

松本市フレイル健診のデータから分かった 4つのポイント



日々のフレイル対策にご活用ください



1

65歳以上の2人に1人はフレイル傾向

フレイルは、加齢などにより心身が衰えた状態のこと。
早期発見・早期介入が重要です。

分析対象 令和3年度フレイル健診に参加した858名
及び令和4年度参加した1179名

検査方法 フレイルの評価

- 1 6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
 - 2 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
 - 3 軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツを行っていない
 - 4 普通に歩く速度が毎秒1m未満
 - 5 握力が男性28kg未満、女性が18kg未満
- 「3項目以上＝フレイル」、「1～2項目＝プレフレイル」
「すべて該当しない＝健常」

※プレフレイルは、フレイルの予備群のこと

分析結果

ほぼ半数は健常でした。
約4割がプレフレイル、
フレイルは1割未満でした。



	フレイル	プレフレイル	健常
令和3年度	63名 (7.3%)	374名 (43.6%)	421名 (50.2%)
令和4年度	77名 (6.5%)	488名 (41.4%)	614名 (52.0%)

市民の皆様へ

全国調査のフレイル8.3%と比べて少ない結果でした。
社会参加となる“通いの場”での測定であり、全国調査よりもフレイルの割合が少なかった可能性があります。

毎日しっかり3食とる、ラジオ体操・散歩をする、サークル・サロン活動に参加する、外出する機会を増やす等、
できることから取り組んでみましょう！

2

社会参加・社会的役割が多いほど、フレイルが少ない



フレイル予防には、就労や余暇活動、ボランティア等
社会参加が有効です。

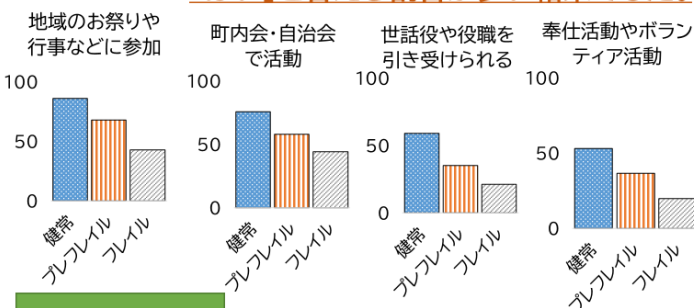
分析対象 令和3年度フレイル健診に参加した847名

検査方法 社会参加に関する4項目

- 1 地域のお祭りや行事などに参加していますか
 - 2 町内会・自治会で活動していますか
 - 3 自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか
 - 4 奉仕活動やボランティア活動をしていますか
- それぞれ「はい」又は「いいえ」で回答

分析結果

健常の方は、フレイルの方よりも、質問に
「はい」と答える割合が多い結果でした。



市民の皆様へ

社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口になると言われています。

外出しご友人と一緒にご飯を食べたり、身近な集まりに参加したり、趣味を楽しむことはフレイルのみならず、
うつや認知症の予防にもつながります。

月1回以上、このような機会を持ちましょう！



高齢者の年間転倒発生率は、全国の調査で10～25%と高く、骨折や入院、要介護に至る可能性があるため、注意が必要です。

分析対象 令和3年度フレイル健診に参加した804名

検査方法

1 過去1年間で、転倒したことがありますか？
→「はい」又は「いいえ」で回答

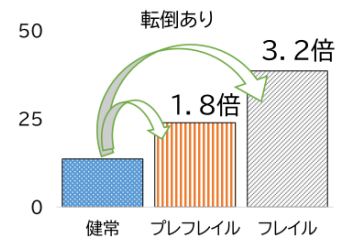
2 フレイルの評価（健常・プレフレイル・フレイル）

健常の方々の転倒発生を基準（1倍）として、年齢と性別の影響を調整して、転倒の起こりやすさを調べました。



分析結果

転倒は全体の約2割で発生していました。



フレイルの項目で、特に**低い握力（男性28kg未満、女性18kg未満）**が転倒の発生と関係していました。

※握力は、全身の筋力の程度を知るための指標として、よく用いられます。

市民の皆様へ

転倒には、全身の筋力といった体力面だけでなく、環境や過去の転倒、認知機能の低下、薬を多く使用していることも関係すると言われています。

体力面では、**足腰中心の筋力トレーニングや片足立ち等のバランストレーニングを生活に取り入れましょう。**



オーラルフレイルは、口の機能の健康な状態「健口」と「口の機能低下」の間にある状態です。

分析対象 令和3年度フレイル健診に参加した826名

検査方法 パタカ測定…口腔運動の速さ、巧みさをパ・タ・カの発音を用いて評価する方法

1 パタカ測定の3つの発音のうち、1つでも6回/秒を下回った場合「舌口唇運動機能低下」と判定

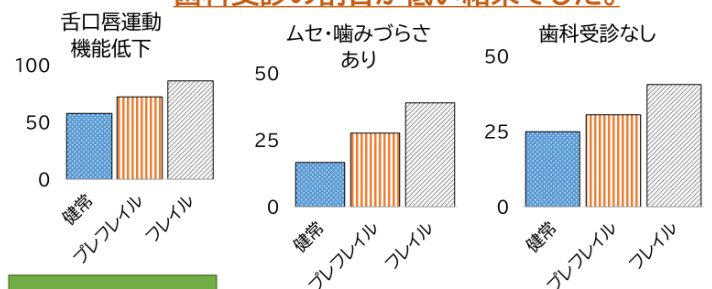
2 食事の際、噛みにくいことや、ムセることはありますか？ →「はい」又は「いいえ」で回答

3 歯科医院へ検診または治療で年1回以上行きますか？ →「はい」又は「いいえ」で回答

フレイルの有無毎に上記1～3の割合を調査しました。

分析結果

フレイルの方は、舌口唇運動の機能が低く、ムセや噛みづらさを自覚しやすく、歯科受診の割合が低い結果でした。



市民の皆様へ

パタカ測定毎秒6回未満は口腔機能低下の診断基準の1つですが、平均値はパ・タ・カ、それぞれ毎秒6回前後です。少なくとも毎秒4回発音できると良いでしょう。

定期的に歯科受診をすること、口腔体操を行うこと、たくさん会話をすることで、「健口」をめざしましょう！

今回の調査で、松本市のフレイルに関する状況が分かりました。

ご協力ありがとうございました。