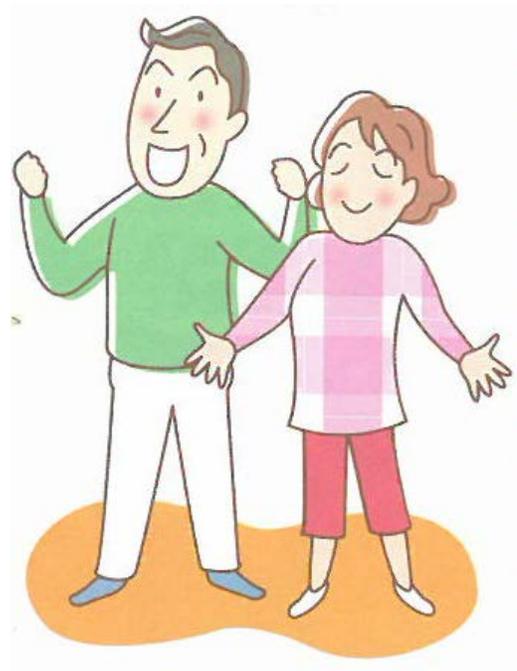


# フレイル予防事業

## 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施



松戸市 健康推進課

※写真複製・転載禁止

## 本日の内容

1. フレイル予防の取り組みについて
2. 住民を巻き込んだフレイル予防の推進について
3. ポピュレーションアプローチ実施状況
4. ハイリスクアプローチ実施状況
5. 今後の予定について

# 1. フレイル予防の取り組みについて

# 生涯を通じた健康づくりで高齢期になってもいきいきと暮らす

## 健康松戸21Ⅲ (平成26年度～令和6年度)

**基本理念** 市民が主役！自ら取り組み、地域でともに支え合い、健康で心豊かに暮らせるまちづくり

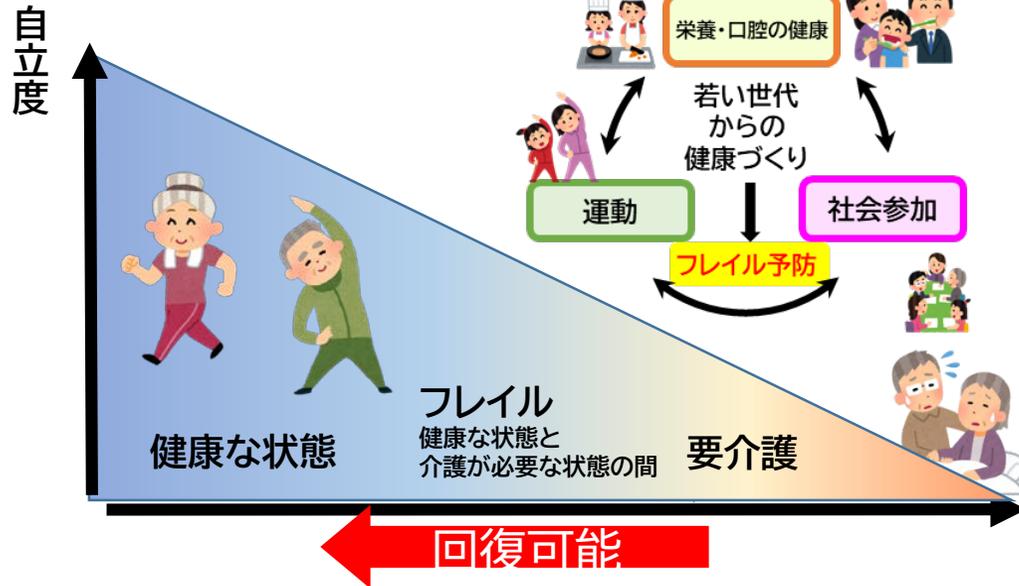
**基本目標** 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

## いきいき安心プランⅦまつど (令和3年度～令和5年度)

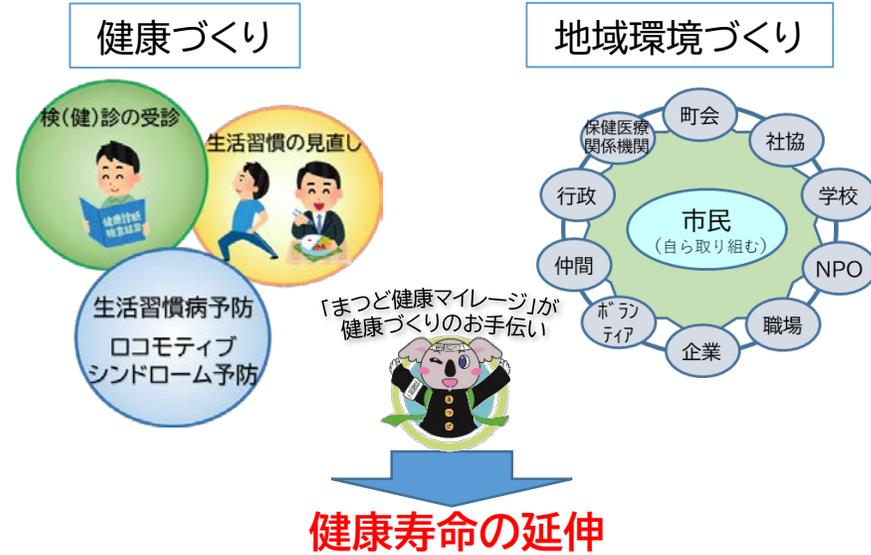
**基本理念** 高齢者がいつまでも元気に暮らせるまちづくり

**計画の柱1** 生涯現役社会・健康寿命の延伸

**重点施策** **フレイル予防**



## 健康松戸21Ⅲ 取り組みの方向性



松戸市		平成22年度	平成30年度	延伸結果
健康寿命 <sup>※1</sup>	男性	81.92歳	82.84歳	0.92年
	女性	84.72歳	85.62歳	0.9年
平均寿命 <sup>※2</sup>	男性	83.63歳	84.65歳	1.02年
	女性	88.47歳	89.51歳	1.04年
千葉県		平成22年度	平成30年度	延伸結果
健康寿命 <sup>※1</sup>	男性	82.1歳	83.03歳	0.93年
	女性	85.05歳	85.91歳	0.86年
平均寿命 <sup>※2</sup>	男性	83.58歳	84.61歳	1.03年
	女性	88.24歳	89.27歳	1.03年

※1 65歳時平均自立期間(介護保険における要介護2以上の認定を受けるまでの期間の平均)+65歳

※2 65歳時の平均余命+65歳

# フレイル予防の取組

関係機関によるフレイル予防の取組

市民公開講座  
身体的フレイル・オーラルフレイル  
(歯科医師会)

薬局フレイル  
チェック  
(薬剤師会)

オーラルフレイル  
予防教室(親子)  
(薬剤師会・歯科  
医師会)

庁内各課によるフレイル予防の取組

介護予防体操教室・認知症予防  
教室(地域包括  
支援センター)

通いの場立ち上げ支援  
などの介護予防の取組  
(地域包括ケア推進課)

健康推進課が行うフレイル予防の取組

特定保健指導利用者(メタボ  
予備群・該当者)のうち必要  
に応じてフレイルに着目した  
指導(国保年金課)

高齢者の  
食生活講座

フレイル予防事業  
高齢者の保健事業と介護予防の  
一体的実施

健康増進普及啓  
発月間

ポピュレーションアプローチ  
・ハイリスクアプローチ

# フレイル予防事業(一体的実施)内容

R4.12.末時点

区分	主な事業内容	対象（令和4年度）	実績					
			令和2年度	令和2年度合計	令和3年度	令和3年度合計	令和4年度	令和4年度合計
ポピュレーション	まつどフレイル予防チャレンジ	通いの場、はつらつクラブなど	6団体15回 延208人	延542人	14団体23回 延274人	延640人	35団体55回 延808人	延2195人
	健康教育（講話・単回）	地区社協、高齢者支援連絡会など	4団体5回 延82人		12団体12回 延205人		17団体20回 延449人	
	普及啓発・出張健康相談	がん検診会場での簡易チェックなど	8回 延252人		42回 延161人		61回 延938人	
ハイリスク	口腔機能低下	前年度歯科口腔健診受診者のうち項目該当者	未実施	訪問211 電話91 計302人	訪問22人 電話45人	訪問155 電話145 計300人	訪問24人 電話49人	訪問95人 電話126人 計221人
	健康状態不明者	過去2年以上健診・医療・介護の利用のない方	訪問143人 電話28人		訪問55人 電話22人		訪問66人 電話60人	
	その他	フレイル予防チャレンジ3回目該当者など	訪問24人 電話28人		訪問11人 電話23人		訪問5人 電話17人	
	低栄養	脆弱性骨折既往ありかつ骨粗しょう症未治療	訪問44人 電話35人		訪問67人 電話55人		訪問28人 集団指導45人 電話46人	計119人

## フレイル予防事業以外の健康推進課のフレイル予防の取組

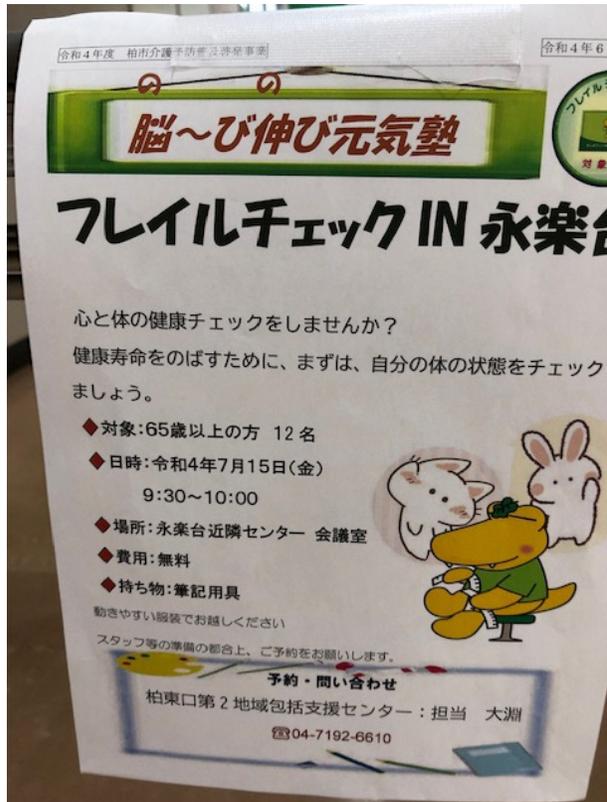
R4.12.末時点

	事業	実施時期	対象者	実施内容	参加人数
健康推進課が行うフレイル予防の取組	健康推進員育成	10月	町会・自治会推薦の30代～70代	フレイル予防について定例会で学び事業協力としてフレイル予防チャレンジなどに参加	149人
	食生活改善サポーター	11月	30代～64歳	周囲にフレイル予防の知識を普及できるように定例会で学習	23人
	健康増進普及啓発月間（市役所連絡通路）	9月	市役所利用者	健康推進員とともに、ロコモ・COPDなどと併せてフレイル予防普及啓発を実施	10日間 627人
	成人歯科健康診査問診項目変更	通年	75歳以上	オーラルフレイル関連項目に変更	
	広報まつど健康づくり特集号	6月	市民	フレイル予防の記事を掲載	
	各種団体からの健康教育	随時	市民	講座の中でフレイル予防について伝える	3回116人

## 2. 住民を巻き込んだフレイル予防の推進について

# 柏市「フレイルサポーター」視察報告

令和4年7月15日（金） 柏市 地域包括支援課 午前：フレイルチェック（永楽台近隣センター）  
午後：担当者より説明



参加者: 9人  
(初回4人、リピーター5人)  
フレイルサポーター: 8人  
市職員: 3人  
地域包括支援センター職員: 3人



写真非公開

赤と青のシール貼付によるイレブンチェック

フレイルサポーターが1対1でサポート

片足立ちテスト

危険を伴う測定についてフレイルサポーターを市職員がサポート

フレイルサポーターによる説明

フレイル予防についてパンフレットに沿って説明(全てのサポーターが説明できるわけではない)

# 松戸市における「住民主体によるフレイル予防の取組」方向性(令和4年7月)

【フレイルサポーターの仕組の導入について】

非公開

【今後の方向性】

まずは健康推進員と共にフレイル予防の取組を一緒に推進する方法を試行してみる。

# 健康推進員とは

市民の立場から地域で健康づくりが展開できる人材を育成することを目的に昭和47年から活動を開始。

町会・自治会長の推薦により、市長から委嘱を受け、3年任期で活動。

令和4年度は、149名が、市内15地区に分かれて、地域に密着した健康づくり活動を実施。

## 【活動内容】

定例会や全体研修会で健康についての学習をし、地域の方へ伝える「健康づくり活動」を企画・実施。

写真非公開

定例会の様子

写真非公開

全体研修会

写真非公開

地域のイベントに出展し、健康づくり活動 ! 11

## ウォーキングマップ 市内全15地区14種類作成

市民が楽しく健康づくりに取り組めるツールとして「ウォーキングマップ」を作成。市民目線のウォーキングコースでロコモ・フレイル予防を普及啓発。

五香松飛台地区ウォーキングマップ

Aコース

- ①五香駅西口 約29分 700m
- ②平和湯ランド 約13分 300m
- ③五香公園 約15分 380m
- ④元BigA松飛台店 約18分 650m
- ⑤松戸駐屯地 約11分 300m
- ⑥バンド・ラテール 約7分 600m
- ⑦栗匠松久 約11分 83m
- ⑧五香駅東口

②地域の唯一の銭湯です。月に一度高齢者が安く利用できる日があります。定休日:水曜日

③遊具だけでなく、健康器具もあります。子どももたくさん遊んでいます。

健康器具の使い方ものっています。

④天然酵母や米油を使ったパンを販売しています。カレーパンが大人気です。米ぬかを使ったパンもあります。米ぬかには、抗酸化作用のあるビタミン類やミネラル、腸内を掃除してくれる食物繊維などが含まれています。定休日:月・火曜日

合計 約45分、3.5km

# 健康推進員と共に行うフレイル予防の取組・各種事業との連携 フレイル簡易チェック(握力・滑舌・指輪っかテスト)

## 骨粗しょう症検診

10月12日(水)、10月18日(火)

検診終了後の人に声をかけ、簡易チェックを行いアドバイスする

写真非公開

写真非公開

**参加者 252人**  
内～64歳 174人  
65歳～ 78人

## 骨粗しょう症予防教室

11月24日(水)、11月28日(月)

12月6日(火)

講座終了後の人に声をかける

写真非公開

**参加者 42人**  
内～64歳 15人  
65歳～ 27人

# 健康推進員と共に行うフレイル予防の取組・各種事業との連携 フレイル簡易チェック(握力・滑舌・指輪っかテスト)

## 大腸がん検診(検体回収日)

11月29日(火)、12月7日(水)

検体提出後の人に声をかけ、簡易チェックを行いアドバイスする

写真非公開

写真非公開

地域により40~50代の方  
が多く参加される

**参加者 87人**  
内~64歳 36人  
65歳~ 51人

# 健康推進員と共に行うフレイル予防の取組・各種事業との連携 フレイル簡易チェック(握力・滑舌・指輪っかテスト)

## ご長寿ハッピーコンテスト

10月22日(土)

10km完走者に声をかけ

簡易チェックを体験してもらう

写真非公開

健康推進員が  
自身や家族の  
体験談を語りながら  
参加者に筋力維持の  
大切さを伝えていた

**参加者 28人**  
内～64歳 2人  
65歳～ 26人

## 市役所連絡通路フレイル予防普及啓発

10月24日(月)～10月31日(月)

市役所利用者に声をかけフレイル簡易チェックをとおして  
フレイル予防について知ってもらう

写真非公開

**参加者 185人**  
内～64歳 50人  
65歳～ 135人

# 地域のイベントに参加

## ふれあい広場

主催:新松戸地区社会福祉協議会

11月5日(土)

フレイル簡易チェックと作業療法士による体操



写真非公開

参加者 25人

内~64歳 4人

65歳~ 21人

## アゼリアふれあいカフェ

主催:マンション自治会

12月4日(日)

フレイル予防の講話

普段集まりに出てこない人をお誘いいただき、実際に2名の閉じこもりがちの方にご参加いただいた

写真非公開

参加無料 アゼリア  
ふれあいカフェ

高齢者いきいき  
安心センターを  
活用しませんか?

管理センター  
大集会室

【健康に生きる!  
フレイル 予防講習会】  
13:30~14:30

フレイルとは高齢期に心身の機能が低下し、不健康になりやすい状態のことです。いつまでも住み慣れた地域で自立した生活を続けるためにはフレイルを予防することが重要です。ポイントは「食事・運動・社会参加」の3つです。食事と栄養について / 運動について / お口のケア、についてのお話です。協力:松戸市健康増進課 / 保健師・歯科衛生士他

【活用についてのお話】  
10:30~11:30

介護・健康・福祉・医療に関する相談、活用などの対応、サポートについてのお話です。協力:新松戸高齢者いきいき安心センター(新松戸地域包括支援センター)

事前予約  
不要

アゼリアに  
キッチンカーが来る!  
11:00~15:00

中庭

事前予約  
不要

協力:駄菓子屋カフェくるくる NPO 法人 MamaCan

2022.12.4(SUN)

主催:新松戸アゼリアパークハウス自治会  
協力:新松戸アゼリアパークハウス・コミュニティ部

参加者 27人

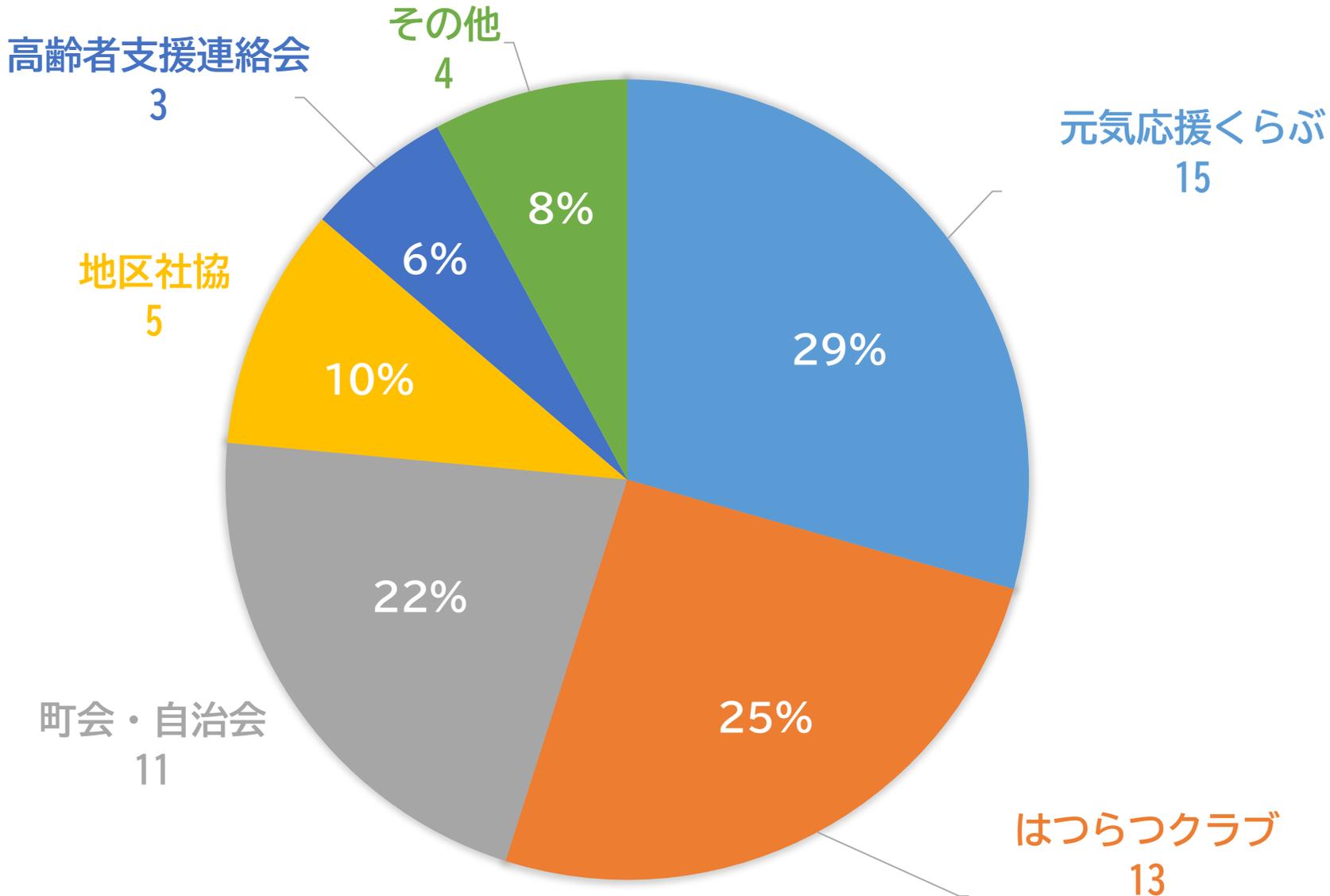
内~64歳 6人

65歳~ 21人

# 3. ポピュレーションアプローチ実施状況

# 団体別ポピュレーションアプローチ実施状況(令和4年度)

R4.12.末時点



# 圏域別ポピュレーションアプローチ実施状況(令和4年度)

市全域を対象とするものは除く

R4.12.末時点

	後期高齢者医療 被保険者数	元気応援くらの 数 (R4.3.31)	フレイル予防チャレンジ+健 康教育		健康相談(コンビニなど)		計  延人数	被保険者に対する割 合※参加者が被保険 者とは限らない
			回数	延人数	回数	延人数		
	66,811	72						
明第1	6,347	10	12	110	3	12	122	1.9%
明第2西	4,410	3	3	44	0	0	44	0.9%
明第2東	3,073	1	2	114	0	0	114	3.7%
本庁	2,662	4	2	22	0	0	22	0.8%
矢切	2,682	8	9	113	0	0	113	4.2%
東部	5,679	5	1	24	9	23	47	0.8%
常盤平	6,681	8	6	81	18	134	215	3.2%
常盤平団地	3,073	0	0	0	9	40	40	1.3%
<b>五香松飛台</b>	<b>5,345</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0.3%</b>
<b>六実六高台</b>	<b>3,140</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0.5%</b>
小金	5,479	4	3	65	0	0	65	1.1%
小金原	5,412	2	6	164	0	0	164	3.0%
<b>新松戸</b>	<b>4,677</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>361</b>	<b>2</b>	<b>41</b>	<b>402</b>	<b>8.6%</b>
馬橋西	3,140	2	3	69	0	0	69	2.2%
<b>馬橋</b>	<b>5,011</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0.2%</b>

# ポピュレーションアプローチ実施数が多い新松戸地区の特徴

- ・マンション集会所や公園、テニスコートなど集うことができる場所が多く、元気応援くらぶ(通いの場)の数も多い
- ・マンションが多く、自治会のまとまりがあり、自治会同士の横のつながり・情報共有の機会がある。

写真非公開

## 高齢者支援連絡会「高齢者見守り活動意見交換会」 グループワークの様子 R4.6.18

各自治会の代表、民生委員が分かれて座り  
他自治会の取組(集いや見守り支援、コロナ禍での工夫など)について知り、持ち帰る

令和4年度 夏秋号(通巻5号)  
新松戸地区高齢者支援連絡会  
発行責任者:土橋 育郎  
千葉県松戸市新松戸1-414  
大清真ビル1階 TEL 346-2500

### ウイズコロナとともに健康寿命での高齢化を目指す 人生百年時代に向かって

新型コロナウイルスの感染が増加と減少を繰り返し、いつゼロに抑えることができるのか予想もできない状態です。ただ、ワクチンや治療用抗体製剤によって感染しても重症化を抑えることが可能になってきています。その一方で、高齢者を中心に感染を恐れて外出をためらっているため、心身ともに弱体化する傾向があり、健康寿命が損なわれるようなことも顕著になりつつあります。

**日頃から活発に運動をする**  
意図的に運動を心がけることは、健康寿命を延ばすうえで有用です。運動量が多い人は、不活発な人よりも循環器疾患や癌[がん]などの発症リスクが低いといわれています。毎日の習慣として最低でも15分、体を動かすことから始めましょう。可能であれば、歩行もしくは歩行と同程度の身体活動を毎日、数十分行うこと。さらに理想的には一週間に一度は、息がはずんで汗をかくような運動を60分ぐらいやることです。

**定期的な健診や検診と口内ケア**  
定期的に健康診断を受診または適切な検診を受けることが健康寿命を延ばすことにつながります。がん検診を受けたり、肝炎ウイルス、ピロリ菌などの感染症検査を受けたりすることが必要です。特に見落としがちなのが口内ケアです。虫歯や歯周病を避け、口内を健康にすることは、食べる喜びや話す楽しみを保つために重要なだけでなく、生活の質にも大きく影響するといわれています。

**健康を維持する三つの心がけ**  
日本人の平均寿命は世界一といわれており、人生百年時代も20~30年後には実現できるものと予想されています。そのためには80歳の壁(女性は85歳)と言われる健康寿命が損なわれないように①食生活を見直す②日ごろから活発に運動をする③定期的な健診や検診と口内ケアを怠らない、という三つの心がけが推奨されています。

**七十代のうちに気を付けたいこと**  
本当は五十代、六十代のうちに上記の三つの心がけが必要ですが、70歳以上の人でも人生の壁を破ることは可能です。七十代は心身ともに一気に衰えていく時代なので、そうした自覚を持って生きる意欲を保持しつつ、社会とのかかわりや人との出会いを積極的に受け入れていくことが必要です。

**食生活を見直す**  
健康寿命を維持していくためには栄養豊富な食事を心がけることが必要です。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を毎日とること。野菜だけでなく魚肉類、豆類などのタンパク質豊富な食品とエネルギー源となる穀類などをバランスよく組み合わせることです。肥満やせ過ぎを避けて適正な体重を維持することを心掛けましょう。

**八十代は健康人生百年をめざそう**  
要介護率が約50%、認知症の有病率が30%以上といわれています。どちらでもない健康状態を維持している方は、それこそ百歳を目指してください。それには三つの心がけ以上に、今したいこと、楽しいことをして、ストレスを少なくすることが何よりも必要です。日常のわずらわしいことにとらわれることなく、気楽に生きていくことが免疫力を高めることにつながります。

高齢者支援連絡会発行  
「ジジババだより」

健康についての記事や  
活動紹介、地域包括支援  
センターの事業紹介など

## 4. ハイリスクアプローチ実施状況

# 令和4年度のハイリスクアプローチ対象者の抽出条件

医師  
会  
実施

低栄養

76歳～78歳のうち、大腿骨・椎体・上腕等の脆弱性骨折既往者。KDBで認知症に該当、または一定以上の介護サービス利用者を除く。  
(明第1・本庁・新松戸包括圏域)

150人

市  
実施

口腔機  
能低下

介護サービス  
利用者を除く

前年度歯科口腔健診受診者（77歳）のうち

- ①喫煙習慣あり
- ②「半年前に比べて固いものがたべにくい」かつ「お茶や汁物でむせることがある」
- ③歯磨き回数1回/日以下
- ④口腔乾燥所見あり
- ⑤嚥下機能診査（反復嚥下テスト）3回未満
- ⑥総合評価 要指導（口腔清掃）かつ歯肉から出血あり

86人

健康状  
態不明  
者

- ・ 77歳（S19生まれ） R2.R3（2年間） 医療・健診・介護なし 128人
- ・ 79歳（S17生まれ） R2.R3（2年間） 医療・健診・介護なし 67人
- ・ 80歳（S16生まれ） R2.R3（2年間） 医療・健診・介護なし 72人

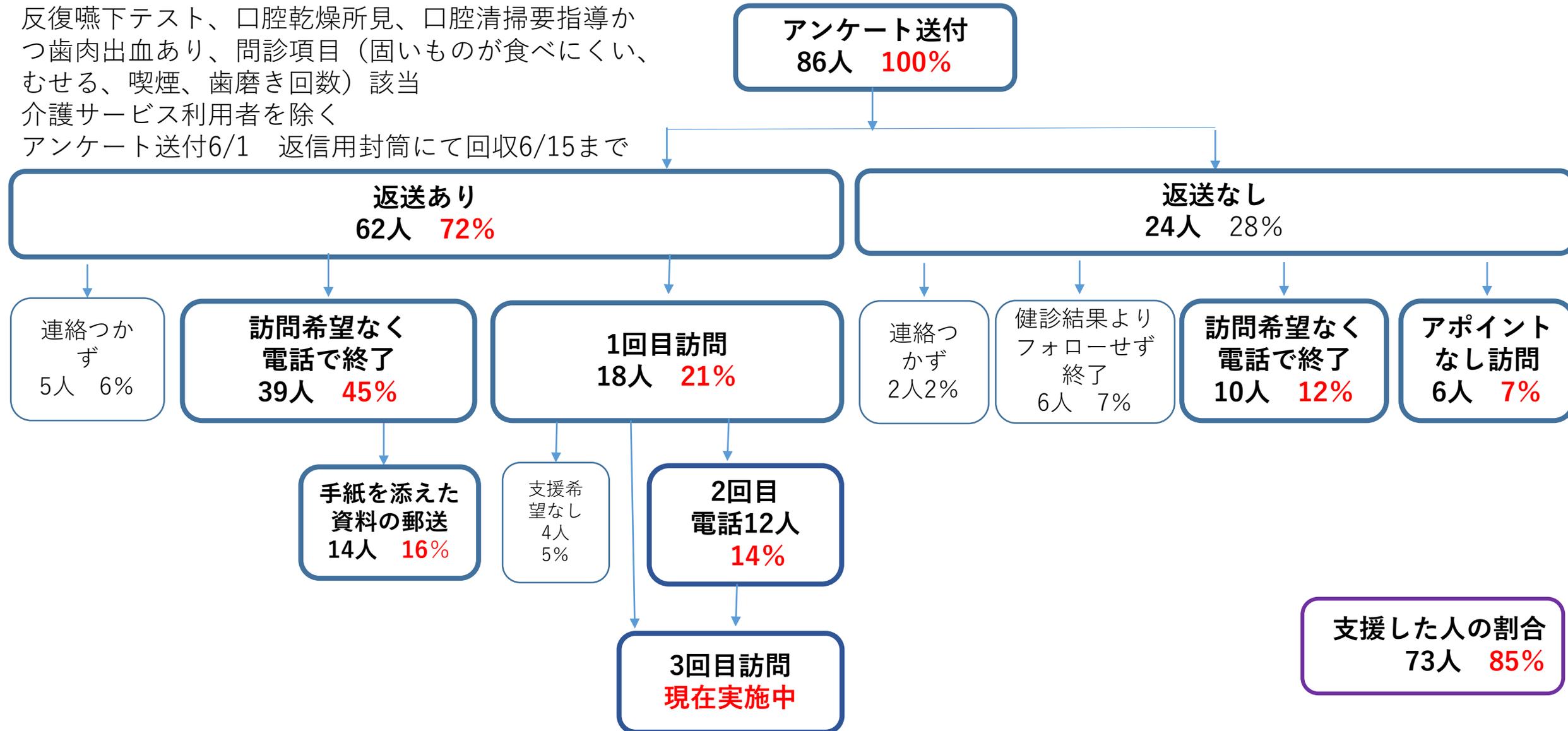
※令和2年度重複者を含む 除く

267人

# 令和4年度 口腔機能低下 支援結果【途中経過】

R4.12末時点

令和3年度歯科口腔健診受診者（349人）のうち  
反復嚥下テスト、口腔乾燥所見、口腔清掃要指導かつ  
歯肉出血あり、問診項目（固いものが食べにくい、  
むせる、喫煙、歯磨き回数）該当  
介護サービス利用者を除く  
アンケート送付6/1 返信用封筒にて回収6/15まで

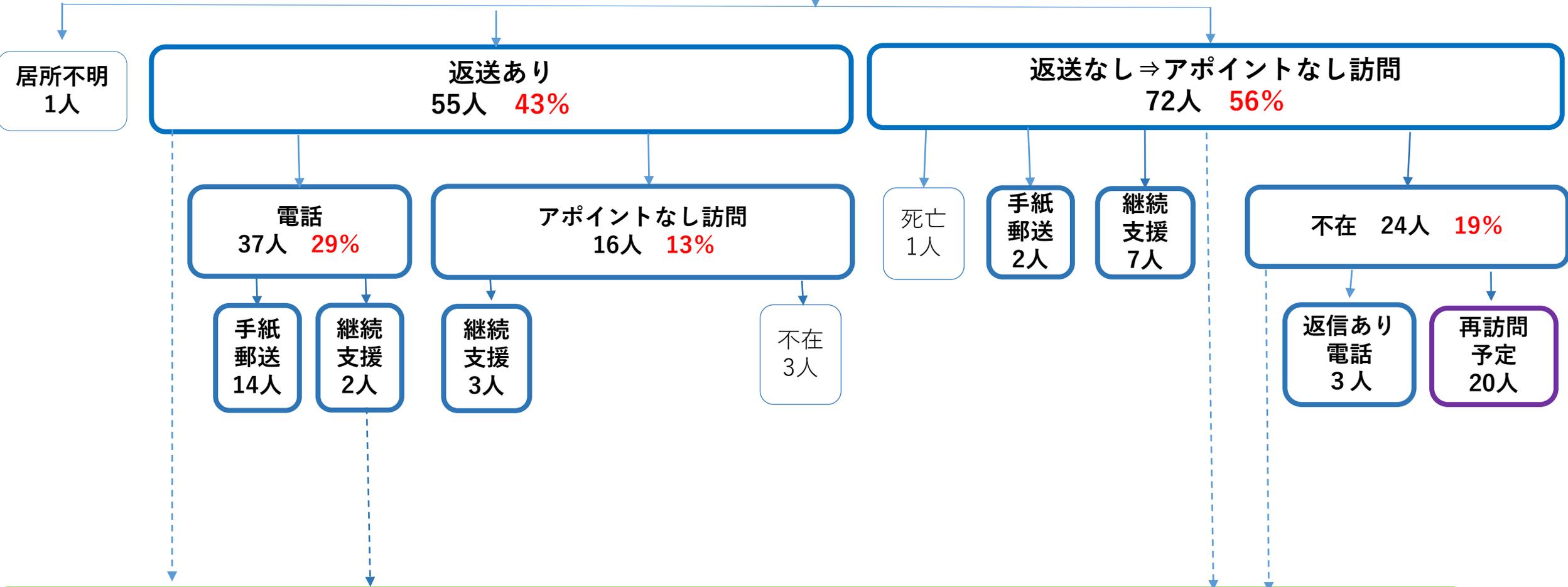


# 令和4年度 健康状態不明者 支援結果【途中経過】

R5.1.16時点

77歳（S19年生まれ） ※79.80歳は現在支援中のため未集計  
R3およびR2年度健診・医療・介護利用なし  
アンケート送付9/2 返信用封筒にて回収9/20まで

アンケート送付  
128人 100%



地域包括支援センター連携 6人

## 5. 今後の予定について

# 令和5年度 取組項目(予定)

ポピュレーションアプローチ

ハイリスクアプローチ

市直営

住民を巻き込んだフレイル予防の推進

強化

フレイル簡易チェックなどによる幅広い世代への普及啓発

強化

口腔機能低下

拡大

歯科口腔健康診査(76歳)だけでなく  
成人歯科健康診査、後期高齢者健診  
(医科)からも対象者を抽出

健康状態不明者

低栄養 ※

新規追加

医師会委託

骨折二次予防 ※

糖尿病性腎症重症化予防

新規追加

※令和4年度「低栄養」として委託したが、「骨折二次予防」が実態に合っているため、令和5年度は名称変更予定。  
市では「低栄養」として「やせ」の人々を対象に既存事業と連動した取り組みを開始する予定。