

2 予防実践教室の実施結果

- ・フレイル度チェック結果が、プレフレイル・フレイルだった方が対象（対象者：4,404人）
- ・運動、栄養、口腔ケアなどについて学び、実践する週1回、3か月間の実践教室
- ・市内17カ所で開催

(1) 予防実践教室参加状況

参加者数	延べ参加回数	参加率
239人	2,236回	5.4%

・予防実践教室に1回でも参加された方は、239人で参加率は5.4%にとどまった。予防実践教室は市内17ヶ所で展開したが、対象者が高年齢（後期高齢者以上）になるにしたがって多くなる傾向にあるため、会場までの移動や行動化にどう繋げていくかが課題である。

※ 令和5年度フレイル度チェック結果（初回のみ）

判定結果	人数	割合(%)
健康	5,836	57.0
プレフレイル	2,867	28.0
フレイル	1,537	15.0
合計	10,240	100.0

(2) 予防実践教室参加者（性別/年代別）

（人）

性別/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
男性	5	9	15	16	10	5	60 (25.1%)
女性	11	21	52	60	28	7	179 (74.9%)
合計	16	30	67	76	38	12	239 (100.0%)
利用割合 (%)	6.7	12.6	28.0	31.8	15.9	5.0	

予防実践教室の利用者のうち、4人に3人が女性であり、男性利用者の約3倍となっている。

参加者の年代は、プレフレイル、フレイルの割合が4割を超える75歳～84歳までの方の利用率が高く、最高齢の利用者は97歳であった。

(3) 予防実践教室参加者送迎利用状況（性別/年代別）

- ・17会場のうち11会場で実践教室参加者の送迎を実施

（人）

性別/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
男性	3	2	3	9	5	3	25
女性	2	5	22	37	24	6	96
合計	5	7	25	46	29	9	121
利用割合 (%)	31.3	23.3	37.3	60.5	76.3	75.0	50.6% (全体)

(4) 予防実践教室利用者の回答方法

※フレイル度チェックの回答方法（1回目のみ抽出）

回答方法	人数	割合
アプリ	13	5.4
チェック会場	95	39.8
郵送	131	54.8
合計	239	100.0

回答方法	人数	割合
アプリ	317	7.2
チェック会場	595	13.5
郵送	3,492	79.3
合計	4,404	100.0

参加率
4.1%
16.0%
3.8%

対面でチェックし、その場で結果や予防実践のアドバイスがもらえるチェック会場が、その他の回答方法より4倍近く行動化につながっている。

(5) 予防実践教室参加回数（男女別）

（人・割合）

性別/回数	1～5回	6～10回	11回以上	合計
男性	9 (15.0%)	14 (23.3%)	37 (61.7%)	60
女性	19 (10.6%)	43 (24.0%)	117 (65.4%)	179

(6) 予防実践教室前後の変化

※ 初回のフレイル度チェックと、予防実践教室最終参加日の前後1か月以内のチェック結果を比較して1ポイント以上変化したものを「良化」・「悪化」として集計。

（157人）

状態/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
良化	5人	14人	36人	28人	20人	4人	107人 (68.2%)
変化なし	1人	2人	4人	5人	5人	0人	17人 (10.8%)
悪化	4人	4人	7人	11人	6人	1人	33人 (21.0%)

予防実践教室の前後で比較した結果、約7割の方のフレイル度が改善していることが分かった。

○ 予防実践教室前後の判定結果の変化

フレイル →健康	フレイル →プレフレイル	プレフレイル →健康	プレフレイル →変化なし	フレイル →変化なし	プレフレイル →フレイル
8人	38人	23人	40人	38人	10人
5.1%	24.2%	14.6%	25.5%	24.2%	6.4%

○各設問の回答内容の変化

設 問	参加前	参加後		改善率
	フレイル 傾向回答数	回答内容 変化なし	健康傾向に 変化あり	
バスや電車で1人で外出していますか	19	13	6	31.6
日用品の買物をしていますか	9	4	5	55.6
預貯金の出し入れをしていますか	13	8	5	38.5
友人の家を訪ねていますか（公民館・サロン・喫茶店等での交流含む）	51	28	23	45.1
家族や友人の相談にのっていますか	37	11	26	70.3
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	112	87	25	22.3
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	47	29	18	38.3
15分くらい続けて歩いていますか	52	27	25	48.1
この1年間に転んだことがありますか	48	30	18	37.5
転倒に対する不安は大きいですか	115	83	32	27.8
6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	38	15	23	60.5
身長と体重から、BMI値を算出（18.5以下の人数）	22	19	3	13.6
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	63	32	31	49.2
お茶や汁物等でむせることがありますか	62	35	27	43.5
口の渇きが気になりますか	68	43	25	36.8
週に1回以上は外出していますか	11	3	8	72.7
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	66	35	31	47.0
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	44	24	20	45.5
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	11	3	8	72.7
今日が何月何日かわからない時がありますか	65	43	22	33.8
（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	58	23	35	60.3
（〃）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	45	20	25	55.6
（〃）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	100	40	60	60.0
（〃）自分が役に立つ人間だと思えない（訳もなく自分を責める）	38	17	21	55.3
（〃）わけもなく疲れたような感じがする	85	41	44	51.8