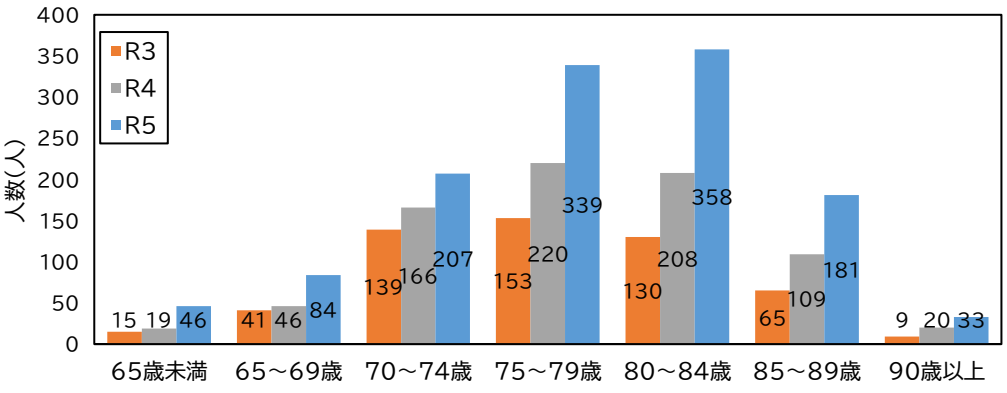
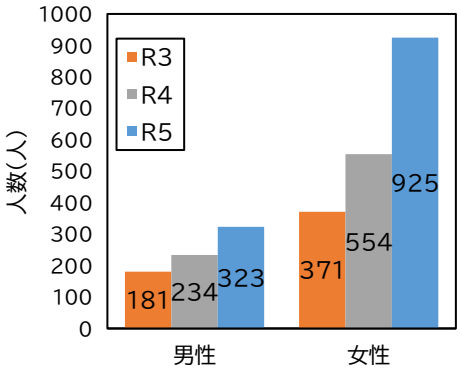
令和5年度　フレイルチェック結果

参　加　者	ボランタリー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	81回
実 施 期 間	令和5年4月～令和6年3月
参 加 人 数	(延べ)1,371 人　　※2 名個人情報提供拒否

年齢階級別の人数　※実人数



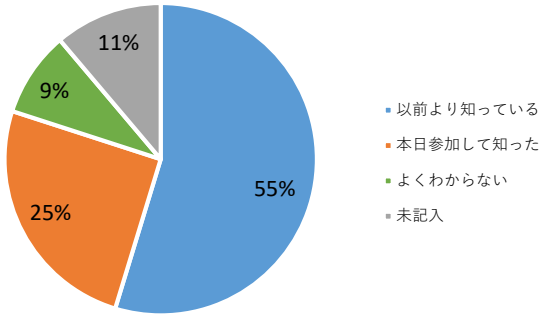
性別の人数　※実人数



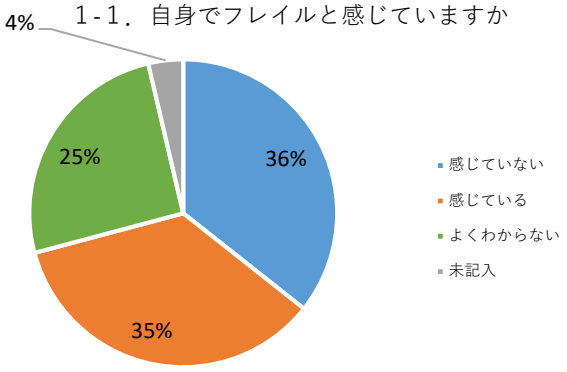
〇参加者数は増加。75 歳～84 歳の方の参加率が高い。
〇性別ごとの参加者数は、男性より女性の方が多い傾向が続いている。
　今後も男性にフレイルチェックを受けていただく機会を増やしていく。

●フレイルアンケート(令和4年より調査)

全体　　フレイルについて知っていますか

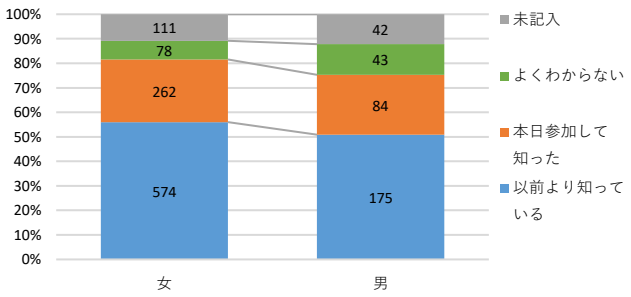


1-1．自身でフレイルと感じていますか

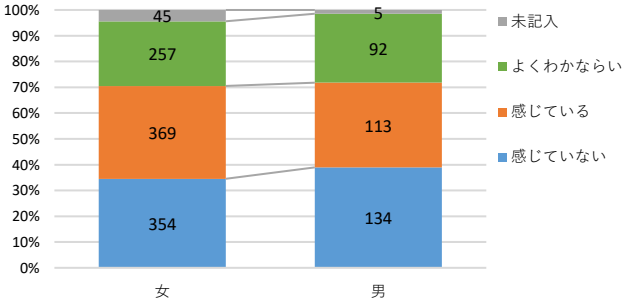


性別

フレイルについて知っていますか

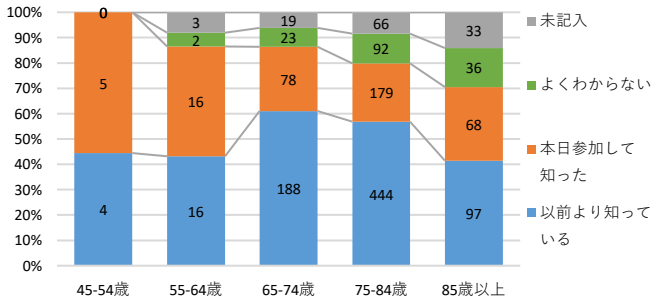


1-1．自身でフレイルと感じていますか

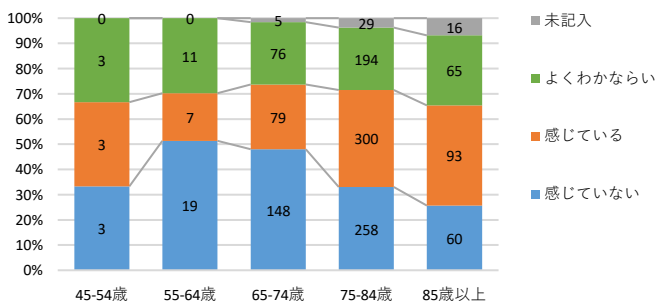


年齢別

フレイルについて知っていますか

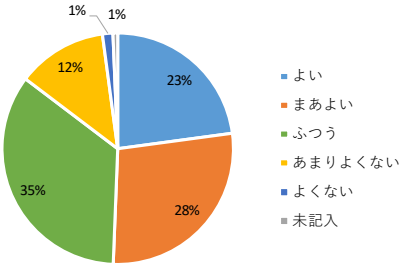


1-1．自身でフレイルと感じていますか

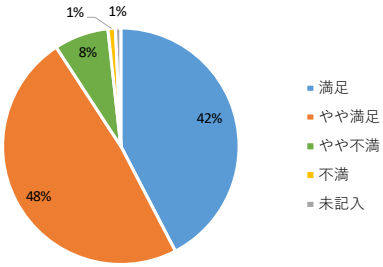


【記述測定】フレイルチェック結果　令和５年４月～令和６年３月分（ｎ＝1,369）

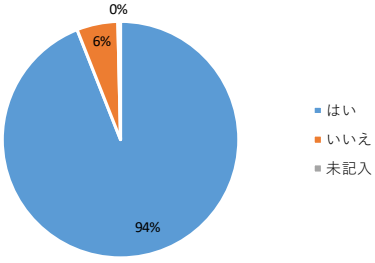
1．あなたの現在の健康状態



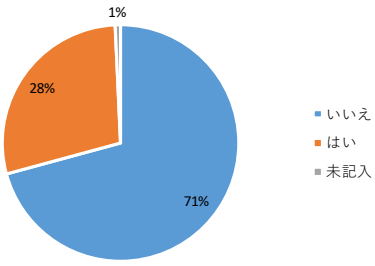
2．毎日の生活に満足しているか



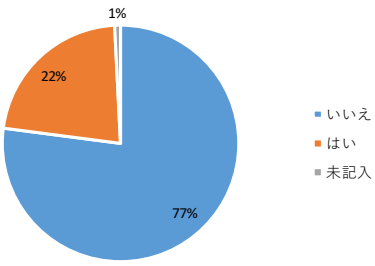
3．１日３食きちんと食べているか



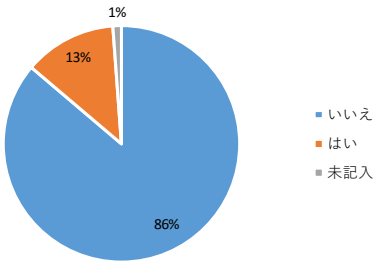
4．半年前より固いものが食べにくい



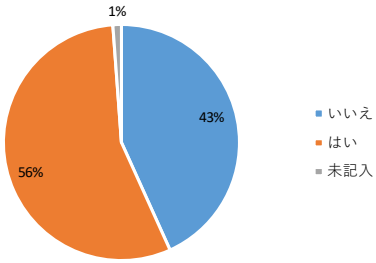
5．お茶や汁物等でむせることがある



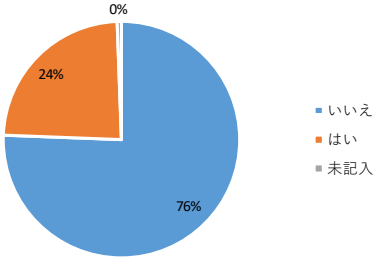
6．半年で２～３kg以上の体重減少



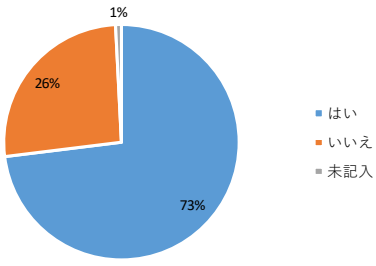
7．以前より歩く速度が遅くなった



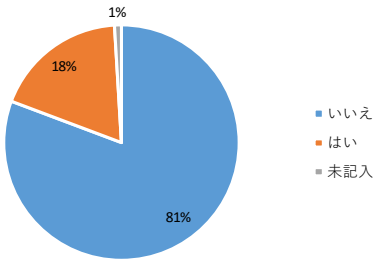
8．この1年間に転んだことがあるか



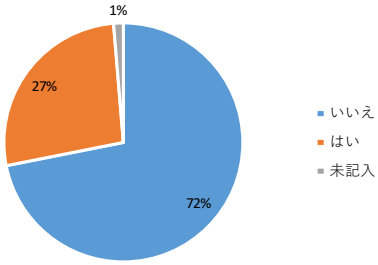
9．運動を週に１回以上しているか



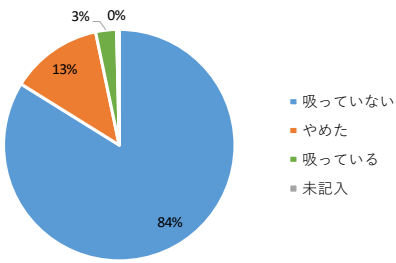
10．物忘れがあると言われるか



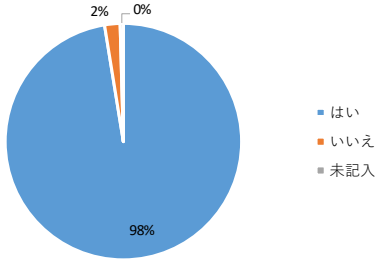
11．何月何日かわからない時があるか



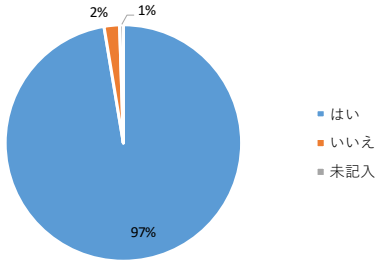
12．たばこを吸うか



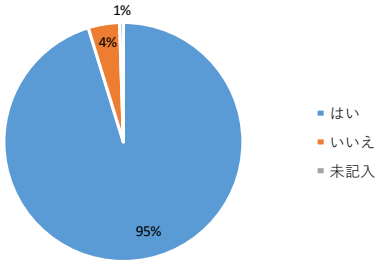
13．週に１回以上は外出しているか



14．家族や友人と付き合いがあるか



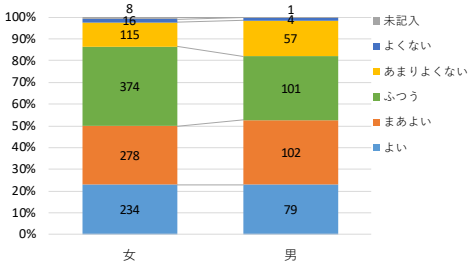
15．体調が悪い時相談できる人がいる



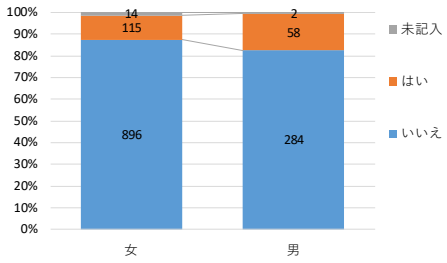
○『運動・転倒』のチェック項目(7,8,9)については、令和 ４ 年度よりもフレイルに該当する回答割合が増加。特に「7. 以前より歩く速度が遅くなった」については「はい」と答えた方が、56%と参加者の半数以上を占めている。一方で、『口腔の機能』のチェック項目(4,5)については、令和 ４ 年度よりもフレイルに該当する回答割合は減少。

【記述測定】【性別】フレイルチェック結果　令和５年４月～令和６年３月分（ｎ＝1,369）

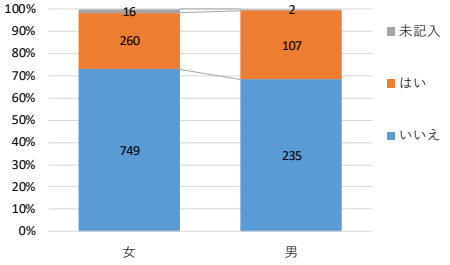
1．あなたの現在の健康状態



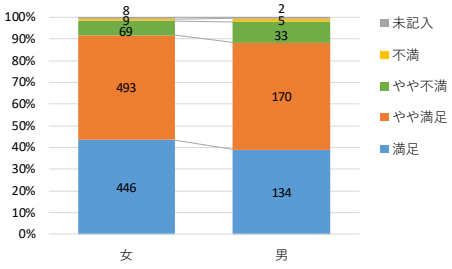
6．半年で２～３kg以上の体重減少



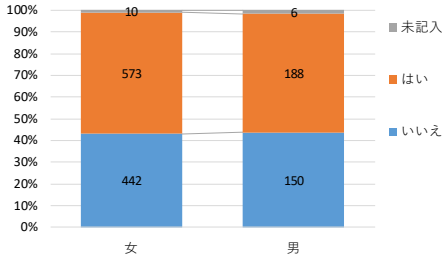
１１．何月何日かわからない時があるか



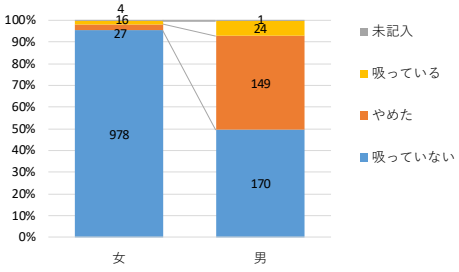
2．毎日の生活に満足しているか



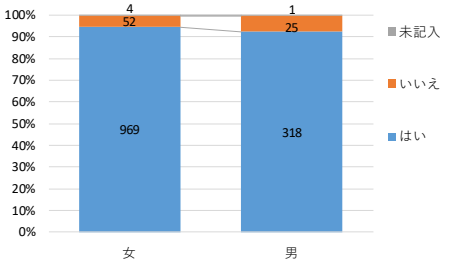
7．以前より歩く速度が遅くなった



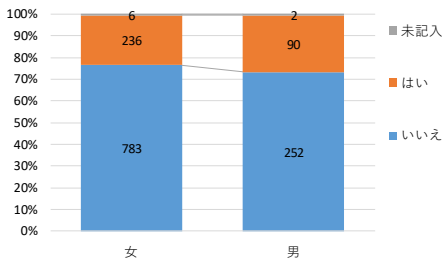
１２．たばこを吸うか



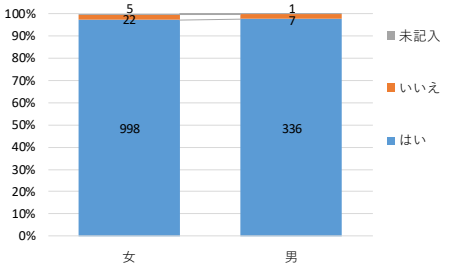
3．１日３食きちんと食べているか



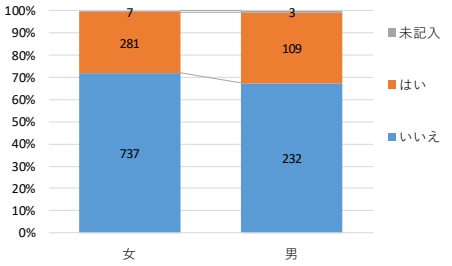
8．この1年間に転んだことがあるか



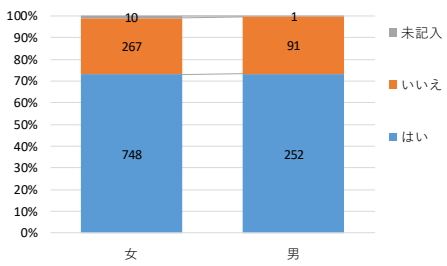
１３．週に１回以上は外出しているか



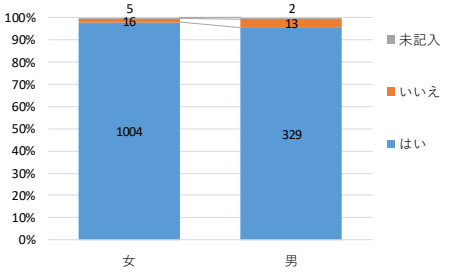
4．半年前より固いものが食べにくい



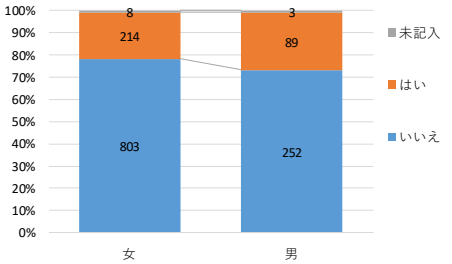
9．運動を週に１回以上しているか



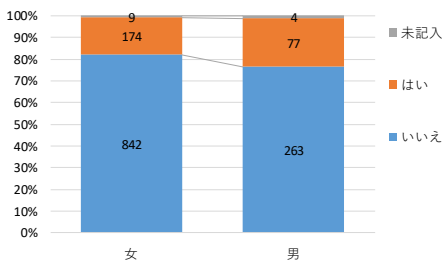
１４．家族や友人と付き合いがあるか



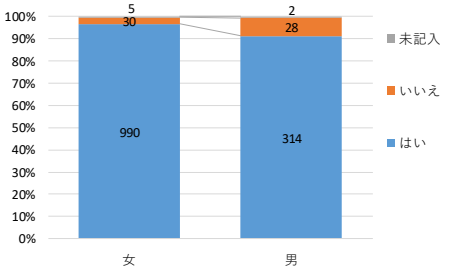
5．お茶や汁物等でむせることがある



１０．物忘れがあると言われるか



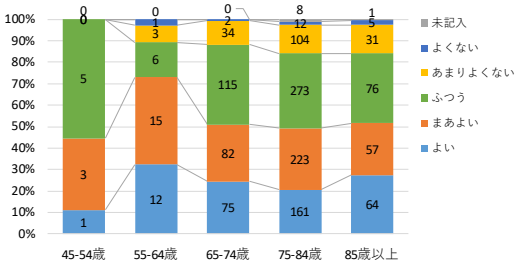
１５．体調が悪い時相談できる人がいる



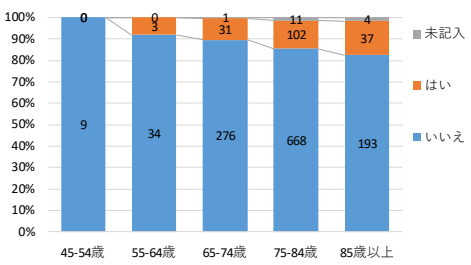
○「12. たばこを吸うか」の項目以外は、大きな性差はみられない。『口腔の機能』のチェック項目（4,5）も男性の方がフレイルに該当する回答割合が高い。また、『運動・転倒』のチェック項目（7,8,9）のうち、（8）転倒歴については、男性の方がフレイルに該当する回答割合が高く、さらに昨年度よりも５ポイント程度増えている。

【記述測定】【年齢別】フレイルチェック結果　令和５年４月～令和６年３月分（ｎ＝1,369）

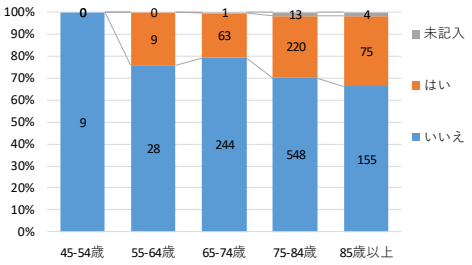
１．あなたの現在の健康状態



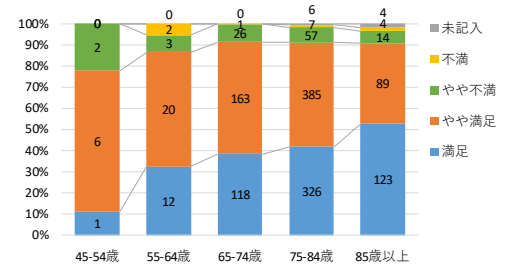
６．半年で２～３kg以上の体重減少



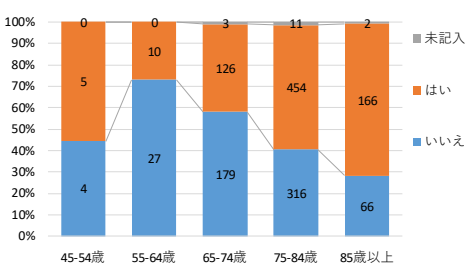
１１．何月何日かわからない時があるか



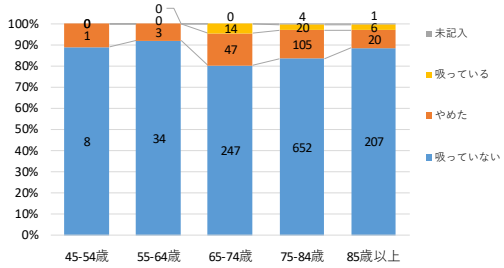
２．毎日の生活に満足しているか



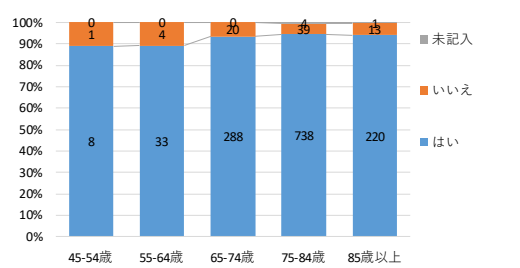
７．以前より歩く速度が遅くなった



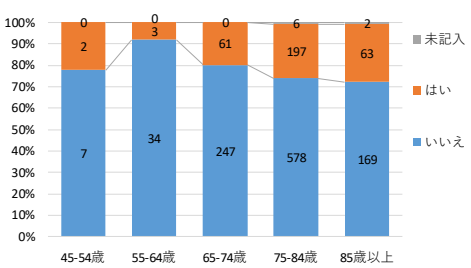
１２．たばこを吸うか



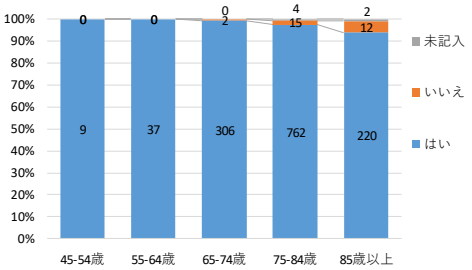
３．１日３食きちんと食べているか



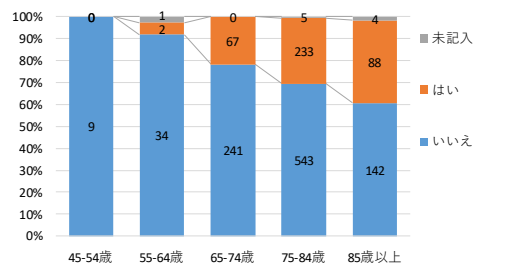
８．この1年間に転んだことがあるか



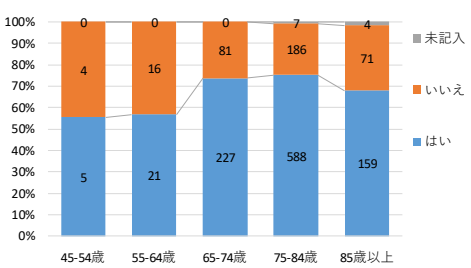
１３．週に１回以上は外出しているか



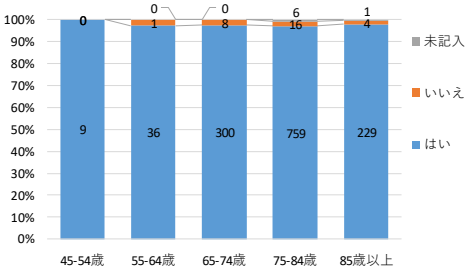
４．半年前より固いものが食べにくい



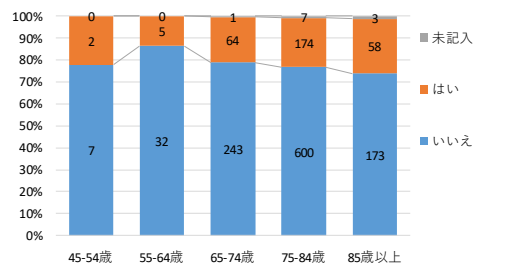
９．運動を週に１回以上しているか



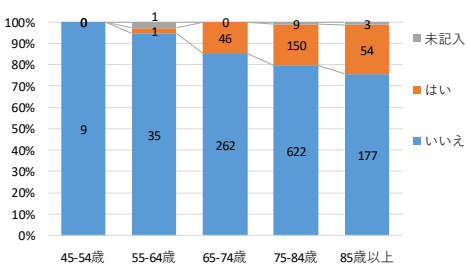
１４．家族や友人と付き合いがあるか



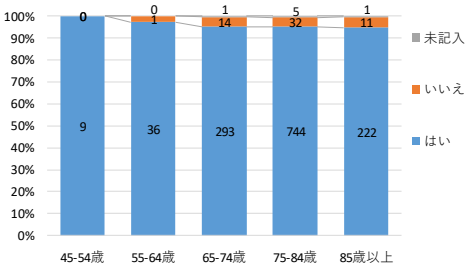
５．お茶や汁物等でむせることがある



１０．物忘れがあると言われるか



１５．体調が悪い時相談できる人がいる



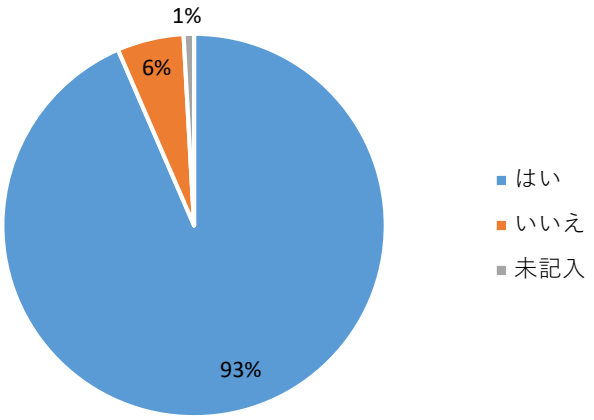
〇どの項目においても、令和４年度と同様、加齢とともにフレイルに該当する回答割合は増加している。特に、『運動・転倒』のチェック項目（7,8）は顕著。

〇『口腔の機能』のチェック項目（4,5）は、令和４年度よりも、65 歳以上におけるフレイルに該当する回答割合が減少している。

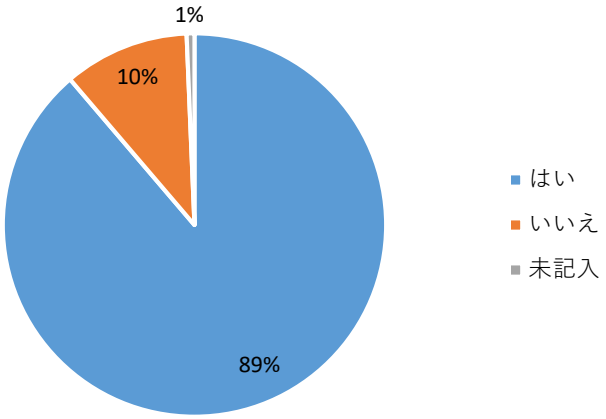
●栄養項目（令和4年より調査）

全体

3-2．食べる楽しみを感じていますか

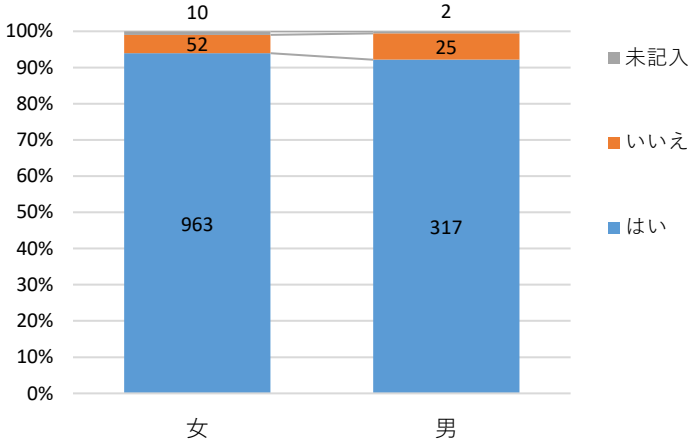


3-3．たんぱく質のある食事を1日2回以上

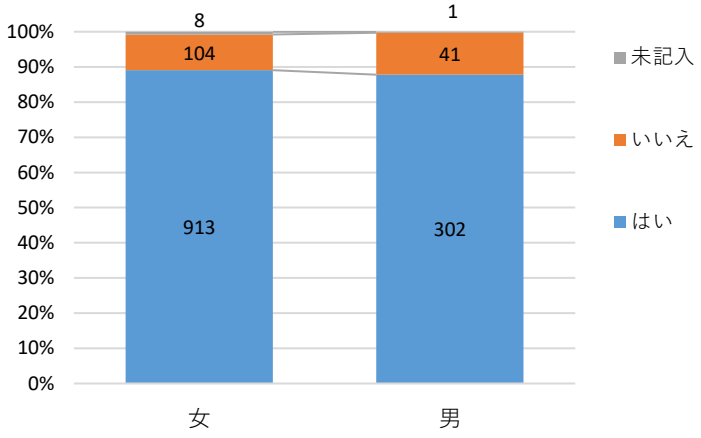


性別

3-2．食べる楽しみを感じていますか

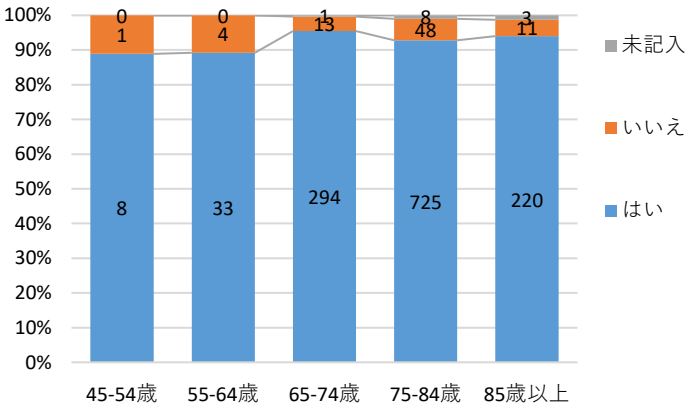


3-3．たんぱく質のある食事を1日2回以上

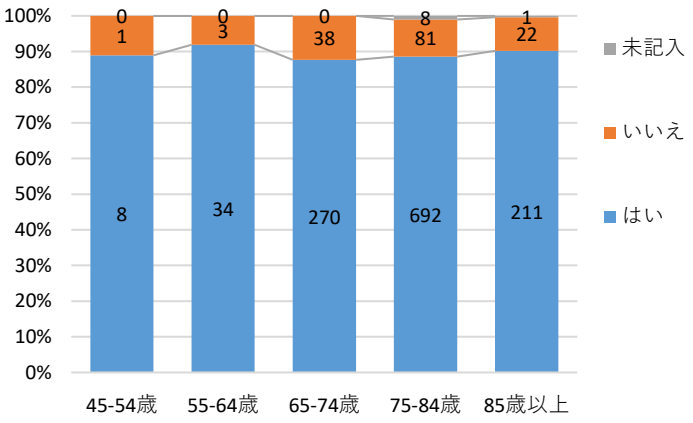


年齢別

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

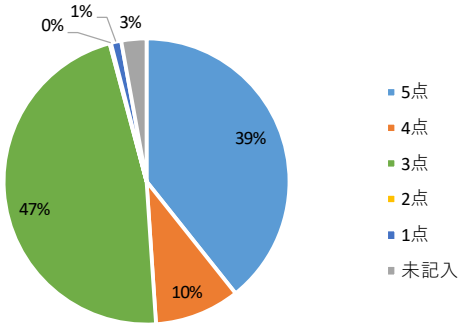


〇食べる楽しみを感じている割合が、令和４年度より１ポイント減少。特に男性が減少している。年齢階級ごとにみると、差はない。

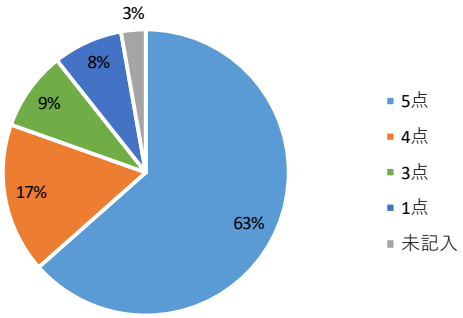
〇「3-3 たんぱく質のある食事を1日2回以上」が「はい」の方は、89%と令和４年度より１ポイント減少。男性の方が１日２回以上摂取している方の割合が少ない。

【からだ測定】フレイルチェック結果　令和５年４月～令和６年３月分（n＝1,369）

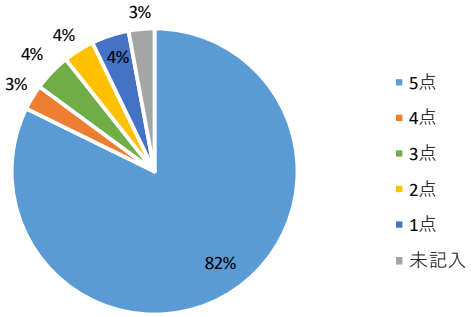
１．座位からの片足立上がり



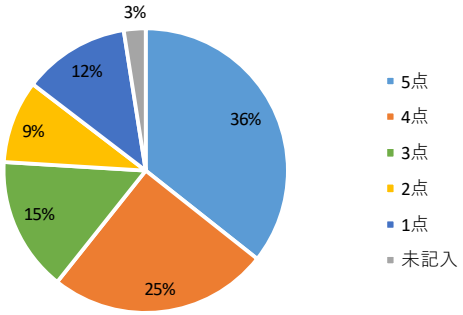
５．パ・タ・カの発声



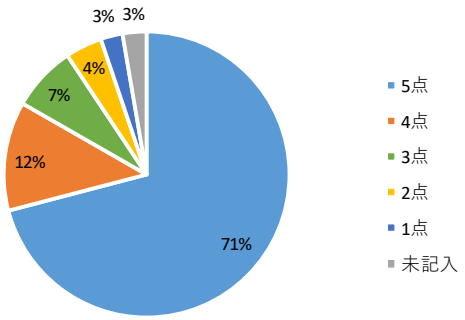
２．タンデム立位保持



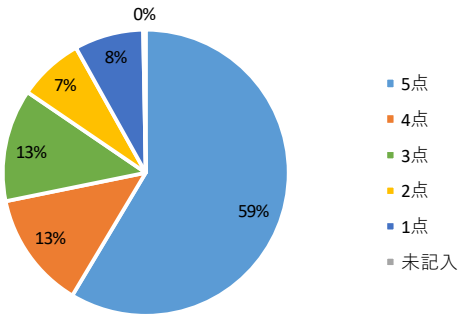
６．聴覚チェック



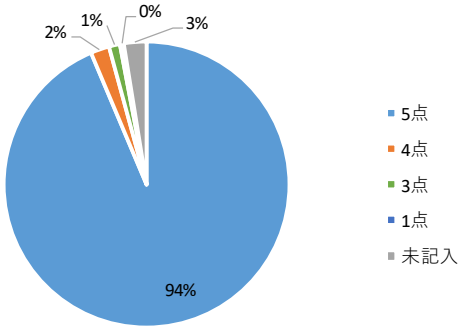
３．握力測定



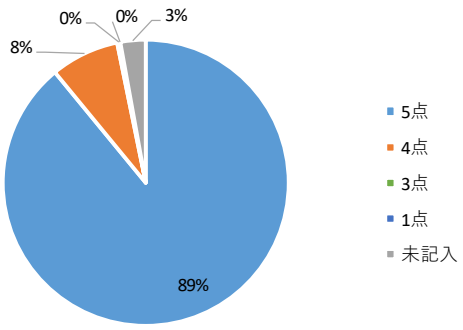
７．栄養フレイルチェック



４．反復唾液飲みテスト



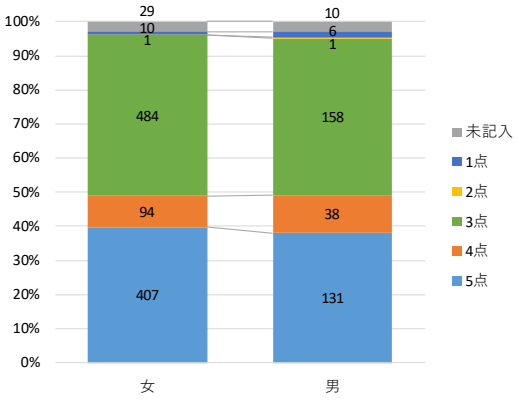
８．社交性確認テスト



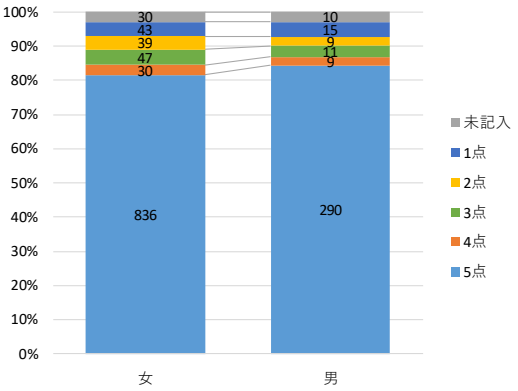
〇「6. 聴覚チェック」は令和 5 年度より開始。
〇5点の方の割合が令和 4 年度より上昇した項目は、「5.パ・タ・カの発声」のみ（5 ポイント増加）。減少の度合いが一番大きいのは、「1.座位からの片足立ち上がり」で 6 ポイント減少。

【からだ測定】【性別】フレイルチェック結果　令和５年４月～令和６年３月分（ｎ＝1,369）

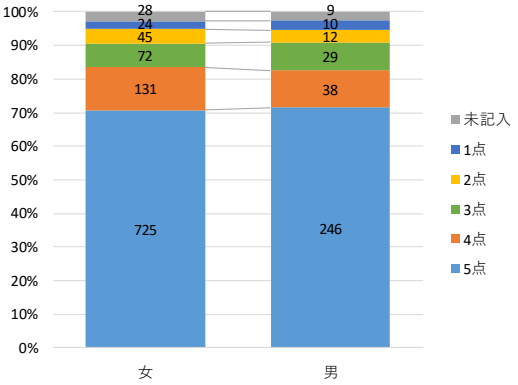
1．座位からの片足立上がり



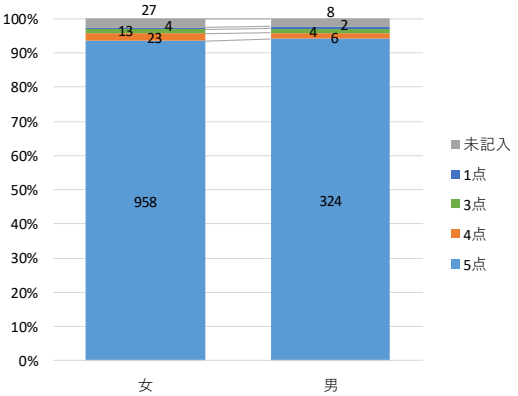
2．タンデム立位保持



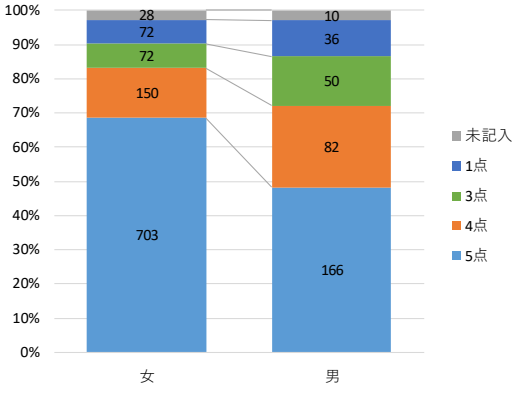
3．握力測定



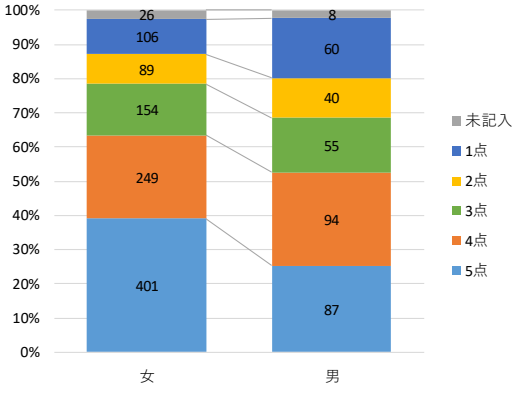
4．反復唾液飲みテスト



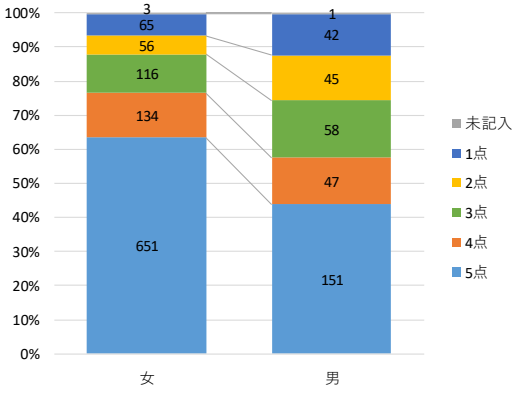
5．パ・タ・カの発声



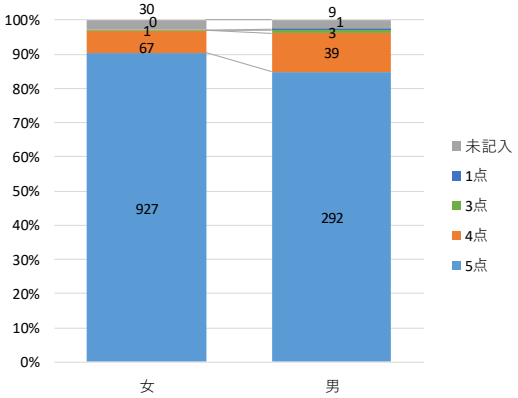
6．聴覚チェック



7．栄養フレイルチェック

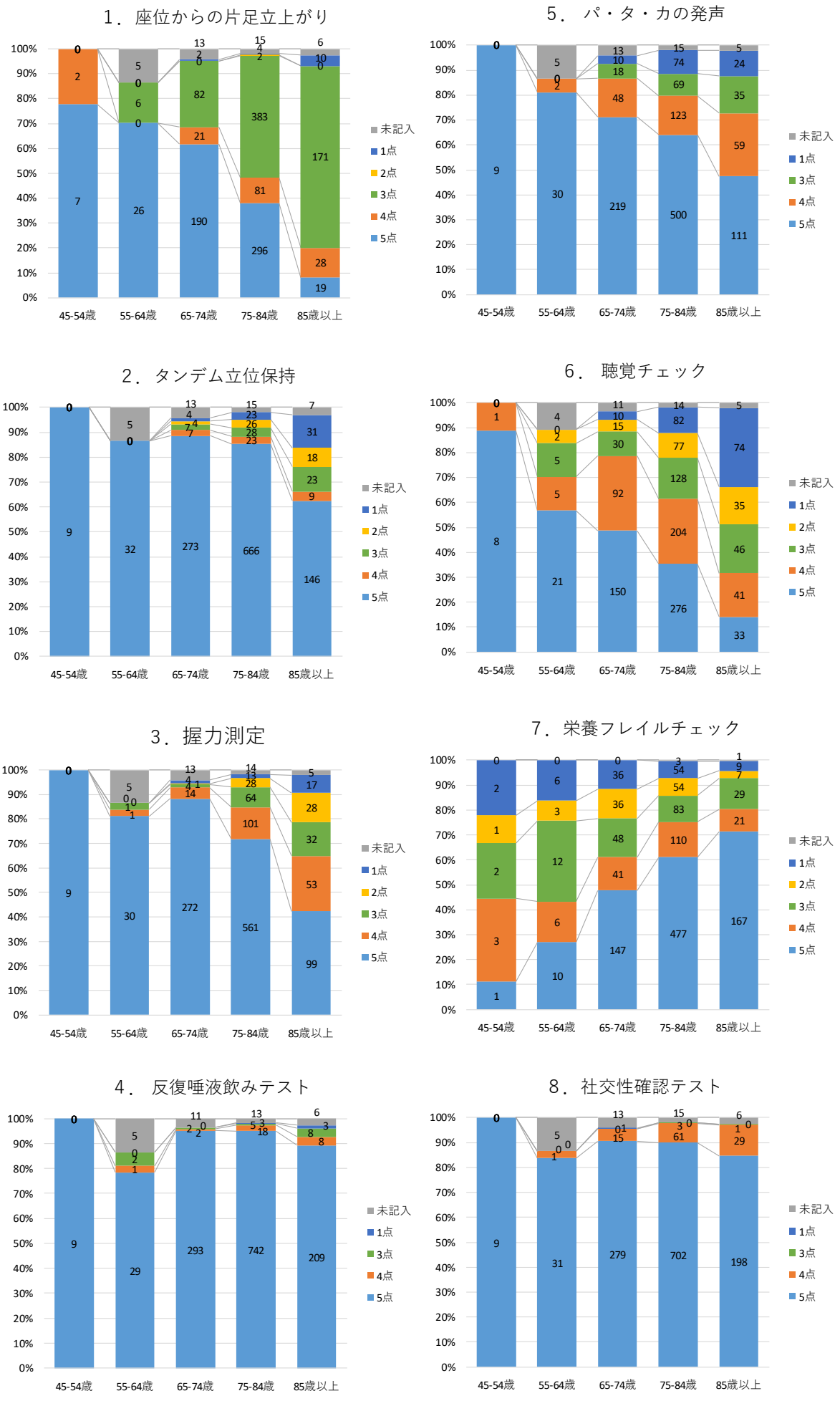


8．社交性確認テスト



○「5.パ･タ･カの発声」「6.聴覚チェック」「7. 栄養フレイルチェック」では、令和 ４ 年度と同様、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５年４月～令和６年３月分（ｎ＝1,369）



○令和４年度と同様、「1. 座位からの片足立ち上がり」「2. タンデム立位保持」「3. 握力測定」「5.パ･タ･カの発声」「6. 聴覚チェック」については、加齢とともに4点以下の方の割合が多い。一方で、栄養フレイルチェックは、加齢とともに5点の方の割合が増えている。