

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

鶴ヶ島市

1 事業名(タイトル)

フレイル予防の取組

2 事業概要

本市では、いつまでも健やかに安心して暮らすことができるよう、健康寿命の延伸を目指し、令和2年度より健康づくりと介護予防・フレイル予防を一体的に取り組んでいる。

具体的には、市民センターなどを会場に「介護予防教室」や「フレイル予防講座」、「ウォーキング講座」の開催、ラジオ体操、食育の普及啓発等を実施するとともに、フレイルリスクが高い高齢者に対しては、保健師等による個別相談を実施している。

令和3年度は、新たに市民フレイルサポーターによる「フレイルチェック測定会」を開始し、行政と市民とが一体となってフレイル予防活動を地域で展開をしている。

(1)フレイルチェック測定会

市民フレイルサポーターが中心となり、質問紙や測定機器を用いてフレイルの兆候をチェックし、フレイル予防の生活上のアドバイスをしている。測定会後には、保健師等の専門職によるフレイル予防ミニ講座とフレイルリスクが高い人には個別支援も実施している。

(2)フレイル予防講座

介護予防教室参加者を対象にした保健師等の専門職による講座。

(3)口腔フレイル予防講座

歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士による講座。

(4)フレイル個別訪問

後期高齢者健診や75歳以上を対象とした高齢者実態把握調査などの結果から、フレイルリスクの高い人（健診等未受診者、生活習慣病重症化リスクが高い者、口腔機能低下者、低栄養者）に対し、保健師等の専門職が訪問。通知にはナッジ理論（Easy）を使用し、訪問拒否者を減らした。

(5)フレイルサポーター養成講座及び勉強会

東京大学高齢社会総合研究機構の養成プログラムに基づく養成講座及び、活動中のサポーターのフォローアップ勉強会。

(6)シニア向け食育講座

女子栄養大学教授による高齢者を対象にした低栄養予防講座。

3 参加者数

509 人 備考

4 予算

3,781 千円 備考

5 事業効果等

フレイルチェック測定会

東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムで、自分のフレイルの状態を質問紙や測定機器を用いて、「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会性・こころ」のフレイルの兆候をチェックする。結果は、チェックシートに赤青シール（赤はフレイルの兆候あり、青はフレイルの兆候なし）を貼り、自分のフレイルの状態を確認することで、日常生活の改善につなげることを目的にしている。

①参加状況

1 2 回中 9 回実施し新規参加者が75名、2回参加者が7名で合計 8 2 名が参加。新規参加者 7 5 名の男女比及び年齢構成は、男性が 1 1 名、女性は 6 4 名、年齢構成では、7 4 歳以下が 4 4 名、7 5 歳以上が 3 1 名であった。この結果から女性や前期高齢者の方が、フレイルの関心が高いことが伺える。2回参加者は、7名（約9.3%）であった。

②新規参加者の主な測定結果と支援状況

【新規参加者75名の結果（赤シール数）】資料1

1個～5個：46名（約61.3%）、6個～7個：13名（約17.3%）、8個以上：16名（約21.3%）

項目別に赤シール該当率をみると、「物忘れ」「お口の元気度」が56.0%と最も高く、次いで、「外出回数」が52.0%であった。また、5つの計測項目では、「片足立ち上がり」が44.0%と最も高い結果であった。

【ハイリスク者に対する支援】※赤シール8個以上の人

・保健師・管理栄養士・歯科衛生士の専門職によるフレイル予防ミニ講座と個別相談を実施。

【口腔機能の低下がみられる者への支援】

③2回参加者の1回目と2回目のデータの比較

データがすべてそろっている6名について、赤シール数の変化をみると、

- ・減少（改善）が見られたのは4名、増加（悪化）が1名、変化なしが1名であった。
- ・測定関連項目では変化はなく、質問項目に関する変化であった。
- ・アンケートでは、全員がフレイルを意識して生活するようになったと回答。

④効果

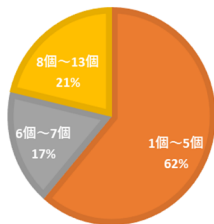
参加者が高齢者であるため計測値の向上は難しいが、自分のフレイル度に気づき、フレイル予防に対する意識向上の機会となっている。また、測定会に携わる市民フレイルサポーター自身も高齢者であるため、サポーター自身のフレイル予防にもなっている。

6 その他(課題等)

- ①フレイル予防の普及啓発のため、フレイルチェック測定会の新規参加者及び2回参加者の拡大を図る工夫をするとともに、多くの人が参加できるよう様々な地域団体と連携し実施体制の強化を図る必要がある。
- ②フレイル予防は、継続的に取り組むことが重要であるため、個々の状況に合わせた支援を実施するとともに、つなぐ先の確保を図っていく。
- ③ハイリスク者が介護に移行しないよう支援体制の強化を図っていくとともに、フレイル予備軍に対する支援も検討していく。
- ④継続して測定会の効果検証を行い、地域の実情に合わせたフレイルチェック測定会となるよう検討していく。
- ⑤市民フレイルサポーターの人数の増加及び質の向上を図っていく。

7 写真・グラフ等

新規参加者75名の赤シール数



資料1 フレイルチェック測定会

	1回目	2回目	差	P値	有意差*
噛む力	1	1	0	-	-
滑舌(女)	8.7	8.8	0.1	0.414954	なし
滑舌(男)	8.1	8.4	0.3	0.042194	あり
お口の元気度	55.8	56.1	0.5	0.610881	なし
片足立ち上がり	1.5	1.5	0	-	-
ふくらはぎ周囲長	37.8	37.3	-0.5	0.142525	なし
握力	25.7	24.4	-1.3	0.359054	なし
総筋量	37.43	36.99	-0.44	0.089848	なし
体幹筋量	19.78	20.07	0.29	0.462267	なし
手足の筋肉量	7.5	7.21	-0.29	0.166345	なし
人とのつながり	21.3	21	-0.3	0.863201	なし
社会参加	2.6	3.1	0.5	0.414954	なし
支え合い	3.8	3.5	-0.3	0.174688	なし

資料2 フレイルチェック測定会効果検証



フレイルチェック測定会

(円/月) 後期高齢者医療費状況



資料3 令和2年度フレイル予防講座効果検証



フレイルチェック測定会



フレイルサポーター養成講座