

令和7年度版

松本市フレイル健診のデータから分かったこと

プレフレイルもご用心！

フレイルは、加齢などにより心身が衰えた状態のこと。フレイルの予備群のことを、**プレフレイル**といいます。

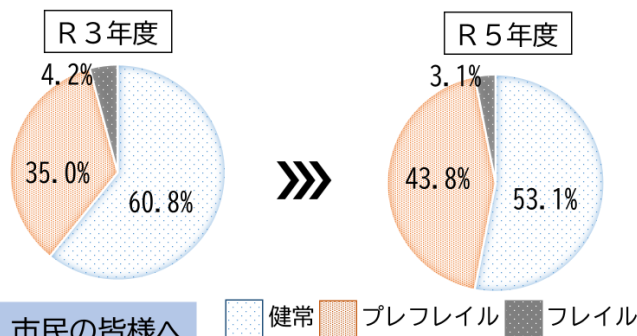
分析対象 令和3～5年度フレイル健診に継続参加した260名

検査方法 フレイルの評価(J-CHS基準)

- 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」

分析結果

2年間で、**健常の割合が減少し、プレフレイルの割合が増加しました。**

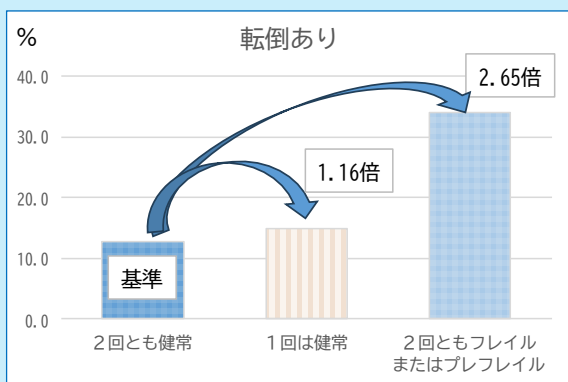


市民の皆様へ 健常 (白) プレフレイル (オレンジ) フレイル (黒)

フレイルの割合は年齢とともに増加することが知られていて、3年度連続の参加者のデータでも同様の傾向です。フレイルやプレフレイルは、適切な対応をとると改善することが特徴の一つです。自宅内で、ながら運動や散歩など、できそうなことを日々の生活に足してみましょ。

Q1. 増加しているプレフレイルにはどのような危険性がありますか？

A. フレイルには可逆性がありますが、プレフレイルやフレイルの状態が1年(2回の測定結果)続いていると、転倒がより発生しやすい可能性があることが分かりました。

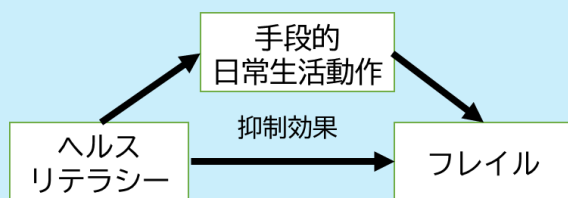


転倒から骨折が生じ、入院・手術が必要な場合があります。転倒予防のためにも、筋力トレーニングやバランストレーニングなどのフレイル対策を行うことが大切です。

Q2. どのようなフレイル予防対策が必要ですか？

A. 運動・栄養(口腔ケア)・社会参加が重要です。

データ分析の結果、健康情報を入手・活用すること(ヘルスリテラシー)や交通機関を使っての外出など、複雑な労作を含む日常生活動作(手段的日常生活動作)ができることはフレイルの抑制につながる可能性があることが分かりました。



出典：Nakamura K. 2025.

健診を受けること、図書館などで新しい知識を得ること、好奇心から新たな場所に出かけることはフレイル予防につながります。

しっかり食べられていますか？いろいろな食材を意識！

分析対象 令和6年度フレイル予防講座（栄養とお口の講座）を受講した229名

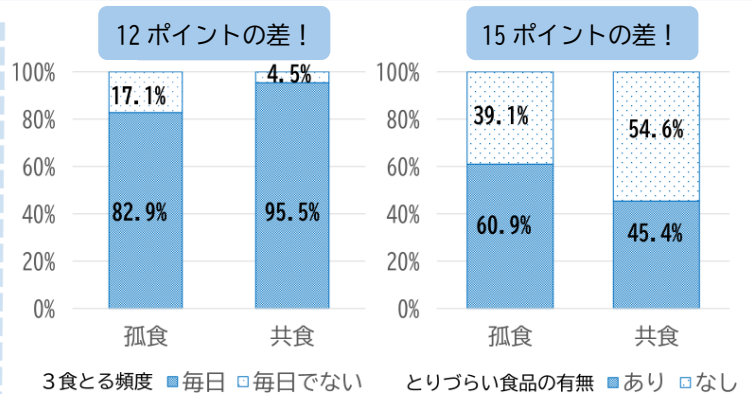
検査方法 アンケート調査

- 自宅での食事は誰と食べることが多いですか？
一人が多い 誰かが多い
 それぞれを「孤食」「共食」として定義
- 1日3食とる日は週に何回ありますか？
毎日 毎日でない
- とりづらい食品はありますか？
あり なし

分析結果



3食毎日食べている方が9割を占めていました。
誰かと食事をとる人は、毎日3食とりやすく、
とりづらい食品も少ない傾向が見られました。



市民の皆様へ

食事は量と質が大事です。1日3食きちんと食べること、いろいろな食材をとり入れることがフレイル予防につながります。特に一人暮らしの方は意識してみましょう。体重の減少は、フレイルの項目の一つであり、体重の増減は健康状態の目安になるため、定期的に体重を測定して記録を残しましょう。

お口のフレイルにも気をつけましょう！

口の機能が健康な状態「健口」と「口の機能低下」の間の状態を**オーラルフレイル**といいます。

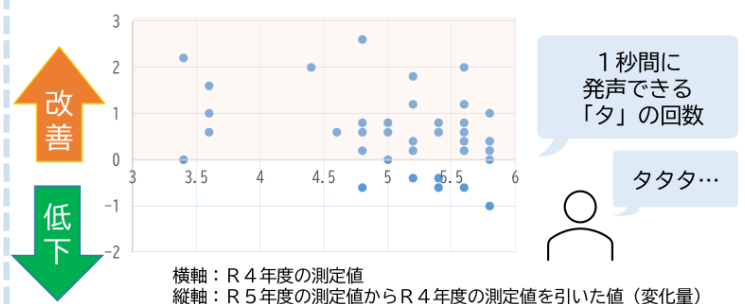
やってみよう！5つのチェック（OF-5）

- 自身の歯は何本ありますか
0~19本 20本以上
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか
はい いいえ
- お茶や汁物等でむせることがありますか
はい いいえ
- 口の渇きが気になりますか
はい いいえ
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか
はい いいえ

（5 パタカ測定を行った場合
 タ音 6回/秒未満 6回/秒以上）
 →2項目以上に該当すると「オーラルフレイル」判定

対策 **オーラルフレイル対策には口腔体操が効果的**

松本市かみかみ百歳体操実施サークルの
 パタカ測定値の変化（タ音6回/秒未満38名のデータ）



基準の6回/秒未満であっても口腔体操によって翌年の記録が改善しやすいことがわかりました。

市民の皆様へ

オーラルフレイルは、身体的フレイルにつながるだけでなく、要介護認定・死亡リスクを上昇させることが明らかになっています。早めの対策が必要です！

調査へのご協力ありがとうございました。

日々のフレイル予防対策にご活用ください。