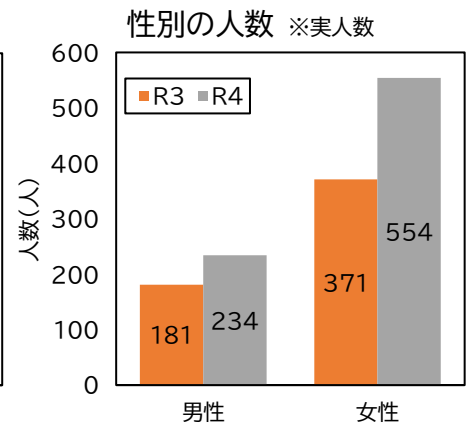
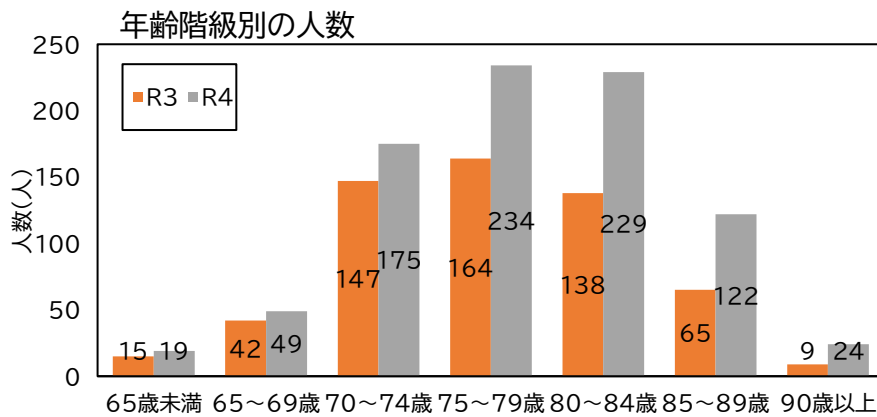


令和4年度 フレイルチェック結果

参 加 者	ボランティアハウス等通いの場の申込団体 フレイルチェック大会参加者
実 施 回 数	51回
実 施 期 間	令和4年4月～令和5年3月
参 加 人 数	(延べ)852人



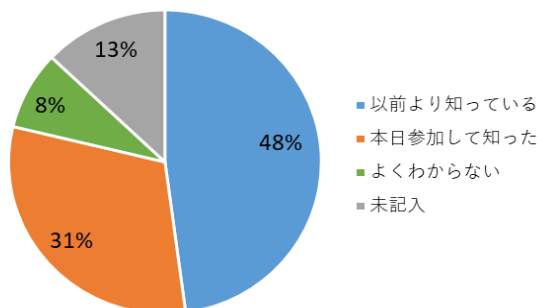
○令和3年度より参加者が増え、特に80歳代の方の参加率が高くなった。

○令和3年度に引き続き、男性より女性が2倍程多く参加している。

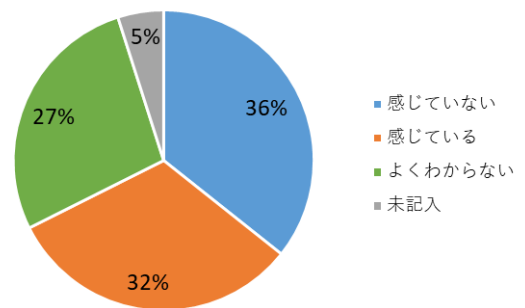
男性にフレイルチェックを受けていただく機会を増やしていくことが必要である。

●フレイルアンケート(令和4年～)

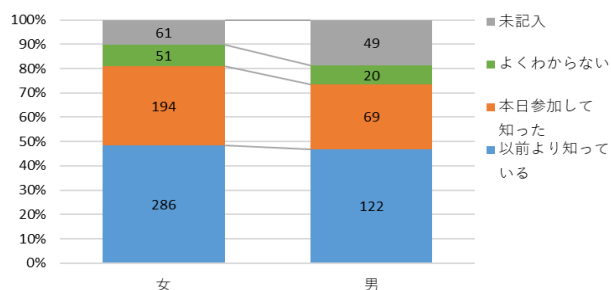
全体 フレイルについて知っていますか



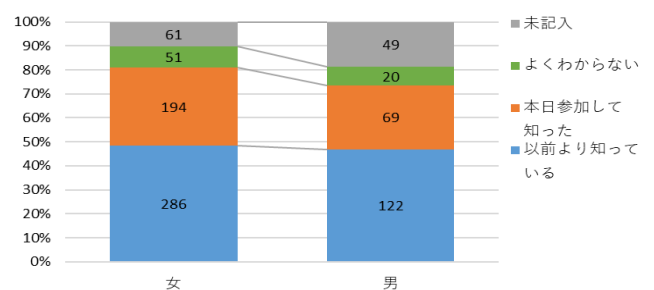
1-1. 自身でフレイルと感じていますか



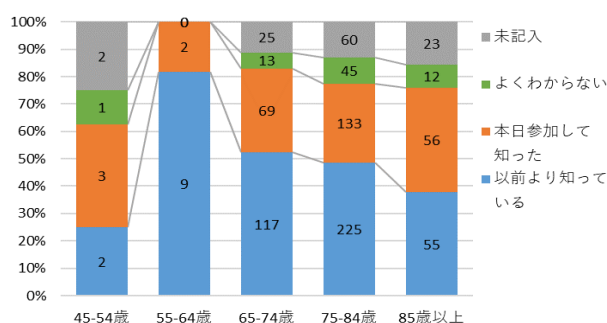
性別 フレイルについて知っていますか



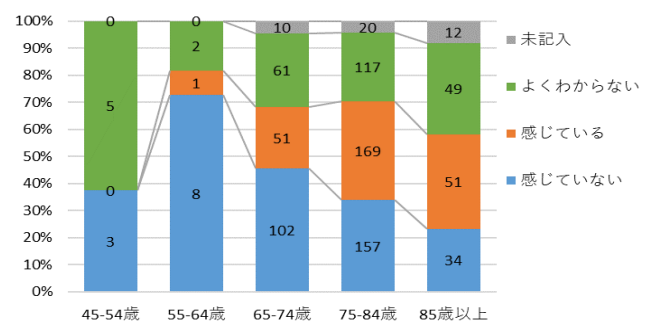
フレイルについて知っていますか



年齢別 フレイルについて知っていますか

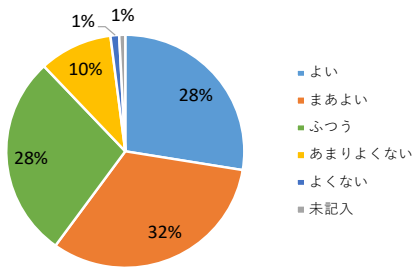


1-1. 自身でフレイルと感じていますか

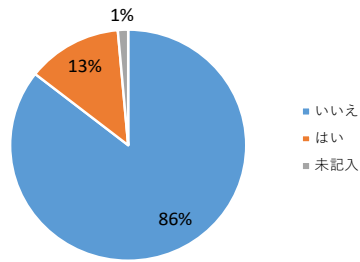


【記述測定】フレイルチェック結果 令和4年4月～令和5年3月分(n=852)

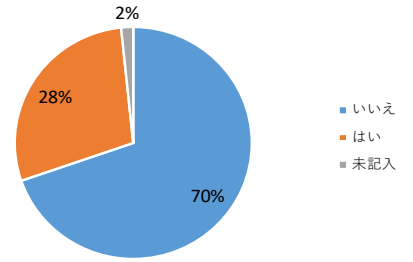
1. あなたの現在の健康状態



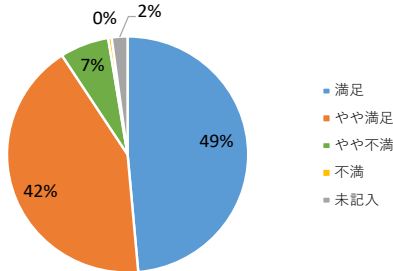
6. 半年で2～3 kg以上の体重減少



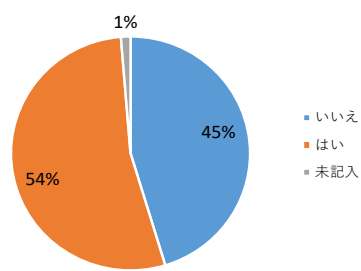
11. 何月何日かわからない時があるか



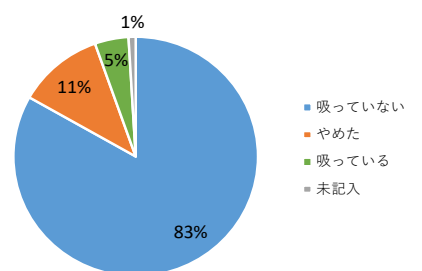
2. 毎日の生活に満足しているか



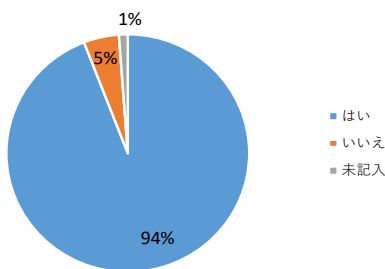
7. 以前より歩く速度が遅くなった



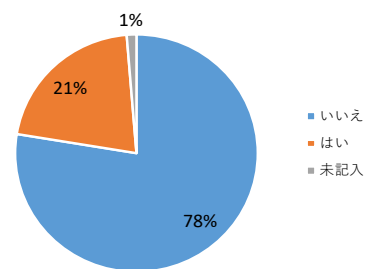
12. たばこを吸うか



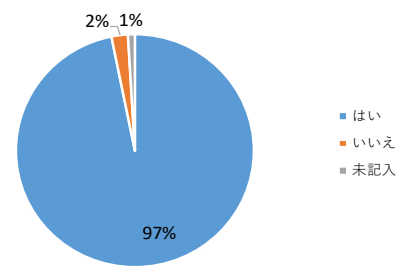
3. 1日3食きちんと食べているか



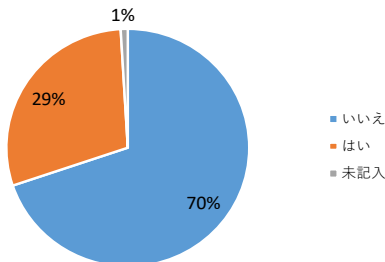
8. この1年間に転んだことがあるか



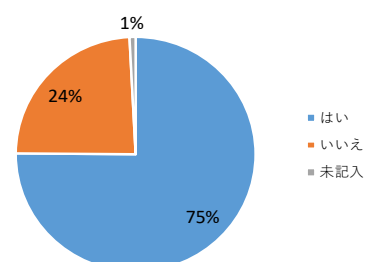
13. 週に1回以上は外出しているか



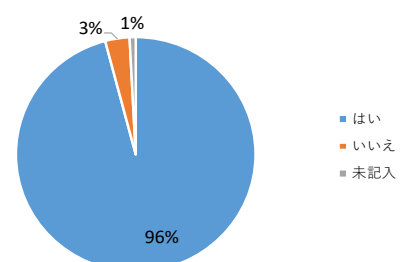
4. 半年前より固いものが食べにくい



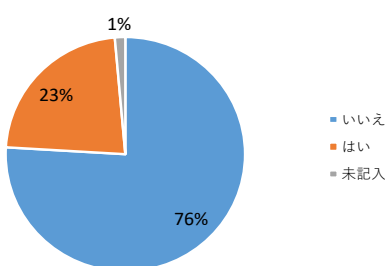
9. 運動を週に1回以上しているか



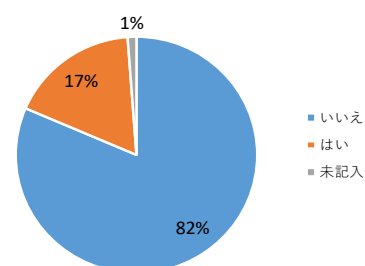
14. 家族や友人と付き合いがあるか



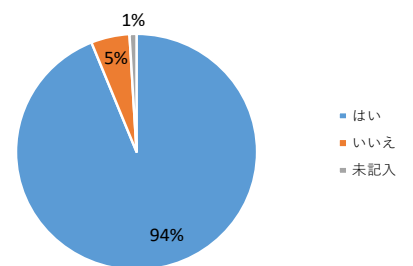
5. お茶や汁物等でむせることがある



10. 物忘れがあるとと言われるか

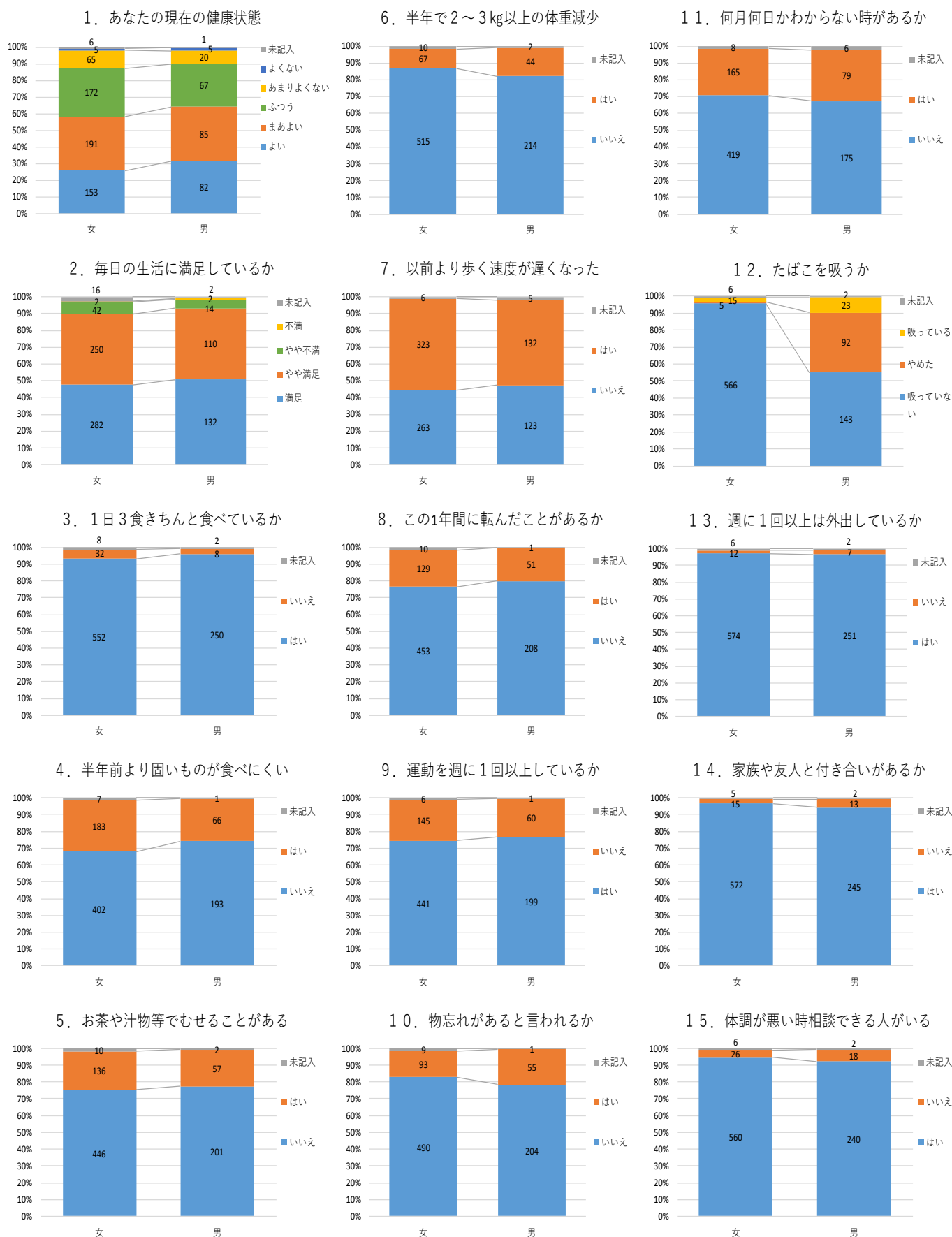


15. 体調が悪い時相談できる人がいる



○「7. 以前より歩く速度が遅くなった」と答えた方が、54%と参加者の半数以上を占めている。また、「4. 半年前より固いものが食べにくい」方も30%近くを占めている。

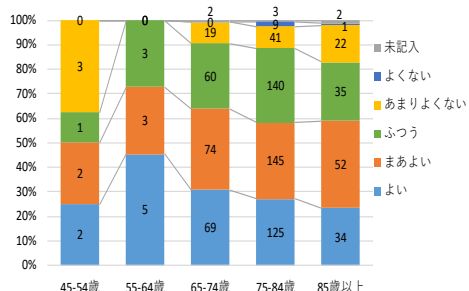
【記述測定】【性別】フレイルチェック結果 令和4年4月～令和5年3月分(n=852)



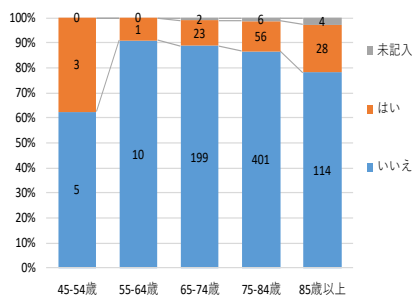
○「12. たばこを吸うか」の項目以外は、大きな性差はみられない。「7. 以前より歩く速度が遅くなった」については、男女共に前年度より該当割合が高くなっているが、「9. 運動を週に1回以上しているか」については、運動習慣の割合が高くなった。

【記述測定】【年齢別】フレイルチェック結果 令和4年4月～令和5年3月分(n=852)

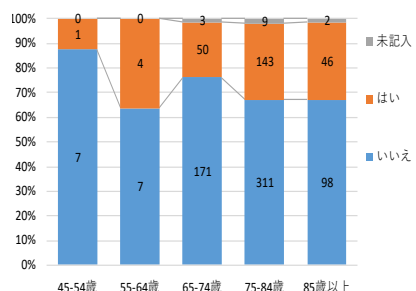
1. あなたの現在の健康状態



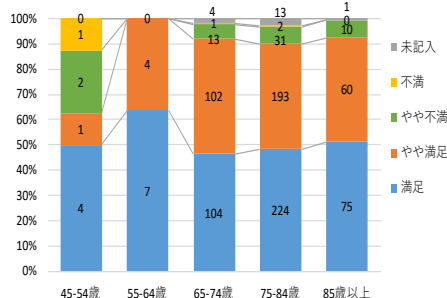
6. 半年で2～3kg以上の体重減少



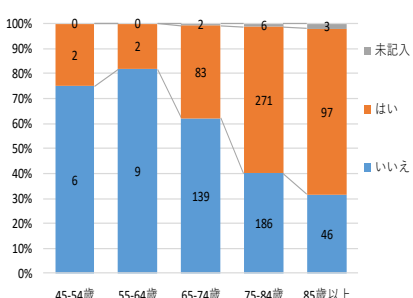
11. 何月何日かわからない時があるか



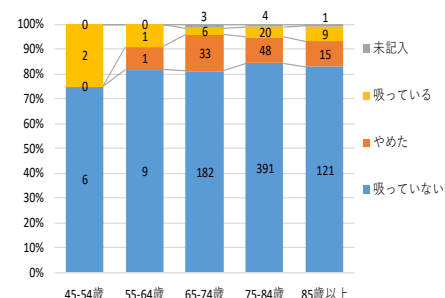
2. 毎日の生活に満足しているか



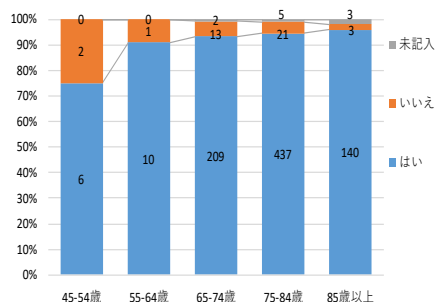
7. 以前より歩く速度が遅くなった



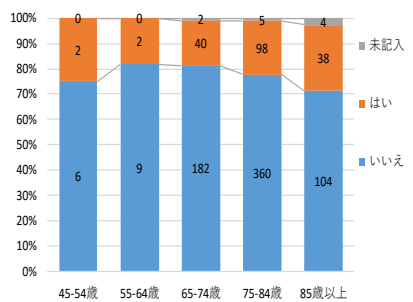
12. たばこを吸うか



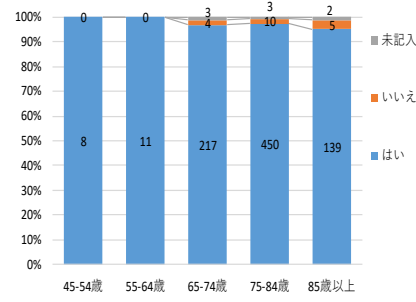
3. 1日3食きちんと食べているか



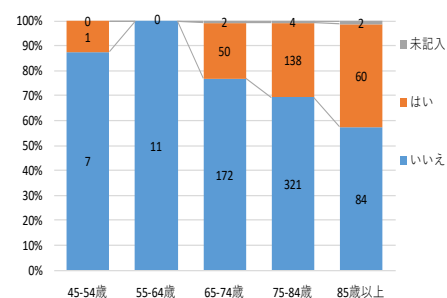
8. この1年間に転んだことがあるか



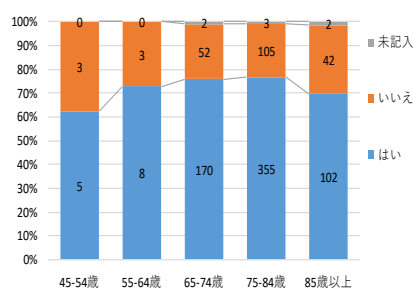
13. 週に1回以上は外出しているか



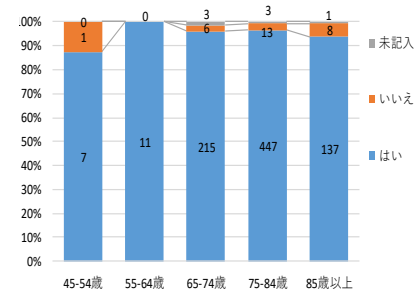
4. 半年前より固いものが食べにくい



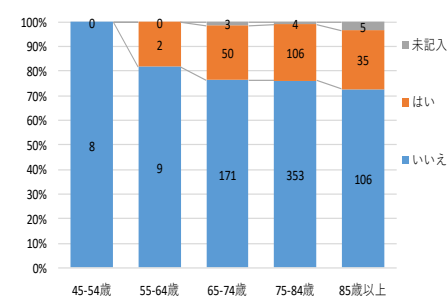
9. 運動を週に1回以上しているか



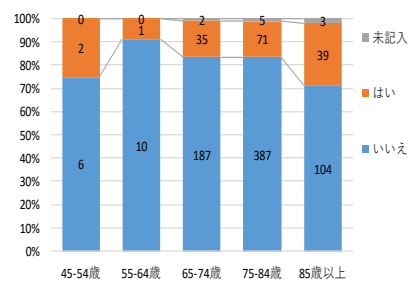
14. 家族や友人と付き合いがあるか



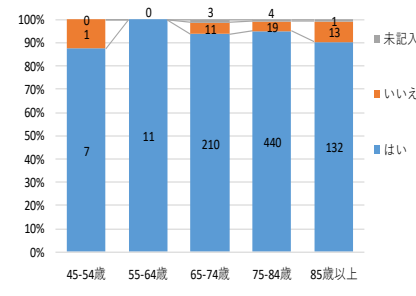
5. お茶や汁物等でむせることがある



10. 物忘れがあるとと言われるか



15. 体調が悪い時相談できる人がいる

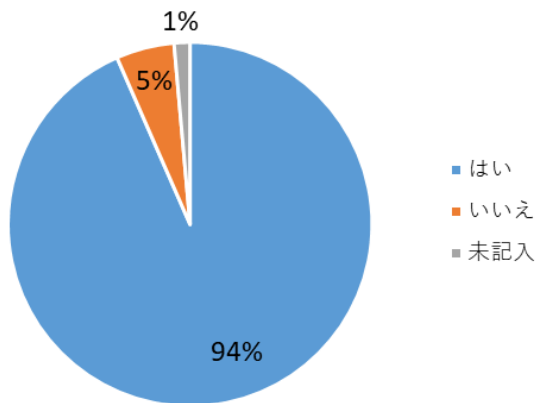


○「4. 半年前より固いものが食べにくい」「5. お茶や汁物等でむせる」「7. 以前より歩く速度が遅くなった」については、加齢と共に該当する割合が高くなっている。

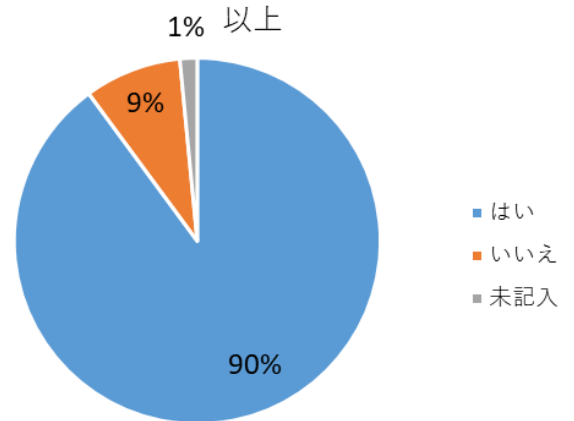
●栄養項目(令和4年～)

全体

3-2. 食べる楽しみを感じていますか

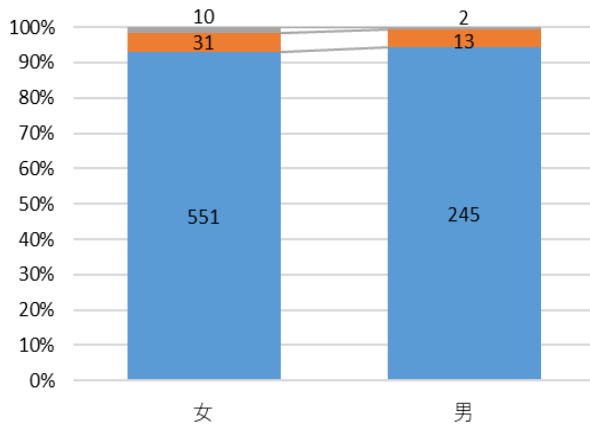


3-3. たんぱく質のある食事を1日2回

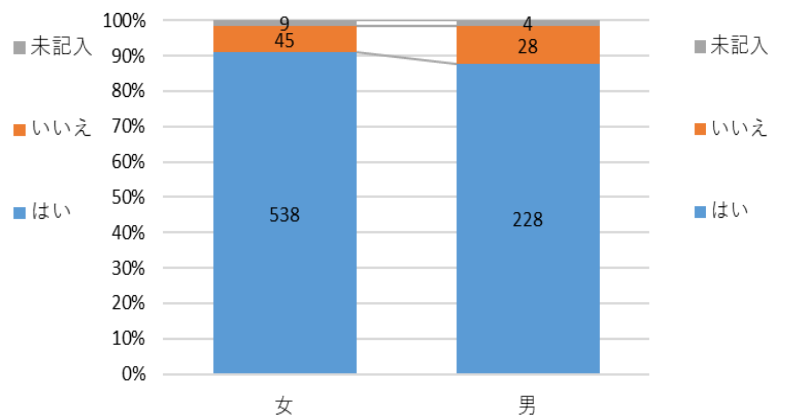


性別

3-2. 食べる楽しみを感じていますか

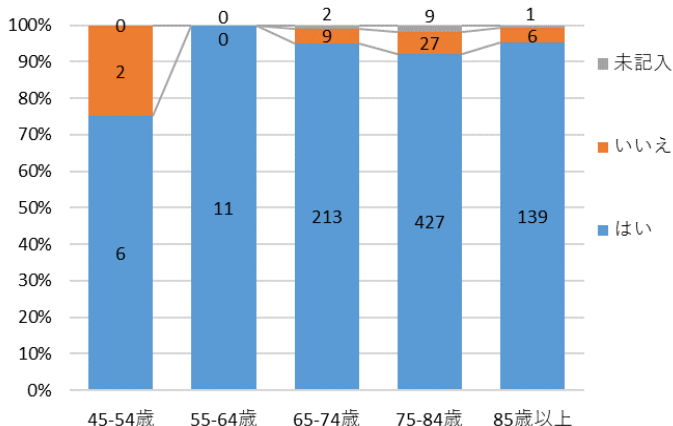


3-3. たんぱく質のある食事を1日2回以上

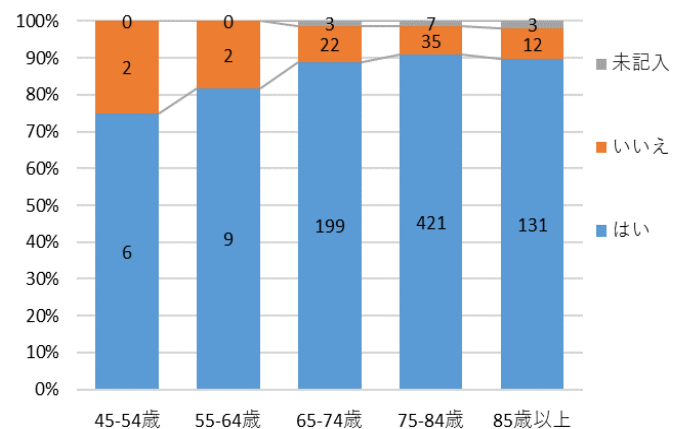


年齢別

3-2. 食べる楽しみを感じていますか



3-3. たんぱく質のある食事を1日2回以上



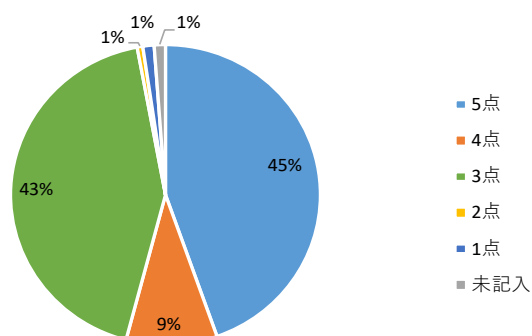
○食べる楽しみを 94%の方が感じており、性差や年齢差に大きな変化はない。

○「3-3 たんぱく質のある食事を1日2回以上」が「はい」の方は、90%となっている。

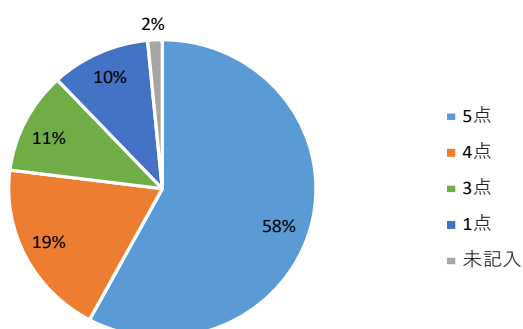
男性で2回以上のたんぱく質の摂取が難しい方が、若干多いが、年齢別では、65歳以上の方での大きな差はみられない。

【からだ測定】フレイルチェック結果 令和4年4月～令和5年3月分(n=852)

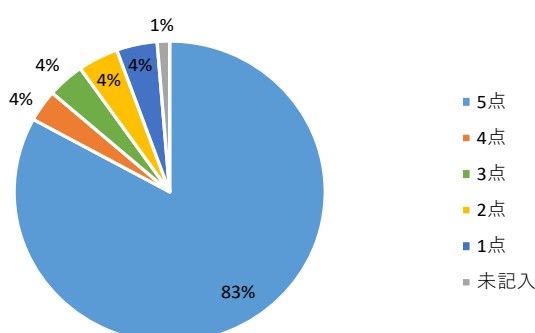
1. 座位からの片足立上がり



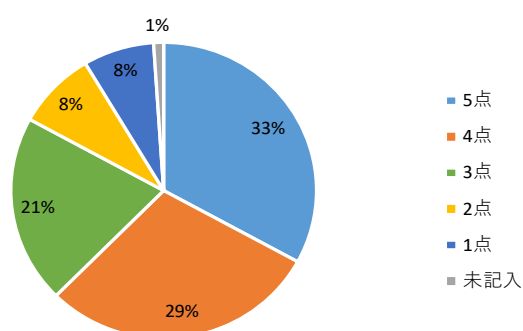
5. パ・タ・カの発声



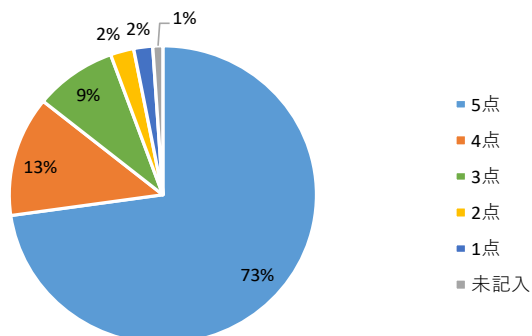
2. タンデム立位保持



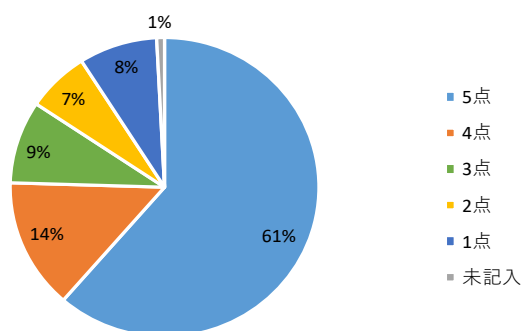
6. 嗅覚チェック



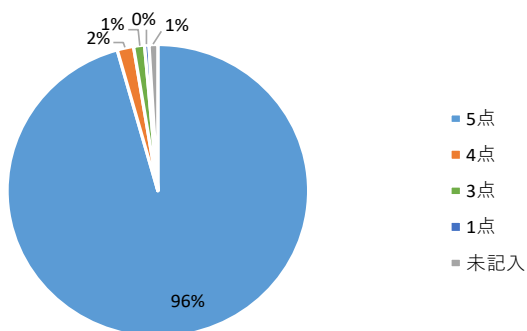
3. 握力測定



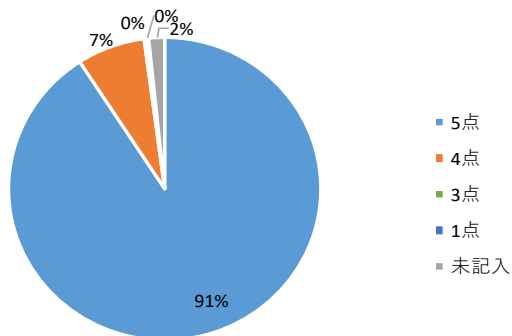
7. 栄養フレイルチェック



4. 反復唾液飲みテスト

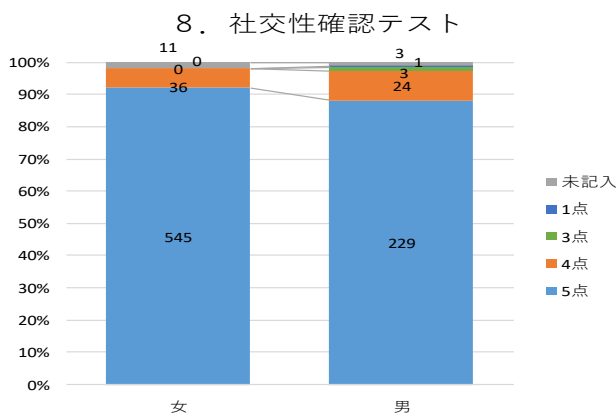
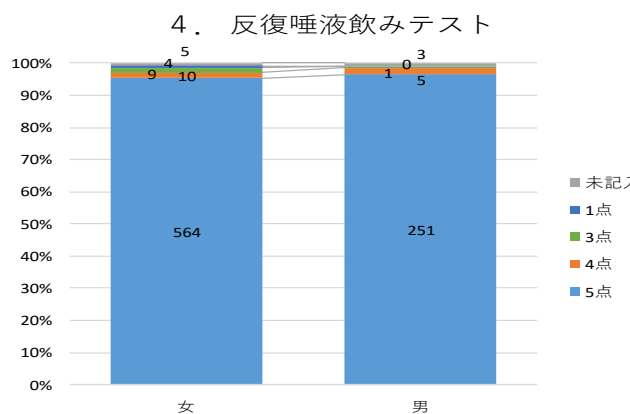
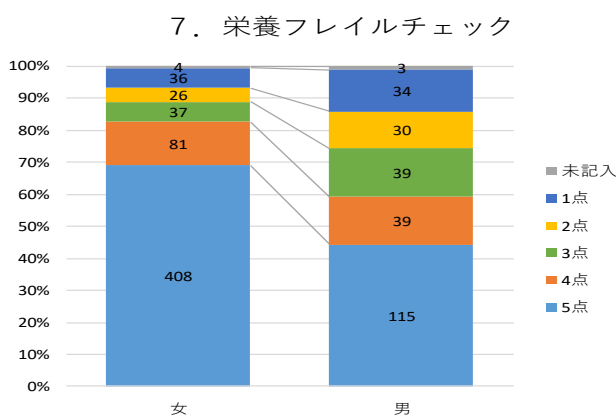
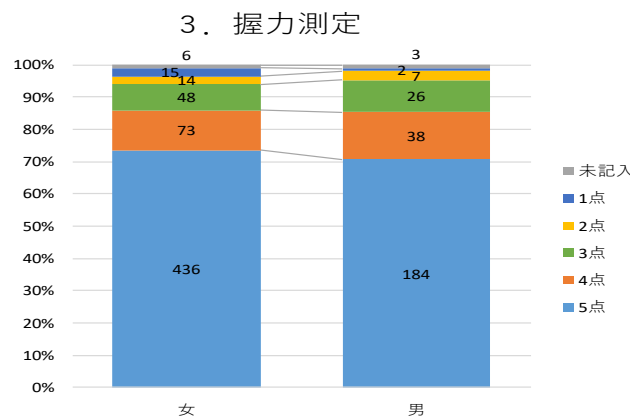
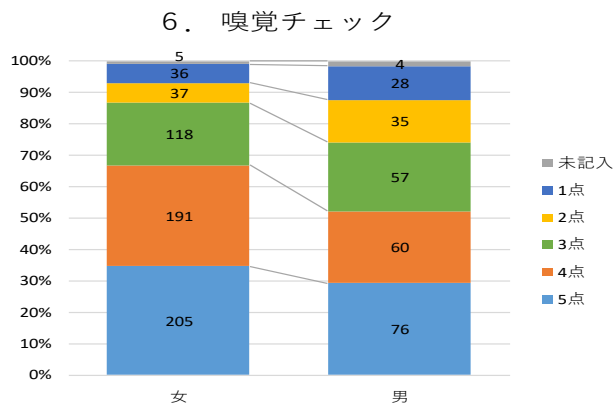
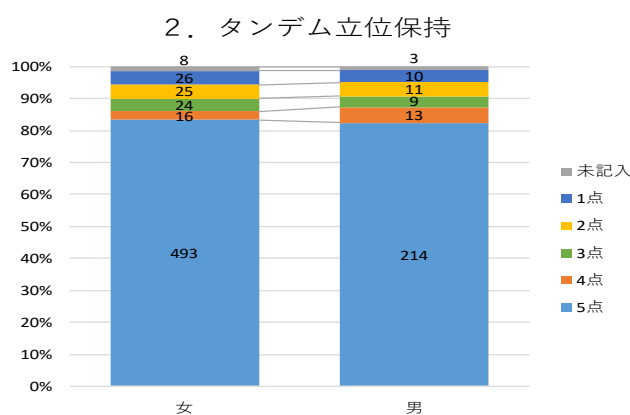
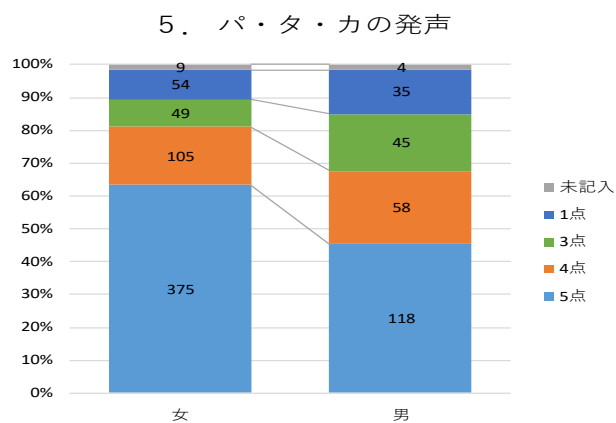
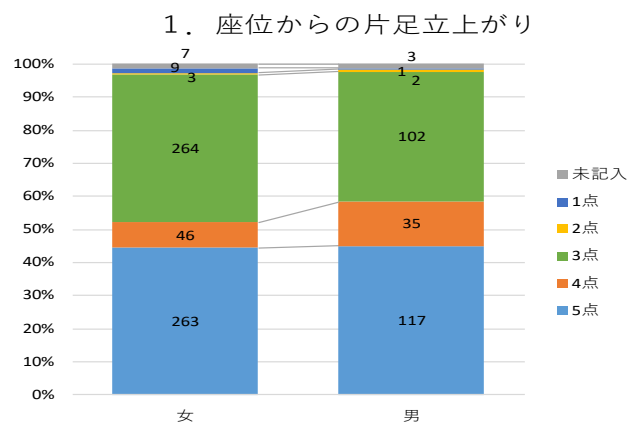


8. 社交性確認テスト



○「1. 座位からの片足立ち上がり」が5点の方は、45%であった。「6. 嗅覚チェック」では結果にばらつきがある。一方、「4. 反復唾液飲みテスト」では、96%の方が5点であった。

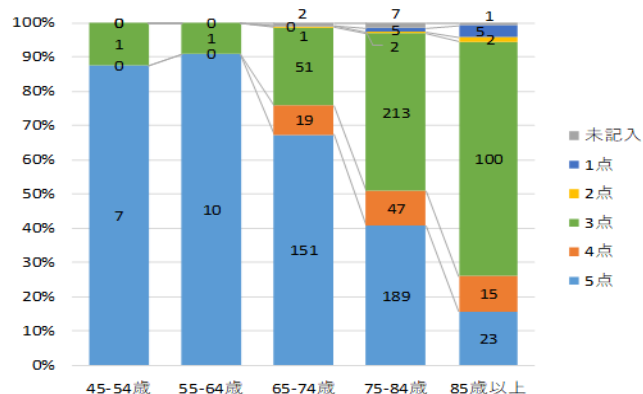
【からだ測定】【性別】フレイルチェック結果 令和4年4月～令和5年3月分(n=852)



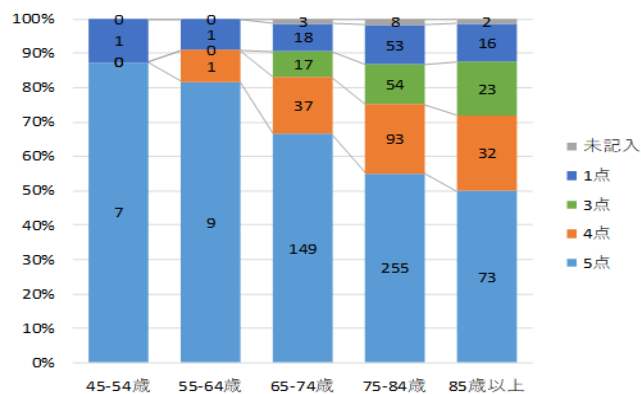
○「5.パ・タ・カの発声」「6.嗅覚チェック」「7. 栄養フレイルチェック」では、女性より男性の方が4点以下の方の割合が多い。

【からだ測定】【年齢別】フレイルチェック結果 令和4年4月～令和5年3月分(n=852)

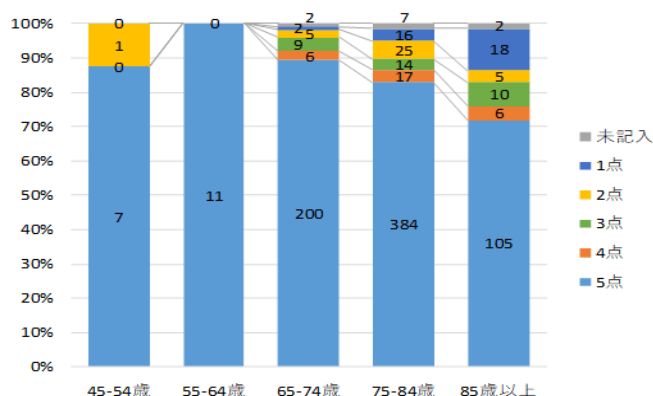
1. 座位からの片足立上がり



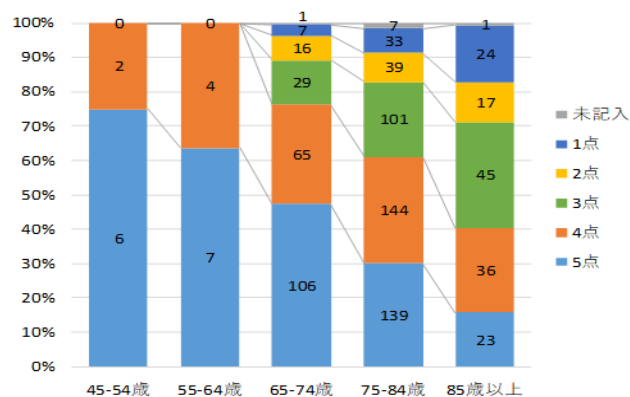
5. パ・タ・カの発声



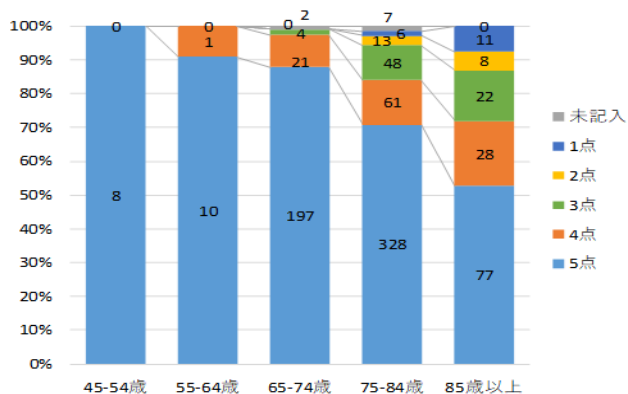
2. タンDEM立位保持



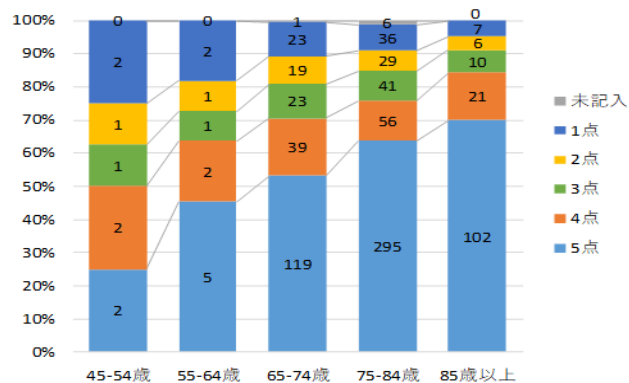
6. 嗅覚チェック



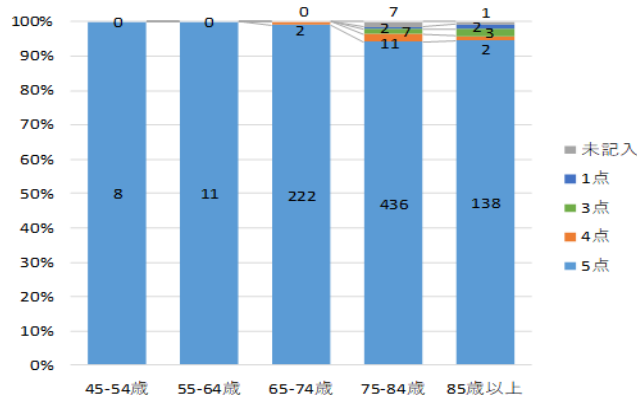
3. 握力測定



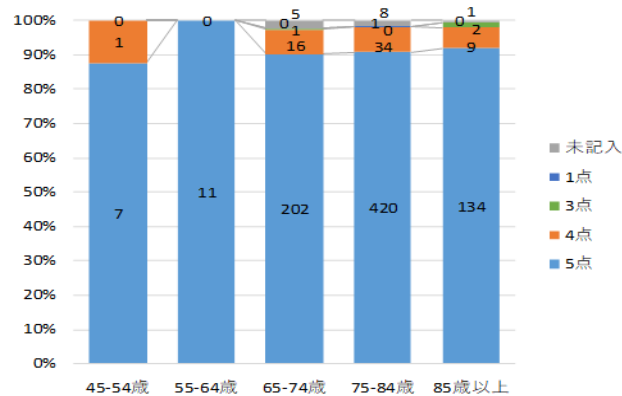
7. 栄養フレイルチェック



4. 反復唾液飲みテスト



8. 社交性確認テスト



○「1. 座位からの立ち上がり」「2. タンDEM立位保持」「3. 握力測定」「5. パ・タ・カの発声」「6. 嗅覚チェック」については、加齢とともに4点以下の方の割合が多い。栄養フレイルチェックについては、加齢とともに5点の方の割合が増えている。