

令和5年度 全県共通事業重点メニュー STOP！フレイル事業 実施要領



1. 主 旨

年齢を重ね心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます（フレイルは「虚弱」を意味する「frailty」を語源につくられた言葉です）。

広島県の健康寿命（2019年）は、全国で男性は19位（72.71才）、女性は43位（74.59才）と他県に比べて低いことが課題となっています。

本事業は、フレイルという言葉を理解し、健康長寿ライフに向けて行動することができる人を増やし、元気で活気あふれる地域づくりを目指します。

2. 取り組み目標

- ① 参加公衛協の推進委員の半分は、「フレイル」を理解し、リーダーとして周囲に広めることができる
- ② 地域住民のフレイル度を把握し、フレイル予防につながる事業に取り組み、改善させる（前年度のフレイル割合の改善）

3. 実施内容

① 学習する

フレイル予防事業について、公衛協役員が学習し、所属団体に説明・指導できるようにします。

専門研修「フレイル予防コース」	6月29日	環保協東部支所
	6月30日	広島県公衆衛生会館

② チェックする

公衆衛生推進委員や地域住民を対象に、フレイルの兆候があるかどうかを確認するチェックを実施（1回）します。（チェックシートは、事業実施申請時に必要部数を送付します）。

チェックは、イベントや公衛協の行事・事業等で10月を目途に実施します。住民の現状を知るために実施するので、参加者が多い時に実施するのが理想です。

③ 集計する、分析する

各公衛協でチェックシートを回収し、結果を集計します（集計用フォーマットは環保協が提供）。

集計結果を参考に、フレイル対策または予防に効果的な事業を企画します。

集計結果は、環保協へ12月末を目途に報告します（データの提供）。

④ フレイル予防活動を実践する

③「集計する、分析する」で得られた課題に対する効果的な事業を実施します。

実施する事業は、参加者が可能な限り継続して実施できる内容になるよう工夫しましょう

【公衛協】 ア) 推進委員や地域住民に、公衛協が行うフレイル予防の事業を実施します。
(例：一斉清掃等の社会活動、ウォーキング等の健康づくり事業、フレイル予防の学習会など)

イ) 公衛協独自の事業が難しい場合は、行政や他団体と連携して事業を実施します。

【環保協】 実施公衛協からの要請に応じて、講師派遣やグッズの提供を行います。

(「8.講師派遣」「9.グッズの提供」参照)

⑤ 取り組み結果をふりかえる

④で実施した事業をふりかえり、次年度事業に向けた課題を整理します。

課題が解決できるよう、次年度事業を計画します。

3. 実施主体

市町公衛協

4. 対象者

公衆衛生推進委員および地域住民

5. 経 費

チェックシート（提出用）およびマニュアルの作成、当協会が行う講師派遣に係る経費、グッズの作成・提供は、環境・健康募金環保協配分金を充てます。

チェックシートの回収や実践活動に係る経費等、その他必要な経費は、各公衛協で負担してください。

6. 参加申請

本事業への参加申請は市町公衛協が行うこととし、別紙様式①「STOP！フレイル事業 実施申請書」に必要事項を記入のうえ、環保協地域活動支援センターまで提出してください。

7. 事業報告

【チェックシート】 チェックシートの集計結果（集計フォーマット）は、**12月末を目途**に地域活動支援センターへメール（chiiki-c@kanhokyo.com）で提出してください。

【事業報告】 別紙様式②「STOP！フレイル事業 実施報告書」に必要事項を記入のうえ、**2月末まで**に地域活動支援センターへ郵送またはメール（chiiki-c@kanhokyo.com）で提出してください。

8. 講師派遣

要望に応じて、以下のテーマで実施するフレイル予防に関する学習会に講師を派遣します（地区学区単位での講師派遣可）。

所要時間は概ね1時間です。会場の手配は、各公衛協でお願いします。

講師派遣を希望する場合は、**実施希望日の概ね2か月前まで**に別紙様式③～⑤「講師派遣申請書」に必要事項を記入の上、環保協地域活動支援センターに提出してください（「**歯と口腔の学習**」「**目の健康の学習**」は**3か月前まで**にお願いします）。

No.	メニュー	定員	備考
1	フレイル全般の学習 「フレイルとは?」「予防するには?」「フレイル度のセルフチェック」等について学習します	なし	PPTを使用
2	食品カードを使った食に関する学習 さまざまな食品が描かれたカードを使い、ゲーム感覚で現在の食生活を見直す学習を行います。	20人	カードを広げるための机が必要
3	ストレッチボールを使用したストレッチ ストレッチボール「Lov-a-Ball mini」を使った足裏ストレッチを行います。	20人	椅子・ホワイトボードが必要
4	有酸素運動などの運動体験 簡単だけど、しっかり運動機能を使う運動体験を行います。	20人	●運動ができる広い場所が必要（床が畳不可）
5	マシンを使った筋力運動体験 フィットネスマシンを使った筋力アップの運動体験を行います。	20人	●運動ができる服装（運動靴含む）や飲み物、タオルを持参すること
6	歯と口腔の学習 口腔ケアの必要性や方法等について、歯科医師からお話してもらいます。	40人	●「水曜日・木曜日・土曜日の午後」の実施が基本 ●実施3か月前に申請必要
7	目の健康の学習 加齢による目の機能低下について、症状や予防策等を眼科医からお話をしてもらいます。	40人	●「土曜日の午後」の実施が基本 ●実施3か月前に申請必要
8	頭と体を使ったレクリエーション活動 簡単にできる、手指や体を使ったゲーム感覚のレクリエーションを体験します。	40人	椅子・机が必要

9. グッズの提供

フレイル予防に関する取り組みに関するグッズを、要望に応じて提供します。ご相談ください。

グッズ提供を希望する場合は、別紙様式⑥「グッズ提供依頼書」に必要事項を記入のうえ、環保協地域活動支援センターに提出してください。

【市町単位】

実施事業	グッズ名	備 考	
がん検診受診勧奨	公衛協名入りのぼり (450 cm×1,800 cm)	1 万世帯未満は 5 枚 1 万世帯毎に 1 枚追加	使用する日から 2 か月前までに 申請すること
	公衛協名入りポケットティッシュ (8 枚入り・フルカラー印刷)	1 万世帯未満は 1,000 個 1 万世帯毎に 500 個追加	
	公衛協名入りフェイスタル (220 巾・白色)	1 万世帯未満は 100 本 1 万世帯毎に 50 本追加	

【地区学区単位】

実施事業	グッズ名	備 考
ウォーキング	保冷温ショルダーバッグ (54 cm×43 cm×45 cm)	20 個 (1 回のみ)
歯と口腔の学習	歯ブラシ、フロス 歯間ブラシ、舌ブラシ マウスウォッシュ (洗口液) 等	講師派遣を行った場合のみ、参加人数分を提供
目の健康の学習	ホットアイマスク等	講師派遣を行った場合のみ、参加人数分を提供
ストレッチ	ストレッチボール	講師派遣を行った場合で、R4 年度にフレイル学習会で配布していない人を対象に、先着 300 人分を提供。(上限に達したら、貸出で対応)

10. 持続可能な開発目標 (SDGs) について

目標	詳 細
	目標 3 [すべての人に健康と福祉を] あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する。
	目標 4 [質の高い教育をみんなに] すべての人に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する
	目標 17 [パートナーシップで目標を達成しよう] 持続可能な開発に向けて実施手段を強化し、グローバルパートナーシップを活性化する。

【問い合わせ／提出先】

一般財団法人広島県環境保健協会 地域活動支援センター 担当：住田
〒730-8631 広島市中区広瀬北町 9 - 1 TEL：082(293)1512 FAX：082(293)1524
E-mail：chiiki-c@kanhokyo.com

フレイルかも？あなたの健康チェック表

フレイルの兆候があるかをはじめ、あなたの健康状態を総合的にチェックしてみましょう。
質問に対する回答に○印をつけてください。

区 分	No.	質 問	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は い ②いいえ
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、硬いものが食べにくくなりましたか（例：さきいか、たくあん等）	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（ダイエット等、意図しない減少）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ていますか	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」等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	あなたはタバコを吸いますか	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	普段から、家族や友人と付き合いがありますか	①は い ②いいえ
支援体制	15	体調が悪い時に、身近で相談できる人がいますか	①は い ②いいえ

* 参考「後期高齢者の質問票」（厚生労働省）

フレイル予防には、「運動」「栄養」「社会参加」が大切です。
 チェックの結果、運動や栄養、社会参加の状況はいかがでしたか？
 気になるところがあれば、少しでも良い状態になるよう、いろいろなことに挑戦してみましよう。