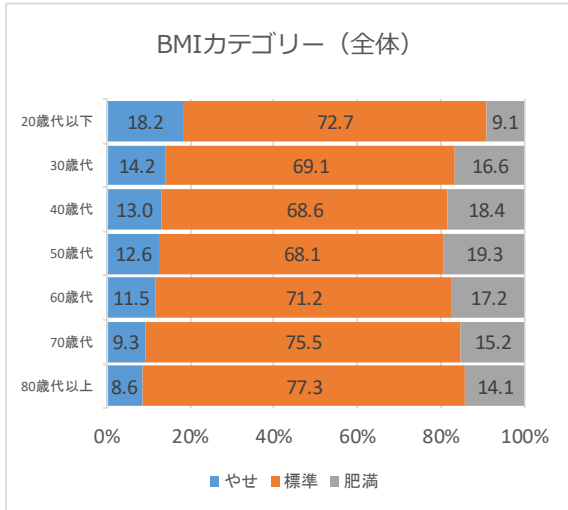


	フレイル 該当	フレイル 非該当
1	635	4,475
2	415	4,696
3	366	4,744
4	315	4,796
5	299	4,811
全体	2,030	23,522

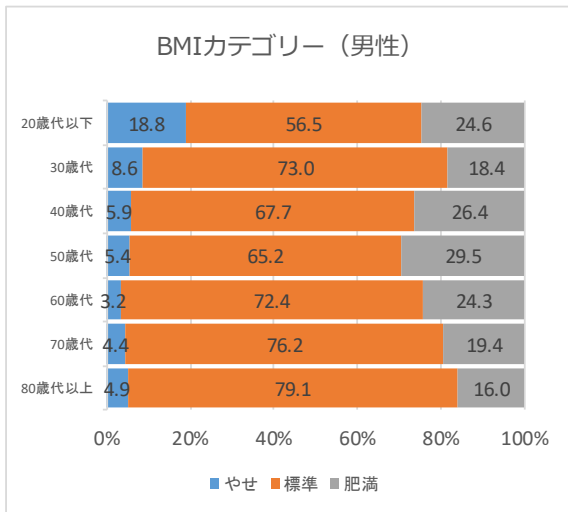
BMIについて

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30,622人分
 BMI < 18.5 ⇒ やせ
 18.5 ≤ BMI < 25.0 ⇒ 標準体重
 BMI ≥ 25.0 ⇒ 肥満 に分類

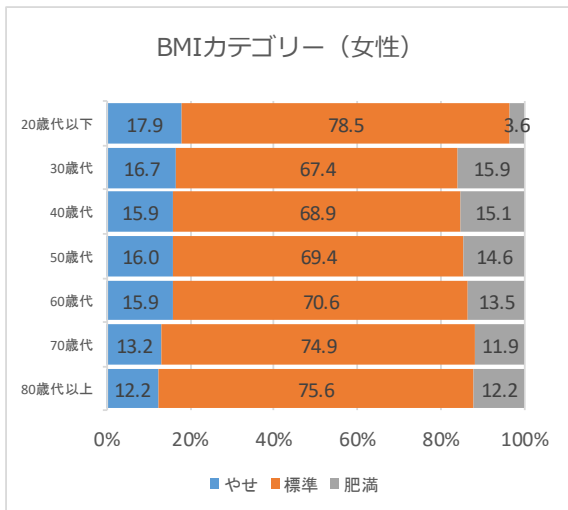
BMIカテゴリー



	やせ	標準	肥満	合計
20歳代以下	48	192	24	264
30歳代	125	607	146	878
40歳代	394	2,071	555	3,020
50歳代	868	4,675	1,324	6,867
60歳代	1,222	7,549	1,828	10,599
70歳代	786	6,394	1,289	8,469
80歳代以上	45	406	74	525
合計	3,488	21,894	5,240	30,622



	やせ	標準	肥満	合計
20歳代以下	13	39	17	69
30歳代	23	195	49	267
40歳代	51	587	229	867
50歳代	115	1,401	633	2,149
60歳代	118	2,652	891	3,661
70歳代	165	2,859	728	3,752
80歳代以上	13	208	42	263
合計	498	7,941	2,589	11,028

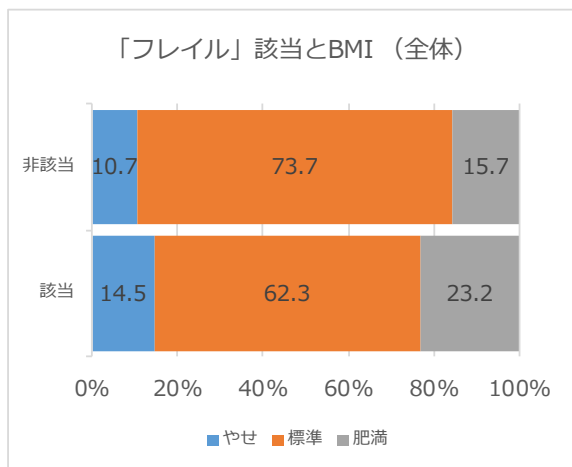


人数	やせ	標準	肥満	合計
20歳代以下	35	153	7	195
30歳代	102	412	97	611
40歳代	343	1,484	326	2,153
50歳代	753	3,274	691	4,718
60歳代	1,104	4,897	937	6,938
70歳代	621	3,535	561	4,717
80歳代以上	32	198	32	262
合計	2,990	13,953	2,651	19,594

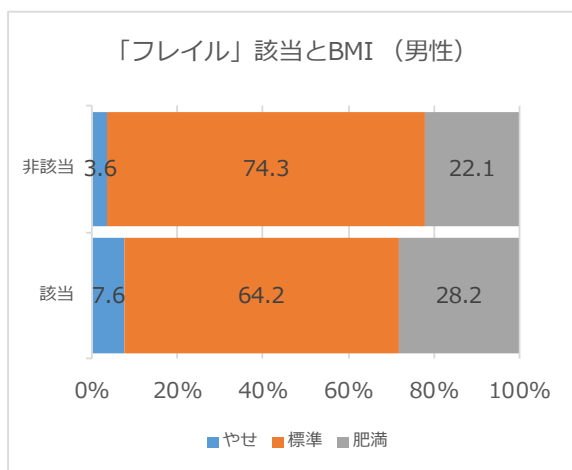
「フレイル」とBMIの関係について

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30,622人分の平均値

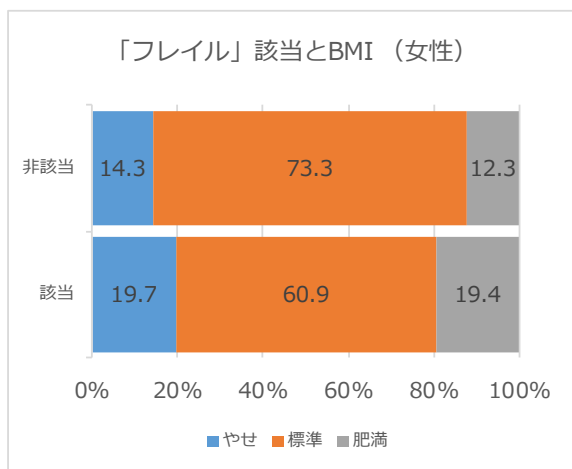
基本チェックリストによる「フレイル」該当とBMI



	やせ	標準	肥満	合計 (人)
非該当	2,643	18,276	3,895	24,814
該当	845	3,618	1,345	5,808
合計	3,488	21,894	5,240	30,622



	やせ	標準	肥満	合計 (人)
非該当	311	6,357	1,892	8,560
該当	187	1,584	697	2,468
合計	498	7,941	2,589	11,028



	やせ	標準	肥満	合計 (人)
非該当	2,332	11,919	2,003	16,254
該当	658	2,034	648	3,340
合計	2,990	13,953	2,651	19,594