

高知県フレイル予防推進ガイドライン

令和2年9月
高知県

目次

1	基本的な考え方	・・・P1
2	ガイドラインの目的	・・・P3
3	フレイルとは	・・・P3
4	高知県と全国の高齢者の現状	・・・P5
5	高齢者の特性を踏まえた健康支援	・・・P6
6	健康課題等の把握と目標の設定・評価	・・・P7
7	取組の方向性と高齢者に対する支援内容の例	・・・P8
8	後期高齢者の質問票について	・・・P11
9	取組例	・・・P14
10	参考	・・・P20
○	問い合わせ先 引用・参考文献	・・・P22
○	高知県フレイル予防推進ガイドライン検討会設置要綱	・・・P23
○	参考資料（リーフレットなど）	・・・P25

1 基本的な考え方

高知県では、「県民の誰もが住み慣れた地域で、健やかで心豊かに安心して暮らし続けることのできる高知県」を目指して、平成22年2月に「日本一の健康長寿県構想」を策定し、保健・医療・福祉の各分野の課題解決に取り組んできた。

第4期構想（令和2年～5年）では、「健康寿命の延伸に向けた意識醸成と行動変容の促進」を柱立ての一つとして掲げ、健康寿命の延伸に取り組むこととしている。

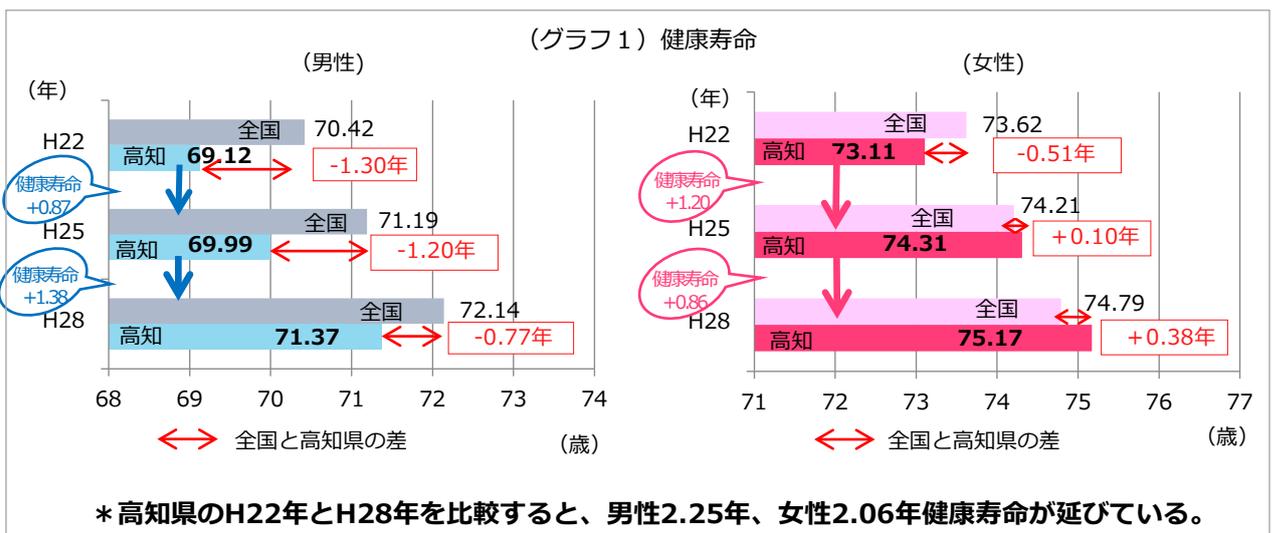
（【R5年目標】 男性 73.02年以上、女性 76.05年以上）

健康づくりは、いずれの年代でも重要である。50歳～60歳代ではメタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防や重症化予防を実施することがフレイル予防につながる。

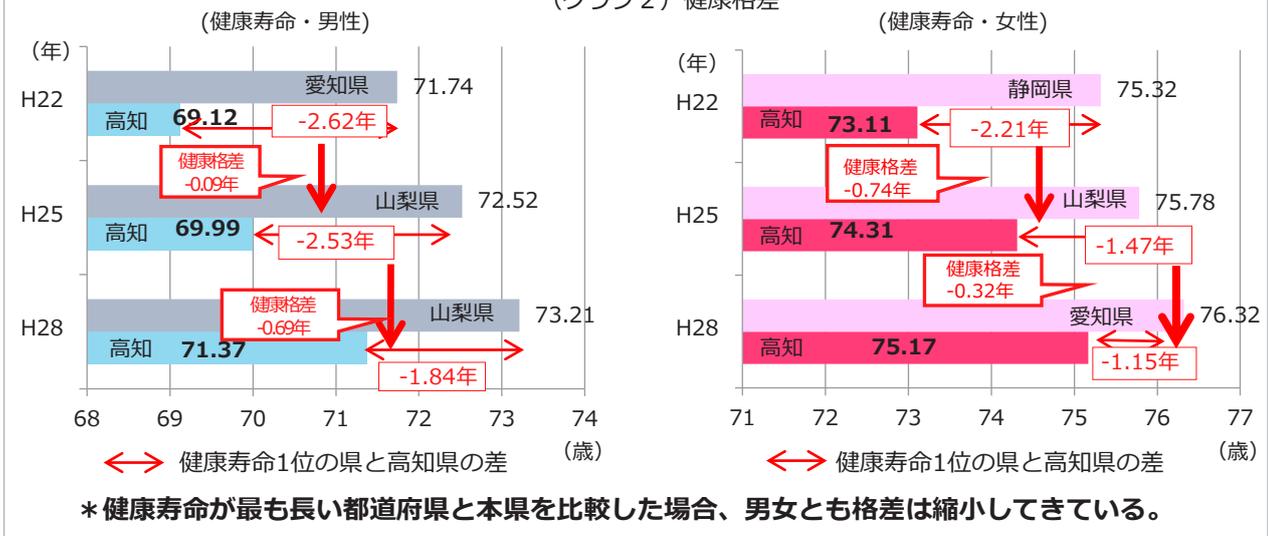
しかし、高齢者は、加齢に伴う身体機能の低下や複数の慢性疾患の罹患に加え、身体的、精神・心理的、社会的な脆弱性といった多様な課題と不安を抱えやすく、フレイル状態になりやすい傾向にあることから、高齢者の健康づくりにおいては、効果的にフレイルを予防することが求められている。

また、国の「健康寿命延伸プラン」においても、フレイル等高齢者の特性を踏まえ、保健事業と介護予防を効果的かつ効率的で、高齢者一人ひとりの状況に応じたきめ細かなものとするため、市町村における高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について、2024年度までに全市区町村で展開するとしている。

こうしたことから、県内市町村においてもフレイル予防の取組を積極的に進めていくことが重要である。



(グラフ2) 健康格差



出典：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
※国民生活基礎調査「日常生活に制限のない期間の平均」をもとに算出



2 ガイドラインの目的

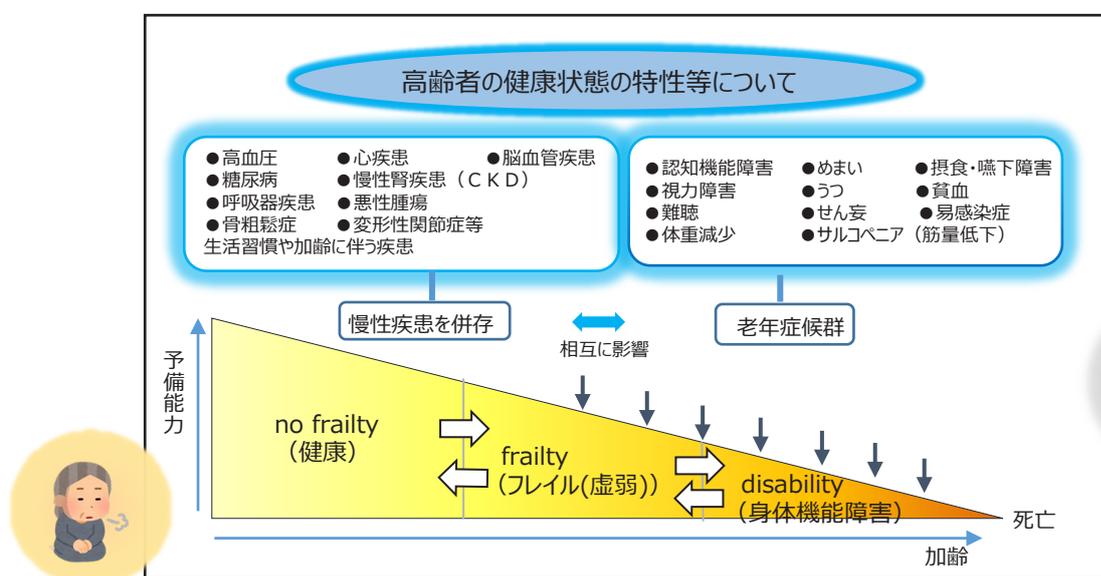
フレイル予防については、それぞれの地域の課題や特性を踏まえて取り組むべきであることから、市町村が主体となって推進していく必要がある。このため、フレイル予防の普及・展開のための基本的な考え方を示した市町村向けガイドラインを策定した。

各市町村においては、本ガイドラインを参考に、庁内や関係団体等と十分に連携を取ったうえで、地域づくりを含めた高齢者の健康づくりに取り組んでいただきたい。

3 フレイルとは

「フレイル」とは、高齢者が加齢によって心身ともに虚弱になった状態をいう。「健康」と「要介護状態」の間の段階で、高齢者の多くがフレイルの過程を経て要介護状態になると考えられている。

フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切に介入することで生活機能の維持・向上を図ることができるため、フレイルの早期発見、早期対処が必要である。



出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」

フレイルとは、『フレイル診療ガイド2018年版』（日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018）によると「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。フレイルは、「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、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意味する。」と定義されている。また、「フレイルの前段階にあたる「プレフレイル」のような早期の段階からの介入・支援を実施することも重要である。

前ページの図のように、高齢者は加齢に伴いフレイルが顕著に進行することや、複数の慢性疾患を保有し、フレイルなどを要因とする老年症候群の症状が混在するため、包括的な疾病管理がより重要になる。

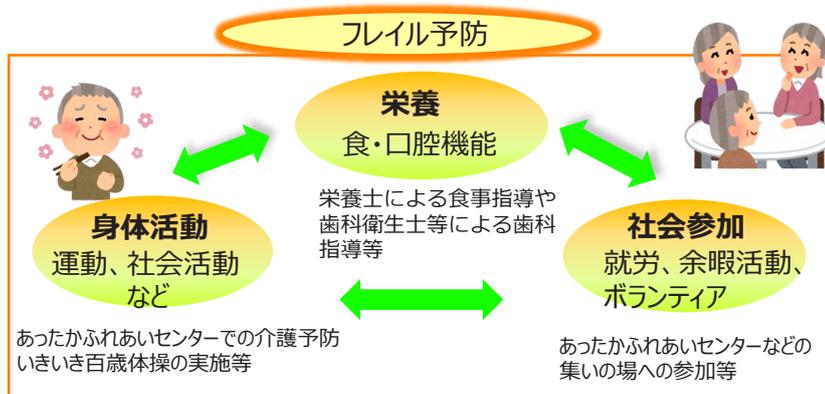
また、医療のかかり方として、多医療機関受診、多剤処方、残薬が生じやすいという課題があるとともに、健康状態や生活機能、生活背景等の個人差が拡大する。

こうした特性も含め、高齢者は身体的、精神・心理的、社会的な脆弱性といった多様な課題と不安を抱えやすく、フレイル状態になりやすいため、フレイル予防が必要である。

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢先生によると、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になる、ということが分かってきたとされる。また、フレイルの予防については、栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加が大切なポイントである。

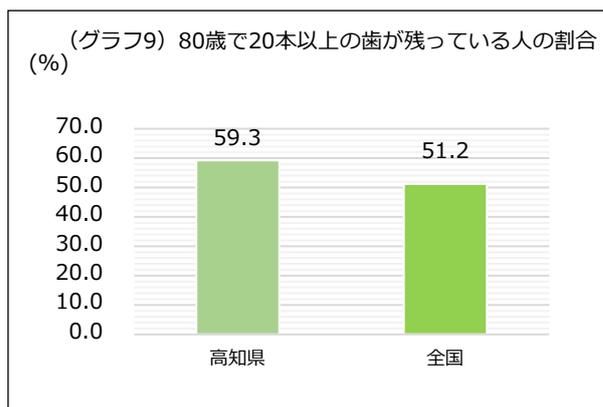
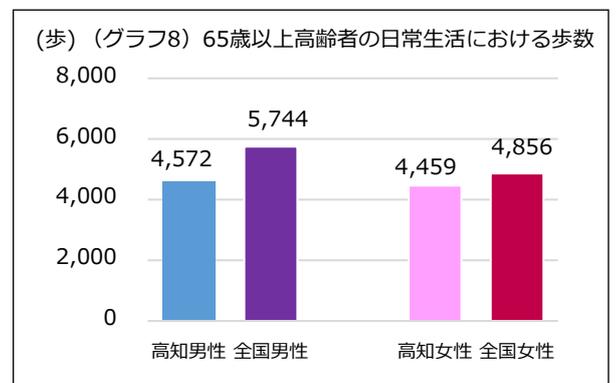
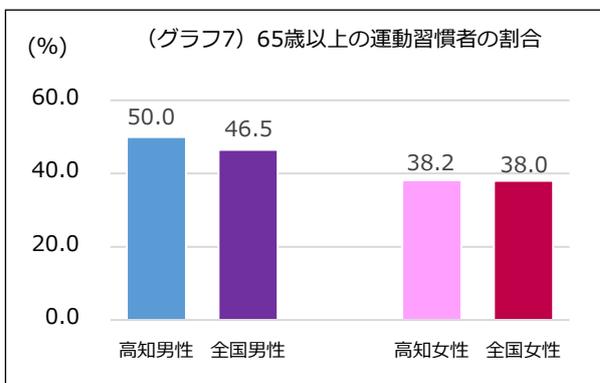
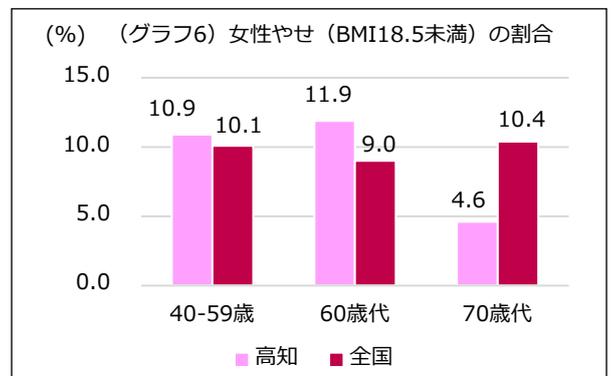
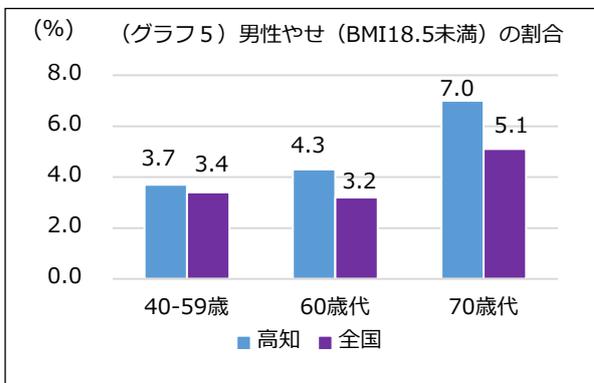
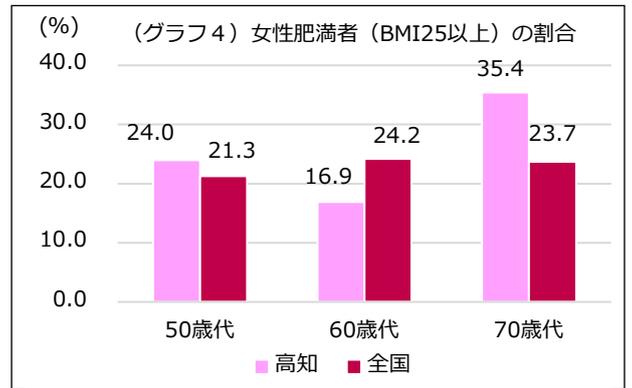
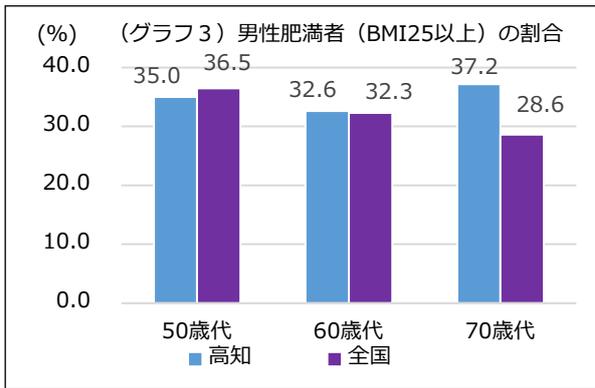


(フレイル予防の3つのポイント)



出典：東京大学高齢社会総合研究機構（改編）

4 高知県と全国の高齢者の現状



出典：(グラフ3～8) 平成28年高知県県民健康・栄養調査
平成28年国民健康・栄養調査 (厚生労働省)

(グラフ9) 平成27年高知県歯と口の健康づくり実態調査
平成28年歯科疾患実態調査 (厚生労働省)

5 高齢者の特性を踏まえた健康支援

高齢者の健康支援については、以下のような高齢者の特性を踏まえた支援が必要である。

- (1) 壮年期における肥満対策に重点を置いた生活習慣病対策（特定保健指導等）から、体重や筋肉量の減少を主因とした低栄養や口腔機能、運動機能、認知機能の低下等のフレイルに着目した対策に徐々に転換することが必要である。
- (2) 生活習慣病の発症予防より、重症化予防の取組が相対的に重要となる。また、壮年期からの生活習慣病の延長線上で肥満傾向にある高齢者も多く、代謝の低下とともに筋肉量の減少（サルコペニア）の影響もあり、筋骨格系疾患等（ロコモティブシンドロームなど）の慢性疾患の取組も重要となる。保有する疾患が重症化しないよう管理に努めることが大切である。
- (3) フレイルと疾病の関係として、糖尿病や心血管疾患などの生活習慣病の発症や多剤服用などは、フレイルのアウトカムであると同時にその原因にもなり得ると言われている。これらの対策は医療保険者の取組としてより重要となる。具体的には、疾病の重症化・再発、入院の防止や多剤服用による有害事象の回避（服薬管理）などが考えられる。
- (4) 後期高齢者においては、壮年期よりも疾病の重複が多く、個別疾患のガイドラインでは対応できない点も多くなる。そのまま適用すると重複受診・薬剤の過剰投与になる恐れもあるため、かかりつけ医等と連携の上、医療専門職によるきめ細やかなアウトリーチを主体とした健康支援に取り組むことが適当である。
- (5) 高齢者の中には、健診も医療も受診していない、または、医療中断などのため保険者でも健康状態を把握できない者がいる。そのような人の状態を把握し、必要な場合は適切な医療・介護サービスにつなぐことも重要な健康支援である。

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（改編）

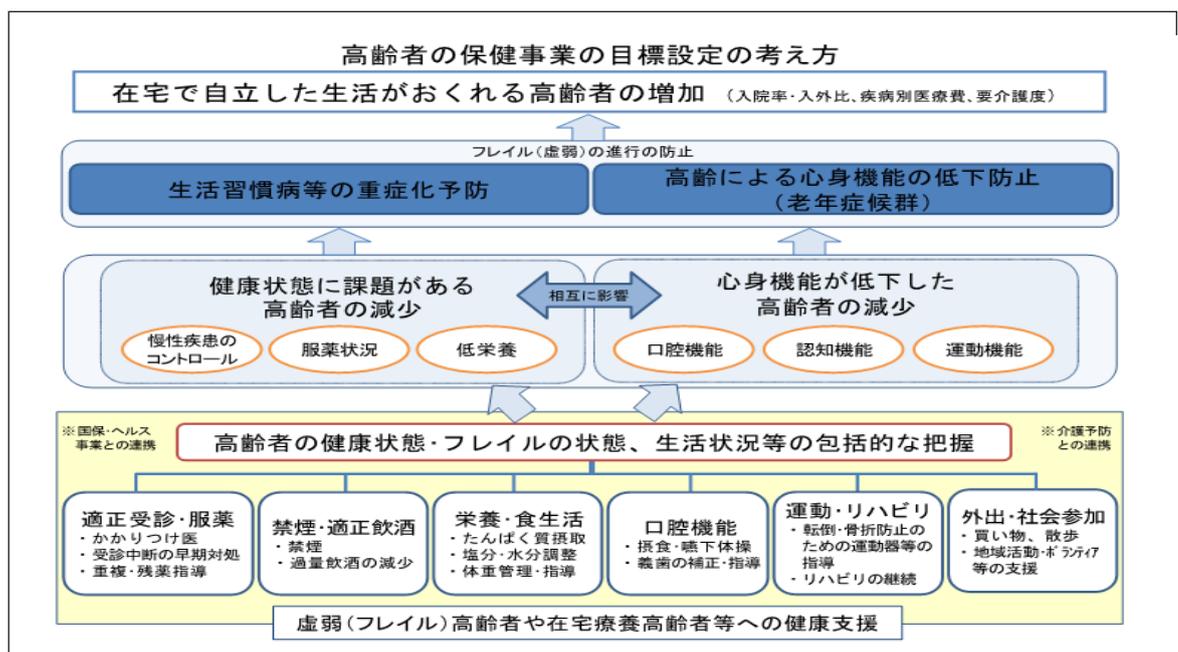


6 健康課題等の把握と目標の設定・評価

市町村は、住民の健康課題等の把握のため、国保データベース（KDB）システム等を活用し、保有する健診・レセプト等の健康情報から課題を把握することができる仕組みの構築、分析を行うとともに、市町村健康増進計画、国保データヘルス計画、介護保険事業計画等も踏まえ、地域の高齢者が抱える健康課題の抽出を行う。また、地域資源の把握や、これらの課題について、従来の事業では対応できていない事項も明らかにする。

併せて、事業の実施後に事業評価を行い、継続的な改善につなげていくため、事業実施前に目標と評価指標を設定する。目標には中長期的な大目標・中目標と、毎年度の個別事業により達成を目指す短期的な小目標が考えられ、評価指標もそれぞれに設定することが求められる。

短期的な目標は、事業の実施前後ですぐに変化の状況が確認できるもの（低栄養対策の場合の体重や食事摂取の状況等）であり、中長期的な目標は、短期的な目標が達成されたのちに起こる変化や望ましい状態像（医療費の減少、要介護認定率の低下等）を示すものとなる。下に高齢者の保健事業の目標設定の考え方についての例を示す。



出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」

～参考～

土佐町では、健康寿命を延ばし元気な高齢者が増えていくことを目指して、平成16年度よりフィールド医学事業を高齢者保健福祉計画に位置づけ、ご長寿健診（後期高齢者健診）を実施している。

仁淀川町では、フレイル事業開始前に町で保有するデータ（KDB、住民基本台帳、介護保険認定データ、インフォーマルサービスの利用状況等）をとりまとめ、地区診断を実施している。



7 取組の方向性と高齢者に対する支援内容の例

高知県では、全国に先行して過疎高齢化が進行する中で、地域の支え合いの力が弱まってきた背景がある。そのため、高知型福祉の拠点である「あったかふれあいセンター」を整備するとともに、できる限り本人の希望に応じて地域で住み続けられるようにしていくため、民生委員・児童委員やあったかふれあいセンター、地域包括支援センターなど、地域の様々な関係団体によるネットワークづくりを推進するなど「高知版地域包括ケアシステム」の構築に取り組んできた。

こうした取組により、住民主体の通いの場が増加するなど、高齢者の健康づくりや介護予防に対する意識も高まってきている。今後も「フレイル予防」を通して、地域の高齢者の健康づくりに取り組む必要があり、県はそれぞれの市町村の状況に応じた側面的支援を実施していく。

各市町村においては、健康課題や、現在実施している事業等を評価・整理するとともに「フレイル予防」の実施に向けて検討していく必要がある。

ここでは、各市町村で考えられる支援内容の例を示す。

- (1) フレイル状態にある高齢者を把握する取組及び地域の健康課題の整理・分析
 - ◆後期高齢者の質問票（12ページ参照）を用いた健康状態の評価（後期高齢者医療制度）
 - ◆住民主体によるフレイルチェックの実施（東京大学高齢社会総合研究機構）等（健診の場以外のあったかふれあいセンター等の通いの場での実施など）
- (2) (1)により把握した状況から保健師等専門職がアセスメントを行うとともに、地域や対象者の状況に応じて、フレイル予防や重症化予防等の取組を実施するなど事業全体のコーディネートを実施

高齢者の抱える健康課題は複合的であることも多いため、個別の健康課題からの抽出を行っている場合でも、アセスメントは個別の課題に限定されることなく、複合的な視点を持って行き、高齢者の健康課題を特定していくことが求められる。

その際、身体機能だけではなく、社会的な状況も考慮することが必要であるため、単一の職種だけではなく、多職種で課題を共有し、解決に結び付けていくことが求められる。

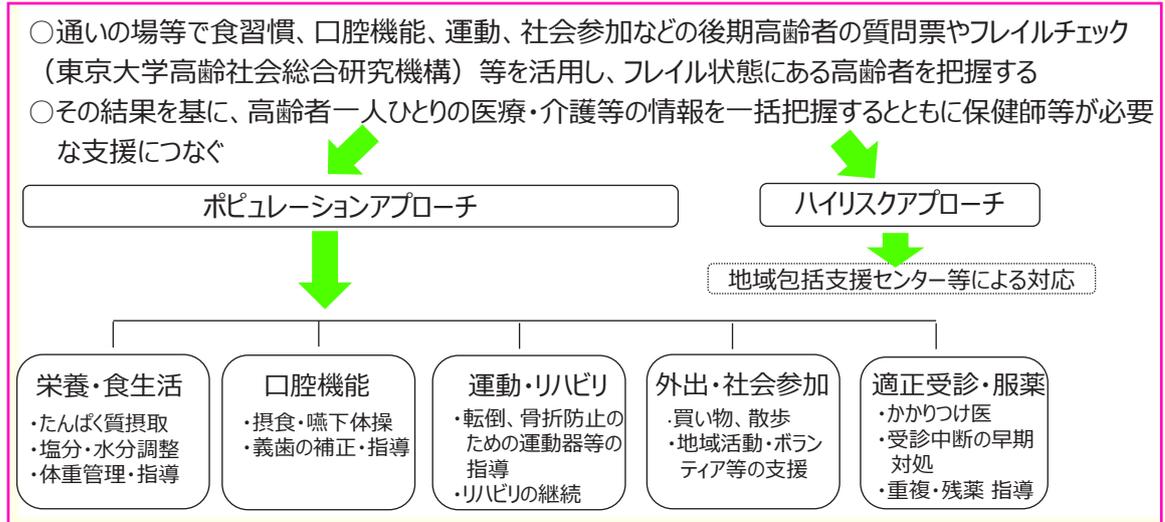
健康課題を有する高齢者は複数の疾患を有していることが多いため、かかりつけ医と連携して疾病管理を支援する視点も重要である。

また、指導の際には、高齢者がなぜそのような健康課題を抱えるに至ったかについての原因や改善に向けた取組の検討に必要な背景情報を把握するアセスメントを行い、高齢者本人と一緒に考えながら、個々人の状態に即した助言・指導を行う。

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」

- ◆ハイリスク者に対しては、地域包括支援センターから医療や重度化防止のサービスへつなぐ
- ◆ポピュレーションアプローチとして、高齢者の状態に応じたフレイル予防の事業を実施

フレイル予防の取組イメージ図



高齢者に対する支援の具体例

各市町村の健康課題、現在実施している事業等を評価・整理するとともに実施に向けて検討していくことが必要である。

各市町村で考えられるハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの具体例を示す。

1. ハイリスクアプローチ

(1) 低栄養防止・重症化予防の取組

- ア. 栄養・口腔・服薬に関わる相談・指導
- イ. 生活習慣病等の重症化予防に関わる相談、指導

(2) 重複・頻回受診者、重複投薬者等への相談、指導

(1)(2)などハイリスク者への支援については、通いの場では、ハイリスク者が特定されないよう留意するほか、アウトリーチ型の支援（医療機関への受診勧奨、家庭訪問による指導等）を実施する等の配慮を行う。

(3) 健康状態が不明な高齢者の状態把握、必要なサービスへの接続

過去1年間のレセプト情報等をもとに、医療や介護サービス等につながっておらず健康状態が不明、また閉じこもりの可能性がある高齢者等について抽出。

抽出された高齢者に対するアウトリーチ支援を行い、後期高齢者の質問票等により健康状態や心身機能を把握し、相談・指導を実施する。受診勧奨など適切な医療・介護サービスへのつなぎ、通いの場等への参加勧奨などを行う。

特に、閉じこもりがちな高齢者については、保健師等専門職が地域包括支援センターや民生委員等と連携し、戸別訪問等を行い、健康課題の有無についてアセスメントを行う。その際には、高齢者が、なぜ、そのような状況に至ったのかについての原因や背景情報を把握、整理したうえで、改善に向けて、個々人の状態に即した支援を行う。

(4) 地域包括支援センター、医療機関等との連携した取組

各市町村では、地域包括支援センターや医療機関、その他関係機関と連携した取組を実施する。

2. ポピュレーションアプローチ

(1) 通いの場等において、フレイル予防の普及啓発活動や運動・栄養・口腔等のフレイル予防などの健康教育・健康相談の実施

- ・ あったかふれあいセンターへ、テーマに応じた薬剤師、管理栄養士、理学療法士等専門職の派遣
- ・ 歯科衛生士や訪問看護師等による健康教育や健康相談の実施

(2) 通いの場等において把握された高齢者の状況に応じて、健診や医療の受診勧奨、介護サービスの利用勧奨などを実施

- ・ 集落活動センターや住民主体の「通いの場」での健診受診への声かけやチラシの配布（19ページ南国市集落活動センター「チーム稲生」の取組参照）
- ・ 集落活動センターや住民主体の「通いの場」での健康イベントを活用

(3) 通いの場だけではなく、高齢者の健康に関する相談や不安等について日常的に気軽に相談が行える環境づくり

- ・ 住民同士による誘いの声かけや隣人・友人との茶話会などの実施。また、料理教室などの開催
- ・ 体力測定等を実施するイベント等の開催
- ・ 高知家健康づくり支援薬局による健康相談

(4) 運動、栄養・口腔機能、社会参加等に係るパンフレット等による情報発信

- ・ フレイル予防に関する住民向けの講演会やパンフレットの配布などによる情報発信
- ・ 住民参加を促すための各種教室（運動、栄養、口腔等）の参加案内をまとめた資料集の作成・配布
- ・ 市町村広報による情報発信
- ・ 市町村で開催する健康福祉に関するイベントでの情報発信

(5) 各種団体等と連携した取組

- ・ 民生委員・児童委員の活動や災害時要配慮者の支援など高齢者を支える他の取組との連携
- ・ 全市町村で、食生活改善推進員が自宅で閉じこもりがちな高齢者を対象に開催する「シニアカフェ」など、地域の方が集える小さな拠点づくり
- ・ 商店街、商業施設の活用及びコラボレーション
- ・ 老人クラブや総合型地域スポーツクラブとのコラボレーション
- ・ 配食サービスとの連携や活用

8 後期高齢者の質問票について

厚生労働省の「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」には、以下の(1)～(3)のように記載されている。

(1) 後期高齢者の質問票の役割

- ① 特定健康診査の「標準的な質問票」に代わるものとして、後期高齢者に対する健康診査（以下：健診）の場で「後期高齢者の質問票」を用いた問診（情報収集）を実施し、高齢者の特性を踏まえた健康状態を総合的に把握する。
- ② 診療や通いの場等においても「後期高齢者の質問票」を用いて健康状態を評価することにより、住民や保健事業・介護予防担当者等が高齢者のフレイルに対する関心を高め、生活改善を促すことが期待される。
- ③ 「後期高齢者の質問票」の回答内容と国保データベース（KDB）システムから抽出した健診・医療・介護情報を併用し、高齢者を必要な保健事業や医療機関受診につなげ、地域で高齢者の健康を支える。
- ④ 保健指導における健康状態のアセスメントとして活用するとともに、行動変容の評価指標として用いる。
- ⑤ 国保データベース（KDB）システムにデータを収載・分析することにより、事業評価を実施可能とし、PDCAサイクルによる保健事業に資する。

(2) 質問項目の考え方

フレイルなど高齢者の特性を踏まえて健康状態を総合的に把握するという目的から、(1)健康状態、(2)心の健康状態、(3)食習慣、(4)口腔機能、(5)体重変化、(6)運動・転倒、(7)認知機能、(8)喫煙、(9)社会参加、(10)ソーシャルサポートの10類型に整理している。

また、高齢者の負担を考慮し、質問項目数を15項目に絞り込んでいる。（「後期高齢者の質問票」は次ページ）

(3) 質問票を用いた健康状態の評価について

「後期高齢者の質問票」を用いた評価は、健診の際に活用されることを想定しているが、1年に1回の健診の機会だけではなく、市町村の介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）における通いの場やかかりつけ医の医療機関など、様々な場面で定期的な健康チェックのツールとして活用され、評価されることが考えられる。

- ① 健診の場で実施する
- ② 通いの場（地域サロン等）で実施する
- ③ かかりつけ医（医療機関）等の受診の際に実施する

【後期高齢者の質問票】

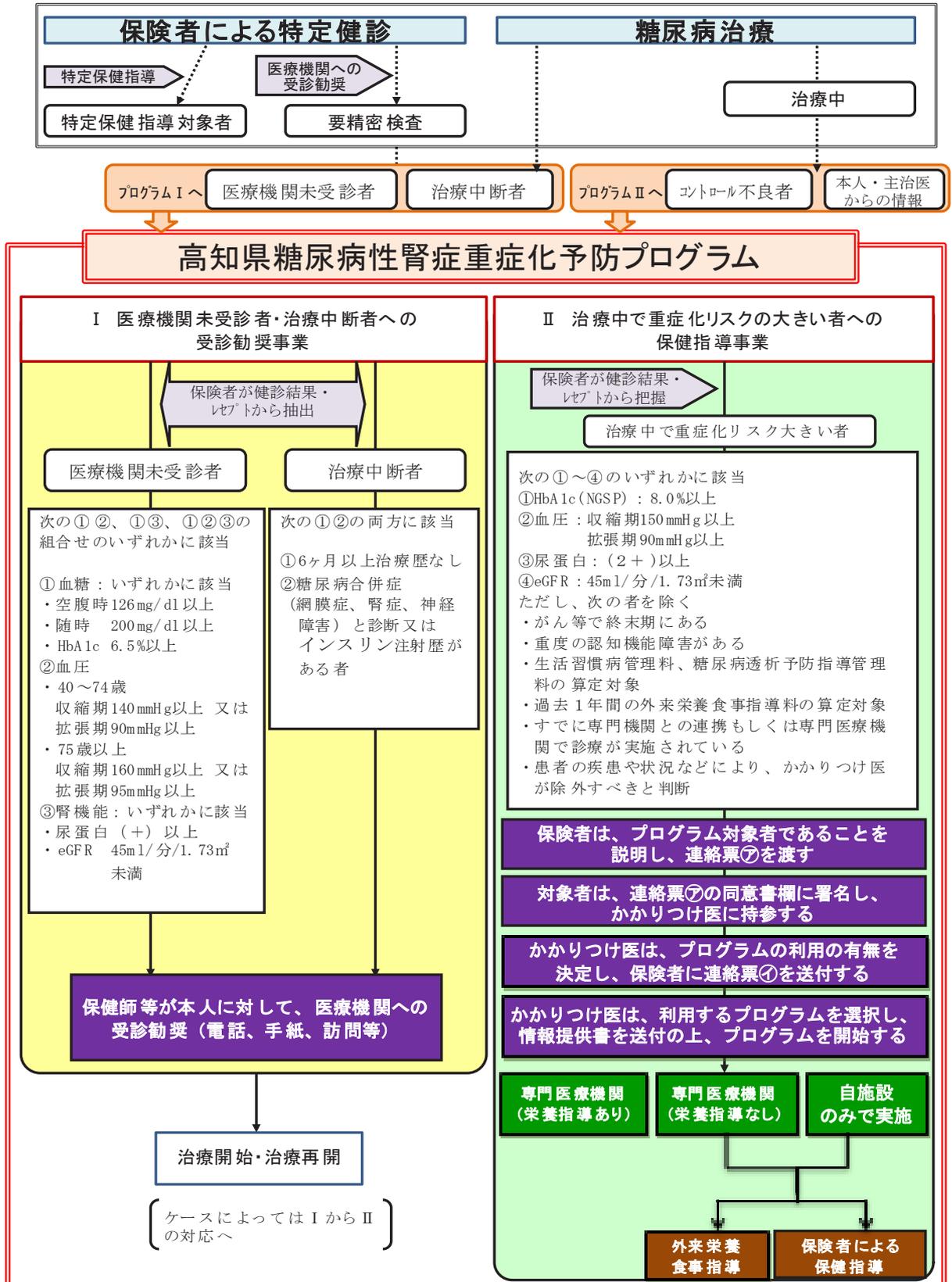
類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい②まあよい③ふつう ④あまりよくない⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6カ月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
	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
	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
認知機能	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せんか	①はい ②いいえ
	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
喫煙	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
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人との付き合いがありますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	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

※各項目の解説・ポイントは「高齢者の特性と踏まえた保健事業ガイドライン第2版」別添「後期高齢者の質問票の解説と留意事項」参照

フレイルの要因や関連項目のうち、どの機能が低下しているかを見るスクリーニングである。

※ここでは、参考として高知県糖尿病重症化予防対象者の抽出例を掲載

<糖尿病性腎症重症化予防事業体系図>



出典：「高知県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」

※詳細については「高知県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を参照のこと

9 取組例

【事例1】東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルチェック」（仁淀川町）

(1) 複合型フレイル予防プログラム（フレイルチェック）とは

- ・東京大学高齢社会総合研究機構が、大規模コホート調査研究（柏スタディ）から得られたエビデンスに基づき、フレイルの早期発見、予防を目的とした包括的プログラムである「フレイルチェック」を作成
- ・フレイルチェックは、病気のための判定基準ではなく、早期の状態において高齢者本人に気づきを与え、よりよい生活改善を目指す「一次予防」の基準
- ・フレイルチェック参加者が自らのフレイルの状態に気づき、「栄養（食、口腔機能）」「運動」「社会性」のフレイル予防に関する重要な要素を学び、三位一体型で取り組むプログラム。

①フレイルチェックのねらい

- ・「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり歩き、そしてしっかり社会性を高く！」という原点を分かりやすく見える化し、フレイルチェックの結果が直ちにその場で明らかになる。
- ・高齢者が自らの心身の状態に気づきやすく、サポーター（地域の元気シニア）の励ましと相まって、自分事化することにより、改善に取り組むことが促進されやすい。

②まちづくり

- ・フレイルは、社会性（人とのつながり、生活の広がり）の低下がその端緒であることが多いというエビデンスが明らかになったことは重要。
- ・社会性に関する事項も含むフレイルチェックを受けた人はそのことを自覚し「高齢者が地域の中で社会性のある生活をするのできるまちづくり」が自分自身にとっても重要、という理解につながる。

③オーラルフレイル

- ・フレイル予防には、食（たんぱく質と野菜）と口腔機能が大切ということがエビデンスベースで再確認されたことも重要。

(2) 意識変容の鍵は「同じ高齢者」

- ・22項目からなるフレイルチェックは、11のチェックと深掘チェックの2本立てで構成され、11のチェックは高齢者自身の主観的健康観、深掘チェックは主に身体機能、能力を測定する客観的データからなる。
- ・フレイルチェックは、サポーターの助けも借りながら、高齢者自らがチェック項目ごとに、皆と一緒に「赤シール」「青シール」を貼ることによって、フレイルにおける自身の今の立ち位置に気づく。
- ・サポーターが、同世代の高齢者目線で「自分たちも気づいたのだから、皆さんもやった方がいい」という雰囲気を作り、フレイル予防の3本柱である「栄養（食、口腔機能）」「運動」「社会性」という普遍の話を、高齢者本人の心にストンと落とす感じを出し、自分事化できる機会にすることで意識変容を促していく。
- ・半年後のフレイルチェックでも「青シールが増えた」「赤シールが減った」「維持ができた」ことを、同じ高齢者であるサポーターや地域の住民同士で分かち合う。

- ・気づきにおいても、継続においても「同じ高齢者同士」が意識変容、行動変容の鍵。
- (3) フレイルの段階に応じた具体的な政策体系
- ・フレイル予防を基軸とした、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けては、フレイルの段階に応じた具体的な政策として、
 - ①低リスク層に対するセルフマネジメントの強化
 - ②中リスク層に対する意識変容・行動変容に向けた既存事業への誘導
 - ③高リスク層に対するフレイルの実質的な改善に向けた積極的包括的介入
 が地域に根付くことが重要であり、具体的な取組や戦略は各自治体の工夫次第、腕比べであるとも言える。
 - ・フレイル予防には、高齢者が閉じこもらないコミュニティの形成を通じたまちづくりが重要であるが、併せて、定期的に行うフレイルチェックの結果をデータ化することにより、個々の心身の状況や予防効果を継続的に確認することができ、そのデータを自治体の介護予防政策、健康増進政策に反映させることが可能。

住民主体のフレイルチェック活動 ～特徴とねらい～
①科学的エビデンスから構築したフレイルチェック：サルコペニアや新規要介護のリスク予測
②健康長寿／フレイル予防のための3つの柱（栄養・運動・社会参加）
③システム化された養成研修（フレイルサポーター（地域の元気シニア）等）
④赤・青シールを参加住民が自分で貼り、自分の立ち位置が見える化
⑤楽しくワイワイ笑いながら、かつ、きっちりと測定
⑥フレイルサポーターが「ツボどころ・目からウロコ」の情報を参加住民と一緒に共有し、さらに自治体の既存活動にもつなぐ
⑦必ず「継続」というルールに乗り、半年単位の定期的なチェック（「半年後にまたお会いしましょう」の声かけ）
⑧リスク保有者（赤シールが多くデータが悪い）に対しては専門職に必ずつなぐ
⑨フレイルサポーター自身の連帯感と達成感、次回に向けた進化と成長
⑩次回のフレイルチェックまでの半年間に、住民をどのように意識変容・行動変容できるのか、各自治体で工夫を凝らす【腕比べ】
⑪東京大学高齢社会総合研究機構が中心となることにより、フレイルチェック活動参加自治体は、全国の自治体の取組を共有でき、かつ、常に最新の知見が得られるとともに、随時、様々な助言が得られる。



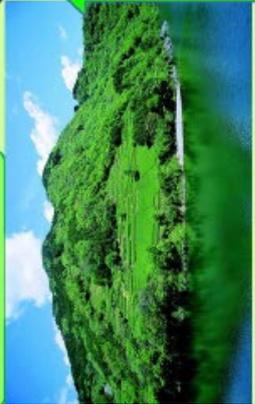
仁淀川町では、令和元年からフレイルチェック活動の取組を開始し、最初にフレイル概念の啓発とフレイルサポーター養成を行い、各地区でフレイルチェックを始めました。現在（令和元年度末）、フレイルサポーターが34名、フレイルチェックを受けられた方は8地区・104名です。結果を個人ごとに見ると、元気にそうに見えていた人が実はフレイルが進行していたこと、また地区ごとの健康課題（筋力低下や滑舌の悪さ、物忘れへの不安等）等も明らかになりました。

そこで、フレイルチェックの結果に基づく健康講話のテーマ設定等、住民の気づきを「そっと押す」保健活動の充実、また、昨年のフレイルチェック結果を踏まえ、口腔機能の低下を防ぐことが仁淀川町の「フレイル予防の1丁目1番地」と仮説を立て、「年齢を重ねても諦めない」オーラルフレイル活動を強化していきます。

併せて、半年後の自分をイメージしたセルフプラン「心積もりメモ」の普及を行い、人生100歳時代を生ききる住民を官民協働で支える体制の構築を目指しています。

フレイル予防活動を通じた健康長寿の地域（コミュニティ）づくり

地域住民



地域のエンパワメント活動
におけるキーマン

フレイルサポーター

② 【気づき】～自分事化～
住民(サポーター)による
ポピュレーションアプローチ



青・赤シールで
スクリーニング

今の立ち位置の把握
(指標・数値化の意義)
(見える化)

気づき・自分事化

【選択】と【活用】
ヘルスリテラシーの獲得

自分のからだ：変えられる？
いや、変えてみせる！

“3つの柱（原点）”
ヒントは身近にあった！



個人の変化
組織の変化
地域の変化
「フレイル」が共通言語
として機能する！

④

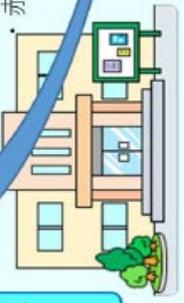
- 【保健師等によるポピュレーションアプローチ】
- ・地域：課題をテーマにした健康教育
集団支援と個別対応(課題別7ポロアツプメニュー)
 - ・個人(赤シール8枚～10枚)：
- 【地域包括支援センターによるMUSKATアプローチ】
- ・個人(赤シール11枚以上)：即時介入

③

- 【結果の集計・現状把握】
- ・赤シール50%以上の項目＝
地域(又は集団)の課題
 - ・赤シール8枚以上＝個人の課題(リスク)

①

行政



フレイル総合評価によるPDCAの確立

【結果】～自己肯定感～
フレイルチェックでサポーターと一緒に結果を
分かち合い(半年後、1年後…)

自分のからだ：変わった？！
半年前と変わらなくても頑張ったよ！
“レ・ミゼリコルディアによる効果”

健康寿命
延伸



⑤

- 【評価・改善】
- ・地域：④や既存事業の効果等を検証
 - ・個人：フレイルチェック半年後、1年後の結果の比較(住民の意識、行動変容を評価)
- ⇒取り組みの継続、新たな施策化へ

出典：仁淀川町・中央西福社保健所

【事例2】「いきいき百歳体操」を通じたオーラルフレイル・栄養（高知市）

高知市では平成14年度より運動機能向上プログラム「いきいき百歳体操」を考案し、平成17年度からは「いきいき百歳体操」の口腔機能版として「かみかみ百歳体操」を介護予防活動として取り組んできました。

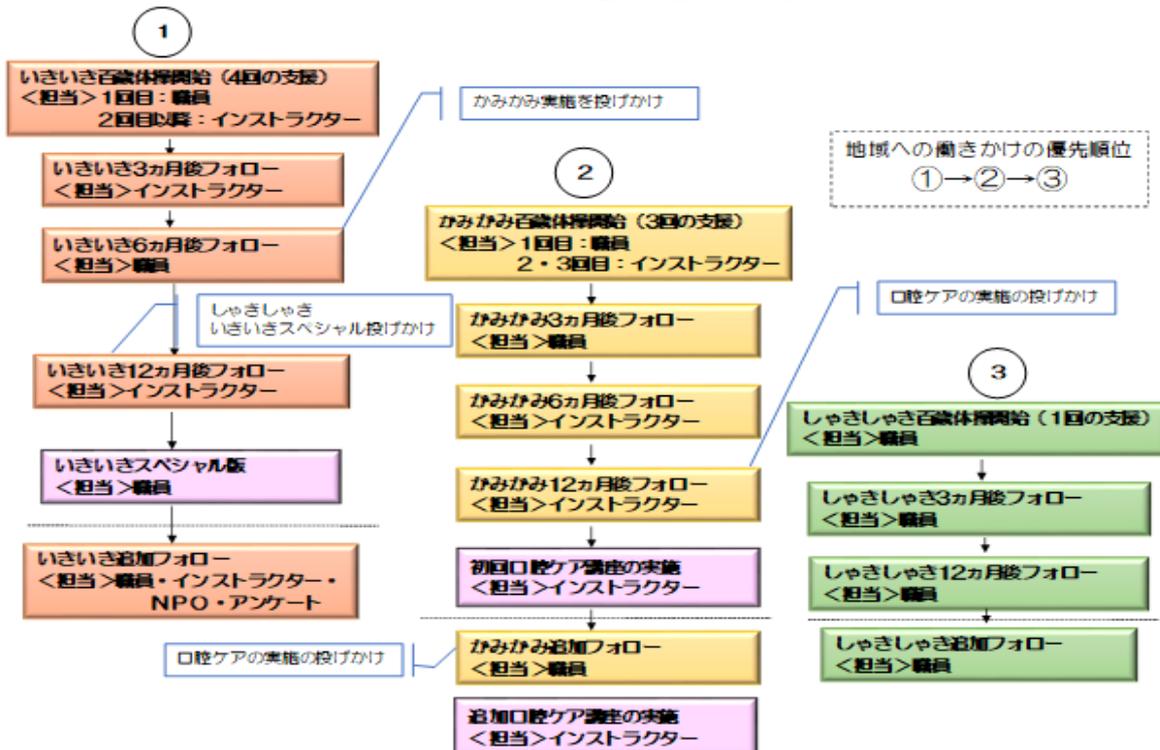
体操開始前には、体操の効果や目的などを説明し、体操の動機づけを行うとともに、体力測定などを実施して、参加者自身に効果を実感してもらえよう働きかけており、それが体操継続へのモチベーションにもつながっていると思います。

また、これらの活動を住民主体の活動として地域で展開するため、体操会場をサポートする住民ボランティア「いきいき百歳サポーター」を定期的に養成してきました。会場の中には、平成14年の体操開始当初から継続されている会場もあります。

体操は住民主体の通いの場として、地域の公民館、集会所等の住民に身近な場を活用して実施しており、住民の交流の機会にもなっています。体操参加者へのアンケートでも「友人ができた」「人と会話することが楽しい」など体操だけではなく、交流も参加する目的の一つとなっていることが分かりました。一人ではなく、仲間と一緒にすることで続けられるのです。下記の図は、「いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操」の地域支援の流れについて示したものです。段階的に介護予防の取組内容をステップアップしていける仕組みをつくっています。

フレイル対策は、運動、栄養、口腔、社会参加を一体的に実施することにより大きな効果が得られると言われており、高知市としては、これまでの介護予防の取組に加え、これまで取り組めていない、高齢者の低栄養問題に関しても既存のいきいき百歳体操の場などを活用して取組を検討しています。このような介護予防の取組がフレイル予防にもつながると考えています。

「いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操 地域支援の流れ」



提供：高知市

【事例3】集落活動センター「チーム稲生」（南国市）

5～10年後を見据えた、地域の拠点づくり

集落活動センター「チーム稲生」は、県からの働き掛けをきっかけに、2014年6月に県内14カ所目、中山間地以外では初めての「都市近郊型の集落活動センター」として発足した。稲生地区は南国市の中心市街地にも近く、中山間地のような目の前の危機には瀕していないが、同様に人口減少と高齢化が急速に進んでいる。「まだ余裕があるが、5～10年後にはかなり困難な状況に見舞われる。今からその時に備えて、地域運営組織の活動を通じて住民の我が事意識を高めておかなければならない」。このような判断から、センターの活動を「健康づくり（サロン事業）」と「防災づくり（自主防災活動）」に重点を置き、地域住民の一体感と当事者意識の醸成に努めている。

チーム稲生では、集団特定健診日にカレーを提供するなどして、受診を呼びかけるなどした。それをきっかけにセンターに来所するようになった方もいる。まずは地区住民の健康意識の向上を目指す取組を行っている。

また、活動拠点は市の公民館「稲生ふれあい館」であり、館長室に事務局を設け、市の委託職員で地元出身の集落支援員が1名常駐している。月に2回、高齢者の交流と健康づくりを目的としたサロンを開くなど「公民館のサロン化」および「公民館を中心とした地域の拠点づくり」を主目標に掲げており、公民館活動と密接にした。

地域づくりを進めているのも大きな特徴であり、「毎日サロンをやってくれたら、私は病院に行く必要ない。」といった、センターに通う80代の女性からの声も上がっている。

稲生地区の医療費データ

	平成25年（集活センター設立前年）	平成29年
人口（70～74歳）	93人	91人
年間医療費	65,773,892円	44,210,357円
医療費 明細件数	2,852件	1,986件
1件当たり医療費	23,062円	22,261円

●削減費 21,563,535円 ●削減件数866件 （南国市市民課）



「チーム稲生」作成の特定健診を呼びかけるうちわ（住民等に配布）

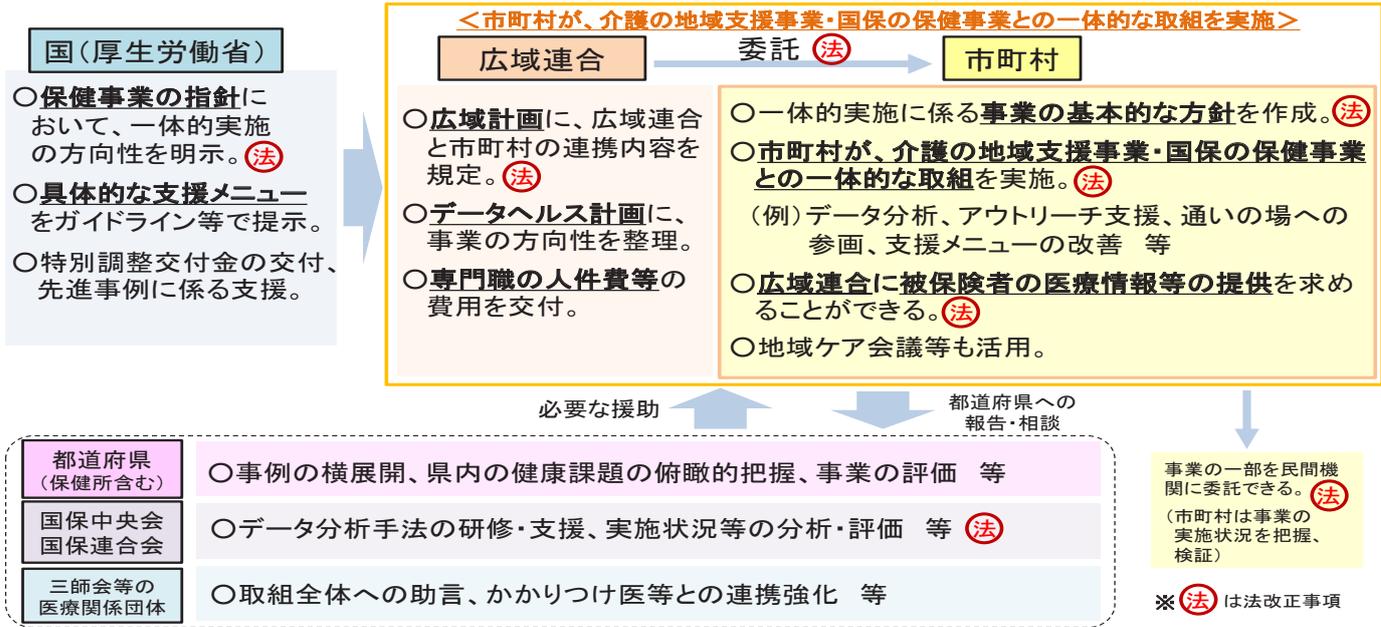


10 参考

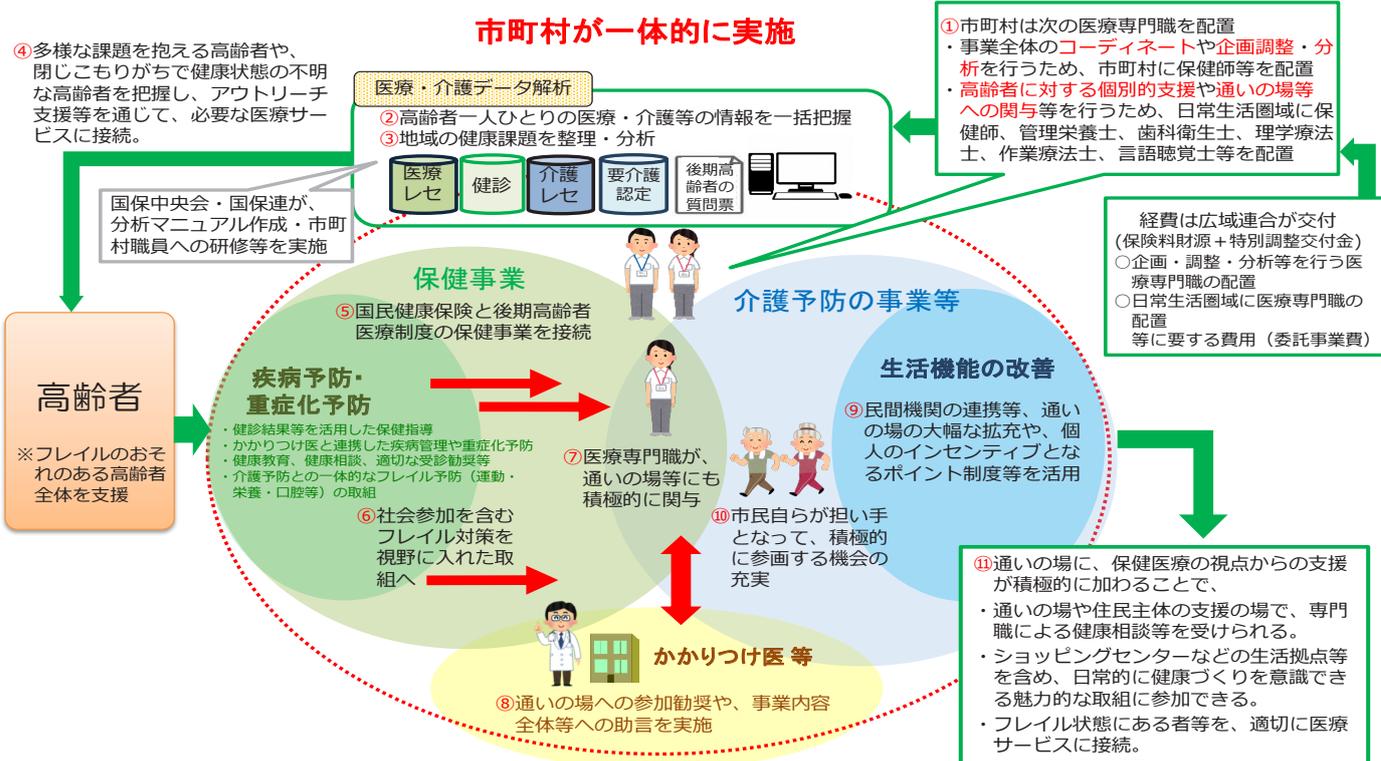
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施は、これまで生活習慣病対策・フレイル対策としての保健事業（医療保険）と介護予防（介護保険）が制度別に実施されてきたが、人生100年時代を見据え、保健事業と介護予防が一体的に実施されることが求められるようになり、一体的実施のあり方が「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン（令和元年10月改定）」に示された。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（スキーム図）

高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細かな支援を実施するため、**後期高齢者の保健事業**について、後期高齢者医療広域連合と市町村の連携内容を明示し、**市町村において、介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業と一体的に実施**。



高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（市町村における実施のイメージ図）



～2024年度までに全ての市区町村において一体的な実施を展開（健康寿命延伸プラン工程表）～

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進するための 「特別調整交付金交付基準」のポイント

1 交付の対象となる事業の要件

- ・広域連合が一体的実施等の保健事業を市町村に委託
- ・委託を受けた市町村は次の医療専門職を配置して事業を実施
 - ①健康課題の把握・分析、事業の企画・調整・分析、評価等を行う保健師等の医療専門職
※専従の正規職員を念頭(企画・調整等の一環として関連業務に従事することは可)
 - ②各地域(日常生活圏域)において個別訪問等や通いの場等への積極的関与の支援を行う医療専門職(保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等)
※常勤、非常勤ともに可
- ・事業の実施に当たって、関係機関、関係団体に委託することも可

2 交付額

広域連合が市町村に委託事業費を交付。委託事業費の2/3を特別調整交付金で支援

- ① 企画・調整等の業務に要する費用
→市町村毎に交付基準額580万円の2/3を上限
- ② 個別的な支援や通いの場等への関与等の業務に要する費用
→事業を実際に実施する日常生活圏域ごとに交付基準額350万円の2/3を上限、及びその他経費として交付基準額50万円の2/3を上限

【企画・調整等を担当する医療専門職】

市町村ごとに1人分の委託事業費を交付

正規職員を念頭(専従)
保健師・管理栄養士・医師

(1) 事業の企画・調整等

- ・KDBシステムを活用した分析・健康課題の明確化
- ・庁内外の関係者間の調整、地域医療関係団体との連携
- ・事業全体の企画・立案・調整・分析
- ・通いの場等への関与に向けた事業計画の策定
- ・国保保健事業(重症化予防など)と連携した事業計画の策定
- ・かかりつけ医等との進捗状況等の共有

(2) KDBシステムを活用した地域の健康課題の分析・対象者の把握

- ・医療、健診、介護情報等を整理・分析、重点課題の明確化
- ・介護予防・日常生活圏域ニーズ調査等の分析結果も活用して、地域健康課題の整理・分析
- ・医療・介護の情報を分析し、支援対象者の抽出と事業へのつなぎ



(3) 医療関係団体等との連絡調整

- ・事業の企画段階から相談等
- ・事業の実施後においても実施状況等について報告

【地域を担当する医療専門職】

日常生活圏域ごとに1人分の委託事業費を交付

常勤・非常勤いずれも可
保健師、管理栄養士、歯科衛生士、
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等

※個別的支援と併せて、通いの場等への関与(ポピュレーションアプローチ)を実施

●高齢者に対する個別的支援(ハイリスクアプローチ)

ア 低栄養防止・重症化予防の取組(かかりつけ医と連携したアウトリーチ支援)

- (a) 栄養・口腔・服薬に関わる相談・指導
- (b) 生活習慣病等の重症化予防に関わる相談・指導

イ 重複・頻回受診者、重複投薬者等への相談・指導の取組

ウ 健康状態が不明な高齢者の状態把握・受診勧奨等・必要なサービスへの接続

●通いの場等への積極的な関与(ポピュレーションアプローチ)

ア フレイル予防の普及啓発、運動・栄養・口腔等取組等の健康教育・健康相談を実施

イ フレイル状態の高齢者を把握し、低栄養や筋力低下等の状態に応じた保健指導や生活機能向上の支援等を行う。

ウ 取組により把握された高齢者の状況に応じて、健診や医療の受診勧奨、介護サービスの利用勧奨などを行う。

介護予防
(地域リハビリテーション活動支援事業等)の取組と一体的に実施

〈問い合わせ先〉

- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関すること
高知県健康政策部国民健康保険課 (088-823-9629)
高知県後期高齢者医療広域連合 (088-821-4896)
- 国保データベース (KDB) システムに関すること
高知県国民健康保険団体連合会 (088-820-8420)
- 栄養に関すること
高知県健康政策部健康長寿政策課 (088-823-9648)
- 歯科に関すること
高知県健康政策部健康長寿政策課 (088-823-9675)
- 高知家健康づくり支援薬局に関すること
高知県健康政策部医事薬務課 (088-823-9749)
- あったかふれあいセンターに関すること
高知県地域福祉部地域福祉政策課 (088-823-9090)
- 地域支援事業に関すること
高知県地域福祉部高齢者福祉課 (088-823-9627)

〈引用・参考文献〉

- 一般社団法人日本老年医学会、国立研究開発法人国立医療研究センター：
フレイル診療ガイド 2018年版，株式会社ライフ・サイエンス，2019
- 厚生労働省：高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版，2019
- 厚生労働省：後期高齢者医療の調整交付金の交付額の算定に関する省令，2020
- 東京大学高齢社会総合研究機構：フレイル予防ハンドブック，2018
- 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター：
地域におけるフレイル予防活動実践！マニュアル，2019
- 東京大学高齢社会総合研究機構 神谷哲朗：
国家戦略としてのフレイル予防健康長寿のまちづくり講演資料，2019
- 高知県：第4期高知県健康増進計画 よさこい健康プラン21
- 高知県：第3期高知県食育推進計画

高知県フレイル予防推進ガイドライン検討会設置要綱

(目的)

第1条 高齢者は、加齢に伴う身体機能の低下や複数の慢性疾患の罹患に加え、身体的・精神的・心理的・社会的な脆弱性といった多様な課題と不安を抱えやすく、フレイル状態になりやすい傾向にあり、高齢期の健康づくりのための効果的な予防が求められている。

このため、県内の高齢者ができるだけ要支援・要介護状態にならないようQOLの維持・向上に資するフレイル予防を推進するためのガイドラインについて検討することとし、「高知県フレイル予防推進ガイドライン検討会」(以下「検討会」という。)を設置する。

(任務)

第2条 検討会は、次の各号に掲げる事項について、協議するものとする。

- (1) フレイル予防を推進するためのガイドライン作成に必要な情報交換及び協議
- (2) その他、検討会の目的を達成するために必要な事項

(組織)

第3条 検討会は、別紙の団体に所属する委員で組織する。

(任期)

第4条 委員の任期は、目的を達成するまでとする。

(会議)

第5条 検討会は、事務局が招集する。

(事務局)

第6条 事務局は、高知県地域福祉部高齢者福祉課に置く。

附 則

この要綱は、令和元年12月17日から施行する。

○検討委員

所属	職名	氏名
高知県医師会	常任理事	田中 康
高知県歯科医師会	理事	矢野 宗憲
高知県薬剤師会	常務理事	長崎 大武
高知県看護協会	常任理事	西川 公恵
高知県栄養士会	会長	新谷 美智
高知県歯科衛生士会	副会長	坂本 まゆみ
高知県理学療法士協会	副会長	大畑 剛
高知県食生活改善推進協議会	会長	西村 富美子
住民活動代表 (集落活動センターチーム稲生)	代表	山崎 昇
市町村代表 (仁淀川町)	保健福祉課課長補佐	片岡 信博
市町村代表 (高知市)	健康福祉部高齢者支援課主任	田部 佳枝
市町村代表 (土佐町)	地域包括支援センター所長	北村 和喜

○オブザーバー

所属	職名	氏名
高知大学教育研究部医療学系 連携医学部門 (公衆衛生学)	准教授	宮野 伊知郎
高知県後期高齢者医療広域連合	事業課 課長補佐	高橋 良美
高知県後期高齢者医療広域連合	事業課 主任	河村 京子
高知県国民健康保険団体連合会	保険者支援課 主任	森本 歩美
高知県国民健康保険団体連合会	保険者支援課 主任	川西 未紗

参考資料（リーフレットなど）

- 参考① フレイル予防のための食生活 低栄養に気をつけよう！
（高知県健康政策部健康長寿政策課）
- 参考② 食事バランスチェックシート
（公益社団法人高知県栄養士会）
- 参考③ ご存知ですか？オーラルフレイル【HP掲載】
（高知県健康政策部健康長寿政策課・高知県歯科医師会）
- 参考④ 元気, 歯つらつ, 健口長寿をめざして！“ストップ！オーラルフレイル”
（一般社団法人高知県歯科衛生士会）
- 参考⑤ いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操【HP掲載】
（高知県地域福祉部高齢者福祉課）
- 参考⑥ フレイル予防の推進～フレイルを予防して健康長寿をめざしましょう！！～
（高知県地域福祉部高齢者福祉課）

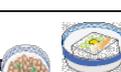
-その他参考（ホームページ参照）-

公益財団法人日本理学療法協会：「理学療法ハンドブック」

一般社団法人日本老年医学会：「かかりつけ医のための後期高齢者の質問票対応マニュアル」

食事バランスチェックシート

★食べた食品の欄に○を入れましょう！

主な働き	栄養成分	食品群	目安量	/	/	/	/	/	/	/	合計
骨や筋肉をつくる	たんぱく質(主菜)	1 魚類・練り製品 	魚類1皿								
		2 肉類 	肉類1皿								
		3 卵類 	卵1個								
		4 牛乳・乳製品 	200g								
		5 大豆製品 	大豆製品1皿								
からだの調子を整える	ビタミン・ミネラル・食物繊維(副菜・デザート)	6 野菜・きのこ 	5皿								
		7 海藻 									
		8 いも類 	いも類1皿								
		9 果物 	200g								
熱や力のもとになる	脂質	10 油脂類 	大さじ1								
	炭水化物(主食)	11 飯・パン・麺 	茶碗3杯								
今日食べた数は？											
水分	お茶・水 										
今日何杯飲んだ？											
体 重(kg)											

◆ほかにどんなものを食べましたか？

・おやつ:

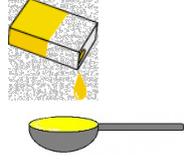
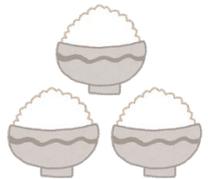
・漬物類:

・清涼飲料水・コーヒー:

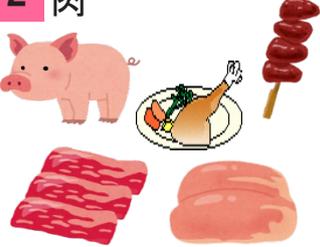
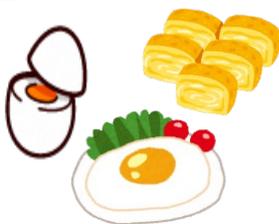
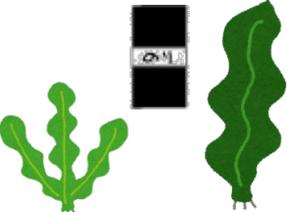
・健康食品、補助食品類:

・アルコール:

1日にとりたい食品の目安

骨や筋肉を作る					水分
<p>魚</p>  <p>1皿</p>	<p>肉</p>  <p>1皿</p>	<p>卵</p>  <p>1個</p>	<p>牛乳・乳製品</p>  <p>200g</p>	<p>大豆製品</p>  <p>1皿</p>	 <p>1500cc</p>
からだの調子を整える				熱や力のもとになる	
<p>野菜・きのこ</p>  <p>5皿</p>	<p>海藻</p> 	<p>いも類</p>  <p>1皿</p>	<p>果物</p>  <p>200g</p>	<p>油脂類</p>  <p>大さじ1</p>	<p>炭水化物</p>  <p>3杯</p>

どんなものが当てはまるかな？（食品例）

<p>1 魚</p> 	<p>2 肉</p> 	<p>3 卵</p> 	<p>4 牛乳・乳製品</p> 
<p>5 大豆製品</p> 	<p>6 野菜・きのこ</p> 	<p>7 海藻</p> 	<p>8 いも類</p> 
<p>9 果物</p> 	<p>10 油脂類</p> 	<p>11 炭水化物</p> 	<p>色々な食品を 食べましょう♪</p> 

元気,歯つらつ,健口長寿をめざして!

“ストツプ!オーラルフレイル”



オーラルフレイルとは、「口周りや舌，噛む力の衰え」です！

「かみにくい」「食べこぼし」「しゃべりにくい」などの不調を放置することで，やわらかい食べ物を選んで食べる，口数が減るなど，さらに口周りや舌の力，かむ力が低下していきます。
このような生活が続くと，低栄養や全身の筋力の衰え（フレイル）につながっていきます。



「元氣, 歯つらつ度」チェックシート

<チェック項目>

1. 硬いものが食べにくい
2. 食事に時間がかかる
3. 食べこぼしがある
4. お茶や汁物でむせる
5. 薬が飲みにくい
6. 口の中に食べ物が残る
7. 口が渇きやすい
8. しゃべりにくくなった
9. 口臭が気になる

<原因>

・口周りの筋力低下
・かむ力が低下
・むし歯や歯周病,
口内炎などがある

・飲み込む力が低下
・唾液量が減少

・口の中が乾燥

・歯や入れ歯の汚れ
・舌の汚れ
・むし歯や歯周病

<予防・改善>

・唇や頬の筋力アップ
・かみかみ百歳体操
・歯科治療(相談)

・おでこ体操
・姿勢に注意
・かみかみ百歳体操

・新聞読みは声を出す
・唾液腺マッサージ
・パタカラ, あいうべ体操

・歯や入れ歯, 舌の清掃

「元気、歯つらっ」トレーニング

生活編

*ぶくぶくうがい (5カ所動かす)



- ・しっかり唇を閉じる
- ・少し水を口に入れ
- 右・左・上・下・全体**をぶくぶくと動かす
- ・回数を多めにする

*舌で頬を中から押す



- ・しっかり唇を閉じる
- ・舌を中から押す

【歯みがき】

- ・1か所20回
- ・小さく動かす
- ・1日3回みがく



【フロス】



【舌清掃】

- ・1日1回



【入れ歯清掃】

- ・食後,就寝前



【歯間ブラシ】



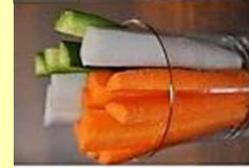
口腔衛生
飲み込む力
口周りの力
かむ力

*かみかみ30回

- ・食材を大きく切る
- ・歯ごたえや弾力を残した調理
- ・バランスよく両方の歯で噛むことを意識する

※窒息には注意

※窒息には注意



刻むより噛む回数が2倍!

焼く・巻くだけでかむ回数アップ!

意識してゴックン



- ・手とおでこで押し合う (首,のどを強化)



- ・枕を入れる時,10秒くらい頭を浮かす



・唾液腺マッサージの場所

【頬】 【顎下】 【顎先の下】



～唾液腺マッサージの代わりに～

- ・顔にクリームを塗る時,唾液腺を意識する
- ・電動ヒゲそり機の振動を唾液腺に当てる
- ・新聞読みは声を出す

元気，歯つらつ，健口長寿をめざして！ “ストツプ！オーラルフレイル”

日常生活を意識することで毎日がトレーニングになります。

できることから，少しずつ自分のペースで始めてみましょう。

お口のことので気になることは，かかりつけ歯科に相談を！



<問い合わせ先>

一般社団法人高知県歯科衛生士会

〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7-45

総合あんせんセンター3F

FAX: 088-840-1123 e-mail: kochi@jdha.or.jp

出典：日本一の健康長寿県構想PRパンフレット

フレイル予防の推進

～ フレイルを予防して健康長寿をめざしましょう！！ ～

1. フレイルとは？

「フレイル」とは、高齢者が加齢によって心身ともに弱ってきた状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の段階で高齢者の多くがフレイルの過程を経て要介護状態になると考えられています。

このようなことはありませんか？？



家族や友人とのつきあいがない



歩くのが遅くなった



他にも…
お茶や汁物でむせる

・固い物が食べにくくなった
・運動を週に1回もしていない
・この1年で転んだことがある
・周りの人から物忘れがあると言われる
など

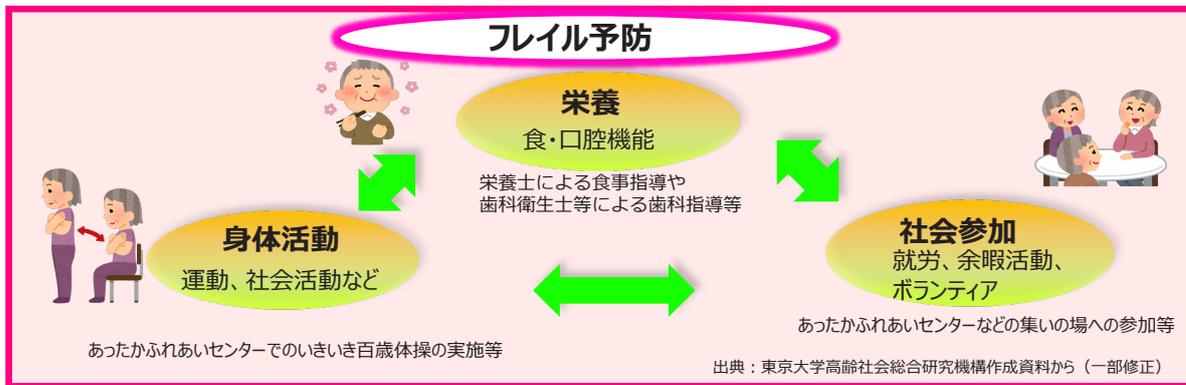
もしかしたらフレイルかも！？

早期の適切な対策で健康な状態にもどすことも可能！

高齢者は身体的、精神・心理的、社会的な脆弱性といった多様な課題と不安を抱えやすく、フレイル状態になりやすいためフレイル予防が必要です！

2. フレイル予防の取り組み

日頃から **栄養（食・口腔機能）、身体活動、社会参加** の3つの柱でフレイルを予防しましょう！



市町村と連携した取り組み

- 講演会の開催などフレイル予防の普及・啓発を実施します。
- あったかふれあいセンターや住民主体の活動の場におけるいきいき百歳体操をはじめ、保健師等による健康相談などを通じて、日頃からの介護予防や健康づくりを支援します。
- 住民主体の活動の場などでフレイルのチェックや健康チェックの実施をすすめます。
- フレイルのチェックを基に、保健師等専門職が一人ひとりの必要な支援につなぎます。

栄養・食生活
バランスの良い食事をとりましょう



口腔機能
口のなかをきれいに保ちましょう



運動・リハビリ
今より10分多くからだを動かしましょう

外出・社会参加
地域の活動に参加してみましょう



適正受診・服薬
飲み忘れがないようにしましょう



ほか

在宅で自立した生活を送れる高齢者が増加する

高知県フレイル予防推進ガイドライン

令和2年9月発行

編集・発行/高知県地域福祉部高齢者福祉課
地域包括ケア・認知症施策推進室
