

## 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～2025（令和 7）年 12 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（53.8%、121 名）」、「最近、もの忘れが多くなったと感じますか？（50.7%、114 名）」、「自分は、活力にあふれていると思いますか（45.8%、103 名）」であった。また、セカンドチェックの対象者の割合は 78.7%（177 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 14 名（6.2%）であった。うち、セカンドチェックへの回答が得られた 11 名の集計結果について図-5 に示した。

### 2. 2021～2024 年度ファーストチェック平均該当数の推移（図-6）

各年度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 51 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 15 名（29.4%）、減った者（改善）が 24 名（47.1%）、変化なしが 12 名（23.5%）であった。

○悪化した要因は第 1 に運動機能（86.7%、13 名）であり、次に口腔機能（33.3%、5 名）であった。改善の要因は運動機能および心の状態（33.3%、8 名）、認知機能（29.2%、7 名）であった。

### 4. 結果の考察および課題・改善点

本年度（2025〔令和 7〕年度）の TAMA フレイル予防プロジェクト（TFPP）の結果から、地域在住高齢者におけるフレイルは、運動機能、認知機能、心理的側面、口腔機能などが相互に関連しながら進行する多面的な現象であることが確認された。一方で、縦断的分析の結果からは、フレイルの悪化・改善の分岐点として、運動機能が特に重要な役割を果たしていることが明確に示された。

ファーストチェックでは、「5m 通常歩行の時間が基準値未満」が最も高い該当率を示し、加えて認知面や活力低下に関する項目でも高い該当率が認められた。これらの結果は、身体機能低下が心理的・認知的側面と連動しながら、生活機能全体の脆弱化につながっていることを示唆している。

特に、過去（2022～2024 年度）にも参加経験のある者を対象とした縦断的分析においては、悪化者の 86.7%が運動機能の低下を伴っていたことが明らかとなった。この結果は、運動機能の低下がフレイル進行の「結果」であるだけでなく、他のフレイル要素の悪化を引き起こす起点として機能している可能性を

強く示している。一方、改善者においても運動機能の改善が主要因として挙げられており、運動機能はフレイルの悪化・改善の双方を規定する可塑性の高い中核因子であることが、本事業データによって裏付けられた。

このような結果から、フレイル予防においては、認知・心理・口腔といった多面的要素を重視しつつも、縦断的視点に立った場合、運動機能への介入が全体改善の鍵となることが示唆される。単発の測定や一時的な啓発にとどまらず、運動機能の変化を継続的に捉え、改善を実感できる仕組みを構築することが重要である。

また、本年度の特徴として、保険年金課との一体的な取組が本年度から新たに開始された点が挙げられる。保険年金課による対象者宅へのチラシの直接配布は、従来の周知方法では参加につながりにくかった層への情報到達を可能とし、男性参加者の割合が上昇するという一定の成果が認められた。この点は、年金・保険制度という生活基盤に関わる行政部局からの案内が、特に男性高齢者の参加行動を促進した可能性を示すものとして評価できる。

一方で、参加者数全体としては前年と比較して減少している点は大きな課題である。保険年金課との連携は参加者属性の多様化という成果をもたらした一方で、事業全体の認知度や参加意欲の維持・拡大という観点では、なお改善の余地が残されている。今後は、保険年金課による直接的アプローチを継続しつつ、地域包括支援センターや住民主体の活動と連動した広報・参加促進策を組み合わせることで、参加者数の回復および拡大を図る必要がある。

以上より、本年度の TFPP は、縦断的分析を通じて運動機能がフレイル進行の中核要因であることを明確に示すとともに、保険年金課との新たな連携による参加者属性の変化という成果と、参加者数減少という課題の双方を明らかにした。次年度以降は、これらの知見を踏まえ、運動機能を軸とした継続的支援と、行政部局間連携を活かした参加促進の両立を図ることが、持続可能なフレイル予防事業の構築に向けて重要である。