

## 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：フレイルについて

回答期間：令和6年1月12日～1月21日

回答者数：75人（回答率75%）

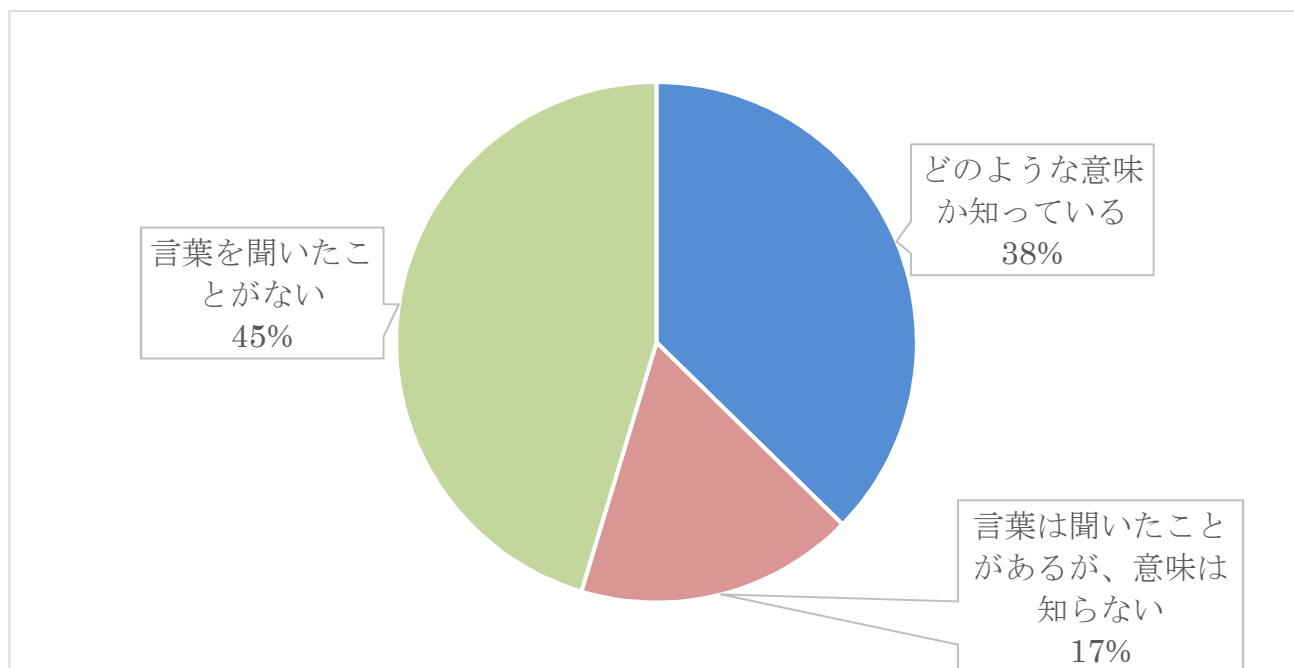
※グラフの「n」は、各設問の回答者総数を示しています

※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=75



図：問1回答結果

どのような意味か知っている：28件

言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない：13件

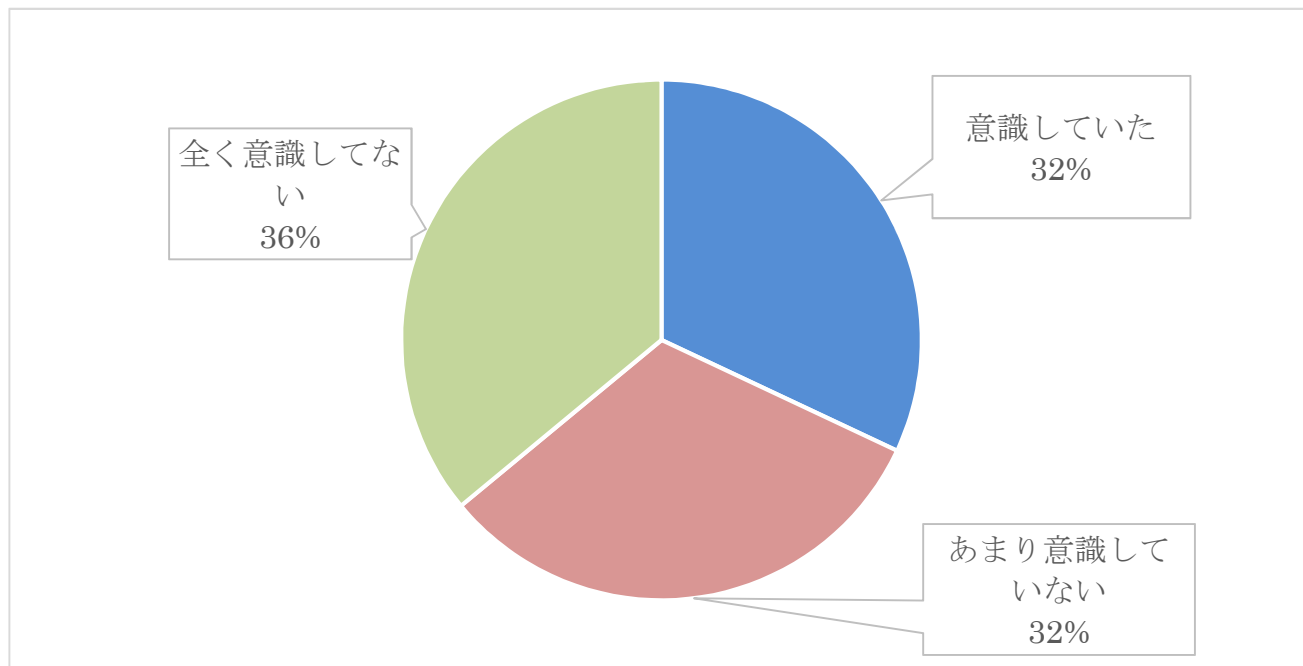
言葉を聞いたことがない：34件

問2 あなたはこれまでフレイル予防（運動・栄養・社会参加）を意識して生活してましたか

n=75

フレイル：

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です。一方で、適切な対処により、健康状態へ戻ることができる状態でもあります。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です。



図：問2回答結果

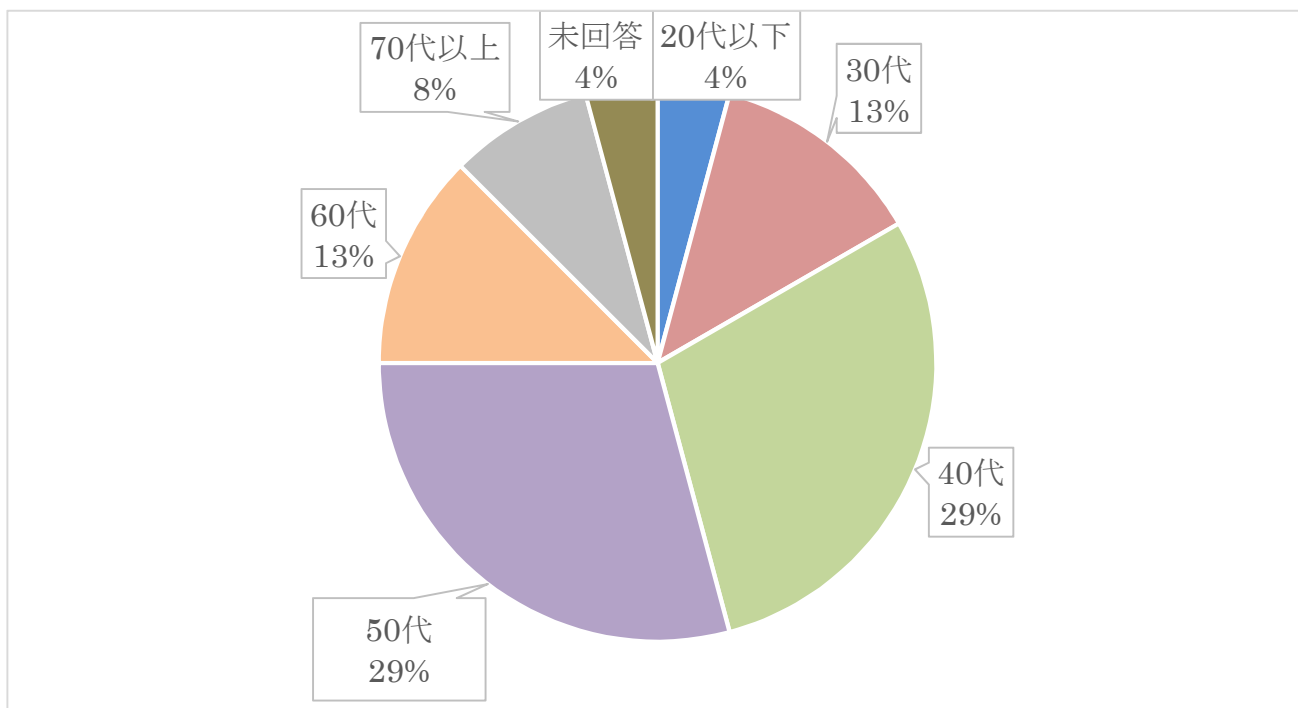
意識していた：24件

あまり意識していない：24件

全く意識していない：27件

問 2-A 「意識していた」と回答した場合、フレイル予防を意識したのは何歳頃ですか

n=24

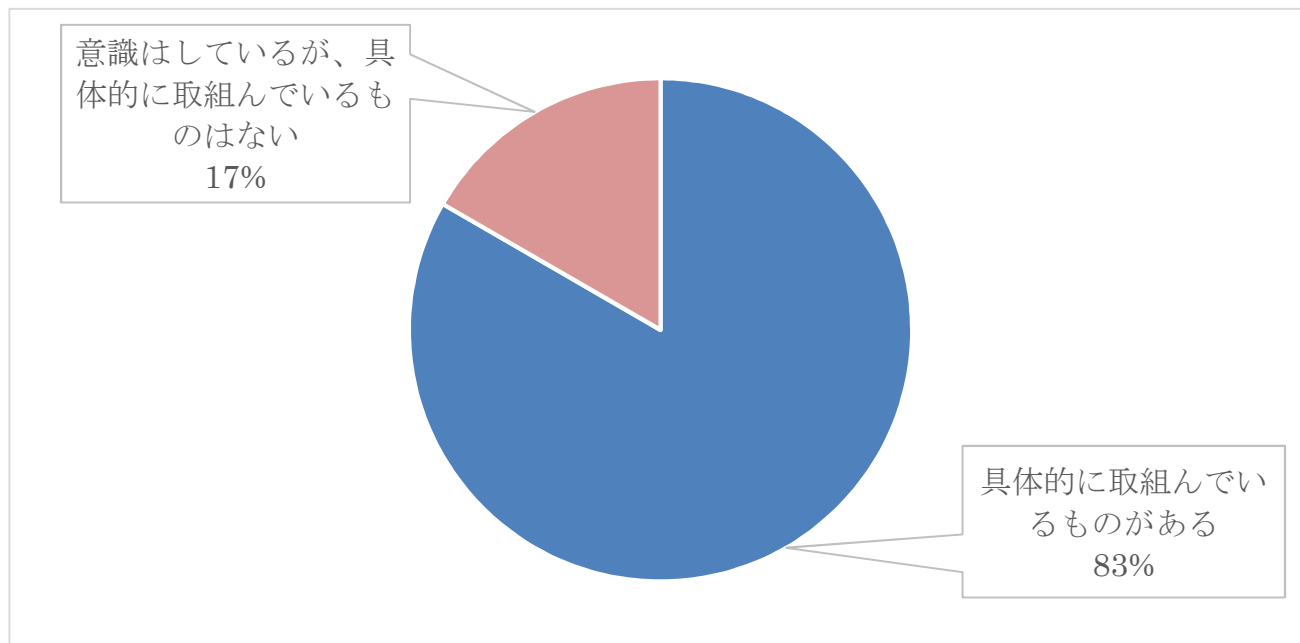


図：問 2-A 回答結果

- 20代以下：1件
- 30代：3件
- 40代：7件
- 50代：7件
- 60代：3件
- 70代以上：2件
- 未回答：1件

問 2-B 「意識していた」と回答した場合、フレイル予防として特に取組んでいるものは何ですか

n=24



図：問 2-B 回答結果

具体的に取り組んでいるものがある：20 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：4 件

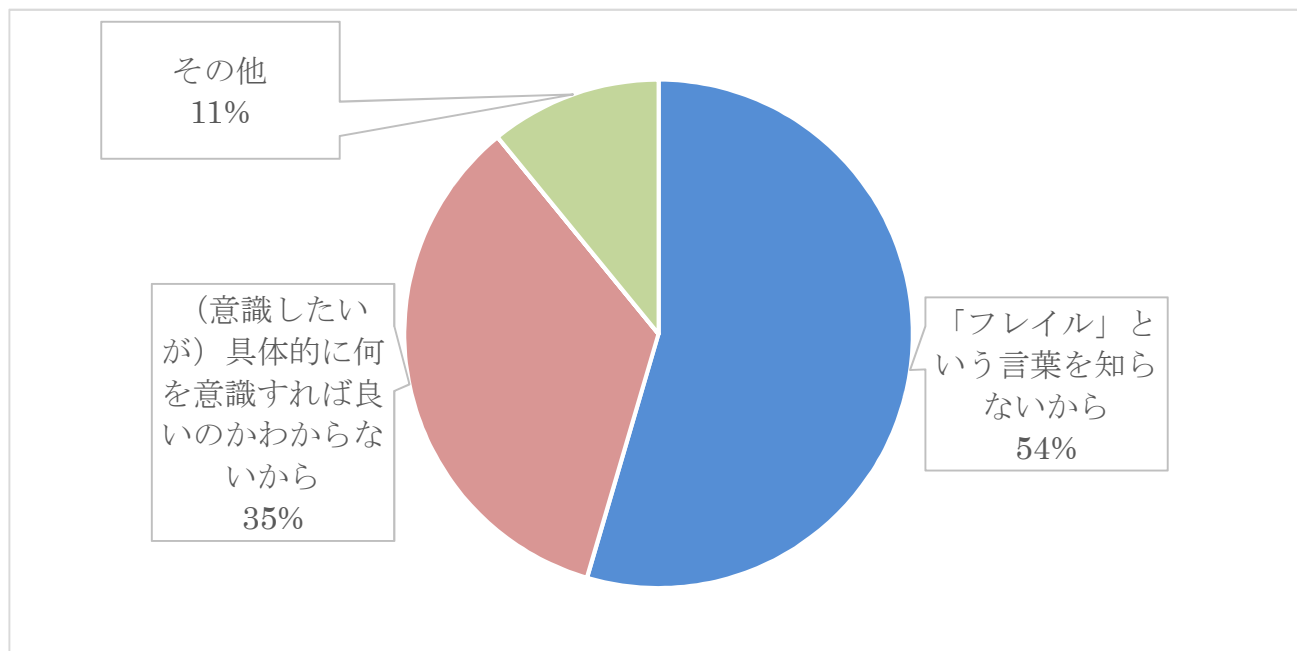
具体的に取り組んでいるもの

- ・ バランスや、家族に必要な栄養素を意識して献立を考えている
- ・ ウォーキング：5000 がノルマ 食事はバランス良く
- ・ ウォーキング、ヨガ教室に参加、旬の食材を使って毎日自炊
- ・ 運動習慣をつけて食事内容に気をつけている
- ・ 保健センターの研修に参加している。
- ・ 毎日筋トレ、規則正しい生活、気を使った食生活
- ・ ヨガをしたり、エレベーターを使わず、階段を上ったりしている
- ・ 習い事をする事で好奇心と向上心の維持。散歩で歩行機能維持と気分転換。
- ・ 定期的に歩く
- ・ なるべく歩くようにしている 毎日 1 回スクワットをする
- ・ 自分なりの体操、自転車
- ・ 運動、読者 ボーっとする時間がないように心掛けています。
- ・ ストレッチ体操 1 日 40 分
- ・ クイズに挑戦、必ず毎日たんぱく質を摂取
- ・ パソコン教室代表と講師
- ・ ウォーキング
- ・ ウォーキングやスポーツに参加している

- 運動面では「地元のグランドゴルフに週3日、その他の同好会 GG で月2から3回」、また個人的に週3から4回はウォーキング」を実施。食事面では毎日、納豆、豆腐、魚、緑黄色野菜を取り入れたメニューとしている。
- 日常的に筋トレしている、プロテインを取る
- ボランティアやイベントに参加

問 2-C 「あまり意識していない」「全く意識していない」と回答した場合、それはなぜですか

n=51



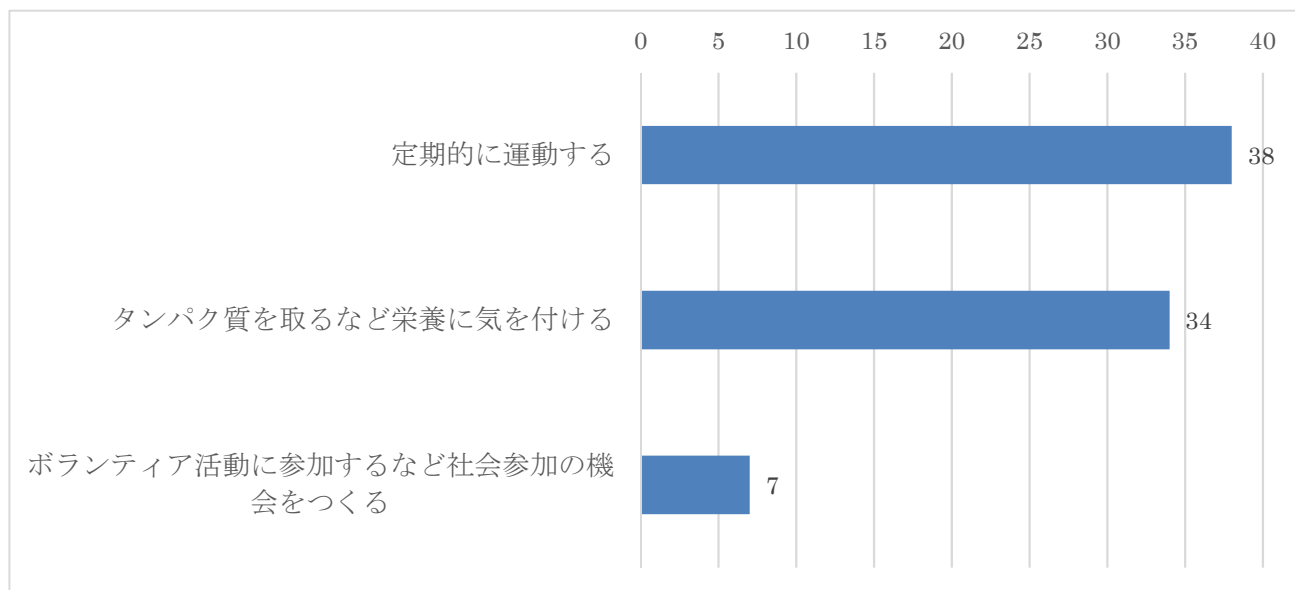
図：問 2-C 回答結果

「フレイル」という言葉を知らないから：30 件  
(意識したいが) 具体的に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：0 件  
その他：6 件

- ・まだ年齢が若いため。
- ・日常に追われ余裕が無い
- ・30代でまだ早いと思うから
- ・まだそこまで健康に問題が無いから
- ・「フレイル」と言うとは(言葉自体を)知りませんでした。内容については実際、年齢いった親が腰が痛いとか膝が痛いとか 気弱になっていたりして 話を聞きにいたり寄り添ったり なんとなくは理解している内容だと思いました。
- ・なんとなくおざなりになってしまっている

問 2-D 「あまり意識していない」「全く意識していない」と回答した場合、フレイル予防として取組んでみたいものはどれですか（複数回答可）

n=51



図：問 2-D 回答結果

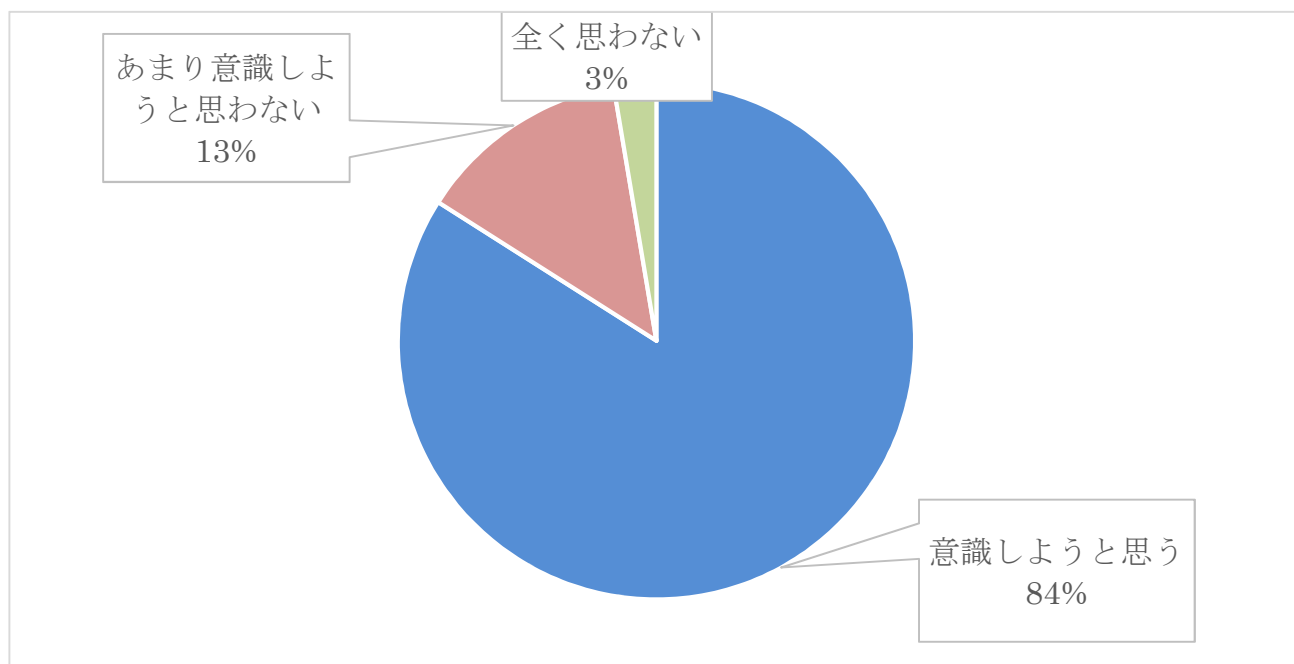
定期的な運動：38 件

タンパク質の摂取など栄養に気をつける：34 件

ボランティア活動に参加するなど社会参加の機会をつくる：7 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=75



図：問3回答結果

意識しようと思う：63件

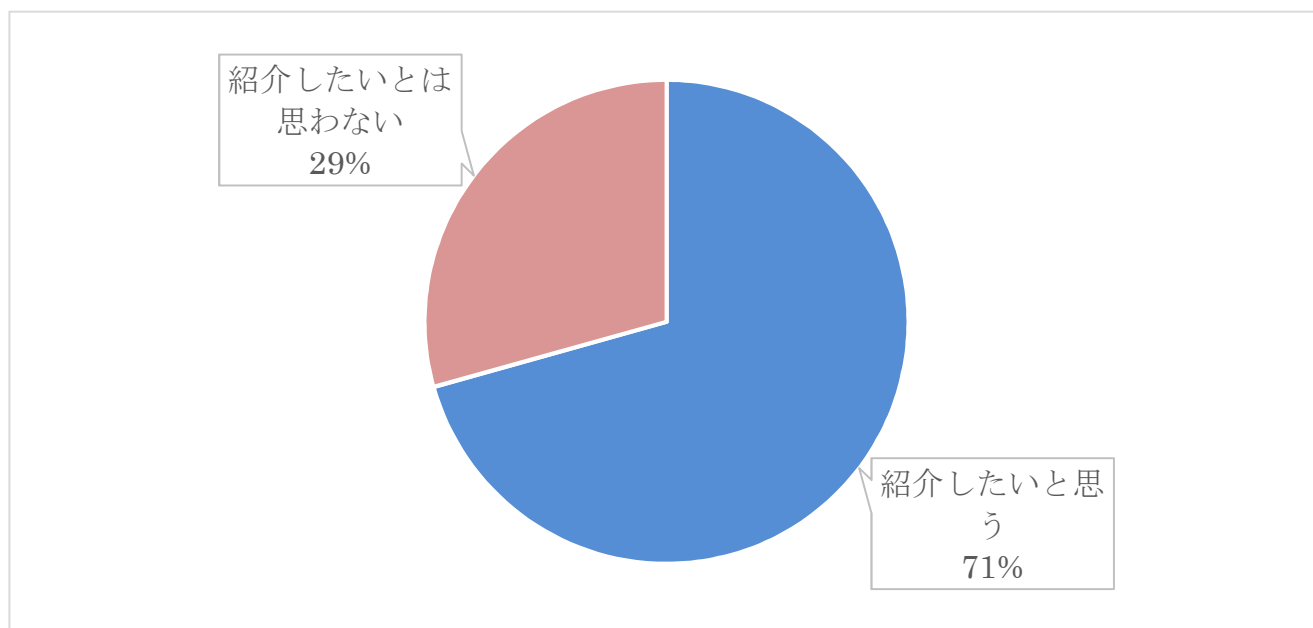
あまり意識しようと思わない：10件

全く思わない：2件



問4 フレイル予防について身近な人に紹介したいと思いますか

n=75



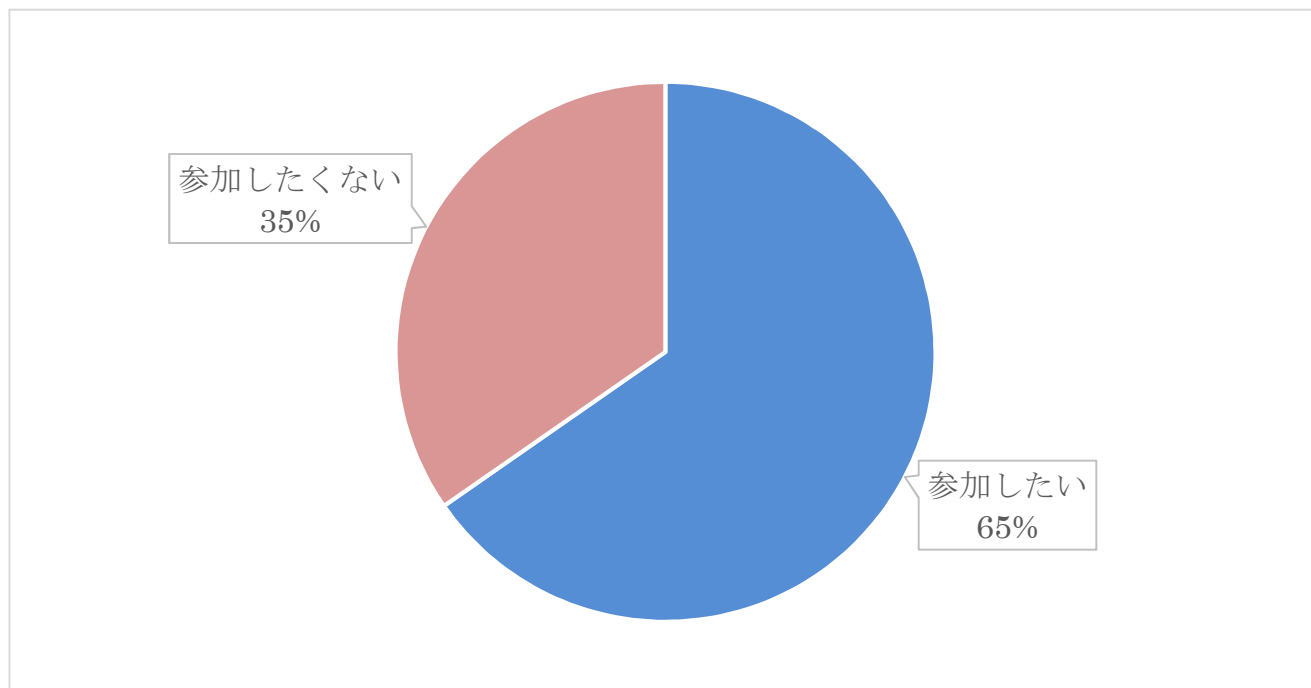
図：問4回答結果

紹介したいと思う：53件

紹介したいとは思わない：22件

問5 フレイルチェック測定会に参加したいと思いますか

n=75



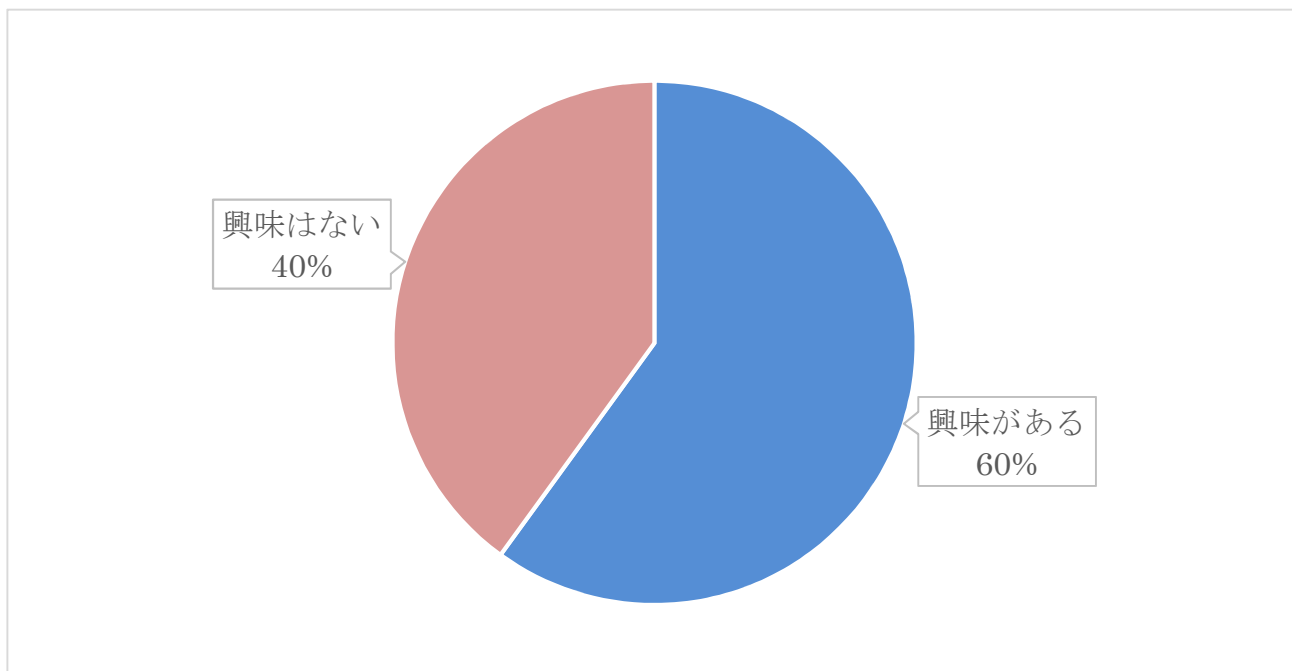
図：問5回答結果

参加したい：49件

参加したくない：26件

問6 フレイルサポーターの活動に興味はありますか

n=75



図：問6回答結果

興味がある：45件

興味はない：30件