

2 フレイル予防実践教室の実施結果

- ・運動、栄養、口腔などについて学び、実践する週1回、3か月間の教室
- ・市内13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※
182人	1,856回	4.6%

※ 初回のチェック結果がプレフレイル・フレイルだった方（3,951人）で算出

令和7年度フレイル度チェック結果

判定結果	実人数	割合
健康	7,032人	64.0%
プレフレイル	2,687人	24.5%
フレイル	1,264人	11.5%
合計	10,983人	100.0%

令和7年度のフレイル予防実践教室への参加者は182人、参加率は対象者の4.6%となっており、令和6年度（参加者213人、参加率5.5%）から減少している。

(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（割合）
男性	3	8	10	7	11	4	43（23.6%）
女性	6	19	34	34	36	10	139（76.4%）
合計(A)	9	27	44	41	47	14	182（100.0%）
割合	5.0%	14.8%	24.2%	22.5%	25.8%	7.7%	

- ・教室参加者の平均年齢は80.7歳（令和6年度：79.7歳）。
- ・予防実践教室参加者の4人に3人が女性であり、この割合は令和5年度から変わっていない。
- ・参加者の年代は、75歳～89歳までの利用率が高く、この状況も令和5年度から変わっていない。

(3) 予防実践教室参加者送迎利用状況（性別/年代別） (人)

性別/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計（割合）
男性	0	1	4	1	6	1	13（16.7%）
女性	2	4	12	11	27	9	65（83.3%）
合計(B)	2	5	16	12	33	10	78（100.0%）
年代別利用割合（B/A）	22.2%	18.5%	36.4%	29.3%	70.2%	71.4%	42.9%（※）

※参加者182人のうち送迎利用者の割合

- ・送迎は、事業者の車両を活用し、13会場のうち11会場で実施
- ・年代を追うごとに、利用が高まる傾向が顕著で、85歳以上の7割が利用している。

(4) 予防実践教室参加者の回答方法

回答方法	人数 (A)	割合
アプリ	24	13.2
チェック会場	88	48.3
郵送	70	38.5
合計	182	100.0

予防実践教室対象者の回答方法

回答方法	人数 (B)	参加率 (A/B)
アプリ	956	2.5%
チェック会場	390	22.6%
郵送	2,605	2.7%
合計	3,951	

・ 予防実践参加者の回答方法は、対面でチェックを行い、その場でチェック結果や結果に対するアドバイスがもらえる「チェック会場」が最も多く、他の回答方法に比べて約 8 倍となっている。

(5) 予防実践教室参加回数（男女別）

(人)

性別/回数	1～5回	6～10回	11回以上	合計（割合）
男性	2	16	25	43（23.6%）
女性	9	45	85	139（76.4%）
合計	11（6.0%）	61（33.5%）	110（60.5%）	182（100.0%）

・ 3 か月間の予防実践教室を終了された（11回以上参加）方の割合は約6割で、男女差はほぼなかった。

(6) 予防実践教室前後の変化

予防実践教室参加者のうち、8 回以上の参加者を抽出して、初回参加時と教室終了後の変化を比較した。

【対象者：162人 平均年齢：80.6歳（令和 6 年度：80.2歳）】

○ 予防実践教室前後のフレイル度チェック点数変化

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。

(人)

状態/年齢	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～	合計（割合）
改善	3	15	24	22	20	8	92（56.8%）
変化なし	2	5	10	9	4	3	33（20.4%）
低下	2	5	6	10	11	3	37（22.8%）
合計	7(4.3%)	25(15.4%)	40(24.7%)	41(25.3%)	35(21.6%)	14(8.7%)	162（100.0%）

○ 予防実践教室前後の判定結果の変化

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で集計。

(教室に8回以上参加した162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
5人	21人	25人	51人	47人	13人
3.1%	13.0%	15.4%	31.5%	29.0%	8.0%

※ 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

○ 予防実践教室前後の体力測定結果

※ 予防実践教室の初回と最終回で行った測定結果を比較

(8回以上の参加者162人のうち記録がある方対象)

握力 (162人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	88	54.3
維持	9	5.6
合計	97	59.9

5回椅子立ち上がり (160人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	95	59.4
維持	2	1.2
合計	97	60.6

食品多様性スコア (162人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	67	41.4
維持	52	32.1
合計	119	73.5

オーラルフレイル (162人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	40	24.7
維持	77	47.5
合計	117	72.2

認知症チェック (162人中)

	人数 (人)	割合 (%)
改善	62	38.3
維持	53	32.7
合計	115	71.0

・ 教室前後の体力測定において、6～7割の方が改善または維持の結果となっている。

3 フレイル予防優待チケットの利用結果

- ・初回フレイル度チェックの結果が「健康」だった方に、アプリ上での電子チケットを6枚配布
- ・フレイル予防応援事業所（フィットネスジム、カルチャー教室等）で、会場ごとの特典を受けることができる。

フレイル予防優待チケットの利用状況

	令和5年度	令和6年度	令和7年度
電子チケット利用枚数	99	339	1,207
紙チケット利用枚数	1,189	1,516	—
合 計	1,288	1,855	1,207

- ・令和7年度から紙チケットを廃止し、電子チケットのみ配布した。その結果、アプリでの回答が増え、電子チケット利用枚数は令和6年度と比較して約3.6倍増加した。