

2 予防実践教室の実施結果

※ 初回のチェック結果がプレフレイル・フレイルだった方が対象（3,838人）
（尚徳中学校圏域での健診受診者722人を除く）

- ・ 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14カ所で開催

※ 令和6年度フレイル度チェック結果（初回のみ）
（尚徳中学校圏域の健診受診者除く）

(1) 予防実践教室参加状況

参加者数	延べ参加回数	参加率
213人	2,168回	5.5%

・ 予防実践教室への参加者は213人、参加率は対象者の5.5%となっており、令和5年度（参加者239人・参加率5.4%）からほぼ横ばいとなっている。

判定結果	人数	割合(%)
健康	5,666	59.6
プレフレイル	2,554	26.9
フレイル	1,284	13.5
合 計	9,504	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	6	6	14	14	5	3	48（22.5%）
女性	5	16	44	56	34	10	165（77.5%）
合計	11	22	58	70	39	13	213（100.0%）
参加者の年齢割合	5.2	10.3	27.2	32.9	18.3	6.1	(%)

・ 予防実践教室の利用者の4人に3人が女性であり、この傾向は昨年度から続いている。
また、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歳までの方の利用が多い傾向にある。

(3) 予防実践教室参加者の送迎利用状況（性別/年代別）

（人）

・ 14会場のうち10会場で実践教室参加者の送迎を実施

性別/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
男性	2	1	6	4	2	3	18
女性	0	4	12	29	25	6	76
合計	2	5	18	33	27	9	94
参加者の利用割合	18.2	22.7	31.0	47.1	69.2	69.2	(%)

・ 予防実践教室への送迎利用は、全教室参加者213人のうち94人で**利用率は、44.1%**だった。
年代を追うごとに高まる傾向が顕著で、85歳以上は約7割が利用している。

(4) 予防実践教室参加者の回答方法

※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	回答方法	人数	参加率
アプリ	15	7.1	アプリ	465	3.2%
チェック会場	120	56.3	チェック会場	507	23.7%
郵送	78	36.6	郵送	2,866	2.7%
合計	213	100.0	合計	3,838	

・ 予防実践教室参加者（213人）の回答方法をみると、対面でチェックしその場で結果やアドバイスがもらえる「チェック会場」が、その他の回答方法に比べ8倍近く行動化に繋がっている。

(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	3 (6.2%)	9 (18.8%)	36 (75.0%)	48
女性	20 (12.1%)	40 (24.2%)	105 (63.7%)	165

(6) 予防実践教室前後の変化

○ フレイル度チェック点数の変化

・ 年度初回のフレイル度チェックと、予防実践教室終了時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「改善」・「低下」として集計。 (教室に8回以上参加をした153人で集計)

状態/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計
改善	8	11	21	31	13	1	85人 (55.5%)
変化なし	1	1	8	11	1	0	22人 (14.4%)
低下	0	3	13	13	13	4	46人 (30.1%)

・ フレイル度チェックの点数を比較してみると、約7割の方が状態の維持もしくは改善傾向にあった。

○フレイル度チェック判定結果の変化

・ 年度初回のフレイル度チェックと、予防実践教室終了時のチェックの判定結果を集計。
(教室に8回以上参加した153人で集計)

改善			変化なし		低下
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
1	21	22	47	47	15
0.7%	13.7%	14.4%	30.7%	30.7%	9.8%

※ フレイル度チェック判定は、健康：0～3点 プレフレイル：4～7点 フレイル：8点以上で分類。

○体力測定結果の変化

握力（153人）

	人数（人）	割合（％）
改善	85	55.6
維持	12	7.8
合計	97	63.4

5回椅子立ち上がり（151人）

	人数（人）	割合（％）
改善	103	68.2
維持	5	3.3
合計	108	71.5

食品多様性スコア（146人）

	人数（人）	割合（％）
改善	62	42.5
維持	47	32.2
合計	109	74.7

オーラルフレイル（149人）

	人数（人）	割合（％）
改善	60	40.3
維持	52	34.9
合計	112	75.2

認知症チェック（149人）

	人数（人）	割合（％）
改善	54	36.2
維持	42	28.2
合計	96	64.4

・予防実践教室に8回以上参加をされた方（153人）の平均年齢は、80.2歳だった。教室前後の各種測定結果をみると、5回椅子立ち上がり・食品多様性スコア・オーラルフレイルの項目において、改善または維持の割合が7割を超えている。

3 フレイル予防優待チケットの利用結果

- ・フレイル度チェック結果が、「健康」の方に対し、予防優待チケットを一人あたり6枚提供
- ・フレイル予防応援事業所(フィットネス、カルチャー等)ごとの特典を受けることが可能

(1) フレイル予防優待チケット利用状況

	令和5年	令和6年
電子チケット利用枚数	99	339
紙チケット利用枚数	1,189	1,516
合 計	1,288	1,855

- ・電子チケットはフレイル予防アプリを使ってチェックをされた方へ、紙チケットはチェック票（紙）回答者へ配付。アプリでの回答者が増えたことに伴い、電子チケットの利用者も増加した。