

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：フレイル予防

回答期間：令和7年1月10日（金曜日）～20日（日曜日）

回答者数：78人（回答率78%）

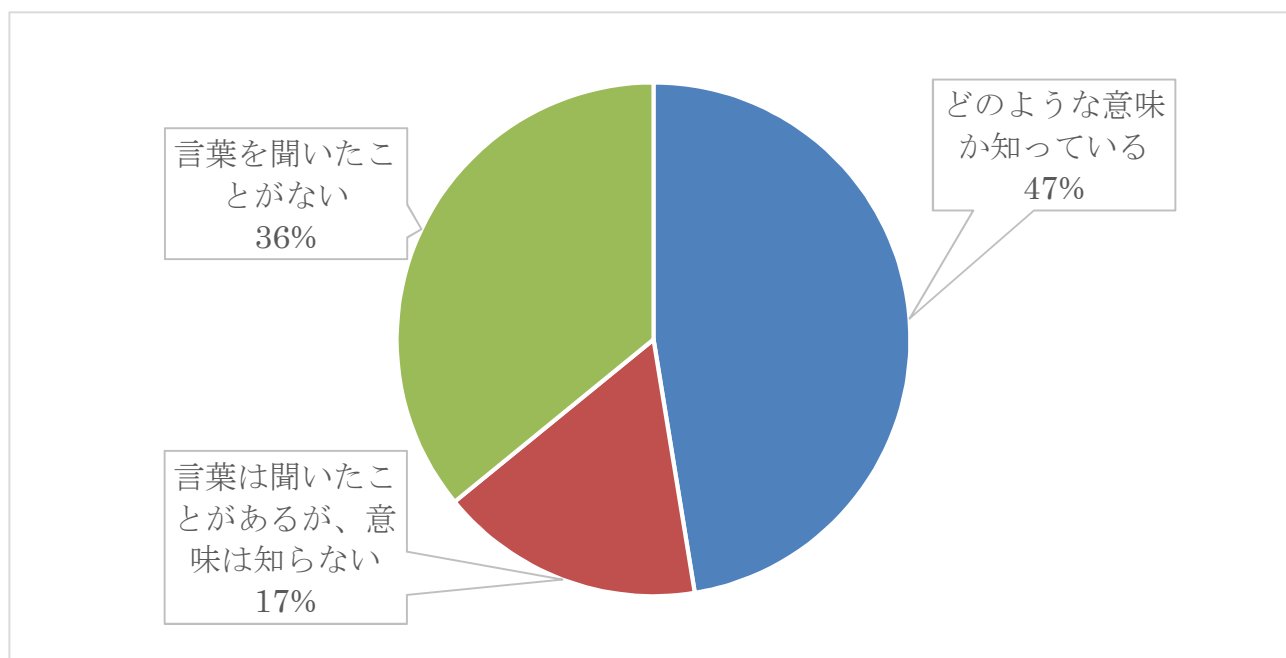
※グラフの「n」は、各設問の回答者総数を示しています

※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=78



図：問1 回答結果

どのような意味か知っている：37件

言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない：13件

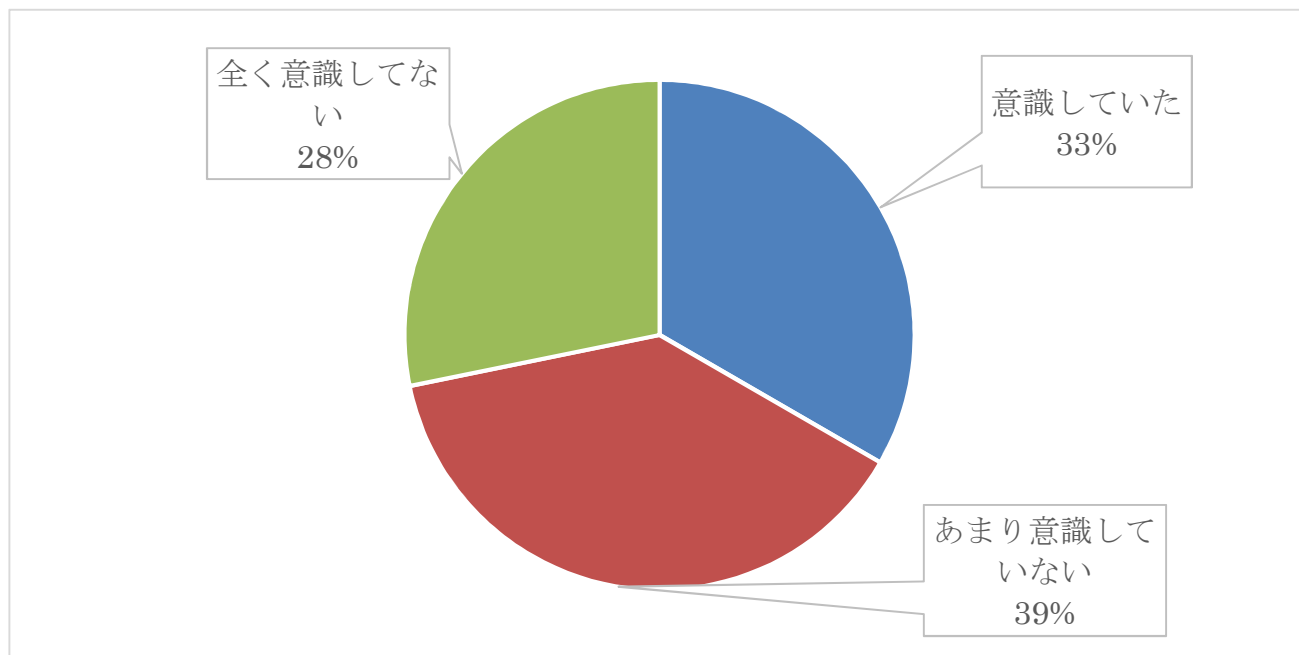
言葉を聞いたことがない：28件

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いましたか

n=78

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

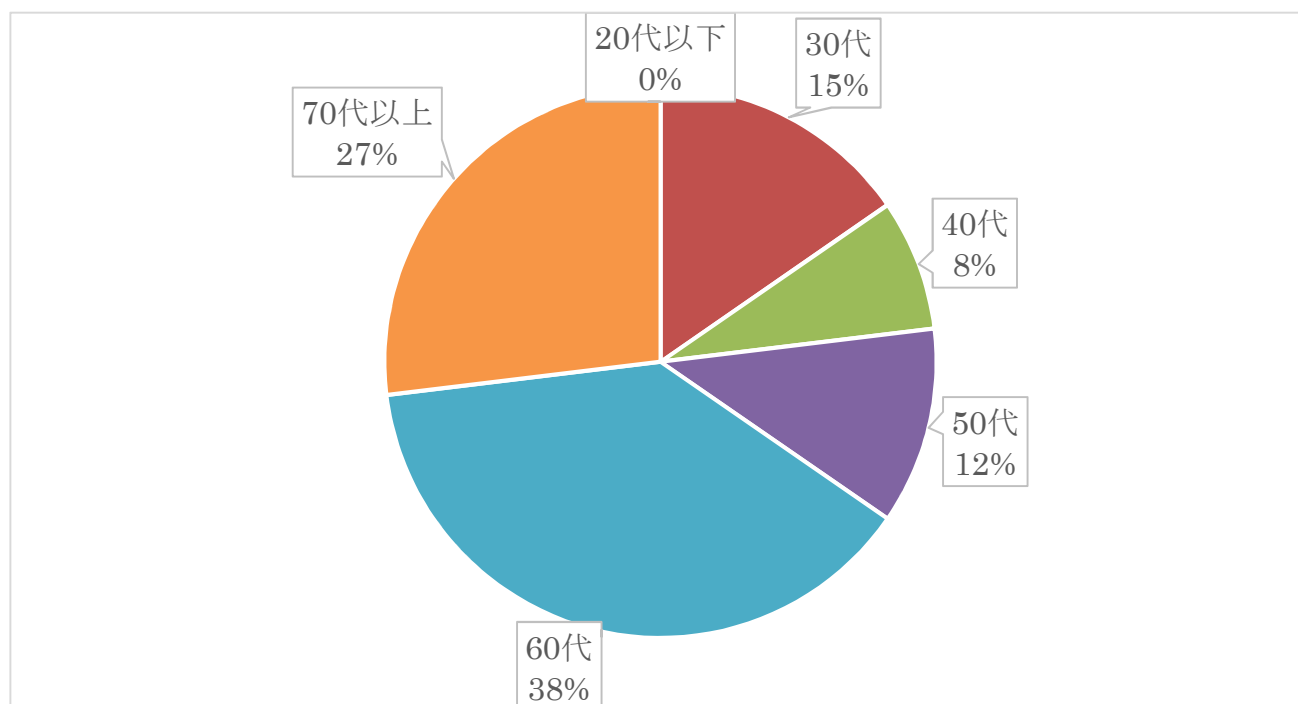
意識していた：26 件

あまり意識していない：30 件

全く意識していない：22 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=26



図：問 2-A 回答結果

20 代以下：0 件

30 代：4 件

40 代：2 件

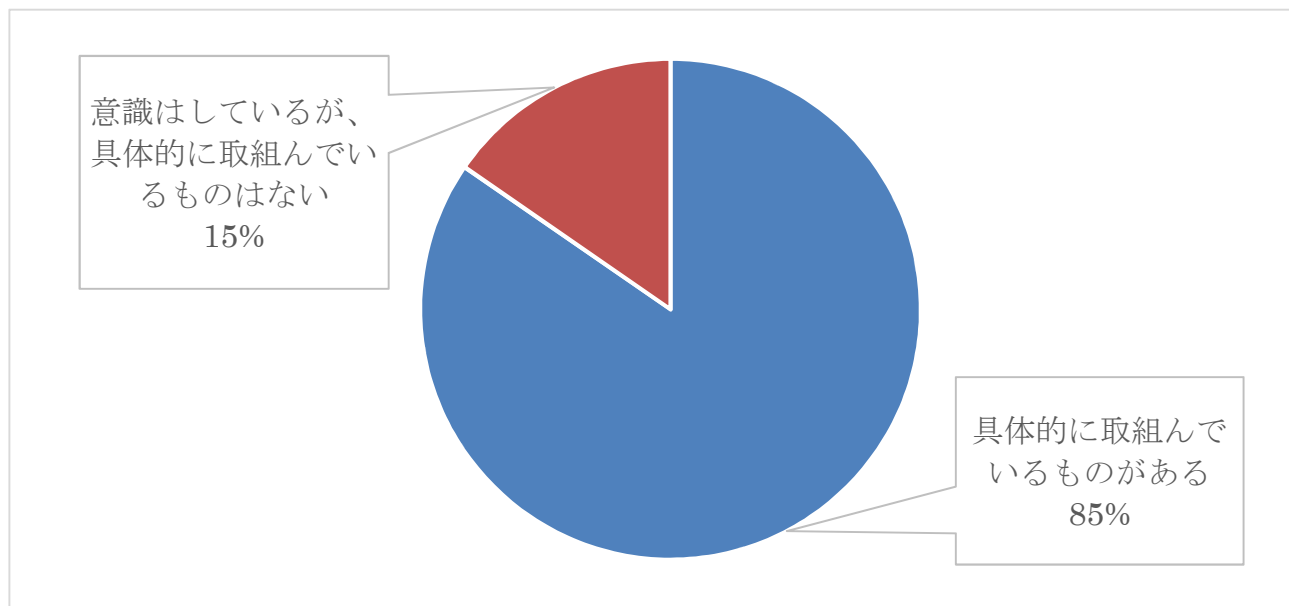
50 代：3 件

60 代：10 件

70 代以上：7 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=26



図：問 2-B 回答結果

具体的に取り組んでいるものがある：22 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

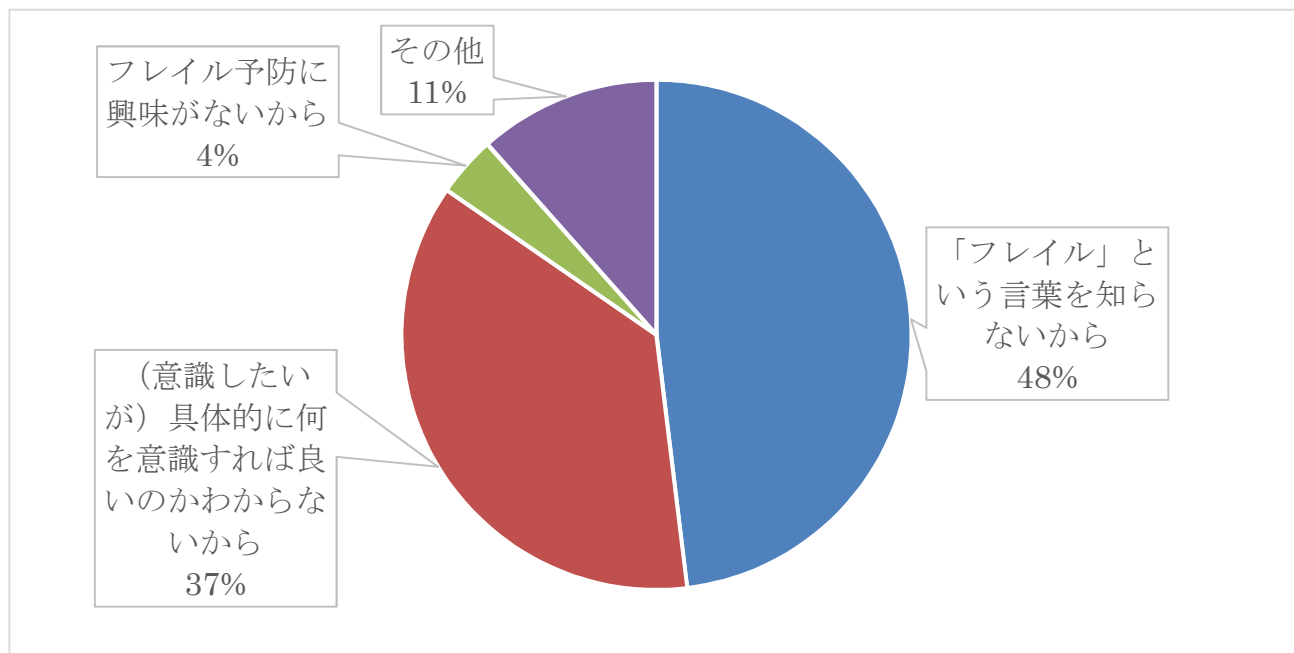
具体的に取り組んでいるもの

- ・ウォーキング
- ・ウォーキング
- ・エアロビクス、フラバレーに参加している、パソコン学習会に参加している
- ・サポーター 1 期生です
- ・そらまめ体操に参加
- ・タンパク質は取るようにしている
- ・タンパク質をとり、少しでも歩くよう心がけている
- ・ピラティスに通っている。市が主催の健康に関する企画に参加
- ・ボランティア、運動
- ・ヨガ、食事
- ・運動
- ・機能訓練指導員として自ら適度な運動に取り組むのと同時にご利用者様にも運動を提供している
- ・五キロジョギング
- ・週一だがウィングハットでジムトレしている。
- ・速歩き、筋トレ
- ・卓球
- ・蛋白質を多く摂取する。ウォーキング

- ・地域のボランティア
- ・徒歩中心の移動、筋トレ、ストレッチなど
- ・歩いたり、高蛋白質、低脂肪を心掛け栄養バランスよく摂取している
- ・毎朝のラジオ体操、バランス良く食べる。
- ・立つだけダイエット テレビ体操

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=52



図：問 2-C 回答結果

「フレイル」という言葉を知らないから：25 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

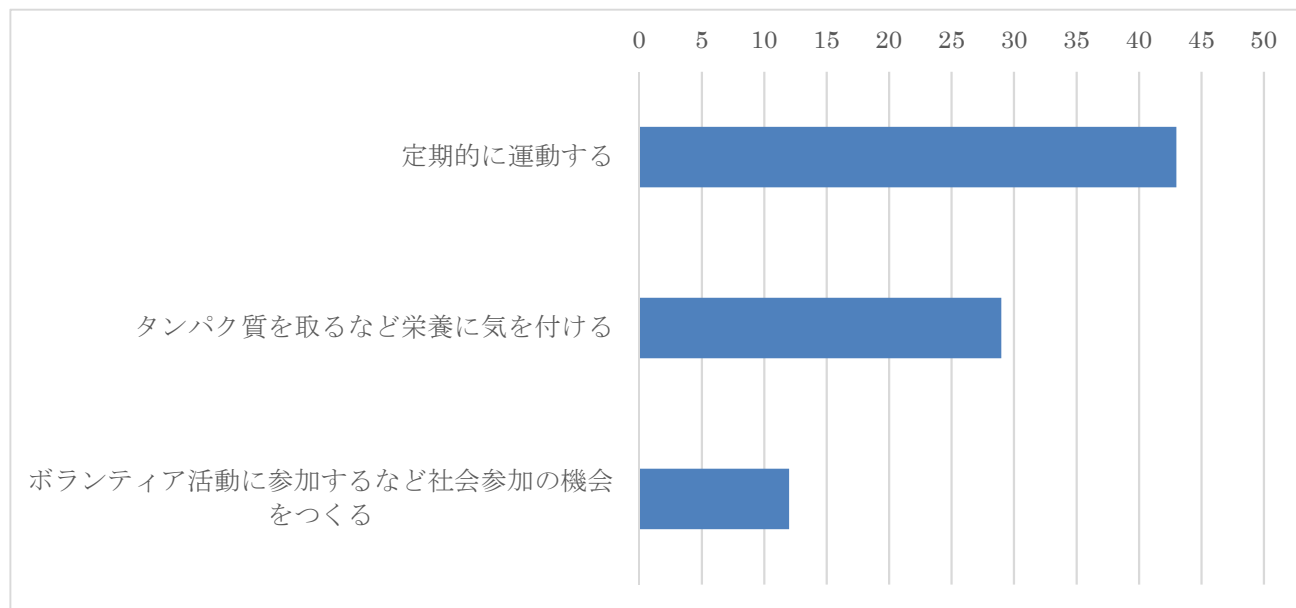
フレイル予防に興味がないから：2 件

その他：6 件

- ・まだ高齢者ではないから
- ・意識しなくても適度に運動する習慣を身につけているから。
- ・心臓の動悸・腰が悪い・トイレが近い・難聴・色々と有るので、その日
- ・体力がどれくらい低下しているか確認できていない
- ・年齢的に
- ・年齢的にまだ

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=49



図：問 2-D 回答結果

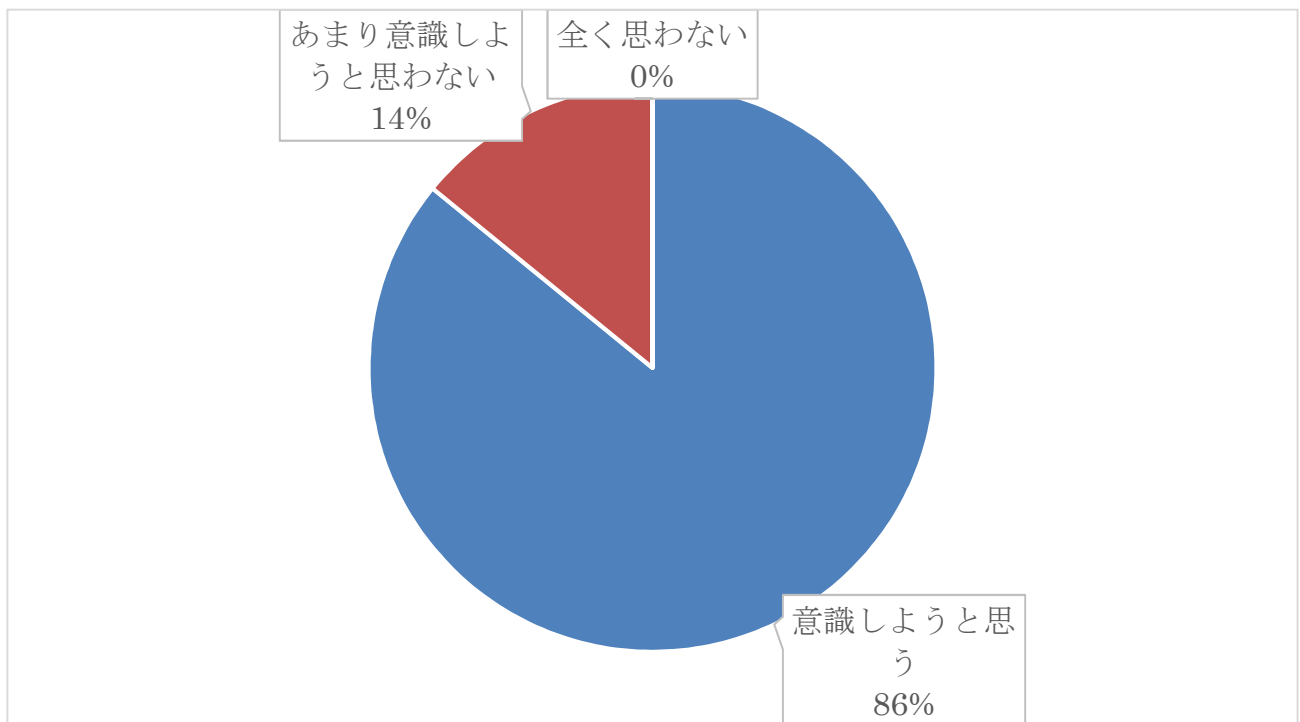
定期的な運動：43 件

タンパク質を取る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つくる：12 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=78



図：問3 回答結果

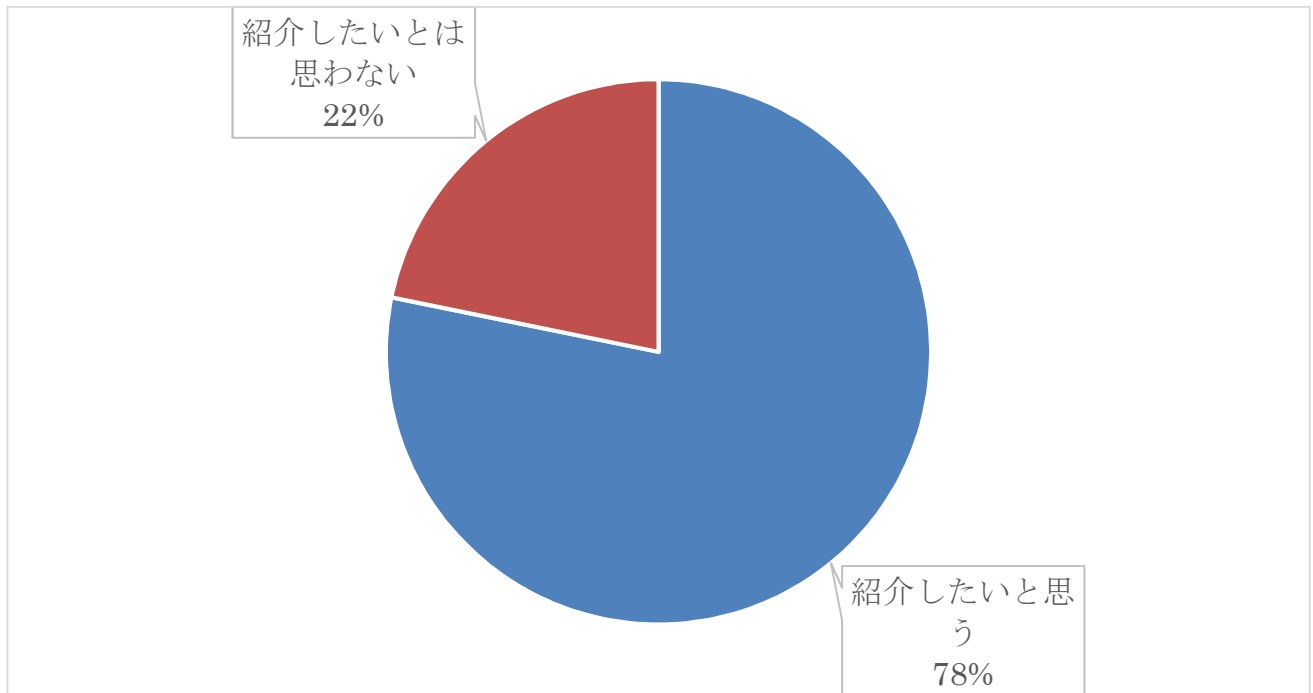
意識しようと思う：67件

あまり意識しようと思わない：11件

全く思わない：0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=78



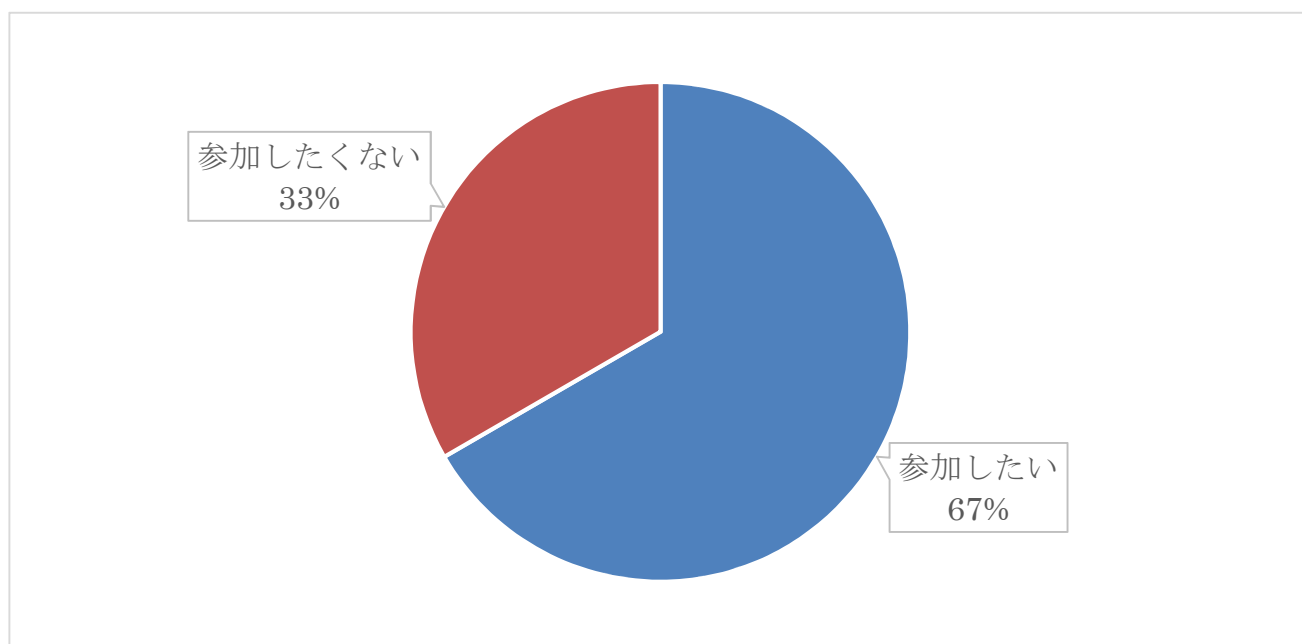
図：問 4 回答結果

紹介したいと思う：61 件

紹介したいとは思わない：17 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=78



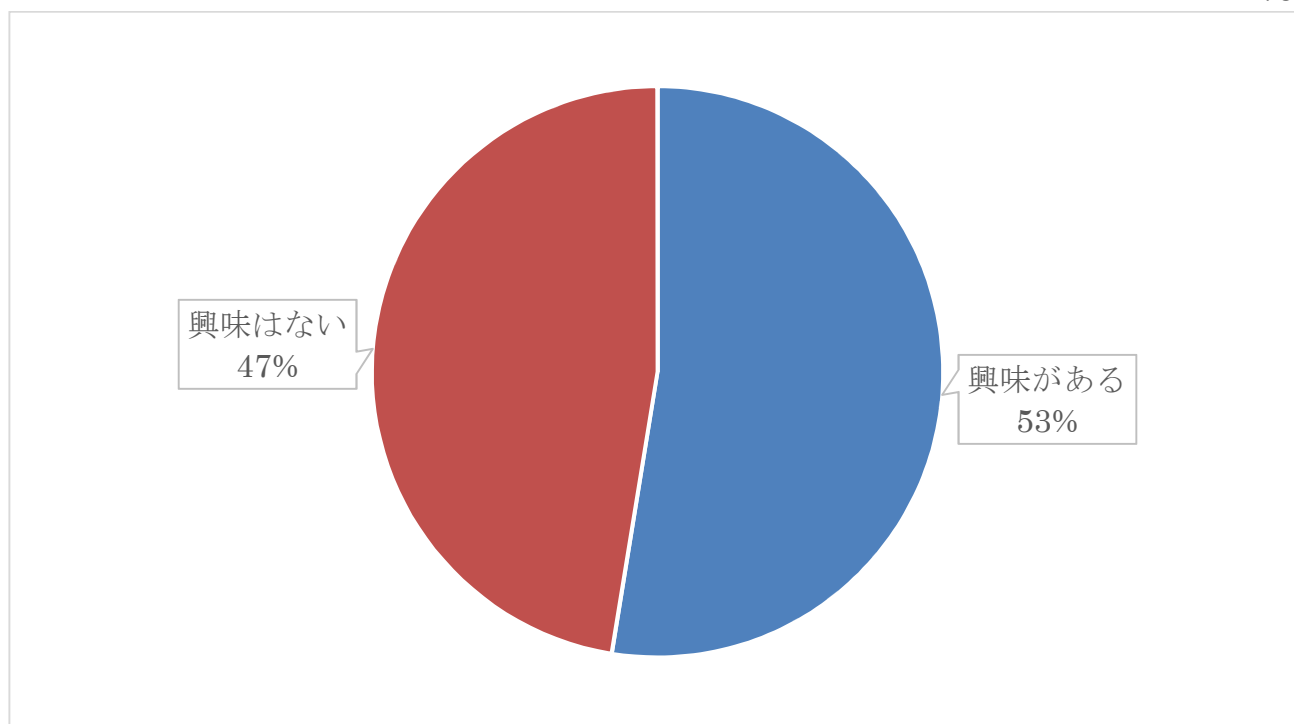
図：問 5 回答結果

参加したい：52 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=78



図：問 6 回答結果

興味がある：41 件

興味はない：37 件