

人生 100 年時代の健康とフレイルに関する調査 2022

2022 年 10 月 18 日

株式会社タニタ

健康総合企業のタニタは、インターネットリサーチで「人生 100 年時代の健康とフレイルに関する調査 2022」を実施し、その集計結果を公開しました。この調査は 2022 年 8 月 5 日～8 月 9 日の 5 日間、全国の 40 歳以上の男女(2,500 名)を対象に行ったものです。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

— 調査結果トピックス —

第 1 章 人生 100 年時代の健康に関する意識・実態

p.2-p.3

- 健康寿命の理想と予想 「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活したいと思う年齢」は平均 86.27 歳、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できると思う年齢」は平均 81.87 歳
- 統計上の健康寿命と【健康寿命の理想】の間に、男性で 12.87 歳、女性で 11.61 歳の隔たりあり

第 2 章 フレイルに関する意識・実態

p.4-p.9

- “フレイル”の認知率は 4 割強、55 歳未満では 3 割に満たない結果に
- “フレイル”になると起こることとして知っているもの TOP2「認知症リスクが高くなる」「転びやすくなる」
- フレイル健診の受診状況 後期高齢者の 3 人に 2 人が「受診していない」
- 「自身がフレイルになることが心配」6 割強、50 代前半では 7 割
- どのフレイルになることが心配？ 50 歳未満では「精神的フレイル」が 1 位、50 歳以上では「身体的フレイル」が 1 位
- 「父親がこれからフレイルになることが心配」6 割弱、「母親がこれからフレイルになることが心配」6 割
- 親がなると心配なフレイル 1 位「身体的フレイル」2 位「精神的フレイル」3 位「社会的フレイル」
- 親のフレイル予防・改善として現在行っているサポート
「コミュニケーション」がダントツ、2 位「共食」3 位「栄養管理」4 位「趣味・余暇活動」5 位「運動・スポーツ」

第 3 章 フレイルと芸能人・キャラクター

p.10

- いくつになっても活動的でフレイルにならないと思う芸能人
男性芸能人では 1 位「明石家さんまさん」2 位「加山雄三さん」3 位「郷ひろみさん」4 位「タモリさん」、
女性芸能人では 1 位「草笛光子さん」2 位「黒柳徹子さん」3 位「吉永小百合さん」4 位「デヴィ・スカルノさん」
- いくつになっても活動的でフレイルにならないと思うアニメ・漫画キャラ
「フグ田サザエ」がダントツ、「孫悟空」「モンキー・D・ルフィ」「両津勘吉」「ルパン三世」「キン肉スグル」が TOP10 入り

第 4 章 人生 100 年時代の健康づくりに向けた取り組みの実態

p.11-p.13

- 「健康維持・向上のために取り組んでいることがある」9 割
健康維持・向上のために取り組んでいること 1 位「健康診断を定期的に受ける」2 位「休養・睡眠を十分にとる」
- 「健康や運動について、日頃から測定しているものがある」8 割強、40 代前半では約 7 割にとどまる
日頃から測定しているもの 1 位「体重」2 位「血圧」3 位「歩数」4 位「体温」5 位「体脂肪率」
- コロナ禍前と比べた健康状態の変化 「食欲が湧かないことが増えた」1 割弱、「食事の摂取量が減った」2 割弱、「体重が減った」2 割弱、「筋力・筋肉量が減った」4 割弱、「活動量が減った」4 割弱

第 5 章 運動機能・栄養・口腔機能・くらしぶりなどフレイルに関する生活実態

p.14-p.22

- くらしや運動、健康状態からフレイルの状態にあるかをチェック
4 人に 1 人が「フレイル」、3 人に 1 人が「プレフレイル」の恐れがあることが明らかに
- フレイルにならないために行いたいもの
1 位「栄養バランスの良い食事」2 位「1 日 3 食」3 位「ウォーキング」4 位「たんぱく質を摂る」5 位「カルシウムを摂る」
女性では「人と会う・社会との接点を持つ」が高い割合に

※第 1 章から第 3 章までの内容を 9 月 15 日に先行して公表しています。

第1章 人生100年時代の健康に関する意識・実態

■健康寿命の理想と予想 「健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活したいと思う年齢」は平均86.27歳、 「健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できると思う年齢」は平均81.87歳

全国の40歳以上の男女2,500名(全回答者)に、人生100年時代をアクティブに過ごすための「健康」に関する質問をしました。

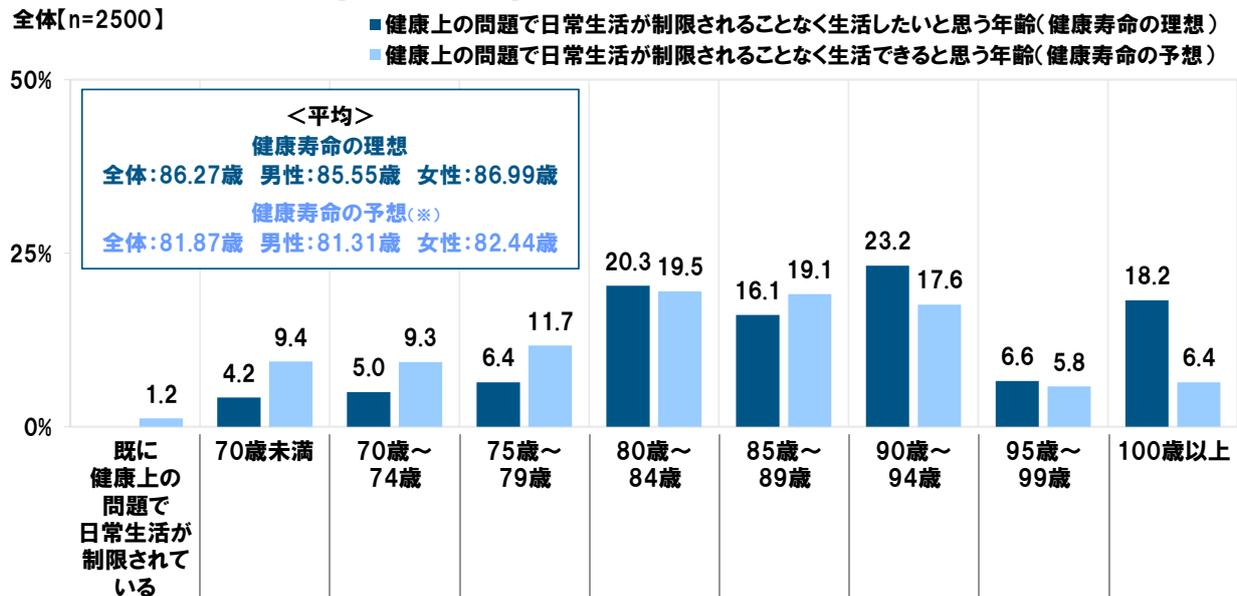
まず、自身の健康寿命について、理想と予想を聞いたところ、【健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活したいと思う年齢(健康寿命の理想)】では、「80歳～84歳」(20.3%)や「85歳～89歳」(16.1%)、「90歳～94歳」(23.2%)、「100歳以上」(18.2%)に多くの回答が集まり、平均は男性85.55歳、女性86.99歳で、全体は86.27歳でした。人生100年時代に向けて、寿命を全うする年齢まで可能な限り健康を保ちたいと考える人が多いようです。

他方、【健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できると思う年齢(健康寿命の予想)】では、「75歳～79歳」(11.7%)や「80歳～84歳」(19.5%)、「85歳～89歳」(19.1%)、「90歳～94歳」(17.6%)に回答が集まり、「既に健康上の問題で日常生活が制限されている」(1.2%)と回答した人を除いた平均は男性81.31歳、女性82.44歳で、全体は81.87歳でした。年齢の平均を比較すると、健康寿命の理想(86.27歳)と比べ、健康寿命の予想(81.87歳)のほうが4.40歳短くなりました。病気・怪我といった問題によって日常生活が制限される老後の健康リスクを想定している人も多いのではないのでしょうか。

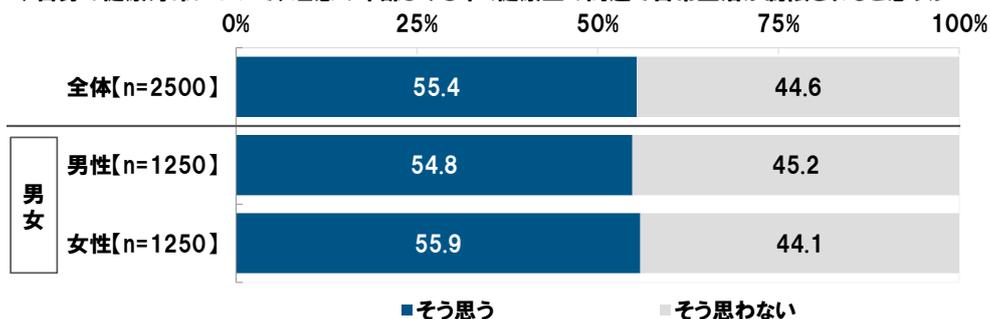
また、健康寿命の予想が健康寿命の理想を下回った割合は全体で55.4%となり、半数以上の人々が理想よりも早く日常生活で制限されると考えていることがわかりました。

◆自身の健康寿命の理想と予想 [各単一回答形式]

全体[n=2500]



◆自身の健康寿命について、理想の年齢よりも早く健康上の問題で日常生活が制限されると思うか



■統計上の健康寿命と【健康寿命の理想】の間に、男性で12.87歳、女性で11.61歳の隔たりあり

厚生労働省の調査(※)によると、健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。また、平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳で、健康寿命と平均寿命には男性で8.73歳、女性で12.07歳と大きな開きがあります。

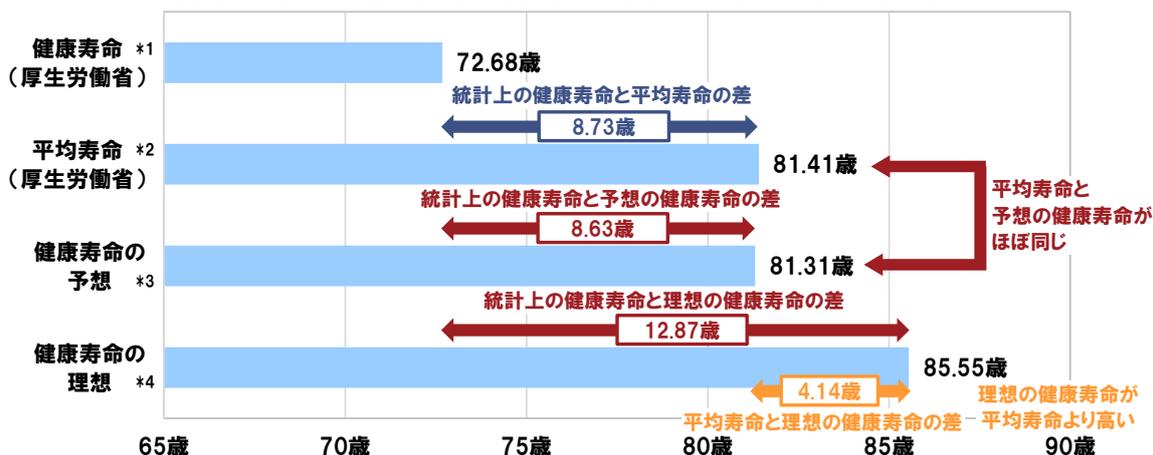
ここで、“自身の健康寿命の理想と予想”を聴取して得られた【健康寿命の理想】の平均と【健康寿命の予想】の平均、厚生労働省の調査による健康寿命と平均寿命を男女別にみると、男性では統計上(厚生労働省の調査)の平均寿命(81.41歳)と【健康寿命の予想】(81.31歳)がほぼ同一となりました。【健康寿命の理想】(85.55歳)が統計上の健康寿命(72.68歳)を12.87歳、統計上の平均寿命(81.41歳)を4.14歳上回りました。

女性では、【健康寿命の理想】(86.99歳)が統計上の健康寿命(75.38歳)を11.61歳上回りました。また、【健康寿命の理想】(86.99歳)と統計上の平均寿命(87.45歳)がほぼ同一となりました。回答者による個人差があると考えられるものの、平均でみると寿命を終える間際まで日常生活に制限がなく過ごしたいと考えている一方で、それは難しいことだと予想している姿が読み取れます。

寿命を終える間際まで、またできる限り長い期間を、日常生活を制限なく過ごしたいと考える人は多いですが、現実として難しい人が多い可能性が読み取れました。

※ 厚生労働省『健康寿命の令和元年値について』(令和3年12月20日) <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000872952.pdf>

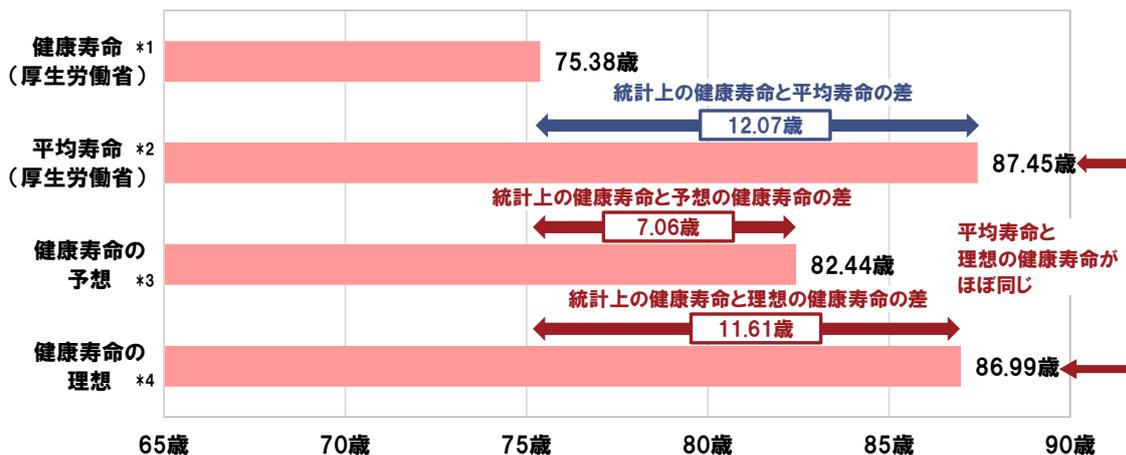
健康寿命の理想・予想と統計上の健康寿命・平均寿命(男性)



*1健康寿命と*2平均寿命は厚生労働省『健康寿命の令和元年値について』(令和3年12月20日)を参照

*3健康寿命の予想と*4健康寿命の理想はタニタ調べ(2022年8月に実施した40歳以上の男女2,500人を対象にしたインターネット調査で得られた年齢の平均値)

健康寿命の理想・予想と統計上の健康寿命・平均寿命(女性)



*1健康寿命と*2平均寿命は厚生労働省『健康寿命の令和元年値について』(令和3年12月20日)を参照

*3健康寿命の予想と*4健康寿命の理想はタニタ調べ(2022年8月に実施した40歳以上の男女2,500人を対象にしたインターネット調査で得られた年齢の平均値)

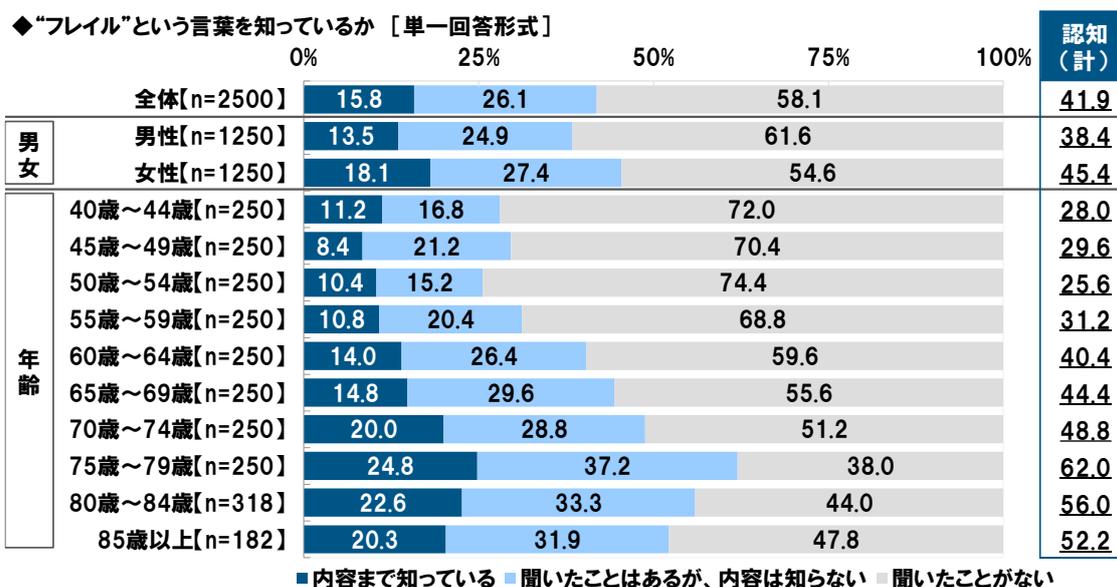
第2章 フレイルに関する意識・実態

■“フレイル”の認知率は4割強、55歳未満では3割に満たない結果に

■“フレイル”になると起こることとして知っているもの TOP2「認知症リスクが高くなる」「転びやすくなる」

全回答者(2,500名)に、“フレイル”という言葉を知っているか聞いたところ、「内容まで知っている」が15.8%、「聞いたことはあるが、内容は知らない」が26.1%で、合計した『認知(計)』は41.9%、「聞いたことがない」は58.1%となりました。“フレイル”とは、加齢に伴い心身の活力が低下するとともに、社会的なつながりが薄れている状態を指し、“健康な状態”と“要介護状態”の中間の段階といわれています。

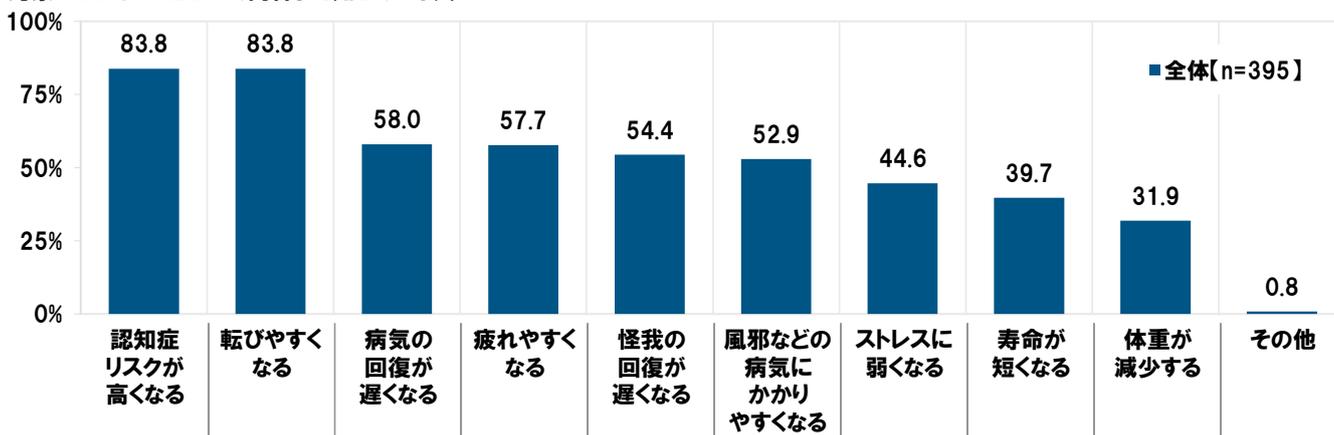
年齢別にみると、認知率は75歳以上(75歳～79歳62.0%、80歳～84歳56.0%、85歳以上52.2%)では半数を超えたのに対し、55歳未満(40歳～44歳28.0%、45歳～49歳29.6%、50歳～54歳25.6%)では3割未満にとどまりました。



“フレイル”について内容まで知っている人(395名)に、“フレイル”になると起こることとして知っているものを聞いたところ、「認知症リスクが高くなる」と「転びやすくなる」(いずれも83.8%)が突出して高くなりました。フレイルになることにより、認知症リスクや転倒リスクが高まることを知っている人は多いようです。次いで高くなったのは、「病気の回復が遅くなる」(58.0%)、「疲れやすくなる」(57.7%)、「怪我の回復が遅くなる」(54.4%)でした。

◆“フレイル”になると起こることとして知っているもの [複数回答形式]

対象：“フレイル”について内容まで知っている人

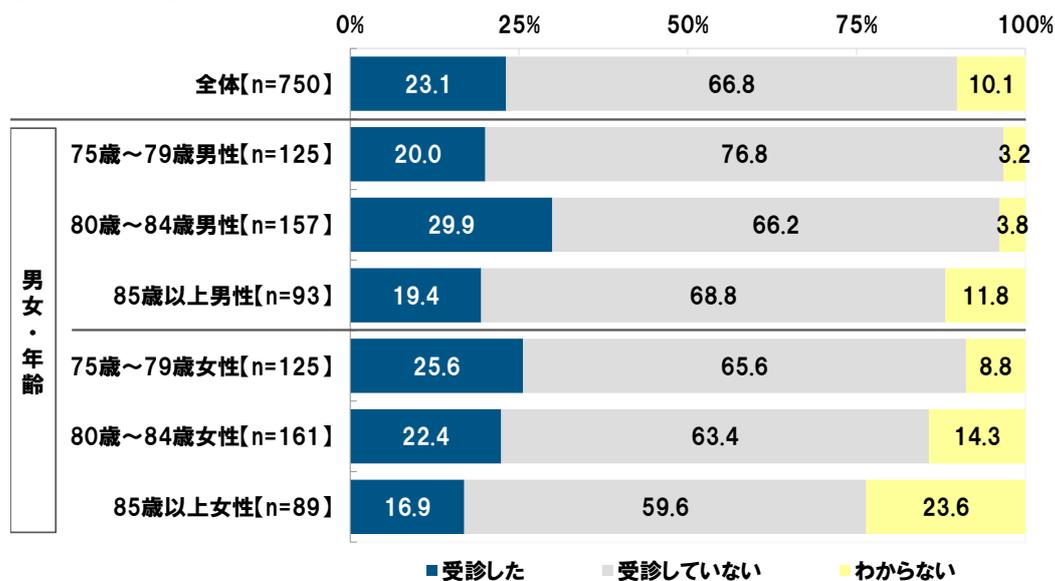


■フレイル健診の受診状況 後期高齢者の3人に2人が「受診していない」

75歳以上の人(750名)に、2020年4月以降に、“後期高齢者医療制度で行われる健康診査”(フレイル健診)を受診したか聞いたところ、「受診した」は23.1%、「受診していない」は66.8%となりました。フレイル健診とは75歳以上の人を対象に行われる健康診査で、実際の健診では、フレイルの状態になっているかどうかをチェックする質問票が用いられます。制度がスタートして2年が経過しているものの、まだ受診していないという人が多いようです。

男女・年齢別にみると、受診していないと回答した人の割合は、75歳～79歳男性(76.8%)が特に高くなりました。

◆2020年4月以降に、“後期高齢者医療制度で行われる健康診査”(フレイル健診)を受診したか
[単一回答形式] 対象:75歳以上の人

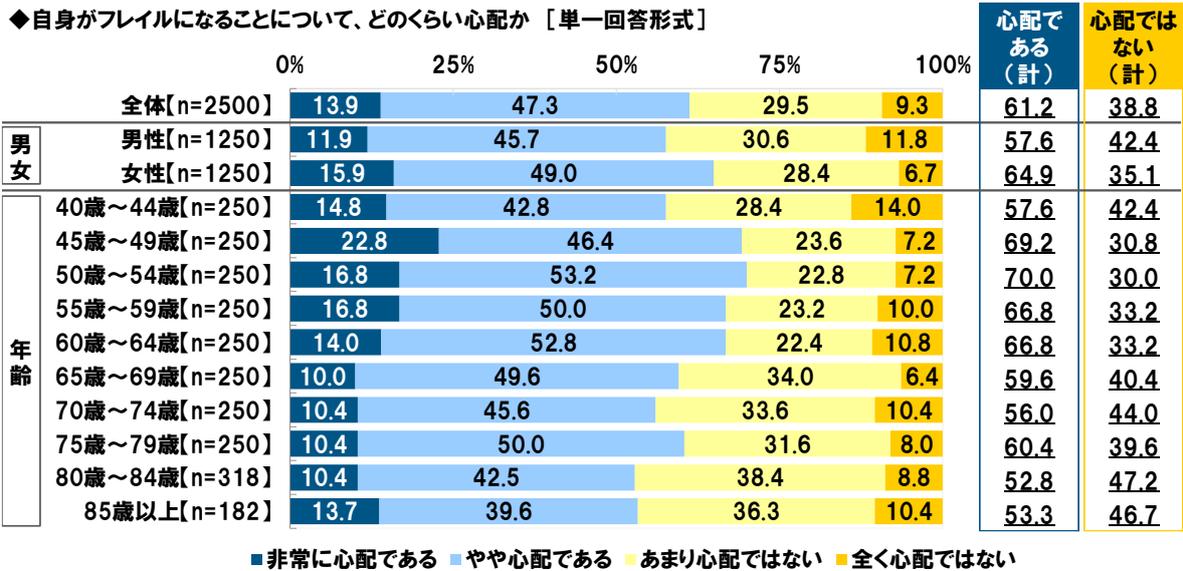


■「自身がフレイルになることが心配」6割強、50代前半では7割

■どのフレイルになることが心配？ 50歳未満では「精神的フレイル」が1位、50歳以上では「身体的フレイル」が1位

全回答者(2,500名)に、自身がフレイルになることについて、どのくらい心配か聞いたところ、「非常に心配である」が13.9%、「やや心配である」が47.3%で、合計した『心配である(計)』は61.2%、「全く心配ではない」が9.3%、「あまり心配ではない」が29.5%で、合計した『心配ではない(計)』は38.8%となりました。

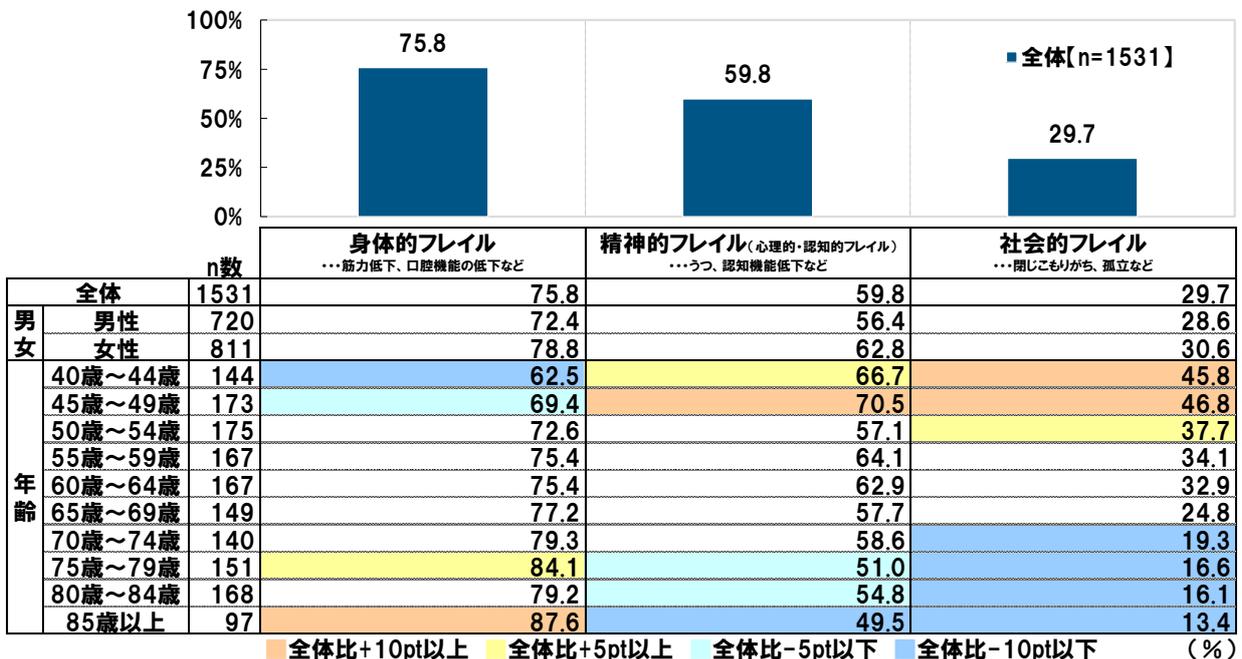
年齢別にみると、『心配である(計)』と回答した人の割合は、50歳～54歳(70.0%)が最も高くなり、45歳～49歳(69.2%)、55歳～59歳と60歳～64歳(いずれも66.8%)が続きました。



自身がフレイルになることが心配な人(1,531名)に、どのフレイルになることが心配か聞いたところ、「身体的フレイル…筋力低下、口腔機能の低下など」が75.8%と最も高くなり、「精神的フレイル(心理的・認知的フレイル)…うつ、認知機能低下など」(59.8%)、「社会的フレイル…閉じこもりがち、孤立など」(29.7%)が続きました。

年齢別にみると、50歳未満では「精神的フレイル」が1位、50歳以上では「身体的フレイル」が1位でした。

◆どのフレイルになることが心配か [複数回答形式] 対象:自身がフレイルになることが心配な人



■「父親がこれからフレイルになることが心配」6割弱、「母親がこれからフレイルになることが心配」6割

■親がなると心配なフレイル 1位「身体的フレイル」2位「精神的フレイル」3位「社会的フレイル」

■親のフレイル予防・改善として現在行っているサポート

「コミュニケーション」がダントツ、2位「共食」3位「栄養管理」4位「趣味・余暇活動」5位「運動・スポーツ」

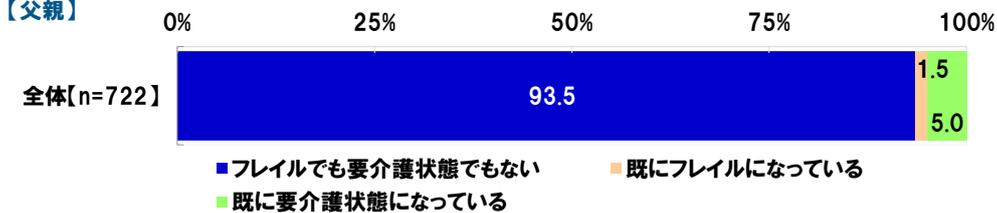
続いて、親がフレイルになることについて質問しました。

父親がいる人(722名)に、自身の父親の状況を聞いたところ、「フレイルでも要介護状態でもない」が93.5%、「既にフレイルになっている」が1.5%、「既に要介護状態になっている」が5.0%となりました。他方、母親がいる人(1,115名)に、自身の母親の状況を聞いたところ、「フレイルでも要介護状態でもない」が92.3%、「既にフレイルになっている」が1.3%、「既に要介護状態になっている」が6.4%となりました。

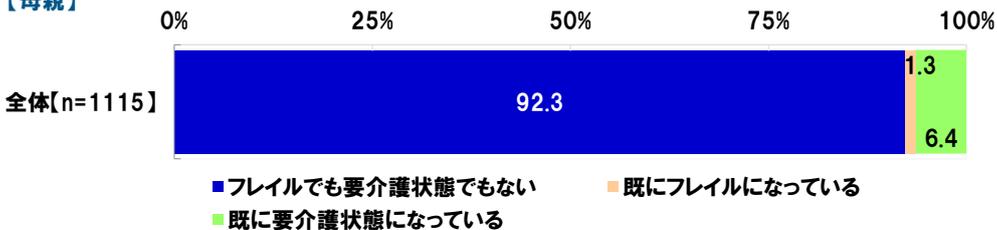
◆自身の親の状況 [各単一回答形式]

対象:親がいる人

【父親】



【母親】



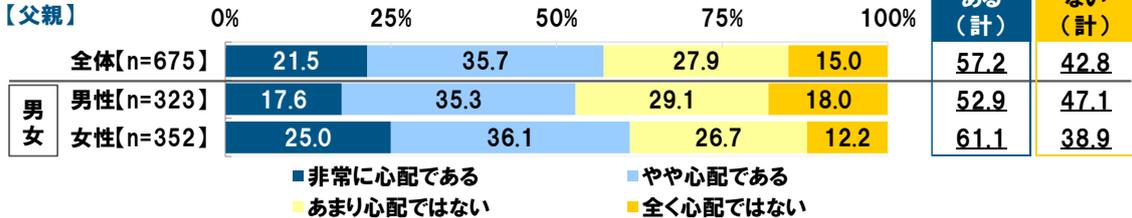
父親がフレイル・要介護状態のいずれでもない人(675名)に、父親がフレイルになることについて、どのくらい心配か聞いたところ、『心配である(計)』は57.2%、『心配ではない(計)』は42.8%となりました。他方、母親がフレイル・要介護状態のいずれでもない人(1,029名)に、母親がフレイルになることについて、どのくらい心配か聞いたところ、『心配である(計)』は60.2%、『心配ではない(計)』は39.8%となりました。

男女別にみると、『心配である(計)』と回答した人の割合は、女性では父親が61.1%、母親が64.3%と、男性(父親52.9%、母親56.2%)と比べて5ポイント以上高くなりました。

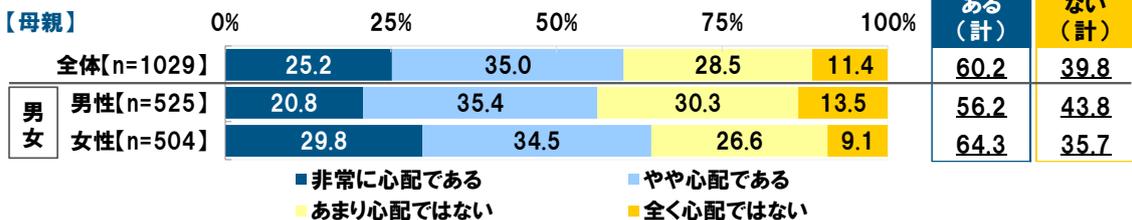
◆親がフレイルになることについて、どのくらい心配か [各単一回答形式]

対象:親がフレイル・要介護状態のいずれでもない人

【父親】



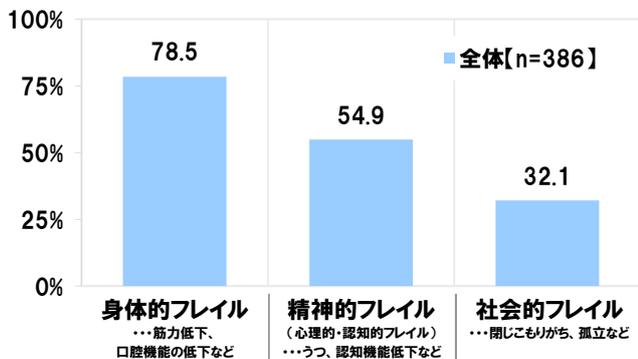
【母親】



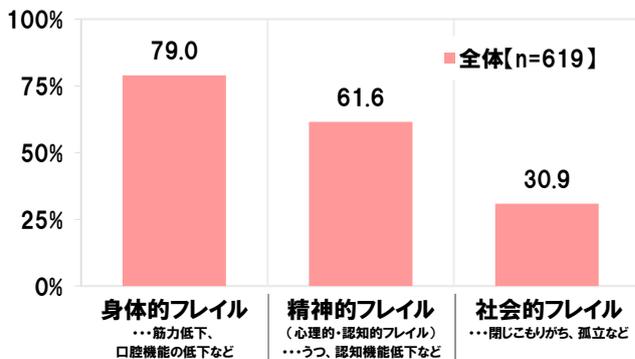
では、どのフレイルになることが心配という人が多いのでしょうか。

父親がフレイルになることが心配な人(386名)に、父親がどのフレイルになることが心配か聞いたところ、「身体的フレイル」が78.5%、「精神的フレイル(心理的・認知的フレイル)」が54.9%、「社会的フレイル」が32.1%となりました。他方、母親がフレイルになることが心配な人(619名)に、母親がどのフレイルになることが心配か聞いたところ、「身体的フレイル」が79.0%、「精神的フレイル(心理的・認知的フレイル)」が61.6%、「社会的フレイル」が30.9%となりました。

◆父親がどのフレイルになることが心配か [複数回答形式]
対象:父親がフレイルになることが心配な人

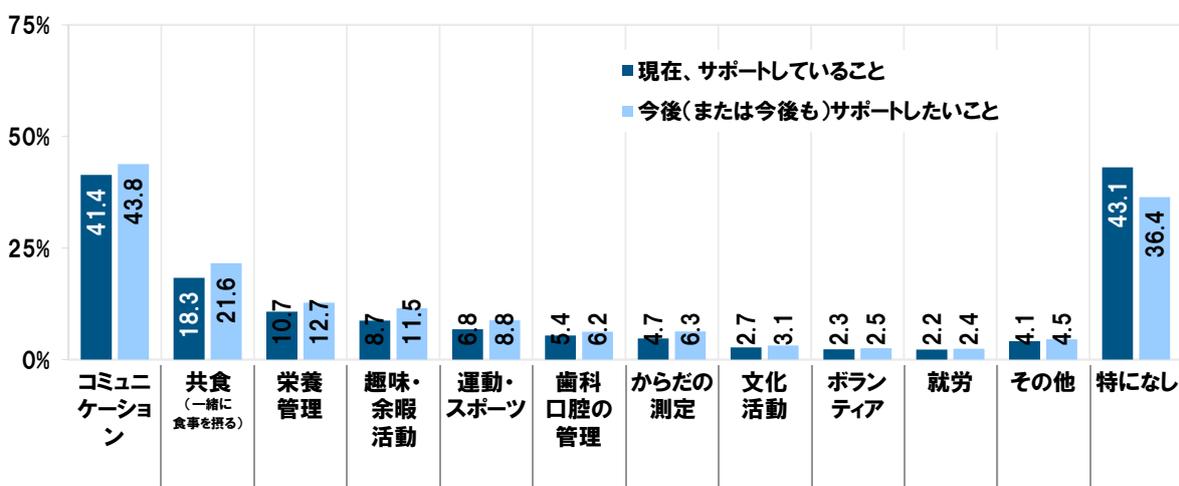


◆母親がどのフレイルになることが心配か [複数回答形式]
対象:母親がフレイルになることが心配な人



親が要介護状態でない人(1,138名)に、親のフレイル予防・改善として行うサポートについて聞いたところ、【現在、サポートしていること】と【今後(または今後も)サポートしたいこと】のいずれも「コミュニケーション」(順に41.4%、43.8%)が突出して高くなりました。コミュニケーションを日常的に取り、人との関わりが低下した状態にならないようにすることが、フレイルの予防や改善に効果的だと考える人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、【現在、サポートしていること】と【今後(または今後も)サポートしたいこと】のいずれも、「共食(一緒に食事を摂る)」(18.3%、21.6%)、「栄養管理」(10.7%、12.7%)、「趣味・余暇活動」(8.7%、11.5%)、「運動・スポーツ」(6.8%、8.8%)でした。なお、「特になし」と答えた割合は、【現在、サポートしていること】(43.1%)では5人に2人以上、【今後(または今後も)サポートしたいこと】(36.4%)では3人に1人以上となりました。

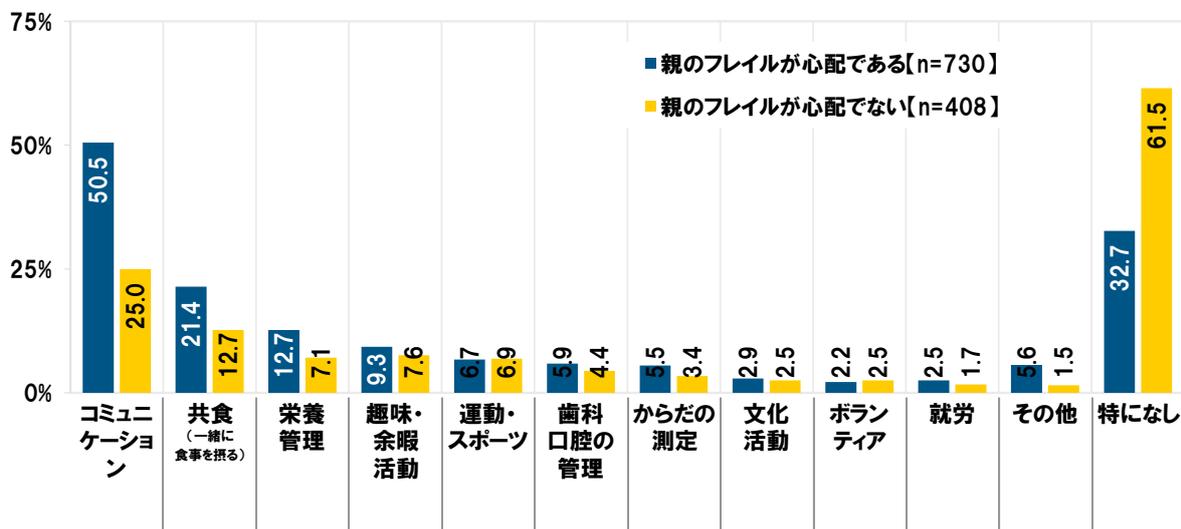
◆親のフレイル予防・改善として行うサポート [各複数回答形式]
対象:親が要介護状態でない人(n=1138)



また、親のフレイルが心配である人(父親と母親のいずれか、もしくは両方について『フレイルが心配(計)』と答えた人730名)について、【現在、サポートしていること】をみると、「特になし」は32.7%となっており、親のフレイルは心配ではあるものの、3人に1人は何もできていないという実態が明らかになりました。

◆親のフレイル予防・改善として、現在サポートしていること [複数回答形式]

対象:親が要介護状態でない人【n=1138】



第3章 フレイルと芸能人・キャラクター

■いくつになっても活動的でフレイルにならないと思う芸能人

男性芸能人では1位「明石家さんまさん」2位「加山雄三さん」3位「郷ひろみさん」4位「タモリさん」、
女性芸能人では1位「草笛光子さん」2位「黒柳徹子さん」3位「吉永小百合さん」4位「デヴィ・スカルノさん」

■いくつになっても活動的でフレイルにならないと思うアニメ・漫画キャラ

「フグ田サザエ」がダントツ、「孫悟空」「モンキー・D・ルフィ」「両津勘吉」「ルパン三世」「キン肉スグル」がTOP10入り

全回答者(2,500名)に、いくつになっても活動的でフレイルにならないと思う芸能人とキャラクターを聞きました。

【芸能人】では1位「明石家さんまさん」(280名)、2位「加山雄三さん」(139名)、3位「郷ひろみさん」(136名)となりました。

男女別にみると、男性芸能人では1位「明石家さんまさん」(280名)、2位「加山雄三さん」(139名)、3位「郷ひろみさん」(136名)、4位「タモリさん」(54名)、5位「所ジョージさん」(53名)、女性芸能人では1位「草笛光子さん」(134名)、2位「黒柳徹子さん」(132名)、3位「吉永小百合さん」(75名)、4位「デヴィ・スカルノさん」(64名)、5位「前田美波里さん」(14名)と、エネルギーでバイタリティのあふれる芸能人がそれぞれTOP5に挙がりました。

◆いくつになっても活動的でフレイルにならないと思う芸能人 [自由回答形式] ※上位10位までを表示
全体[n=2500]

順位	芸能人	名	順位	男性芸能人	名	順位	女性芸能人	名
1位	明石家さんま	280	1位	明石家さんま	280	1位	草笛光子	134
2位	加山雄三	139	2位	加山雄三	139	2位	黒柳徹子	132
3位	郷ひろみ	136	3位	郷ひろみ	136	3位	吉永小百合	75
4位	草笛光子	134	4位	タモリ	54	4位	デヴィ・スカルノ	64
5位	黒柳徹子	132	5位	所ジョージ	53	5位	前田美波里	14
6位	吉永小百合	75	6位	高橋英樹	45	6位	天海祐希	9
7位	デヴィ・スカルノ	64	7位	高田純次	24	7位	大地真央	7
8位	タモリ	54	8位	矢沢永吉	24	8位	和田アキ子	7
9位	所ジョージ	53	9位	松平健	23	9位	松田聖子	5
10位	高橋英樹	45	10位	松岡修造	22	10位	アンミカ / 黒木瞳 / 泉ピン子 / 中尾ミエ	4

【アニメ・漫画のキャラクター】では「フグ田サザエ(サザエさん)」(339名)がダントツでした。明るく朗らかな性格で活動的に行動するサザエさんは、フレイルとは無縁だとイメージする人が多いのではないのでしょうか。次いで、2位「ドラえもん(ドラえもん)」(143名)、3位「孫悟空(ドラゴンボール)」(135名)、4位「モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)」(109名)、5位「アトム(鉄腕アトム)」(49名)、6位「両津勘吉(こちら葛飾区亀有公園前派出所)」(42名)、7位「ルパン三世(ルパン三世)」(37名)、8位「磯野波平(サザエさん)」(37名)、9位「キン肉スグル(キン肉マン)」(28名)、10位「アンパンマン(それいけ!アンパンマン)」(26名)となりました。

◆いくつになっても活動的でフレイルにならないと思うアニメ・漫画のキャラクター
[自由回答形式] ※上位10位までを表示
全体[n=2500]

順位	キャラクター	名
1位	フグ田サザエ(サザエさん)	339
2位	ドラえもん(ドラえもん)	143
3位	孫悟空(ドラゴンボール)	135
4位	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	109
5位	アトム(鉄腕アトム)	49
6位	両津勘吉(こちら葛飾区亀有公園前派出所)	42
7位	ルパン三世(ルパン三世)	37
	磯野波平(サザエさん)	37
9位	キン肉スグル(キン肉マン)	28
10位	アンパンマン(それいけ!アンパンマン)	26

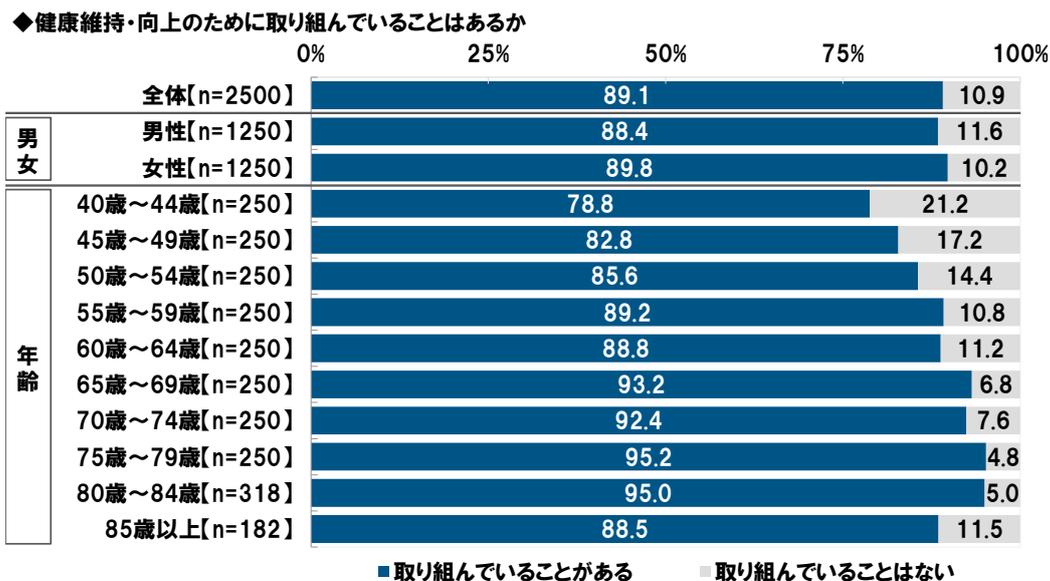
第4章 人生100年時代の健康づくりに向けた取り組みの実態

■「健康維持・向上のために取り組んでいることがある」9割

健康維持・向上のために取り組んでいること 1位「健康診断を定期的にする」2位「休養・睡眠を十分にとる」

全回答者(2,500名)に、健康維持・向上のために取り組んでいることはあるか聞いたところ、「取り組んでいることがある」は89.1%、「取り組んでいることはない」は10.9%となりました。大多数の人は、いつまでも元気で健やかに過ごせるように、健康に資する何らかの取り組みや生活習慣を実践しているようです。

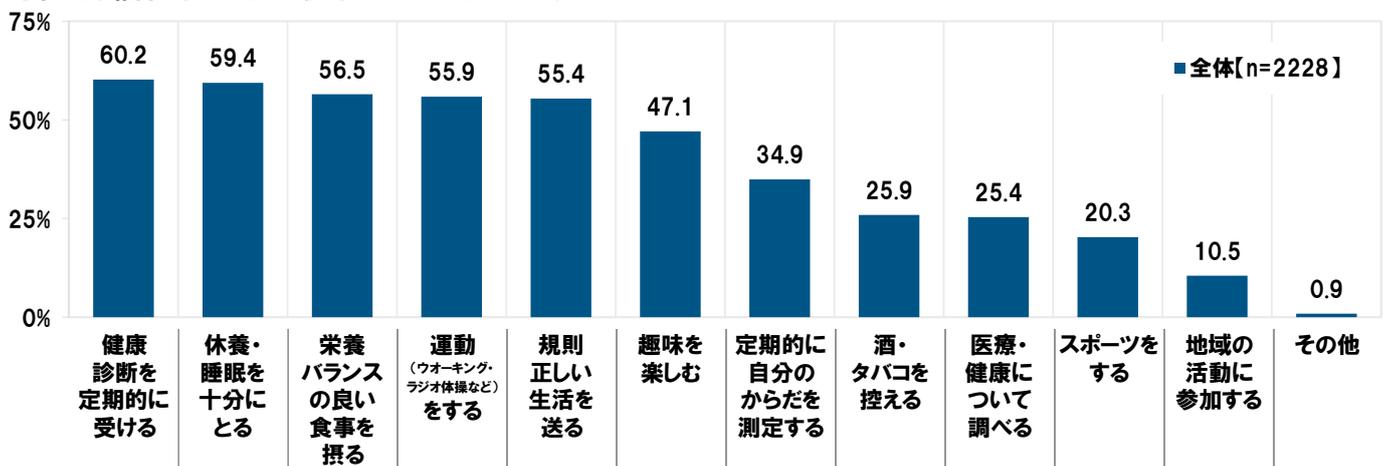
年齢別にみると、取り組んでいることがある人の割合は、65歳～69歳(93.2%)、70歳～74歳(92.4%)、75歳～79歳(95.2%)、80歳～84歳(95.0%)では9割を超えました。



健康維持・向上のために取り組んでいることがある人(2,228名)に、取り組んでいることを聞いたところ、「健康診断を定期的にする」(60.2%)が最も高くなりました。定期的を受診することで、自身の健康状態を確認したり、生活習慣病をはじめとした、さまざまな病気の予防や発見、治療に役立てたりしている人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、「休養・睡眠を十分にとる」(59.4%)、「栄養バランスの良い食事を摂る」(56.5%)、「運動(ウォーキング・ラジオ体操など)をする」(55.9%)、「規則正しい生活を送る」(55.4%)でした。

◆健康維持・向上のために取り組んでいること [複数回答形式]

対象:健康維持・向上のために取り組んでいることがある人

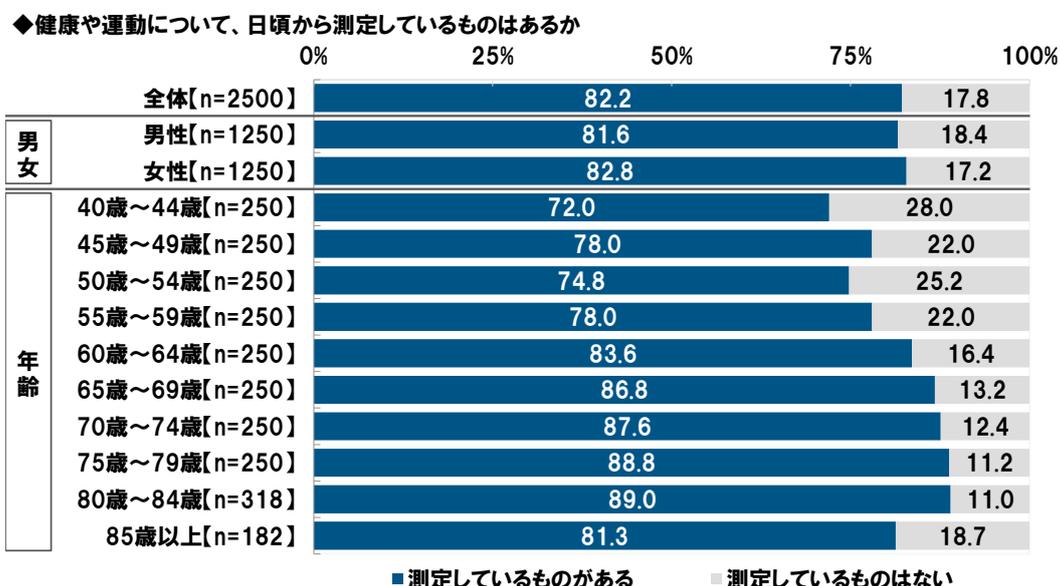


■「健康や運動について、日頃から測定しているものがある」8割強、40代前半では約7割にとどまる

日頃から測定しているもの 1位「体重」2位「血圧」3位「歩数」4位「体温」5位「体脂肪率」

全回答者(2,500名)に、健康や運動について、日頃から測定しているものはあるか聞いたところ、「測定しているものがある」は82.2%、「測定しているものはない」は17.8%となりました。

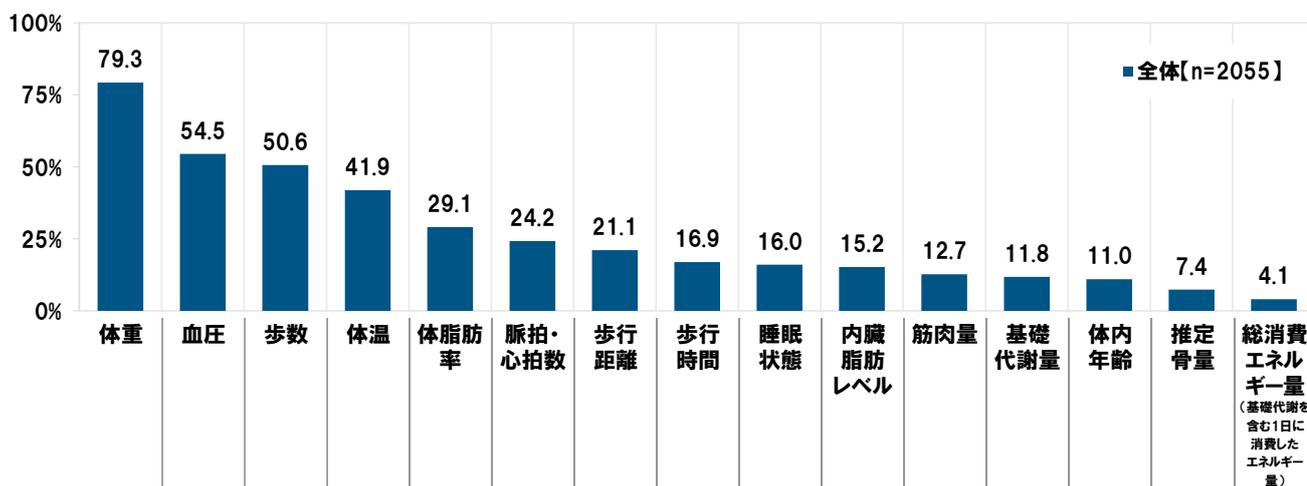
年齢別にみると、測定しているものがある人の割合は、40歳～44歳(72.0%)が最も低く約7割にとどまりました。



健康や運動について、日頃から測定しているものがある人(2,055名)に、日頃から測定しているものを聞いたところ、「体重」(79.3%)が突出して高くなりました。身長に対して体重が多過ぎると、生活習慣病につながる「肥満」である可能性が高いとされており、体重は肥満をチェックする指標の一つとされています。健康状態を表す指標の一つである体重の増減を日常的に把握し、健康維持に活用している人が多いようです。40代からは肥満が問題となる一方で、筋肉量に個人差が出てくる時期です。体重が軽すぎる「やせ」の範囲に入る場合は、生活に必要な筋肉が少なく、栄養や運動が足りず、加齢とともに筋肉が減少している恐れがあります。体重・体脂肪の増加とともに、体重や筋肉量が減少していないかをチェックすることは人生100年時代の健康づくりに役立ちます。次いで高くなったのは、「血圧」(54.5%)、「歩数」(50.6%)、「体温」(41.9%)、「体脂肪率」(29.1%)でした。また、「歩行距離」(21.1%)や「歩行時間」(16.9%)といった日常の活動量のほか、「睡眠状態」(16.0%)や「内臓脂肪レベル」(15.2%)、「筋肉量」(12.7%)、「基礎代謝量」(11.8%)といった自身の感覚では掴みづらいものを測定している人も少なくないようです。

◆健康や運動について、日頃から測定しているもの〔複数回答形式〕 ※上位15位までを表示

対象：健康や運動について、日頃から測定しているものがある人

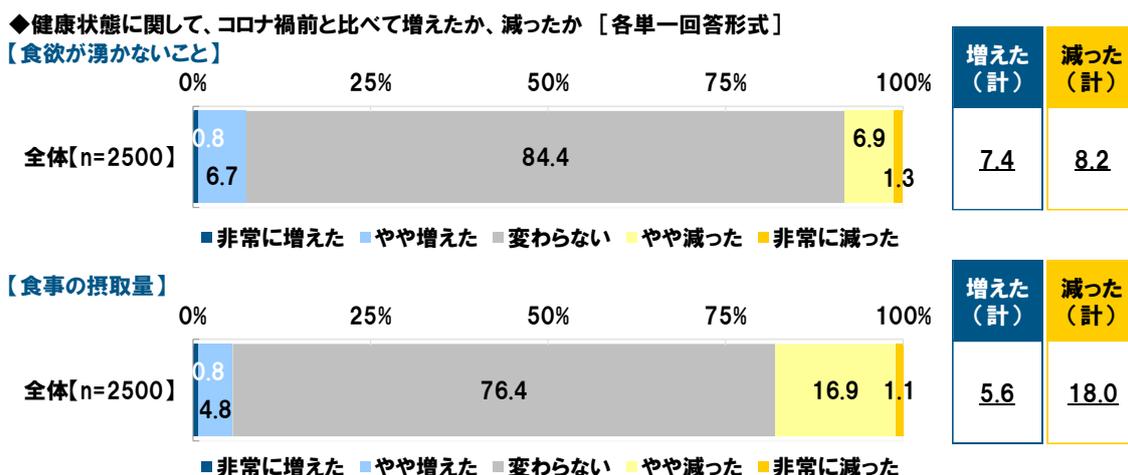


■コロナ禍前と比べて健康状態の変化 「食欲が湧かないことが増えた」1割弱、「食事の摂取量が減った」2割弱、「体重が減った」2割弱、「筋力・筋肉量が減った」4割弱、「活動量が減った」4割弱

続いて、全回答者(2,500名)に、コロナ禍前と比べて健康状態の変化について質問しました。

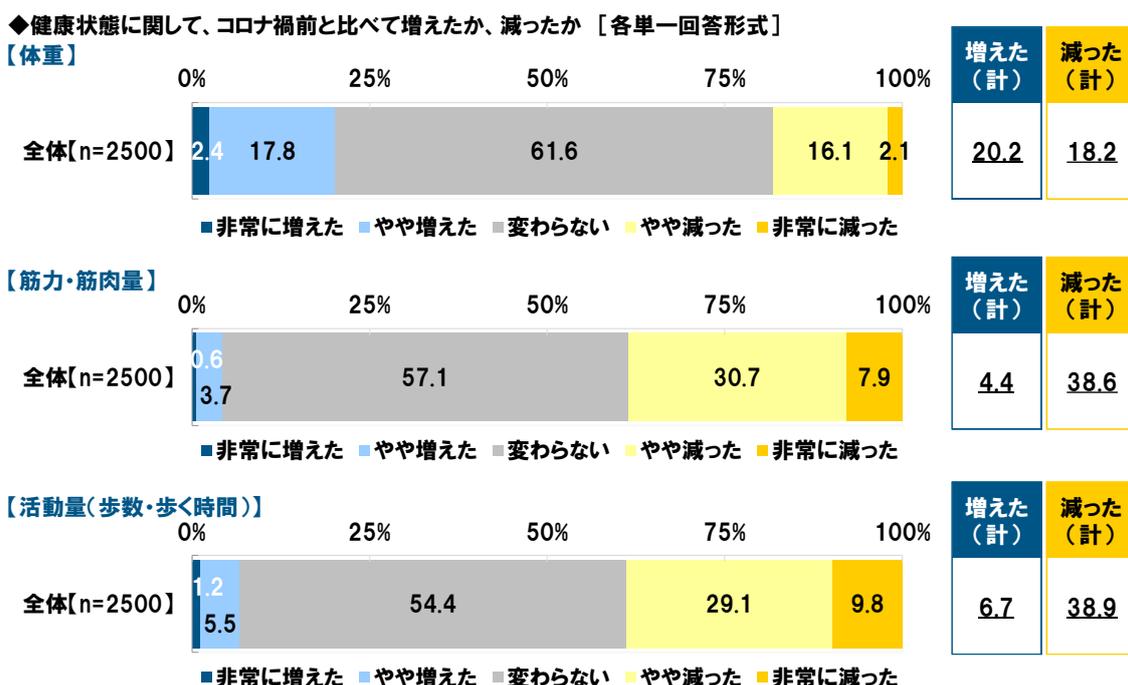
まず、【食欲が湧かないこと】がコロナ禍前と比べて増えたか、減ったか聞いたところ、「非常に増えた」が0.8%、「やや増えた」が6.7%で、合計した『増えた(計)』は7.4%、「非常に減った」が1.3%、「やや減った」が6.9%で、合計した『減った(計)』は8.2%、「変わらない」は84.4%となりました。

また、【食事の摂取量】では『増えた(計)』は5.6%、『減った(計)』は18.0%、「変わらない」は76.4%となりました。コロナ禍以降、生活様式が一変したことで、食べる量に変化があったという人が一定数いるようです。



さらに、【体重】がコロナ禍前と比べて増えたか、減ったか聞いたところ、『増えた(計)』は20.2%、『減った(計)』は18.2%、「変わらない」は61.6%となりました。

また、【筋力・筋肉量】では『増えた(計)』は4.4%、『減った(計)』は38.6%、「変わらない」は57.1%、【活動量(歩数・歩く時間)】では『増えた(計)』は6.7%、『減った(計)』は38.9%、「変わらない」は54.4%となりました。コロナ禍での外出自粛や在宅勤務増加が原因で運動不足となってしまう、筋力・筋肉量や活動量の低下を実感している人が多いようです。コロナ禍がフレイルやプレフレイルの状態にある人を増やす要因となっていないか懸念される結果となりました。



第5章 運動機能・栄養・口腔機能・くらしぶりなどフレイルに関する生活実態

■くらしや運動、健康状態からフレイルの状態にあるかをチェック

4人に1人が「フレイル」、3人に1人が「プレフレイル」の恐れがあることが明らかに

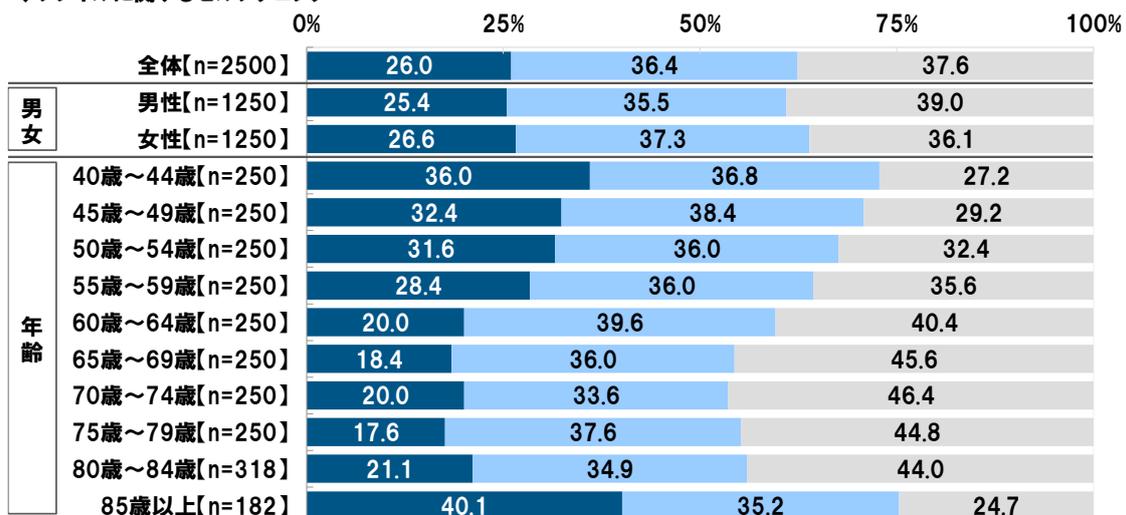
フレイルやフレイルの前段階の状態にある人はどのくらいいるのでしょうか。

全回答者(2,500名)に、くらしや運動、健康状態についての質問25項目(厚生労働省作成の基本チェックリスト)を提示し、自身にあてはまるかどうか回答してもらいました。このチェックリストは、生活機能の低下による要介護状態になる恐れがある高齢者を早期に把握することを目的につくられたもので、2020年から始まった75歳以上の後期高齢者を対象に行われる健康診査(通称フレイル健診)では、このチェックリストを簡易化した10項目の問診票が使われています。

今回、25項目のうち4～7項目に該当した場合を「プレフレイル(フレイルの前段階)」、8項目以上に該当した場合を「フレイル」の可能性があると分析を行いました(※)。その結果、「フレイル」に該当するのは26.0%、「プレフレイル」は36.4%、「フレイルに該当しない」は37.6%となりました。すでにフレイルの状態にある人や、フレイルの予備群の状態にある人は少なくないようです。フレイルは、適切な対応を取ることで元の健康な状態に戻れる可能性があること(可逆性)が特徴です。早めにその兆候に気づくことが重要と考えます。

年齢別にみると、85歳以上ではフレイルの状態にある人の割合は4割(40.1%)に達しました。

◆フレイルに関するセルフチェック



*具体的な集計の方法は次ページの表を参照 ■フレイル ■プレフレイル(フレイルの前段階) ■フレイルに該当しない

(*)フレイルに関する回答集計方法 『介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル』(厚生労働省)の基本チェックリストより

くらし、運動、健康状態について25項目を提示し、自身にあてはまるものをそれぞれ「はい」または「いいえ」で聴取。各項目について四角枠でこった回答を選んだ場合に1点を付し、合計点数に応じて、8点以上は「フレイル」、4点～7点は「プレフレイル(フレイルの前段階)」、3点以下は「フレイルに該当しない」とした。

(1)バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
(2)日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
(3)預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
(4)友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
(5)家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
(6)階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
(7)椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
(8)15分間位続けて歩いていますか	はい	いいえ
(9)この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
(10)転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
(11)6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	はい	いいえ
(12)BMIが18.5未満ですか	はい	いいえ
(13)半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
(14)お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
(15)口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
(16)週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
(17)昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
(18)周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
(19)自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
(20)今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
(21)(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
(22)(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
(23)(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
(24)(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
(25)(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

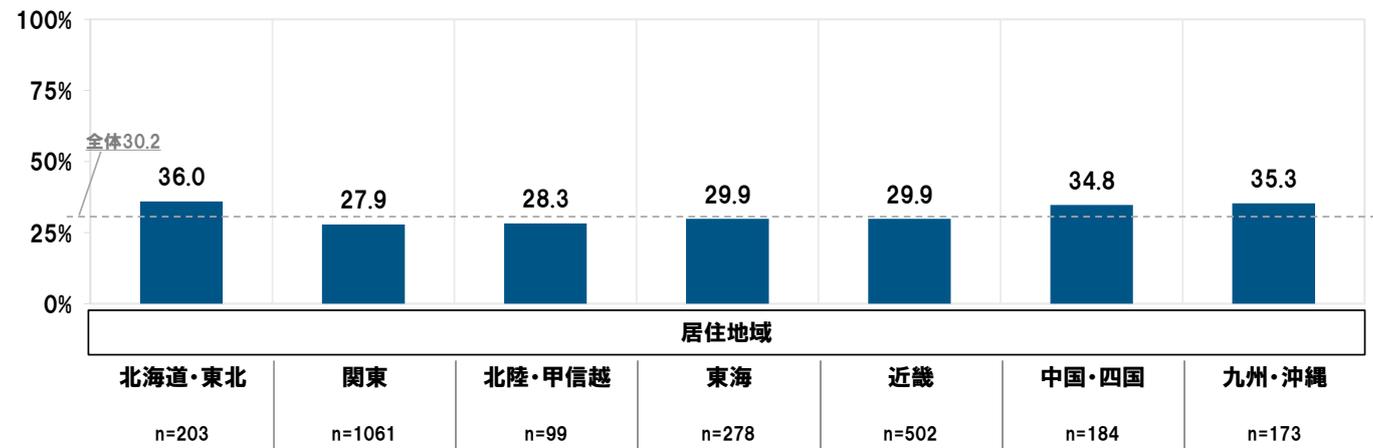
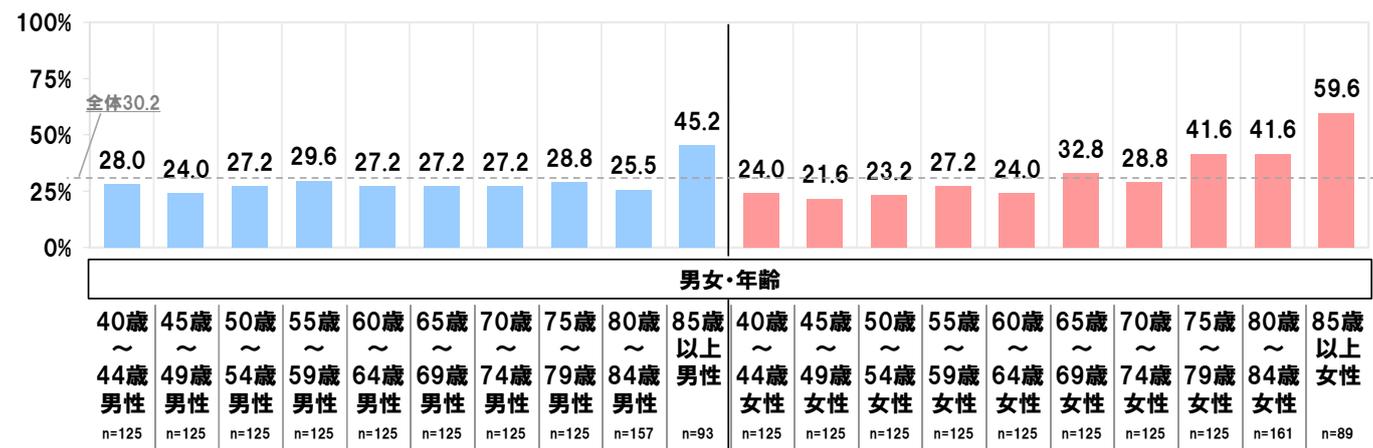
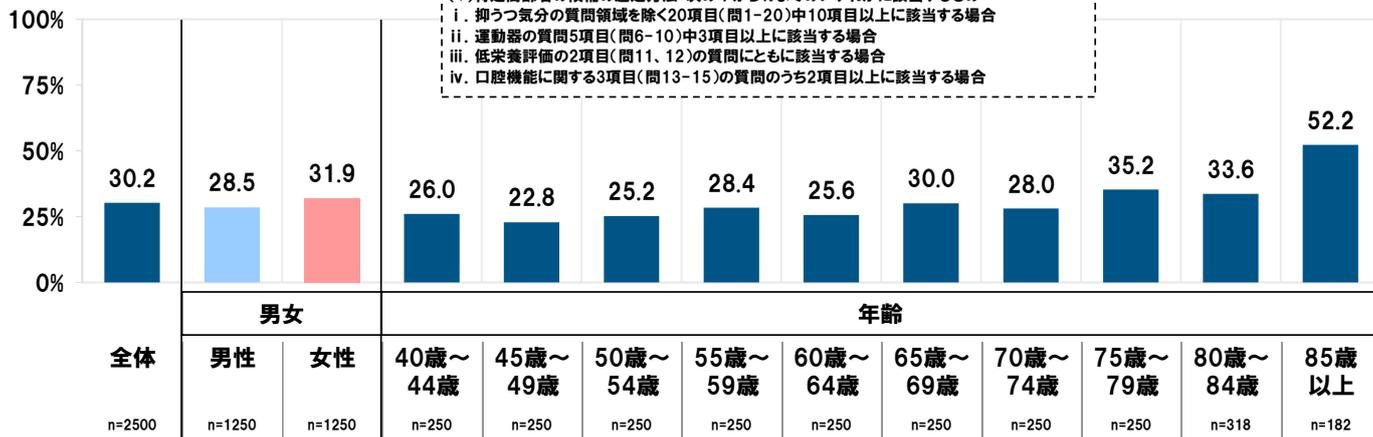
(※) 佐竹 昭介(2018). 基本チェックリストとフレイル 日老医誌,55,319-328.による基本チェックリスト総合点のカットオフ値を参照し、フレイルとプレフレイルを判別。なお、基本チェックリストは高齢者に対する問診を目的として作成されているため、質問項目によって対象者の年齢や生活習慣の影響により、加齢による心身の衰えと関連が低い場合でも該当する答えるケースがあると考えられます。また、「基本チェックリスト」は要介護になる恐れのある特定高齢者のスクリーニングに使用されており、実際のフレイルの判定では、この問診以外に、運動器の機能に関する実測などの生活機能チェックや血液検査や嚥下に関する理学的検査などの生活検査を実施し、医師による確認によって行われます。

ここで、基本チェックリストに対する回答を、特定高齢者の候補を選定するための基準(*)に照らし合わせて集計したところ、生活機能の低下により介護予防事業の対象となる特定高齢者の候補に該当した割合は、全体の30.2%で、男性は28.5%、女性は31.9%となりました。特に、75歳以上の女性では40%以上となり、85歳以上では男性でも45.2%、女性は59.6%となりました。

また、地域別にみると北海道・東北が36.0%、九州・沖縄が35.3%と高い傾向になりました。

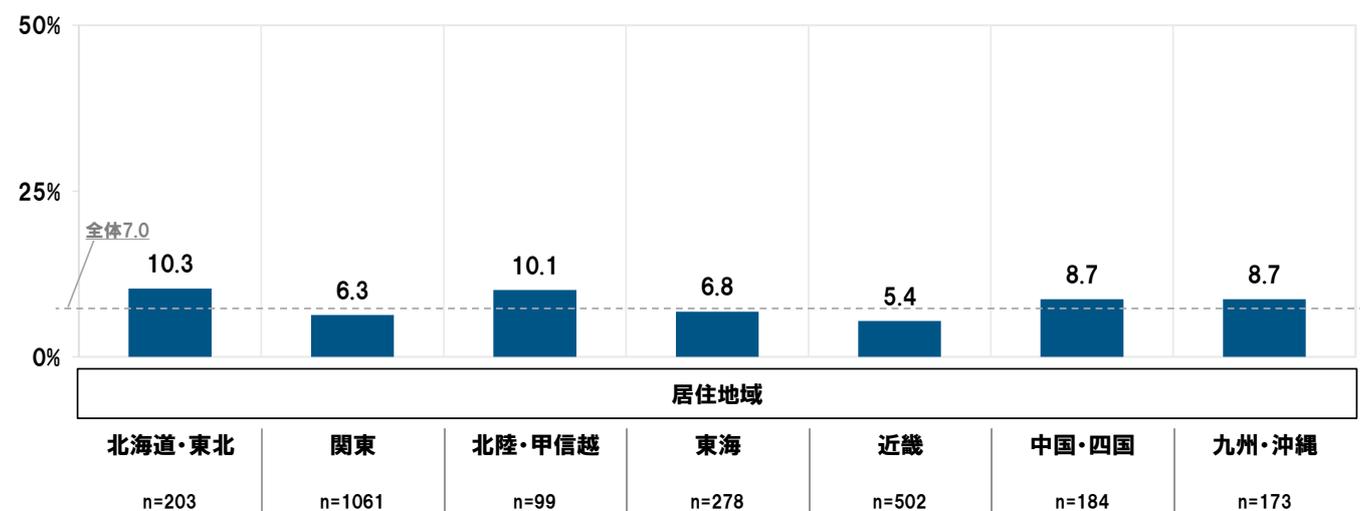
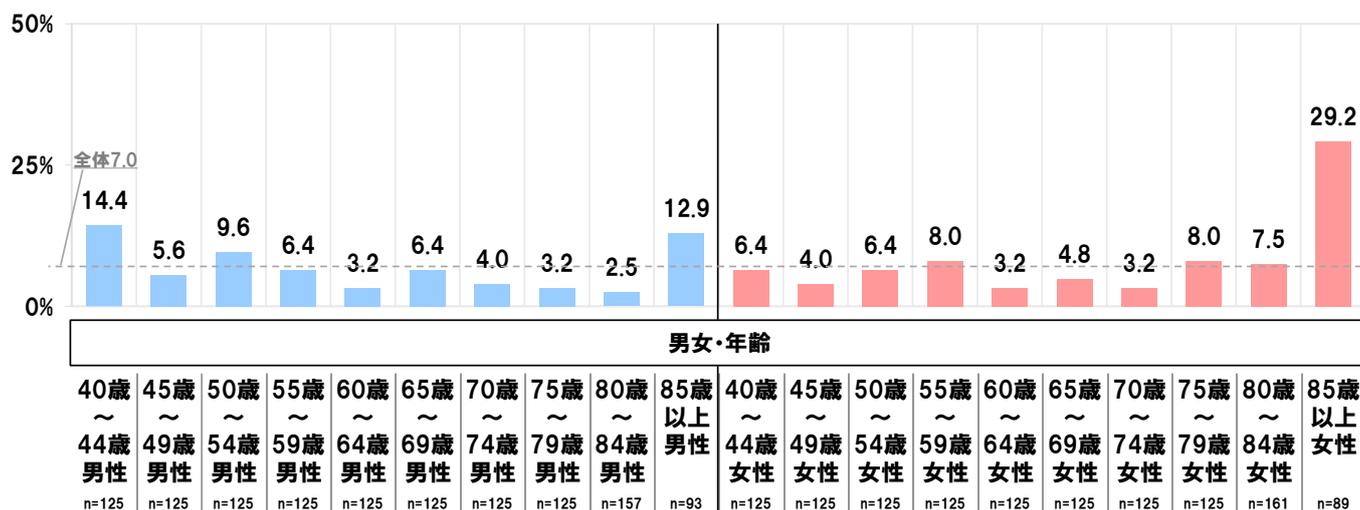
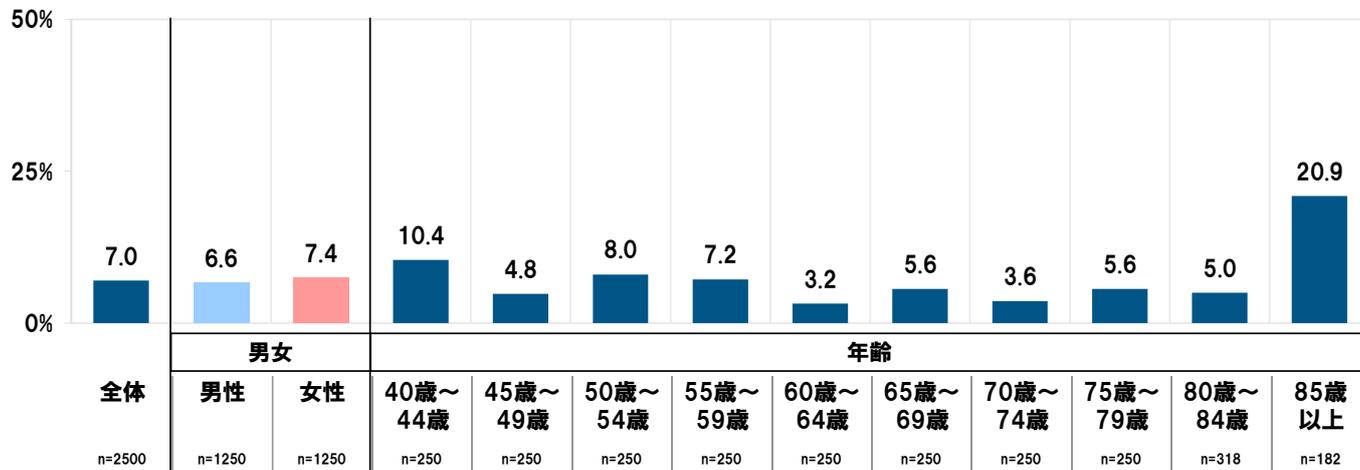
◆特定高齢者の候補に該当する人の割合

(*)特定高齢者の候補の選定方法: 次の i から iv までのいずれかに該当するもの
 i. 抑うつ気分の質問領域を除く20項目(問1-20)中10項目以上に該当する場合
 ii. 運動器の質問5項目(問6-10)中3項目以上に該当する場合
 iii. 低栄養評価の2項目(問11、12)の質問にともに該当する場合
 iv. 口腔機能に関する3項目(問13-15)の質問のうち2項目以上に該当する場合



続いて、i-ivの基準をそれぞれみたところ、【i. 抑うつ気分の質問領域を除く20項目(問1-20)中10項目以上に該当する場合】という基準については、該当する人の割合は、全体では7.0%、男性は6.6%、女性は7.4%となり、85歳以上の女性では29.2%と特に高くなりました。

◆ i. 抑うつ気分の質問領域を除く20項目(問1-20)中10項目以上に該当する人の割合

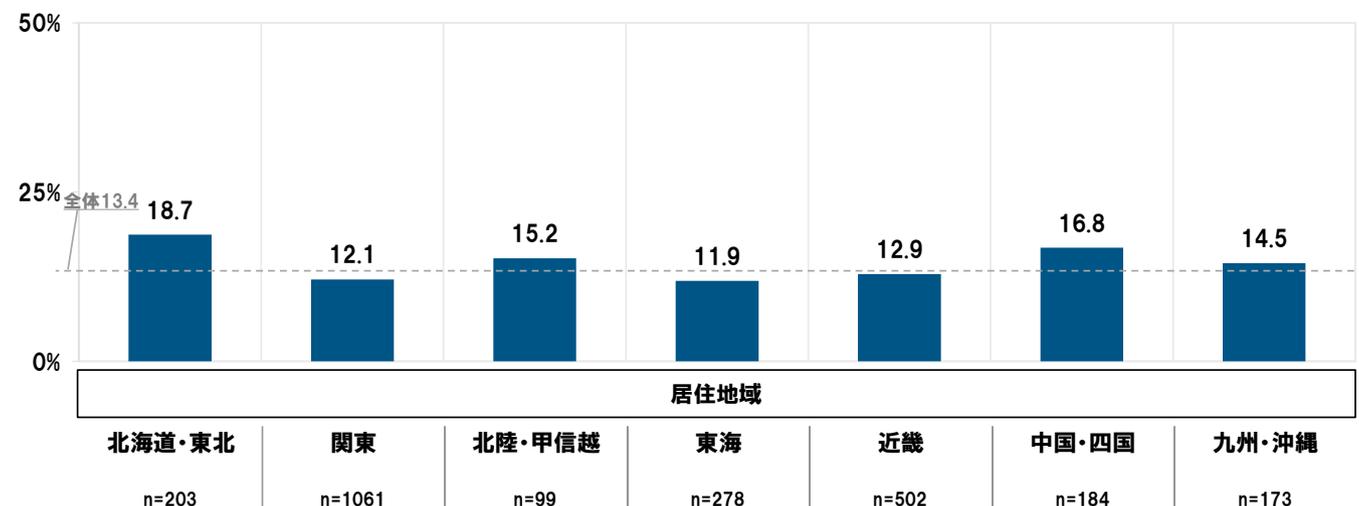
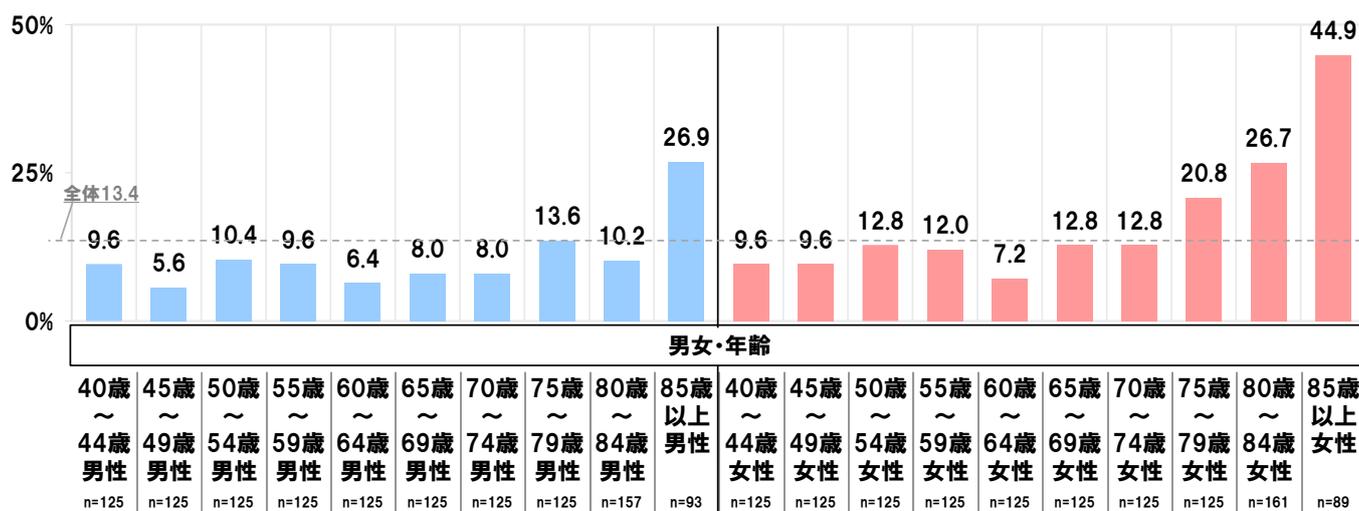
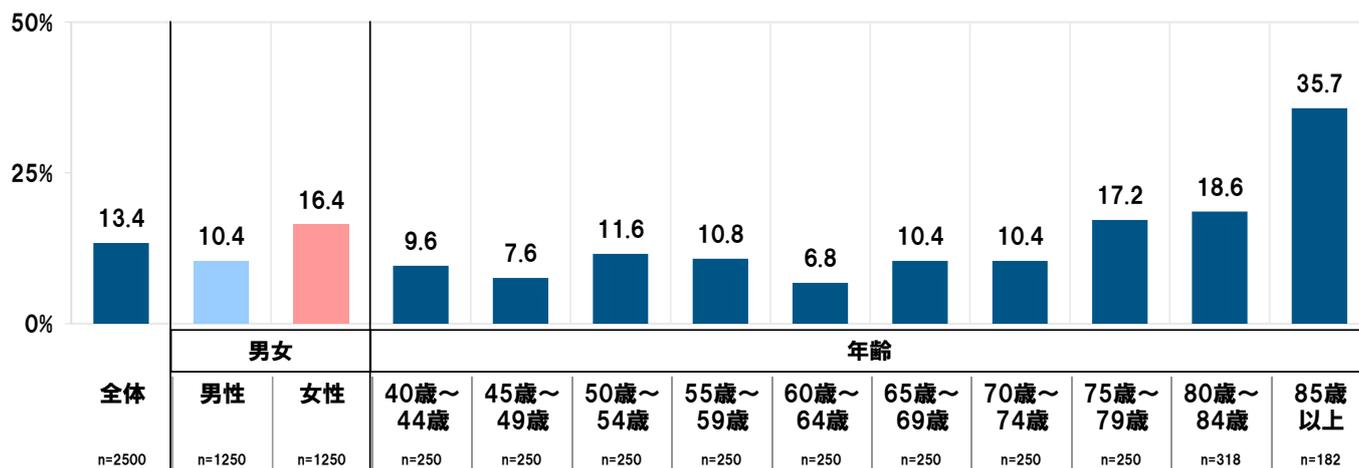


【ii. 運動器の質問5項目(問6-10)中3項目以上に該当する場合】については、該当する人の割合は、全体では13.4%、男性は10.4%、女性は16.4%となりました。

年齢別にみると、多くの層で女性が男性を上回りました。地域別にみると、北海道・東北が18.7%と、全体と比べて5ポイント以上高くなりました。

【ii. 運動器の質問5項目】(6)階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか (7)椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
(8)15分間位続けて歩いていますか (9)この1年間に転んだことがありますか (10)転倒に対する不安は大きいですか

◆ ii. 運動器の質問5項目(問6-10)中3項目以上に該当する人の割合

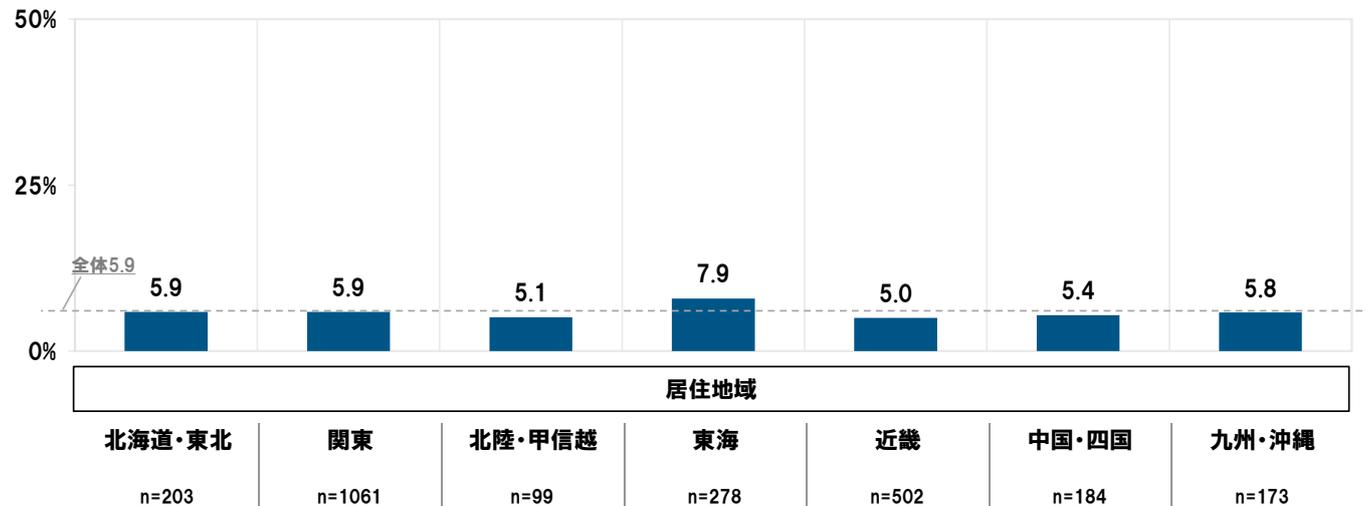
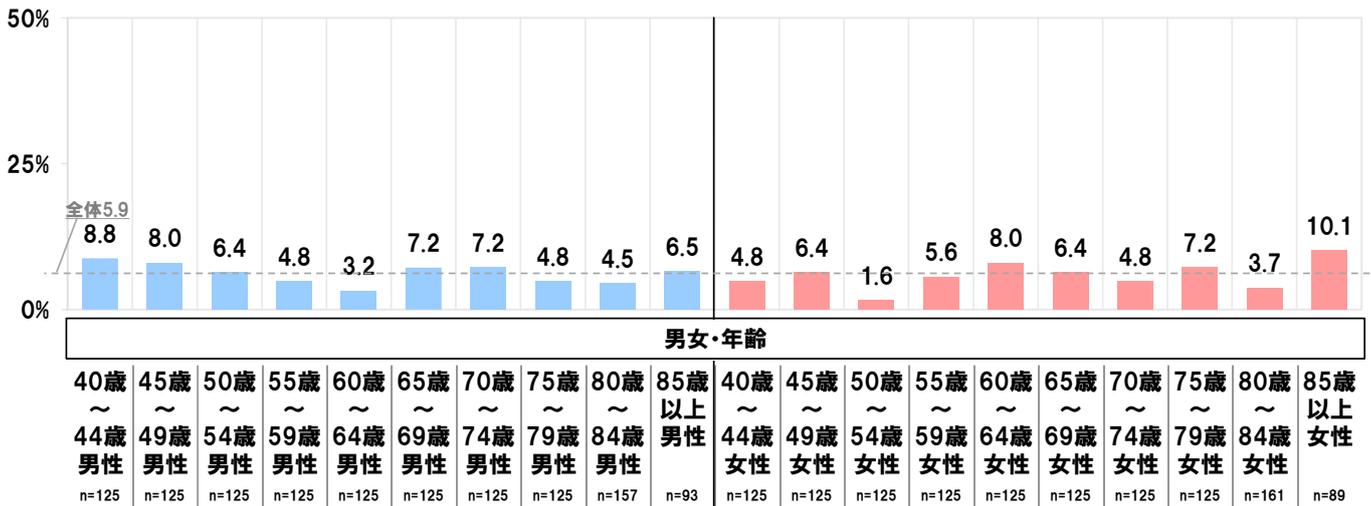
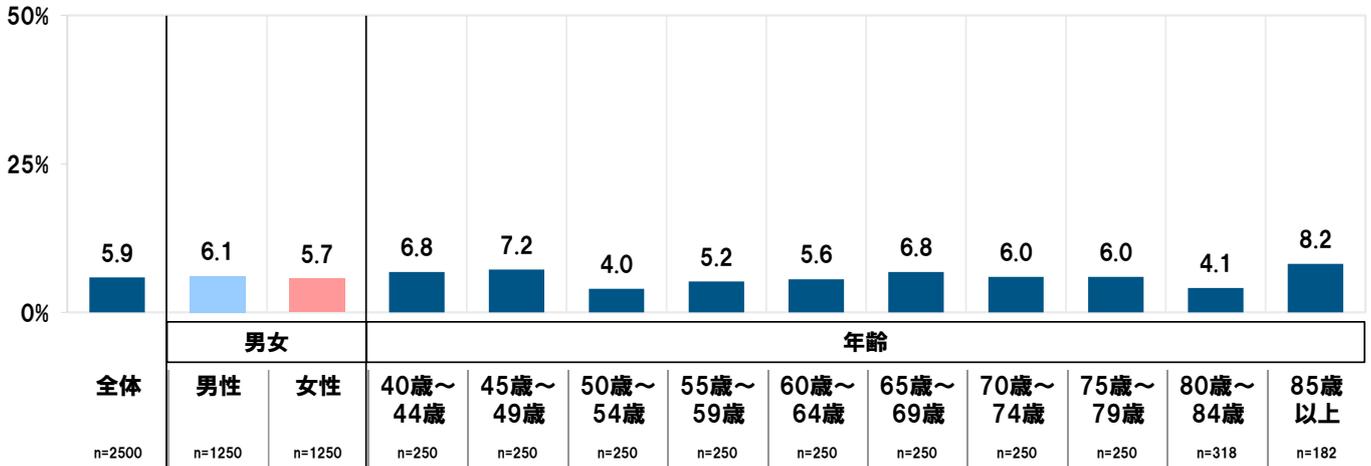


【iii. 低栄養評価の2項目(問11、12)の質問とともに該当する場合】については、該当する人の割合は、全体では5.9%、男性は6.1%、女性は5.7%となりました。

【iii. 低栄養評価の2項目】

(11)6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか (12)BMIが^{18.5}未満ですか (BMI=「体重kg」÷「身長m」÷「身長m」)

◆iii. 低栄養評価の2項目(問11、12)の質問とともに該当する人の割合

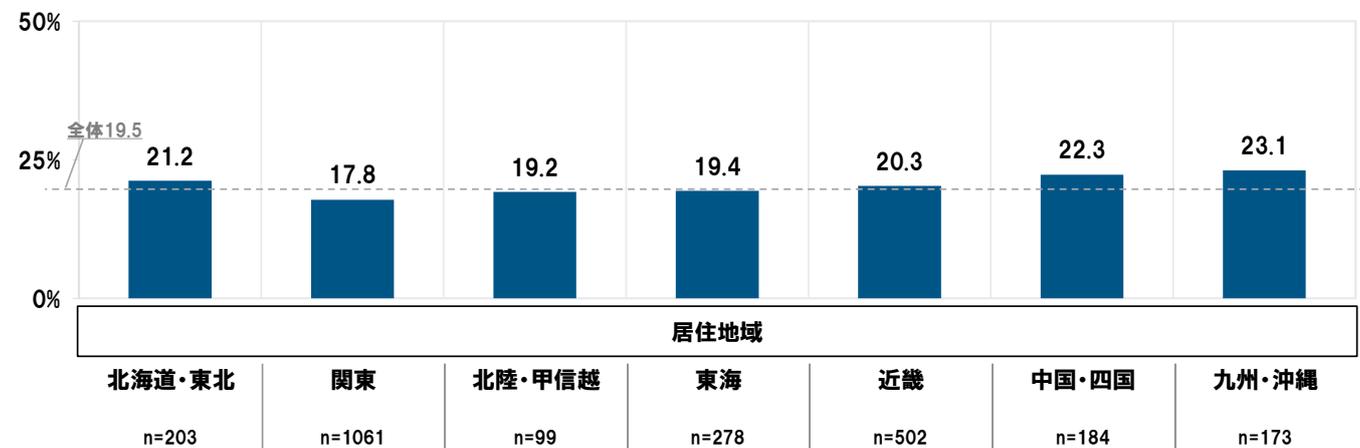
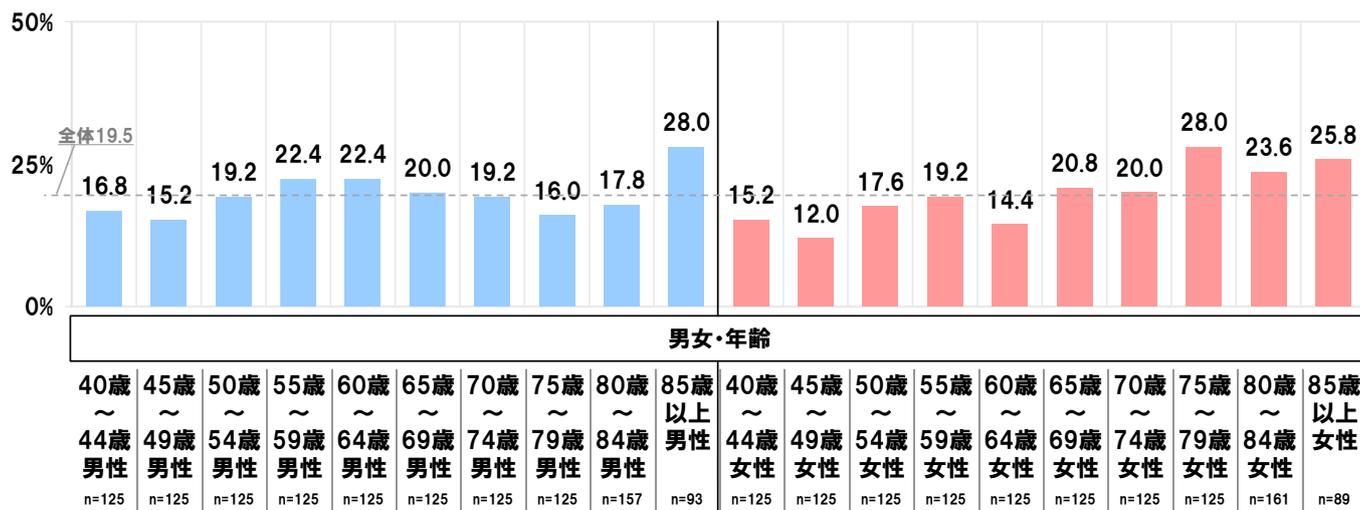
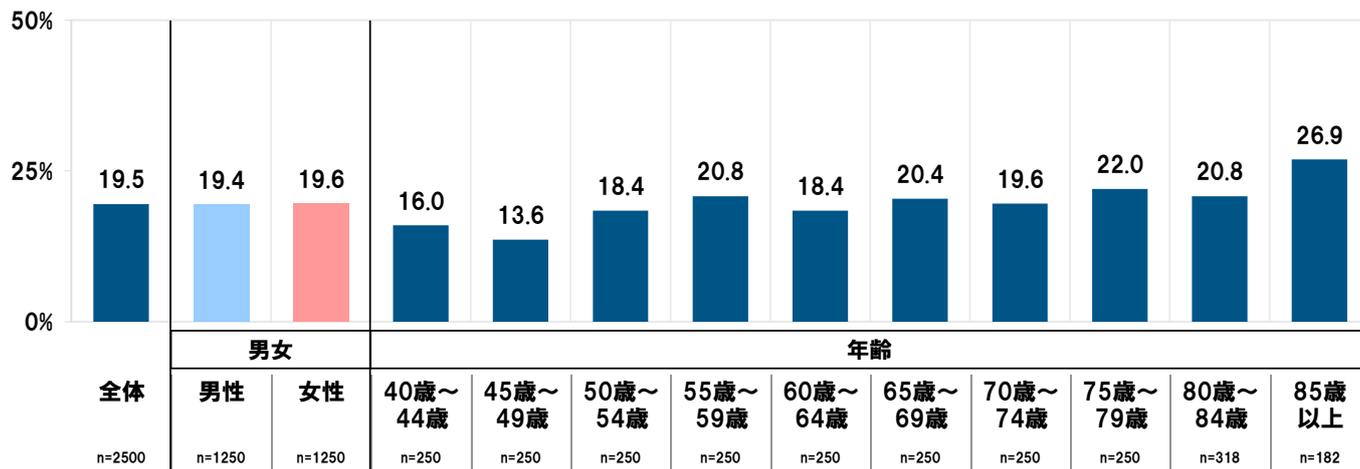


【iv. 口腔機能に関する3項目(問13-15)の質問のうち2項目以上に該当する場合】については、該当する人の割合は、全体では19.5%、男性は19.4%、女性は19.6%となりました。

年齢別にみると、50歳～54歳では18.4%と約5人に1人が該当しており、口腔機能の低下は早い年代からも懸念されることがわかりました。

【iv. 口腔機能に関する3項目】(13)半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか (14)お茶や汁物等でむせることがありますか
(15)口の渇きが気になりますか

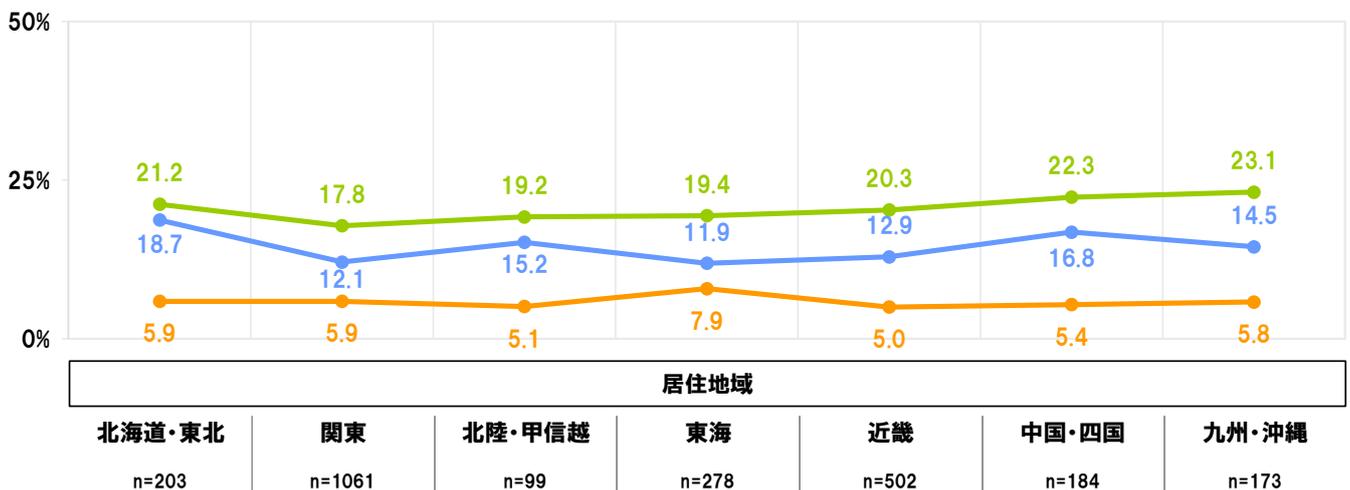
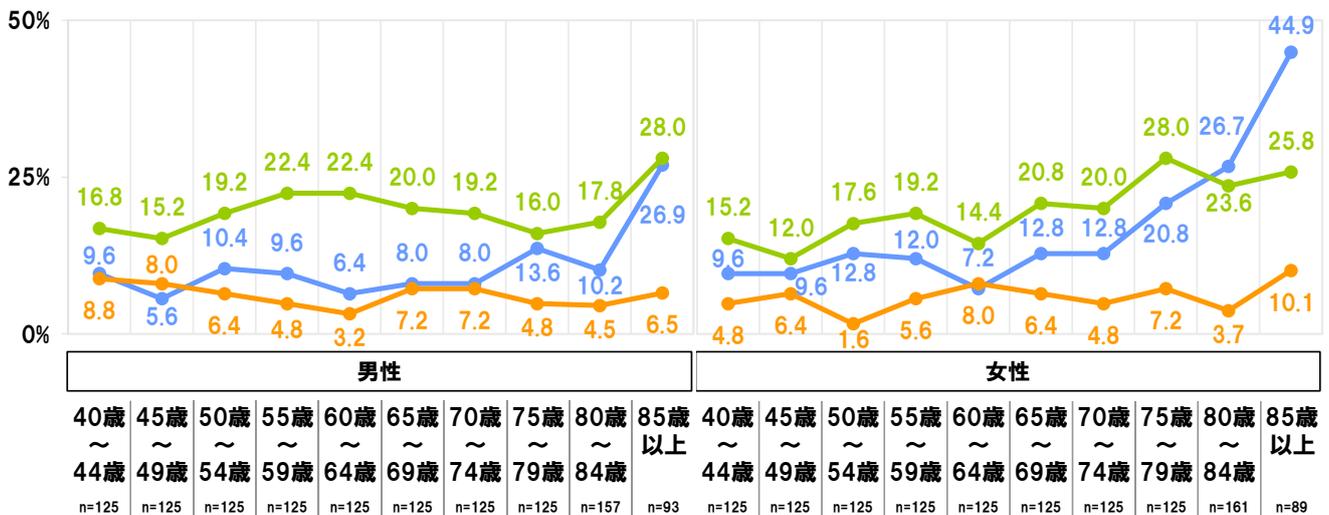
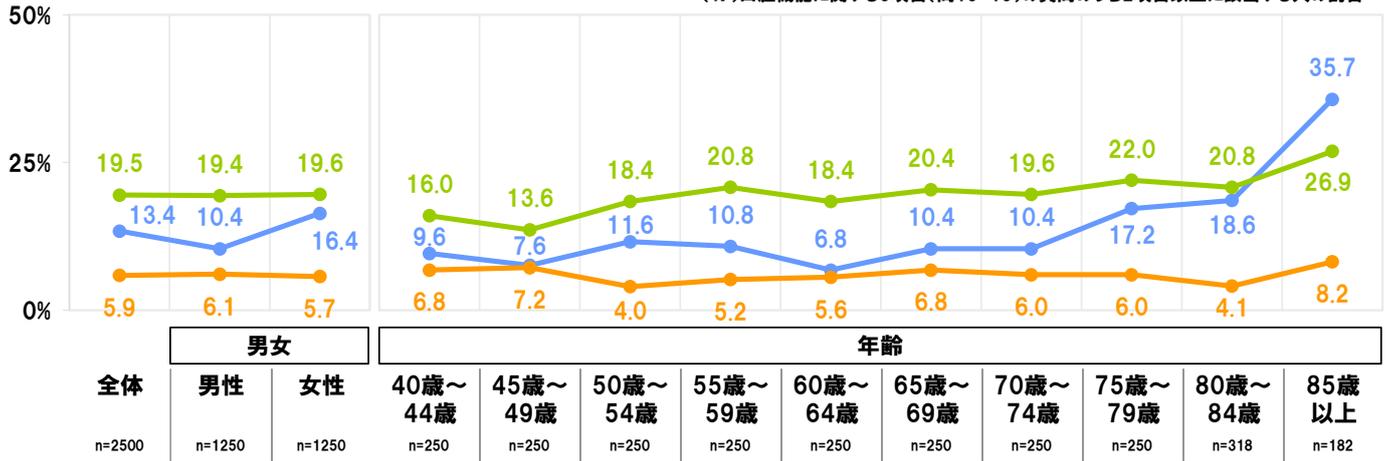
◆iv. 口腔機能に関する3項目(問13-15)の質問のうち2項目以上に該当する人の割合



さらに、ii. 運動器の質問5項目、iii. 低栄養評価の2項目、iv. 口腔機能に関する3項目を並べて、性別、年齢別、地域別にみたところ、ほとんどの層で、口腔機能、次いで運動器に関して該当する人の割合が高い結果となりました。フレイルは、早めにその兆候に気づき、適切な対応をとることで元の健康な状態に戻れる可能性があること(可逆性)が特徴です。一方で、栄養や口腔機能、身体活動、社会参加のいずれかが低下することで、からだ全体の衰えが加速する“フレイル・ドミノ”が起きる恐れがあります。心身の衰えの兆候を知り、自身のからだをチェックしながら、食事と口腔機能を維持して、意識的に身体を動かしたり、社会とのつながりをできるだけ多く持つことが人生100年時代を最後までいきいき暮らすためには重要です。

◆特定高齢者の候補を選定するための基準のうち、(ii)(iii)(iv)の比較

● (ii)運動器の質問5項目(問6-10)中3項目以上に該当する人の割合
 ● (iii)低栄養評価の2項目(問11、12)の質問にともに該当する人の割合
 ● (iv)口腔機能に関する3項目(問13-15)の質問のうち2項目以上に該当する人の割合



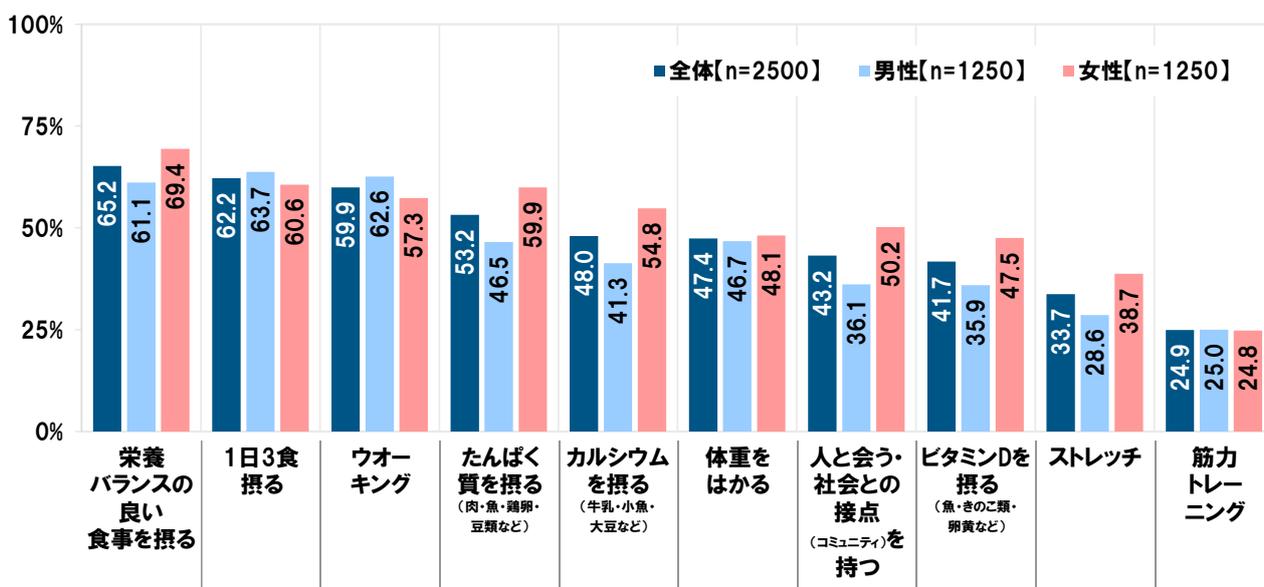
■フレイルにならないために行いたいもの

1位「栄養バランスの良い食事」2位「1日3食」3位「ウォーキング」4位「たんぱく質を摂る」5位「カルシウムを摂る」
女性では「人と会う・社会との接点を持つ」が高い割合に

最後に、全回答者(2,500名)に、“フレイル”にならないために行いたいと思うものを聞いたところ、「栄養バランスの良い食事を摂る」(65.2%)が最も高くなり、「1日3食摂る」(62.2%)、「ウォーキング」(59.9%)、「たんぱく質を摂る(肉・魚・鶏卵・豆類など)」(53.2%)、「カルシウムを摂る(牛乳・小魚・大豆など)」(48.0%)が続きました。食生活を見直したり、適度な運動を取り入れたりすることで、フレイルの悪循環を意味する“フレイルサイクル”を断ち切り、フレイルを予防したいと考える人が多いようです。

男女別にみると、「たんぱく質を摂る(肉・魚・鶏卵・豆類など)」(男性46.5%、女性59.9%)や「カルシウムを摂る(牛乳・小魚・大豆など)」(男性41.3%、女性54.8%)、「人と会う・社会との接点(コミュニティ)を持つ」(男性36.1%、女性50.2%)、「ビタミンDを摂る(魚・きのこ類・卵黄など)」(男性35.9%、女性47.5%)、「ストレッチ」(男性28.6%、女性38.7%)では男性と比べて女性のほうが10ポイント以上高くなりました。

◆“フレイル”にならないために行いたいと思うもの [複数回答形式] ※上位10位までを表示



注:本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行っているため、単一回答形式の質問の場合、内訳の計と合計が一致しない場合や、全ての内訳を合計しても100%とならない場合がございます。

《調査概要》

- ◆調査タイトル : 人生100年時代の健康とフレイルに関する調査2022
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の40歳以上の男女
- ◆調査期間 : 2022年8月5日～8月9日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 2,500サンプル

(内訳)

	40代	50代	60代	70代	80代以上	計
男性	250s	250s	250s	250s	250s	1,250s
女性	250s	250s	250s	250s	250s	1,250s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「タニタ調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■会社概要■■

- 代表者名 : 代表取締役社長 谷田 千里
- 設立 : 1944年1月
- 本社所在地 : 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
- 事業内容 : 家庭用・業務用計量器(体組成計、ヘルスマーター、クッキングスケール、活動量計、歩数計、塩分計、血圧計、睡眠計、タイマー、温湿度計)などの製造・販売