



より多くの健康情報を入手することがフレイル予防の糸口に

— 75 歳以上 1,000 人超の調査結果から —

2025 年 9 月 16 日

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター（理事長：荒井 秀典。以下 国立長寿医療研究センター）老年学・社会科学研究センター フレイル研究部の研究グループは、全国の 75 歳以上の高齢者を対象に、フレイル（注 1）とヘルスリテラシー（注 2）の詳細な関連について、web 調査（注 3）によるアンケートを実施しました。

【研究の概要と調査結果】

日本のフレイルの有症率は 65 歳以上で 7.4%ですが、75～79 歳では 10.0%、80～84 歳では 20.4%、85 歳以上では 35.1%の人がフレイルであると言われています。フレイル予防には、運動をして体力を落とさないようにしたり、栄養のある食事を摂ったり、あるいは病気になった時に早めに対処することが重要です。

近年、ヘルスリテラシーが注目されています。フレイルの高齢者はヘルスリテラシーが低いことが報告されており、ヘルスリテラシーを高めることはフレイル予防につながる可能性があります。しかし、具体的にヘルスリテラシーのどのような能力がフレイルと関連しているか明らかになっていませんでした。

本研究では、フレイルの判定は「後期高齢者の質問票」（別添）、ヘルスリテラシーは「HLS-EU-Q47」という質問票（別添）を用いて、フレイルとヘルスリテラシーの関連を詳細に調べました。

本調査では、全国の 75 歳以上で要支援認定や要介護認定を受けていない高齢者、1032 名（男性 50.2%）から回答が得られました。回答者のうち、30.8%の方がフレイルであると判定されました。フレイルの人のヘルスリテラシーの点数は 27 点、フレイルではない人のヘルスリテラシーの点数は 31 点で、フレイルの人はヘルスリテラシーの点数が低い結果でした。これは、これまで言われてきた結果と同様でした。さらに、ヘルスリテラシーの 47 項目とフレイルの関連を調べた結果、フレイルの人はフレイルではない人に比べて、特に、以下の 3 つの健康情報を入手することが困難であるという分析結果でした。



- ① 病気の時に相談できる医療の専門家（医師や薬剤師など）に関する情報
- ② 受けることが必要な予防接種や検診の情報
- ③ 運動や健康食品、栄養などの健康的な生活をするための情報



【結果のポイント】

1. ヘルスリテラシーの点数

フレイルの人の点数（27点）はフレイルではない人の点数（31点）よりも、統計学的に明らかに低いことが分かりました。

2. 健康情報の入手の難しさ

※ 調査対象者の主観に基づく多変量ロジスティック回帰分析（注4）より

- ① 病気の時に相談できる医療の専門家（医師や薬剤師など）に関する情報の入手について、フレイルの人はフレイルではない人よりも、1.42（倍）難しい
 - ② 受けることが必要な予防接種や検診の情報の入手について、フレイルの人はフレイルではない人よりも、1.89（倍）難しい
 - ③ 運動や健康食品、栄養などの健康的な生活をするための情報の入手について、フレイルの人はフレイルではない人よりも、1.77（倍）難しい
- という多変量ロジスティック回帰分析の結果でした。

フレイルと健康情報の明確な因果関係については、さらなる研究が必要です。しかし本研究から、より多くの健康情報を入手することは大切であることが分かりました。

地域に住まわれている方々には、早いうちから健康に関する知識（ヘルスリテラシー）を高めること、自治体や企業の方々には、対象となる方々に対して、こうした情報へのアクセスをサポートすることが、フレイル予防の糸口になる可能性が示唆されました。

【論文タイトル】 Association between health information-processing ability and frailty among community-dwelling older adults: A cross-sectional web-based study.

（邦題：地域在住高齢者における健康情報処理能力とフレイルとの関連：ウェブ調査による横断研究）

【著者】 堀紀子、李嘉琦、大須賀洋祐



別添：後期高齢者の質問票

別添：HLS-EU-Q47

【注 1】フレイルは、加齢にともない心身や社会的な機能の低下により、要介護になりやすくなる状態です。今回のフレイルの評価は、「後期高齢者の質問票」（別添）という 15 項目からなるアンケートを使用しました。「後期高齢者の質問票」は、全国の自治体で行われている高齢者健診の問診票として 2020 年度から使用されているアンケートです。各質問に「よくない」回答をした時に 1 点が加算され、4 点以上の時にフレイルであると考えられています。

【注 2】ヘルスリテラシーは、健康や医療に関する情報を入手、理解、活用する能力のことです。この能力を高めることは、病気の予防や健康寿命の延伸につながると言われています。今回は、「HLS-EU-Q47」（別添）という 47 項目からなる質問票を用いました。「HLS-EU-Q47」は、健康情報の入手、理解、評価、活用の 4 つに分類され、それぞれの分類の中に詳細な質問があります。

本調査では、47 項目の総合点数や各項目との関連性の分析を行いました。

【注 3】今回行った web 調査は、調査会社に委託し、2024 年 6 月に実施したものです。調査会社に登録している全国の 75 歳以上の男女に、インターネット上でアンケート調査を実施しました。

【注 4】多変量ロジスティック回帰分析は、いくつかの要素が、ある結果にどのくらい関連しているかを調べる方法です。たとえば、年齢、性別、生活習慣やヘルスリテラシーなどの要因が、A 群と B 群（ここでは、フレイルの人（群）とフレイルではない人（群）それぞれに、どのくらい関連するか調べたいときに使用する分析方法です。

【リリースの内容に関するお問い合わせ】

＜この研究に関すること＞

老年学・社会科学研究センター フレイル研究部 堀紀子、大須賀洋祐

電話 0562(46)2311（代表） E-mail : nhor@ncgg.go.jp、osuka@ncgg.go.jp

＜報道に関すること＞

国立長寿医療研究センター総務部総務課 総務係長（広報担当）

☎474-8511 愛知県大府市森岡町七丁目 4 3 0 番地

電話 0562(46)2311（代表） E-mail webadmin@ncgg.go.jp

後期高齢者の質問票

No.	質問	回答	
Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい、まあよい、ふつう	あまりよくない*、よくない*
Q2	毎日の生活に満足していますか	満足、やや満足	やや不満*、不満*
Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ*
Q4	半年前に比べて固いもの（さきいかやたくあんなど）が食べにくくなりましたか	いいえ	はい*
Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい*
Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい*
Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい*
Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい*
Q9	ウォーキング等の運動を週1回以上していますか	はい	いいえ*
Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われてい ますか	いいえ	はい*
Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい*
Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない、やめた	吸っている*
Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ*
Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ*
Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ*

*が付いている回答は、1点加点される

HLS-EU-Q47（ヘルスリテラシー）

領域	健康情報 処理能力	No.	質問項目
ヘルス スケア	入手	Q1	気になる病気の症状に関する情報を見つける
		Q2	気になる病気の治療に関する情報を見つける
		Q3	急病時の対処方法を知る
		Q4	病気になった時、専門家（医師・薬剤師・心理士など）に相談できるところを見つける
	理解	Q5	医師から言われたことを理解する
		Q6	薬についている説明書を理解する
		Q7	急病時に対処方法を理解する
		Q8	処方された薬の服用方法について、医師や薬剤師の指示を理解する
	評価	Q9	医師から得た情報がどのように自分に当てはまるかを判断する
		Q10	治療法が複数ある時、それぞれの長所と短所を判断する
		Q11	別の医師からのセカンド・オピニオンを得る必要があるかどうかを判断する
		Q12	メディア（テレビ・インターネット・その他のメディア）から得た病気に関する情報が信頼できるかどうかを判断する
	活用	Q13	自分の病気に関する意思決定をする際に、医師から得た情報を用いる
		Q14	薬の服用に関する指示に従う
		Q15	救急時に救急車を呼ぶ
		Q16	医師や薬剤師の指示に従う
疾病予 防	入手	Q17	喫煙・運動不足・お酒の飲みすぎなど不健康な生活習慣を改善する方法に関する情報を見つける
		Q18	ストレスや抑うつなどの心の健康問題への対処方法に関する情報を見つける
		Q19	受けなくてはならない予防接種や検診（乳房・血糖・血圧）に関する情報を見つける
		Q20	太りすぎ・高血圧・高コレステロールなどの予防法や対処法に関する情報を見つける
	理解	Q21	喫煙・運動不足・お酒の飲みすぎなどの生活習慣が健康に悪いと理解する
		Q22	予防接種が必要な理由を理解する
		Q23	検診（乳房・血糖・血圧）が必要な理由を理解する
	評価	Q24	喫煙・運動不足・お酒の飲みすぎは健康に悪いと言われているが、その信頼性を判断する
		Q25	検査のために、いつ受診すべきかを判断する
		Q26	どの予防接種が必要かを判断する

ヘルスプロモーション		Q27	必要な検診（乳房・血糖・血圧）の種類を判断する
		Q28	メディア（テレビ・インターネット・その他のメディア）から得た健康リスク（危険性）の情報が信頼できるかどうか判断する
	活用	Q29	インフルエンザの予防接種を受けるべきかどうかを決める
		Q30	家族や友人のアドバイスをもとに、病気から身を守る方法を決める
		Q31	メディア（新聞・ちらし・インターネット・その他のメディア）から得た情報をもとに、病気から身を守る方法を決める
	入手	Q32	運動・健康食品・栄養などの健康的な活動に関する情報を見つける
		Q33	心を豊かにする活動（瞑想・座禅・ヨガ、運動・ウォーキング・ピラティスなど）について知る
		Q34	より健康的な近隣環境にする方法（騒音や汚染を減らす、緑地やレジャー施設をつくるなど）に関する情報を見つける
		Q35	健康に影響を与える可能性がある政策の変化（法律制定・新しい検診・政権交代・医療改革など）について知る
		Q36	職場の健康増進のための取り組みについて知る
	理解	Q37	健康に関する家族や友人のアドバイスを理解する
		Q38	食品パッケージに書かれている情報を理解する
		Q39	健康になるためのメディア（インターネット・新聞・雑誌）情報を理解する
		Q40	心の健康を維持する方法に関する情報を理解する
	評価	Q41	住んでいる場所（地域・近隣）がどのように健康と充実感に影響を与えているかを判断する
		Q42	住宅環境が健康維持にどのように役立つかを判断する
		Q43	どの生活習慣（飲酒・食生活・運動など）が自分の健康に関係しているかを判断する
	活用	Q44	健康改善のための意思決定をする
		Q45	参加したいときに、スポーツクラブや運動の教室に参加する
		Q46	健康と充実感に影響を与えている生活環境（飲酒・食生活・運動など）を変える
		Q47	健康と充実感を向上させる地域活動に参加する