

春日部市インターネットモニター第9回アンケート

テーマ：「フレイル」

回答期間：令和8年1月9日～1月18日

回答者数：80人（回答率80%）

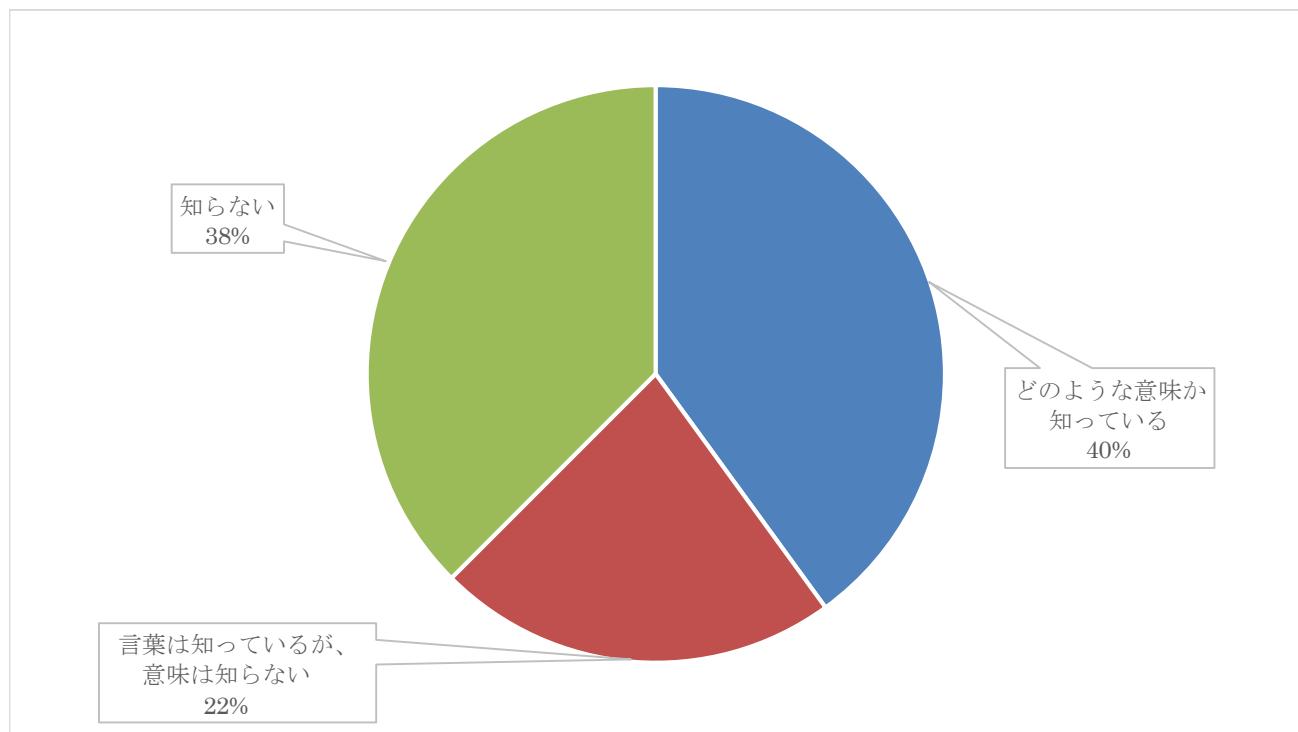
※グラフの「n」は、各設問の回答者総数を示しています

※各回答項目の割合（%）は、端数処理の関係上、合計が100%になっていません

※自由記述の回答は、ほぼ原文をそのままに掲載しています

問1 「フレイル」という言葉を知っていますか

n=80



図：問1回答結果

どのような意味か知っている：32件

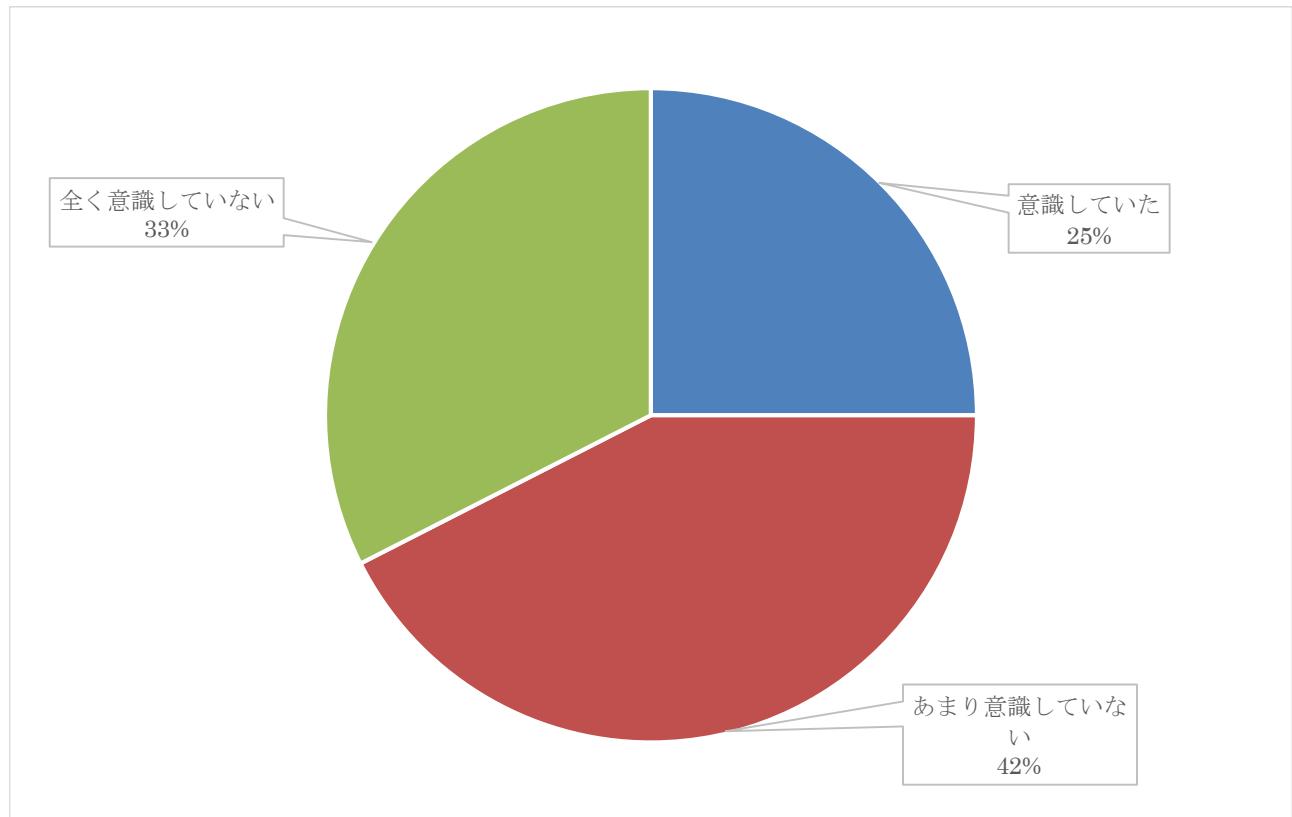
言葉は知っているが、意味は知らない：18件

知らない：30件

問2 これまでフレイル（注釈）予防（運動・栄養・社会参加）を意識して生活していましたか

（注釈）健康な状態と要介護状態の中間の段階で、加齢により心身の活力が低下した状態のこと。一方で、適切な対処により、健康な状態に戻る場合もあります。そのため、これからも安心していきいきと暮らしていくためには、フレイルの兆候を早期に発見し、適切に対処していくことが重要になります。

n=80



図：問2回答結果

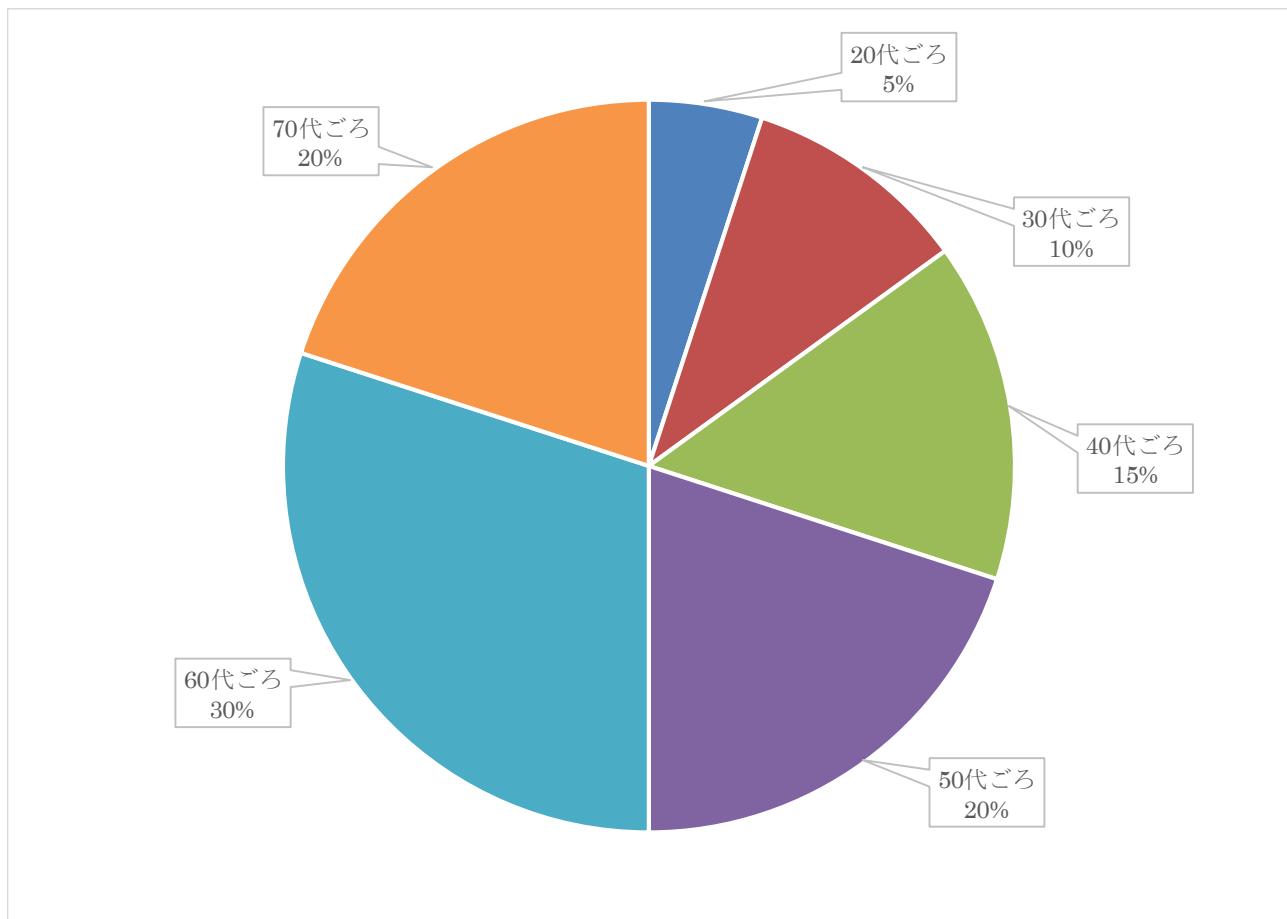
意識していた：20 件

あまり意識していない：34 件

全く意識していない：26 件

問 2-A 「意識していた」と答えた方にお聞きします、意識したのは何歳ごろですか

n=20



図：問 2-A 回答結果

20代ごろ：1件

30代ごろ：2件

40代ごろ：3件

50代ごろ：4件

60代ごろ：6件

70代ごろ：4件

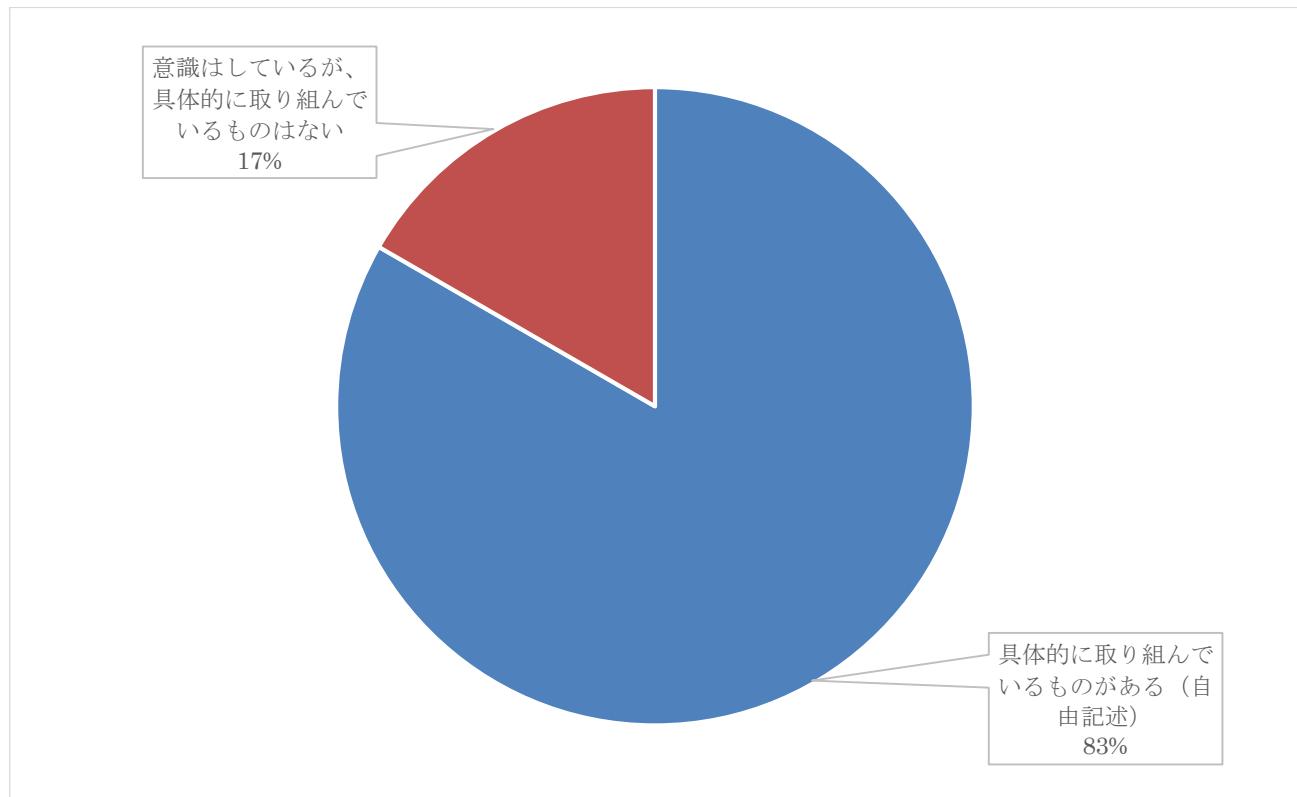
問 2-B 「意識していた」と答えた方にお聞きします、フレイル予防として特に取り組んでいるものは何ですか

例：毎週そらまめ体操に参加している（運動）

タンパク質を取るように、一日一食は意識して肉・魚を食べている（栄養）

定期的にボランティア活動に参加し、先月は地域の清掃活動に参加した（社会参加）

n=18



図：問 2-B 回答結果

具体的に取り組んでいるものがある（自由記述）：15 件

意識はしているが、具体的に取り組んでいるものはない：3 件

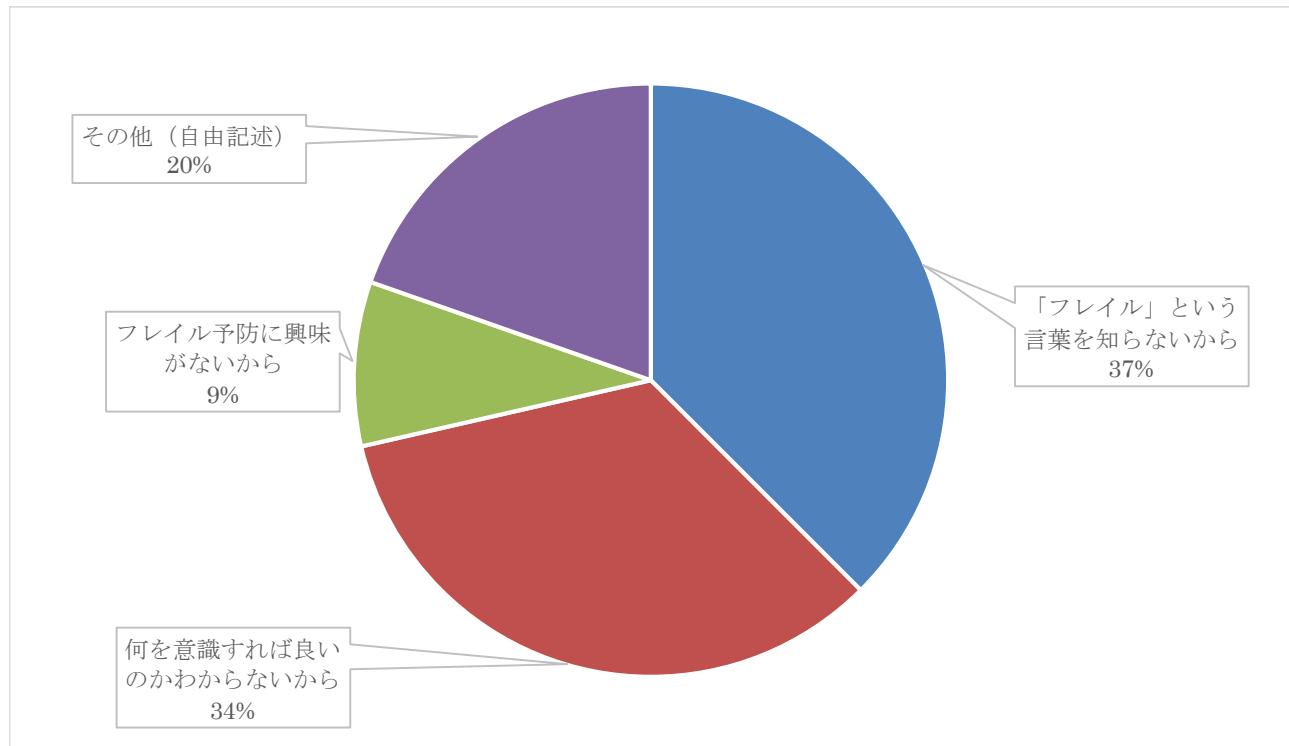
（自由記述）

- ・運動をする、栄養バランスを意識する
- ・食事と運動
- ・テレビ体操
- ・定期的な筋トレと食事内容を見直してバランス良く摂るようにしています
- ・栄養を意識した食事と適度な運動
- ・定期的な体を動かすイベントに参加している
- ・スポーツをする（卓球・バドミントン・ウォーキング）
- ・ストレッチ。一日 1 食 2 食
- ・ウォーキング

- ・町内会の防犯パトロールに参加している
- ・毎日のストレッチ、タンパク質を、意識してとる
- ・ジムに通い始めた。
- ・仕事を再開した
- ・ストレッチや体操をしたり、積極的にたんぱく質やビタミンミネラル等をサプリなどで摂取して意識している
- ・健康診断　なるべく運動

問 2-C 「あまり意識していない」「全く意識していない」と答えた方にお聞きします、理由はなぜですか

n=54



図：問 2-C 回答結果

「フレイル」という言葉を知らないから：21 件

何を意識すれば良いのかわからないから：19 件

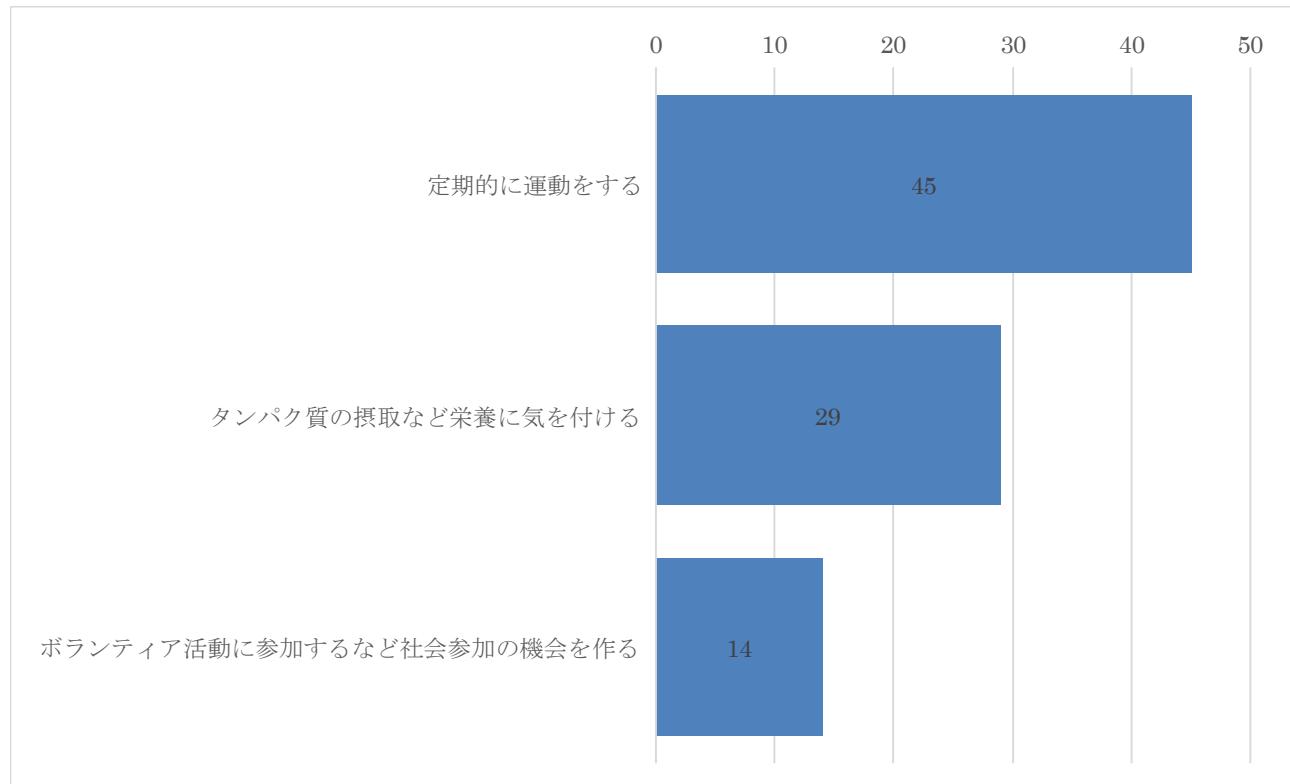
フレイル予防に興味がないから：5 件

その他（自由記述）：11 件

- ・自分で無いように感じる
- ・自分の年齢ではまだ関係ないと思っていたから
- ・まだ自分にはあまり必要だとは思っていなかったから
- ・健康寿命の期間を伸ばすと云う意味と思っています
- ・まだそのような年齢ではないと思っているため
- ・運動している
- ・年齢的にまだ先だと考えていたため
- ・まだそこまでの年齢でないから
- ・フレイルと意識するまえから運動はしていたので。
- ・まだ気にする年齢ではないから
- ・年齢的にそこまで意識しなくても良いと思っているから

問 2-D 「あまり意識していない」「全く意識していない」と答えた方にお聞きします、フレイル予防として取り組んでみたいものはどれですか（複数回答可）

n=59



図：問 2-D 回答結果

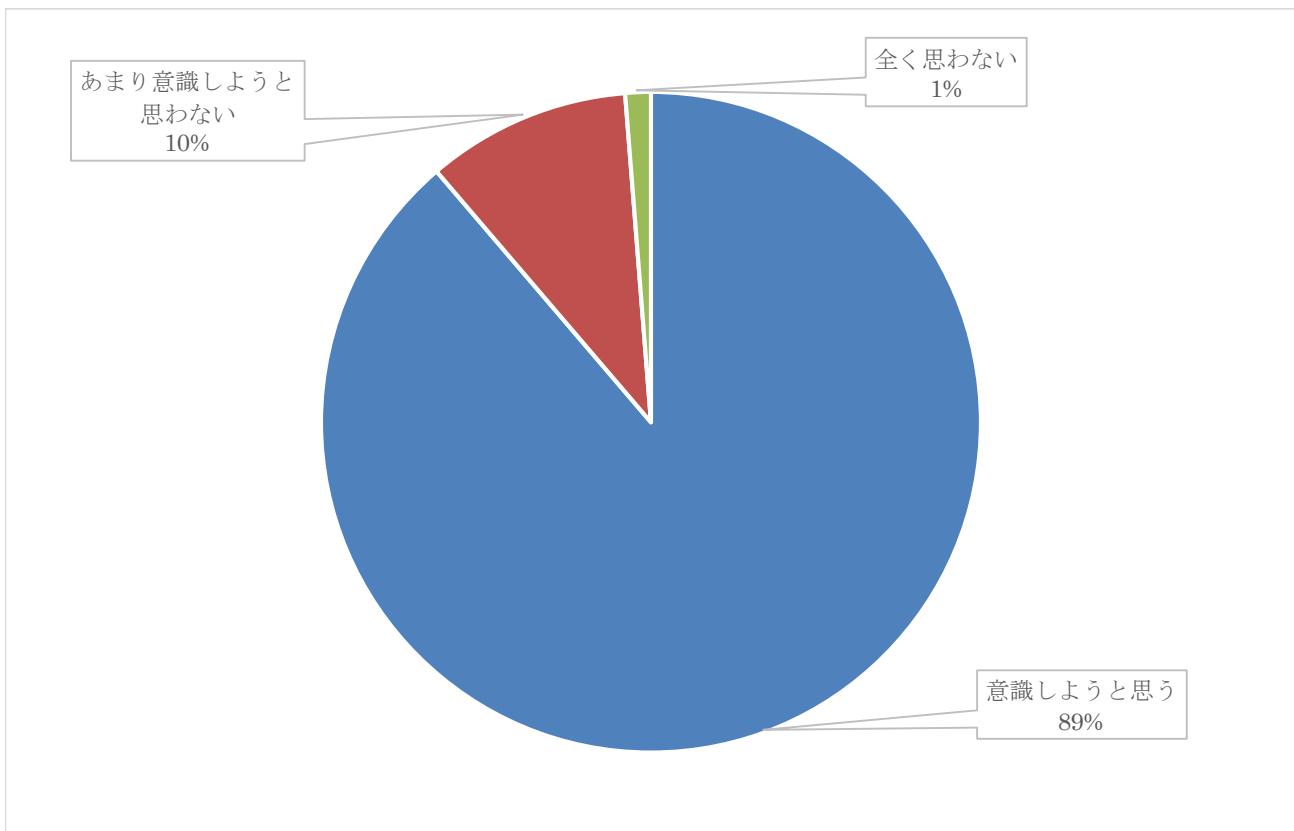
定期的に運動する：45 件

タンパク質の摂取など栄養に気を付ける：29 件

ボランティア活動に参加するなど社会参加の機会を作る：14 件

問3 今後（も）、フレイル予防を意識して生活していこうと思いますか

n=80



図：問3回答結果

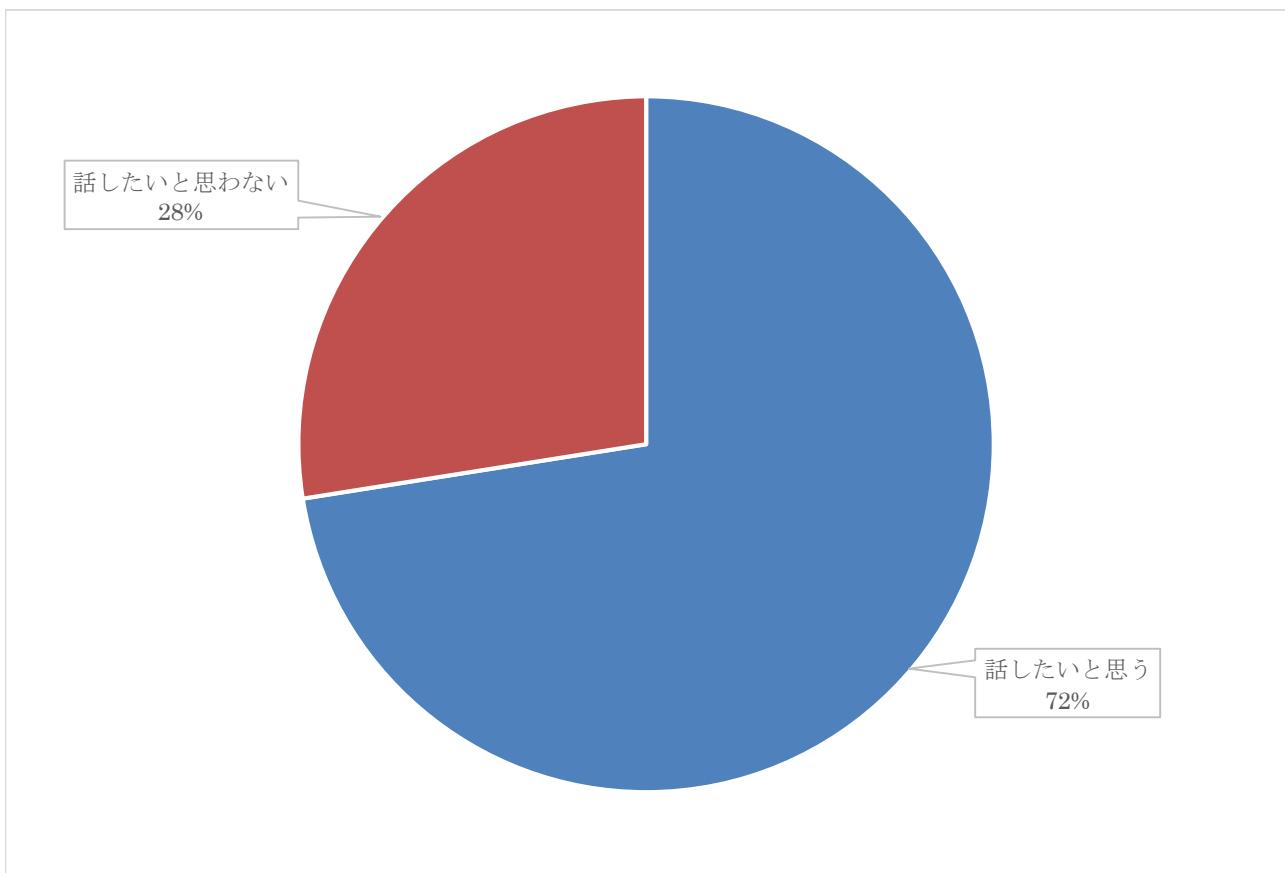
意識しようと思う：71件

あまり意識しようと思わない：8件

全く思わない：1件

問4 フレイル予防について身近な人に話したいと思いますか

n=80



図：問4回答結果

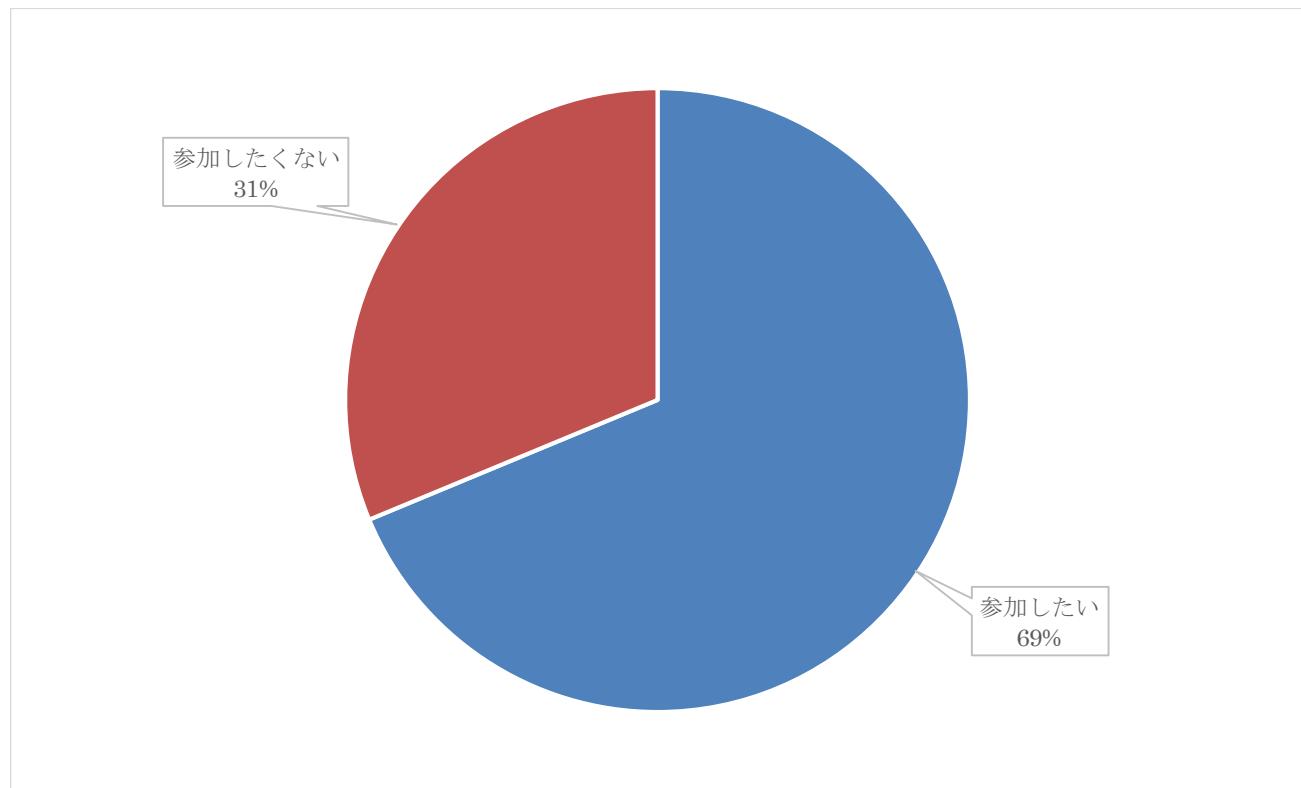
話したいと思う：58件

話したいと思わない：22件

問 5 フレイルチェック（注釈）測定会に参加したいと思いますか

（注釈）東京大学高齢社会総合研究機構が開発したプログラムに基づき、質問紙や測定機器等を活用し、自身のフレイルの兆候を測るものです。

n=80



図：問 5 回答結果

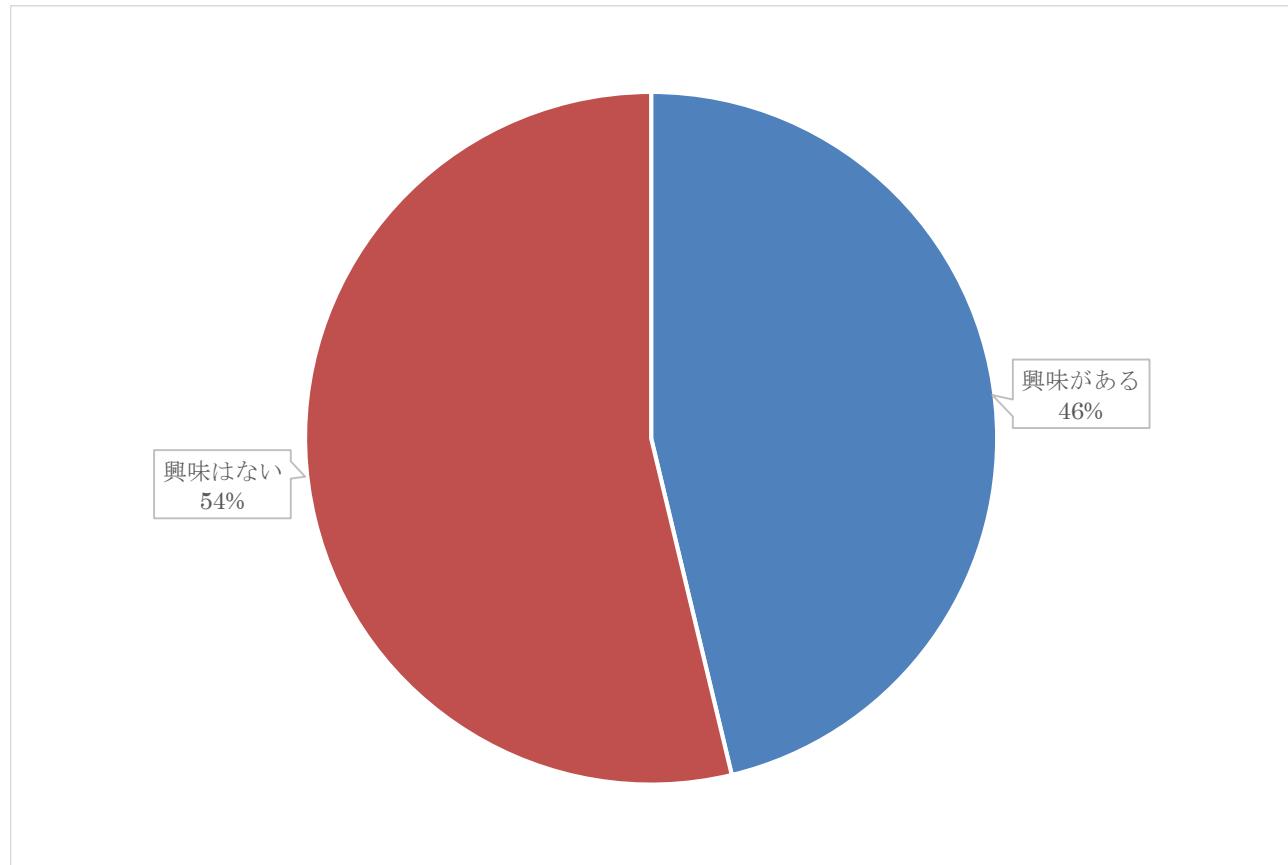
参加したい：55 件

参加したくない：25 件

問6 フレイルサポーター（注釈）の活動に興味はありますか

（注釈）本市では、フレイル予防の啓発活動を行うなど、地域の健康づくりの担い手として活躍する市民ボランティア「フレイルサポーター」を募集しています。取り組みの様子は市公式ホームページでご紹介しています。

n=80



図：問6回答結果

興味がある：37件

興味はない：43件

問7 「フレイル」という言葉の認知をさらに広げていくために、どのようなことが必要だと思いますか（自由記述）

n=49

高齢者のコミュニティに向けた講習会や資料の配布

言葉に触れる機会をつくるといいと思う。フレイル予防イベントをするのではなく、不特定多数がくるイベント（直近ではイチゴのイベントとか）で目に触れる場所に…など私のような子育て世代が知る機会がほしい。子育て世代の親がちょうどその時期にさしかかるので、その兆候を見逃さないという点では私たちの世代も知るべきだと思う。自分を客観視するのは難しいし徐々に悪化していくと思うので、他者からの視点も必要な気がする。

病院の待合室などにポスターを貼る。

英語にする必要がないと思います。

加齢対策とか高齢者意識改善とか、分かりやす日本語でしゃれた標語が良いのでは。

なんでもかんでも、英語にする文化に疑問を感じます。

私自身あまり知らなかつたので、かなり積極的に発信しないと浸透しないと思う。フレイル予防はなぜ重要（必要）なのか、その狙いや効果（医療費の削減、ひいては人手不足の対策）も含めて丁寧に説明することが求められると思います。理想を言えば民放各局がSDGSの啓発活動を行ったような全国規模の運動が行われれば良いとは思いますが、とりあえずはできることから始めるしかないと思います。

広報誌で広める

カタカナってわかりにくい

日常使う言葉じゃないからもっと中高年が参加しやすい体操教室を増やしてほしい

平日だけではなくて

市の周知が大切だと思います

毎月の市報とか市役所で常設展示するとか出前講座など

医療期間などにチラシやポスターを掲示、TV番組、CMの利用

カタカナではなく、お年寄りにわかる言葉の表記があればよいです。

できれば、日曜日、祭日をフレイル予防の体操や講座を頻繁に開催していただけますと、働く人も多く参加できると思います。

広報かすかべ、などに掲載して言葉を知らしめる。

SNSや情報誌など、対象の年齢層が異なる媒体を有効活用し、広める工夫が必要と感じる。

広報紙で紹介したり、病院にフレイルについての冊子を置くなどしてはどうかと思います。

いきなり「フレイル」と新しい言葉で言っても分かりにくいので、「最近よくつまづくようになつていませんか？」や「外出が面倒に感じて引きこもりがちでは？」と身近な例を挙げて、自分にも当たるかも？、これがフレイルか！と小さな変化に気づいてもらう広め方が良いと思います。そして、気軽に出来る少しの工夫で改善出来る点を具体的に示すことで身近に感じ改善に取り組んでもらいやすくなるのでは？

広報で分かりやすく告知する

いろいろな機会を通じてもっと周知を図ること。

広報様、よろしくお願ひします。

健康寿命を伸ばすと云う意味思っています。高齢になると個人差が大きいので単一プログラムは疑問です。フレイルは以前からアナウンスされていました。歩くことが重要だと思います。公園の整備やバスなどの

移動手段の確保、公共施設の充実など自治体として環境整備を図って欲しいです。

SNS や市報等紙媒体で春日部市の取組みを広め、具体的な取組み内容等を知らせる。フレイルの有識者の講演会を実施する。

市内飲食店とかスーパーなど人が集まるところに啓発ポスター、冊子などを置いてもらう。

市の広報等を活用した啓発

働いている世代や若い世代は、ご高齢の方のことで自分には関係ないと思いがちかと思います。若い方の目にsuchするような媒体にイラストなども若い方を交えた物を載せて、自分事として捉えていただくことが必要かと思います。

パンフレットなどをつくり、病院や薬局などに置いてもらう

実際の事例をもとに 具体例を発信すると 自分と重ね合わせ 注意するようになると思う

民間病院含め、そこで啓蒙活動するのが第一。

不健康にならない限り意識しないことだから社会活動はなにかしらのインセンティブがない限りひらがらないのでは？

広報春日部や地域新聞のアリフトなどで、特集を組む

テレビコマーシャルで放送する

高齢者に向っての言葉

今、何歳ですか？高齢者層の年齢に適正した元気基準の言葉を投げかける。

ex.65 歳の人には……？70 歳には……？

そして、「フレイル」注意を啓蒙して行く

広報等での紹介、取り組み

フレイル予防が必要な方を支える家族(若い年代)に対しても周知をしていく活動。

日本語にしたらしいと思う。

広報活動

この年齢になるとカタカナ用語より漢字やかな文字の説明の方がわかりやすく理解できるようになります。けれど新しい言葉も覚えなければいけませんね。何回も教えていただければ覚えられるようになると思います。なので何回も説明文と共に取り上げてもらえばと思います。

高校生、中学生の子供達も全く知りませんでした。幼児教育に取り入れてみたら良いと思います。

小さい頃から知識としてある事が大切だと思う。

横文字を使うこともいいのですが、わかり易く伝えるために日本語でも表記した方が年配者に伝わると思います。

高齢者向けの講座や教室など実施の時に毎回フレイルに関する話を手短に伝えるようにしていくと良いとおもう。

専門家による解説や、運動講座を定期的に実施。

テレビで特集したりポスターや広告など目にとまるところに掲示を増やす

イメージはできても、自分には起こらないと思ってしまいます。

健康なイメージがある有名人が、実はその兆候があったとか、具体的な話を交えると認知しやすいと思います。

広報誌等で大きな文字やイラスト等を 2~3 面にわたり掲載する。または数回にわたって掲載する。

広報誌での紹介や市役所ホームページに掲載する。

最近はやたらめったら、横文字、略称が多い、高齢者を対象にすのであれば、日本語で簡易な言葉使いでアピールすべきだと思います。また、現実的には眼科の患者が多いことをもっと認識すべき。自宅でパソコンをやっていられる方は少ないと思いますが、携帯でなんでもできますが携帯の画面は小さく打ち間違い、高齢者の視力の低下等眼の健康に害があります。

イベントとか単発なことでは無く、半年や長期間の継続的に発信、参加にポイント付与や何かしらの特典をつけて興味を持ってもらい参加を促すなどをしたら一つの知るきっかけになるかも

なぜフレイルが必要なのかという所から説明を行っていかないと、ただフレイル対策をしようと言われても他人事のように思えてしまうと思います。

講師を呼んで講習するより、まずフレイル予防の必要性を広報やメール等で頻繁に呼びかけしていった方が良いと思います。

テレビ。

年寄りは、テレビで放送されてれば、話題にするし信じる

宣伝をする。テレビやネット配信、雑誌、新聞等で。

携帯メールで知らせてほしい

わかりやすい図式のポスターを公共施設に貼ったり、病院での冊子頒布や街中で「フレイル」の認知度を上げ広めるためのキャンペーンを開催する等したら知るきっかけづくりになるかなと思います。

市広報紙での定期的な発信、関連イベントの実施、対象年齢の人への資料送付など

確か広報とかで見た気がします。

広報に毎回特集記事を載せるとか

どれだけ目にはいる機会があるか？で広まると思います。