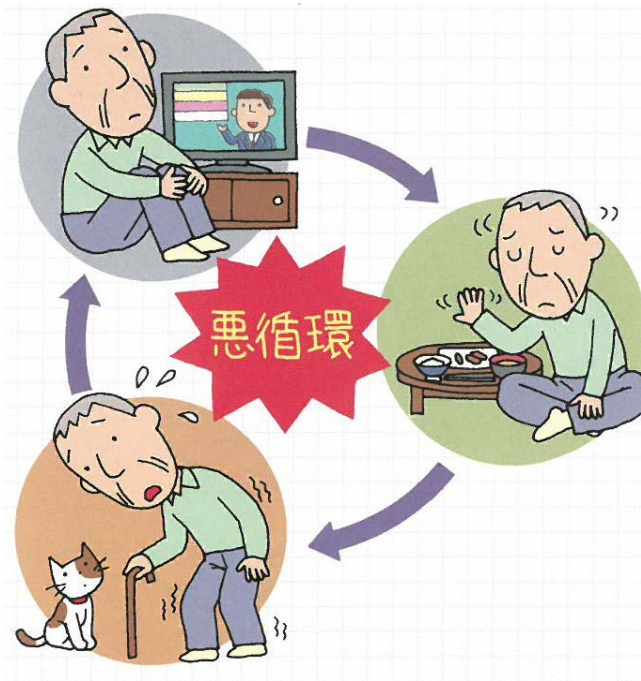


フレイル予防事業

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

議事

- I. 今年度の実施状況について
- II. 今後の予定について
- III. その他

I.今年度の実施状況について

1)ポピュレーションアプローチ

- (1)新規取組

- (2)フレイル予防チャレンジ

2)ハイリスクアプローチ

令和5年度 取組項目

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

維持

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

健康状態不明者

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

低栄養 ※

新規
追加

医師会委託

骨折二次予防 ※

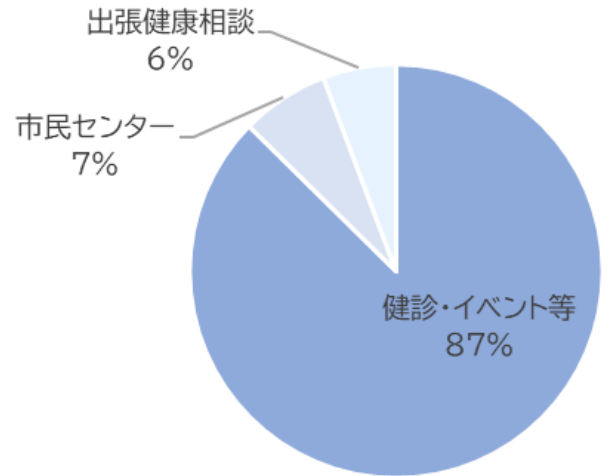
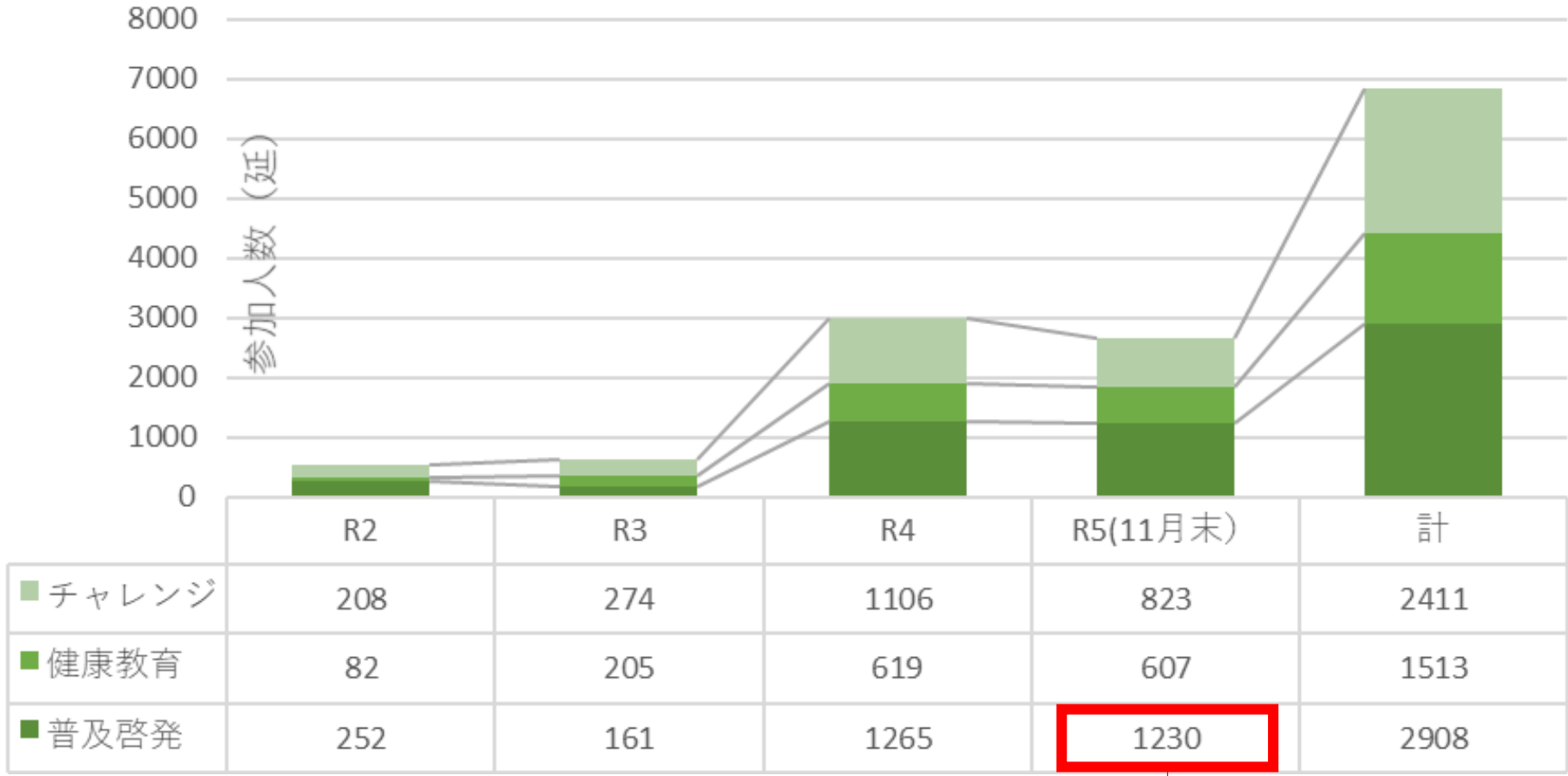
糖尿病性腎症重症化予防

新規
追加

※令和4年度「低栄養」として委託したが、実態に合わせて名称を変更し「骨折二次予防」として委託。
「やせ」の人々から抽出した「低栄養」は市の直営で実施する。

1)ポピュレーションアプローチ

参加人数



参加者(1,230人)の内訳

計2,990人
(11月末1,903人)

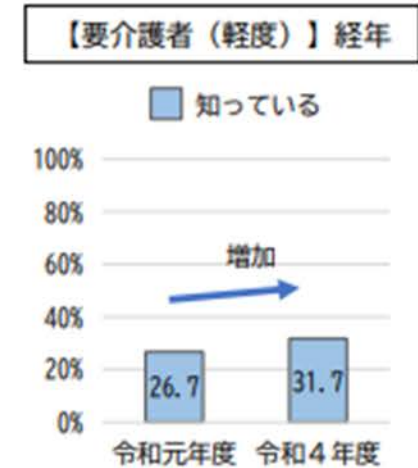
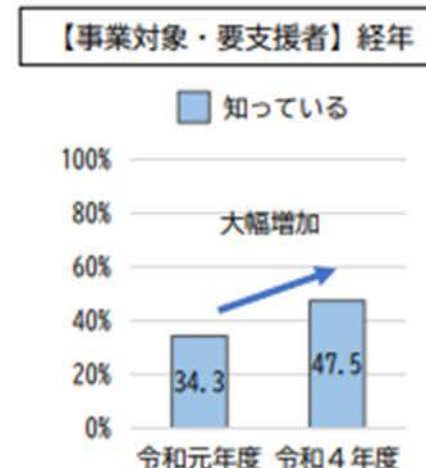
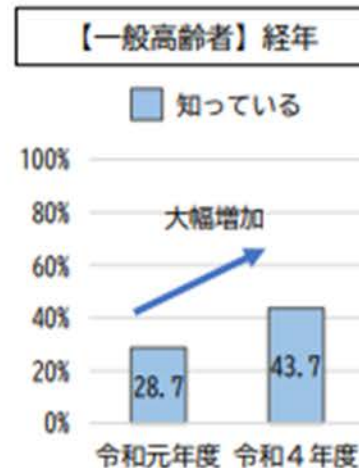
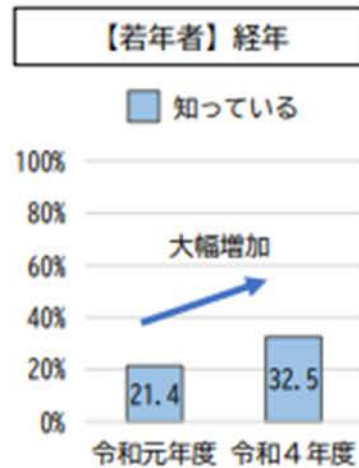
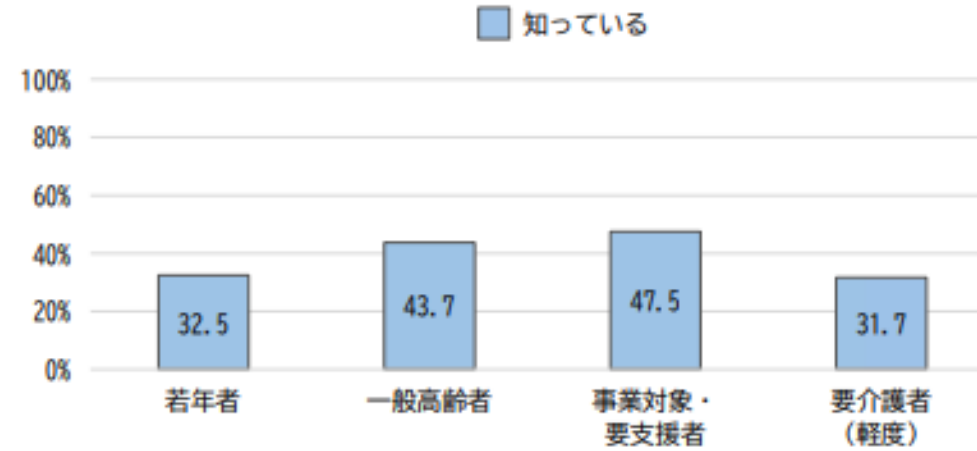
計2,660人

チャレンジ:通いの場等で実施する3回コース
健康教育:地区社協、高支連等からの依頼で実施する単発の講座
普及啓発:フレイル簡易チェックを通したフレイルの周知活動

フレイルの認知度

【問】フレイル（加齢により心身の活力が落ち、介護が必要になる前の状態）について知っていますか。

いきいき安心プランⅧまつど
策定のためのアンケート調査
調査結果概要(令和5年度第1
回松戸市高齢者保健福祉推進
会議 HP公開資料より)



調査実施の概要

	若年者調査	一般高齢者調査	事業対象者・ 要支援認定者調査	要介護認定者 (軽度)調査	要介護認定者 (重度)調査
対 象	介護保険の要支援・ 要介護認定を受けて いない市民	介護予防・日常生活支 援総合事業対象の特定 を受けていない市民及 び介護保険の要支援・ 要介護認定を受けてい ない市民	介護予防・日常生活支 援総合事業対象の特定を 受けている市民及び介護保 険の要支援の認定を受け ている市民	介護保険の要介護認定 1・2を受けている市民 (施設入所者除く)	介護保険の要介護認定3・ 4・5を受けている市民(施 設入所者除く)
年齢区分	40歳～64歳	65歳～	40歳～		
基準日	令和4年10月1日				
母集団	174,444人	104,189人	7,102人	13,017人	
標本数	3,000人	10,500人	3,000人	4,500人	
標本割合	1.7%	10.1%	42.2%	34.6%	
抽出方法	15圏域による層化無作為抽出			無作為抽出	
1圏域あたり抽出数	200人	700人	200人	—	
調査期間	令和4年11月16日～令和4年12月13日				
調査方法	郵送配布・郵送回収 及び WEBアンケート 併用				
配布数	2,998件	10,508件	3,015件	2,845件	1,635件
回答数	1,084件	5,744件	1,694件	1,225件	669件
郵送回答数	698件	5,377件	1,645件	1,131件	612件
WEB回答数 (WEB率)	386件 (35.6%)	367件 (6.4%)	49件 (2.9%)	94件 (7.7%)	57件 (8.5%)
回答率 (前回回答率)	36.2% (33.5%)	54.7% (52.9%)	56.2% (53.8%)	43.1% (40.7%)	40.9% (37.1%)

(1)新規取組

①市民センターでのフレイルチェック

5か所の市民センターで実施 計89人参加

②高齢者の食生活講座(9月 35名、12月 45名)

参加者 計80名

内訳 低栄養ハイリスク者 18名(⇒低栄養プログラム1回目)

一般参加者 62名(⇒普及啓発)

③フレイルの日関連イベント

高齢者の食生活講座
＋フレイルチェック

①市民センターでのフレイルチェック

参加無料！
まつど健康マイレージ5マイル対象事業

フレイルチェック

長く健康で過ごすために、今の状態を確認してみませんか？

フレイルとは…高齢期に身体や心の機能が低下した状態のこと。多くの場合、フレイルの期間を経て健康な状態から要介護状態に移行と言われています。



対象
市内在住で参加にあたり他の人の介助を必要としない高齢者(概ね65歳以上)

時間・内容 ①②のどちらかにご参加ください

① 9:30～11:00 **要予約・定員20名**
フレイル予防についてのお話・フレイルチェック票記入・測定

② 11:15～12:00 **予約不要・11時45分までに来場**
測定のみ(所要時間15～20分)

会場 ※公共交通機関でお越しください。

時間内に来ていただければ15分程度で気軽に測定を受けられます

開催日	会場
令和5年11月 2日(木)	東部市民センター 第一会議室
令和5年11月 6日(月)	八ヶ崎市民センター 第一会議室
令和5年11月16日(木)	古ヶ崎市民センター 第一会議室
令和5年11月22日(水)	小金原市民センター 和室
令和5年11月27日(月)	常盤平市民センター 第一会議室

申込み・問い合わせ
松戸市健康推進課 電話:047-712-2403
※①のみ要予約。10月16日(月)8時30分～受付開始



こちらからもご確認いただけます(市HP)

目的

1. 通いの場等へ参加していない市民もフレイルチェックができる機会を設け、フレイル予防の取り組みを行う市民を増やす。
2. 一部の市民センター等で実施し、次年度に向けて方法を検討する。

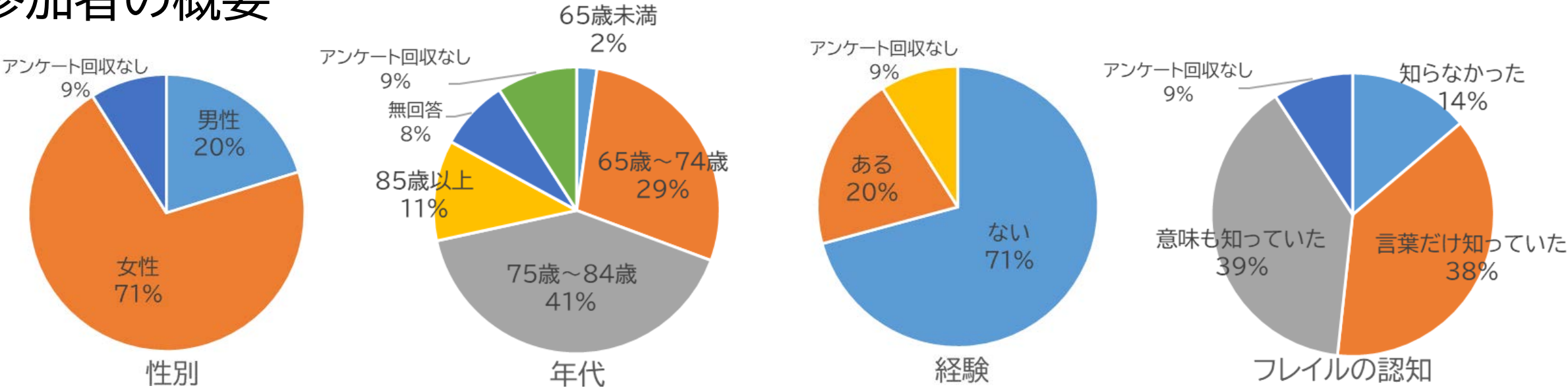
- 東部、八ヶ崎、古ヶ崎、小金原、常盤平の5か所で実施。
- ①講座あり(予約制)、②簡易フレイルチェック(予約不要)の2部制。
- 広報まつど、HP、高齢者いきいきメールでの周知、及び地域包括支援センター、市民センター、支所等に周知依頼。

結果

参加人数

会場/種類	東部	八ヶ崎	古ヶ崎	小金原	常盤平	計
①講話あり	7	4	6	6	12	35
②チェックのみ	13	2	12	10	17	54
計	20	6	18	16	29	89

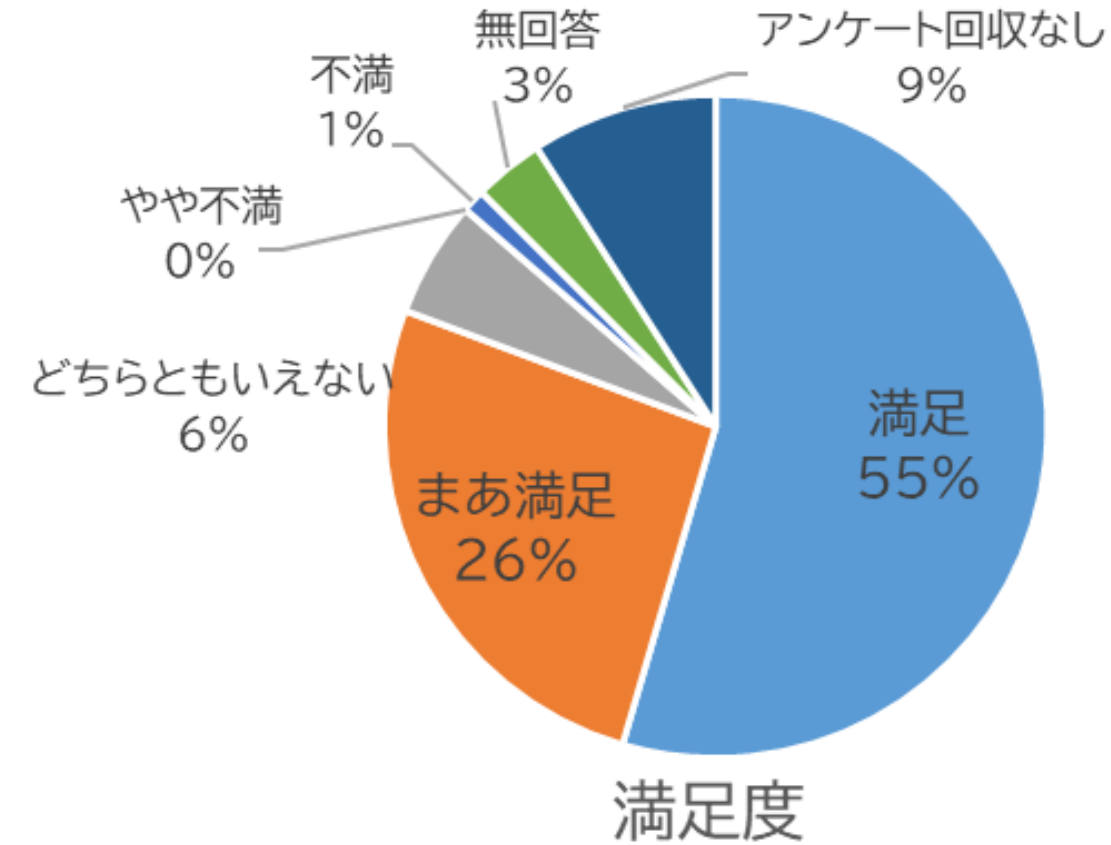
参加者の概要



フレイルチェックの経験がない方の参加が7割を超えた。フレイルという言葉を知らなかった人の参加も14%あった。

結果

内容について



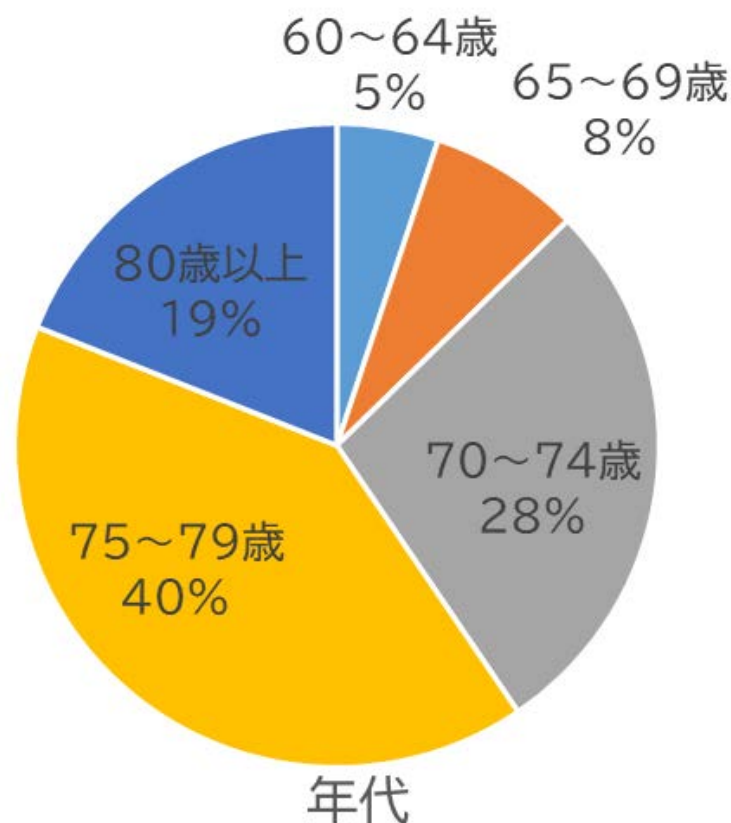
- 初めて参加した。自分の体力値が少しわかった。
- 知らなかった情報を知れてよかった。また参加したい。
- 体力の衰えを感じているので心配だったが検査できてよかった。
- できれば毎年受けたいと思う。
- もう少し詳しくやってくれるのかと思っていたので残念。
- 握力検査以外はわざわざ来る必要のないものばかりだったと思う。

②高齢者の食生活講座

参加者 計80人(9月 35人、12月 45人)

内訳 低栄養ハイリスク者 18人(⇒低栄養プログラム1回目)

一般参加者 62人(⇒普及啓発)



- 10食品、バランスのよい食事のところがけたい。
- すべての説明が具体的でわかりやすくよかった。
- 測定や、生活上で気付かなかったことができて良かった。
- 教えてもらったことを一つでも多く実行できるよう頑張りたい。

9月実施分アンケート結果より

③フレイルの日関連イベント

歯の健康チェック

10年後も元気で美しい歯を目指して...

2024年2月4日(日)
受付:13:30~15:00
費用:無料
会場:中央保健福祉センター



【コーナー紹介】
口腔内診査
口腔がんチェック など
歯ブラシ1本プレゼント♪



詳しくは
ホームページへ

同時開催 フレイルってなあに？

フレイルとは、高齢期に身体や心の機能が低下した状態のことです。
フレイル予防には、運動、栄養(食事・口腔機能)、社会参加が重要だと言われています。

講演会「手に入れよう！口から体の健康を！」(要申込 先着50人)

時間:13時30分~14時30分
※講演会終了後、歯の健康チェックに参加できます。
講師:よこすかデンタルクリニック院長
多々納 賞子 氏
申込:令和6年1月15日(月)9時開始



「お口は健康の入り口」とも言われるように、お口の健康を保つことが体の健康を保つ第1歩です。「痛みがないから大丈夫!」「歯磨きしているから大丈夫!」と思っているあなたも、一度歯科医師の話を聞いてみませんか?
お口の環境を整えて、健康寿命を延ばしましょう!

略歴:1991年日本大学松戸歯学部卒業/日本大学松戸歯学部有床義歯補綴学入局。2007年松戸市にて開業。

挑戦者募集! 握力・滑舌・舌圧・筋肉量*チェック(申込不要)
※筋肉量はご自身の手を使った簡易チェックです。器械は使用しません。

お申込・お問合せ 松戸市健康推進課 047-366-7481

2月4日(日) 中央保健福祉センター
歯の健康チェックと同時開催という形で
講演会とフレイル簡易チェックを実施予定

2月28日(水) テラスモール
計測(フレイルチェック・ロコチェック)と
15分程度の体操講座を実施予定

(2)フレイル予防チャレンジ

参加団体・参加者数の推移

	R2	R3	R4	R5 (11月末)
実施団体	6	14	40	32
新規	-	-	30	18
継続	-	-	10	14
実施回数	15	23	71	50
参加者（延）	208	274	1,106	823

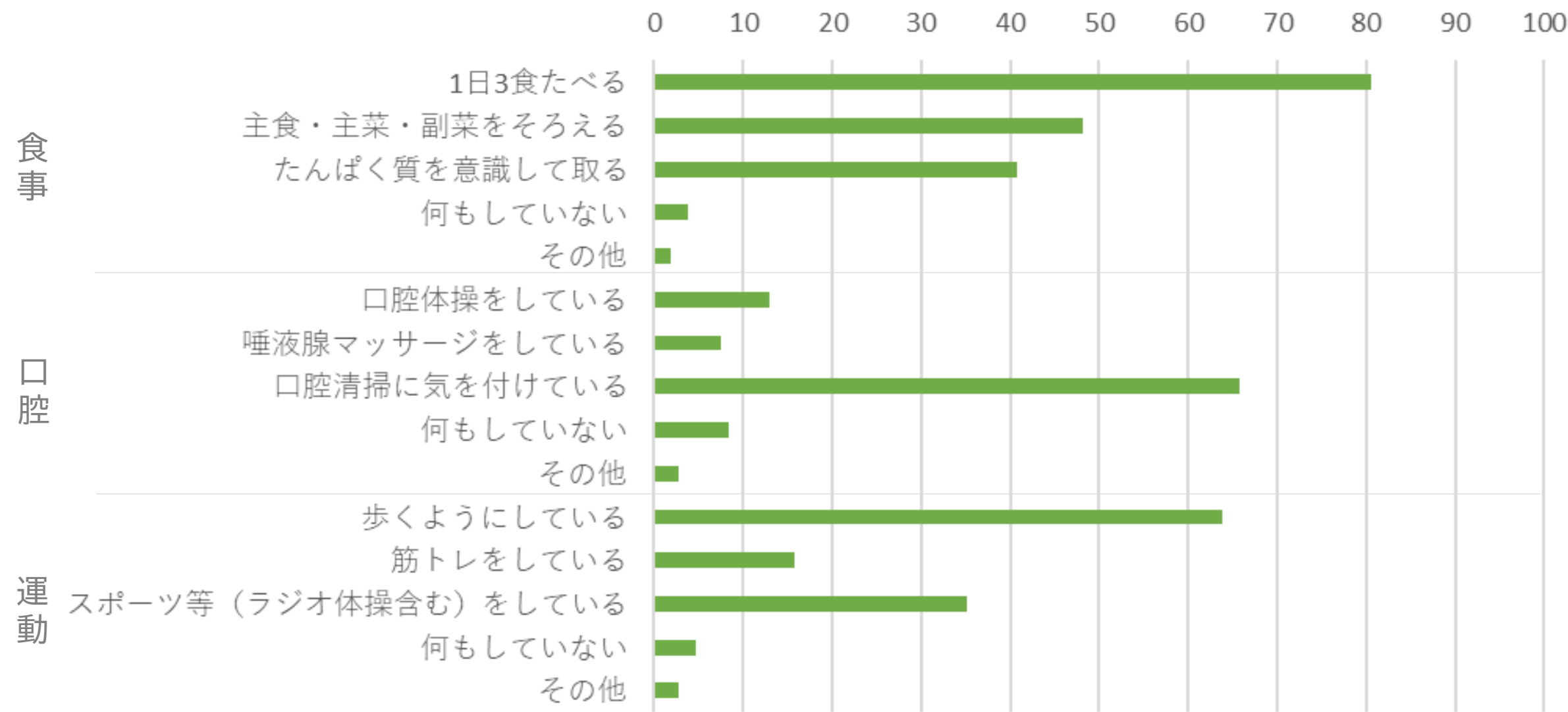
→ 新規の申込は減少

フレイル予防チャレンジを既に実施した団体に対して
年1回再度計測や講話を行うことを検討。

「通いの場等におけるフレイル状態にある高齢者の把握」
(令和5年度一体的実施交付基準 事業区分 I 1(2)4)②イ)

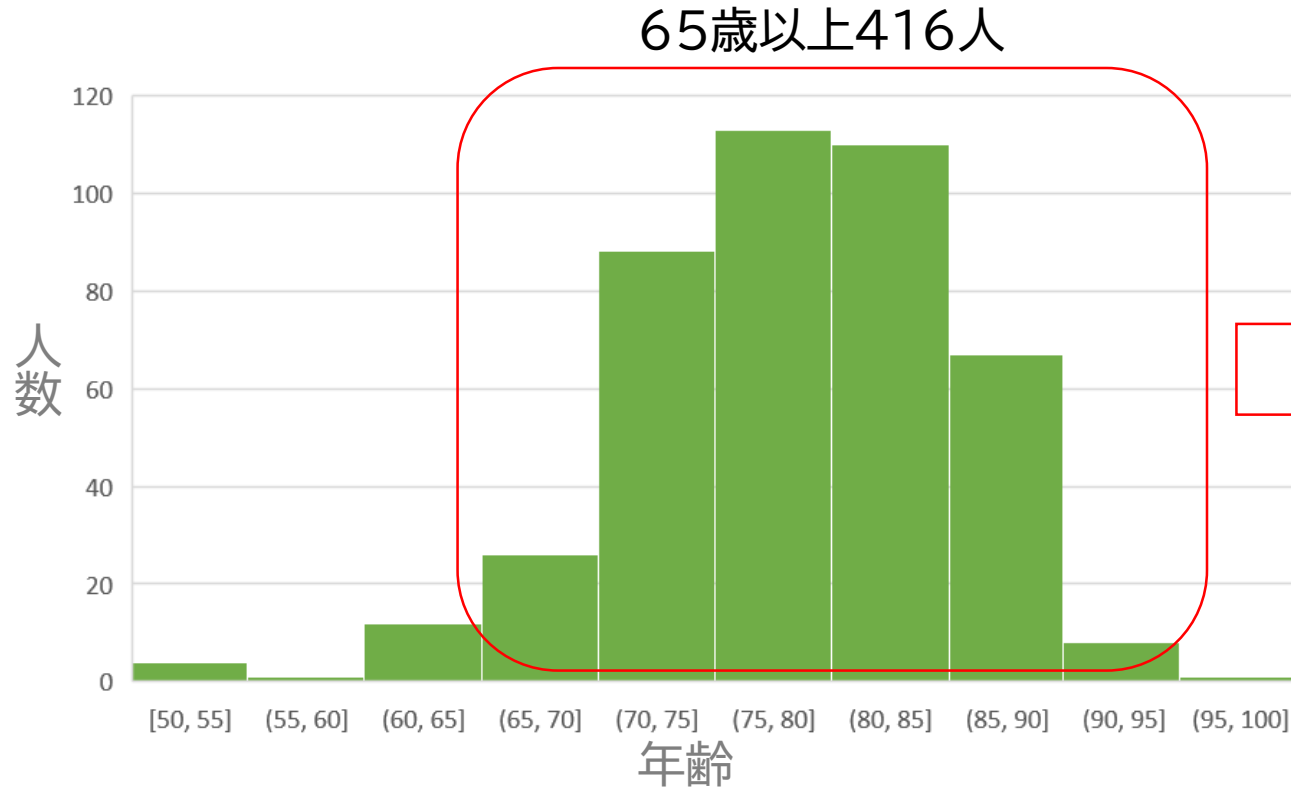
アンケート集計

普段の取組（108人）



参加者の年齢分布

(R2年～R5年11月末までの参加者のうち、1回目、3回目に参加した433人)



質問票に無回答がない人

328人

1回目3回目とも計測している人

握力 407人

滑舌 403人

歩行 398人

握力平均: 1回目22.04kg・2回目21.89kg(-0.15kg)

$t(406)=1.165, p=.122$

滑舌平均: 6.08回/秒・2回目6.21回/秒(+0.13回/秒)

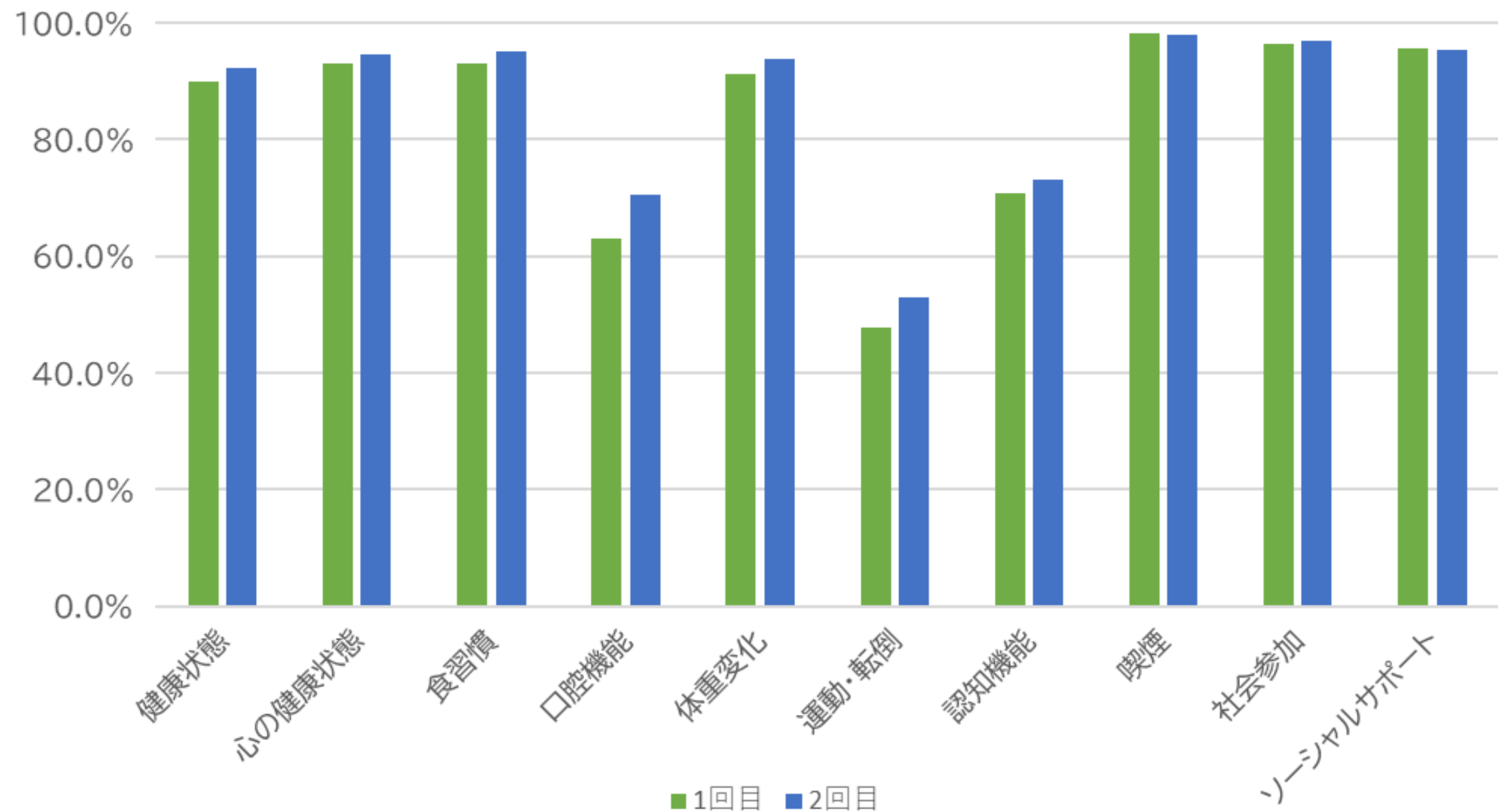
$t(402)=-3.554, p<.001$

歩行平均: 4.13秒/5m・2回目3.92秒/5m(-0.21秒/5m)

$t(397)=5.001, p<.001$

質問票の変化 適切な生活習慣を有する者の割合

(65歳以上419人のうち、質問票に無回答がない人328人)



適切な生活習慣を有する者の割合 健康診査・後期高齢者の質問票における定義

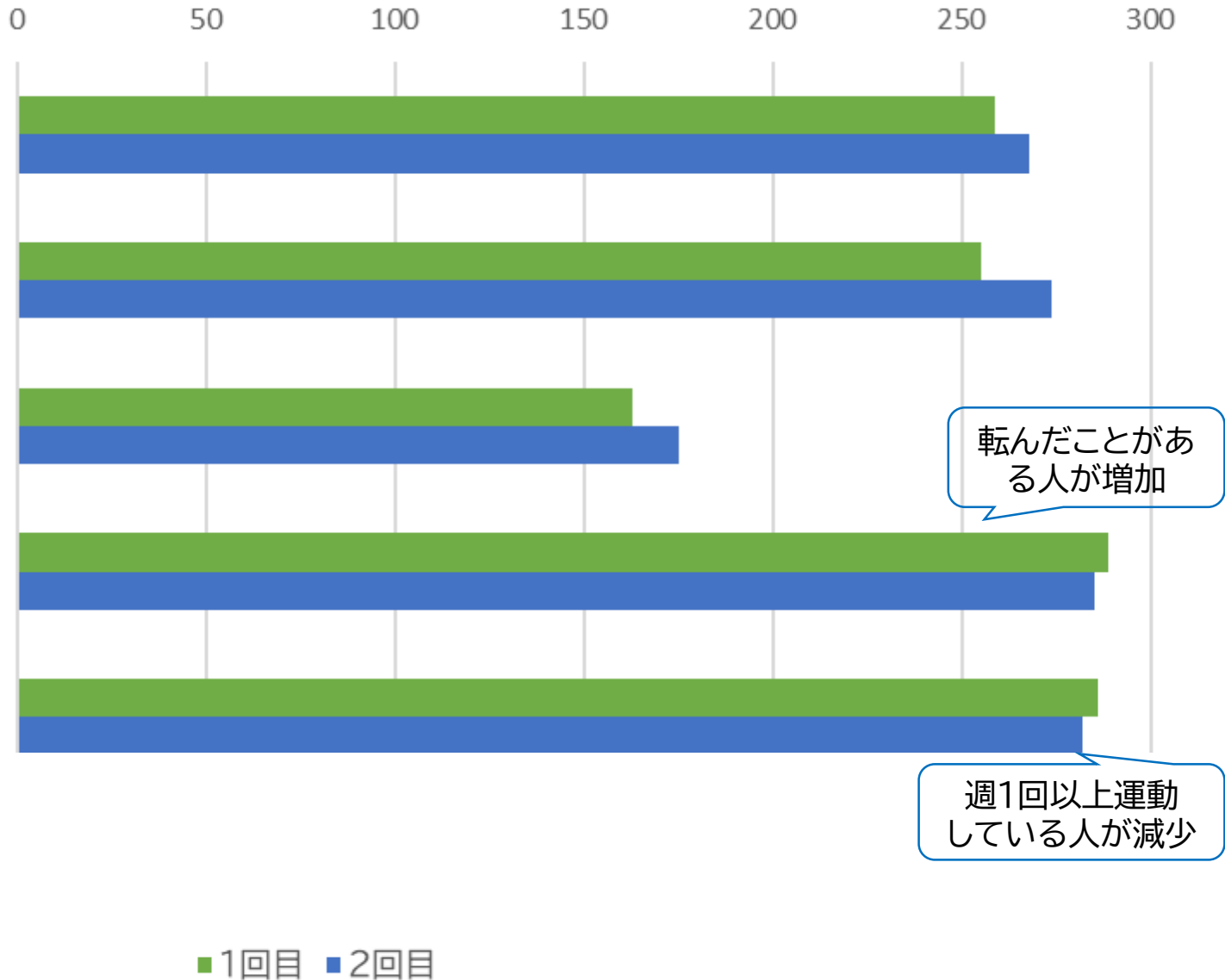
- ◆ 健康状態 「あなたの現在の健康状態はいかがですか」に「よい・まあよい・ふつう」のいずれか回答
- ◆ 心の健康状態 「毎日の生活に満足していますか」に「満足・やや満足」のどちらか回答
- ◆ 食習慣 「1日3食きちんと食べていますか」に「はい」と回答
- ◆ 口腔機能 ※以下の回答をいずれも満たす者
「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」に「いいえ」と回答
「お茶や汁物等でむせることがありますか」に「いいえ」と回答
- ◆ 体重変化 「6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか」に「いいえ」と回答
- ◆ 運動・転倒 ※以下の回答をいずれも満たす者
「以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか」に「いいえ」と回答
「この1年間に転んだことがありますか」に「いいえ」と回答か
「ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか」に「はい」と回答
- ◆ 認知機能 ※以下の回答をいずれも満たす者
「周りの人から物忘れがあると言われていませんか」に「いいえ」と回答
「今日が何月何日かわからない時がありますか」に「いいえ」と回答
- ◆ 喫煙 「あなたはたばこを吸いますか」に「吸っていない」と回答
- ◆ 社会参加 ※以下の回答をいずれも満たす者
「週に1回以上は外出していますか」に「はい」と回答
「ふだんから家族や友人と付き合いがありますか」に「はい」と回答
- ◆ ソーシャルサポート 「調子が悪いときに、身近に相談できる人がいますか」に「はい」と回答

回答の内訳

人

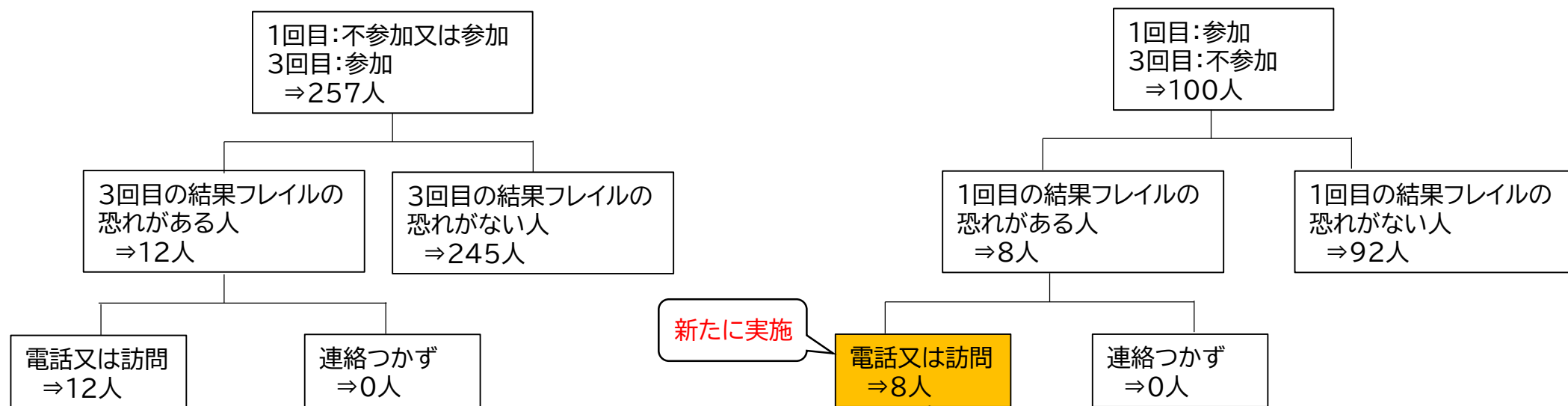
口腔機能

運動・転倒



フレイル予防チャレンジ事後フォロー

(令和5年4月～12月12日までに3回目を実施した団体)



86歳女性 死亡（心疾患）

測定結果

握力19.4kg、滑舌5.6回/秒、歩行速度5秒

質問票

- あなたの健康状態はいかがですか「あまりよくない」
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか「はい」
- お茶や汁物等でむせることがありますか「はい」
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか「はい」
- この1年間に転んだことがありますか「はい」
- ウォーキング等の運動を週1回以上していますか「いいえ」
- ここ2週間わけもなく疲れた感じがする「はい」

82歳女性 介護申請準備中

測定結果

握力10.7kg、他測定なし

質問票

- あなたの健康状態はいかがですか「あまりよくない」
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか「はい」
- ウォーキング等の運動を週1回以上していますか「いいえ」
- ここ2週間わけもなく疲れた感じがする「はい」

状況

本人と電話で話すもチャレンジのことを覚えていない。
息子より、つかまり歩きでないと歩けないと聞き取り。

I.今年度の実施状況について

1)ポピュレーションアプローチ

2)ハイリスクアプローチ

(1)口腔機能低下

(2)低栄養

(3)医師会委託分

(4)次年度抽出条件案

市実施分

低栄養

R4年度後期高齢者健診受診者(77～80歳)S18.4.2～S22.4.1のうち

BMI20.0未満かつ体重2～3kg以上減少

レセプト該当者(認知症、がん、うつ、統合失調症、COPD、糖尿病性腎症、慢性腎不全)、介護保険サービス利用者を除く

39人7月発送済・134人10月発送済（見込100人）

口腔機能低下

A R4年度歯科口腔健診受診者(77歳)S21.4.2～S22.4.1生のうち

①口唇・舌機能検査所見あり

②口腔乾燥所見あり

③嚥下機能診査(反復嚥下テスト)3回未満 いずれか1つ以上に該当

介護保険サービス利用者を除く

69人 5月発送済（見込50人）

B R4年度成人歯科健診受診者(80歳)S18.4.2～S19.4.1生（83歳）S15.4.2～S16.4.1生のうち

①口唇・舌機能検査所見あり

②口腔乾燥所見あり

③嚥下機能診査(反復嚥下テスト)3回未満 いずれか1つ以上に該当

介護保険サービス利用者を除く

6人 6月発送済（見込10人）

C R4年度後期高齢者健診受診者(77歳)S21.4.2～S22.4.1生のうち

「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」

介護保険サービス利用者を除く

111人 9月発送済（見込70人）

健康状態不明者

R3.R4(2年間)医療・健診・介護なし(78歳)S20.1.1～~~S20.12.31生~~**S21.4.1**

112人12月発送済(見込100人)

(1)低栄養

令和5年度 フレイル予防事業ハイリスクアプローチ(低栄養) プログラム

講座、訪問、電話、郵送
を組み合わせで行う

初回

アセスメント

相談・助言

フレイルチェック票
握力、滑舌、5回立上り
食品摂取表(10品目チェックシート)

食生活講座

アセスメント

必要に
応じて

2回目
3か月後

セルフケア状況等の確認

相談・助言・改善計画の見直し

3回目
6か月後

フレイルチェック票
握力、滑舌
5回立上り
食品摂取表(10品目
チェックシート)

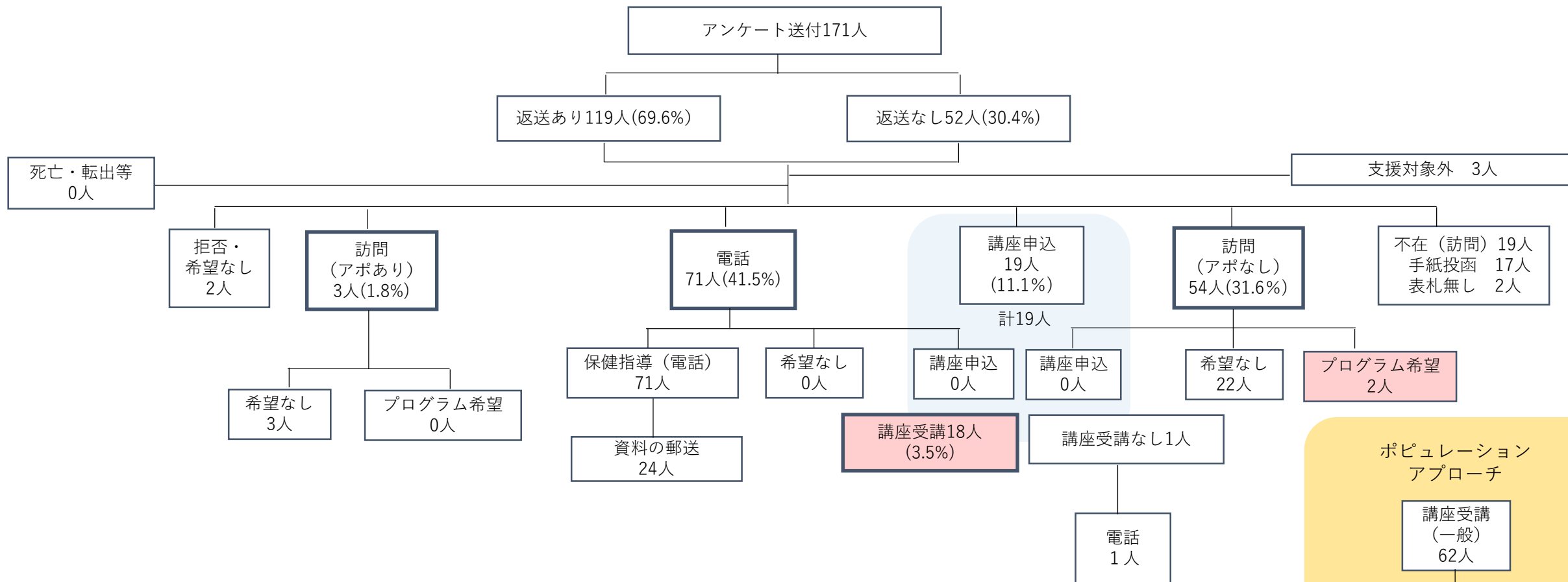
セルフケア状況等の確認

支援終了・評価

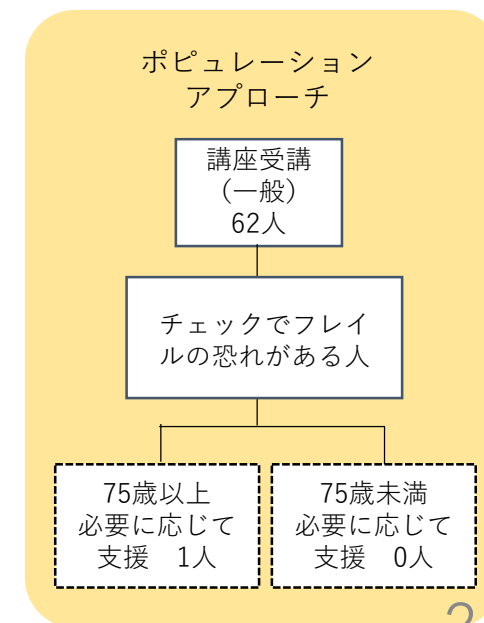
通いの場など

受診勧奨
かかりつけ医への相談
地域包括支援センター
と連携

令和5年度 低栄養支援状況(令和5年12月末現在)

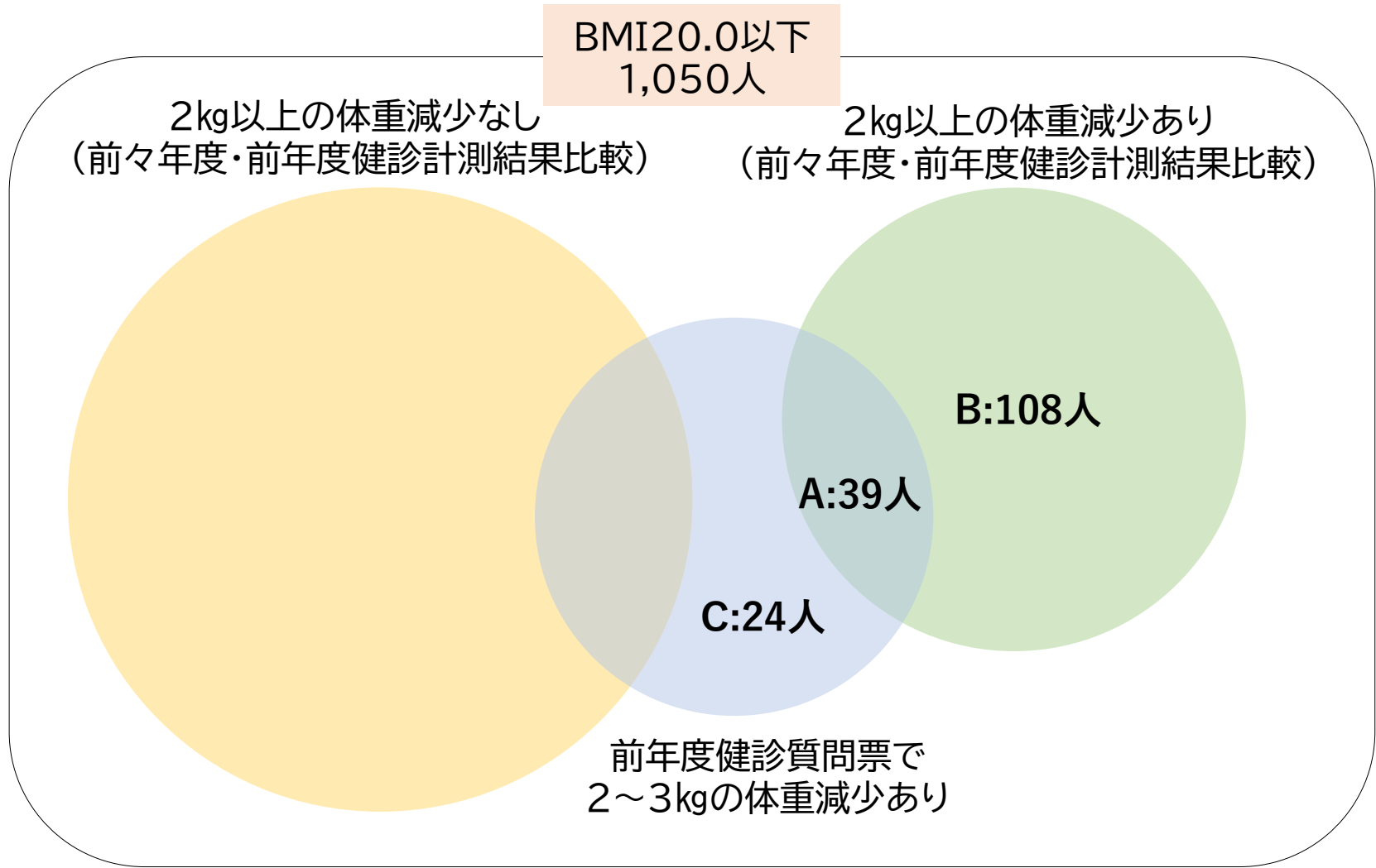


- ◆ 146人(85.4%)に電話、訪問、講座等による保健指導を実施
- ◆ アンケートの返送時に講座申込があったのは19人(11.1%)
- ◆ 電話・訪問による講座受講により新たに申込があったのは0人
- ◆ 実際に講座を受講したのは19人中18人



追加発送について

当初の抽出条件:前年度健診BMI20.0未満かつ2～3kg以上の体重減少がある人



レセプト該当者、
介護サービス利用者除く

体重減少	A	B	C
健診結果	あり	あり	不明
質問票	あり	なし	あり
発送	7月	10月	

条件を見直し
追加発送

見込100人→発送171人

⇒BMI20.0未満かつ体重2～3kg以上減少※あり ※R3年度健診との比較またはR4年度質問票での回答 25

(2) 口腔機能低下

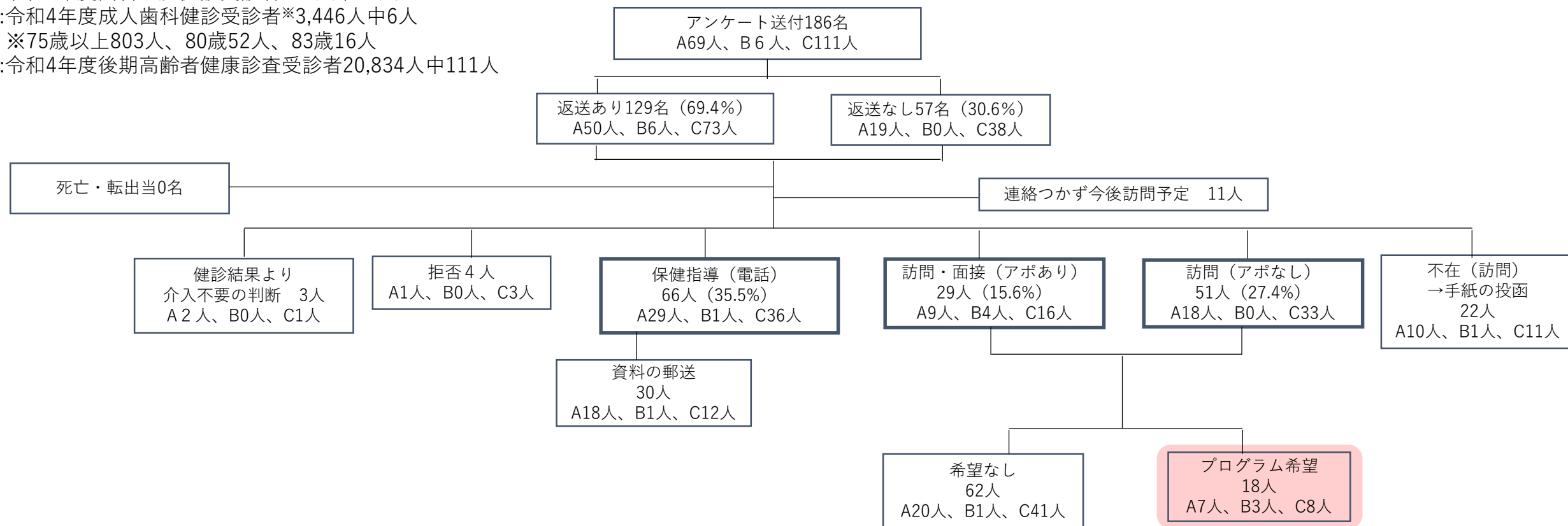
令和5年度 口腔機能低下支援状況（令和5年11月末時点）

A:令和4年度歯科口腔健診受診者508人中69人

B:令和4年度成人歯科健診受診者※3,446人中6人

※75歳以上803人、80歳52人、83歳16人

C:令和4年度後期高齢者健康診査受診者20,834人中111人



◆ 146人（78.5%）に電話又は訪問による保健指導を実施

◆ 18人がプログラム希望（9.7%）

◆ 抽出条件ごとのプログラム希望者の割合はA10.1%、B50.0%、C7.2%

抽出条件Bについて

R4年度成人歯科健診受診者

(80歳)S18.4.2～S19.4.1生(83歳)S15.4.2～S16.4.1生のうち

- ①口唇・舌機能検査
- ②口腔乾燥所見あり
- ③嚥下機能診査(反復嚥下テスト)3回未満 いづれか1つ以上に該当

令和5年度の対象年齢の設定:

A 歯科口腔健診・C 後期高齢者健診 77歳

B 成人歯科健診 80歳

B 成人歯科健診 83歳

} 78歳～80歳としたい
※前年度介入者は除く

抽出条件Cについて

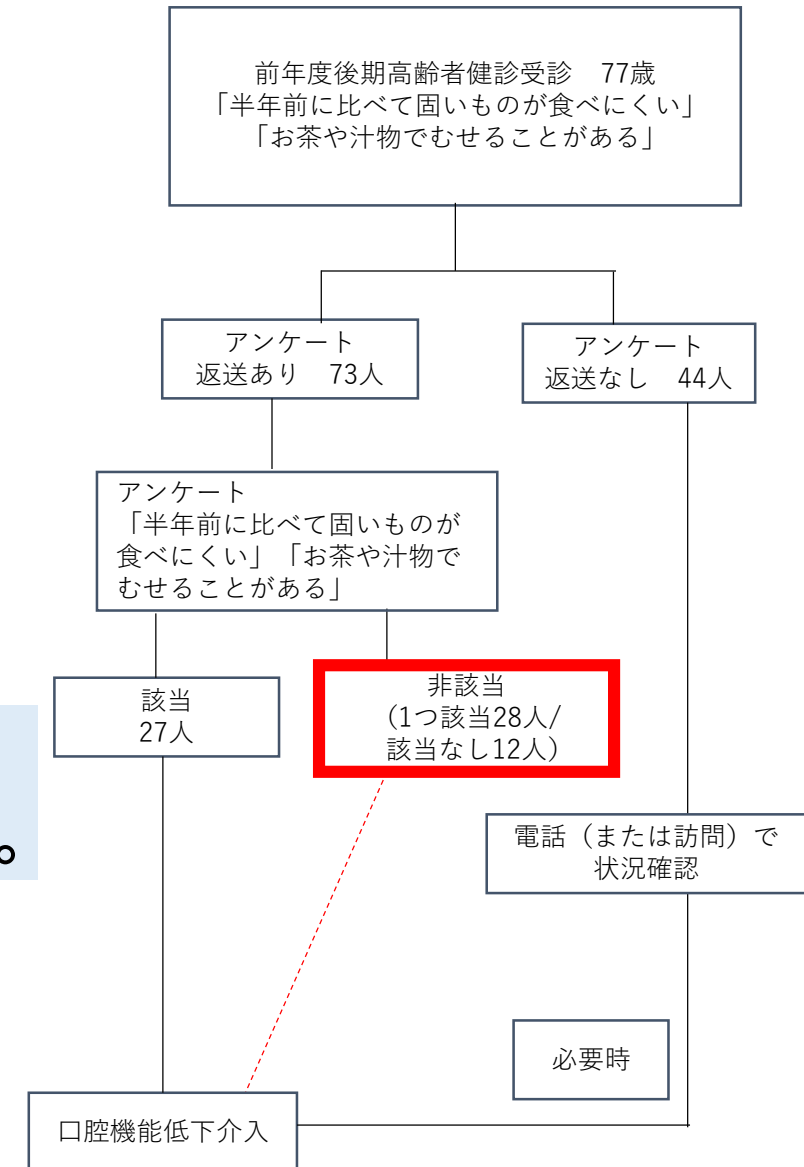
A・Bは歯科健診の結果から対象を抽出しているが、
Cは本人が回答した質問票から対象を抽出している。

抽出時の質問票の回答と異なる人 36%(40人)

本人の自覚がない場合、保健指導の糸口がつかみにくい。
アンケート送付時にオーラルフレイルの資料を同封している。

アンケート回答で非該当だった人は
介入の対象外としたい

※今年度は全数介入を実施



(3)医師会委託分

骨折二次予防	対象者 圏域： 常盤平 常盤平団地 明1、本庁 新松戸	新規(常盤平・常盤平団地圏域) R4年度医療レセプトより(77歳～79歳)S19.4.2～S22.4.1生のうち骨折既往者。 昨年度介護給付受給者、密な治療を受けている人、透析施行中の者を除く。 ※密な治療：63日以内のビスホスホネート内服処方、注射薬(副甲状腺ホルモン、モノクローナル抗体、ビスホスホネート)による治療 継続(明第1・本庁・新松戸圏域) 前年度集団測定会場や訪問にて支援し、フォローが必要な人。
糖尿病性腎症重症化予防	対象者 圏域： 明第2西 明第2東 小金 小金原 馬橋西 馬橋	Seg1.R4年度後期高齢者健診受診者(77～79歳)S19.4.2～S22.4.1生のうちHbA1c7.0以上かつ糖尿病診断歴なし。要介護認定者を除く。 Seg2.R4年度後期高齢者健診受診者(77～79歳)S19.4.2～S22.4.1生のうち尿蛋白(+)以上かつ糖尿病受診継続者 e-GFR30未満および腎臓病専門医受診中の者、要介護認定者を除く。 Seg3.R4年度後期高齢者健診受診者(77～79歳)S19.4.2～S22.4.1生のうち尿蛋白(±)以上かつ糖尿病診断歴あるが4か月以上の糖尿病治療中断者。要介護認定者を除く。 Seg4.R4年度医療レセプトより(77～79歳)S19.4.2～S22.4.1生のうち糖尿病診断歴あるが4か月以上の内科受診中断者。 R4年度後期高齢者健診受診者および要介護認定者を除く。

令和5年11月末時点の実施状況

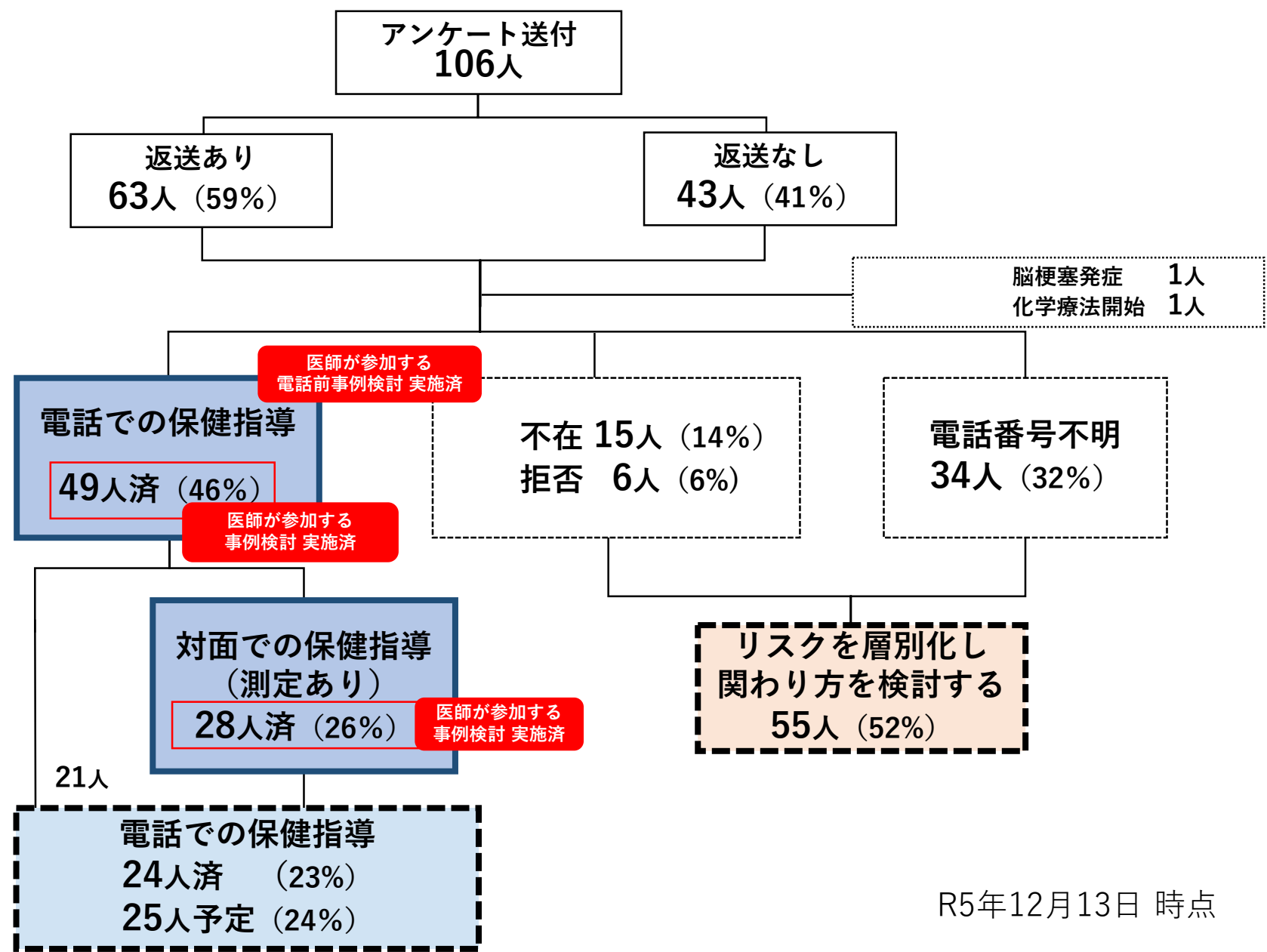
○個別支援実施者数

	基準に 該当した者	絞り込み後の 介入予定者	個別支援実施者数(実数)				実施圏域
			訪問	集団	電話	計	
骨折二次予防(新規)	185	106	0	28	22	50	常盤平、常盤平団地
骨折二次予防(継続)	150	54	2	26	24	52	明1、本庁、新松戸
糖尿病性腎症重症化予防	138	116	5	18	19	42	明2西、明2東、小金、小金原、 馬橋西、馬橋
計	473	276	7	72	65	144	11/15圏域

○糖尿病性腎症重症化予防 医療機関連携(令和5年11月末現在)

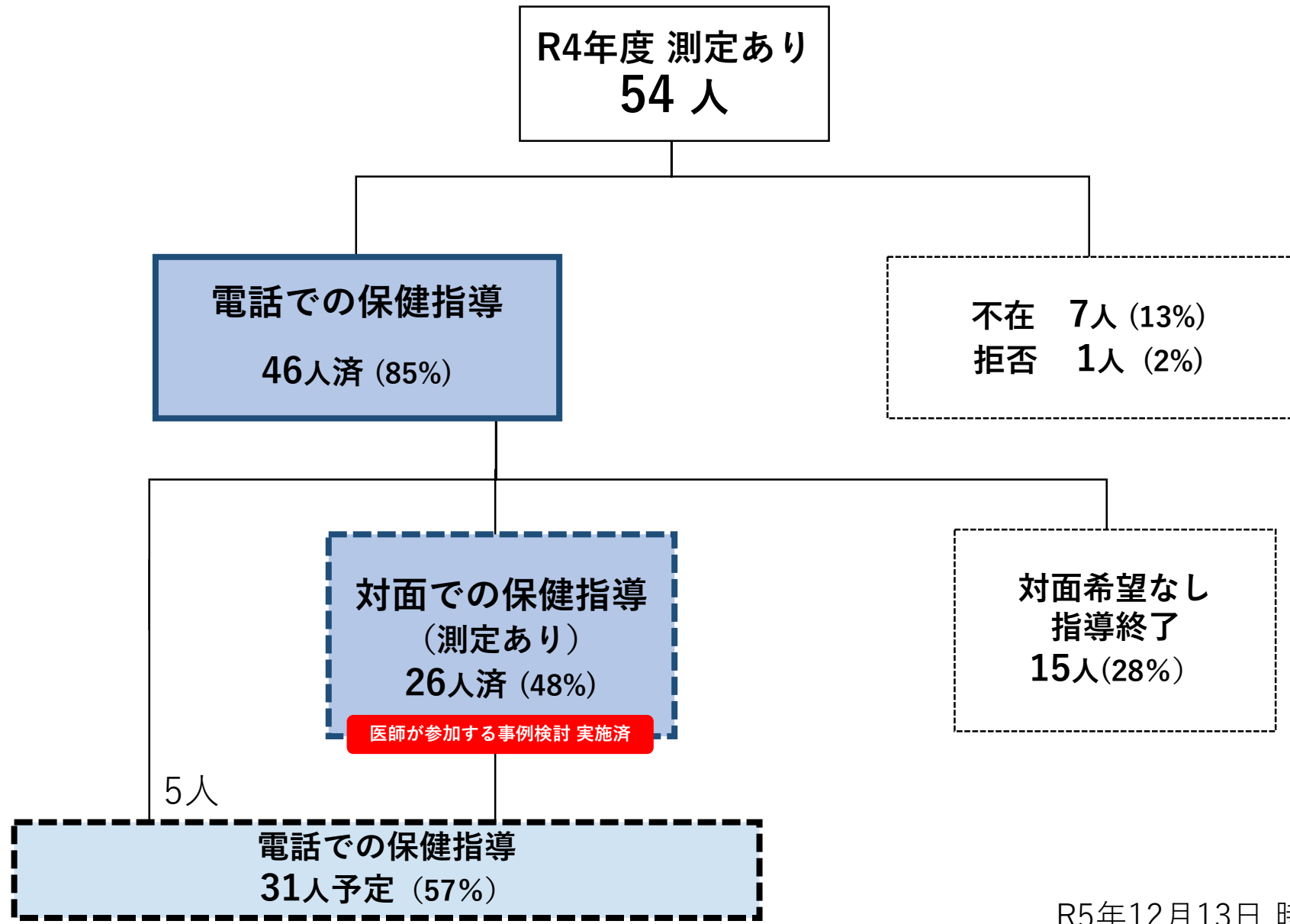
実数48件、延数179件

○骨折二次予防【新規】進捗



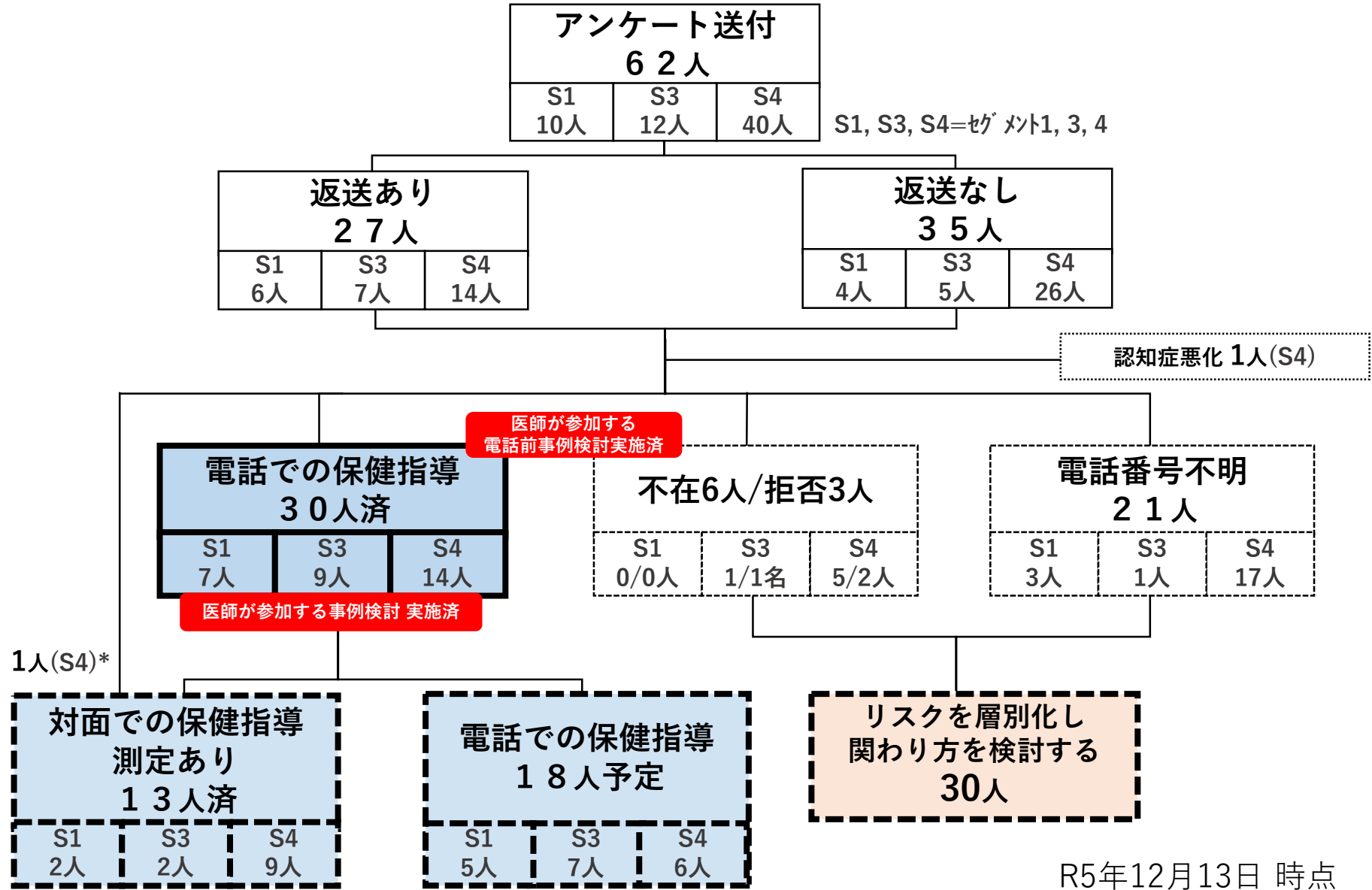
R5年12月13日 時点

○骨折二次予防【継続】進捗



R5年12月13日 時点

○糖尿病性腎症重症化予防(セグメント1,3,4)進捗



*メールで連絡をとり測定会にて対面での保健指導を実施した

R5年12月13日 時点

○セグメント2進捗

54人(28の松戸市医師会会員医療機関)の対象者候補

43人(22診療所)、11人(6病院)

すべての医療機関に事業と対象者について説明を実施

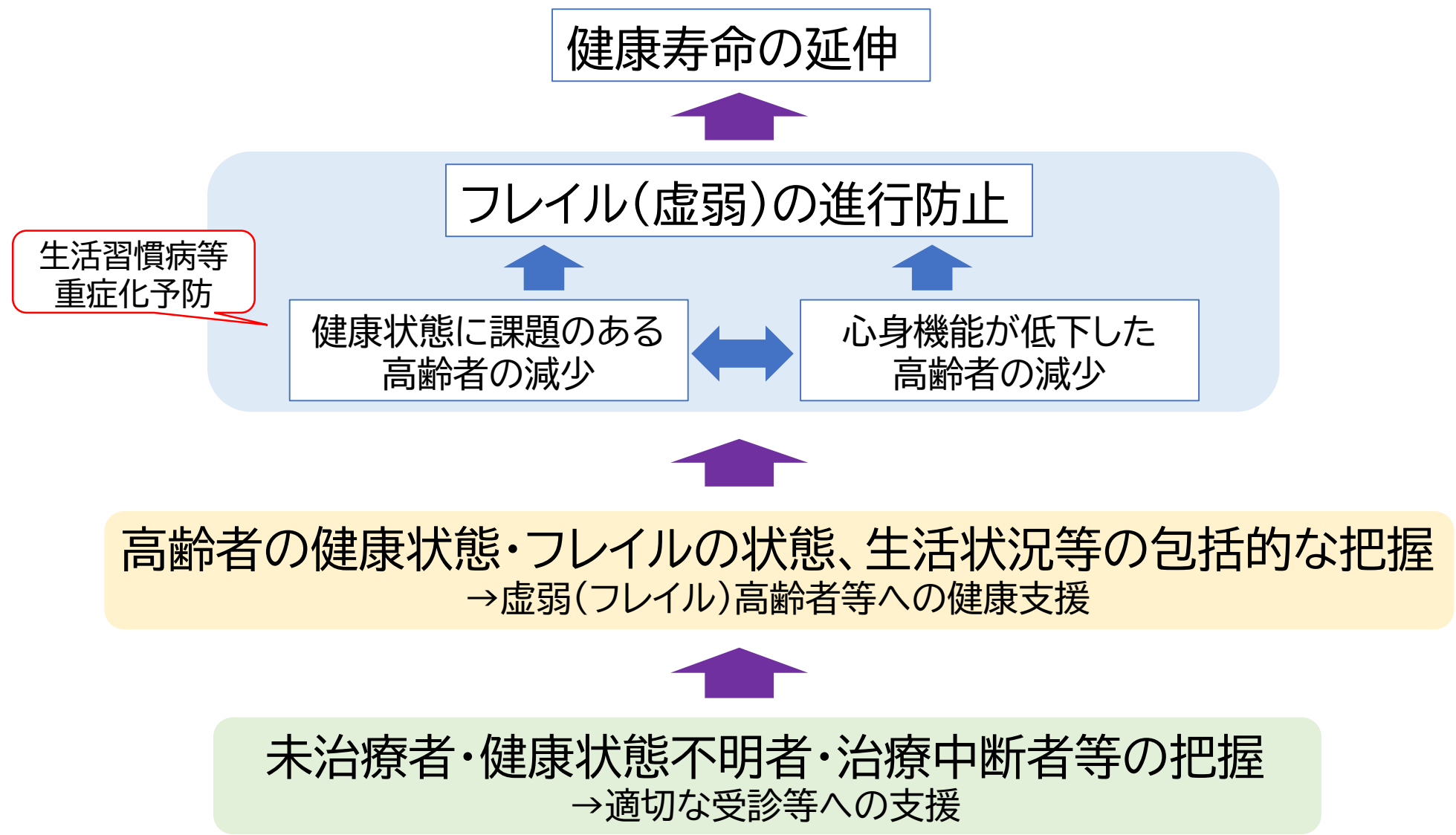
- 14人 本人の同意を取得
- 14人 主治医からの説明・本人の同意待ち
- 26人 主治医の判断等により事業対象外

R5年12月13日 時点

令和6年度に向けて検討中の事項

- 健診結果に基づく受診勧奨を市で実施するなど
対象特性に応じた役割分担
- 早い段階で次年度に向けての準備するための
実施スケジュールの見直し

(4)次年度抽出条件案



課題

- 健康状態不明者へのより踏み込んだ保健指導
- 支援の入り口である健康状態不明者への介入が78歳のみ
- 生活習慣病等重症化予防の取組が一部のみ

ハイリスクアプローチ 次年度抽出条件案(直営分)

()は見込人数

低栄養

A R4年度後期高齢者健診受診者(77~80歳)のうち
BMI20.0未満かつ体重2~3kg以上減少※あり ※R3年度健診との比較またはR4年度質問票での回答
レセプト該当者(認知症、がん、うつ、統合失調症、COPD、糖尿病性腎症、慢性腎不全)を除く (170人)

B 前年度健康状態不明者への介入より把握した、低栄養が疑われる者

口腔機能低下

A R4年度歯科口腔健診受診者(77歳)のうち (70人)
①口唇・舌機能検査所見あり ②口腔乾燥所見あり ③嚥下機能診査(反復嚥下テスト)3回未満 いずれか1つ以上に該当

B R4年度成人歯科健診受診者(78歳~80歳)のうち (10人)
①口唇・舌機能検査所見あり ②口腔乾燥所見あり ③嚥下機能診査(反復嚥下テスト)3回未満 いずれか1つ以上に該当

C R4年度後期高齢者健診受診者(77歳)のうち (70人)
「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」※に該当
※アンケートの結果あてはまらない者はプログラム対象外とする。

D 前年度健康状態不明者への介入より把握した、口腔機能低下が疑われる者

健康状態不明者

前年度・前々年度に医療・健診・介護サービスの利用がない78歳、81歳 (200人)

生活習慣病等重症化予防
(糖尿病性腎症重症化予防
・高血圧)の取組を検討
(80人)

生活習慣病重症化予防

糖尿病性腎症 重症化予防

医師会(委託)との対象特性に応じた
役割分担を検討

高血圧の改善

高血圧は循環器病の確立した危険因子。
40歳から80歳代までの各年齢層で血圧と
総死亡は正の関連を示している。

健康日本21第3次推進のための説明資料

参考 松戸市の現状

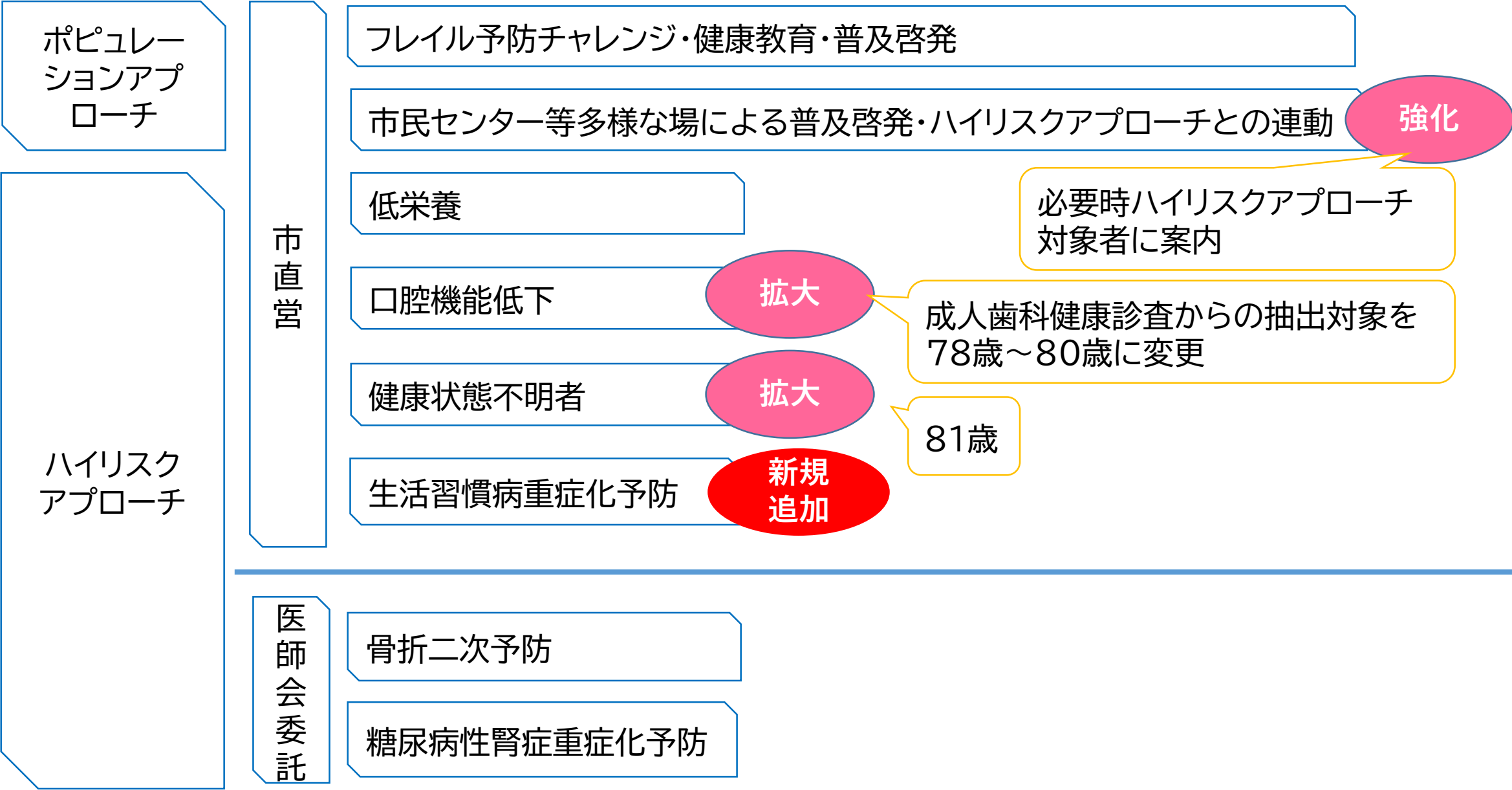
KDB 生活習慣病全体のレセプト分析より(後期高齢者医療被保険者)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
被保険者数(75歳以上)	63,789人	64,836人	66,971人	70,291人
糖尿病	14,465人	15,287人	15,674人	16,818人
高血圧症	30,939人	32,082人	32,826人	34,657人
脳血管疾患	9,591人	9,769人	9,682人	9,895人
虚血性心疾患	9,604人	9,848人	9,903人	10,213人

第3期高齢者保健事業実施計画(第3期データヘルス計画)(案)資料より

	1位	2位	3位	4位
入院	骨折	脳梗塞	狭心症	慢性腎臓病 (透析あり)
入院外	糖尿病	不整脈	高血圧症	慢性腎臓病 (透析あり)

令和6年度 取組項目



Ⅱ.今後の予定について

- 2月1日(木) 広報まつど フレイル記事掲載
- 2月4日(日) 歯の健康チェック(フレイルってなあに?)
- 2月28日(水) テラスモールでのフレイル啓発