

TAMA フレイル予防プロジェクト 2025（令和 7）年度 実施報告

1. 2025（令和 7）年度 結果の概要（表-1～2、図-1～5）

○2025（令和 7）年 4 月～2026（令和 8）年 3 月末まで実施した TFPP 測定会への参加者について集計した（表-1）。

○ファーストチェックで該当者が多かった質問項目は、「5m 通常歩行の時間が基準値未満（53.0%、218 名）」、「最近、もの忘れが多くなったと感じますか？（50.9%、209 名）」、「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満（43.3%、178 名）」であった。また、セカンドチェックの対象者の割合は 79.3%（326 名）であった（図-4）。

○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で 8 項目以上該当）は 22 名（5.4%）であった。うち、セカンドチェックへの回答が得られた 13 名の集計結果について図-5 に示した。

2. 2021～2025 年度のファーストチェック平均該当数の推移（図-6）

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（ $p<0.001$ ）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。今年度は他の年度と比較し、有意に平均該当数が高い傾向にあった。

3. ファーストチェックの結果変化への影響要因（表-3）

○今年度の測定会に参加した者のうち 2022～2024 年度に参加経験のある者（リピート参加者）95 名について、ファーストチェックの結果変化を検討した。

○ファーストチェックの該当数が過去より増えた者（悪化）が 48 名（50.5%）、減った者（改善）が 30 名（31.6%）、変化なしが 17 名（18.0%）であった。

○悪化した要因は第 1 に運動機能（66.7%）であり、次に認知機能（31.6%）であった。改善の要因も同様に運動機能（40.0%）、認知機能（30.0%）であった。

4. 結果の考察および課題・改善点

① 運動機能および認知機能に関する該当率が高い

2025 年度は、「5m 通常歩行の時間が基準値未満（53.0%、218 名）」、「最近、もの忘れが多くなったと感じますか（50.9%、209 名）」、「開眼片足立ちのできる時間が基準値未満（43.3%、178 名）」の該当率が高かった。

特に歩行速度や片足立ち時間といった運動機能に関する項目の割合が高く、加齢による身体機能低下に加え、外出機会や身体活動量の減少などが影響している可能性が考えられる。また、「もの忘れ」に関する項目の割合も高く、認知機能低下への不安を抱える参加者が多いことが示唆された。

近年、東京都においても高齢者の社会的孤立や身体活動量低下が課題となっており、運動機能と認知機能の双方を含めた包括的なフレイル予防の必要性が高まっていると考えられる。

② 今年度はファーストチェック平均該当数が高い傾向にあった

2021～2025 年度の比較では、今年度は他年度と比較してファーストチェック平均該当数が高い傾向にあった。

高齢化の進行に加え、外出頻度低下、人との交流機会減少、運動習慣の低下等が影響している可能性が考えられる。特に、運動機能および認知機能に関する該当率が高いことから、地域における継続的な介護予防活動や健康づくり支援の重要性がさらに高まっているといえる。

③ 地域包括支援センターとの連携の重要性

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 22 名（5.4%）であった。

TFPP は、単なる健康測定ではなく、支援が必要な高齢者を早期に把握し、地域包括支援センター等へつなげる役割も担っている。特に、身体機能低下や認知機能低下の傾向が強い参加者に対しては、地域とのつながりや継続的支援体制が重要である。

④ リピート参加者を増やす

2022～2024 年度にも参加経験のあるリピート参加者 95 名について分析した結果、悪化 48 名（50.5%）、改善 30 名（31.6%）、変化なし 17 名（18.0%）であった。

悪化および改善の要因はいずれも運動機能および認知機能が中心であり、継続的な運動習慣や健康意識づけの重要性が示唆された。

リピート参加者を増やすことで、継続的なフレイル予防効果の検証、参加者自身の健康意識向上、地域における健康づくり活動の継続につながると考えられる。

そのためには、前回結果との比較フィードバックを分かりやすく返却できる仕組みづくりが必要であり、経年変化の可視化、個別アドバイス、デジタル化による情報提供等、次のステージに向けた取り組みが期待される。

⑤ 参加者へのフィードバック機能の充実

TFPP では、測定後に健康体力づくり指導を実施しているが、今後はさらに参加者自身が結果を理解し、健康行動へ結びつけられる仕組みづくりが必要と考えられる。

特に、経年変化の見える化、自宅で実施可能なスポーツの紹介、認知機能低下予防に関する情報提供、地域活動への参加促進など、個別フィードバック機能を強化することで、継続参加率向上および健康寿命延伸への効果が期待される。