

TAMA フレイル予防プロジェクト 実施報告書

1. 2023（令和 5）年度 結果の概要（表-1～3、図-1～8）

○2023（令和 5）年 4 月～2024（令和 6）年 2 月末まで実施した TFPP 測定会における 397 名の参加者のうち、有効回答の得られた 390 名について集計した。

○測定参加者数および参加者の平均年齢、セカンドチェック該当率、包括フォロー対象者数（表-1）

測定参加者数および参加者の平均年齢等について表-1 に示した。

○該当者が多かった質問項目は、「最近、もの忘れが多くなったと感じますか？（46.4%、181 名）」、「5m 通常歩行の時間が基準値未満（35.1%、137 名）」、「自分は、活力にあふれていると思いますか（33.3%、130 名）」であった。また、セカンドチェックの対象者の割合は 70.0%（237 名）であった（図-1～3）。

○地域包括支援センターのフォロー対象者（ファーストチェック 8 項目以上該当）は 2.1%（8 名）であった（表-2）。

○会場規模別のファーストチェックの該当率について表-3、図-8 に示した。

2. 2019～2023 年度のファーストチェック該当率の推移（表-4～5、図 9～12）

① 2019～2023 年度の 65 歳以上参加者についてファーストチェックの結果を年度ごとに集計し比較した。

② コロナ禍前の 2019 年度と比較すると、それ以降の年度ではセカンドチェックの該当率が高くなっている。「口腔機能」や「社会参画」に関する質問項目では、2020 年度以降に該当率が上昇傾向にあった。

③ 新型コロナウイルス感染症流行の影響により、2020 年度は他の年度よりも参加者数が少なかった。平均年齢も他の年度より高く、また質問項目の該当率についても他の年度とはやや傾向が異なっていた。

④ 各年度のファーストチェック平均該当数について分散分析を行ったところ有意差が認められた（ $p<0.05$ ）ため、t 検定を用いて年度ごとに平均該当数の比較を行った。2019 年度と 2022 年度、2022 年度と 2023 年度でそれぞれ平均該当数に有意な差が認められた（ $p<0.001$ 、 $p<0.01$ ）。

3. リピート参加者における 2022 年度と 2023 年度との比較（図-13）

① 2023 年度 2 月末までの参加者 397 名のうち、2022 年度にも参加経験のある者は 106

名でリピート率は 27.0%となった。そのうち、すべての質問項目に回答できていた者 94 名について集計した。

- ② ファーストチェックの質問項目のうち「最近、もの忘れが多くなったと感じていますか (4.3%↑)」「自分は、活力にあふれていると思いますか (8.5%↑)」は、2022 年度と比較して該当率が上昇していた。一方でセカンドチェックの対象者割合は 4.2%低下しており、「お茶や汁物でむせることがありますか (8.5%↓)」「5m 通常歩行の時間が基準値未満 (8.5%↓)」の該当率が大きく減少していた。

5. 結果とポイント（考察および課題・改善点）

①：男性参加者が少ない

表 1 のとおり、これまで同様ではあるが男性参加者が少なく、男性参加者を増やす取り組みが必要

といえる。

②：男性は大規模会場での参加が多く、⑦「・・・人とのつながりがありますか」のチェックが多い

「長寿を祝う会」等の大規模会場において男性参加者が多く、図 8-⑦のとおり、大規模会場参加者

(男性) は、顕著に人とのつながりが少ないといえる。男性参加者を増やす取り組みとして「人とのつ

ながり」を増やす機会が重要と考えられる。

③：リピート参加者を増やす

リピート参加者を増やすことで、TFPP 参加者数の増加、継続によるフレイル改善や効果の検証が

可能となる。そのためにも、リピーターへの前回-今回の結果比較フィードバックのシステム構築が

必要。アプリ開発や AI 回答等、次のステージへの取組みが期待される。

表-1 各測定会場における参加人数、平均年齢、セカンドチェック該当率、および包括フォロー対象者数

実施回	実施団体(または実施会場)	参加人数(名)		平均年齢(歳)	セカンドチェック該当率(%)	包括フォロー対象者(名)	実施回	実施団体(または実施会場)	参加人数(名)		平均年齢(歳)	セカンドチェック該当率(%)	包括フォロー対象者(名)
		男性	女性						男性	女性			
第1回	いなりづか近トレサロン	男性	0	79.1	50.0	0	第9回	永山南公園	男性	8	79.3	75.0	0
		女性	14						女性	28			
第2回	桜ヶ丘元気アップ会	男性	3	82.4	88.2	2	第10回	ながら運動の会	男性	2	79.4	62.5	0
		女性	31						女性	14			
第3回	テイルウンジ	男性	0	78.5	92.3	1	第11回	国士館大学多摩キャンパス	男性	8	58.3	60.0	0
		女性	13						女性	7			
第4回	60からの体育。	男性	0	72.6	37.5	0	第12回	諏訪老人福祉館	男性	2	85.7	100.0	1
		女性	32						女性	4			
第5回	貝取こぶし館	男性	6	78.4	68.4	1	第13回	からきだ菖蒲館	男性	7	77.8	61.1	0
		女性	13						女性	11			
第6回	おしゃべり広場	男性	5	76.7	73.3	0	第14回	ひじり館	男性	4	76.5	76.5	1
		女性	10						女性	13			
第7回	愛宕かえで館	男性	3	75.9	43.8	0	第15回	豊ヶ丘老人福祉館	男性	1	82.1	90.0	0
		女性	13						女性	9			
第8回	長寿をともに祝う会	男性	50	79.2	74.4	2	全体	大規模会場:2会場 中規模会場:6会場 小規模会場:7会場	男性	99	77.9	70.0	8
		女性	86						女性	298			

図-1 測定参加者の年齢層

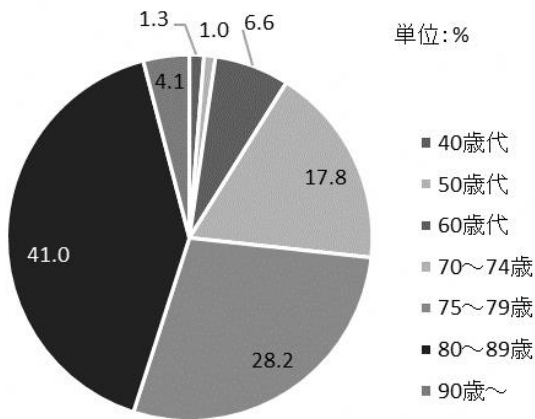


図-2 測定参加者のBMI

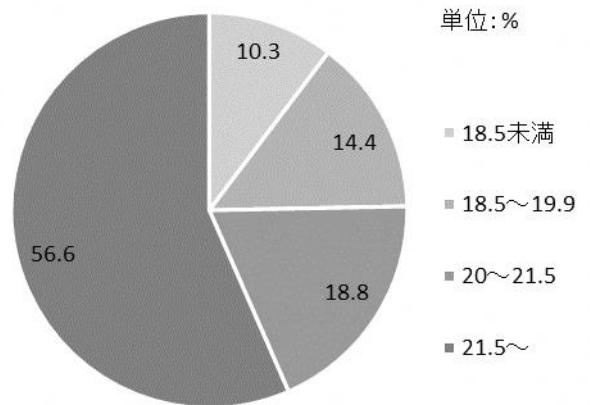


表-2 ファーストチェックの領域別該当率

	生活全般		運動機能		栄養状態		口腔機能		社会参画		認知機能		心の状態		チェックあり	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
チェックありの者	82	21.0	265	67.9	44	11.3	120	30.8	66	16.9	181	46.4	130	33.3	340	87.2
セカンドチェック該当者															273	70.0

図-3 ファーストチェック該当率

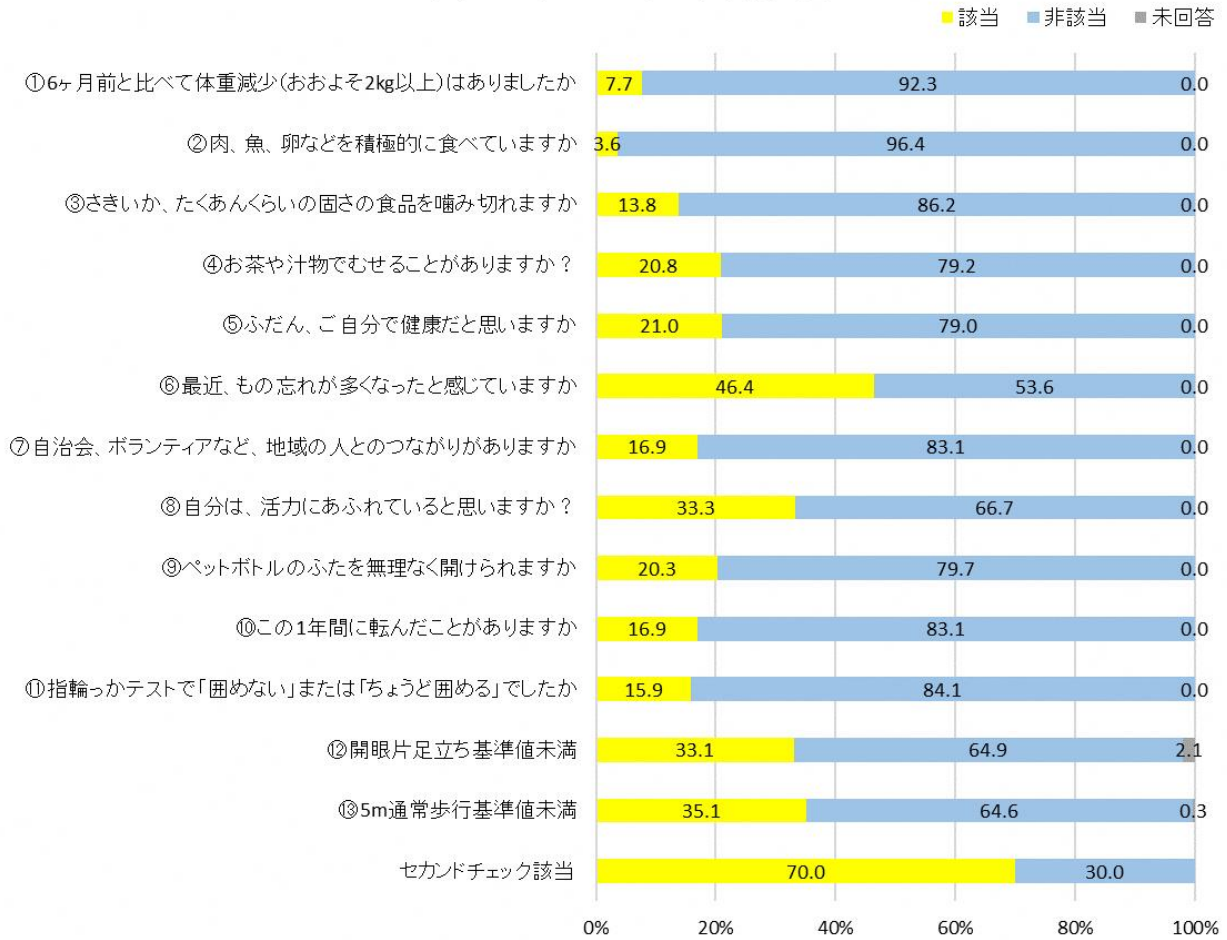


図-4 開眼片足立ちテストの分布(男性)

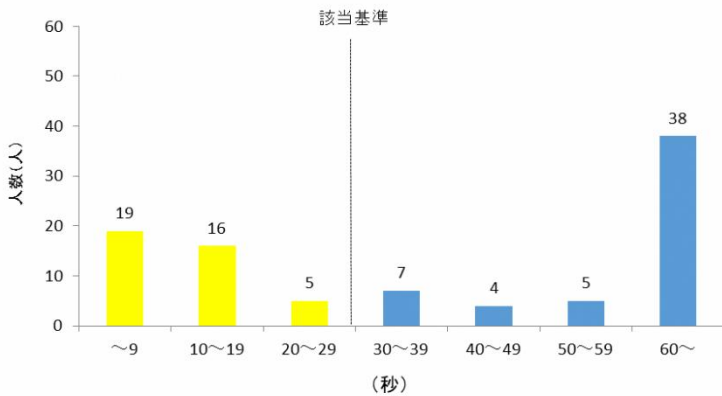


図-5 開眼片足立ちテストの分布(女性)

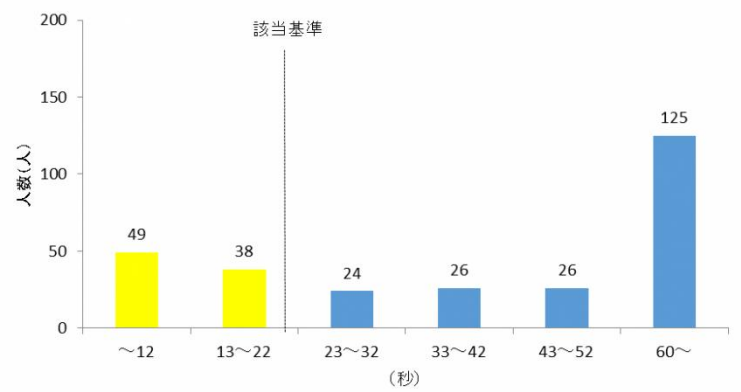


図-6 5m通常歩行テストの分布(男性)

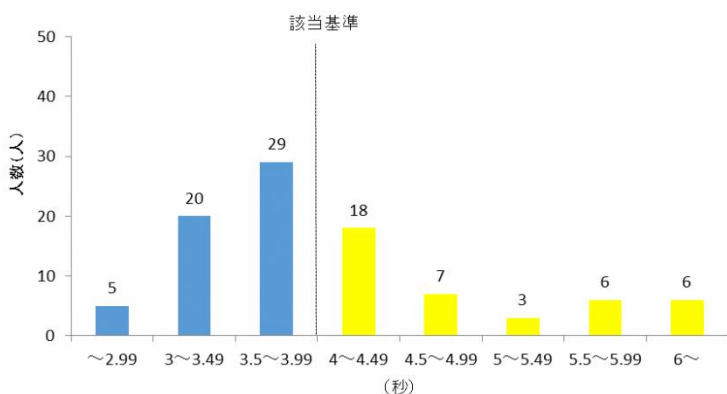


図-7 5m通常歩行テストの分布(女性)

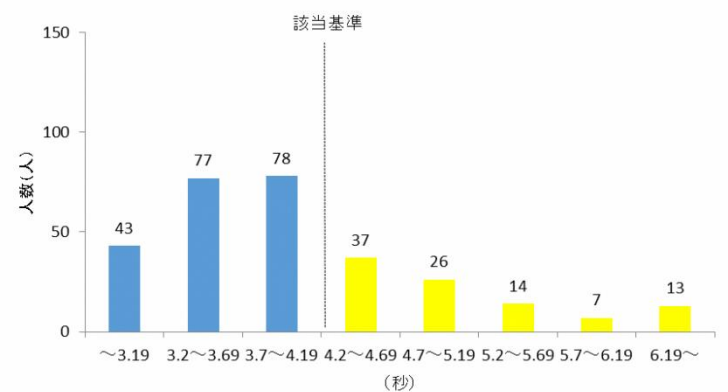


表-3 会場規模別のファーストチェック該当率

(単位:%)

会場	人数 (人)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	セカンドチェック対象該当	包括フォロー対象該当
小規模	139	10.1	1.4	10.8	18.0	23.0	41.0	5.8	30.2	24.5	15.1	15.8	30.2	33.8	65.5	2.2
中規模	86	8.1	4.7	14.0	19.8	19.8	45.3	12.8	25.6	19.8	15.1	11.6	29.1	39.5	68.6	3.5
大規模	165	5.5	4.8	16.4	23.6	20.0	51.5	28.5	40.0	17.0	19.4	18.2	37.6	33.9	74.5	1.2

図-8 会場規模別のファーストチェック該当率

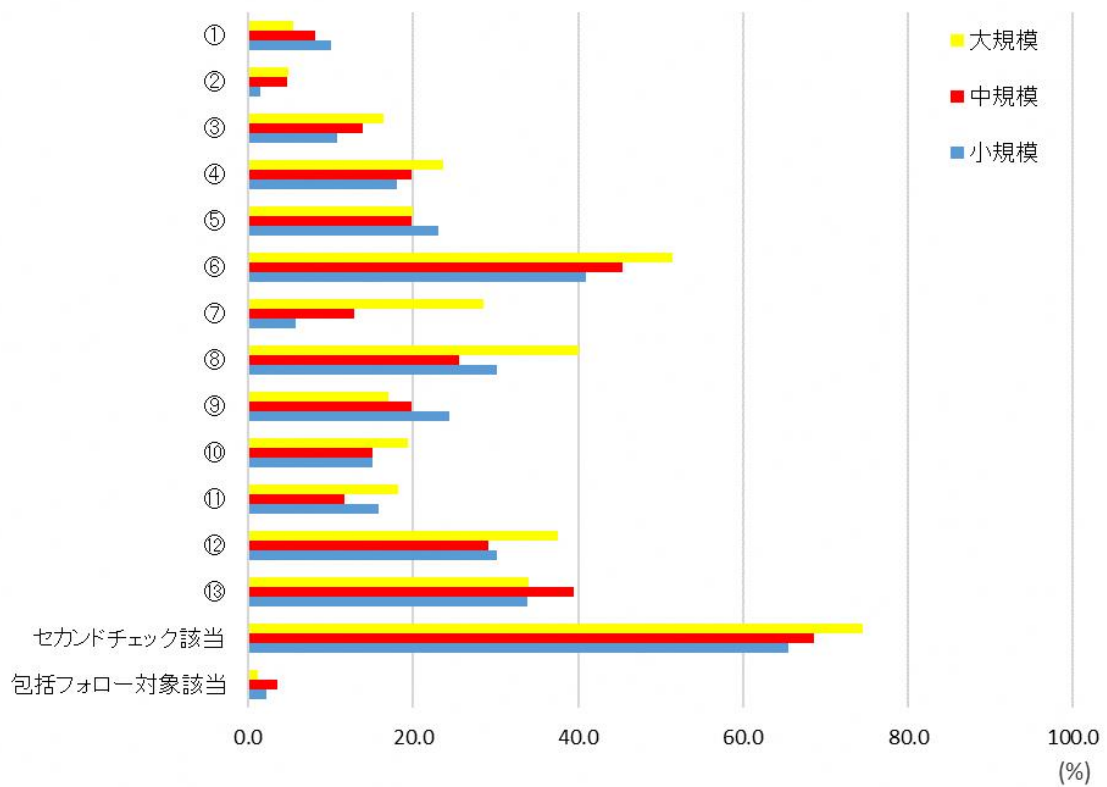


表-4 ファーストチェック該当率(2019~2023年度、65歳以上)

年度	人数 (人)	平均年齢 (歳)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	セカンド チェック 該当率	包括 フォロー 対象 該当率
2019	510	77.2	7.1	5.1	13.1	18.0	20.8	51.8	14.9	32.0	14.7	18.2	14.7	37.5	32.4	66.7	2.5
2020	97	79.8	8.2	3.1	11.3	33.0	9.3	46.4	14.4	39.2	22.7	23.7	14.4	52.6	41.2	72.2	3.1
2021	238	77.2	10.1	4.6	15.5	19.3	21.4	56.7	18.9	34.5	18.9	18.1	15.1	34.5	37.8	71.8	3.8
2022	686	79.7	9.2	5.1	16.3	24.8	23.2	49.9	20.6	36.7	21.6	20.8	14.0	38.6	46.5	76.8	3.4
2023	369	78.9	7.3	3.8	14.4	21.4	20.9	47.4	16.5	33.9	21.1	17.9	15.7	34.1	36.3	71.0	2.2

図-9 ファーストチェック該当率
(2019~2023年度、65歳以上)

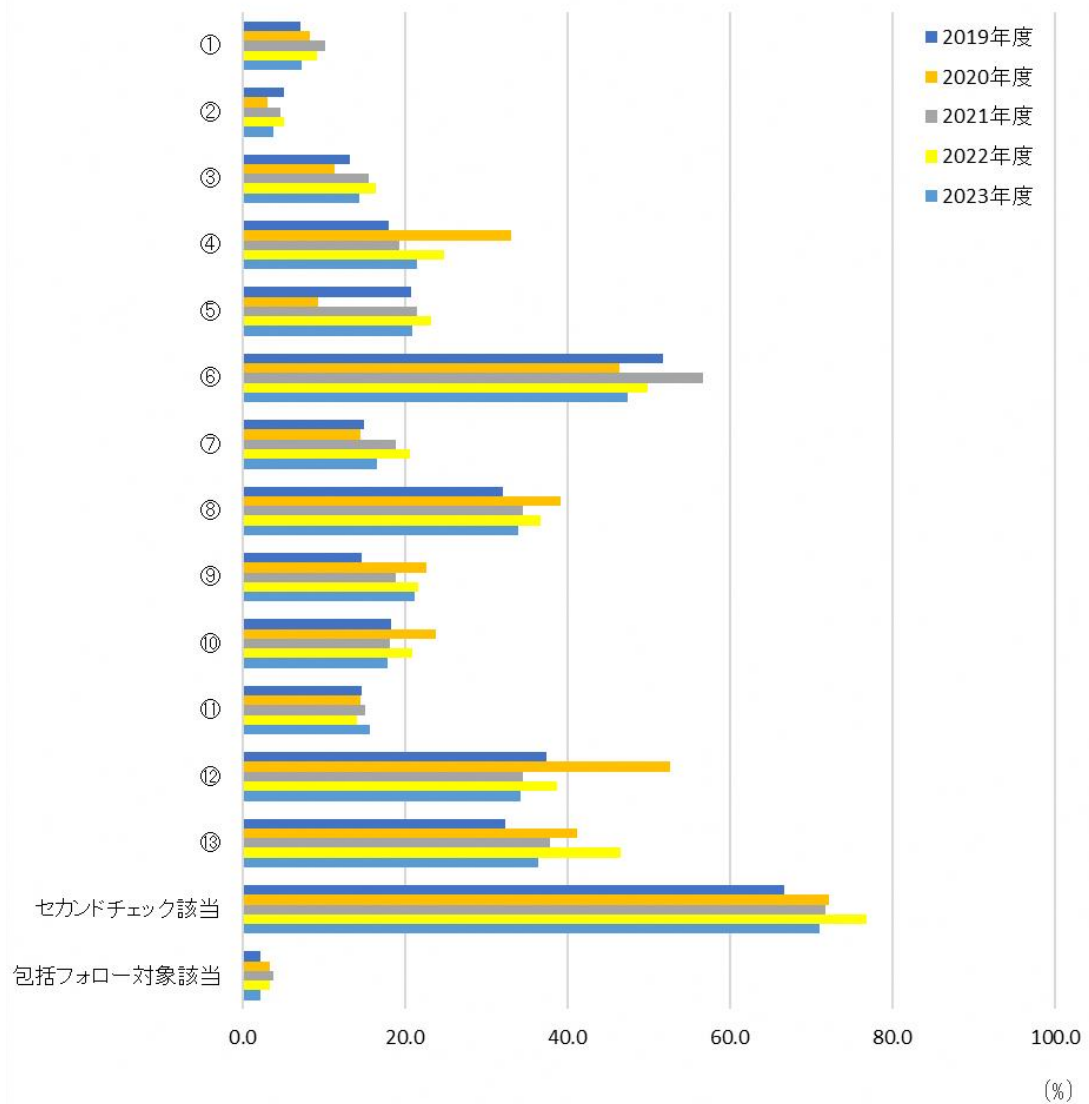


表-5 ファーストチェックの各領域における該当率(2019~2023年度、65歳以上)

年度	生活全般	運動機能	栄養状態	口腔機能	社会参画	認知機能	心の状態
2019	20.8	66.5	11.8	27.3	14.9	51.8	32.0
2020	9.3	80.4	10.3	37.1	14.4	46.4	39.2
2021	21.4	68.1	14.3	29.8	18.9	56.7	34.5
2022	23.2	75.1	13.3	35.7	20.6	49.9	36.7
2023	20.9	69.6	11.1	31.7	16.5	47.4	33.9

図-10 ファーストチェックの各領域における該当率
(2019~2023年度、65歳以上)

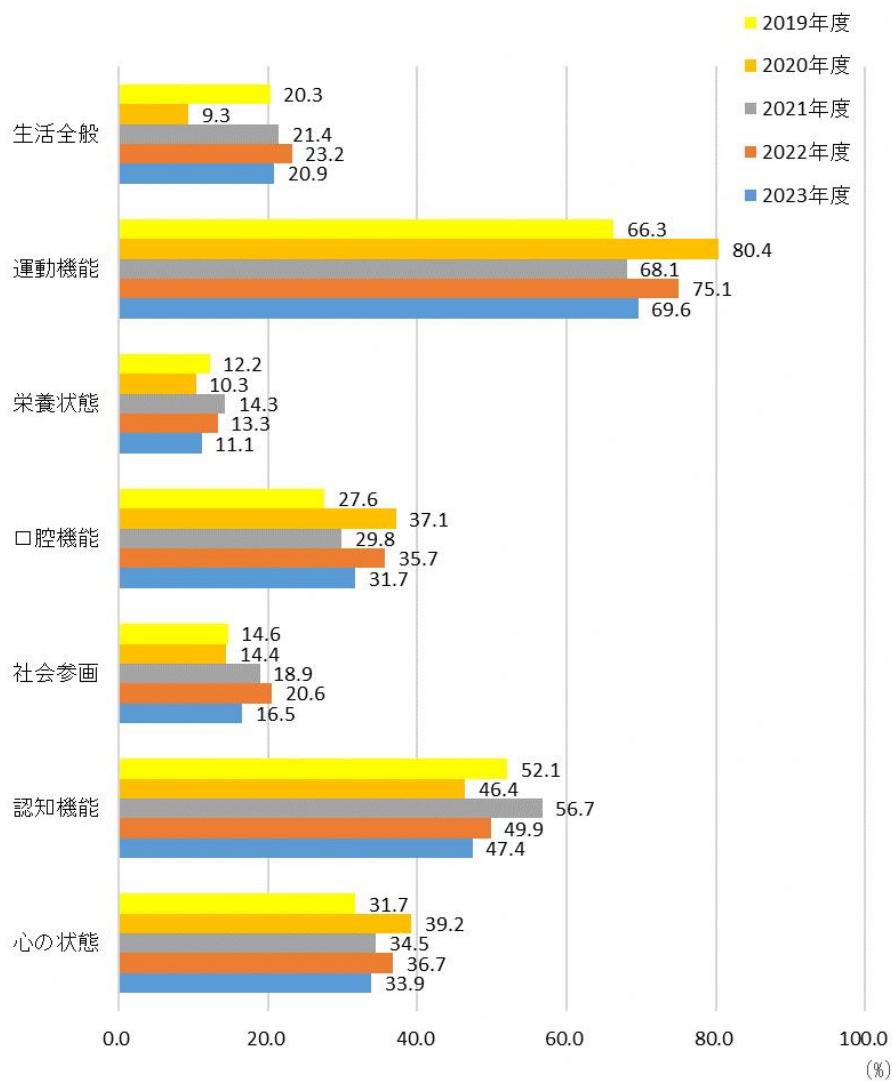


図-11 BMI 20.0未満の者の割合
(2019～2023年度、65歳以上)



図-12 ファーストチェック平均該当数の比較

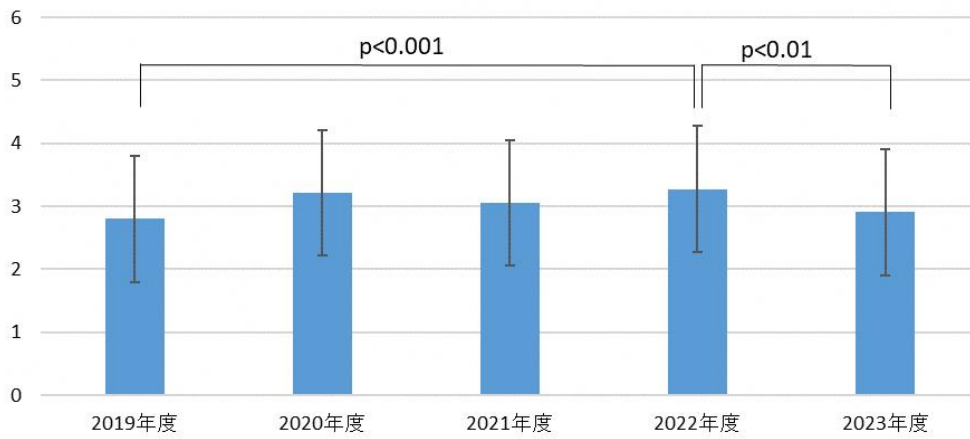


図-13 リピート参加者におけるファーストチェック
該当率

