令和元年度　老人保健事業推進費等補助金

老人保健健康増進等事業

人生 100 年時代に向けた自治体における
フレイル予防促進に関する調査研究事業
－報告書－

株式会社 野村総合研究所

令和 2(2020)年 3 月

目次

第 1 章 本調査研究の背景・目的及び手法 2
1. 背景・目的 3
2. 調査手法 4
第 2 章 フレイル予防に関する アンケート調査 10
1. 調査手法 11
2. 調査結果と考察 12
第 3 章 好取組事例へのヒアリング調査 24
0. ヒアリング調査の概要 25
1. 東京都多摩市 27
2. 東京都八王子市 37
3. 神奈川県茅ケ崎市 46
4. 栃木県那須町 54
5. 東京都西東京市 61
6. 群馬県 69
第 4 章 地域包括ケア応援セミナーの開催 77
第 5 章 総括 82
参考資料 アンケート調査票 92
アンケート調査票 93
参考資料 アンケート単純集計結果 98

第1章
本調査研究の背景・目的及び手法

1. 背景・目的

1-1 本調査研究の背景

わが国では近年、平均寿命の延伸が顕著となり、近い将来人生100年時代を迎えるものと予想されている。しかし、平均寿命の延びとともに医療・介護を必要とする高齢者数も増大し、医療・介護保険等の社会保障費への影響も大きくなることが想定されている。

また、上述した財政面の問題だけでなく、高齢者のQOLの充実に目を向けても、ただ寿命を延ばすのではなく、元気で健康に過ごせる期間である「健康寿命」をいかに延ばすかが鍵を握るものと考えられる。

こうした考え方のもと、昨今は健康寿命を延伸する上で、健常から要介護へ移行する中間の段階である「フレイル」に注目が集まっている。「フレイル」は適切に支援を受けることで健常な状態に戻ることができる時期ともされており、早期発見・早期支援で、多くの高齢者の生活機能の維持・向上を目指すことが求められる。一方で、フレイル予防に向けた取組は、国として具体的な方針や方法が示されているわけではなく、各市区町村に委ねられているというのが現状である。

1-2 本調査研究の目的

各市区町村においては、それぞれの地域実態に応じた事業の検討が求められるが、フレイル予防については現状様々な団体から多様な方法が提示されており、事業構想を練るにあたり判断に迷う市区町村担当者も多い。また、事業実施の枠組みとしても介護予防･生活支援サービス事業や一般介護予防事業、任意事業など様々である。後期高齢者医療広域連合との連携など保健事業との一体的実施も求められることもあり、今後、ますます市区町村の担う役割と責任は増し、関係各所との連携の中心となることが期待されている。

そうした市区町村に対し、本来であれば都道府県が指導的な立場で各自治体にアドバイスをすることが求められる。しかし、自治体の実施状況やフレイル予防の取組の現状が把握できていない現状では、都道府県担当者も示すべき取組を判断するのが難しい。

こうした問題意識に鑑み、現状の自治体の取組状況やその内容・工夫の仕方を調査し、フレイル予防の取組に関する実態やその取組実施に向けて必要な工夫を明らかにする。また、リサーチ結果を基に、効果的な取組を行っている自治体を抽出してヒアリング調査を行う。ヒアリング調査では、取組の詳細や検討の経緯などを調査すると同時に、これらの調査結果を基にしてフレイル予防のあり方を検討するとともに、他の都道府県や市区町村が参考としやすいような事例化を試みる。さらに、広くこれらの情報を共有するため、都道府県・市区町村担当者向けのセミナー等を開催し、得られた調査結果についての情報提供を行う。

2. 調査手法

2-1 調査手法

（1）アンケートの実施

フレイル予防の取組状況やその内容について調査するため、デスクリサーチを実施したが、公開情報で得られる情報の粒度もバラつきがあったため、その内容のみを用いて分析をするには限度があった（次ページ参照）。

そのため、関東信越地域の市区町村を対象に、フレイル予防の取組の実施及び実施予定状況や、詳細な取組内容等の把握を目的として、フレイル予防の取組に関するアンケート調査を実施した。

調査実施に当たっては、まずは調査票の設計を行った。調査設計に際しては、明示的にフレイル予防をうたっていなくても、身体能力や栄養状態の改善や社会参加を促進し、高齢者が虚弱状態に陥ることを防ぐような取組を幅広く把握できるよう設問設計を試みた。

つづいて、アンケート調査票の確定後、関東信越地域の市区町村担当者にアンケート調査票への回答を依頼した。依頼に当たっては、関東信越厚生局の協力を仰ぎ、各都県地域包括ケア担当者を通じ、合計 450 の市区町村担当者へアンケート実施の案内を送った。

調査期間は令和元年 8 月 8 日から令和元年 8 月 23 日とした。調査票の回収に当たっては、市区町村担当者から調査票を収集した。関東信越地域 450 の市区町村のうち有効回答数は 327 市区町村で、有効回答率は 72.7%（=327 / 450）となった。

ここに、調査にご協力いただいた関東信越地域の都県および市区町村の関係者にお礼を申し上げたい。

なお、調査結果の詳細については第 2 章において詳述し、調査票は参考資料に掲載した。

図表 1 デスクリサーチの結果

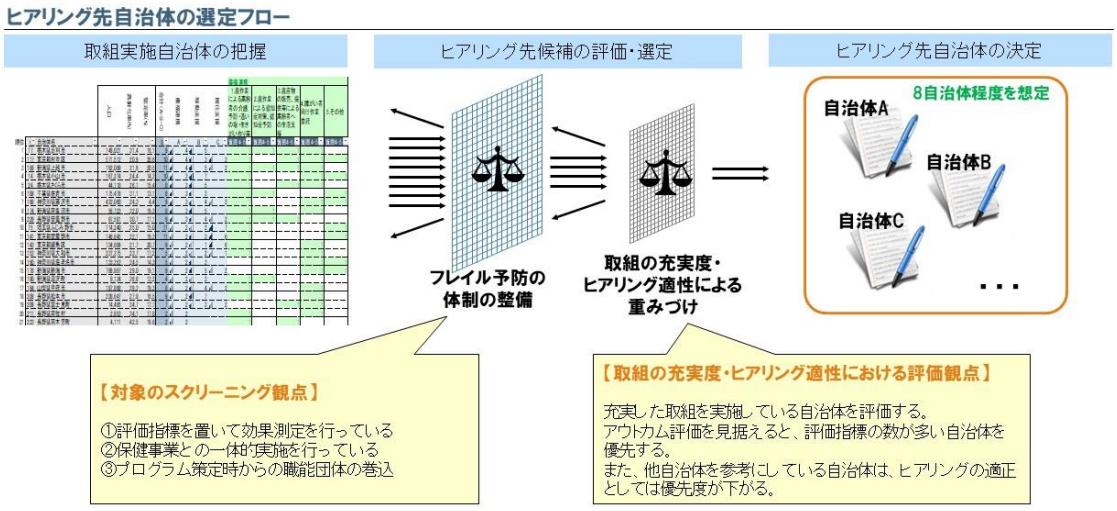
#	自治体名	取組名	実施内容	運営主体	専門機関	参考にした他自治体	特徴
1	東京都江戸川区	江戸川筋力アップトレーニング フレイルチェック	高齢者でも簡単にできるトレーニングを開発し実施。 フレイルチェックを行うサポーターの養成と市民を巻き込んだフレイルチェックによる予防事業を実施。	江戸川区 住民ボランティア（フレイルサポーター）	筋力アップトレーニング： 東京都健康長寿医療センター 北村明彦研究部長 フレイルチェック： 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授		目的や身体の状態に合わせ「ストレッチ編」「筋力トレーニング初級編」「筋力トレーニングチャレンジ編」の3つのプログラムを用意
2	東京都新宿区	しんじゅく健康プロジェクト	ウォーキングの開催、健康行動に対してのポイント付与、健康な食生活へのサポート、健康トレーニング「しんじゅく100トレ」の開発によるフレイル予防事業を実施。	新宿区 住民主体のグループ	しんじゅく100トレは東京都健康長寿医療センター研究所監修		健康行動に対して景品と交換可能なポイントを付与し健康づくりのきっかけづくりを実施。「しんじゅく100トレ」を開発し、DVD化による普及を予定。
3	東京都杉並区		フレイルチェック、体力作りイベント、栄養に関	杉並区 市民ボランティア	杉並区		介護予防のための教室や講座などで自分の状態をチェックして、目標を立て、実施・記録していくための手帳「はつらつ手帳（介護予防手帳）」を配布。
4	東京都世田谷区	世田谷いきいき体操	介護予防・日常生活支援総合事業として、世田谷区開発の「世田谷いきいき体操」、栄養、口腔、運動について学ぶ講義の実施	体操：NPO法人健康フォーラムけやき21、住民ボランティア（せたがや元気体操リーダー） 講義等：歯科医師 歯科衛生士 委託事業者	世田谷区		独自の体操を開発。
5	東京都豊島区	食を通じたフレイル予防講座 おとな食堂 としまる体操 相談事業	食を通じたフレイルの予防講座、高齢者にタ食を提供する食堂の運営を実施。 フレイル防止のための運動であるとしまる体操や看護師、歯科衛生士などによる相談事業の実施。	食を通じたフレイル予防講座： フレイル対策センター（通称：いーとこ） おとな食堂： 中高生ボランティア NPO法人ワーカーズコープ としまる体操：住民ボランティア 相談事業：歯科衛生士・看護師	食を通じたフレイル予防講座： 帝京平成大学 としまる体操：東京都健康長寿医療センター監修		65歳以上の区民対象。 高齢者の孤立を防ぐために大人食堂の運営を実施。毎週水曜日午後5時～8時に実施。料金は300円
6	東京都文京区	文の京フレイル予防プロジェクト	フレイルチェックを行うサポーターの養成と市民を巻き込んだフレイルチェックによる予防事業を実施。	文京区 市民	東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授	千葉県柏市	市民サポーターによるフレイルチェック。
7	東京都国立市	フレ・フレにたち！フレイル予防プロジェクト	フレイルチェックを行うサポーターの養成と市民を巻き込んだフレイルチェックによる予防事業を実施。	国立市 市民	東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授	千葉県柏市	市民サポーターによるフレイルチェック。
8	東京都多摩市	TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）	自治体や大学が取りまとめ役となり、地域の専門職と住民一体で「健幸」の実現を推進 介護予防に向け、高齢者が自分のフレイルの状態に気づき、フレイルを予防・改善するためのポイントを身につけ、現在の自分の状態に適した活動につなげる事業	住民、国士舘大学、専門機関 フレイルチェック： 住民ボランティア、大学生を中心に実施 助言、体験プロジェクト： 管理栄養士、歯科衛生士、地域包括支援センターがアドバイス	事務局は国士舘大学ウェルネスリサーチセンター 多摩市医師会、多摩歯科医会、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター、東京都南多摩保健所、東京医療学院大学、東京都健康長寿医療センター等が参加	—	（十数問の質問により高齢者のフレイル状態を確認）→測定（運動能力を確認）→（25問の質問により各高齢者に適した活動を抽出する）→助言（医師等専門家によるアドバイス）→体験プロジェクト（介護予防に向けた活動）の流れで実施し、行動変容のきっかけとしてもらう。
9	東京都西東京市		フレイルチェックを行うサポーターの養成と市民を巻き込んだフレイルチェックによる予防事業を実施。	西東京市 市民	東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授	千葉県柏市	下腿周囲径を自分の指で囲みサルコペニアのリスクをみる「指輪っかテスト」や 11 項目の質問からフレイルやサルコペニアのリスクを調べる。「イレブン・チェック」、簡易機器による滑舌や握力、四肢骨格筋量等の計測、簡易口コモチェック、心理社会面にかかる質問紙調査など、簡易な測定方法によるフレイルチェックを実施。
10	千葉県市川市		理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士・保健師らがフレイルについての講義と軽い運動を実施	理学療法士 管理栄養士 歯科衛生士 保健師	市川市		体力の講義と実技は理学療法士より実施。 栄養とオーラルフレイルの講義は管理栄養士と歯科衛生士により実施。 社会参加の講義は保健師が実施
11	千葉県柏市	柏フレイル予防プロジェクト2025	「栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加」を三位一体とした複合型健康増進を推進 フレイルチェックによってハイリスク者を抽出し、本人の同意のもと、地域包括支援センターにつないで支援する。	柏市 フレイルチェックは住民ボランティアのフレイルサポーターを中心に実施	東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授	—	下腿周囲径を自分の指で囲みサルコペニアのリスクをみる「指輪っかテスト」や 11 項目の質問からフレイルやサルコペニアのリスクを調べる。「イレブン・チェック」、簡易機器による滑舌や握力、四肢骨格筋量等の計測、簡易口コモチェック、心理社会面にかかる質問紙調査など、簡易な測定方法によるフレイルチェックを実施。
12	千葉県船橋市	健康スケール及び運動器チェック シルバーリハビリ体操		船橋市 体操指導士（市民ボランティア）	健康スケール及び運動器チェック： 船橋市と千葉大学予防医学センター 辻大士特任助教で共同開発 シルバーリハビリ体操： 茨城県立健康プラザ 医学博士 大田仁史先生	シルバーリハビリ体操：茨城県	体操の指導士を市民より育成。
13	神奈川県海老名市		オーラルフレイルの健診とロッテと協定を結び、咀嚼ガムを活用した歯と口の健康推進事業をを実施。	歯科医師 海老名市	海老名歯科医師会 ロッテ		市内45か所の歯科診療所どこでも500円でオーラルフレイルの健診ができる。健診では、かむ力で5段階に色が変わるロッテ製の咀嚼チェックガムを使用する。 ロッテは敬老の集いなど高齢者が参加するイベントで咀嚼チェックガムを無料提供する一方、歯科医師会で得たデータの共有で、事業展開に生かす。
14	神奈川県座間市		フレイルチェックを行うサポーターの養成、フレイルに関するシンポジウムの開催と市民を巻き込んだフレイルチェックによる予防事業を実施。	座間市	東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授	千葉県柏市	市民サポーターによるフレイルチェック。 サポーター役は「座間フレイルサポーター」と「ざまシニアサポーターの二種類」。前者は、市民に介護予防の必要性に気付いてもらうための活動をおこない、後者は、介護予防の取り組みを、地域で楽しく続けていくための活動を行う。
15	神奈川県逗子市		フレイルチェックを行うサポーターの養成、フレイルに関するシンポジウムの開催と市民を巻き込んだフレイルチェックによる予防事業を実施。	逗子市	東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授	千葉県柏市	市内在住の65歳以上で、介助なしで参加でき
16	神奈川県茅ケ崎市		フレイルチェックを行うサポーターの養成、フレイルに関するシンポジウムの開催と市民を巻き込んだフレイルチェックによる予防事業を実施。	茅ケ崎市	東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授	千葉県柏市	市民サポーターによるフレイルチェック。
17	神奈川県平塚市		フレイルチェックを行うサポーターの養成、フレイルに関するシンポジウムの開催と市民を巻き込んだフレイルチェックによる予防事業を実施。	平塚市	東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢教授	千葉県柏市	市民サポーターによるフレイルチェック。
18	神奈川県藤沢市	ロコモ予防チャレンジ講座 元気はつらつ健康講座 介護予防講演会	フレイル予防のための講座	藤沢市	不明（ロコモという名前がついているので日本整形外科学会がベースか？）		
19	神奈川県大和市		地域の健康課題に対応して、健康づくり推進課の地域栄養ケア推進担当（管理栄養士）を中心として、訪問栄養相談（低栄養予防、糖尿病性腎症重症化予防、口腔機能低下予防 等）を実施。	大和市（保健師、管理栄養士、歯科衛生士） 神奈川県栄養士会へ委託	大和市 （平成25年からモデル地区での運用を開始）		国保データベース（KDB）システムや特定健診・長寿健診結果、介護予防アンケート結果などを組み合 わせて分析し、取り組み項目、施策対象地域の選定。 管理栄養士を中心とした訪問栄養相談を行う。主に下記4つの事業を行う。①低栄養予防②低栄養早期予防③糖尿病性腎症重症化予防④口腔機能低下予防
20	神奈川県横浜市	元気づくりステーション	自主的な介護予防活動のグループ「元気づくりステーション」を市内300カ所超に広げ、市民の自主性に基づく介護予防と社会参加への活動を、市・区の医療専門職等が支援する仕組みを構築	住民主体 区の保健師・地域包括支援センターの看護職・リハビリテーション専門職らが支援	横浜市	—	「元気づくりステーション」と呼ばれる市民の自主的な介護予防・社会参加の場づくりを自治体が行い、医療専門職が集まった老人に適した活動の支援をする。65歳以上で構成される10人以上のグループが、それぞれに適した活動（運動機能の改善、口腔機能の改善、栄養改善、認知症予防等の活動）を、自主的に、月2回程度の頻度で行っている。グループによる主体的参加・運営が原則で、各役割（リーダー、準備、会場手配、片付け、会計、メンバー勧誘等）を分担・当番制にして、全員参加を目指すグループが多いことが特徴。≫ 自治体からは保健師や看護師等が関わり、運営のサポート（立ち上げ・継続支援、講師派遣、教材提供、体力測定、リーダー・世話役育成、連絡会開催等）を行っている。 また、国民健康保険、後期高齢者医療制度、医療扶助のレセプトデータを統合した、独自のデータベース「YoMDB」を開発し、一人ひとりの医療、介護情報を把握。DBを使用し、地域の医療介護政策の分析の評価を行いフレイル予防施策にも生かす。

#	自治体名	取組名	実施内容	運営主体	専門機関	参考にした他自治体	特徴
21	群馬県清瀬市		フレイル予防のための定期講演会の実施。個別歯科指導が受けられるクーポンの配布。	清瀬市	清瀬市歯科医師会		清瀬市歯科医師会加盟歯科医院にて個別歯科指導が受けられ、歯科医師お薦めの歯磨きグッズもプレ ゼントされる「歯っぴークーポン」の配布を実施。 対象者は市内在住65歳以上の方。 フレイル予防の対象の事業に参加するとポイントが付与される。ポイント数に応じて、「フレイル予防マスター」に認定される。
22	群馬県渋川市	ずぅ～っと食べ体操	オーラルフレイル予防のため、体操を開発し実	渋川市	渋川地区医師会・渋川摂食嚥下研究会		「ずぅ～っと食べ体操」には、身体とお口をほぐす第1体操、ピッカピカに輝いて若返る魔法の第2体操があり、セットで行うとより一層効果的。
23	埼玉県富士見市		厚労省作成のフレイルチェックリストの配布や「ふじみパワーアップ体操」、卓球療法による筋力低下防止イベントの実施	富士見市	ふじみパワーアップ体操： 首都大学東京　健康福祉学部　理学療法学科　山田　拓実教授が開発した荒川区の体操がベースに。 卓球療法：卓球療法士　近藤奈美	ふじみパワーアップ体操： 東京都荒川区	市内52団体の地域クラブが公民館や集会所でふじみパワーアップ体操を実施。 卓球療法は卓球台の周りに大人数で座り、みんなでピンポン球を打ち合う形式。ラケットの代わりにうちわやティッシュの空き箱などを使ってもよく、おしゃべりが楽しめる気軽さが特徴である。
24	埼玉県和光市		高齢者支援拠点である「まちかど健康相談室」に、管理栄養士及び歯科衛生士を配置し、在宅高齢者を対象として、「訪問型」及び「立ち寄り型」の栄養等に関する相談・指導	歯科衛生士 管理栄養士 和光市職員	和光市		対象者抽出基準日常生活圏域ニーズ調査から、「一般介護予防事業対象者」として抽出された75歳以上 の高齢者のうち、次に該当する者を抽出 ①低栄養や過体重等の疾病・介護予防が必要な者 ②摂食や咀嚼等口腔機能低下が見られる者(口腔機能低下による低栄養リスク者を含む) ③後期高齢者医療被保険者を対象とした健康診査の受診者
25	埼玉県和光市	健康脆弱化予知予防コンソーシアム	認知機能、疲労度計測、呼気計測等の健康計測を実施		国立研究開発法人理化学研究所		健康計測の分析結果は、介護予防事業や健康診断の評価指標としてモデル的に導入
26	栃木県鹿沼市		オーラルフレイル予防のためのチェックを無料	40の歯科医院	鹿沼歯科医師会		対象は、65歳になった国保の被保険者。 歯や咬かみ合わせ状態の診査に加え、飲み込むちからテスト(通称ごっくんテスト)など10項目を無料で実施。
27	栃木県那須町		独自のアンチフレイル体操の実施。	那須町	菅間記念病院・塩原温泉病院・那須赤十字病院		対象は、65歳以上の町民。 独自の体操を開発し実施。
28	栃木県真岡市	いきいき水中運動教室	水中での運動によるフレイル予防運動教室を	真岡市	真岡市		対象者は、65歳以上で肩や腰に痛みがある人。
29	群馬県嬬恋村	わっきゃない教室	フレイル予防教室の開催とその運営サポータ	嬬恋村 管理栄養士 村民	公益社団法人　地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター		フレイル予防教室の名称をサポータら自ら考えることで愛着と一体感を生んだ、
30	長野県佐久市		保健師・理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士による訪問指導の実施 ①主治医へ事業参加確認・診療情報の提供依頼 ②4か月間の訪問指導 ③主治医への経過・結果報告 ④全スタッフによる月1回のカンファレンス ⑤相談医との検討会議	医師 歯科医師 保健師 理学療法士 管理栄養士 栄養士 歯科衛生士	佐久医師会 佐久歯科医師会 佐久大学		対象者は75歳・80歳おたっしゃ訪問事業(75歳・80歳への全戸訪問)において、以下の基準に該当した者 (1)(プレ)フレイル該当者かつサルコペニア該当者 (2)(1)の状態にあり、主治医のいる者、または1年以内に健診を受けており、異常のない者。
31	長野県塩尻市		歯科衛生士の事前訪問、歯科医師・歯科衛生士による訪問歯科健診を実施し、その後歯科衛生士がフォローを実施 診断結果次第では、摂食嚥下リハビリテーションに誘導	塩尻市：(歯科衛生士) 塩筑歯科医師会：(歯科医師)	塩筑歯科医師会 摂食嚥下リハビリテーション： 松本歯科大学		対象は、介護を必要とする障害者、高齢者等3132人中、申し込みのあった者134人。 医師(耳鼻科・内科)、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、言語聴覚士でグループワークを行い、多職種間で連携を図る。
32	長野県小諸市		多職種連携(管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、保健師)による低栄養改善、口腔機能改善、転倒・骨折予防、閉じこもり改善等運動機能に関する相談、保健指導、フレイルチェックの実施。	小諸市： 管理栄養士 歯科衛生士 理学療法士 保健師	小諸市		対象者は下記該当者。 ①75～79歳の個別または集団健康診査で、低栄養(BMI18.5未満)の方(平成27年度)。 ②後期高齢者歯科検診結果から要注意(咀嚼能力、嚥下状態の簡易評価ガイド、口腔乾燥)及びBMI18.5未満の方(平成27年度)。 かかりつけ医からの情報共有や必要に応じて指導を実施。
33	新潟県新潟市		新潟県後期高齢者医療広域連合が下記、3つの保健事業を新潟市の担当課と連携し、一体的な取り組みを実施 ①在宅訪問栄養食事相談事業②在宅要介護者歯科保健事業③服薬相談事業 また、フレイル予防の測定会とフレイルサポーター(市民)の育成も実施。	①新潟県栄養士会に委託 ②新潟県歯科医師会に委託 ③新潟県薬剤師会に委託	新潟県栄養士会(栄養士) 新潟県歯科医師会(歯科医師) 新潟県薬剤師会(薬剤師)	千葉県柏市	①在宅訪問栄養食事相談事業 国保データベース(KDB)システムを用いて前年度の健診結果かた対象者を抽出。 ②在宅要介護者歯科保健事業 要介護度3・4・5と認定され、一人で通院できない方を対象。 ③服薬相談事業 後期高齢者医療制度の被保険者のうち、3 3カ月連続して2カ所以上の医療機関を受診、重複投薬等、服薬の相談・調整が必要と思われる方を対象
34	山梨県笛吹市		フレイルチェックを行うサポーターの養成、フレイルに関するシンポジウムの開催と市民を巻き込んだフレイルチェックによる予防事業を実施。	作業療法士 理学療法士 看護師 歯科衛生士	東京大学高齢社会総合研究機構 飯島　勝矢教授	千葉県柏市	市民サポーターによるフレイルチェック。 サポーター役は60歳以上を選出。

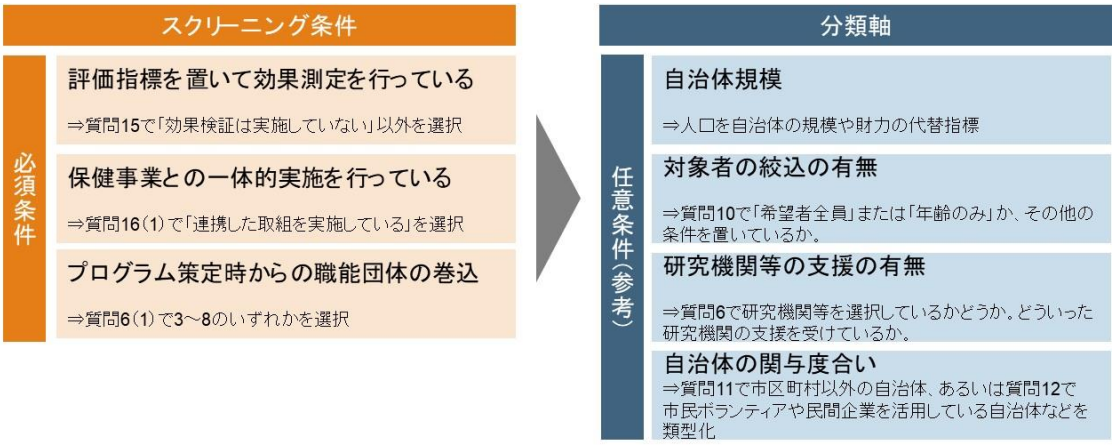
（2）ヒアリング調査の実施

1)ヒアリング調査対象の抽出

ヒアリング調査の対象となる自治体の抽出にあたっては、アンケート分析から得られた、各自治体の取組の有無及び概要について、①体制の整備及び②取組の内容の充実度の観点から、各自治体の取組を評価し、ヒアリングに適した自治体を選定した。



アンケート結果からフレイル予防の体制の整備ができている自治体を絞り込むにあたっては、下記の指標で分析を行い、一次スクリーニングを行った。



これにより抽出された自治体の中から、関東信越厚生局と協議の上、ヒアリング先を選定した。

2)ヒアリング調査の実施概要

先述の通り、アンケートを 8 月初旬より実施し、9 月下旬から 10 月上旬にかけてヒアリング対象の選定や調査項目の検討を行った。そして対象が定まった 10 月下旬～12 月上旬にかけてヒアリング調査を実施した。

また、県としての取組についても調査する観点から、2 月上旬に群馬県に対してもヒアリングを行った。

調査対象は次表の通りである。なお、各事例のヒアリング結果の詳細に関しては、第 3 章に譲る。

図表 2　調査対象とした市町・県とヒアリング調査実施時期

#	自治体名	担当課	訪問日時
1	東京都多摩市	健康福祉部高齢支援課介護予防推進係	2019 年 10 月 25 日
2	東京都八王子市	福祉部高齢者福祉課・高齢者いきいき課	2019 年 11 月 6 日
3	神奈川県茅ケ崎市	福祉部高齢福祉介護課	2019 年 11 月 19 日
4	栃木県那須町	保健福祉課地域支援係	2019 年 11 月 22 日
5	東京都西東京市	高齢者支援課	2019 年 12 月 4 日
6	群馬県	健康福祉部地域包括ケア推進室	2020 年 2 月 6 日

（３）地域包括ケア応援セミナーの開催

1)実施目的

本事業および「超高齢社会における地方機関等との連携による農福連携、移動支援、居住支援の在り方に関する調査研究事業」における事業の成果を報告することと同時に、自治体内の部署の壁を越えた地域包括ケアの取組のあり方について、ディスカッションを通じ示唆を得ることを目的とする。

2)実施概要

本セミナーの開催時期及び会場の詳細については、下記を想定していた。

□ 開催日時：令和 2 年 3 月 19 日（木）　13：30～16：30（13 時開場）

□ 場　　所：全国都市会館　大ホール

□ 収容人数：300 人（セミナー形式）

詳細については第 4 章に後述する。

第2章
フレイル予防に関する
アンケート調査

1. 調査手法

1-1 アンケート調査の概要

（1）調査対象

関東信越厚生局管内の 450 の市区町村を対象とした。

（2）調査方法

Excel シートによるアンケートで関東信越厚生局管内の 450 の市区町村を対象とした悉皆調査を実施した。なお調査開始の案内は、前述の通り、関東信越厚生局の協力を仰ぎ、都道府県担当者を通じ、市区町村担当者宛のメーリングリストを通じて実施した。市区町村の基本属性（人口規模・高齢化率）に関しては、東京都東久留米市、東京都大田区の 2 自治体を除く 325 自治体は 2018 年度調査データより引用した。また、2018 年度調査データと突合できなかった 2 自治体に関して、東京都東久留米市は 2019 年度集計データを使用した。東京都大田区は、人口規模データに関しては 2019 年度集計データを使用し、高齢化率データに関しては過去に集計結果がないため高齢化率別の分析からは除外した。

（3）調査内容

調査項目は以下の通りである。なお、巻末の参考資料に調査票を掲載する。

－市区町村の基本属性（人口規模・高齢化率）

－フレイル予防に関する取組状況（取組の有無・実施予定時期）

－フレイル予防に関する取組の実施内容

・フレイル予防に関する取組目的・内容

・フレイル予防に関する取組体制

・フレイル予防に関する取組対象者

・フレイル予防に関する取組実施財源

・フレイル予防に関する取組効果検証の評価指標

－保健事業との一体的実施状況

・保健事業との一体的実施の有無・実施内容

（4）調査期間

令和元年 8 月 8 日から令和元年 8 月 23 日にかけて実施した。

（5）回収結果

関東信越地域 450 の市区町村のうち有効回答数は 327 市区町村で、有効回答率は 72.7%（=327 / 450）となった。

以下、主要な調査項目に関する調査結果について次ページ以降で考察を行う。なお、全ての質問の単純集計結果については、巻末の参考資料を参照いただきたい。

2. 調査結果と考察

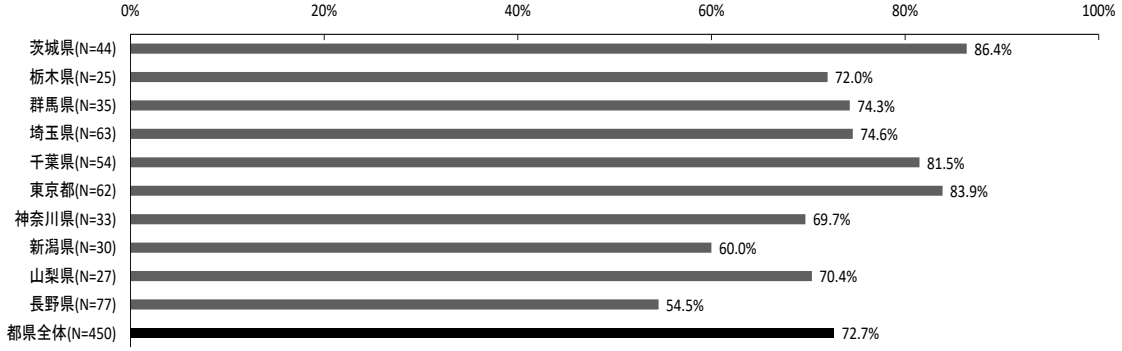
2-1 調査結果

（1）回答者属性

関東信越厚生局管内の市区町村数 450 の内、327 自治体(72.7%) から回答があった。

問 1　所属する都県名をご記入ください。
問 2　市区町村名をご記入ください。

図表 3　質問　1、2｜都県別回答率 (N=450)

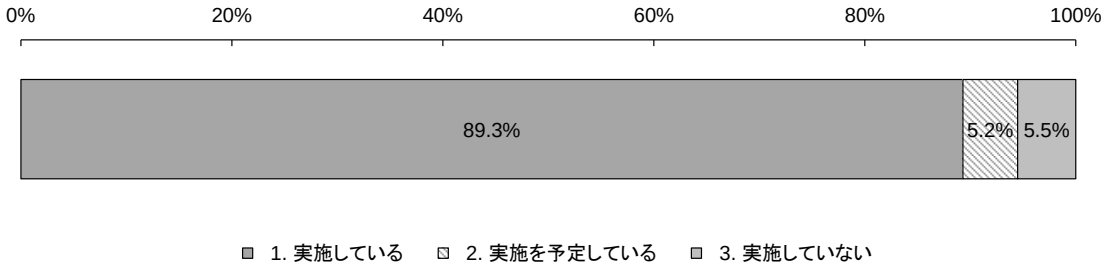


（2）フレイル予防に関する取組の実施状況

89.3%の自治体がフレイル予防に関する取組を実施していると回答した。実施予定の自治体も含めると 94.5%と、ほとんどの自治体でフレイル予防に関する取組が行われている。

問 3-(1)　フレイル予防に関する取組の有無について、当てはまるものをお答えください。

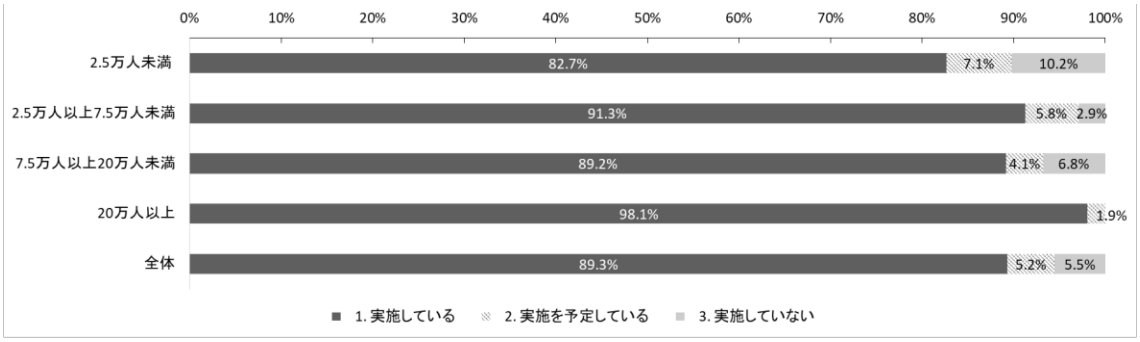
図表 4　質問 3-(1)｜フレイル予防に関する取組の有無 (N=327)



また、人口規模別に見ると、人口が 20 万人以上の自治体において、取組実施率が 98.1%と最も高く、2.5 万人未満の自治体においては 82.7%と最も低い。人口規模が大きい自治体ほど実施率が高くなる傾向が見て取れる。一方、高齢化率別に分析した際は、実施率にこのような傾向は見られなかった。

図表 5 質問 3-(1)｜フレイル予防に関する取組の有無

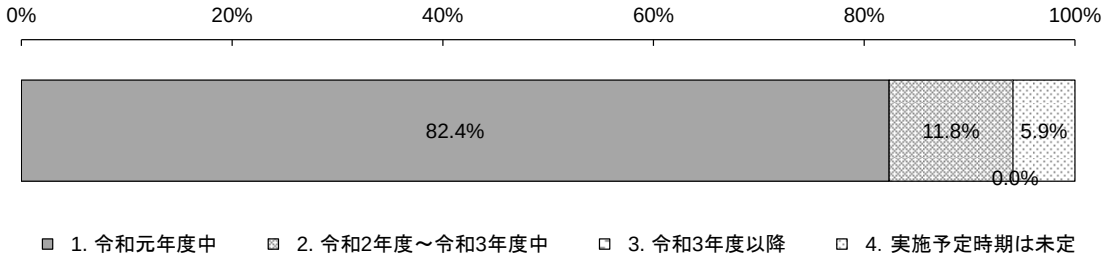
(N 2.5 万人未満=88, 2.5 万人以上 7.5 万人未満=100, 7.5 万人以上 20 万人未満=69, 20 万人以上=52, 全体=309)



さらに、実施を予定していると回答した自治体のうち 14 の自治体(82.4%)が令和元年度中にフレイル予防に関する取組を実施予定と回答し、実施予定時期は未定と回答した 1 自治体以外は３年以内に実施予定と回答したことから実施予定自治体のほとんどにおいて、近年中のフレイル予防に対する取組の開始が期待される。

問 3-(2)　フレイル予防に関する取組について、実施予定の場合は実施予定時期をお答えください。

図表 6 質問 3-(2)｜フレイル予防に関する取組の実施予定時期 (N=17)



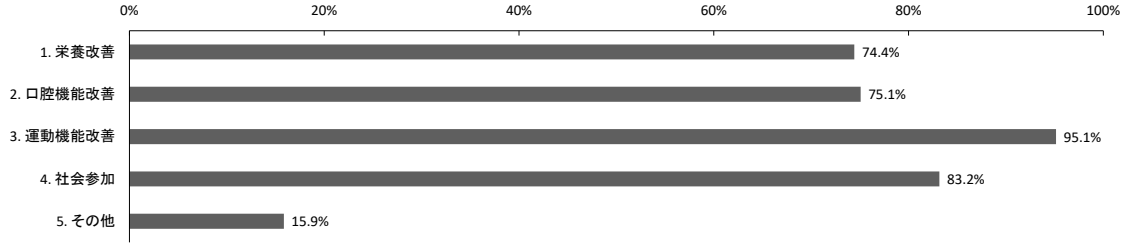
（３）フレイル予防に関する取組の内容

運動機能改善を目的とした自治体が 95.1%と最も高く、次いで社会参加の 83.2%、口腔機能改善の 75.1%、栄養改善の 74.4%、という結果となった。

主要４目的全てが 70%以上と、多くの自治体が総合的なフレイル予防に対する取組を行っている。自治体のフレイルの全容理解が進んでいると考えられる。

問４　フレイル予防に関する取組について、活動の主な目的となっているものについて、１を選択してください。（複数回答可）

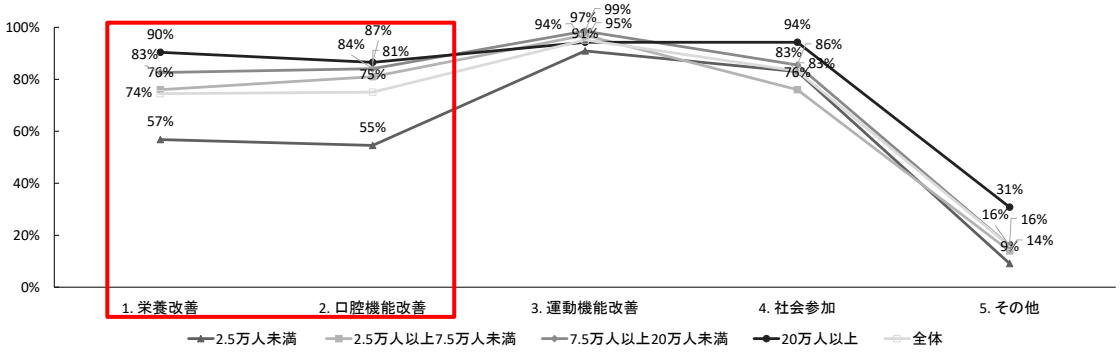
図表７　質問４｜フレイル予防に関する取組の主な目的（N=309）



同設問を人口規模別に分析すると、運動機能改善については、ほぼすべての自治体で実施されていることから、大きな傾向の差は見られなかった。一方で、栄養改善と口腔機能改善では人口規模が大きいほどそれらを目的とする率が高くなった。人口規模の大きい自治体ほど、活動の目的が多様化していると言える。

図表８　質問４｜フレイル予防に関する取組の主な目的

（N 2.5 万人未満=88, 2.5 万人以上 7.5 万人未満=100, 7.5 万人以上 20 万人未満=69, 20 万人以上=52, 全体=309）



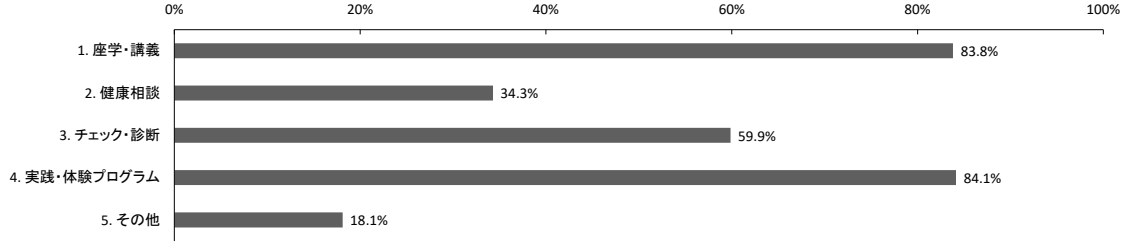
取組の実施形式としては、実践・体験プログラムを行う自治体が 84.1%と最も高い。

次いで、座学・講義による取組を行う自治体が 83.8%と高い割合を示している。フレイル予防の知識を伝える場の提供だけでなく、対策を実践する場の提供までの一貫した取組を行っている自治体が多数存在していると考えられる。

チェック診断による取組を行う自治体がが 59.9%、健康相談による取組を行う自治体が 34.3%と、対象者が現在の健康状態を認知できる場の提供を行っている自治体も一定数存在している。

問 5-（1）　フレイル予防に関する取組について、取組の実施形式について、当てはまるものをお答えください。

図表 9　質問 5-（1）｜フレイル予防に関する取組の実施形式（N=309）



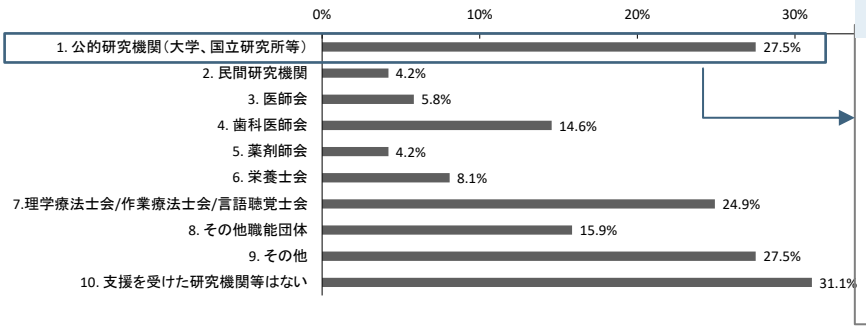
68.9%の自治体が専門職や職能団体、研究機関等に支援等を受けている。専門家のアドバイスにより取組がより高度化していると考えられる。

公的研究機関による支援が 27.5%と最も高くその中でも、東京大学による支援が 26 自治体と最も多い。次いで東京都健康長寿医療センター、首都大学東京と関東信越圏内の研究機関が続いている。

医療職の支援の中では理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による支援が 24.9%と最も高い。運動機能改善を目的とした取組が多いことに起因していると考えられる。

問 6-(1)　フレイル予防に関する取組のプログラムの策定に関わったり、助言や支援を受けた専門職や職能団体、研究機関について 1 を選択してください。（複数回答可）

図表 10　質問 6-（1）｜プログラムの策定に関わったり、助言や支援を受けた専門職や職能団体、研究機関の属性（N=309）



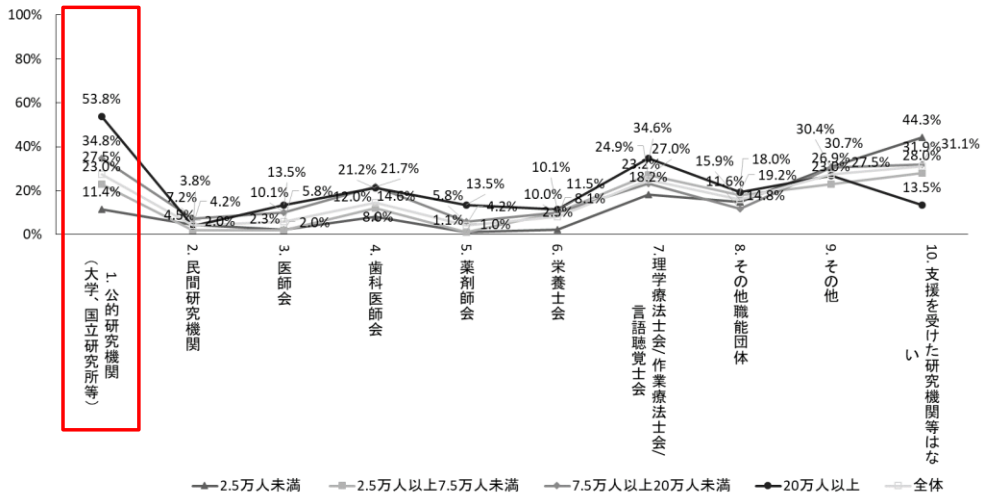
公的研究機関ランキング

1. 東京大学（26 自治体）
2. 東京都健康長寿医療センター（15 自治体）
3. 首都大学東京（5 自治体）
4. 筑波大学（4 自治体）
5. 埼玉県立大学（3 自治体）

人口規模が大きくなるほど、外部機関や職能団体を巻き込んでのプログラム策定や取組の実施を行っている自治体が増えている。特に公的研究機関についてはその差が顕著に見られ、最大で 40pt 以上の差が見られる。

図表 11　質問 6-（1）｜プログラムの策定に関わったり、助言や支援を受けた専門職や職能団体、研究機関の属性

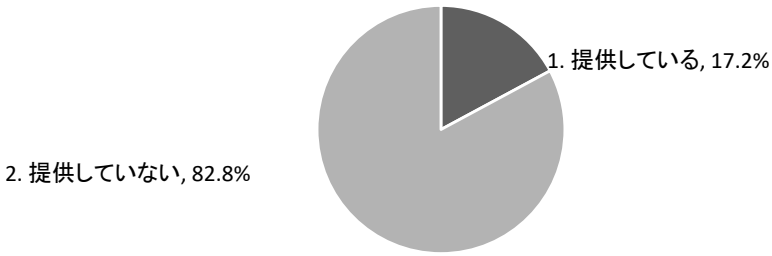
（N 2.5 万人未満=88, 2.5 万人以上 7.5 万人未満=100, 7.5 万人以上 20 万人未満=69, 20 万人以上=52, 全体=309）



また、7.2%の自治体が研究機関などへの自治体のフィールド提供をしていると回答した。取組の充実化に向け、研究機関に協力をする自治体が一定数存在していると考えられる。フィールド提供をしている自治体の内、33 の自治体（62.3%）が公的研究機関に提供と最も高い割合であった。公的研究機関がフレイル予防に対する取組の研究を主導していると考えられる。

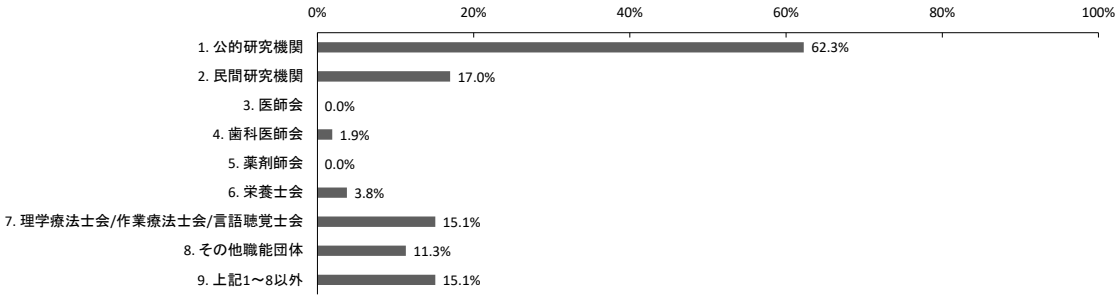
問 7-（1）　研究機関などへの自治体のフィールド提供について、当てはまるものをお答えください。

図表 12　質問 7-（1）｜自治体のフィールド提供の有無（N=309）



問 7-（2） 研究機関などへの自治体のフィールド提供をした場合は提供した具体的研究機関名を記載してください。

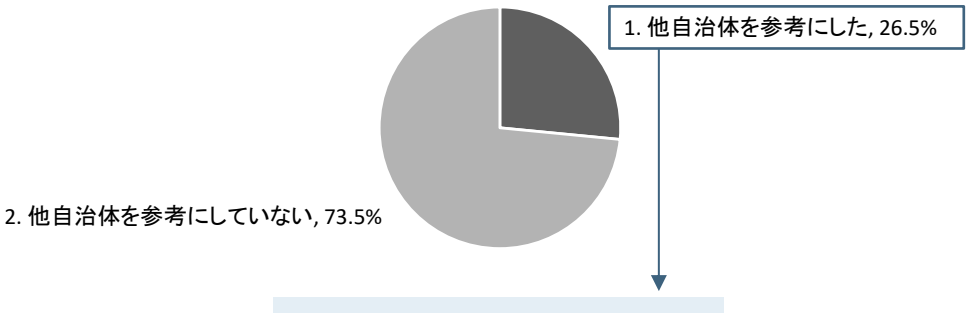
図表 13 質問 7-(2)｜フィールドを提供した具体的研究機関属性(N=53)



取組の開始にあたり、参考にした他自治体があるかどうかについては、26.5%の自治体が参考にした他自治体があると回答した。高知県高知市を参考にした自治体が 19 自治体と最多となっている。次いで東京大学と協力している柏市、西東京市が挙がる。
4 位の毛呂山町は東大系の柏市を参考に、6 位杉並区は東大飯島教授の支援を受けている。また、印西市は高知県高知市や岡山県津山市を参考にしていることから、参考にされている事例は東大系、高知系に大別される。

問 8-(1) 参考にした他自治体について、当てはまるものをお答えください。

図表 14 質問 8-(1)｜参考にした他自治体の有無(N=309)



参考にした自治体ランキング

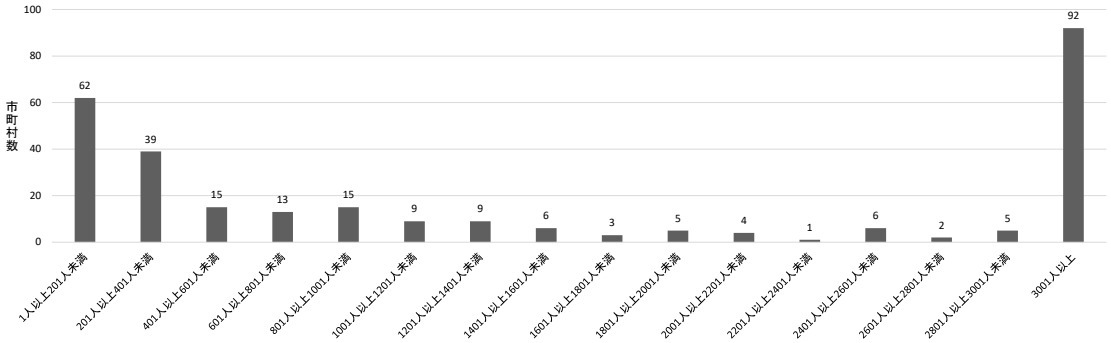
1. 高知県高知市(17 自治体)
2. 千葉県柏市(9 自治体)
2. 東京都西東京市(9 自治体)
4. 埼玉県毛呂山町(5 自治体)
4. 神奈川県茅ヶ崎市(5 自治体)
6. 東京都杉並区(4 自治体)
6. 千葉県印西市(4 自治体)

（4）フレイル予防に関する取組対象者

人口規模や取組内容が影響していると想定されるため、参考情報とはなるが、参加累計人数が 3,000 人以上と 400 人未満が多く、二極化した傾向が見られる。

問 9　取組対象者の参加累計人数を記載してください。

図表 15　質問 9｜参加累計人数（N=286）

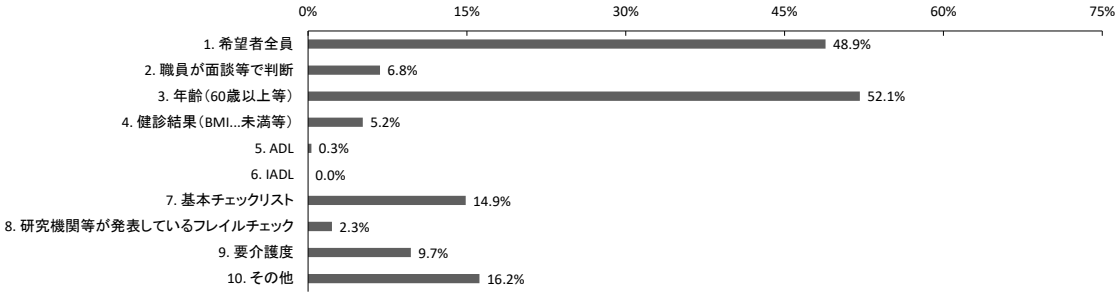


参加条件が年齢である自治体が 52.1%と最も高く、次いで希望者全員が 48.9%であった。特別な条件を設けず、フレイルになりうる年齢層に広く参加を募り、取組を行っている自治体が多いと考えられる。

対象者を絞り込む場合、基本チェックリストにより対象者を絞る自治体が 14.9%と年齢に次ぎ高い。フレイルのハイリスク者を抽出し、重点的に取り組みを行う自治体も一定数存在する。

問 10　(1) 取組対象者の参加条件について 1 を選択してください。(複数回答可)　また、その（2）具体的条件を記載してください。

図表 16　質問 10｜取組対象者の参加条件（N=309）

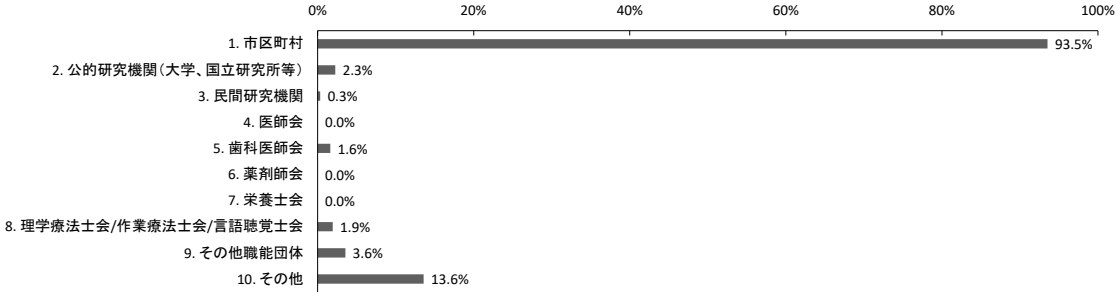


（5）フレイル予防に関する取組体制

取組を主に運営している主体は市区町村が 93.5%と、ほとんどの自治体が自ら運営主体となっていると考えられる。その他の職能団体が 3.6%、公的研究機関が 2.3%と市区町村以外による運営もわずかではあるが存在している。

問 11　お選びいただいた取組を（1）主に運営している主体（とりまとめ組織）について 1 を選択してください。（複数回答可）

図表 17　質問 11｜主に運営している主体 (N=309)



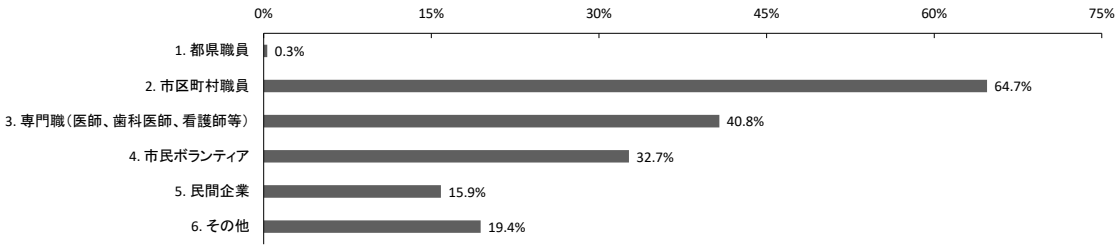
主に対象者と接する主体は市区町村職員が 64.7%と最も高い。運営主体として半数以上の自治体が取組現場にも関わることができていると考えられる。

専門職は 40.8%、市民ボランティアは 32.7%と、地域の専門職や市民を巻き込み、継続的な取組の共創を行うことができている自治体が一定数存在すると考えられる。

民間企業は 15.9%と、官民の協力体制を築き取組を行う自治体も存在した。

問 12-(1)　お選びいただいた取組において主に対象者と接する主体について 1 を選択してください。（複数回答可）

図表 18　質問 12-(1)｜主に対象者と接する主体 (N=309)

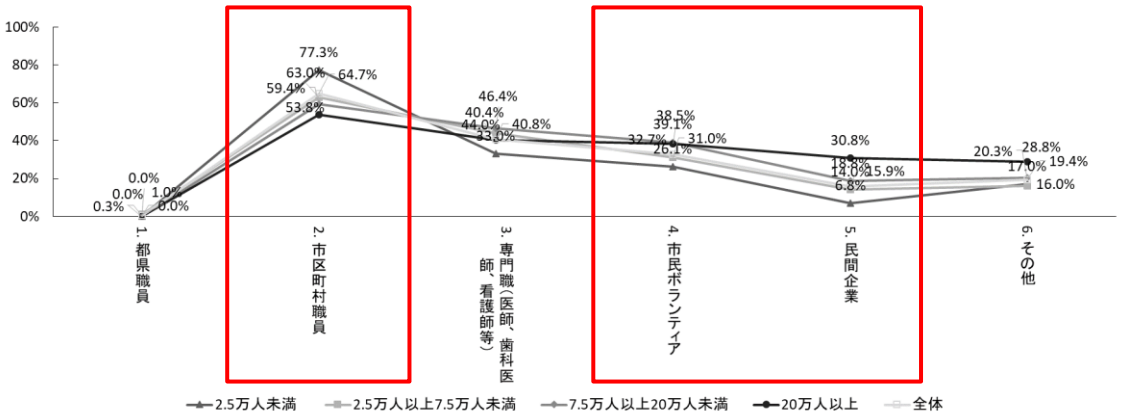


実施主体については、人口規模別に見ると傾向が顕著に出ており、人口規模の大きい自治体は、「市区町村職員」という回答は低いのに対し、「市民ボランティア」や「民間企業」という回答が高くなる傾向にある。人口規模が大きくなるにつれて、ボランティアや民間企業

などの外部リソースを活用することで高い実施率を担保していると考えられる。

図表 19　質問 12-(1)｜主に対象者と接する主体

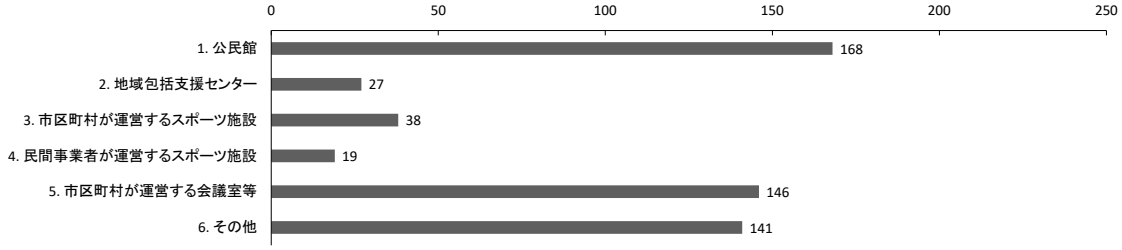
(N 2.5 万人未満=88, 2.5 万人以上 7.5 万人未満=100, 7.5 万人以上 20 万人未満=69, 20 万人以上=52, 全体=309)



取組実施場所は公民館が 168 自治体と最も多い。取組を対象者の自宅で行う、訪問型の取組を行う自治体も一定数存在した。

問 13-(1)　お選びいただいた取組について取組を実施する場所として主なものに 1 を選択してください。(複数回答可)

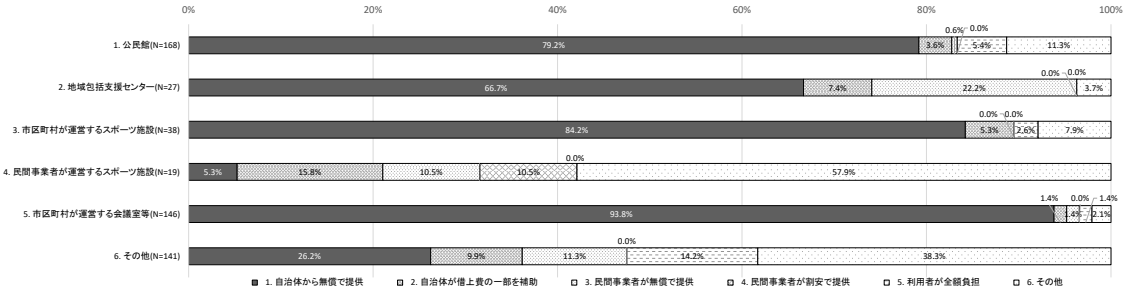
図表 20　質問 13-(1)｜取組を実施する場所 (N=309)



市区町村が運営する施設は無償で提供されている割合が高い。一方、民間事業者の運営施設になると利用者の自己負担の割合が高まっている。

問 13-(2)　お選びいただいた取組について取組を実施する場所の提供方法についても選択してください。

図表 21　質問 13-(2)｜実施場所別提供方法(N=309)



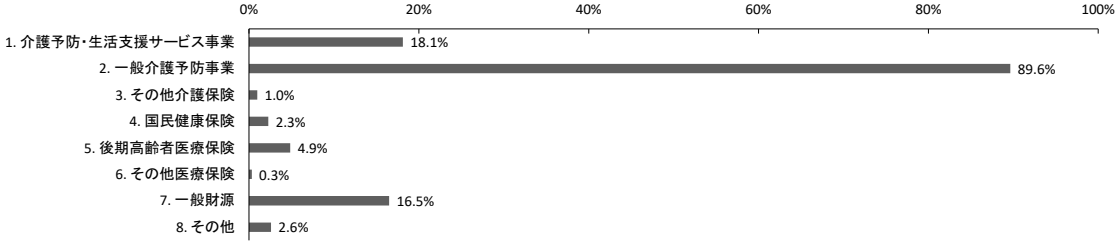
（6）フレイル予防に関する取組実施財源

取組における使用財源は一般介護予防事業が 90.6%と、最も高くほとんどの自治体が一般介護予防事業の財源によりフレイルの取組を行っていると考えられる。

一般介護予防事業の財源以外では介護予防・生活支援サービス事業が 18.1%、一般財源が 16.5%となっており、サービス A～C や健康事業と同じ枠組み内で行われている自治体も一定数いると想定される。

問 14　フレイル予防に関する取組を実施する際の利用財源として主なものについて 1 を選択してください。（複数回答可）

図表 22　質問 14｜利用財源（N=309）



（7）フレイル予防に関する取組の効果検証における評価指標

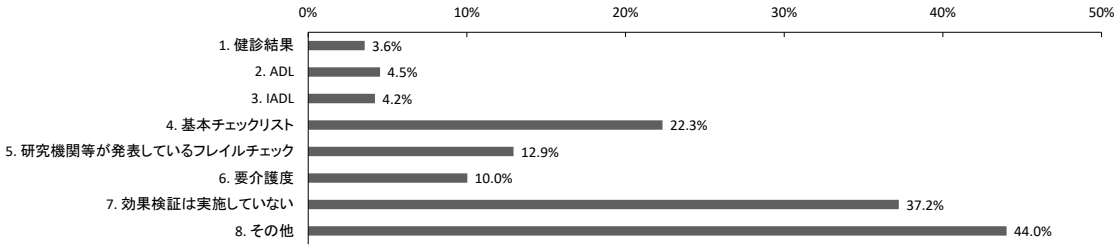
62.8%の自治体が取組の効果検証を何らかの形で行っている。

効果検証の際の評価指標は基本チェックリストが 21.7%と最も高い。対象者選定の際に基本チェックリストを使用し、取組前後での変化を評価していると想定される。

その他の評価指標を選択した自治体も 44.0%と多く、主に体力測定やアンケートを指標として使用していた。

問 15　フレイル予防に関する取組の効果検証の際の評価指標として主なものについて 1 を選択してください。（複数回答可）

図表 23　質問 15｜効果検証の評価指標（N=309）



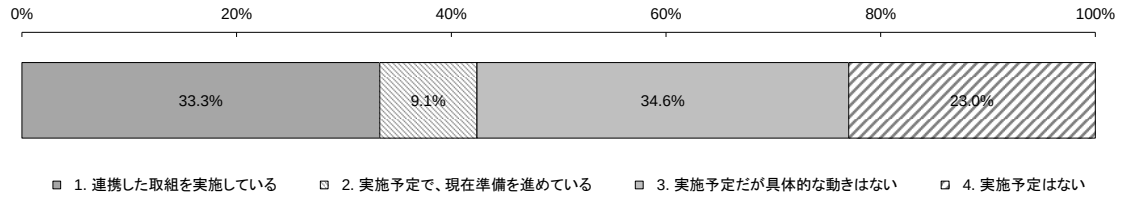
（8）保健事業との一体的実施の状況

33.3%の自治体が保健事業との一体的実施を現在行っていると回答した。実施を予定しており、現在準備を進めていると回答した自治体も含めると 42.4%と、半数近くの自治体で一体的実施への意識がある。

一方で、予定しているが具体的な動きはないと回答した自治体は 34.6%であった。今後、具体的事例の紹介やオペレーションの共有ニーズは高いと想定される。

問 16-(1)　介護事業を担当する課と保健事業を担当する課の連携の有無（保健事業との一体的実施の有無）について、当てはまるものをお答えください。

図表 24　質問 16-(1)｜保健事業との一体的実施の有無 (N=309)

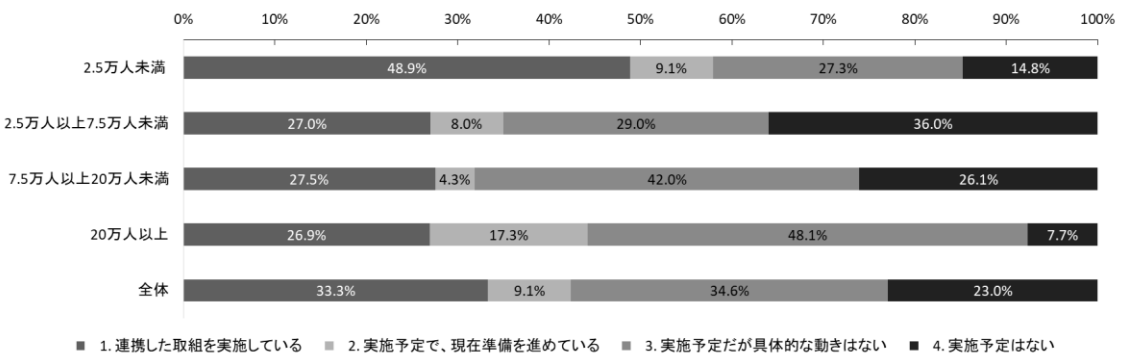


人口規模別に見ると、2.5 万人以下の自治体については、すでに連携した取組を実施していると回答した自治体の比率が最も高く、48.9%と突出している。

自由回答の内容を見ると、担当者や担当課が同一であることが要因の一つであると考えられる

図表 25　質問 16-(1)｜保健事業との一体的実施の有無

(N 2.5 万人未満=88, 2.5 万人以上 7.5 万人未満=100, 7.5 万人以上 20 万人未満=69, 20 万人以上=52, 全体=309)



第3章
好取組事例へのヒアリング調査

0. ヒアリング調査の概要

0-1 ヒアリング調査の概要

（1）調査対象

先述の通り、アンケートを 8 月初旬より実施し、9 月下旬から 10 月上旬にかけてヒアリング対象の選定や調査項目の検討を行った。そして対象が定まった 10 月下旬～12 月上旬にかけてヒアリング調査を実施した。

また、県としての取組についても調査する観点から、2 月上旬に群馬県に対してもヒアリングを行った。

図表 26　調査対象とした市町・県とヒアリング調査実施時期

#	自治体名	担当課	訪問日時
1	東京都多摩市	健康福祉部高齢支援課介護予防推進係	2019 年 10 月 25 日
2	東京都八王子市	福祉部高齢者福祉課・高齢者いきいき課	2019 年 11 月 6 日
3	神奈川県茅ケ崎市	福祉部高齢福祉介護課	2019 年 11 月 19 日
4	栃木県那須町	保健福祉課地域支援係	2019 年 11 月 22 日
5	東京都西東京市	高齢者支援課	2019 年 12 月 4 日
6	群馬県	健康福祉部地域包括ケア推進室	2020 年 2 月 6 日

（2）調査結果概要

ヒアリング調査の結果、5 つの市町村については、それぞれの地域課題に合わせて、独自の取組を行っていた。地域課題ごとに行う事業やその方法、評価指標などの特徴が異なっている。詳細については、個別事例に委ねるが、その概要については次ページの図の通りである。

図表 27　調査対象とした市町の取組概要

自治体名	基礎情報	地域課題	実施事業	協力機関	NRIヒアリング総括
1.東京都多摩市	人口:　148,654人 高齢化率:　27.8% 面積:　21.01㎢	社会参加	フレイルチェック （多摩フレイル予防プロジェクト（TFPP））	・東京都健康長寿医療センター ・国士舘大学	シニアボランティアや国士舘大学の学生ボランティアを活用して事業を実施。 会場規模に応じて様々なプログラムを用意しているが、大会場では測定後に、運動・栄養プログラムを提供するほか、自主プログラムの案内もすることで、活動の継続につなげる。ショッピングセンターなどの民間との連携も行う。
2.東京都八王子市	人口:　562,036人 高齢化率:　26.3% 面積:　186.38㎢	栄養・口腔機能の改善	食楽訪問	―	フレイルドミノの考え方のもと、「食」に注目して、栄養状態や口腔機能に問題があると想定される高齢者に対して訪問を実施。
3.東京都西東京市	人口:　201,292人 高齢化率:　23.8% 面積:　15.75㎢	社会参加	フレイルチェック ミニ講座 出張講座	・東京大学	フレイルサポーターを活用しながら東大モデルのフレイルチェックを実施。 半年に一度程度フレイルチェックを受けてもらえるよう促している。
4.神奈川県茅ヶ崎市	人口:　243,375人 高齢化率:　25.9% 面積:　35.70㎢	虚弱・身体機能の回復	フレイルチェック ちがさき体操 転倒予防教室 お出かけ機能アップ教室 歌体操教室	・東京大学	フレイルサポーターを活用しながら東大モデルのフレイルチェックを実施。 フレイルチェック以外にも、うた体操教室などの独自のフレイル予防の取組を展開。
5.栃木県那須町	人口:　25,440人 高齢化率:　37.1% 面積:　372.34㎢	認知機能の維持（運転できる能力の維持）	てんとうむし教室 心身力アップ教室 ステップアップ倶楽部 はつらつ訪問事業 介護予防出前講座	・管間記念病院 ・日本健康財団	車社会である地域性から、地域の医療機関のリハ職と協働して、空間把握能力の向上や認知症の予防など、運転できる能力の維持を目的とした事業を展開。 漢字が苦手な参加者にも配慮した「かな拾い」などの独自の評価指標も活用。

また、市区町村を支援する主体として、群馬県へのヒアリングを行った。群馬県では、地域リハビリテーション支援センターを中心とした市区町村支援の体制づくりや、ボランティア育成のための教材の作成など、フレイル予防のための取組を積極的に支援している。

1. 東京都多摩市

■東京都多摩市の基本情報（令和元年 12 月 1 日現在）

人口		148,900 人
高齢化率		28.4%
要介護・要支援認定者数	要支援 1	871 人
	要支援 2	625 人
	要介護 1	1158 人
	要介護 2	988 人
	要介護 3	753 人
	要介護 4	702 人
	要介護 5	625 人
	計	5722 人
総合事業　事業対象者		496 人
面積		21.01 ㎢
地域包括支援センターの数	（直営）基幹型　1 か所 （委託）5 か所	

多摩市は東京都の南部に位置し、南は神奈川県川崎市とも接する県境である。都内有数のベッドタウンとして 148,900 人の人口を誇り、高齢化率は 28.4%と高齢者人口も年々増加してきている。（要介護・要支援認定者数、総合事業　事業対象者数は第 1 号被保険者数）

■取組の検討体制

多摩市におけるフレイル予防を検討するにあたって、検討チームには、多摩市医師会、多摩歯科医会、地域包括支援センター、第 1 層生活支援コーディネーター、東京都南多摩保健所、東京都健康長寿医療センター、東京医療学院大学などが構成員として参加した。事業を推進する事務局として、国士舘大学ウェルネス・リサーチセンター、介護予防による地域づくり推進員、市の健康推進課、保険年金課、高齢支援課が務めている。

フレイル予防のプログラムを検討するにあたり、東京都健康長寿医療センターの大渕修一先生にも協力を依頼し、運動機能の向上やプログラム作成全般についてアドバイスをいただいた。また、東京医療学院大学については、作業療法士の視点から、認知症予防のため

のプログラム作りについてアドバイスをいただいた。

■取組を始めた背景

多摩市では、平成 28 年度から介護予防・日常生活支援総合事業を開始した。同時にこれまでのサービスを見直し、新たな介護予防サービスを検討するため、平成 28 年度からフレイル予防検討チームを結成し、介護予防事業の在り方や内容、評価項目等を検討した。

多摩市は、日本最速といわれる速度で高齢化が進む一方、元気な高齢者が多く、市民活動が盛んで、緑が多い等の特徴がある。それらの特徴を活かし、地域分析を行う中で、どのような活動を行うかを検討した。特に多摩市においては、下肢筋力の維持向上、口腔機能の維持向上が重要であると考えそれらに関する状態把握の項目を増やすなどの工夫をした。

多摩市におけるフレイル予防活動を行うにあたっての下地として、これまでも基本チェックリストや「おたっしゃ 21」などのチェックを活用したポピュレーションアプローチを目的とした活動を行っていた。また、平成 25 年度から住民ボランティア（介護予防リーダー）の養成講座を行っていたため、介護予防リーダー等の市民が活躍できる体制作りの観点からも介護予防事業の仕組みが検討された。

平成 28 年度にフレイル予防に対する取組を始めた当初は、東大モデルを導入しようと検討していたが、すでに多摩市では介護予防リーダーを育成していたためフレイルサポーターを新たに養成することではなく、多摩市独自の多摩市版フレイル予防事業をつくることとした。

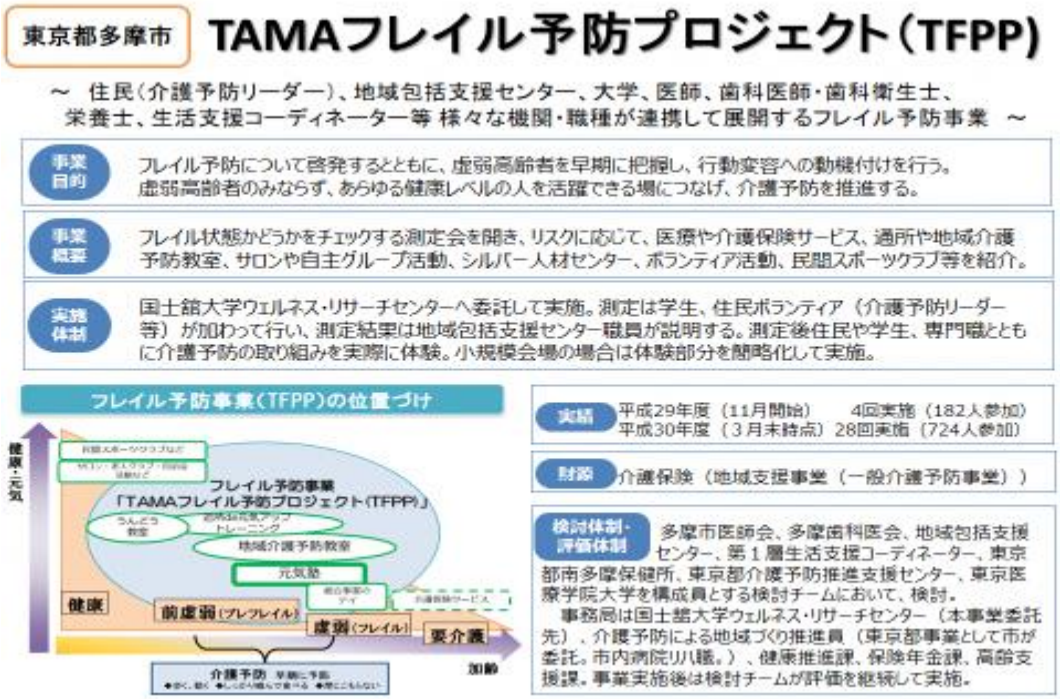
■取組の内容

TAMA フレイル予防プロジェクト(TFPP)は、フレイル予防について啓発するとともに、虚弱高齢者を早期に把握し、行動変容への動機づけを行うことを目的としている。

TAMA フレイル予防プロジェクト（TFPP）は、介護予防に向け、高齢者が自分のフレイルの状態に気づき、フレイルを予防・改善するためのポイントを身につけ、現在の自分の状態に適した活動につなげる事業である。リスクに応じて、医療や介護保険サービス、地域介護予防教室、サロン等の自主グループ活動、シルバー人材センター、ボランティア活動、民間スポーツクラブ等に繋いでいる。

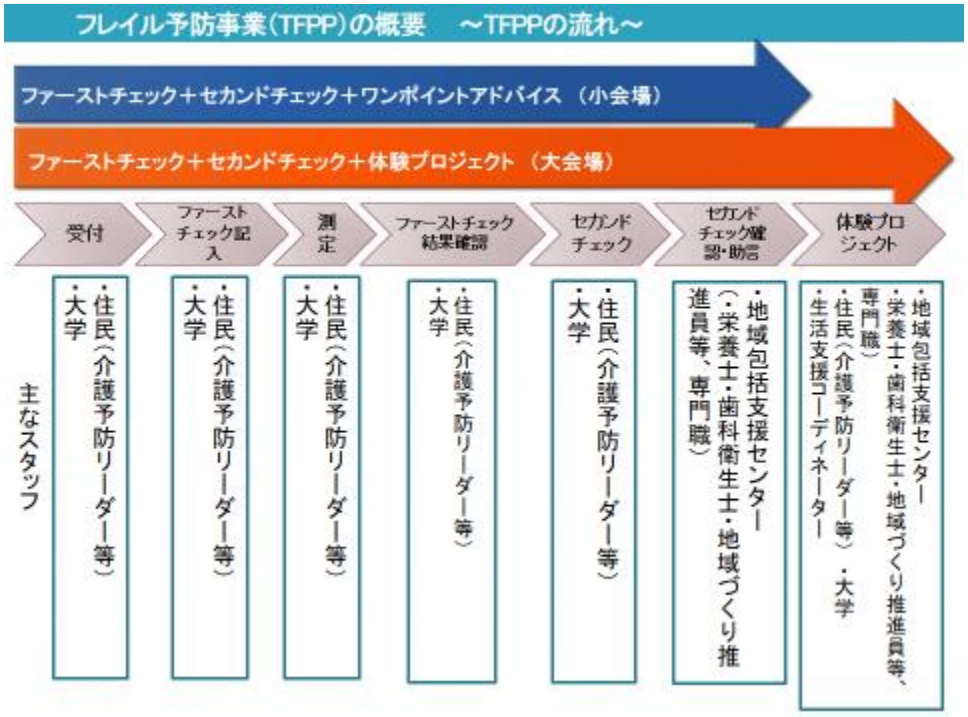
事業は国士舘大学のウェルネス・リサーチセンターへ委託して実施しており、測定は学生や住民ボランティア（介護予防リーダー）が加わって行い、測定結果は介護予防リーダー等が説明し、必要に応じて地域包括支援センターの職員が相談対応する。測定後介護予防リーダーや学生、専門職とともに介護予防の取組を実際に体験できるような仕組みにしている。

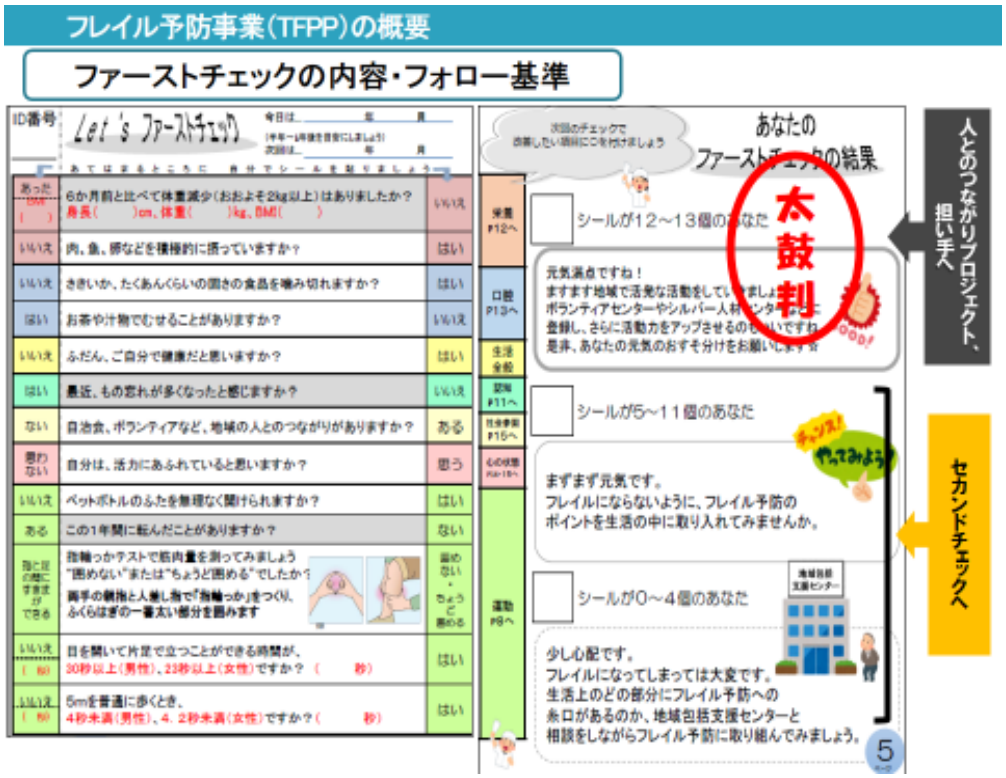
図表 28　TAMA フレイル予防プロジェクト（TFPP）について



出所）多摩市提供資料

図表 29　TFPP の流れ

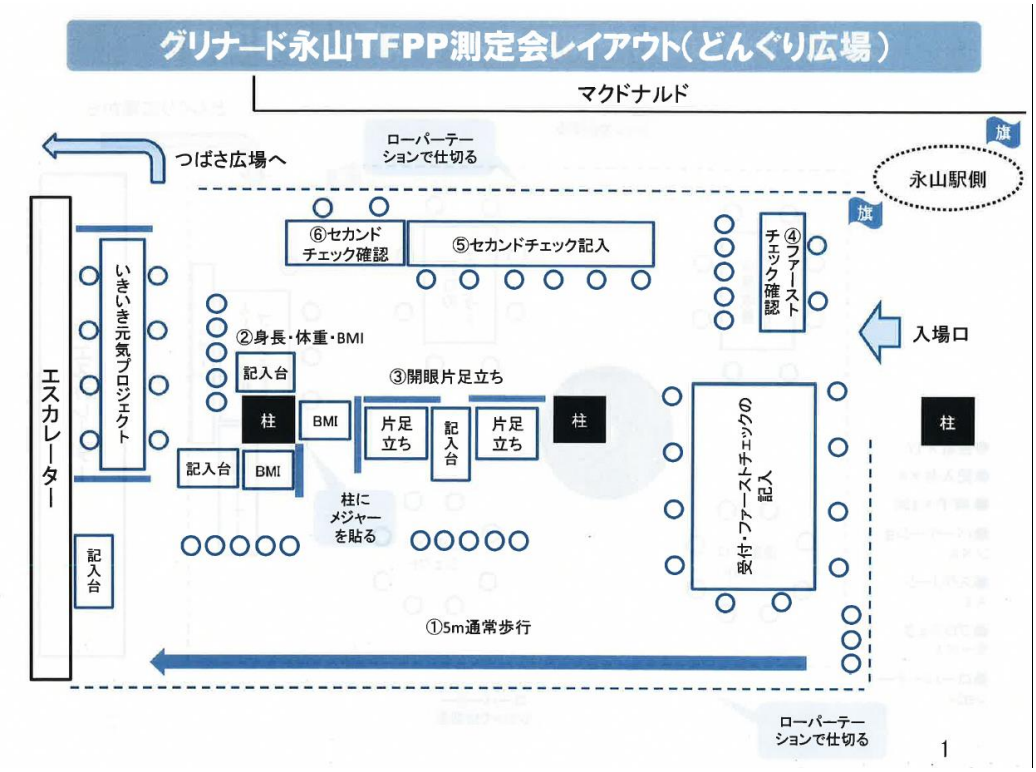


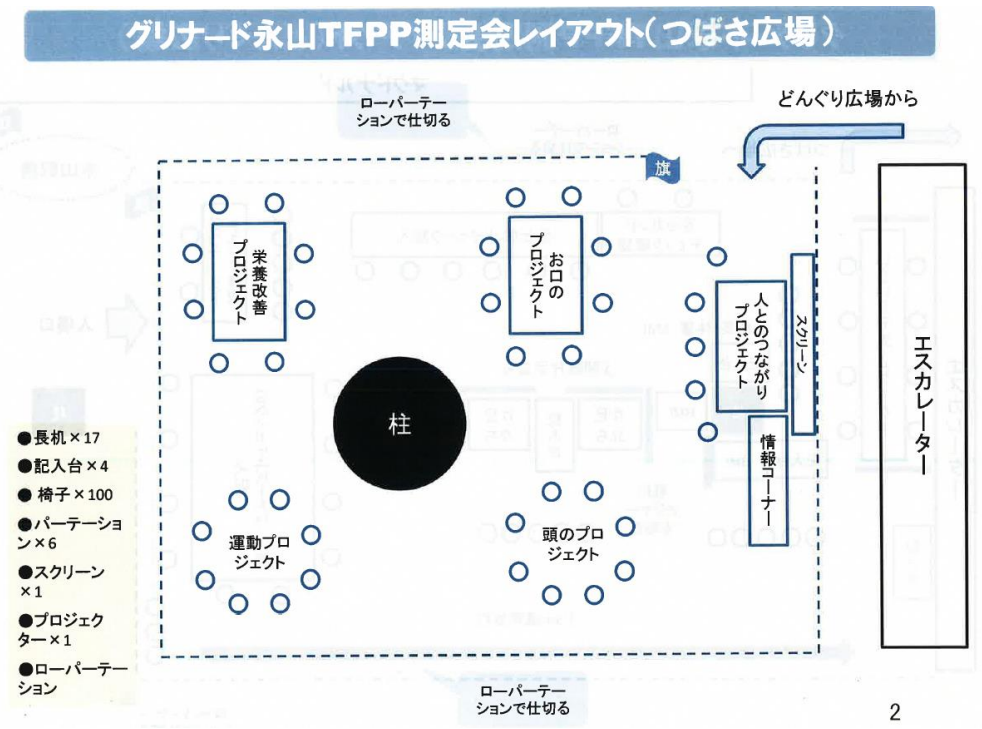


図表 30　フレイル予防事業(TFPP)の概要

出所）多摩市提供資料

図表 31　商業施設（グリナード永山）での実際の測定会のレイアウト





出所）多摩市提供資料

測定会のプロセス

⓪受付・ファーストチェック

同意書とIDカード、フレイル度チェックに関する冊子を配布する。令和元年度からTFPP IDカードを配布し、どの参加者がいつイベントに参加し、どのような健康状態だったか追跡できるようにしたいと考えている。

最初にファーストチェックとして栄養・口腔・生活全般・認知機能・社会参加・心の状態運動機能などの項目についての簡単な質問に回答してもらう。

図表 32　TFPP　ID カード、フレイルチェックに関する冊子

出所）多摩市提供資料

①指わっかテスト　②5m 歩行、③BMI、④開眼片足立ちの計測

ふくらはぎの最も太い部分の周囲の長さを両手で輪をつくり測定する。5m 歩行するのにかかる時間、身長・体重・BMI、目を開けた状態で片足で立っていられる時間を計測する。

⑤ファーストチェックの確認

⓪で記入した内容と①～④で計測した結果を合わせて確認し、ハイリスク者を洗い出す。

⑥セカンドチェックの記入・⑦確認

⑤でハイリスク者に該当した人に対しては、さらに詳しく基本チェックリストを基にしたセカンドチェックを記入してもらう。セカンドチェックの結果は介護予防リーダー等が確認し、リスクありとして判定された人については地域包括支援センターの職員が相談対応、総合事業のサービスなどの案内をする。ファーストチェックで太鼓判の人については、「人とのつながりプロジェクト」と題するブースにて自主グループやボランティア活動など様々な取組を紹介し、次の活動につなげる工夫をしている。また、介護予防リーダーや学生、専門職が実施する体験プロジェクトにも参加し、体験内容を普段の生活に活かしてもらうようにしている。口腔機能維持向上や認知機能、運動機能の維持改善など様々なプロジェクトが用意されている。地域の歯科衛生士や管理栄養士に委託をし、栄養指導や口腔機能の向上に関するアドバイスを行ってもらっている。

TAMA フレイル予防プロジェクト（TFPP）の実績としては、平成 29 年 11 月から開始して以来、平成 29 年度（試行実施）は 4 回実施 182 人が参加、平成 30 年度は 28 回実施して 724 人が参加している。

■取組の財源

フレイル予防プロジェクト（TFPP）の財源は、介護予防把握事業として、すべて一般介護予防事業費から確保している。

■取組における工夫

虚弱高齢者のみならず、あらゆる健康レベルの人を活躍できる場につなげ、介護予防を推進することを目的としていることから、より多くの人に参加してもらえるように商業施設とも協力してプログラムを実施している。

会場の規模も商業施設等を利用した大規模会場、コミュニティセンターや老人福祉センター等の中規模会場、それ以外にも老人会やサロンなど 10 人以上が集まった際に出前講座のような形で出向く小規模会場など、様々なパターンを用意している。それぞれ内容も変えており、老人福祉館などで行う場合には、食事会をセットにすることで、虚弱傾向の人を集めやすくするなどの工夫をしている。

また、多摩市では、前述の通り、介護予防リーダーの育成に力を入れている。半年間講座を受講してもらい、卒業後は各自が取り組みたいと思える活動を実施してもらうことを想定している。講座では、栄養や口腔機能、認知症、運動機能など様々な分野について学んでもらう。平成 25 年から講座を開始し、今年は第 7 期となるが、毎年 20 名の定員に対して倍近い数の応募がある。志望動機等を書いてもらい、書類選考で受講者を選定している。

TFPP の測定会にも介護予防リーダーに参画してもらうほか、測定後の活動も、介護予防リーダーを中心に運営している。地域の介護予防教室として介護予防リーダーが元気アップ体操やオリジナルの脳トレなど様々な活動を行っている。介護予防リーダーが行う地域介護予防教室では、通所型サービス C のリハビリテーション専門職が月 1 回訪問し、介護予防リーダーの後方支援や参加者の状態把握等を行い、住民主体の通いの場とサービス事業が連動する仕組みになっている。

■専門職との連携

もともと多摩市では医師会をはじめ、歯科医会、市内大学等とのコミュニケーションは日常的にとられていた。そのため、フレイル予防検討チームの開始にあたって協力を要請する際もスムーズであった。また、東京都の補助により「介護予防による地域づくり推進員」の配置をしている。その制度を活用して委託している医療法人の理学療法士を中心に近隣の医療機関と連携を取り、リハビリテーション専門職とのネットワーク構築を進めている。

■取組の評価方法

取組の評価としては、令和元年度より、TFPP ID カードを配布し、どの参加者がいつイベントに参加し、どのような健康状態だったか追跡できるようにしたいと考えている。参加者のデータ集積や分析は国士舘大学に委託して行っている。実施した結果は、一般介護予防事業評価委員会で報告し、さらに充実した事業になるよう検討している。今後は保健事業との一体的実施などの観点から、国保データベース（KDB）システムとの連携ができれば、健診結果とあわせて分析するなども可能になると考えられる。

■取組を通じて得られた効果・成果

国や自治体のフレイルチェックが多数存在する中で、オール多摩のメンバーで多摩市独自のフレイル予防事業を完成したことは、大きな成果である。

取組を通じて得られた効果として、定量的にどういった効果が得られているかの分析までは十分できていない。しかし、TFPP に参加したことで、介護予防リーダー養成講座に受講したり、生活支援サービス事業の生活サポーターになったり、自身で通いの場を立ち上げたりする人もいる。介護予防リーダーを中心に活動の幅自体は増えている。

担当者が日頃見ている感触としても、そうした活動に参加している人の方が、元気でいる率が高くなっている。今後は活動に参加する人の幅をいかに増やすかも工夫していきたい。

また、大学の学生が TFPP にボランティア参加することで、高齢者との間に多世代交流が生まれている。学生の中には TFPP をテーマにした卒論執筆もあり、介護予防リーダーの活動の活性化にもつながっている。

■フレイル予防に向けた取組展開時の課題

参加者の拡大が課題である。今年度より ID カードを配布しているが、参加者の参加後の状況を把握しフォローする体制は不十分。参加後の行動変容、介護予防効果までの評価を行う必要がある。

また、今後はフレイル予防に関する製品等のブースを出してもらうなど、民間企業との連携を図っていきたいと考えている。

■本取組の将来展望

先述の通り、本年度から配布しているIDカードを用いて、高齢者のイベント参加度合い、ボランティアの参加状況と健康状態の関連性等を分析できるようになるとよいと考えている。また、保健事業との一体的実施の政策的な流れもあるため、今後は健康診断の場などでTFPPを組み合わせ、保健師によるアドバイスなどもできるとより良いと考えている。

■国や都道府県に対する期待

保健事業との一体的実施の方向性もある中で、厚生労働省等では様々な審議会・検討委員会を開催し検討しているところではあるが、保健事業や介護予防事業の評価指標については、国や都道府県が基準を明確に示すことも必要であると考える。また、今後より一層高齢化が進展していく中で、専門職の人材確保に向けた対策（予算措置を含む）、互助の仕組みづくりや地域づくりについての先進事例等の情報提供は、より力を入れて取り組む必要があると思われる。

2. 東京都八王子市

■東京都八王子市の基本情報（平成 31 年 3 月末時点）

人口		561,407 人
高齢化率		26.67%
要介護・要支援認定者数	要支援 1	5,244 人
	要支援 2	3,032 人
	要介護 1	7,337 人
	要介護 2	4,149 人
	要介護 3	2,752 人
	要介護 4	2,795 人
	要介護 5	2,545 人
	計	27,854 人
総合事業　事業対象者		104 人
面積		186.38 ㎢
地域包括支援センターの数	（直営）0 （委託）17 （現在はさらに 2 か所新規開設し、合計 19 か所）	

東京都八王子市は東京都の西部に位置する人口 561,407 人と東京都内において最も多くの人口を抱える市町村であり、高齢化率も 26.67%と都内では比較的高い地域である。

要支援認定者・要介護認定者の数も年々増加しており、平成 24 年から平成 29 年までの 5 年間で 5,446 人も増加している状況である。このような状況を踏まえ、本事業にて取り上げるフレイル事業を始めとしたさまざまな取組が行われている。

■取組の検討体制

八王子市の総合事業は高齢者福祉課、介護保険課、高齢者いきいき課の 3 課が担当しており、サービスの種類や利用者の状態別に担当課を分担している。介護保険給付に関連する事業は介護保険課、訪問型サービス B・C は高齢者福祉課、通所型サービス C や一般介護予防事業は高齢者いきいき課で担当している。介護予防普及啓発事業は、市内に 3 か所ある保健福祉センターでも実施しており、介護予防やフレイル予防で扱うテーマは課をまた

がることから、月に 1 回程度担当者会議を開催し、情報共有を図りつつそれぞれの事業が進められている。

つぎに、総合事業に関連する庁舎外の協力体制について述べる。八王子市では、職能団体や地域の医療機関などに各事業の説明を行うとともに協力を仰ぐなどしながら、現在では総合事業の実施においてさまざまな職種と連携しながら進めている。また、地域課題の把握に際しては、生活支援コーディネーターが中心となり、協議体等を通じて収集してきた問題やケース報告から地域課題を抽出している。

令和元年 10 月時点では、一般介護予防事業に当たる体操教室は市内に 19 カ所ある。体操教室の開催自体は、地域包括支援センターに事業を委託し実施している。また、東京都の補助事業である地域づくり推進員配置事業を通じて、地域づくり推進員を配置することで体制の強化を図ってきた。

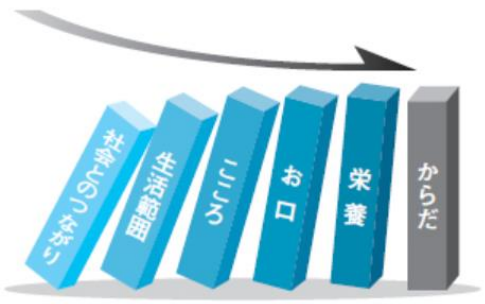
■取組を始めた背景

八王子市では、かねてより介護予防や健康寿命の延伸を目的とした事業に取り組んできたが、平成 27 年に総合事業が開始されることをひとつのきっかけとして検討をはじめ、平成 30 年度よりフレイルという表現を用いた一般介護予防事業を開始した。

市では、平成 29 年、30 年度の 2 年間、通所型サービス C を試行的に実施したが、要支援者の利用に至らない状況が続く等の課題が上がった。これを受け、市では八王子市の実情に合わせた総合事業の必要性を感じ、JAGES（日本老年学的研究）の調査研究の結果などを参考にしながら、現時点(令和元年 11 月)で実践している取組に係る検討を重ねてきた。

また、市内の高齢者と対峙していく過程で、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授が提唱しているフレイルドミノの考え方に着目し、食の細りが栄養不足につながり、痩せていき、ふさぎがちになるところから社会参加が少なくなっていくことを防ぐことが重要であると認識した。市では、たとえば配偶者との死別に端を発した急激な体重減少、独居による栄養の不足などの兆候を察知することで、社会とのつながりが途切れることをきっかけとして起こるフレイルドミノを防ぐための施策展開に至った。

図表 33　フレイルドミノ



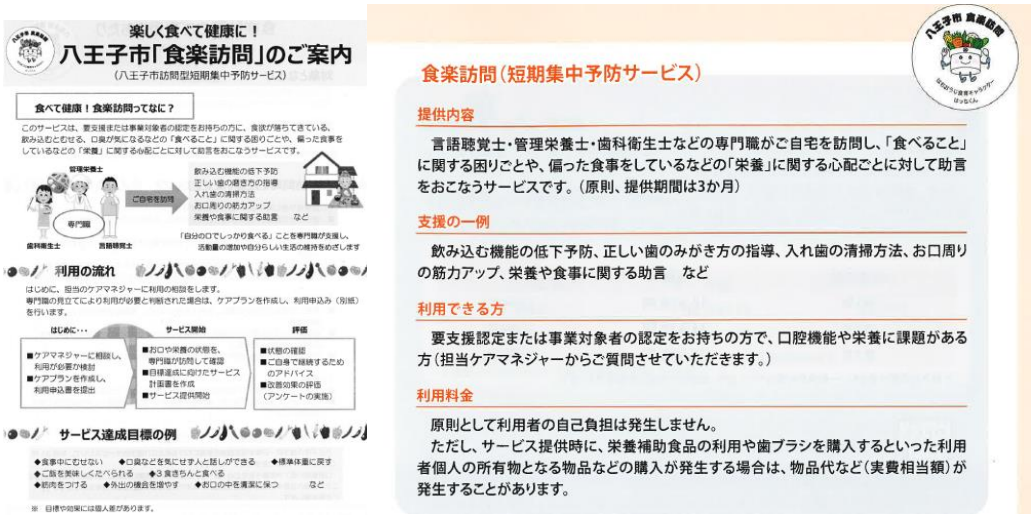
出所）医学書院「週刊医療学会新聞第 3216 号」より抜粋

■取組の内容

八王子市では、フレイル予防に向けたサービスを一般介護予防事業でも提供しているが、高い効果を狙ったサービスとしては主に総合事業のサービス C（短期集中型予防サービス）の枠組みで食に関する訪問支援を実施している。

八王子市が取り組んでいるフレイル事業の代表的な取組として、「食楽訪問」が挙げられる。当該事業は、八王子市における課題として高齢者の社会不参加が挙げられる中で、フレイルドミノの理論を参考にし、「食べること」に関する困りごとや、偏った食事をしているなどの「栄養」に関する心配ごとを解決することで、生活範囲の拡充や社会参加を目指すことを目的とした取組である。この取組の中では、言語聴覚士・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職がチームとなり、食べることに関する課題を持った方の自宅を訪問し、3 か月にわたる支援を行っている。

図表 34　食楽訪問の概要



出所）八王子市「介護予防・日常生活支援総合事業」より抜粋

食楽訪問は、平成 30 年 1 月より評価･検証事業という位置付けでサービス提供を開始し、20 ケースの利用があった。評価・検証を踏まえ、平成 31 年 4 月より本格実施となり、10 月末時点で延べ 31 ケースのサービス提供がなされている。利用につながるきっかけとしては、「食欲がない」「飲み込み時に違和感がある」「食事中にむせる」といったものの他、配偶者との死別といった環境の変化や気持ちが影響しているケースもある。

対象者の選定に当たっては、リスクの有無を確認する「対象者確認シート」を用いてケアマネジャーが確認を行い、フレイルの疑いがある方を当事業の利用につなげる形をとっている。痩せてきたという目に見える変化以外にも、むせることが多くなってきた、入れ歯が合わなくなってきた、人との交流が億劫になってきた、といった小さな変化から、食の細りがないかなど生活状態を確認しながら対象者の選定を進めている点がポイントである。対象者としては、要支援１・２、総合事業対象者の中で、口腔機能や栄養に課題のある方としている。

また、個別支援のほかにも、地域向けの出前講座に専門職を派遣するなどポピュレーションアプローチにも今後力を入れていきたいとしている。

なお、この食楽訪問のサービスの検討に当たっては、行政、リハ専門職、地域包括支援センター、地域団体等でサービスの目的や地域の課題等を共有しながらサービスの構想を練るなど検討を重ねてきた。市の担当者は、地域の実情にあったサービスを構築するためには、担い手となる専門職や関係機関の理解を得ることが不可欠であり、そのためには地域の課題や目指すべき方向性を丁寧に共有していく必要がある。より効果的なサービスとするためには、行政だけではなく多様な担い手と一緒に創りあげていくことが大切であり、所属機関や携わる業務によって異なる専門職の意識や考え方を統一するために必要な働きかけとその難しさについて述べていた。

■取組の財源

食楽訪問の財源は、八王子市で実施する総合事業のサービス C（短期集中型予防サービス）に位置づけられ、地域支援事業に該当する。主な財源内訳としては、訪問による個別支援や地域向け講座の開催といった専門職の派遣に係る委託料及び報償費で構成されている。

図表 35 フレイル対象者チェックリスト

八王子市食楽訪問　対象者確認シート

記入日：　　年　月　日

«利用者氏名»　　«被保険者番号»

«性別»　女　・　男　　«年齢»　　才　　«握力» ※未記入可　　kg

«身長»　　cm　　«体重»　　kg　　«BMI»

※ BMIの求め方…体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で求める。身長はcm（センチ）ではなくm（メートル）を用いて計算する。
※ 握力の考え方…女性で18kg以下、男性で25kg以下の場合、筋肉量の減少が疑われる。飲み込みに問題が起きるおそれあり。

◆嚥下機能チェック

No.	項目	点数				
		問題なし	少しそうだ	まあそうだ	かなりそうだ	その通り
質問1	噛んだり飲んだりすることが大変で体重が減った	0	1	2	3	4
質問2	むせることが心配で外食に行くことをためらう	0	1	2	3	4
質問3	お茶や水を飲み込む時に気をつけないとむせる	0	1	2	3	4
質問4	固いものを飲み込む特に以前より大変さを感じる	0	1	2	3	4
質問5	錠剤がなかなか飲み込めないことがある	0	1	2	3	4
質問6	飲み込むことがつらい	0	1	2	3	4
質問7	飲み込み難さがあって食べることが楽しくない	0	1	2	3	4
質問8	飲み込む時に食べ物がのどにひっかかる	0	1	2	3	4
質問9	食べる時に咳が出る	0	1	2	3	4
質問10	飲み込むことにストレスがかかる	0	1	2	3	4

※ 合計3点以上で飲み込みの効率に問題が生じている可能性あり　　合計　　点

嚥下機能リスク
有　・　無

◆栄養状態チェック

質問11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少があった	はい	いいえ
質問12	BMI（体格指数）が18.5未満である	はい	いいえ

※ 上記2項目に該当する場合は、栄養状態のリスクあり

栄養状態リスク
有　・　無

◆口腔機能チェック

質問13	食べる量が減った	はい	いいえ
質問14	固いものを避けるなど、食べ物の種類を控えるようになった	はい	いいえ
質問15	食事にかかる時間が長くなった	はい	いいえ
質問16	口の渇きが気になる	はい	いいえ

※ 上記4項目のうち、2項目以上に該当する場合は口腔機能のリスクあり

口腔機能リスク
有　・　無

◆口腔衛生チェック

質問17	舌の表面が白い（舌苔がある）	はい	いいえ
質問18	寝る前に歯を磨く習慣がない	はい	いいえ
質問19	口臭が気になる	はい	いいえ

※ 上記3項目のうち、1項目以上該当する場合は口腔衛生のリスクあり

口腔衛生リスク
有　・　無

■その他特記事項

担当ケアマネジャー：

出所）八王子市ヒアリング資料より抜粋

■取組における工夫

介護事業者にサービス C やフレイル予防の取組の支援をお願いしてもすべての事業所が対応してくれるものではない。サービスの目的を鑑みれば、利用者減による経営状況の悪化を懸念し協力を得にくくなることもある。実際は 2025 年までの後期高齢者の伸びを見れば介護需要は、2019 年時点よりも 15%近く伸び、むしろ取り組まないと提供可能なサービス量を上回る可能性すらある。そのため、フレイル予防の実施に当たり各事業者を巻き込む際には、介護事業所にとっての需要と供給のバランスを丁寧に説明している。説明に際しては、上述したように、今後、高齢化が進む中で、現状の事業者による事業規模だけだとすべての需要を受け止めることがそもそも不可能であること、その中でフレイル事業は市場のバランスを保つ機能を担うものでもあることなどを、事業者に対して説明することで介護予防事業への参画を呼び掛けているとのことであった。

また、地域包括支援センターの職員にもサービス内容とその効果を説明し、必要性や受容性を喚起する点も市側が工夫している点と言える。市では、地域包括支援センターのセンター長が集まる会議やリハ職等の専門職を集めた会議の中で、サービス C の目指すべき方向性や専門職が早期に介入することの重要性を説明し、３か月の集中的な支援により利用者の生活を“元に戻す（これまでと変わらない日常生活の再獲得)”ことを目的としていることを周知している。

■専門職との連携

八王子市は東京都の補助金（介護予防のための地域づくり推進員配置事業）を活用しているほか、市内の職能団体に事業説明を通じて事業の目的や大切さを訴えるなど、多職種と連携した取組を実施している。

食楽訪問では、職能団体から推薦を受けた専門職に協力を依頼し、ケースに応じて支援チームを構成して専門職を派遣するという形で事業を運営している。

■取組の評価方法

食楽訪問では、事業の定量的な効果を収集するため、利用前と利用後において①やる気スコア及び②生活空間の広がりを評価するための LSA の２種類の指標を用いた評価を行っている。利用者によって設定する目標やアプローチ方法が異なるため、取組の効果そのものを統一的に評価することは難しく、主に利用者の主観的健康観・満足度や生活の変化などを中心に、利用者の状況をモニタリング（サービスの利用前後）することに重点をおいた評価指標を体系化している。

なお、指標設定の検討には行政職員のほか、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士、地域食堂の運営に携わる関係者、地域包括支援センターの専門職/職員の協力を得て、それぞれの立場や視点を活かしながら検討するなかで定めていった。

図表 36　やる気スコアチェック表

◆やる気スコア チェック表

No.	項目	全くない（全く違う）	少しある	かなりある	大いにある（まさにそうだ）
1	新しいことを学びたいと思いますか	3	2	1	0
2	何か興味を持っていることがありますか？	3	2	1	0
3	健康状態に関心がありますか？	3	2	1	0
4	物事に打ち込めますか？	3	2	1	0
5	いつも何かしたいと思っていますか？	3	2	1	0
6	将来のことについての計画や目標を持っていますか？	3	2	1	0
7	何かをやろうとする意欲はありますか？	3	2	1	0
8	毎日張り切って過ごしていますか？	3	2	1	0
9	毎日何をしたらいいか誰かに言ってもらわなければなりませんか？	0	1	2	3
10	何事にも無関心ですか？	0	1	2	3
11	関心を惹かれるものなど何もないですか？	0	1	2	3
12	誰かに言われないと何にもしませんか？	0	1	2	3
13	楽しくもなく、悲しくもなく、その中間くらいの気持ちですか？	0	1	2	3
14	自分自身にやる気がないと思いますか？	0	1	2	3
				合計点数：	

出所）八王子市ヒアリング資料より抜粋

図表 37　LSA チェック表

◆生活の広がり（LSA） チェック表

		質問項目	回答（該当に○）
生活空間レベル 1	a.	この4週間、あなたは自宅で寝ている場所以外の部屋に行きましたか。	①はい　②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満　②週1～3回 ③週4～6回　④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい　②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい　②いいえ
生活空間レベル 2	a.	この4週間、玄関外、ベランダ、中庭、（マンションの）廊下、車庫、庭または敷地内の通路などの屋外に出ましたか。	①はい　②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満　②週1～3回 ③週4～6回　④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい　②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい　②いいえ
生活空間レベル 3	a.	この4週間、自宅の庭またはマンションの建物以外の近隣の場所に外出しましたか。	①はい　②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満　②週1～3回 ③週4～6回　④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい　②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい　②いいえ
生活空間レベル 4	a.	この4週間、近隣よりも離れた場所（ただし町内）に外出しましたか。	①はい　②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満　②週1～3回 ③週4～6回　④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい　②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい　②いいえ
生活空間レベル 5	a.	この4週間、町外に外出しましたか。	①はい　②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満　②週1～3回 ③週4～6回　④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい　②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい　②いいえ

※各質問項目によって得点の算出方法が異なるため、「生活の広がり（LSA）」の合計点数は、自動計算シートで計算してください。

合計点数：

出所）八王子市ヒアリング資料より抜粋

■取組を通じて得られた効果・成果

食楽訪問を通じ、市側では、やる気が上がったという定性的なデータをすでに得ている。市の担当者の例示では、利用前は気持ちがふさぎがちになっていた方が、利用後に自身の自宅を開放して地域の方が集まるサロンを始めることができた成功体験から、成果に対する確かな実感を得たケースの言及があった。

また、財政的にも食楽訪問の利用によって、ヘルパーが自宅に入る回数が減少するなど、介護保険料の抑制にもつながっている様子など目に見える効果があがっている事例もある。そのため、担当課ではこうした効果を基に財政部局に対して、取組拡大のための予算要求をするなど副次的な恩恵も受けている。

■フレイル予防に向けた取組展開時の課題

市の担当者は、今後の事業展開を念頭に次の点を課題として認識していた。

代表的なものとしては、介護事業所側の受け皿としての意識を変えたいという点が挙げられる。先述の通り要支援１．２の高齢者は、適切なサービスを通じて元の状態に戻しやすいが、サービスを利用する中で、事業所側で、サービスを通じてどのようになりたいのか？という利用者側のゴール設定まで支援できていないという実態もある。

このほかにも、評価方法やエビデンスに基づく指標づくりなど事業評価の難しさや、財源的制約に阻まれない介護予防施策の展開など多様な課題が挙げられた。こうした課題以外に、特に留意すべきものとして、介護保険外サービスの中で高齢者が働く場や趣味を楽しむ場を用意する、すなわち社会参加の実現に必要となる居場所づくりの必要性に関する言及もあった。八王子市では、なんらかの協定を地域の企業などと締結し、生きがいを持ってもらう仕組みづくりに企業と共に取り組んでいくことも必要であると考えている。

さらに、通いの場と保健事業の一体的実施にもあるように、ポピュレーションアプローチを進めていく中で、生活習慣病予防がメインとなることが多いため、どうしてもフレイル予防の扱いが小さくなってしまう。フレイル予防がなぜ重要なのか？を広く訴求していく必要がある点についても、市の担当者は述べていた。

■本取組の将来展望

食楽訪問に関しては、JAGES（日本老年学的研究）の調査研究の結果を基に八王子市内には潜在対象者が約 2,000 人程度いると推計しており、ポピュレーションアプローチも含めて、このような潜在対象者に働きかけていきたいと考えている。また、それ以外のフレイル予防に関する取組においても、市役所と市内に存在している既存のサービスや社会資源との連携を充実させていくことで、多様なフレイル事業を展開する事を今後の展望として掲げていた。

■国や都道府県に対する期待

都道府県が主催するケアマネジャー向けの研修会に、自治体職員も参加し、総合事業についての共通理解が促進されるような機会があると良い。また、市単独で専門職を雇うのは財源的にも厳しいので、東京都の補助事業である介護予防のための地域づくり推進員配置事業のように、専門職の配置に対しての補助金が継続すると、専門職を入れた事業実施がしやすくなる。

3. 神奈川県茅ケ崎市

■神奈川県茅ヶ崎市の基本情報

人口（R2.2.1 時点）		243,759 人
高齢化率（R2.2.1 時点）		26.37%
要介護・要支援認定者数 （R1.12 時点）	要支援 1	1,975 人
	要支援 2	1,779 人
	要介護 1	1,879 人
	要介護 2	1,482 人
	要介護 3	1,208 人
	要介護 4	1,257 人
	要介護 5	804 人
	計	10,384 人
総合事業　事業対象者（H31.4.1 時点）		55 人
面積		35,76 ㎢
地域包括支援センターの数 （令和 2 年 3 月 16 日時点）	（直営）1 か所 （委託）13 か所	

神奈川県茅ケ崎市は、神奈川県の中南部に位置し、南は相模湾に面した湘南地方の中心に位置する施行時特例市である。東京・横浜のベッドタウンとしても人気であるほか、観光都市の側面も持っている。人口は 24 万人を超え、高齢化率は 26.3%と全国平均よりも低い。

■取組の検討体制

もともとフレイルチェックは「豊かな長寿社会に向けたまちづくりに関するプロジェクト」という茅ヶ崎市全体のプロジェクトの一環として平成 25 年から検討が始まった。その中のテーマの一つとして、健康増進と虚弱化予防が組まれており、平成 27 年度にボランティアの養成を始めた。

東京大学との関わりも、同プロジェクトの一環として東京大学と茅ヶ崎市が豊かな長寿社会に向けたまちづくりにおける協力、連携に関する協定を結んだのが始まりである。協定の中に人事交流も含まれていたため、東京大学に茅ヶ崎市の職員も出向するなど、様々な連携を行っていた。飯島先生との接点もこれを機に始まり、フレイルチェックを開始するに至った。

市長主導の庁内横断プロジェクトであったため、当時は企画部局が取り組んでおり、一般介護予防事業とは別の取り組みとして始まっていた。高齢福祉介護課もプロジェクトの構成メンバーとなっていた。

事業の実施にあたっては、検討開始当時は、事業を軌道に乗せること以外にも、フレイルチェック事業自体を民間事業所で実施していくという方針を出し、それに向けて取り組んでいた。しかし、スポーツジムや介護サービス事業所等にもヒアリングを行って検討を行ったが、民間事業所で実施するには、誰が実施するのか、サポーターを派遣する場合はどういった立場で参加することになるのか、運営に係る費用をどうするのか、データをどう管理するのかなどの様々な課題があり、民間でこの事業を進めていくことは難しいという結論に至った。

フレイルチェックの指導は東京大学が中心であったが、最初のサポーター養成の際には柏市のフレイルサポーターに来ていただき、指導をいただいた。小田原市、厚木市については、同時期にフレイルチェックの事業を始めていたこともあり、サポーター養成講座を共同開催するなどを行った。

■取組を始めた背景

フレイルチェックの取組開始のきっかけとしては市主導の「豊かな長寿社会に向けたまちづくりの検討」プロジェクトである。当時フレイルという言葉自体は一般的ではなかったが、茅ヶ崎市の人口構造を見ても前期高齢者と後期高齢者の比率が逆転していく予測が明らかとなっている中で、東京大学の秋山先生の「自立度の変化パターン～全国高齢者 20 年の追跡調査」のデータを見ても、虚弱への対応は必須だという問題意識は持っていた。

■取組の内容

平成 30 年度からはフレイルという概念の周知、フレイルチェック事業を通して、フレイルリスクの高い人の把握、オーラルフレイルへの取り組みという 3 つの方針を掲げて事業を展開している。

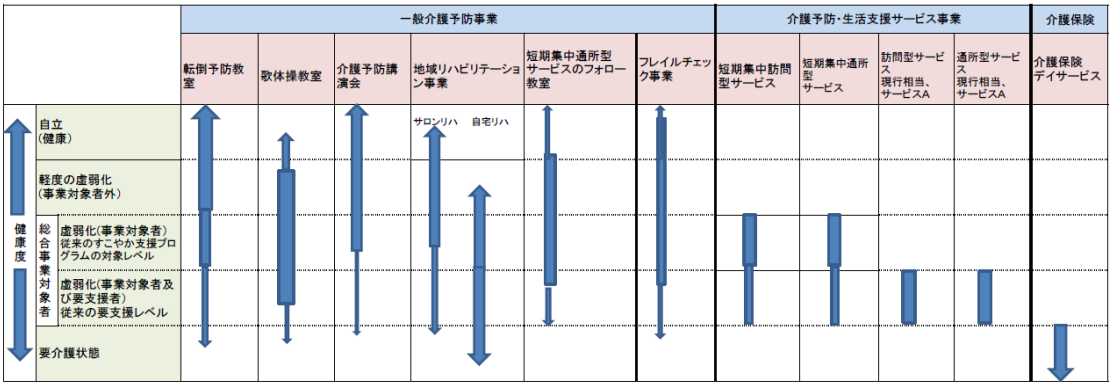
フレイルの周知という観点では、学び講座やイベントという形でフレイルに関する周知を行っている。学び講座では、1 時間程度で指輪っかとイレブンチェックを行うほか、フレイルに関する知識や予防について解説する。

東京大学のフレイルチェックの取組のほかにもフレイル予防に関わる取組として、短期集中通所型サービス C の枠組みで行われるお出かけ機能アップ教室、一般介護予防事業として歌体操教室、転倒予防教室、介護予防講演会などを開催している。歌体操教室では 80 歳代前後の高齢者の参加が多く、童謡を歌いながら体操を行う。

フレイルチェックはリピーター率が 25%程度で、令和元年度はリピーターの専用会も年に 2 回設けた。今年度はこれまで 11 回実施し、163 人が参加している。平成 30 年度は 13 回で 207 人参加している。フレイルサポーターは昨年度延べ 111 名参加し、今年度すでに述べ 102 名参加している。1 回あたり 10 人強のフレイルサポーターの方が参加してくれている。

図表 38　一般介護予防事業と対象者の健康度

健康度と介護予防事業等の関係について　　30年4月現在　　茅ヶ崎市高齢福祉介護課



＊棒線の太さは各事業の参加者人数の傾向を示す
＊棒線の矢印はそれ以上、それ以下の者も参加できることを指す
＊短期集中通所型サービスのフォロー教室の参加者は、通称型サービスに参加し、事業対象者等から自立となった者も参加する。
＊地域リハビリテーション事業は、サロンリハと自宅リハがある
＊介護予防講演会は、内容により参加者の健康度に制限がある

図表 39　一般介護予防事業の紹介

「いつまでも あなたらしく」

介護予防通信（令和元年11月発行）

お問合せ・各教室のお申し込み先
市役所高齢福祉介護課
電話：82－1111(内線2124・2123)

“元気で長生き”のコツをギュッとまとめました。ぜひ、ご活用ください。

●茅ヶ崎市の高齢者は元気な方が多い？！

人生１００年時代が到来し、だれもが、できるだけ長く健康でいたいと願っています。
神奈川県が発出した「平成２７年６５歳からの平均自立期間（表１）」からみると、茅ヶ崎市は、男女共に、平均余命も平均自立期間も県平均を大幅に上回り、その差は小さくなっています。すなわち、茅ヶ崎市の高齢者は“元気で長生き”な方が多いと言えます。女性の方が平均余命も平均自立期間も男性より長いですが、介護を受けている期間も長いと言えます。

【表1】

	男性			女性		
	平均自立期間(年)	平均余命(年)	差(年)	平均自立期間(年)	平均余命(年)	差(年)
神奈川県	17. 71	19. 47	1. 75	20. 64	24. 31	3. 66
茅ヶ崎市	18. 96	20. 21	1. 25	22. 09	25. 04	2. 94

●茅ヶ崎市の介護認定状況ってどうなの？

７５歳以上の高齢者の介護認定者数は、令和元年９月末現在、８，９４７人（約２７％）であり、年々増加してきています。
平成３０年度の介護認定申請（４月～７月の申請分）の結果をみてみると、認定申請者数は、８０～８４歳が最も多いですが、新規申請の平均年齢は、男性７８．９歳、女性７９．４歳となっています。
介護認定の申請に至る疾病は、６５歳未満はがんと脳血管疾患で約８０％を占め、７５歳～８４歳は、認知症と関節疾患・骨折で約４０％、次いで、がんが１４．３％であり、年代によって違う傾向にあります。

●75歳からの健康づくり・介護予防のポイント

年代によって、健康づくりや介護予防のポイントは異なります。
７５歳以降では、特に、認知症や転倒予防、関節疾患の悪化防止が大切になります。
また、フレイル（虚弱化）を予防し、健康寿命の延伸を実現するためには、栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の３つが鍵となります。

きょういく・きょうよう が大切です！！

きょういく→今日、行くところ
きょうよう→今日の用事、今日の役割

健康寿命の延伸に向けた取組
3つの柱

今の体力を維持・向上させたい方に

転倒予防教室

＊申込不要、自由参加

軽い有酸素運動、ストレッチ、ちがさき体操などを行い、転ばない体づくりを目指します。

日時：各会場毎月１回、時間は各会場で異なります。
場所：市内２６会場で開催
参加費用：1回200円
持ち物：運動しやすい服、飲み物、（上履き）

開催会場	曜日	12月	時間	上履き
汐見台パシフィックステージ	日	8	9時30分～11時30分	要
茅ヶ崎たすけあいひろばぽかぽか	日	15	10時～12時	要
松林ケアセンター	日	15	10時～12時	要
パルパル湘南スポーツクラブ	火	3	10時～12時	要
ハマミーナまなびプラザ体育室	火	10	14時～16時	要
萩園いこいの里	火	17	10時～12時	
コミュニティセンター湘南	火	17	10時～12時	
茅ヶ崎公園体験学習センター	水	4	10時～12時	
青少年会館	水	4	14時～16時	
鶴嶺西コミュニティセンター	水	11	10時～12時	
浜須賀会館	水	18	10時～12時	
小和田地区コミュニティセンター	水	18	10時～12時	要
鶴嶺公民館	水	18	14時～16時	
ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店	木	12	14時～16時	要

開催会場	曜日	12月	時間	上履き
茅ヶ崎地区コミュニティセンター	木	5	10時～12時	要
きがみ農協茅ヶ崎ビル5階	木	12	10時～12時	
松浪コミュニティセンター	木	12	14時～16時	
鶴が台団地 集会所	木	19	14時～16時	要
しおさい南湖	木	26	10時～12時	
小和田公民館1階	金	6	10時～12時	
小出地区コミュニティセンター	金	20	10時～12時	要
高砂コミュニティセンター	金	20	14時～16時	
香川公民館（AM）	金	27	10時～12時	
香川公民館（PM）	金	27	14時～16時	
鶴嶺東コミュニティセンター	金	27	10時～12時	
海岸地区コミュニティセンター	金	27	14時～16時	要

＊1月以降の日程は広報・ちらし等をご覧ください。

６０歳からのフィットネス

＊本年度の申し込みは終了しましたが、来年度も開催予定です。

加齢に伴う運動機能の低下の防止、運動習慣の定着化を図るため、市内のスポーツクラブにて筋力トレーニング、水中ウォーキング、健康体操などの運動を実施します。

対象者：市内在住の60歳以上のご自身でスポーツクラブに通え、要支援・要介護認定を受けていない方
実施期間：全10回　各回２時間程度
参加費用：令和元年は３，１４３円

無理なく体を動かす習慣を身につけませんか？

出所）茅ヶ崎市提供資料

■取組の財源

「豊かな長寿社会に向けたまちづくりの検討」が始まった当初は、企画部局が予算を取っていたが、平成 30 年度からは一般介護予防事業の中で実施している。

フレイルサポーターについては、報酬等は払っていない。費用的にはそこまでかかっておらず、今年度は資料の印刷費などを含めて 50 万円程度である。会場は無償で貸していただけるように交渉している。

企画部局で事業を実施しているときは 1 回あたり 500 円の報酬を支払っていたこともあったが、高齢福祉介護課で事業を行うようになると、他の事業の介護予防ボランティアとの公平性の観点からも、無償でボランティアを行ってもらうのが望ましいと判断した。

■取組における工夫

フレイルサポーターは養成時には 30 名ほど養成しており、約 26 名が活動している。養成時には、広報等で募集するだけでは集まらないので、20 名程度は高齢福祉介護課から声掛けを行った。高齢者支援リーダーや歌体操ボランティアなど、もともと高齢福祉介護課の事業に参画していたボランティアを中心に声をかけ、参加を呼び掛けている。

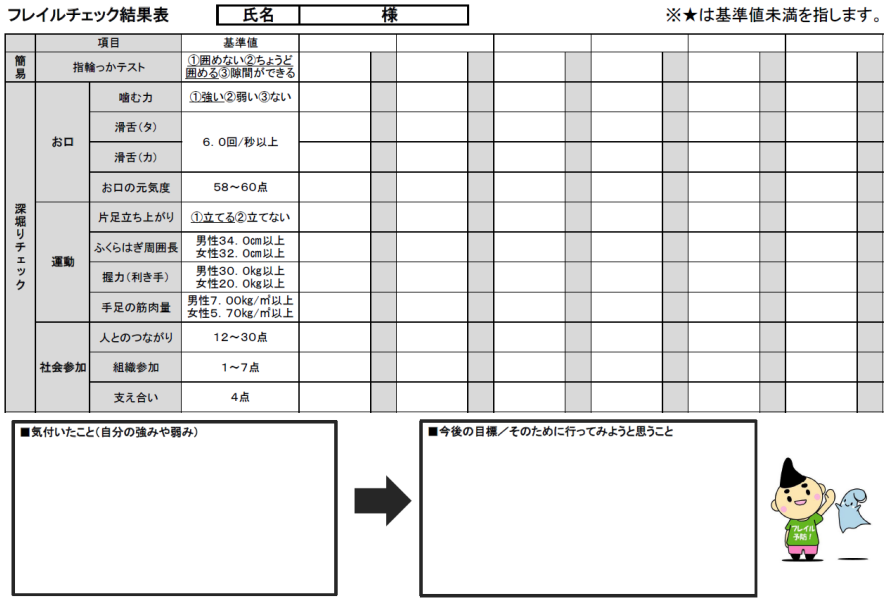
茅ヶ崎市はボランティアの活動が盛んであり、サポーターの皆様によって活動が支えられている。そのため、サポーターへのフォローは丁寧に行うようにしており、研修会やミーティングはできるだけ行うようにしている。

また、チェックだけで終わらせず、その後の活動につなげるためにも、フレイルチェックで赤が多い人については、市の保健師から声掛けを行い、短期集中型サービスや歌体操教室などにつなげている。同じ課で事業を行うようになったので、フレイルのリスクのある人に対してのサービスの連動がうまくいくようになってきた。

また、茅ヶ崎市独自の取組として、フレイルチェックの後に、シニア向けに市で参加できる健康講座情報についてまとめた資料を配布している。自身の関心やフレイルチェックの結果に応じた取組を掲載しており、フレイルチェックの後 15 分ほど時間をもらって市の職員から説明している。取組によっては募集期間が短いものもあるので、資料はその都度作成している。

リピーター向けには、専用の会を設け、フレイルチェックの結果を受けてどのような気づきを得たか、今後どのような生活をしていくとフレイル予防につながるかなどを話すグループワークを実施している。

図表 40 フレイルチェック結果表

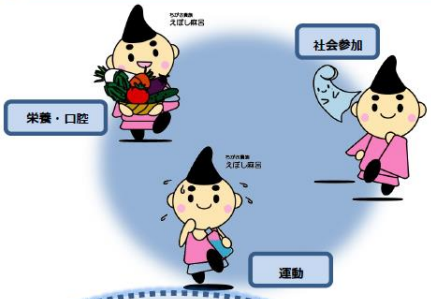


図表 41　健康講座情報

自分に合った**フレイル予防**をさっそく始めましょう！

― 健康講座情報 ―

★情報は、市公式ホームページ内の「市民参加カレンダー」等をご覧ください★



シニアの情報を

ギュッ　と集めました！

<目次>

1．運動したいけれど、どこに参加すればいいの？【青色】
　～今の健康を維持・向上させたい方に（青シールが多かった方）
2．運動したいけれど、ついていけるか心配・・・【赤色】
　～体力の衰えを感じている方に　　（赤シールが多かった方）
3．栄養・口腔機能アップを目指したい！【黄色】
4．その他、とにかくお出かけしよう！【緑色】

運動①

1．運動したいけれど、どこに参加すればいいの？

◎今の健康を維持・向上させたい方に（青シールが多かった方）

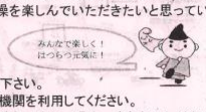
各会場の特徴　★:運動量が比較的多い(運動強度が強い)会場です。

会場番号	開催会場	実施事業者	特徴　（事業者からのコメント）
20	汐見台パシフィックステージ	（福）湘南望青会	江の島を望む展望のいい施設で多くの参加者と一緒に楽しく転倒・介護予防の為の体操や知識を学びましょう。
5	茅ヶ崎たすけあいひろばぽかぽ	生活クラブ生活協同組合	生活リハビリクラブ茅ヶ崎は、運動指導員による運動に加え、「看護師による健康豆知識」と「噛む力・唾液分泌の促進を促す口腔体操」また、脳トレを兼ねたボールを使った体操なども行っています。
21	松林ケアセンター	（福）慶寿会	ベテラン運動指導員の楽しいトークと軽快な音楽で楽しく運動ができ、看護師による開始前の健康チェック（血圧測定等）と定期的な体力計測を行っています。
★3	パルパル湘南スポーツクラブ	（株）ハヤシ	ストレッチマットやエクササイズボール、トレーニングチューブなどの運動器具を使いながら楽しく運動する高強度クラスの会場です。
13	ハマミーナ		バランス強化・姿勢改善・下半身筋力向上を目的とした運動プログラムで、転倒しない元気な身体を目指す中強度クラスの会場です。
6	萩園いこいの里		バランス強化・姿勢改善・下半身筋力向上を目的とした運動プログラムで、転倒しない元気な身体を目指す低強度クラスの会場です。
17	小和田公民館		
2	茅ヶ崎地区コミュニティセンター	（株）ダンロップスポーツウェルネス	「笑い」あり、「懐かしい曲」に「簡単」な運動です。2時間があっという間に感じてしまう運動教室を提供します。
7	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店		広い施設で経験豊富な運動指導員が、「講話＋脳トレ」「歩行＋筋力運動」「健康器具」を使用して、誰でも楽しめる教室です。
9	鶴嶺公民館		転倒しないための筋力やバランス・柔軟性を養う体操や簡単な脳トレを元気に楽しく皆様と一緒にやっていきます。
8	鶴嶺東コミュニティセンター		筋力・柔軟性やバランス向上など様々な体操を組み合わせて行い、スポーツクラブに通うような元気で楽しく身体の動かせる教室を行います。
★18	海岸地区コミュニティセンター		転倒予防教室で様々な体操を行い、自身の身体の動かし方を知り継続的に体操を行い身体の変化を確認してみましょう。
★24	香川公民館ＰＭ		最近つまづいたり段差に足をとられてしまうことありませんか？バランス向上や脚の筋力向上の体操を行い転びにくい身体つくりを行います。
23	香川公民館ＡＭ	東京体育機器（株）	転倒予防運動を日常のどういう動作の際に必要な筋力かを説明しながら筋力運動、また皆さんの知っている音楽で体操、そして自宅でも行える運動を紹介しながら楽しく行います。
15	しおさい南湖		
★10	鶴嶺西コミュニティセンター		

会場番号	開催会場	実施事業者	特徴　（事業者からのコメント）
★11	茅ヶ崎公園体験学習センター	労協センター事業団	今までよりワンランク上の体操で歩行力、筋力、バランス力をさらにアップ！チャレンジし甲斐のある体操で、終わった後の充実感もアップ！
26	鶴が台団地	（株）ニッショウ	「効果が出る筋トレ」「日常にも活かせる豆知識」など盛りだくさんな教室になります。
14	コミュニティセンター湘南		筋コンディショニング運動や脳トレ・音楽に合わせて行うリズム体操など皆様が楽しく行えるような教室を開催します。
25	小出地区コミュニティセンター	セントラルスポーツ（株）	自宅でもできる足腰の筋力アップ・バランストレーニングを無理なくお伝えします。是非ご参加ください。一緒に楽しくトレーニングしましょう！
19	松浪コミュニティセンター		
★1	さがみ農協茅ヶ崎ビル	（株）ルネサンス	足腰の筋力・バランス能力を高めていく全身運動を無理なく楽しくお伝えします。転倒予防に対する知識を身につけ一緒に身体を動かして元気で過ごしましょう。
22	小和田地区コミュニティセンター		
16	浜須賀会館		転倒を予防するために必要な下半身の筋力・バランス運動など無理なく楽しくお伝えします。 転倒予防に対する知識を身につけ一緒に身体を動かして元気に過ごしましょう！
4	青少年会館		
12	高砂コミュニティセンター		

～＊～＊～全ての会場で「みんなで！ちがさき体操」を実施します。～＊～＊～

ちがさき体操は、9 種類の茅ヶ崎市オリジナルのポーズと有酸素運動（足踏み）を組み合わせて足・腰を鍛える体操です。体操するのは、高齢者支援リーダーの皆様です。高齢者支援リーダーは、「みんなで！ちがさき体操」を通して、高齢者の方々に楽しく介護予防に取り組んでいただけるように活動しているボランティアです。一緒にちがさき体操を楽しんでいただきたいと思っています。



＜参加時の留意事項＞

・服装　：運動しやすい服装、靴でご参加ください。
・持ち物　：水やお茶など水分補給できるものを各自お持ち下さい。
・会場　：車でのご来場はご遠慮ください。徒歩や公共交通機関を利用してください。

◎病気のある方は主治医に確認をお願いします。安全が確保できない場合、ご遠慮いただく可能性がございます。
◎65歳以上の方の教室のため天候不良等、安全を考慮し開催を見合わせる場合がございます。中止が見込まれる際は、下記へお問い合わせください。

お問い合わせ　《茅ヶ崎市福祉部高齢福祉介護課　支援給付担当》　電話８２－１１１１

■専門職との連携

フレイルチェックの場には必ず専門職が参加するという訳ではなく、高齢福祉介護課に在籍する職員4名が参加してサポートをしている。

東京大学とは最初の導入の際には密接にやり取りをし、平成30年度まではデータの提供や研修、講演会なども実施していただいていた。現在はある程度取組が定着しているので、研修に参加させていただくなどの連携となっている。平成31年度については、フレイルチェックの結果について県を通して東京大学に情報共有している。

また、フレイルチェック後の活動につなげるため、地域包括支援センターとは連携しており、フレイルの可能性が高い人のフォローアップなどに協力してもらっている。

オーラルフレイルの観点では、歯科医師会に委託し、介護予防講演会や転倒予防教室に歯科医師を派遣してもらい、講演をしていただいている。講演が中心であるため、検診など口腔内のチェックを行うことは少ないが、先日は介護予防講演会の中で、「口腔なんでも相談会」を開催し、そこでは舌圧の測定など、実際に口の中をみてもらうことも行った。

■取組の評価方法

フレイルチェック自体が高齢者自身で運動や生活の状態を評価してもらうための指標となっている。しかし、フレイルチェック事業を評価する指標は難しい。フレイルチェック事業のプロセスとして、どれだけの人が参加したかなどは見ているが、実際に重要なのは事業に参加したことで高齢者がどう変わったかであると考えている。まだ高齢福祉介護課に事業が移管されてから2年たっていないため、その分析を行うにはデータが不足していると思っている。今後はデータを収集するとともに、健診データなどと上手く結びつけて分析することも検討したい。

■取組を通じて得られた効果・成果

フレイルという概念の認知度は徐々に高まってきていると実感している。また、先述の通り、市の保健師や地域包括支援センターを通じた声掛けや、資料の配布によって、フレイルチェック参加後に様々な介護予防や社会参加の活動に参加してくれる人も出てきており、着実に次の活動につながっている。

■フレイル予防に向けた取組展開時の課題

保健事業との一体的実施やフレイル健診などの国が新たに出している方向性と、フレイルチェック事業の整合をどのようにとっていくかは課題である。後期高齢者の健診の質問票とフレイルチェックの結果が異なったりすると利用者を混乱させてしまうため、国の方針がはっきりしていない現時点においては、今後の事業をどのように進めるかやサポーターに対してどういった説明をするかなどはまだ検討している段階である。

また、データの利活用に向けた課題も存在する。現在は市側でフレイルチェックの結果をデータ化し、東京大学にも提供しているが、今後は保健事業との一体的実施の動きも踏まえ、健診結果等と連動した活用ができないかを検討していく必要があると考えている。神奈川県では、東京大学と協定を結び、カードを使ったデータの一元管理のシステムを次年度以降構築するとのことであった。利用者はスマホ等から自身のフレイルチェックのデータを見ることできる予定となっている。茅ヶ崎市では令和元年度、モデル事業としてこの電子化に参加したが、令和2年度は参加しない予定である。電子化の参加にあたり利用料がかかることや、また予算要求時の段階でデータの一元管理のシステムができていなかったため、令和2年度に導入することは難しいと判断した。

■本取組の将来展望

今後はフレイル予防のさらなる普及啓発と、フレイルチェックによるハイリスク者の把握とその後の活動への連携を推進していきたいと考えている。

また、保健事業との一体的実施に関する動きを踏まえ、フレイルチェックや健診結果等を連動したデータの活用を行っていきたいと考えている。

■国や都道府県に対する期待

後期高齢者の健診等の方針が出ている中で、既存の事業との整合性をどのようにとるべきかなどの方針を出してもらいたい。

例えば、短期集中サービス事業では、基本チェックリストが必須であるが、保健事業と介護予防の一体化に向けた取り組みでは、サロン等で基本チェックリストとは異なるフレイルに関する問診票の活用が前提となっている。

研究結果等を踏まえ、どのチェックシートを使っても良いなど、互換性を持たせたりできると現場では取り入れやすいと思う。

4. 栃木県那須町

■栃木県那須町の基本情報

人口		25,136 人
高齢化率		38.71%
要介護・要支援認定者数	要支援 1	185 人
	要支援 2	207 人
	要介護 1	282 人
	要介護 2	254 人
	要介護 3	212 人
	要介護 4	237 人
	要介護 5	121 人
	計	1498 人
面積		372.31 ㎢
地域包括支援センターの数	（直営）なし （委託）1 か所	

栃木県那須町は、栃木県の北東部に位置する町で、人口２５，１３６人、高齢化率が３８．７１％の町である。人口に比して面積が広く、北は温泉街や転入者の多い別荘地区、南は昔からの農村地区と住民層も様々である。主要産業は観光・農業・林業であり、高齢でも働いている方も多い。町内に総合病院等がないため、隣接する市の病院に通う方も多い。

■取組の検討体制

当町には研究機関や大学・総合病院等がない中で、平成１８年度頃から那須町の介護予防に携わる地域のリハビリテーション専門職、健康運動指導士に協力を得ながら、地域の実状を踏まえ検討している。教室の展開については、地域のサロン、地区社会福祉協議会会長、老人クラブ等地域住民と相談しながら行っている。

■取組を始めた背景

介護予防事業は平成18年度から地域のリハビリテーション専門職とともに、個別に特化したプログラムと、地域へ出向く介護予防教室を実施していた。当初は参加者が少なかったため、健康増進施設等を拠点に送迎等の工夫をして開催したが、人が集まらなかった。そこで、地域の人の声を聞いたところ、「○○ちゃんが行くなら私も行く」と参加している方が多いため地域に出向き教室を開催した。

当町の強みとして、地域包括支援センターが社会福祉協議会に委託されているため、平成24年度から小地域福祉活動計画の中での居場所づくりの活動と、地域包括支援センターの介護予防の取り組みが協働し、各地域で居場所が増え、参加者から介護予防に取り組みたいというニーズが高まった。そこで広く介護予防活動の普及をするため、地域の健康リーダーとして介護予防サポーターを養成。

また、地域の自主的な活動の継続が図れるように、リハビリテーション専門職と考案したDVD（アンチフレイル体操）を作成した。DVDという簡易な方法なので、誰でも手軽に取り組め、開催者等の負担軽減にもつながった。

このような経過を経て、個別プログラムと地域に根差した介護予防教室、地域の自主性や継続性を支援する仕組みを築いてきた。

■取組の内容

①転倒予防教室（てんとうむし教室）

目的：一人でも多くの高齢者が転倒により要介護状態になることを予防し、健康で生き生きとした生活を送ることができるように運動器の機能向上を図る。また、地域での人と人とのつながりを活かした介護予防を行うことによって、高齢者自らの積極的な介護予防の取り組みの普及と地域ぐるみの活動への波及効果を図る。

方法：地区の実情に合わせるが概ね３か月～６か月間、健康運動指導士による運動をメインに、栄養や口腔の内容を盛り込んだプログラムを実施。開始時と終了時に効果測定を行っている。

②元気づくり応援事業（アンチフレイル体操）

目的：地域において自主的な活動等を行う団体に、介護予防や心身の健康づくり等に関する専門的な指導を行う講師を派遣。地域の独自性を考慮して運動やレクリエーション等の様々な活動を提案、知識・技術指導をすることにより、地域で自主的に活動する町民および団体の育成及び継続支援を行うことを目的とする。

方法：リハビリテーション専門職と考案したDVD（アンチフレイル体操）を使い、半年間をベースに継続性を確認していく。DVDには口腔体操や生活体操も収録されている。アンチフレイル体操は４０分程度で自立の方から要介護１・２の方ま

で参加できる内容となっており、参加者の体力に合わせ、おもりで強度を調整している。開始時と終了時に効果測定を行っている。半年終了後、継続性を支援するため年に２回の効果測定とリハビリテーション専門職による動作の確認等を行っている。

③ 介護予防出前講座

目的：介護予防に関する知識の普及啓発を行い、高齢者自らの積極的な介護予防への取り組みを促進。また、地域活動が継続している集団については普段の生活や地区活動に取り込める体操を定着させていく。

方法：地域の希望や特性に合わせ、転倒予防や、認知症予防等、７種類のメニューから選択。内容に合わせて包括職員やリハビリテーション専門職、健康運動指導士等により、概ね１時間半程度の講座を実施。

④ 介護予防サポーター養成（すまいるサポーター）

目的: 介護予防に関する知識と重要性についての認識を持ち、自らが要介護状態になることを防止するとともに、各自が地域の中で介護予防に関する知識や活動を普及することができる人材を育成。地域の健康リーダーとして介護予防サポーターを養成し、地域に出て、住民から住民への介護予防、生きがい、楽しみの普及を図る。また、サポーター自身の健康維持・役割や生きがいづくりを目的とする。

方法：介護予防サポーター養成講座を開催し、介護予防体操や認知症予防等の知識や技術を習得。受講後は包括で実施する介護予防教室のサポートや地域のサロン、集いの場へ出向き、楽しく体操や認知症予防のレクリエーション等を実施。サポーター同士の定例会を月１回設け、活動の場の紹介、新しい手技の獲得や課題の共有を行っている。包括職員も毎回定例会に参加し、隔月で健康運動指導士による指導を行っている。

⑤ 介護予防継続教室

平成 18 年から作業療法士による一般介護予防の個別プログラムの教室を実施し、卒業後も心身の状態を維持できるよう、自主的に参加できる継続教室を参加者の状態に合わせ 3 グループ設置。心身の課題が多いグループは、教室卒業生がサポーターとなり、看護師とともに参加者を支えている。

制度改正により平成 29 年から、個別プログラムの教室を介護予防・日常生活総合支援事業短期集中 C へ移行。移行後も、前述の継続教室は短期集中 C 卒業生の受け皿となっている。

図表 1 令和元年度 那須町介護予防･日常生活支援総合事業

令和元年度 那須町介護予防･日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業
（対象者：要支援１・２の方、事業対象者（基本チェックリスト該当者））

【訪問型サービス】

訪問介護相当サービス	
対象者	要支援１、２及び事業対象者
内 容	従来の介護予防訪問介護と同様のサービス。居宅において、訪問介護員による身体介護、生活援助を行う。
利用料※	週1回程度：1,172円/月 週2回程度：2,342円/月 週2回以上：3,715円/月 週1回未満： 267円/回
提供者	指定訪問介護事業者

※1割負担の場合の利用料

訪問型短期集中サービス（はつらつ訪問事業）	
対象者	要支援１、２及び事業対象者のうち、閉じこもり等のため、訪問による介護予防の取組みが必要と認められる方
内 容	リハビリテーション専門職や保健師等が対象者の居宅を訪問し、生活機能に関する課題を総合的にアセスメント、評価し、社会参加を高めるために必要な相談・指導等を行う。
利用料	自己負担なし
実施者	町（保健センター）

【通所型サービス】

通所介護相当サービス	
対象者	要支援１、２及び事業対象者
内 容	従来の介護予防通所介護と同様のサービス。デイサービスセンターなどで生活機能向上のための機能訓練等を行う。
利用料※	週1回程度：1,655円/月 週2回程度：3,393円/月 週1回未満： 380円/回
提供者	指定通所介護事業者

※1割負担の場合の利用料

住民主体通所サービス（住民主体のサロン）	
対象者	要支援１、２及び事業対象者
内 容	高齢者が気軽に集える通いの場（生きがいサロン）で、運動や趣味の活動などを行いながら楽しく過ごす。
利用料	実費負担あり（サロンにより異なる）。
提供者	サロン運営者

通所型短期集中サービス（心身力アップ教室）	
対象者	要支援１、２及び事業対象者のうち、運動、栄養、口腔、認知、うつ病等に関するリスクを抱える高齢者で、短期間の支援により生活機能の向上が見込まれる方
内 容	ゆめプラザで週1回の教室を開催し、ストレッチ、体操、ゴムチューブやマシンを使用した筋力トレーニング、脳トレーニングを4か月間行う。
利用料	無料
実施者	町（保健センター）

通所型短期集中サービス（ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ倶楽部）	
対象者	要支援１、２及び事業対象者のうち、運動、栄養、口腔、認知、うつ病等に関するリスクを抱える高齢者で、短期間の支援により生活機能の向上が見込まれる方
内 容	菅間記念病院へ週１回通い（送迎付）、ストレッチ、体操、ゴムチューブやマシンを使用した筋力トレーニング、脳トレーニングを3か月間行う。
利用料※	550円/回 加算プログラム 75円/回 （昼食代は実費のご負担となります。）
実施者	委託事業者（菅間記念病院）

※1割負担の場合の利用料

一般介護予防事業
（対象者：６５歳以上の高齢者及びその活動を支援する方）

介護予防把握事業	
対象者	65歳以上の高齢者で、身体状況、閉じこもり、認知症などにより通所型の介護予防事業への参加が困難な方
内 容	包括支援センター職員やリハビリテーション専門職等が訪問し、心身機能の状況確認や必要な相談・指導等を行い、心身機能の向上等を図り、介護予防活動へ繋げる。
利用料	自己負担なし
実施者	包括支援センター

すまいるサポーターフォローアップ講座	
対象者	すまいるサポーター
内 容	地域で活動する介護予防サポーターの活動を支援するため、健康運動指導士、リハビリテーション専門職等による相談、助言、指導を行う。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

てんとうむし教室	
対象者	65歳以上の高齢者
内 容	体力測定、年齢・身体機能に応じた筋力・歩行・バランス運動、口腔・栄養に関する講話、認知症予防講話等を行い、運動器の機能向上を図るとともに、地域での介護予防活動の普及を図る。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

心身力アップ継続教室	
対象者	心身力アップ教室を卒業した方
内 容	介護予防活動を継続し心身機能を維持するための継続教室（毎週木）を開催し、介護予防サポーターやリハビリテーション専門職によるフォローアップを行う。
参加料	無料
実施者	保健センター

元気づくり応援事業	
対象者	週1回から2週に1回、地域で自主的な活動を行う町民・団体（5名以上）
内 容	リハビリテーション専門職を派遣し、地域の独自性に配慮した運動やレクリエーションなどの介護予防活動の提案、技術指導等を行い、自主活動の支援を行う。
利用料	無料
実施者	包括支援センター

介護予防サポーター養成講座	
対象者	心身力アップ教室卒業生及びすまいるサポーター
内 容	心身力アップ継続教室（心身力アップ教室卒業生による自主活動）をサポートする人材の養成を行う。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

生きがいサロン推進事業	
対象者	おおむね65歳以上の高齢者を対象とした生きがいサロンを運営するもの
内 容	高齢者が気軽に集える継続的な地域交流の場（生きがいサロン）を運営する事業者等に対し、運営費等の補助を行う。
実施者	町（保健福祉課地域支援係）

介護予防出前講座	
対象者	町内の高齢者が所属する団体、その他自主的な活動を行う5名以上の町民、団体
内 容	要望する団体等に、①転倒予防、生活の工夫、②高齢者の健康管理、③認知症予防、④お口の健康、⑤栄養改善、⑥体力測定、⑦アンチフレイル体操体験などについての講座を開催し、介護予防について普及啓発を図る。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

ヘルスアップグループ	
対象者	心身力アップ教室を卒業した方
内 容	介護予防活動を継続し心身機能を維持するための自主グループ（毎週木・金曜）を開催し、リハビリテーション専門職によるフォローアップを行う。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

介護予防研修	
対象者	地域で活動を行う介護予防サポーター
内 容	地域での自主的な介護予防活動の支援、サポーターのスキルアップを図るため、介護予防サポーターに対し、各テーマに応じた技術的な指導研修を行う。
参加料	無料
実施者	包括支援センター

出所）那須町提供資料

■取組の財源

取組の財源としては、介護保険特別会計、地域支援事業費、一般介護予防事業費を充当している。

■取組における工夫

地域に出向き、住民の声を聞いたり相談をしながら教室を展開してきた。「楽しくないと継続しない」という傾向がみられたため、「楽しいから参加したい、体操したい」と思ってもらえるような内容を検討。地域の方とどのような方法であれば人が集まるか、無理なく継続できるかを考え、住民が主体的に介護予防に取り組めるよう工夫をしてきた。

■専門職との連携

長年那須町に関わってきたリハビリテーション専門職や健康運動指導士等と各地域で効果的に楽しく参加できるよう、事業の方向性や内容について検討を重ねてきた。

■取組の評価方法

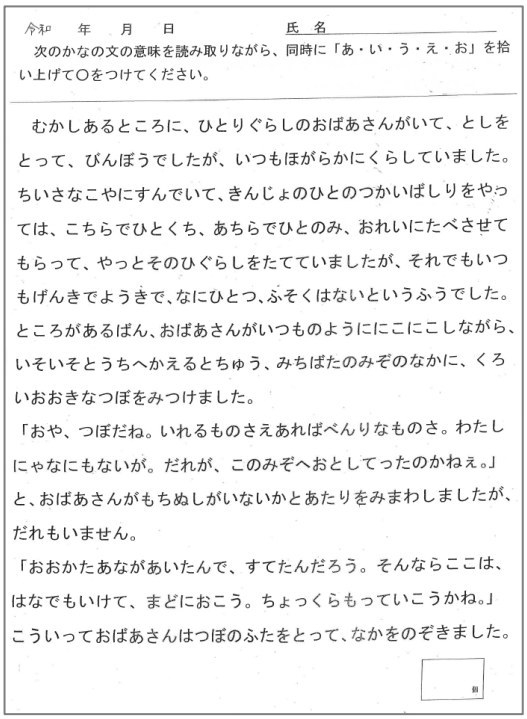
介護予防マニュアルの中にある基本チェックリストや体力測定の内容で評価。結果は

グラフ化し、本人にもアドバイス付きで返却している。

認知症の評価指標としては、地域住民の状況として教育年数の差や視力低下、筆記が億劫などの声から、早期に簡便にスクリーニングが行える「かなひろいテスト」を選択した。

評価指標により参加者が苦痛や自信を失わないよう工夫をしてきた。

図表 2 仮名拾い・運動器の機能向上プログラムアセスメント表



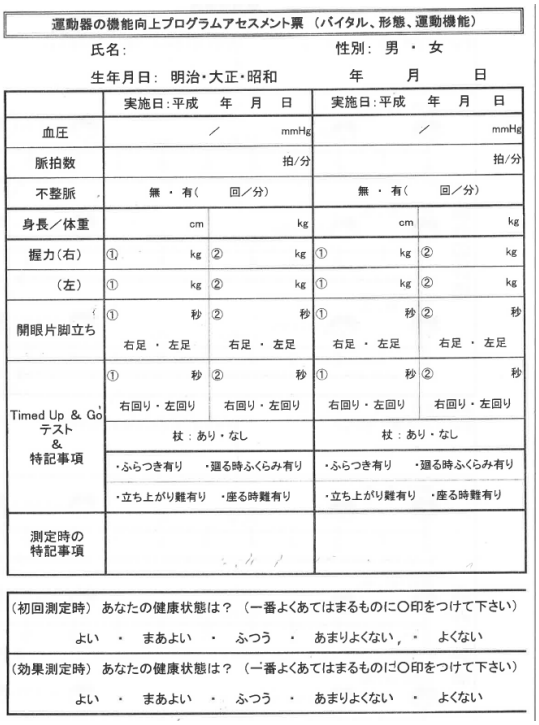
令和　年　月　日　　氏名

次のかなの文の意味を読み取りながら、同時に「あ・い・う・え・お」を拾い上げて○をつけてください。

むかしあるところに、ひとりぐらしのおばあさんがいて、としをとって、びんぼうでしたが、いつもほがらかにくらしていました。ちいさなこやにすんでいて、きんじょのひとのつかいばしりをやっては、こちらでひとくち、あちらでひとのみ、おれいにたべさせてもらって、やっとそのひぐらしをたてていましたが、それでもいつもげんきでようきで、なにひとつ、ふそくはないというふうでした。ところがあるばん、おばあさんがいつものようににこにこしながら、いそいそとうちへかえるとちゅう、みちばたのみぞのなかに、くろいおおきなつぼをみつけました。

「おや、つぼだね。いれるものさえあればべんりなものさ。わたしにゃなにもないが。だれが、このみぞへおとしてったのかねえ。」と、おばあさんがもちぬしがいないかとあたりをみまわしましたが、だれもいません。

「おおかたあながあいたんで、すてたんだろう。そんならここは、はなでもいけて、まどにおこう。ちょっくらもっていこうかね。」こういっておばあさんはつぼのふたをとって、なかをのぞきました。



運動器の機能向上プログラムアセスメント票（バイタル、形態、運動機能）

氏名:　　性別: 男 ・ 女

生年月日: 明治・大正・昭和　年　月　日

	実施日:平成　年　月　日	実施日:平成　年　月　日
血圧	／ mmHg	／ mmHg
脈拍数	拍/分	拍/分
不整脈	無 ・ 有（　回／分）	無 ・ 有（　回／分）
身長／体重	cm　kg	cm　kg
握力（右）	① kg ② kg	① kg ② kg
（左）	① kg ② kg	① kg ② kg
開眼片脚立ち	① 秒 ② 秒 右足 ・ 左足　右足 ・ 左足	① 秒 ② 秒 右足 ・ 左足　右足 ・ 左足
Timed Up & Go テスト & 特記事項	① 秒 ② 秒 右回り・左回り　右回り・左回り 杖：あり・なし ・ふらつき有り　・廻る時ふくらみ有り ・立ち上がり難有り　・座る時難有り	① 秒 ② 秒 右回り・左回り　右回り・左回り 杖：あり・なし ・ふらつき有り　・廻る時ふくらみ有り ・立ち上がり難有り　・座る時難有り
測定時の特記事項		

（初回測定時）あなたの健康状態は？（一番よくあてはまるものに○印をつけて下さい）

よい ・ まあよい ・ ふつう ・ あまりよくない ・ よくない

（効果測定時）あなたの健康状態は？（一番よくあてはまるものに○印をつけて下さい）

よい ・ まあよい ・ ふつう ・ あまりよくない ・ よくない

出所）那須町提供資料

■取組を通じて得られた効果・成果

平成１８年度から地域に出向き、介護予防について地域の住民や携わる専門職と共に考えながら行ってきた。この積み重ねにより介護予防が住民の生活の中で特別なものではなく自然な形で地域に根づき、各地域の実情に合わせながら継続することができている。参加者一人一人が介護予防の必要性や集うことの楽しさを実感し、地域が生き生きと活気づいた印象を受ける。

継続性が図れることで効果判定からも握力や下肢筋力の向上がみられ、基本チェックリストの項目についても心身の改善がみられている。また、集いの場での人との繋がり、役割や生きがいを見いだすことで個人の効果が波及し、地域コミュニティーの活発化へも繋がっていると感じている。

また、介護予防サポーターにおいては、住民から住民への介護予防の普及により、地域の方々だけでなく、サポーター自身も生きがいを持ち、健康増進につながっている。サポーターの住民力が最大限に発揮されたことにより、那須介護予防サポーターが「第７回健

康寿命を延ばそう！アワード＜介護予防・高齢者生活支援分野＞」の団体部門で優良賞を受賞した。

図表 3 第 7 回健康寿命をのばそう！アワード

第7回健康寿命をのばそう！アワード(介護予防・高齢者生活支援分野) 調査票(2/3)

⑥ 取組が行われた背景・経緯・目的についてご回答ください。

背景
・那須町は人口に比し面積が広く、北は温泉街や転入者の多い別荘地区、南は昔からの農村地区であったりと住民層も様々である。
・高齢化率37．16%、独居高齢者も2，070人(65歳以上の人口割 21．9%)と高齢化が進んでる。

経緯
・包括で行っている介護予防事業だけでは町の高齢化に追いつかない。広く介護予防を普及するために住民の力を借りたいと思った。
・住民主体の住民から住民への介護予防、生きがい、楽しみの普及を行いたいと考えた。

目的
・住民から住民への介護予防の普及。
・笑い声の聞こえてくる元気地域、住民の増加
・健康をサポートする側の健康維持、役割や生きがいづくりのため。

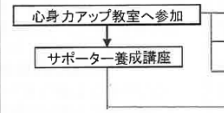
⑦ 取組を行うにあたって、連携している(したことがある)組織・団体数をご回答いただき、それらの法人種別として該当するものをすべて選んで○を付けてください。

連携している(していた)組織・団体数	3 団体

1. 社会福祉法人(社協以外)
(2). 社会福祉法人(社協)
3. 営利法人(株式会社・有限会社)
4. 協同組合
(5). NPO法人
6. 社団・財団法人
7. 医療法人
(8). 住民組織・ボランティア・町内会等
9. 学校法人等
10. 自治体
11. その他の法人

⑧具体的な取組内容をご回答ください(写真や図を自由に用いて作成してください。その際、取組における地域住民の関わり方や、他の組織・団体との関わり方が具体的に伝わるようにしてください。※サービス提供にあたっての継続性や質の確保の工夫等もあればあわせてご記載ください。)

＜心身力アップ継続教室サポーター＞
包括で実施していた介護予防教室(心身力アップ教室)の卒業生が通う継続教室でのストレッチ、筋力トレーニング、認知機能訓練を実施。継続教室は身体状況等により3グループに分かれ、サポーターは身体、認知、精神面で課題の多いグループでのサポートを行う。緊急時は包括職員に連絡をもらい職員が対応することとしている。隔月で作業療法士による教室参加者やサポーターへのフォロー日があり教室の開催状況の確認、個別面接を行っている。



＜すまいるサポーター＞
自分自身、家族、地域の人がいきいきと生活するために介護予防体操、認知症予防等を普及している。活動内容としては、包括で実施する介護予防教室のサポートや地域のサロンやつどいの場でのストレッチ、筋力トレーニング、認知症予防、お楽しみのレクリエーションを「笑顔で、また来たいと思える楽しい会にする」を心得とし活動している。
毎月1回「すまいるの日」を設け活動日時や場所の調整、サポーター同士での地域活動における課題や不安を共有したり、新しい手技を身につける場となっている。すまいるサポーターの活動により介護予防教室終了後の継続活動支援、地域活動の立ち上げ支援を地域住民、関係機関と協力しながら行うことができている。

⑨取組の評価を実施していますか。実施している場合は、具体的な内容をご回答ください。

正式な評価は実施しておりませんが、実績は経年で確認しております。
平成29年度実績
心身力アップ継続教室サポーター 50回 延べ435名
すまいるサポーター 161回(13地区、3イベント) 延べ3，104名へのサポートを実施。

出所）那須町提供資料

■フレイル予防に向けた取組展開時の課題

支える側も支えられる側も超高齢化が進み、現在の地区活動をどのように継続していくかが課題である。地域の介護予防を継続していくために、地域の若い世代をどのように巻き込んでいくかも検討が必要。また、集いの場へ行く交通手段についても町全体の課題であるため、関係機関と連携を図りながら検討できると良い。

■本取組の将来展望

那須町の将来推計人口（平成２９年時点）によると２０２５年に高齢化率４０．６％と推測されていたが現時点で（令和元年１０月）すでに３８．７１％となっている。

参加者も担い手も高齢化していく状況の中で、今まで築いてきた活動が継続できるよう深化した仕組み作りを推進する。介護予防という枠組みだけで考えるのではなく、今進んでいる協議体や認知などの施策や、生活に関わる多方面の取り組みと連動させた事業展開を行っていくことが必要と考える。

■国や都道府県に対する期待

地域の実情に合わせた介護予防事業の広め方や展開の仕方などの具体的な研修があると良い。

国や都道府県からも住民に対して介護予防や地域活動の推進について普及啓発を行ってもらえると良い。

5. 東京都西東京市

■東京都西東京市の基本情報

人口		205,040 人
高齢化率		23.8%
要介護・要支援認定者数	要支援 1	1,064 人
	要支援 2	732 人
	要介護 1	2,719 人
	要介護 2	1,896 人
	要介護 3	1,480 人
	要介護 4	1,313 人
	要介護 5	1,029 人
	計	10,233 人
面積		15.75 ㎢
地域包括支援センターの数	（直営）0 カ所 （委託）8 カ所	

東京都西東京市は、平成 13 年 1 月に田無市と保谷市が合併してできた新しい市であり、人口 205,040 人を抱える住宅都市である。

高齢化率も 23.8%と東京都においては比較的高い数値となっており、また全体に占める 75 歳以上の人口の割合は今後さらに増えると考えられている。その中で現在、ここで述べるフレイル予防を始め、様々な取組が現在検討されている。

■取組の検討体制

医療介護の関係機関における会長等を集めた「地域包括ケアシステム推進協議会」を設け、フレイル予防に関する取組や各機関との連携の在り方について検討している。当協議会はもともと医師会が中心となり平成 27 年より始まった会議体であるが、28 年からは西東京市が中心となり運営している。

図表 42　地域包括ケアシステム推進協議会の構造

出所）西東京市ヒアリング資料より抜粋

■取組を始めた背景

市長を筆頭に健康応援都市にかかる諸事業を実施する中、健康保健課と高齢者支援課が行っている事業を整理・統合したことが西東京市におけるフレイル予防の取組の発端である。当初、市は高齢男性の社会不参加を問題視していた。どのように男性を地域社会に引き込むか検討する中で、千葉県柏市が行うフレイル予防に関する取り組みに着目した。

企画段階においては、東京大学の飯島先生をはじめ、同じ東京大学のモデルでフレイル予防の取組を行う神奈川県茅ヶ崎市や市内の 3 師会などより協力を得た。東京大学のモデルを用いる自治体は後発の自治体のサポートを行う形をとっており、西東京市は現在、国立市、東村山市、江戸川区、板橋区、文京区、山梨県笛吹市に対しサポーターを派遣している。サポーターが他の地区で活動することは、他の地区が取組について学ぶことが出来るだけではなく、サポーター自身のやりがいにもつながっているとのことであった。

■取組の内容

フレイル予防の取組として、月二回程度開催される出張講座、市の各施設でそれぞれ半年に一度行われるフレイルチェック、１回目のフレイルチェックを行った１カ月後に実施するミニ講座が挙げられる。

出張講座は、市内の多くの方に一時間程度のフレイルチェックを体験してもらうことで、フレイルチェックへ誘導することを目的としたものである。また、サポーターの練習の場にもなるため、サポーター養成としての機能も果たしている。サポーターは毎月第三金曜日に開かれるサポーターミーティングにてスキルアップや市内でのフレイル啓発にかかる取組準備などを行っている。

■取組における工夫

サポーターのシフト管理や情報共有において、サポーターが自主的にLINEやOneDriveなどといったITツールを導入するなどの工夫が見られた。市内の地域ごとにサポーターのリーダーを決め、リーダーが地域内のサポーターに連絡事項を共有する体制をとることで、スマホやパソコンが使えない人にも別の方法で伝達するなど、サポーター間のITリテラシーの差に起因する情報共有漏れを防いでいる。

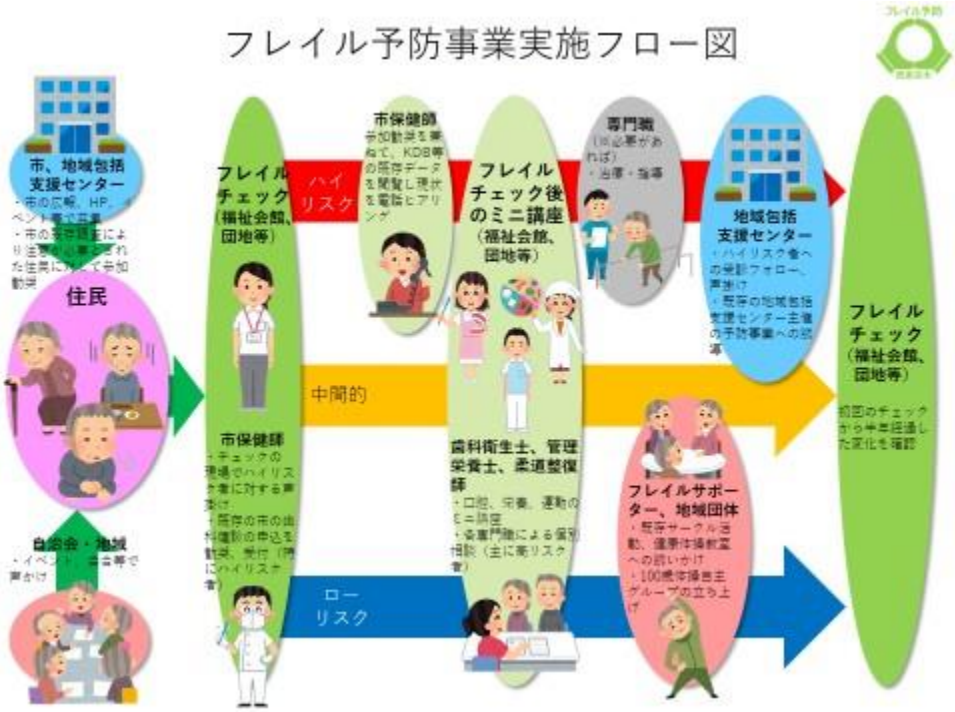
■専門職との連携

フレイル予防の具体的な内容について検討する際には、理学療法士や柔道整復師からなるトレーナーによりフレイル予防の基礎情報を収集する。プロジェクトの立ち上げ当初はトレーナーが主となって取組が行われていたが、現在は市民から構成されるフレイルサポーターが主体となり様々な取組が展開されている。

また、１回目のフレイルチェック後１カ月後に実施するミニ講座を、西東京市内の歯科衛生士、管理栄養士、柔道整復師、薬剤師との連携を図りながら運営している。

ミニ講座では専門職による栄養、口腔、運動のそれぞれに関する講座と、個人別の相談コーナーを実施している。特に相談コーナーについては、チェック結果に基づく相談・指導に重点を置いている。

図表 43 フレイル予防事業実施フロー図



■取組の評価方法

定期的に開催されるフレイルチェックにおいて、フレイルチェック受講者から得られた健康情報をデータ化することで、定量的に取組を評価している。フレイルチェック受講者は栄養、口腔、運動能力、社会参加の 3 項目からなるチェックリストに「はい」「いいえ」の選択肢から選択する。

フレイルチェックはページの端が切り取れるようになっており、受講者から本人の保管用とは別に、行政用にチェックリストを提出いただけるようになっている。この結果を取りまとめ、まとめたデータは東京大学に送付し、今後の活動に役立てるとのことであった。

図表 44　フレイル簡易チェック票

イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。

※ 同じ色のシールを右の枠にも貼って提出してください▶

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日２回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3.「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. １回３０分以上の汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を１日１時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. １日に１回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

出所）東京大学高齢社会総合研究機構資料より抜粋

図表 45　フレイル深掘りチェック票

年　月　日

フレイルチェック（深掘りチェック）

～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

※無断転載厳禁

お口	噛む力			▶ 咬筋の触診は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。
	強い ☑ 弱い ☑ ない	○	○	● 強い：噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。
				● 弱い、ない：噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。
	滑舌（パタカ）			▶ パタカテストは、滑舌（唇や舌の動き）の良さをはかります。
	（タ）（カ）	（タ）	（タ）	● 6.0 以上：滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かせているようです。
				● 6.0 未満：口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。
	お口の元気度			▶ お口の元気度テストは、お口に関わる元気度をチェックしています。
	点/60点	○	○	● 58～60 点：お口の状態は良好です。
				● 12～57 点：お口の状態があまりよくないようです。一度しっかり調べてみましょう。
左右 左−1 運動	片足立ち上がり			▶ 片足立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。
	立てる ☑ 立てない ☑	○	○	● 立てる：足腰の筋肉やバランス力の状態が良好です。
				● 立てない：足腰の筋肉やバランス力が弱ってきている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。
	ふくらはぎ周囲長			▶ ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。
	.　cm	○	○	● 男性 34.0cm 以上、女性 32.0cm 以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
				● 男性 34.0cm 未満、女性 32.0cm 未満：サルコペニアの可能性があります。筋肉をつけるように心がけましょう。
	握力（利き手）			▶ 握力は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。
	.　kg	○	○	● 男性 30.0kg 以上、女性 20.0kg 以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
				● 男性 30.0kg 未満、女性 20.0kg 未満：サルコペニアの可能性があります。筋肉をつけるように心がけましょう。
	手足の筋肉量			▶ 両手両足の筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。
	kg/m²	○	○	● 男性 7.00kg/m²以上、女性 5.70kg/m²以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
				● 男性 7.00kg/m²未満、女性 5.70kg/m²未満：サルコペニアの可能性があります。筋肉をつけるように心がけましょう。
社会参加	人とのつながり			▶ 人とのつながりをどのくらい維持できているかチェックしています。
	点/30点	○	○	● 12～30 点：周りの人との関わりを維持できていると言えます。
				● 0～11 点：人とのつながりが少ないかもしれません。家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみましょう。
	組織参加			▶ どのくらい組織参加ができているかをチェックしています。
	点/7点	○	○	● 1～7 点：組織参加の機会が確保できているようです。これからも関心のある活動を続けてみてください。
				● 0 点：組織参加の機会が少ないかもしれません。興味のある活動を探して参加してみてはいかがでしょうか。
	支え合い			▶ 周りの人とどのくらい支え合っているのかをチェックしています。
	点/4点	○	○	● 4 点：周りの人とたくさん支え合えているようです。
				● 0～3 点：支え合いが少ないかもしれません。頼り合えるような関係作りを意識してみてはいかがでしょうか。

出所）東京大学高齢社会総合研究機構資料より抜粋

■取組を通じて得られた効果・成果

フレイルのチェックリストにて自身の健康状態が見える化されることで、改めて自身の健康につながる事例が挙がっており、取組の効果を感じているようであった。また、本取組における効果はフレイルチェック受講者のみならず、サポーターにもあったとのことであった。地域包括支援センターが心配していた男性が、サポーター活動を通じて地域に積極的に出ることで、地元の市民団体の会長に就任するなど中には大きな成功例もあったようである。

■フレイル予防に向けた取組展開時の課題

西東京市が取組を行うにあたり、サポーター間の意識に差があることが課題であるとのことであった。こうした課題に対し、市はサポーターの養成研修の前に事前説明会を実施することで、サポーター候補とのミスマッチを防ぐといった工夫をしている。

■本取組の将来展望

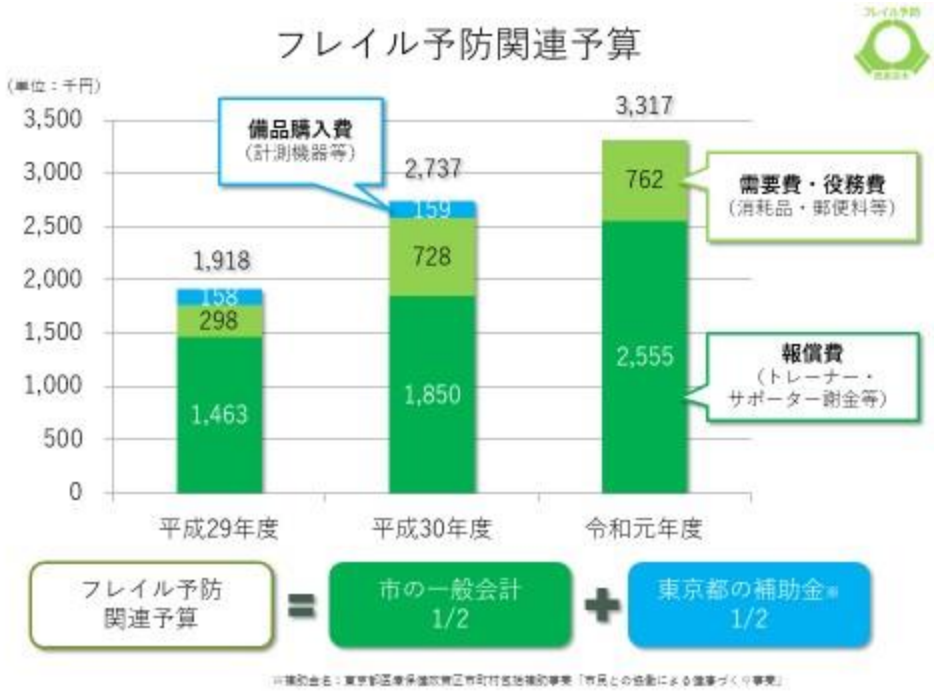
フレイル予防に向けた取組の受け皿として、民間企業と連携した取り組みを実施したいと考えていた。中でも高齢者が楽しめる運動以外の活動を行いたいとのことであった。

また、今後ハイリスク者を対象にした事業の強化を図る方針であった。現在市の施設で行っているフレイルチェックでは足腰に問題を抱える高齢者を集めることが難しいため、団地などを対象にした出張フレイルチェックを今後さらに強化する方針とのことである。団地での事業では地域包括支援センターの職員も巻き込むことで、ハイリスク者と地域包括支援センターとの間の導線づくりを行っていた。

■本取組の財源

フレイル予防に関する取組を行うための予算として、主に市の一般会計及び東京都医療保健政策区市区町村包括補助事業「市民との協働による健康づくり事業」による補助金を用いている。使途については下記の表に整理されているので、参照して頂きたい。

図表 46 フレイル予防関連予算とその使途



出所）西東京市ヒアリング資料より抜粋

■国・都道府県に期待すること

予算制約が非常に厳しく、取組の自由度が低い点を問題視しており、今後の改善を望んでいた。また、厚生労働省による保健事業と介護予防の一体的実施にかかるガイドラインでは、一体的実施にかかわる職種が 3 種に限られており、今のままではリハビリ職の人件費を賄うことが出来ないため、これまでの取り組みを活用しづらいことを挙げていた。

またＫＤＢなどのデータを活用した地域分析や個人分析について、様々なデータを突合して分析するノウハウが無いため、その分析手法やシステムの構築についての支援を求めていた。

6. 群馬県

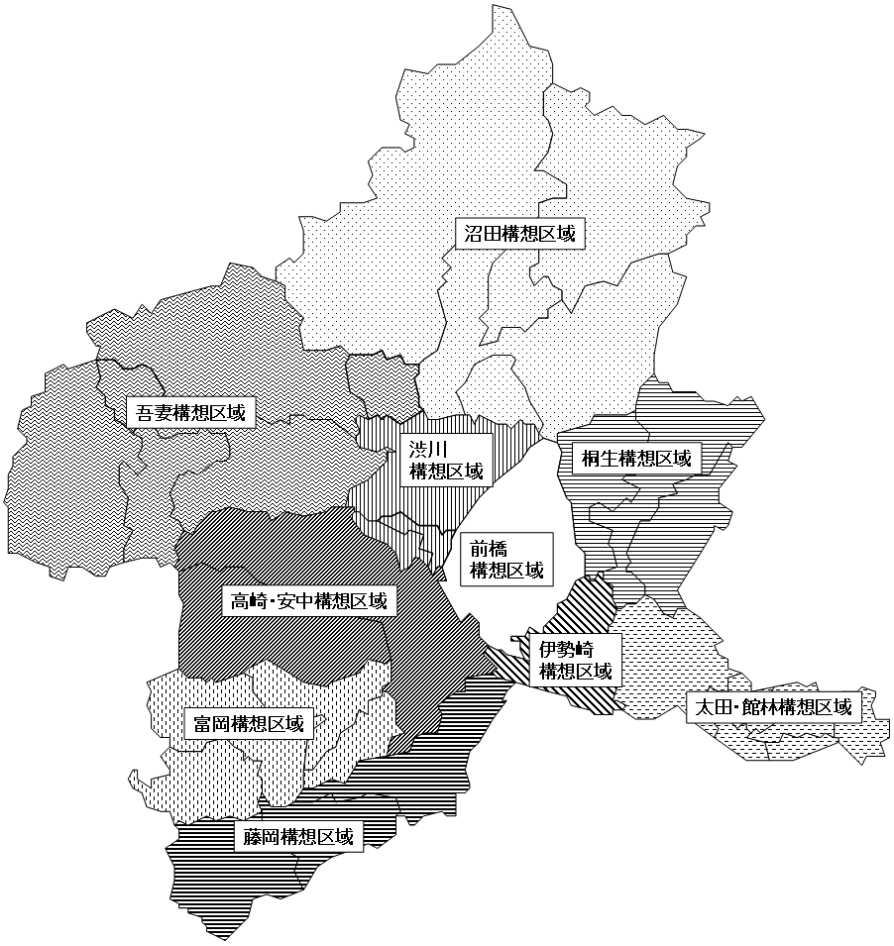
■群馬県の基本情報（令和元年 10 月 1 日時点）

人口	1,938,063 人
高齢化率	29.8%
面積	6,362 ㎢

群馬県は人口約 194 万人、高齢化率 29.8%と国内でも比較的多くの高齢者を抱える地域である。県内の市町村間において人口や高齢化率の差が見られる（人口約１千人～約 37 万人、高齢化率 22.3%～64.5%）。

35 の市町村で構成されており、10 の二次医療圏に区分されている。10 の二次医療圏の内、高崎・安中保健医療圏と、太田・館林保健医療圏を二つに区分し、計 12 の圏域それぞれに、地域リハビリテーション広域支援センターを配置している。

図表 47 群馬県の二次保健医療圏圏域図

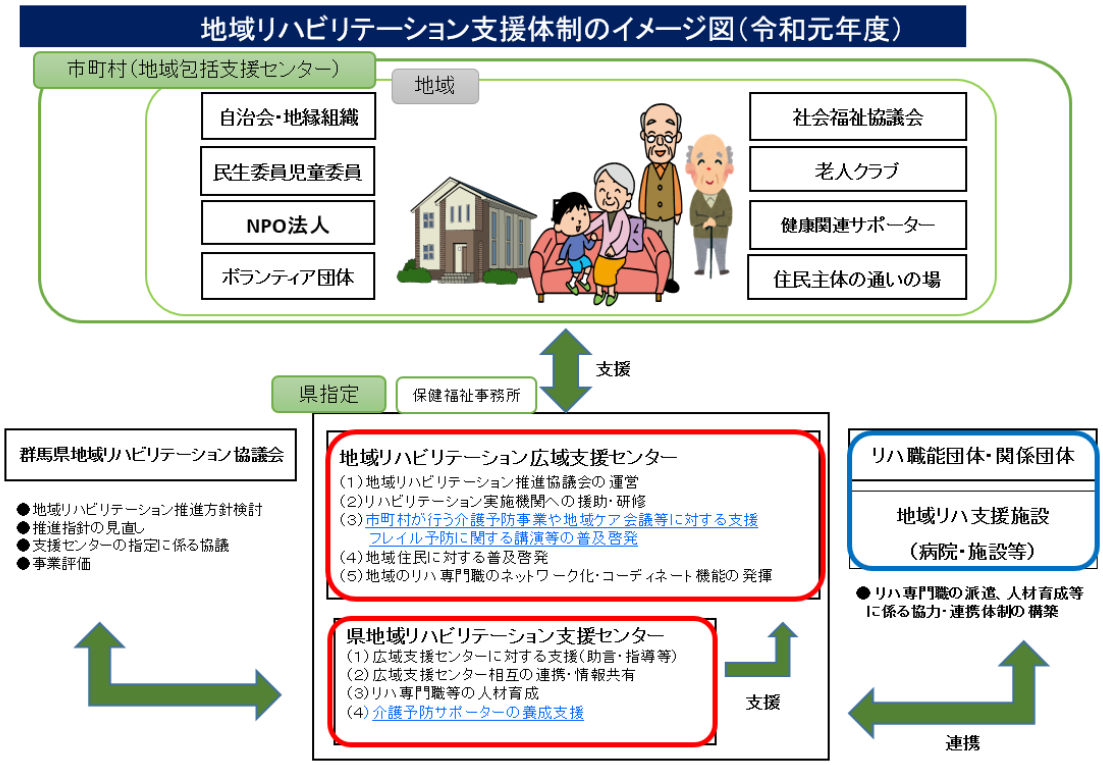


出所）群馬県提供資料

■取組の検討体制

群馬県では、地域住民と保健・医療・福祉・介護等の関係機関をつなぎ、適切な支援が切れ目なく提供できる体制を整備するため、平成 15 年に群馬県地域リハビリテーション協議会を設置した。平成 16 年には群馬県地域リハビリテーション支援センターを指定し、専門職の派遣や介護予防サポーターの教育等、介護予防及び地域リハビリテーションの推進体制を構築した。現在は群馬県地域リハビリテーション支援センター（以下「県支援センター」という。）1 か所と地域リハビリテーション広域支援センター（以下「広域支援センター」という。）12 か所の計 13 か所が設置されており、群馬県地域リハビリテーション協議会と連携しながら、市町村の取組を支援している。

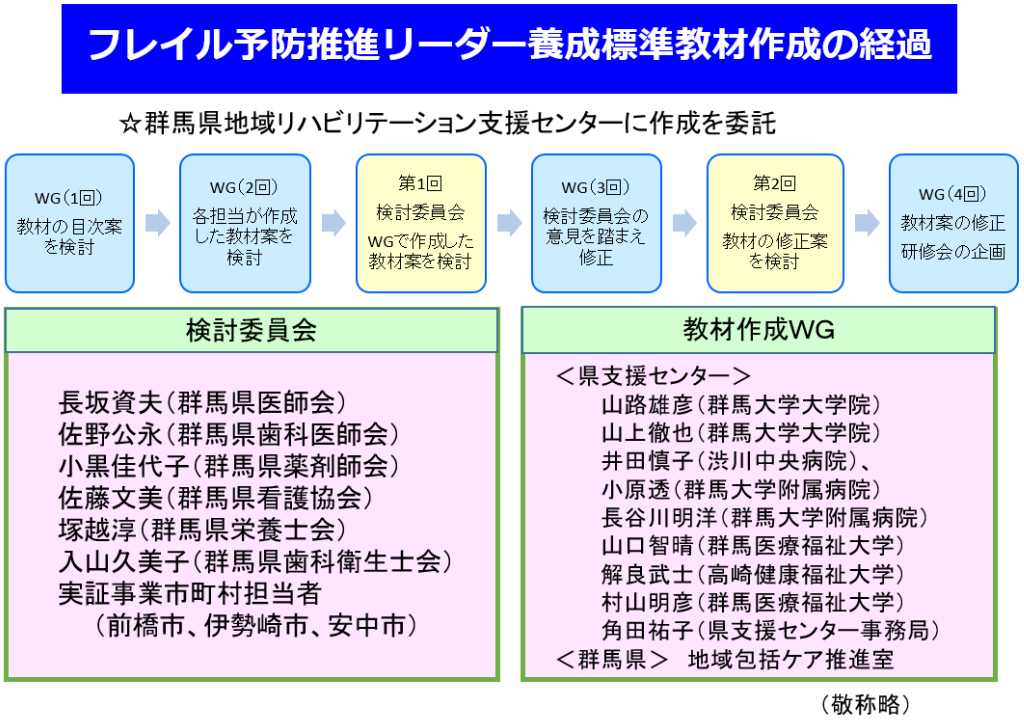
図表 48　群馬県の二次保健医療圏圏域図



出所）群馬県提供資料

令和元年度、フレイル予防推進リーダー育成のための標準教材を作成するにあたっては、県支援センターに委託し、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が中心となって構成されるワーキンググループで教材案を作成した。作成された教材案を基に、県内の医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、歯科衛生士会、後に述べる実証事業市（前橋市、伊勢崎市、安中市）の担当者によって構成される検討委員会で内容を検討し、完成させた。

図表 49　フレイル予防推進リーダー養成標準教材作成の経過

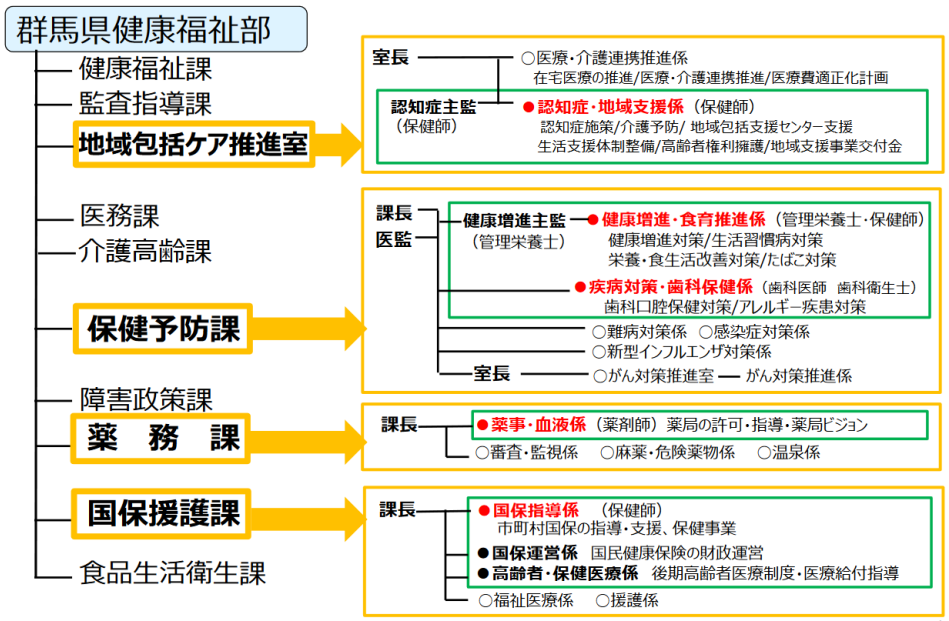


（敬称略）

出所）群馬県提供資料

また、下図のように、県庁内における部局をまたいだ検討体制を構築することで、庁内職員と様々な専門職とのつながりを可能としていることも大きな特徴として挙げられる。

図表 50　フレイル予防にかかる取組の体制



出所）群馬県提供資料

■取組を始めた背景

これまで自治体が主体となり介護予防サポーター養成を行ってきたが、自治体により取組は様々であった。自治体によっては養成した後に住民の関心が薄まり、通いの場での活動の促進につながらないといった課題も見られた。また、介護予防サポーター養成開始から 10 年が経過したこともあり、標準教材の見直しの必要性が生じていた。

従来の高齢者の介護予防の取組に加え、運動・栄養・口腔・社会参加に着目したフレイル予防の重要性が高まる中、「フレイル予防」に改めて焦点を当てた標準教材を作成し、各市町村が行う介護予防事業の促進、住民のフレイル予防の意識向上及び通いの場の設置・促進につなげる必要があるとの認識から、一連の取組を始めた。

■取組の内容

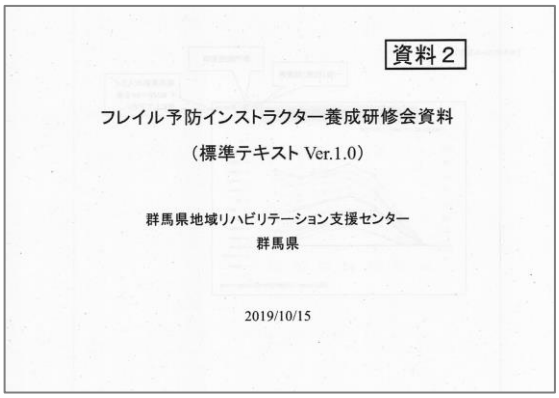
令和元年度の群馬県の取組として、主に以下の 4 つが挙げられる。

(1) フレイル予防推進リーダー養成標準教材の作成及び普及啓発講演会等の実施

庁内職員及び県内の専門職によりフレイル予防推進リーダー養成にかかる標準教材を作成している。県事業においては、フレイル予防について学び、地域で活動する住民を「フレイル予防推進リーダー」、フレイル予防について住民に指導する専門職を「フレイル予防インストラクター」と呼んでいる。

作成した教材は (2) のフレイル予防インストラクター研修で養成されたフレイル予防インストラクターを通じて普及啓発を図った。

図表 51 フレイル予防推進リーダー養成標準教材


資料２

フレイル予防インストラクター養成研修会資料

（標準テキスト Ver.1.0）

群馬県地域リハビリテーション支援センター
群馬県

2019/10/15

目次

第１章 フレイルとは
1-1.フレイルとは …… 1
1-2.介護予防・フレイル予防を取り巻く話題 …… 5
1-3.フレイルの原因と生活習慣病 …… 8
1-4.フレイルの種類 …… 16
1-5.身体的フレイル …… 18
1-6.オーラルフレイル・低栄養 …… 25
1-7.精神・心理的フレイル …… 33
1-8.社会的フレイル …… 37
第２章 フレイルの予防
フレイルの予防の考え方 …… 41
市町村の取り組み …… 43
身体的フレイルの予防 …… 47
オーラルフレイル・低栄養の予防 …… 51
精神・心理的フレイルの予防 …… 63
社会的フレイルに対して …… 69
第３章 フレイルを知ろう
簡易フレイルインデックス＋後期高齢者の質問 …… 74
紙（群馬県のフレイル予防で使用する評価表） …… 75
「指輪っかテスト」 …… 75
フレイルチェックの意義と注意点 …… 76
第４章 群馬県の取り組み
フレイル予防の取り組み …… 78
地域で進めるフレイル予防 …… 79
人との交流が週１回より少ないと早く要介護に …… 80
介護予防に資する住民運営の通いの場 …… 81
健康関連サポーターの活動 …… 82
あなたに合った活動を探そう …… 83
フレイル予防を広めるために …… 84
巻末資料 …… 85

(2) フレイル予防インストラクター養成研修

フレイル予防推進リーダー養成標準教材の作成に関わった専門職を講師とし、県内におけるフレイル予防インストラクターの養成研修を実施した。養成対象者はリハビリテーション専門職（広域支援センター）の他、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職を主とした。

(3) フレイル予防のための実証事業

前橋市・伊勢崎市・安中市の 3 市においてフレイル予防推進リーダーの養成及びフレイルチェックを実施している。上記 3 市では既存の介護予防サポーターがいるため、そのステップアップとしてフレイル予防推進リーダー研修を位置づけ、既存の介護予防事業とフレイル予防事業の連携を図っている。県としては今後、食生活改善推進員や歯科口腔保健サポーター等も養成対象に含めていくことを検討している。

フレイルチェックの実施については、通いの場において半年に一度フレイルチェックを行い、参加者の状態を確認していく。フレイルチェックには、厚生労働省が示す後期高齢者に対する質問票 15 項目に簡易フレイルインデックスの質問 2 項目を追加した 17 項目の問診、東大モデルの「指輪っか」テストを使っている。(質問票のチェック項目は図 6 、「指輪っか」テストは図 7 を参照)。現在はフレイルチェックをフレイル予防インストラクターが実施しているが、将来的には、フレイル予防推進リーダーにも役割を担ってもらうことを目標としている。

(4) 地域リハビリテーション広域支援センターによる当該活動の普及啓発

県内のサロンや健康祭り等をはじめとした機会を用い、地域住民を対象にフレイル予防の普及啓発活動を行っている。

図表 52 後期高齢者の質問票

簡易フレイルインデックス＋後期高齢者の質問紙1
（群馬県のフレイル予防で使用する評価表）

	質　問	選 択 肢
問1	あなたの健康状態はいかがですか	①よい　②まあよい ③ふつう　④あまりよくない　⑤よくない
問2	毎日の生活に満足していますか	①満足　②やや満足 ③やや不満　④不満
問3	1日3食きちんと食べていますか	①はい　②いいえ
問4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか（さきいか、たくあんなど）	①はい　②いいえ
問5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい　②いいえ
問6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい　②いいえ
問7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい　②いいえ
問8	この1年間に転んだことがありますか	①はい　②いいえ
問9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい　②いいえ
問10	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	①はい　②いいえ
問11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい　②いいえ
問12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている　②吸っていない　③やめた
問13	週に1回以上は外出していますか	①はい　②いいえ
問14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい　②いいえ
問15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい　②いいえ
問16	5分前のことが思い出せますか	①はい　②いいえ
問17	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	①はい　②いいえ

□ 簡易フレイルインデックス　3項目以上：フレイル、1～2項目：プレフレイル、0項目：健常

出所）群馬県提供資料

■取組の財源

県の保険者機能強化推進交付金を財源に、本取組を実施している。

■専門職との連携

先述の通り、フレイル予防推進リーダーの養成にかかる標準教材の作成に当たっては、県支援センターの理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等の専門職、県庁内の専門職（医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等）が協力している。

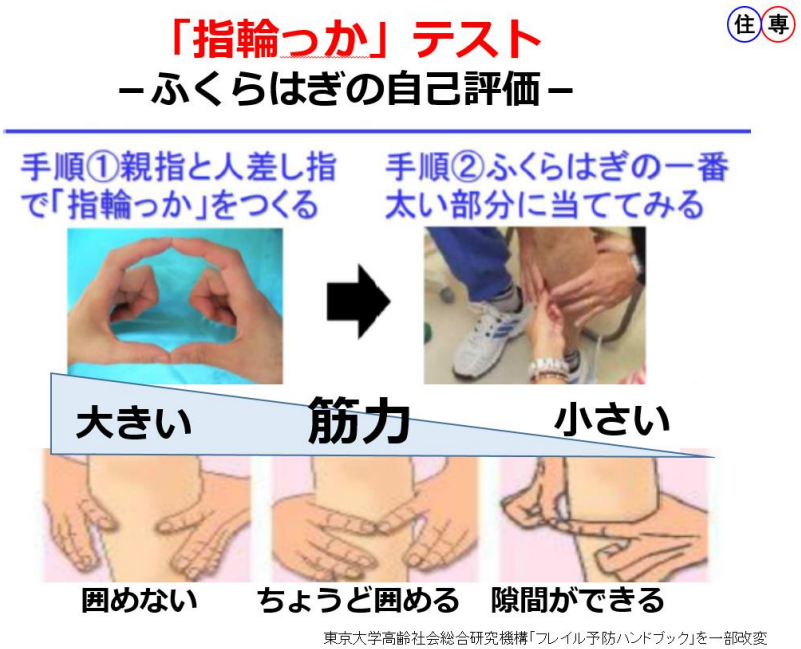
また、リハビリ職、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等をフレイル予防インストラクターとして養成し、県内におけるフレイル予防の取組に携わっていただいている。

■取組の評価方法

取組自治体によって評価方法が異なるが、実証事業実施自治体においては、先述の 17 項目の質問票と「指輪っか」テストを用いている。令和元年に厚生労働省から示された質問票は、健康状態、元気さ、摂食、栄養、転倒、運動、認知、生活習慣にかかる 15 項目で構成されており、これに 2 項目追加することで簡易フレイルインデックスの内容も包含されることから、15+2 の 17 項目を評価指標として置いている。

県内における統括的な取組の評価方法等については、現在検討が進められている。今後、KDB システム等を用いた経年比較等の調査の実施を視野に入れているとのことである。

図表 53「指輪っか」テストの概要



出所）群馬県提供資料

■フレイル予防に向けた取組展開時の課題

フレイル予防にかかる取組が進んでいない地域の主な課題は、自治体の人員不足によるものであるとのことであった。保険者機能強化推進交付金をはじめ、フレイル予防事業に取り組むにあたっての予算自体は確保可能と思われる一方、小規模自治体においては人的なリソースが不足しており、新しい事業に着手することが出来ない現状となっている。

そのため県内の先進地域における取組事例を集め、自治体の負担が少ない取組方法を模索したうえで、フレイル予防にかかる取組を推進していくことを検討している。

■取組における工夫

群馬県では既存の介護予防サポーターにかかる取組と親和を図るため他の先進的な取組を参考にしながら、独自の方式で取組を進めている。

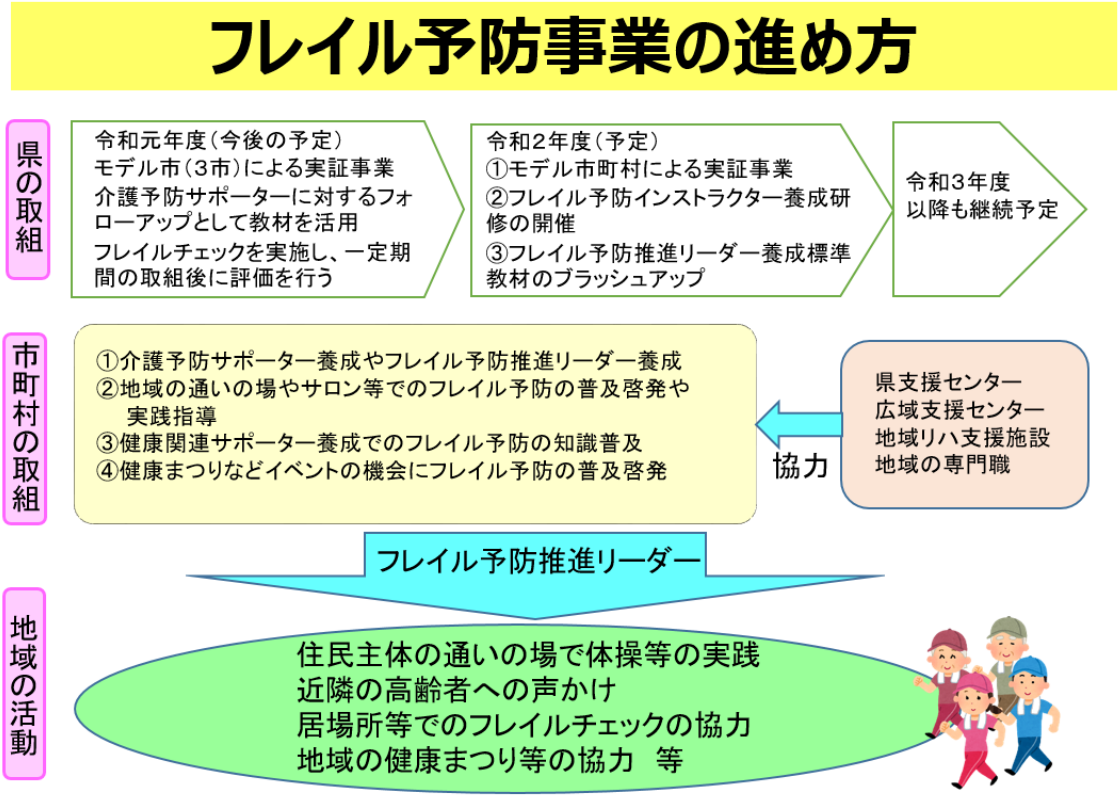
令和元年度の実証事業では、フレイル予防推進リーダーを既存の介護予防サポーターのステップアップとして位置づける等、各自治体の状況に合わせて養成の取組を行うこととした。また、これまで介護予防サポーター養成に長年取り組んできた広域支援センターのリハビリテーション専門職を中心にフレイル予防インストラクターを育成することで、介護予防サポーター養成にかかる諸取組とフレイル予防推進にかかる取組の融合を図り、各市町村の取組をバックアップする体制の構築を行っている。

■本取組の将来展望

平成 18 年度から養成している介護サポーターに関する事業を、フレイル予防にかかる取組を取り入れながら活発なものにしていくことを検討している。

既存の介護予防サポーター育成にかかるカリキュラムに、フレイル予防の取組にかかる項目を取り込みながら更新し、養成したフレイル予防推進リーダーがフレイル予防の取組を通いの場に持ち込むことで、既存の通いの場の再活性化を図る等、活動の「出口」を意識した取り組みを進めていく見通しである。また、通いの場を活性化するにあたり民間企業との連携も視野に入れている。

図表 54　フレイル予防事業の進め方



出所）群馬県提供資料

■国に対する期待

前述した通り、群馬県における主な課題は自治体の人的リソースの不足であるため、フレイル予防にかかる取組に行うにあたり、自治体の負担が少ない方法論が模索されている。

国に対しては、当該取組の好事例のなかでも特に、自治体の工夫により、既存事業をうまく活用し、成功した事例等を取りまとめて頂きたいとの声があがった。

第4章
地域包括ケア応援セミナーの開催

1-1 目的

（1）地域包括ケア応援セミナーの目的

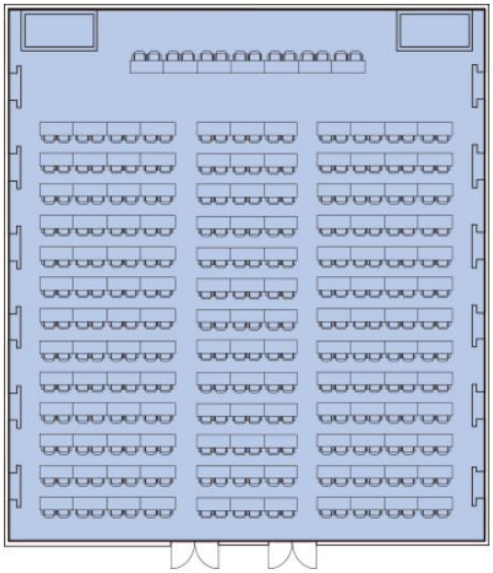
本事業および「超高齢社会における地方機関等との連携による農福連携、移動支援、居住支援の在り方に関する調査研究事業」における事業の成果を報告することと同時に、省庁間の連携による地域包括ケアの取組に関する自治体支援のあり方について、ディスカッションを通じ示唆を得ることを目的として企画した。

1-2 概要

（1）開催時期および会場について

本セミナーの開催時期及び会場の詳細については、下記を想定していた。

- 開催日時：令和2年3月19日（木）　13：30～16：30（13時開場）
- 場　　所：全国都市会館　大ホール
- 収容人数：300人（セミナー形式）
- アクセス：
  有楽町線「麹町駅」1番出口より徒歩3分
  有楽町線・半蔵門線「永田町駅」9b出口より徒歩4分
  南北線「永田町駅」9a出口より徒歩4分
  丸の内線・銀座線「赤坂見附駅」D出口（弁慶口）より徒歩7分
- 間　　取：下図参照



- ポスター：下図参照

〈表面〉

厚生労働省
関東信越厚生局
Kanto-Shinetsu Regional Bureau of Health and Welfare

第13回

地域包括ケア応援セミナー

部局一丸となって取り組む地域づくり

2020

3/19

13:30より

場所：全国都市会館　大ホール

有楽町線「麹町駅」1番出口より徒歩3分
有楽町線・半蔵門線「永田町駅」9b出口より徒歩4分
南北線「永田町駅」9a出口より徒歩4分
丸ノ内線・銀座線「赤坂見附駅」D出口（弁慶口）より徒歩7分

〈裏面〉

プログラム

13:30～14:15
【第一部】 令和元年度老人保健健康増進等事業　事業成果報告

1. 人生100年時代に向けた自治体におけるフレイル予防促進に関する調査研究事業

   株式会社野村総合研究所

2. 超高齢社会における地方機関等との連携による農福連携、移動支援、居住支援の在り方に関する調査研究事業

   株式会社野村総合研究所

14:25～16:30
【第二部】 パネルディスカッション

パネリスト

関東農政局農村振興部　農村計画課
久保 浩明 氏（予定）

関東経済産業局　地域経済部
次世代・情報産業課
室住 敬寛 氏

関東信越厚生局　地域包括ケア推進課長
金子 雄一郎 氏

関東地方整備局建政部　住宅整備課長
横田 圭洋 氏

関東運輸局交通政策部交通企画課長
村田 智紀 氏

【申込先】※下段の事項をメールに直接ご記入いただくか、下段申込欄に記入しFAXにてお申込みください。
地域包括ケア応援セミナー申込専用アドレス　seminar_apply@nri.co.jp
FAX:03-3273-6522
【問い合わせ】
地域包括ケア応援セミナー事務局（野村総合研究所内）seminar_inquiry@nri.co.jp

フリガナ		フリガナ	
氏名		勤務先・団体名	
電話番号		FAX	
メールアドレス			

（2）セミナーの進行次第

本セミナーの進行次第として、以下を想定していた。

1. 開会
2. 局長挨拶（13：30～13：40）
3. （第一部）令和元年度老人保健増進等事業　事業成果報告（13：40～14：15）
   ① 人生 100 年時代に向けた自治体におけるフレイル予防促進に関する調査研究事業（15 分）
   ② 超高齢社会における地方機関等との連携による農福連携、移動支援、居住支援の在り方に関する調査研究事業（20 分）

   ～休憩～
4. （第二部）パネルディスカッション（14：25～16：30）
   ① 関東信越厚生局より政策のご紹介（15 分）
   ② 政策のご紹介（厚生局を除く各局 10 分×4）
   ③ ディスカッション（60 分）

（3）登壇者

パネルディスカッションの登壇者としては、下記の5名を想定していた。

- 関東農政局農村振興部　農村計画課
  久保　浩明氏（2月時点で打診予定であった）
- 関東経済産業局　地域経済部　次世代・情報産業課
  室住　敬寛氏
- 関東信越厚生局　地域包括ケア推進課長
  金子　雄一郎氏
- 関東地方整備局建政部　住宅整備課長
  横田　圭洋氏
- 関東運輸局交通政策部交通企画課長
  村田　智紀氏

1-3 地域包括ケア応援セミナーの開催中止について

（1）経緯と今後の対応について

中国武漢で新型コロナウイルスが発生したことを受け、本セミナーの参加者が 300 名と大人数が一度に会することや、来年度以降の実施も可能であることから、予防的措置として 3 月 19 日（木）の開催を中止することとした。本セミナーに代わる対応として、メールでの報告書送付や令和 2 年度以降の県協議会の場で調査結果を報告するといった方法を検討している。

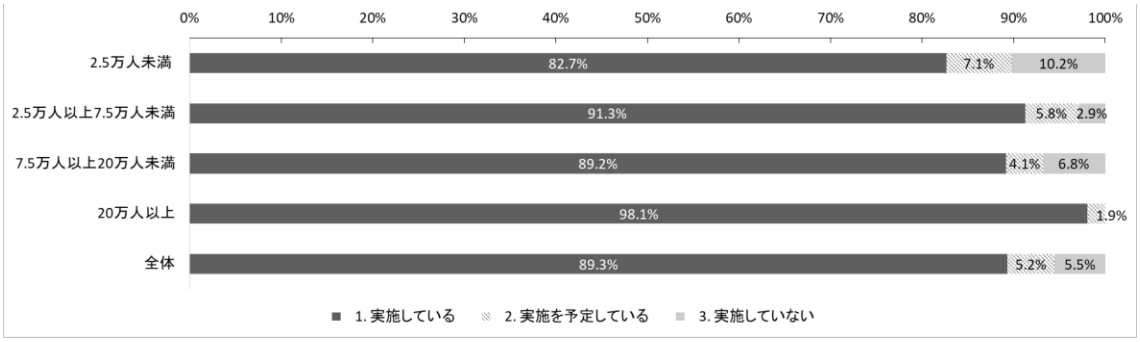
第5章
総括

1-1 フレイル予防に関する実施状況

アンケート調査により、関東信越厚生局管内でフレイル予防の取組についてはほとんどの市区町村で実施されており、取組自体は広く浸透していることが見て取れた。

図表 55 フレイル予防に関する取組の有無

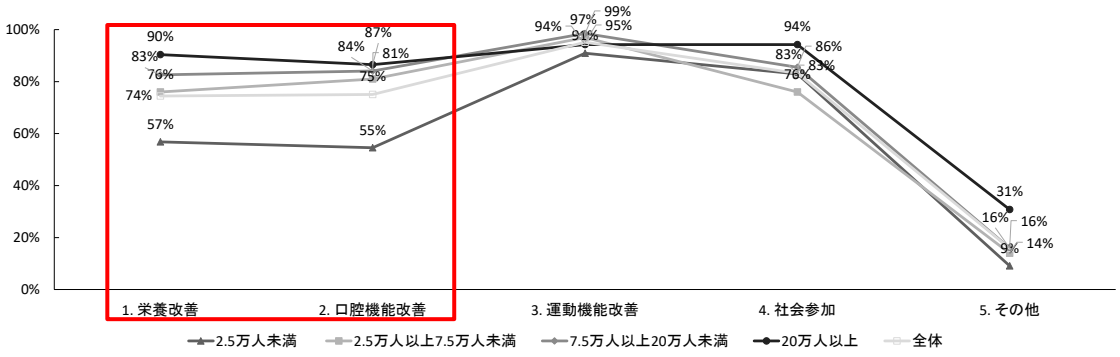
(N 2.5 万人未満=88, 2.5 万人以上 7.5 万人未満=100, 7.5 万人以上 20 万人未満=69, 20 万人以上=52, 全体=309)



ただし、その内容や充実度は自治体によって大きく異なる。特に、口腔機能の向上や栄養改善など、運動機能や社会参加以外の部分にまで着目できているのは、人口規模の大きな自治体に多かった。

図表 56 フレイル予防に関する取組の主な目的

(N 2.5 万人未満=88, 2.5 万人以上 7.5 万人未満=100, 7.5 万人以上 20 万人未満=69, 20 万人以上=52, 全体=309)



また、取組の内容を左右する要素として、研究機関等との連携がある。関東信越厚生局管内においては、東京大学、東京都健康長寿医療センター．首都大学東京といった大学や研究機関と連携している自治体が多い。人口規模が大きくなるほど、外部機関や職能団体を巻き込んでのプログラム策定や取組の実施を行っている自治体が増える。一定の規模の自治体については、市区町村職員だけでは全体をカバーしきれないため、ボランティアや研究機関、民間サービスを巻き込む形での事業実施が望ましいと言える。研究機関にとっても、研究に必要なデータを集めやすくなるため、双方にメリットが大きい。

さらに、研究機関ではなく、他の自治体を参考にしているような自治体も一定数見られたがこれらも人口規模の大きい自治体に多い傾向が見られた。参考にした理由・していない理由はアンケートでは調査していないため不明であるが、好取組として紹介される事例が、比較的財源や人的リソースの面で充実した自治体の例が多く、規模別の実態に即した事例がないことが考えられる。人口規模など様々な自治体の実態に合わせて類型化し、取組を整理することで、参考にしやすくなる可能性がある。

1-2 フレイル予防に関する好取組事例

ヒアリングでも明らかになったが、好事例として挙がってくる自治体は、事業類型に沿って画一的な実施を行っているのではなく、それぞれの自治体の実態や課題、ニーズに合わせた取組を行っている。例えば、八王子市では「食」に起因する問題からフレイルドミノが始まってしまうという考え方のもと、栄養状態や口腔機能の改善を目的とした事業を行っている。那須町でも、公共交通機関だけでは移動が難しい地域もあることから、できる限り長く運転できるような空間把握能力の向上や認知症予防の取組を行っている。西東京市のように、社会参加自体に活動の目的を置き、フレイルサポーターの養成や、その組織化に力を入れている事例もある。

このように、地域課題を把握した上で、その地域に求められる取組は何かを検討し、目的に合った事業を行うことが、フレイル予防を推進する上では非常に重要になると言える。

図表 57 ヒアリング先の事業概要

自治体名	基礎情報	地域課題	実施事業	協力機関	NRヒアリング総括
1.東京都多摩市	人口: 148,654人 高齢化率: 27.8% 面積: 21.01㎢	社会参加	フレイルチェック （多摩フレイル予防プロジェクト（TFPP））	・東京都健康長寿医療センター ・国士舘大学	シニアボランティアや国士舘大学の学生ボランティアを活用して事業を実施。 会場規模に応じて様々なプログラムを用意しているが、大会場では測定後に、運動・栄養プログラムを提供するほか、自主プログラムの案内もすることで、活動の継続につなげる。ショッピングセンターなどの民間との連携も行う。
2.東京都八王子市	人口: 562,036人 高齢化率: 26.3% 面積: 186.38㎢	栄養・口腔機能の改善	食楽訪問	―	フレイルドミノの考え方のもと、「食」に注目して、栄養状態や口腔機能に問題があると想定される高齢者に対して訪問を実施。
3.東京都西東京市	人口: 201,292人 高齢化率: 23.8% 面積: 15.75㎢	社会参加	フレイルチェック ミニ講座 出張講座	・東京大学	フレイルサポーターを活用しながら東大モデルのフレイルチェックを実施。 半年に一度程度フレイルチェックを受けてもらえるよう促している。
4.神奈川県茅ケ崎市	人口: 243,375人 高齢化率: 25.9% 面積: 35.70㎢	虚弱・身体機能の回復	フレイルチェック ちがさき体操 転倒予防教室 お出かけ機能アップ教室 歌体操教室	・東京大学	フレイルサポーターを活用しながら東大モデルのフレイルチェックを実施。 フレイルチェック以外にも、うた体操教室などの独自のフレイル予防の取組を展開。
5.栃木県那須町	人口: 25,440人 高齢化率: 37.1% 面積: 372.34㎢	認知機能の維持（運転できる能力の維持）	てんとうむし教室 心身力アップ教室 ステップアップ倶楽部 はつらつ訪問事業 介護予防出前講座	・菅間記念病院 ・日本健康財団	車社会である地域性から、地域の医療機関のリハ職と協働して、空間把握能力の向上や認知症の予防など、運転できる能力の維持を目的とした事業を展開。 漢字が苦手な参加者にも配慮した「かな拾い」などの独自の評価指標も活用。

また、フレイル予防の活動を定着させる上で、フレイルチェックや体力測定などの後に、様々な活動を案内し、次の活動につなげるという工夫も見られた。

例えば、多摩市では、フレイルチェックの後に「人とのつながりプロジェクト」と称して市内の様々な活動を紹介している。さらに、その場でコグニサイズなどの体験や、歯科衛生士や管理栄養士によるアドバイスを受けられるなど、チェックの後に行動変容を促す取組みを行っている。また、茅ヶ崎市では、毎回関連するイベントや通いの場などの情報をまとめた冊子を配り、フレイルチェックで発見した自らの課題に合わせて、次の活動を選べるような工夫をしている。

1-3 フレイル予防を推進する上で必要な工夫

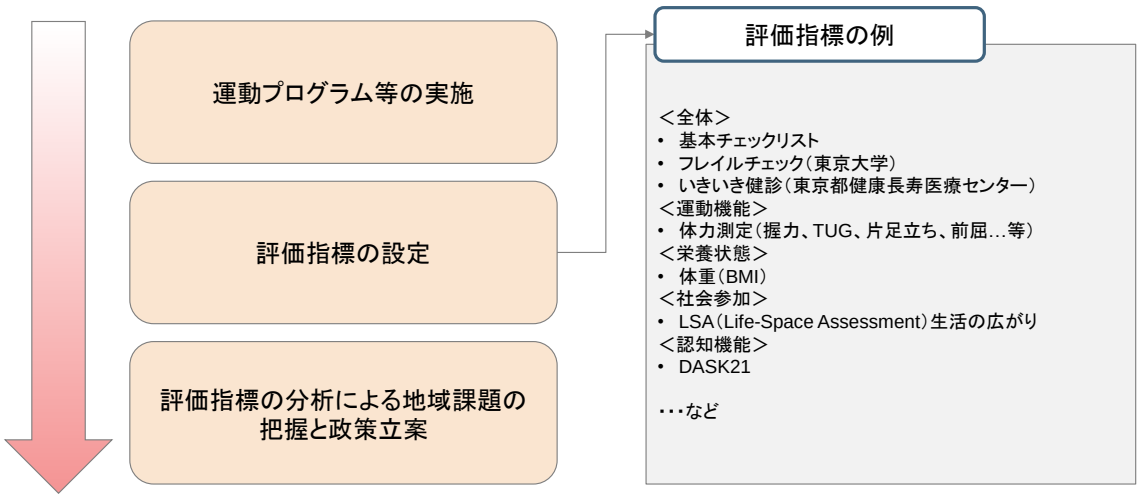
人口規模が異なれば当然運営体制も変わってくる。人口規模の大きい自治体は、「市区町村職員」という回答は少ないのに対し、「市民ボランティア」や「民間企業」という回答が多くなる傾向にある。人口規模が大きくなるにつれて、ボランティアや民間企業などの外部リソースを活用することで高い実施率を担保していると考えられる。そのため、人口が多い自治体においては、ボランティアを養成してフレイルチェックを行う、東大モデルのような確立したスタイルが好まれるのであろう。

研究機関や専門職の活用も重要なポイントとなる。今回ヒアリングを行った自治体は、すべて大学または医療機関、職能団体と連携の上で事業を行っていた。専門職の関与により、さらなる活動の効果が見込めるほか、次に延べる評価の観点でも、専門家を巻き込んだ事業設計を行うことでより充実した効果検証ができるといえる。

取組の充実度を図る上では、評価指標を置いて効果検証をきちんと行っているかが重要である。今回の調査で、62.8%の自治体が取組の効果検証を何らかの形で行っていることが分かった。効果検証の際の評価指標は基本チェックリストが 21.7%と最も高いが、その他の評価指標を選択した自治体も 44.0%と多く、主に体力測定やアンケートなど、各市区町村の目的に合わせて独自の指標を置き、検証している。

しかし、評価指標の設定まではできている自治体が多いが、効果検証を行う上で重要なのは、その設定した評価指標をもとに分析を行い、それを基に地域課題の把握や政策の検討を行うことである。

図表 58　評価指標の活用に向けたステップと評価指標の例



評価指標については、様々な例があり、東京大学のフレイルチェックや、東京都健康長寿医療センターの取組で使われるいきいき健診など、研究機関が提唱している指標を使うというのも一つの手段である。そのほか、広く一般的に使われている指標を用いるという方法もある。例えば八王子市のように、LSA[1]をもとに社会参加の状況を確認している例もある（詳細は下の脚注及び八王子市の事例紹介ページを参照）。また、認知機能を図る指標としては、DASK-21[2]なども存在する。それ以外にも、地域の課題に応じて、必要な指標を選択するほか、地域の医療機関等と連携して独自の指標を設定するというやり方もある。

[1] LSA（Life-Space Assessment）は個人の生活の空間的な広がりにおける移動を評価する指標。対象者の生活範囲を寝室から町外までの 5 段階に分類し、その範囲での移動の有無と頻度、および自立度によって個人の活動量を得点化し、評価する指標。

[2]単で短時間に「認知機能」と「生活機能」を統合的に評価することが可能な指標で、導入の A,B 項目と 1～21 項目の評価項目からなるアセスメントシートである。

図表 59 フレイル深掘りチェック票

年　月　日

フレイルチェック（深掘りチェック）

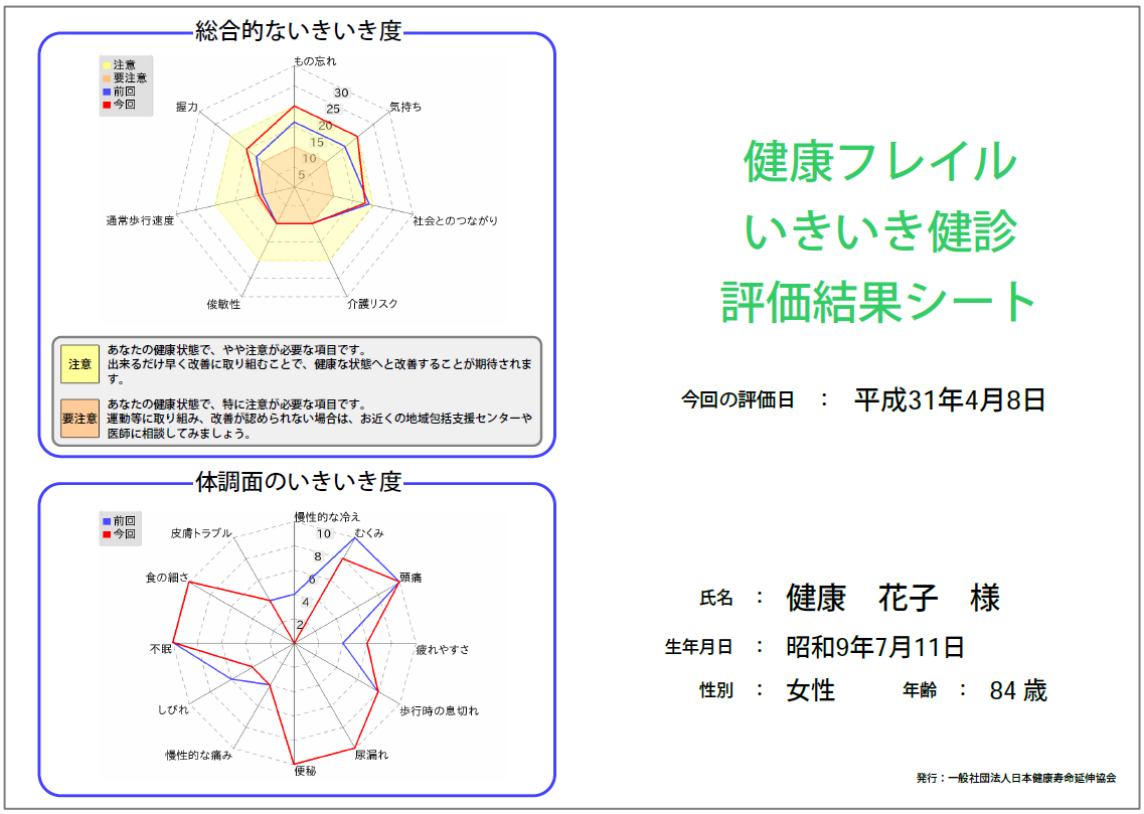
～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

※無断転載厳禁

お口	噛む力			▶ 咬筋の触診は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。
	強い ☑ 弱い ☑ ない	○	○	● 強い：噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。
				● 弱い、ない：噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。
	滑舌（パタカ）			▶ パタカテストは、滑舌（唇や舌の動き）の良さをはかります。
	（タ）（カ）	（タ）	（タ）	● 6.0 以上：滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かせているようです。
				● 6.0 未満：口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。
	お口の元気度			▶ お口の元気度テストは、お口に関わる元気度をチェックしています。
	点/60点	○	○	● 58～60 点：お口の状態は良好です。
				● 12～57 点：お口の状態があまりよくないようです。一度しっかり調べてみましょう。
左右 左−1 運動	片足立ち上がり			▶ 片足立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。
	立てる ☑ 立てない ☑	○	○	● 立てる：足腰の筋肉やバランス力の状態が良好です。
				● 立てない：足腰の筋肉やバランス力が弱ってきている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。
	ふくらはぎ周囲長			▶ ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。
	.　cm	○	○	● 男性 34.0cm 以上、女性 32.0cm 以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
				● 男性 34.0cm 未満、女性 32.0cm 未満：サルコペニアの可能性があります。筋肉をつけるように心がけましょう。
	握力（利き手）			▶ 握力は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。
	.　kg	○	○	● 男性 30.0kg 以上、女性 20.0kg 以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
				● 男性 30.0kg 未満、女性 20.0kg 未満：サルコペニアの可能性があります。筋肉をつけるように心がけましょう。
	手足の筋肉量			▶ 両手両足の筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。
	kg/m²	○	○	● 男性 7.00kg/m²以上、女性 5.70kg/m²以上：じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
				● 男性 7.00kg/m²未満、女性 5.70kg/m²未満：サルコペニアの可能性があります。筋肉をつけるように心がけましょう。
社会参加	人とのつながり			▶ 人とのつながりをどのくらい維持できているかチェックしています。
	点/10点	○	○	● 12～30 点：周りの人との関わりを維持できていると言えます。
				● 0～11 点：人とのつながりが少ないかもしれません。家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみましょう。
	組織参加			▶ どのくらい組織参加ができているかをチェックしています。
	点/7点	○	○	● 1～7 点：組織参加の機会が確保できているようです。これからも関心のある活動を続けてみてください。
				● 0 点：組織参加の機会が少ないかもしれません。興味のある活動を探して参加してみてはいかがでしょうか。
	支え合い			▶ 周りの人とどのくらい支え合っているのかをチェックしています。
	点/4点	○	○	● 4 点：周りの人とたくさん支え合えているようです。
				● 0～3 点：支え合いが少ないかもしれません。頼り合えるような関係作りを意識してみてはいかがでしょうか。

出所）東京大学高齢社会総合研究機構資料より抜粋

図表 60 いきいき健診評価結果シート（東京都健康長寿医療センター）



	前回 H31.1.10		今回 H31.4.8	
体格				
身長	148.0	⇒	147.0	(cm)
体重	43.0	⇒	43.0	(kg)
BMI	19.6	⇒	19.9	(kg/m²)
★目標値は50～69歳で20.0～24.9、70歳以上で21.5～24.9です。				
身体機能				
握力	20.0	⇒	22.0	(kg)
★数値が小さいと握力が低下している状態です。目標値は男性30kg、女性25kgです。				
歩行速度	0.70	⇒	0.80	(m/秒)
★数値が小さいと歩く速さが遅い状態です。目標値は1.0m/秒です。				
俊敏性	13.82	⇒	13.91	(秒)
★数値が大きくなると俊敏性が低下している状態です。目標値は8.5秒です。				
精神・心理機能				
もの忘れ	23	⇒	26	(点/30点)
★点数が低くなるともの忘れが気になる状態です。目標値は26点です。				
気持ち	7	⇒	5	(点/15点)
★点数が高くなると気持ちが沈んでいる状態です。目標値は5点です。				
その他				
社会とのつながり	17	⇒	16	(点/30点)
★点数が低くなると社会とのつながりが希薄になっている状態です。目標値は18点です。				
介護リスク	9	⇒	9	(点/25点)
★点数が高くなると介護に繋がりやすい状態です。目標値は8点です。				

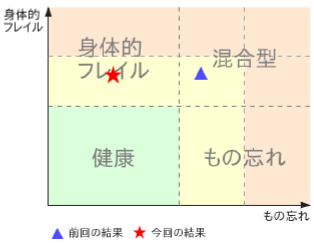
赤字 の項目は悪くなっている項目です。悪化しないよう注意しましょう。
緑字 の項目は良くなっている項目です。素晴らしい！このまま維持しましょう。

※ 目標値は、健康を維持するために当協会が設定した値です。

	前回 H31.1.10		今回 H31.4.8	
体調面について				
慢性的な冷え	4	⇒	0	(点)
むくみ	10	⇒	8	(点)
頭痛	10	⇒	10	(点)
疲れやすさ	4	⇒	6	(点)
歩行時の息切れ	8	⇒	8	(点)
尿漏れ	10	⇒	10	(点)
便秘	10	⇒	10	(点)
慢性的な痛み	4	⇒	4	(点)
しびれ	6	⇒	4	(点)
不眠	10	⇒	10	(点)
食の細さ	10	⇒	10	(点)
皮膚トラブル	4	⇒	4	(点)

★ "10" は「症状が全くない状態」、"0" は「我慢できないくらい症状がひどい状態」を示します。

あなたの現在の状態は、、



「身体的フレイル」は要介護、「もの忘れ」は認知症の手前の状態と考えられております。
どちらの状態も適切な対策により、健康に戻ることや悪化を防ぐことができると言われております。
日々の食習慣や運動習慣の改善を通して、フレイル・もの忘れ予防を行いましょう！

出典）東京都健康長寿医療センター提供資料

図表 61 LSA チェック表

◆生活の広がり（LSA） チェック表

		質問項目	回答（該当に○）
生活空間レベル1	a.	この4週間、あなたは自宅で寝ている場所以外の部屋に行きましたか。	①はい ②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい ②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい ②いいえ
生活空間レベル2	a.	この4週間、玄関外、ベランダ、中庭、（マンションの）廊下、車庫、庭または敷地内の通路などの屋外に出ましたか。	①はい ②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい ②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい ②いいえ
生活空間レベル3	a.	この4週間、自宅の庭またはマンションの建物以外の近隣の場所に外出しましたか。	①はい ②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい ②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい ②いいえ
生活空間レベル4	a.	この4週間、近隣よりも離れた場所（ただし町内）に外出しましたか。	①はい ②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい ②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい ②いいえ
生活空間レベル5	a.	この4週間、町外に外出しましたか。	①はい ②いいえ
	b.	この4週間で、上記生活空間に何回行きましたか。	①週1回未満 ②週1～3回 ③週4～6回 ④毎日
	c.	上記生活空間に行くのに、補助具または特別な器具を使いましたか。	①はい ②いいえ
	d.	上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。	①はい ②いいえ

※ 各質問項目によって得点の算出方法が異なるため、「生活の広がり（LSA）」の合計点数は、自動計算シートで計算してください。

合計点数：

出所）八王子市提供資料

図表 62 DASK-21

The Dementia Assessment Sheet for Community-based Integrated Care System-21 items (DASC-21)

記入日　　年　月　日

ご本人の氏名：	生年月日：　　年　月　日（　　歳）	男・女	独居・同居
本人以外の情報提供者氏名：	（本人との続柄：　　）	記入者氏名：	（所属・職種：　　）

		1点	2点	3点	4点	評価項目		備考欄
A	もの忘れが多いと感じますか	1. 感じない	2. 少し感じる	3. 感じる	4. とても感じる	導入の質問（採点せず）		
B	1年前と比べて、もの忘れが増えたと感じますか	1. 感じない	2. 少し感じる	3. 感じる	4. とても感じる			
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1. まったくない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ	記憶	近時記憶	
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1. まったくない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ			
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか	1. まったくない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ		遠隔記憶	
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	1. まったくない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ	見当識	時間	
5	自分のいる場所がどこだかわからなくなることはありますか	1. まったくない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ		場所	
6	道に迷って家に帰ってこられなくなることはありますか	1. まったくない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ		道順	
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない	問題解決判断力	問題解決	
8	一日の計画を自分で立てることができますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない			
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない		社会的判断力	
10	一人で買い物はできますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない	家庭外のIADL	買い物	
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない		交通機関	
12	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない		金銭管理	
13	電話をかけることができますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない	家庭内のIADL	電話	
14	自分で食事の準備はできますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない		食事の準備	
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量を飲むことはできますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない		服薬管理	
16	入浴は一人でできますか	1. 問題なくできる	2. 見守りや声がけを要する	3. 一部介助を要する	4. 全介助を要する	身体的ADL①	入浴	
17	着替えは一人でできますか	1. 問題なくできる	2. 見守りや声がけを要する	3. 一部介助を要する	4. 全介助を要する		着替え	
18	トイレは一人でできますか	1. 問題なくできる	2. 見守りや声がけを要する	3. 一部介助を要する	4. 全介助を要する		排泄	
19	身だしなみを整えることは一人でできますか	1. 問題なくできる	2. 見守りや声がけを要する	3. 一部介助を要する	4. 全介助を要する	身体的ADL②	整容	
20	食事は一人でできますか	1. 問題なくできる	2. 見守りや声がけを要する	3. 一部介助を要する	4. 全介助を要する		食事	
21	家のなかでの移動は一人でできますか	1. 問題なくできる	2. 見守りや声がけを要する	3. 一部介助を要する	4. 全介助を要する		移動	

DASC-21　　DASC 21：(1～21項目まで)の合計点　　点/84点

地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメント(DASC-21) ©粟田主一 東京都健康長寿医療センター研究所

出所）https://dasc.jp/

1-4 今後の展望

今後求められるであろう保健事業との一体的実施についての取組状況や意向についても調査を行ったところ、現状連携した取組を実施している、あるいは具体的な動きがあるという自治体は半数に満たない結果であった。

本年度も、こうしたフレイル予防事業と保健事業との一体的実施も視野に入れたモデル事業を行う予定であったが、国の方向性が定まらない中であったため実施を取りやめた。

今後は後期高齢者の健診時に、フレイルに関する質問票が追加される旨も定まった。しかし、これまでのフレイル予防事業との整合性などについてはいまだ課題が多い。各市区町村も対応に苦慮している様子が明らかとなった。今後は国の方向性に注視しつつ、各市区町村の取組をどのように整備するかを検討していかなければならない。

データの活用により、介護予防関連のデータや健康データなどを組み合わせた分析なども今後求められることから、何を明らかにするためにどのようなデータを集める必要があるのかなど、介護予防の視点のみならず、健康分野の視点も持ちながら、改めてその指標の置き方を検討する必要があると言える。

今後こうした新たな動向を踏まえた取組を検討するにあたっては、国や都道府県の果たすべき役割は大きい。群馬県のように、プログラムを定めて県内の市区町村に展開し、指導に当たるなど、好取組の横展開や課題の解決方法の提示、データ分析等の手法の紹介など、市区町村を支援する必要性が高まっている。

フレイル予防の取組の必要性が増す中で、今後もますますの取組の充実が求められる。しかしながら、一体的実施など国からは様々な指針が出る一方で、それらを包括的にとらえ、各市町村の課題を加味しながら、取組内容を検討できている自治体は数少ない。国の与える事業項目に既存の取組をあてはめるのではなく、国の指針の意図を解釈し、高齢者の健康を増進していく上でどういった取組を行っていくべきかを、庁内の課にとらわれず、市全体の目線でデザインしていくことが求められる。

こうした取組内容を検討していく上では、医療機関や研究機関、職能団体と連携し、地域の課題を洗いだし、必要な施策を検討する場を設けることが重要である。しかしながら、自治体の規模や周辺の医療資源などによっては、単独でそういった検討を行うのが難しいケースもあるだろう。こうした自治体を支援する意味でも、都道府県が果たすべき役割は大きい。群馬県のように、県でのモデルケースを作るほか、県内外の好取組を集め、各自治体に合ったやり方を提案しつつ、アドバイザーとなれるような人を紹介し、各市町村がフレイル予防の取組を充実させるための検討体制を支援することが、今後都道府県に求められてくるのではないだろうか。本調査研究が、今後のフレイル予防に関する取組の普及促進の一助となることを願ってやまない。

参考資料　アンケート調査票

アンケート調査票

質問1 未回答

所属する都県名をご記入ください。
例）東京都、千葉県

質問1回答欄

質問2 未回答

市区町村名をご記入ください。
例）横浜市、千代田区

質問2回答欄

貴市区町村におけるフレイル予防に関する取組の実施状況についてお尋ねします。
※2019年7月1日時点でお答えください。

フレイルとは要介護状態に至る前段階として位置づけられています。
また、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を示しています。
＊本アンケートにおけるフレイル予防の取り組みとは加齢による心身の脆弱性を緩和するためのすべての取り組みを含みます。身体的脆弱性を指す言葉として、「ロコモティブシンドローム」や「サルコペニア」などがありますが、それらを予防する取組についても、今回の調査対象に含みます。
また、明示的にフレイル予防をうたっていなくても、身体能力や栄養状態の改善や社会参加を促進し、高齢者が虚弱状態に陥ることを防ぐような取組であればすべてご記載ください。

質問3 未回答

フレイル予防に関する取組の有無について、当てはまるものをお答えください。
実施予定の場合は実施予定時期をお答えください。

（1）取組の有無
1. 実施している
2. 実施を予定している
3. 実施していない

（2）実施予定時期
1. 令和元年度中
2. 令和2年度～令和3年度中
3. 令和3年度以降
4. 実施予定時期は未定

	質問3回答欄
実施の有無	
実施予定時期	

質問4 未回答

フレイル予防に関する取組について、活動の主な目的となっているものについて、1を選択してください。（複数回答可）

	質問4回答欄
（1）栄養改善	
（2）口腔機能改善	
（3）運動機能改善	
（4）社会参加	
（5）その他	

質問5
未回答

フレイル予防に関する取組について、（1）取組の実施形式について1を選択し、（2）取組内容について具体的にお答えください。（複数回答可）

	質問5.回答欄	
	（1）取組の実施形式	（2）内容　※具体的にお答えください
1. 座学・講義		
2. 健康相談		
3. チェック・診断		
4. 実践・体験プログラム		
5. その他		

質問6
未回答

フレイル予防に関する取組の（1）プログラムの策定に関わったり、助言や支援を受けた専門職や職能団体、研究機関について1を選択してください。（複数回答可）
また、その（2）具体的な団体・研究機関・研究者等の名前を記載してください。（複数回答可）

	質問6.回答欄	
	（1）研究機関等	（2）具体名
（回答例）	1	東京大学　飯島勝矢教授
1. 公的研究機関（大学、国立研究所等）		
2. 民間研究機関		
3. 医師会		
4. 歯科医師会		
5. 薬剤師会		
6. 栄養士会		
7. 理学療法士会/作業療法士会/言語聴覚士会		
8. その他職能団体		
9. その他		
10. 支援を受けた研究機関等はない		

質問7
未回答

（1）研究機関などへの自治体のフィールド提供について、当てはまるものをお答えください。

1. 提供している
2. 提供していない

	質問7（1）.回答欄
自治体のフィールド提供有無	

（2）研究機関などへの自治体のフィールド提供をした場合は提供した具体的研究機関名を記載してください。

1. 公的研究機関　6. 栄養士会
2. 民間研究機関　7. 理学療法士会/作業療法士会/言語聴覚士会
3. 医師会　8. その他職能団体
4. 歯科医師会　9. 上記1～8以外
5. 薬剤師会

	質問7（2）.回答欄	
	（2-1）研究機関属性	（2-2）具体的研究機関名
（回答例）	1. 公的研究機関	国立長寿医療研究センター
具体的研究機関①）		
具体的研究機関②		
具体的研究機関③		

質問8
未回答

（1）参考にした他自治体について、当てはまるものをお答えください。

1. 他自治体を参考にした
2. 他自治体を参考にしていない

	質問8（1）.回答欄
参考にした他自治体の有無	

（2）参考にした自治体がある場合は参考にした具体的自治体名を記載してください。
複数ある場合には2行目、3行目に記載してください。

	質問8（2）.回答欄
（回答例）	新潟県新潟市
自治体名①	
自治体名②	
自治体名③	

質問9　取組対象者の参加累計人数を記載してください。
未回答

質問9.回答欄
（人）

以下の設問については、貴市のフレイル予防の取組の中で、最も力を入れているものをお一つお選びいただき、その取組についてお答えください。

質問10　（1）取組対象者の参加条件について1を選択してください。（複数回答可）
未回答　また、その（2）具体的条件を記載してください。

	質問10.回答欄	
	（1）条件	（2）具体的条件
（回答例）	1	BMI20未満
1. 希望者全員		
2. 職員が面談等で判断		
3. 年齢（60歳以上等）		
4. 健診結果（BMI…未満等）		
5. ADL		
6. IADL		
7. 基本チェックリスト		
8. 研究機関等が発表しているフレイルチェック		
9. 要介護度		
10. その他		

質問11　お選びいただいた取組を（1）主に運営している主体（とりまとめ組織）について1を選択してください。（複数回答可）
未回答　また、その（2）具体的な研究機関、団体の名前を記載してください。

	質問11.回答欄	
	（1）運営の主体	（2）具体名
（回答例）	1	豊島区医師会
1. 市区町村		
2. 公的研究機関（大学、国立研究所等）		
3. 民間研究機関		
4. 医師会		
5. 歯科医師会		
6. 薬剤師会		
7. 栄養士会		
8. 理学療法士会／作業療法士会／言語聴覚士会		
9. その他職能団体		
10. その他		

質問12　お選びいただいた取組において（1）主に対象者と接する主体について1を選択してください。（複数回答可）
未回答　また、その（2）具体的職種・企業名について記載してください。

	質問12.回答欄	
	（1）対象者と接する主体	（2）具体的職種・企業名
（回答例）	1	ロッテ株式会社営業本部
1. 都県職員		
2. 市区町村職員		
3. 専門職（医師、歯科医師、看護師等）		
4. 市民ボランティア		
5. 民間企業		
6. その他		

質問13 未回答

お選びいただいた取組について(1)取組を実施する場所として主なものに1を選択してください。(複数回答可)
また、それぞれの(2)場所の提供方法についても選択してください。

(2)場所の提供方法
1. 自治体から無償で提供
2. 自治体が借上費の一部を補助
3. 民間事業者が無償で提供
4. 民間事業者が割安で提供
5. 利用者が全額負担
6. その他

	質問13.回答欄	
	(1)取組を実施する場所	(2)場所の提供方法
1. 公民館		
2. 地域包括支援センター		
3. 市区町村が運営するスポーツ施設		
4. 民間事業者が運営するスポーツ施設		
5. 市区町村が運営する会議室等		
6. その他		

質問14 未回答

フレイル予防に関する取組を実施する際の利用財源として主なものについて1を選択してください。(複数回答可)

	質問14.回答欄
	利用財源
介護保険	
1. 介護予防・生活支援サービス事業	
2. 一般介護予防事業	
3. その他介護保険	
医療保険	
4. 国民健康保険	
5. 後期高齢者医療保険	
6. その他医療保険	
一般財源	
7. 一般財源	
その他	
8. その他	

質問15 未回答

フレイル予防に関する取組の効果検証の際の評価指標として主なものについて1を選択してください。(複数回答可)

	質問15.回答欄
	評価指標
1. 健診結果	
2. ADL	
3. IADL	
4. 基本チェックリスト	
5. 研究機関等が発表しているフレイルチェック	
6. 要介護度	
7. 効果検証は実施していない	
8. その他	

質問16 未回答

(1)介護事業を担当する課と保健事業を担当する課の連携の有無(保健事業との一体的実施の有無)について、当てはまるものをお答えください。

1. 連携した取組を実施している
2. 実施予定で、現在準備を進めている
3. 実施予定だが具体的な動きはない
4. 実施予定はない

	質問16(1).回答欄
保健事業との一体実施の有無	

(2)上記(1)の具体的内容について、お答えください。

	質問16(2).回答欄
実施具体内容	

質問17	フレイル予防に関する取組を掲載しているWebページのURLをご記入ください。
未回答	

質問17 回答欄

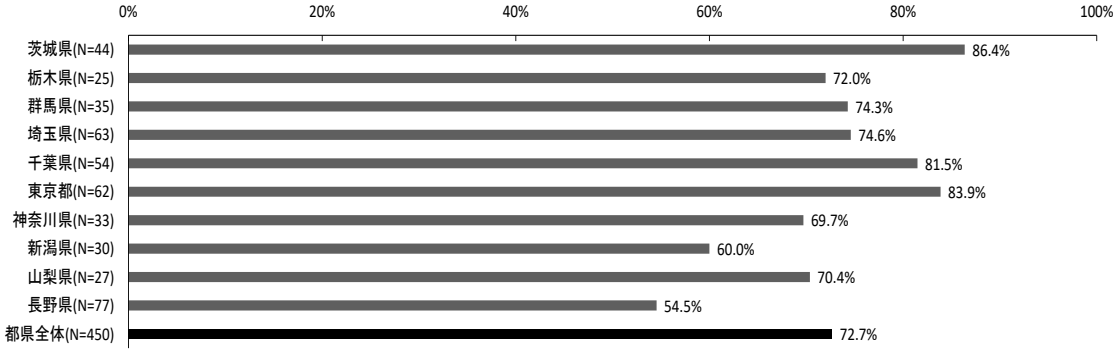
連絡先	今後、アンケートの回答結果について問合せやヒアリング等をお願いする場合がございます。つきましては、ご回答いただいた代表者の方のお名前・ご所属をお答えください。
未回答	

属性回答欄		
1.所属部署(必須)		
2.連絡先(必須)	TEL(必須)	Mail(必須)
3.回答者氏名(必須)	担当者1	担当者2

参考資料 アンケート単純集計結果

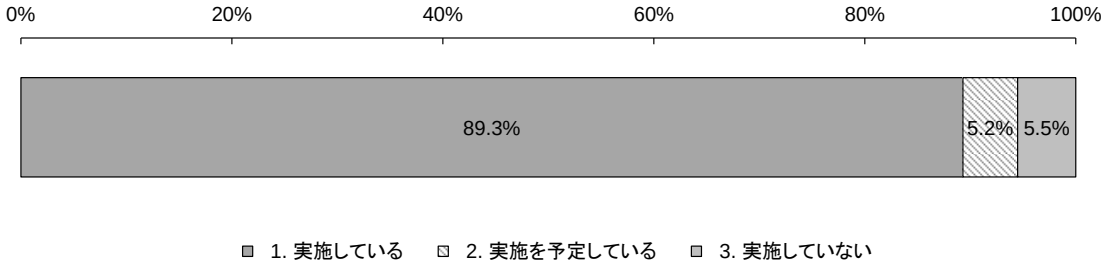
問１　所属する都県名をご記入ください。
問２　市区町村名をご記入ください。

図表 1　質問　1、2｜都県別回答率（N=450）



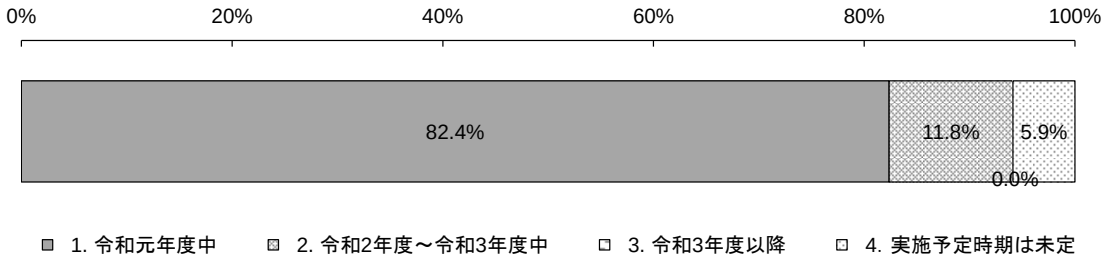
問 3-(1)　フレイル予防に関する取組の有無について、当てはまるものをお答えください。

図表 2　質問 3-（1）｜フレイル予防に関する取組の有無（N=327）



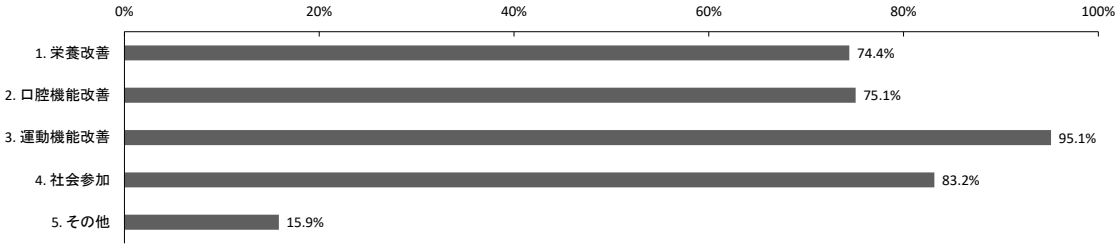
問 3-(2)　フレイル予防に関する取組について、実施予定の場合は実施予定時期をお答えください。

図表 3　質問 3-（2）｜フレイル予防に関する取組の実施予定時期（N=17）



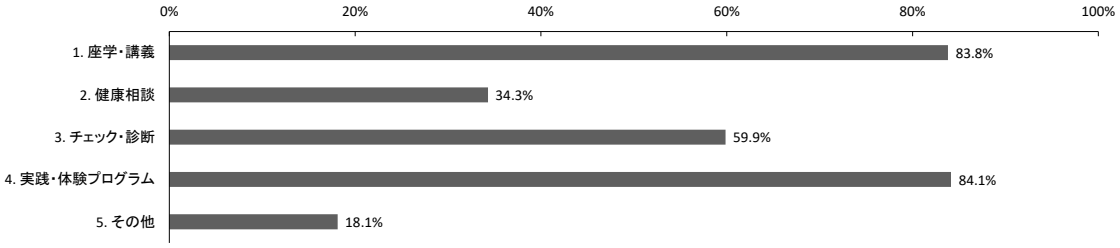
問 4　フレイル予防に関する取組について、活動の主な目的となっているものについて、1 を選択してください。（複数回答可）

図表 4　質問 4｜フレイル予防に関する取組の主な目的（N=309）



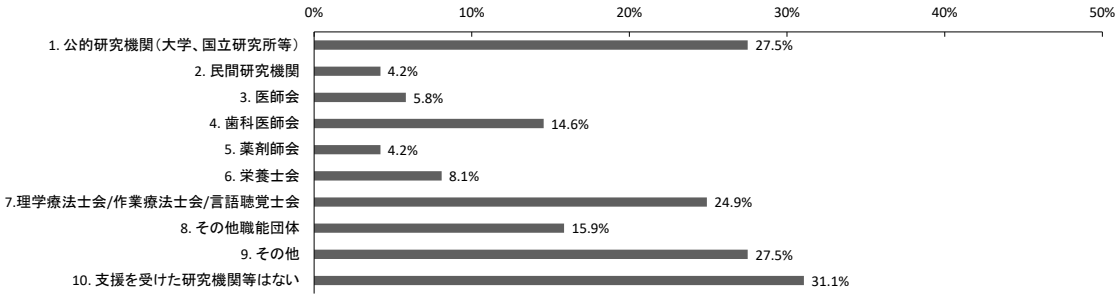
問 5-（1）　フレイル予防に関する取組について、取組の実施形式について、当てはまるものをお答えください。

図表 5　質問 5-（1）｜フレイル予防に関する取組の実施形式（N=309）



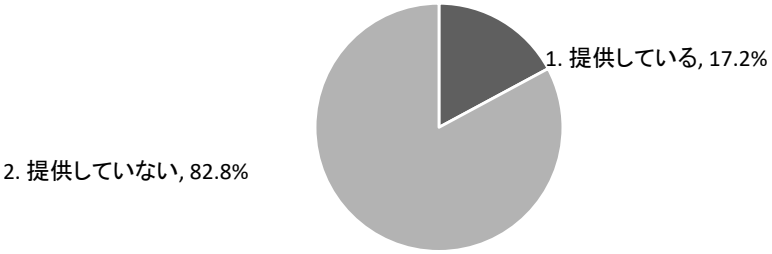
問 6-(1)　フレイル予防に関する取組のプログラムの策定に関わったり、助言や支援を受けた専門職や職能団体、研究機関について 1 を選択してください。（複数回答可）

図表 6　質問 6-（1）｜プログラムの策定に関わったり、助言や支援を受けた専門職や職能団体、研究機関の属性（N=309）



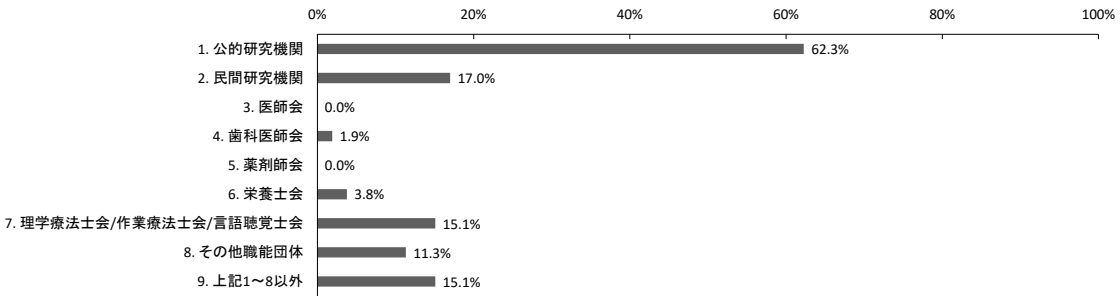
問 7-（1） 研究機関などへの自治体のフィールド提供について、当てはまるものをお答えください。

図表 7 質問 7-（1）| 自治体のフィールド提供の有無（N=309）



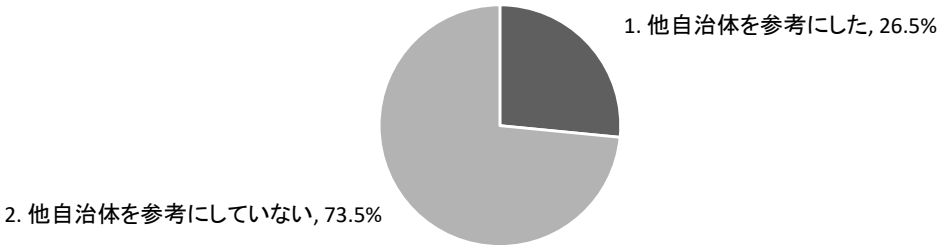
問 7-（2） 研究機関などへの自治体のフィールド提供をした場合は提供した具体的研究機関名を記載してください。

図表 8 質問 7-（2）| フィールドを提供した具体的研究機関属性（N=53）



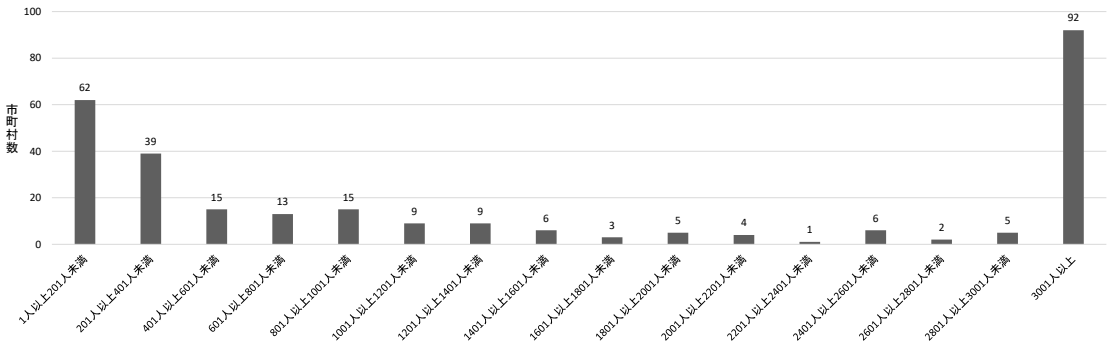
問 8-(1) 参考にした他自治体について、当てはまるものをお答えください。

図表 9 質問 8-（1）| 参考にした他自治体の有無（N=309）



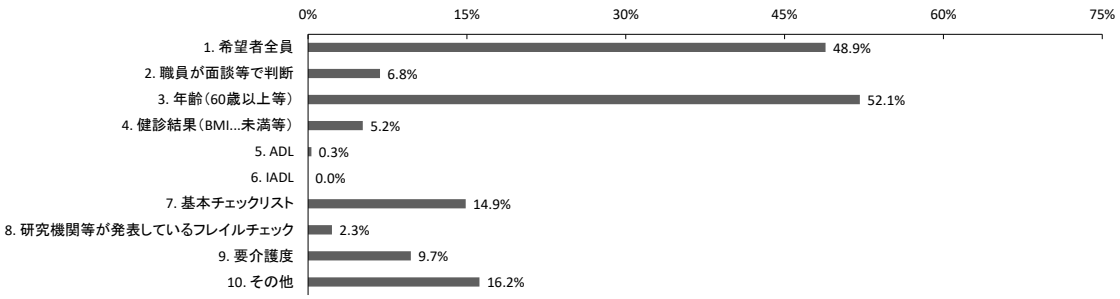
問 9　取組対象者の参加累計人数を記載してください。

図表 10　質問 9｜参加累計人数 (N=286)



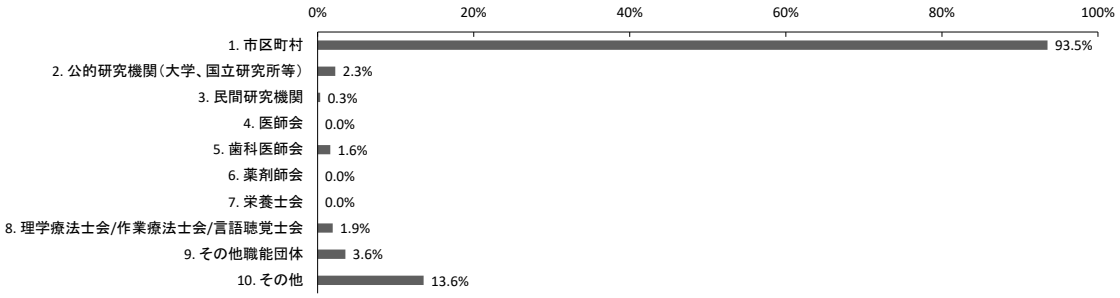
問 10　(1) 取組対象者の参加条件について 1 を選択してください。(複数回答可)　また、その（2）具体的条件を記載してください。

図表 11　質問 10｜取り組み対象者の参加条件 (N=309)



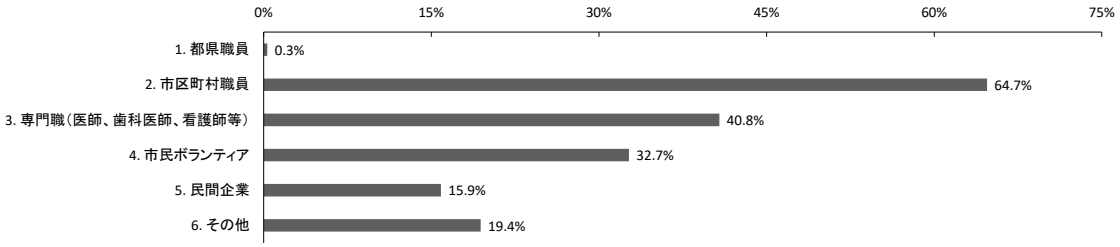
問 11　お選びいただいた取組を（1）主に運営している主体（とりまとめ組織）について 1 を選択してください。(複数回答可)

図表 12　質問 11｜主に運営している主体 (N=309)



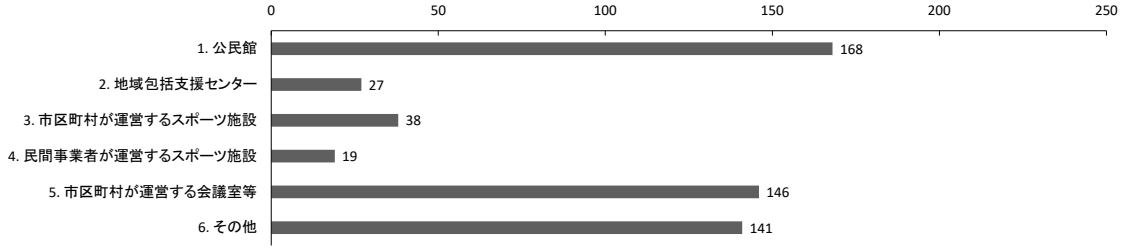
問 12-(1)　お選びいただいた取組において主に対象者と接する主体について 1 を選択してください。(複数回答可)

図表 13　質問 12-(1)｜主に対象者と接する主体(N=309)



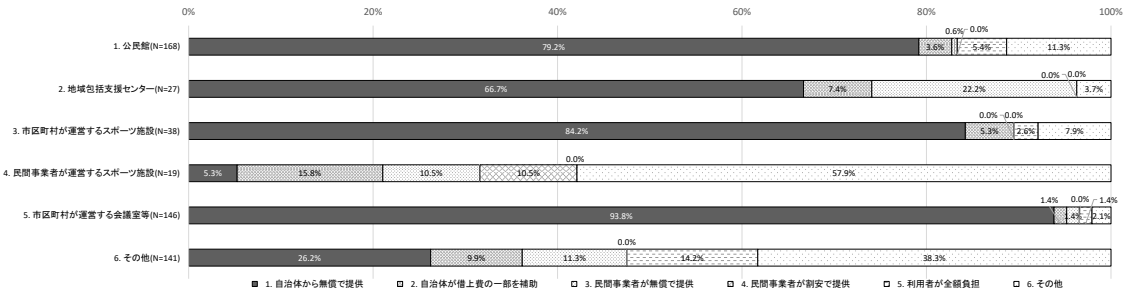
問 13-(1)　お選びいただいた取組について取組を実施する場所として主なものに 1 を選択してください。(複数回答可)

図表 14　質問 13-(1)｜取組を実施する場所(N=309)



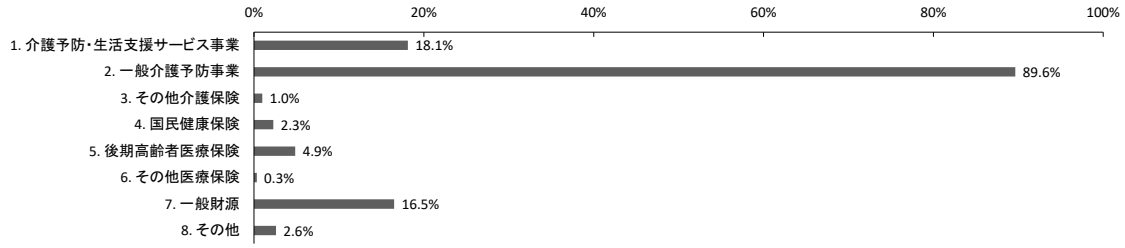
問 13-(2)　お選びいただいた取組について取組を実施する場所の提供方法についても選択してください。

図表 15　質問 13-(2)｜実施場所別提供方法(N=309)



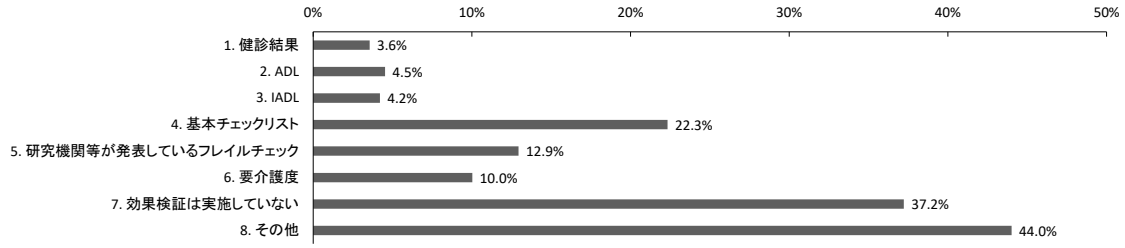
問 14　フレイル予防に関する取組を実施する際の利用財源として主なものについて 1 を選択してください。（複数回答可）

図表 16　質問 14｜利用財源（N=309）



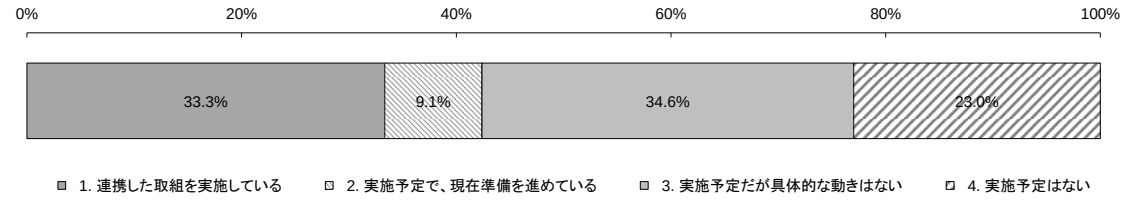
問 15　フレイル予防に関する取組の効果検証の際の評価指標として主なものについて 1 を選択してください。（複数回答可）

図表 17　質問 15｜効果検証の評価指標（N=309）



問 16-(1)　介護事業を担当する課と保健事業を担当する課の連携の有無（保健事業との一体的実施の有無）について、当てはまるものをお答えください。

図表 18　質問 16-(1)｜保健事業との一体的実施の有無（N=309）



令和元年度　老人保健事業推進費等補助金
（老人保健健康増進等事業分）

人生 100 年時代に向けた自治体における
フレイル予防促進に関する調査研究事業

報告書

令和 2 年 3 月

株式会社 野村総合研究所

〒100-0004 東京都千代田区大手町 1－9－2
大手町フィナンシャルシティ グランキューブ
TEL ： 03－5533－2111（代表）
〔ユニットコード：7284608〕