令和７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（2022 年）は、全国で男性は 34 位（72.13 歳）、女性は 13 位（75.85 歳）で、2019 年と比較して男性は全国 19 位（72.71 歳）から 34 位に下落したものの、女性は全国 43 位（74.59 歳）から 13 位に大幅に上昇するなど、フレイル予防活動の効果が表れ始めていますが、継続して取り組みを進めていく必要があります。

そこで本事業は、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」について理解し、予防策などを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

フレイル予防の取り組みについて、公衛協が学習会を開催したり、行政をはじめ各種団体等が実施しているセミナー等に推進委員が参加したりして、フレイル予防の取り組みを学びます。

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 2 種類から選べます。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】	①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） ②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。 （「9. 講師派遣」「10. 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。

４．実施主体

市町公衛協

５．対象者

公衆衛生推進委員および地域住民

６．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。

７．参加申請

本事業への<u>参加申請は市町公衛協（支部・地区・学区単位では受け付けません）が行う</u>こととし、別紙「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。

８．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「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。

９．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。

●下記の講師派遣を希望する場合は、**実施希望日の概ね３か月前まで**に「講師派遣申請書（別紙）」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。（実施までの日にちに猶予がない場合、お受けできないことがあります。ご注意ください）

●**講師派遣を行った１か月後に、講座の参加者が継続してフレイル予防の取り組みを実施しているかどうかを確認するアンケート調査**を行います。ご協力をお願いします。

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 火曜日の実施が基本
4	DVD を活用した体操体験 椅子に座ってできる簡単な体操を収録した DVD を使って、一緒に体操を行います。	20 人	運動ができる広い場所が必要 （床が畳不可）
5	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。	30 人以上	水曜日・木曜日・土曜日の午後の実施が基本
6	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。	30 人以上	土曜日の実施が基本
7	耳の健康の学習 聴こえの機能低下について、症状や対策等を専門家からお話をしてもらいます。	30 人以上	8 月までは木・金・土・日、 9 月以降は火・金・土・日が基本
8	睡眠と健康の学習 睡眠と健康の関わり等について、専門家からお話をしてもらいます。	30 人以上	
9	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

10. 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、「グッズ提供依頼書（別紙）」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 ㎝×1,800 ㎝）	1 万世帯未満は 5 枚 1 万世帯毎に 1 枚追加	<u>使用する日から</u> <u>2 か月前まで</u>に 申請すること
	公衛協名入りﾎﾟｹｯﾄﾃｨｯｼｭ （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ｵﾙ （220 匁・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	保温冷ショルダーバッグ	20 個（1 回のみ）
歯と口腔の学習	歯ブラシ、フロス 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
睡眠と健康の学習	ホットアイマスク	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、過去に実施したフレイル学習会で配布していない人を対象に、先着 150 人分を提供（上限に達したら、貸し出しで対応）
頭と体を使ったレクリエーション	吹き戻し	講師派遣を行った場合のみ、参加人数分を提供

【問い合わせ／提出先】
（一財）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

フレイルチェックシート①（イレブン・チェック）

フレイルの兆候があるか、11 個の質問に答えてみましょう。

区分	NO.	質問項目	回答(いずれかに〇を付けてください)	
食・口腔	Q1	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
	Q2	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
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れていますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5	１回 30 分以上の汗をかく運動を週２回以上、１年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6	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
	Q7	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
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9	１日１回以上は、だれかと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

＊Q４、Q8、Q11 は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので、注意してください。
＊右側に丸の数が多いほど注意が必要です。
３～４個：フレイル予備軍
５個以上：フレイルの可能性が高い
６個以上当てはまる人は、フレイルの危険性が一段と高くなります。日頃の生活習慣を改善していきましょう。

＊参考：東京大学高齢社会総合研究機構

全国 50 以上の自治体で 65 歳以上の高齢者を対象にしたフレイルチェックの傾向は、全ての項目で右側に〇がつく人は、全体の約１割、左側に１個〇のつく人は約２割、あとの約７割が左側に３～４個〇がつきます。
スタートで右側に〇のついた項目を左側に〇がつくよう意識して行動しましょう。

フレイルチェックシート②（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〇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」等の物忘れがあると言われていますか	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

＊太い枠で囲っている質問（Q3～Q11、Q13～Q15）」がフレイルに関連する質問で、健康不良を意味する回答（下線あり）が4項目以上ある場合、フレイルの可能性があります。
＊結果を確認してみましょう。

＊参考：「後期高齢者の質問票（厚生労働省）」、東京都健康長寿医療センター研究所

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ょう。

【講師派遣実施後アンケート】

公衛協が開催したフレイル予防に関する講座にご参加いただき、ありがとうございました。
講座に参加してから１カ月が経ちましたが、その後の皆さんの行動について、教えてください。
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

【市町・地区名】＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＊質問に対する答えに〇印をつけてください。

質　　問	答　　え
① あなたが参加した講座は、次のうちどれですか。	①フレイル全般の学習 ②食品カードを使った食に関する学習 ③ストレッチボールを使用したストレッチ ④DVD を活用した体操体験 ⑤歯科医師による歯と口腔の学習 ⑥眼科医による目の健康の学習 ⑦専門家による耳の健康の学習 ⑧専門家による睡眠と健康の学習 ⑨頭と体を使ったレクリエーション活動
② 講座に参加しての感想を教えてください	・大変良かった　　・まあまあ良かった ・良かった　　・良くなかった
③ 講座で学んだことを、どのように活かしていますか。	・家族や友人に話をして、より多くの人に知ってもらっている ・自分でできるフレイル予防の取り組みをずっと継続している （具体的に教えてください：　　） ・健康づくりに関する新しい情報を、積極的に収集している ・その他（具体的に教えてください：　　）
④ 今後、どのような講座に参加してみたいですか。	・ウォーキングや体操など、身体を動かすもの ・元気で長生きするためのお話を聞く ・楽しく体験できるもの ・簡単にできて、長く続けられる運動 ・その他（具体的に教えてください：　　）

ご協力、ありがとうございました。今後の公衛協の活動に活かしたいと思います。