

モデル事業「STOP！フレイル事業」

事業概要

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」という（フレイルは「虚弱」を意味する「frailty」を語源につくられた言葉）。

広島県の健康寿命は、全国で男性は19位（72.71歳）、女性は43位（74.59歳）と他県に比べて低いことが課題となっている。（厚生労働省・2019年度調査）

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た。
*令和3年度からモデル事業として実施

事業の内容

【目標】

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

【活動内容】

- 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、所属団体で説明・指導できるようにする。
- ②チェックする……「イレブン・チェック」で、フレイルの兆候があるかどうか、自分の状態を確認する。
- ③集計する……各公衛協で、イレブン・チェックシートを回収・集計する。
(集計フォーマットを活用)
- ④フレイル予防活動を実践する……③で得られた結果を基に、地域住民のフレイル危険度を改善するような事業を実施する。または、行政や他団体の活動への参加を促す。
- ⑤まとめる、計画する……取り組みの結果をまとめ、効果的な健康づくり事業を計画し、次年度以降に実施します。

『イレブン・チェック』をやってみよう！
フレイルの兆候があるかどうか、11の質問に「はい」と「いいえ」で答えてみましょう。
公衛協名：
性別：男・女 年代：30・40・50・60・70以上

区分	No.	質問項目	回答（いずれか1つを必ず記入）					
			10月	11月	12月			
健康	1	は近頃1年間の体重と比較して、健康に変わった食事をお心掛けていますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	2	寝る前必ず「足指または足背」を両方とも伸ばす習慣はありますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	3	「さまいり」「くあん」などの履きの靴を履き替えていますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
運動	4	お茶や飲料で水分を摂ることがありますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	5	1日30分以上の汗をかく運動を週3回以上、1年以上継続していますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または掃除等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
生活	7	は近頃1年間の歩行と比較して、歩く速さが遅くなっていますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	8	昨年と比較して歩数の減少が続いていますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	9	1日1回以上は、たれかと一緒に食事をしていませんか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
その他	10	自分が所属している団体がありますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	11	得られます。参加が容易になりますか。	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

○の総数

どんなことに取り組まれましたか

取り組んだ感想

【学習会の講師派遣】

本事業を促進させるため、フレイル予防に関する学習会や実践活動に、講師を派遣した。
主な講師派遣のメニューは、以下のとおり。

《フレイル全般の学習》

30分程度のパワーポイントを使った講義を行う。

「フレイルとは何か」「フレイルの兆候」「フレイルを予防するには」などの知識を学ぶ。

フレイルかどうか、簡単なセルフチェックも行う。

《食事バランスの学習》

30～60分程度のパワーポイントを使った講義とカードを用いた実習を行う。

フレイル予防になる栄養素や、食事のとり方などを学んだ後、食品カードを使った献立づくりに挑戦する。

《ストレッチ体験》

60分程度のストレッチボールを使った運動体験を行う。

フレイルについて簡単に学んだ後、簡単にできる足裏ストレッチを実践する。

時間により、腰や肩の痛みも軽減させる。

《筋力運動体験》

60分程度のマシンなどを使った運動体験を行う。

マシンを使わずに行う有酸素運動と、マシンによる筋力運動の組み合わせで、しっかり運動をする。

令和4年度の実績 (イレブン・チェックの結果)

○13 公衛協が取り組んだ。
 (府中町・海田町・江口島市・大崎上島町・廿日市市・廿日市市大野・廿日市市佐伯・安芸高田市 (甲田支部)・東広島市・世羅町・尾道市・福山市 (川口・赤坂学区)・三次市)

○2, 633 枚のイレブン・チェックシートを配布し、1, 257 枚を回収した。(回収率 47.7%)

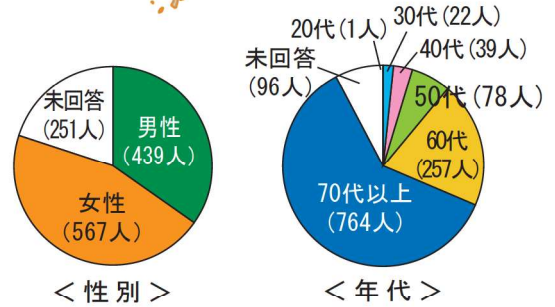
* 令和3年度モデル事業の実績は、回収率 35.0%

○回答者の属性

回答者の性別は、男性 439 人、女性 567 人、未回答 251 人だった。

回答者の年代は、20代～50代が 140 人、60代が 257 人、70代以上が 764 人、未回答が 96 人だった。

60代と70代以上で 81%を占めていた。

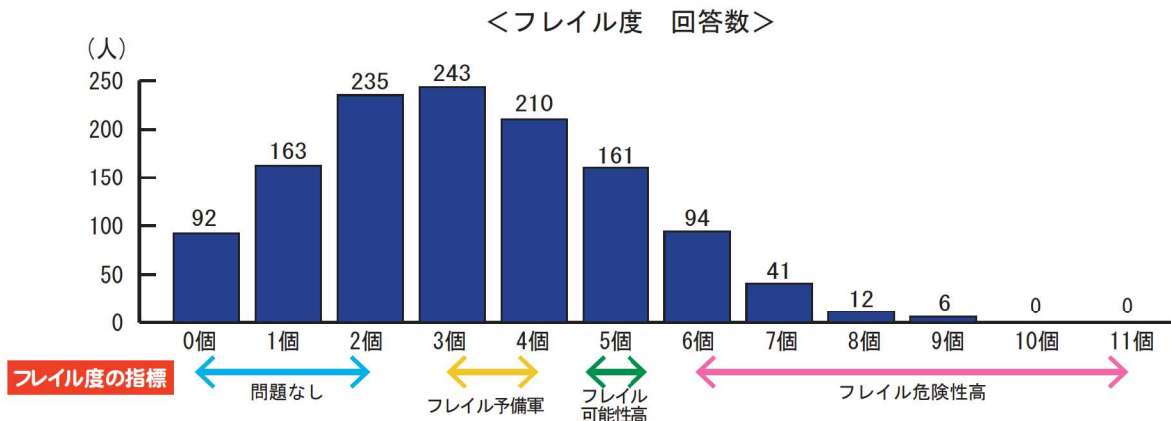
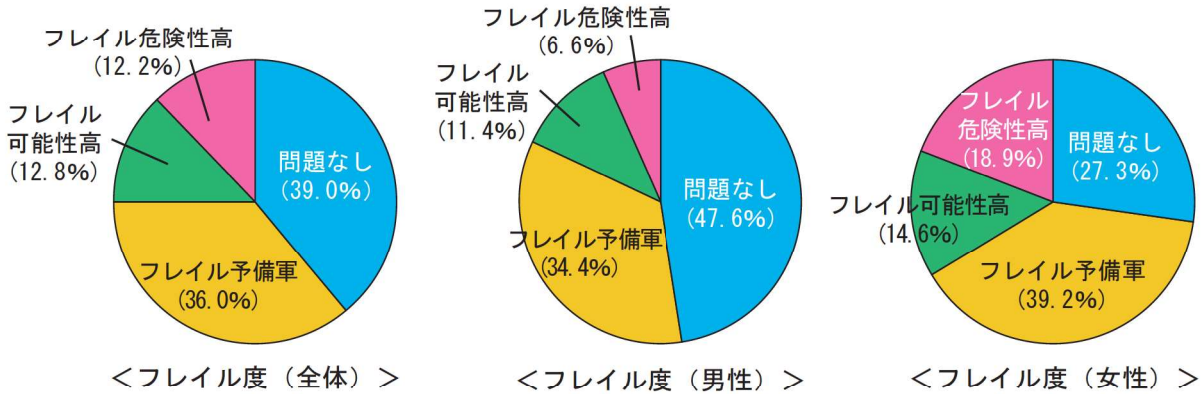


【フレイルの状態 (全体)】

イレブン・チェックで、フレイルに注意が必要な回答数から判断されるフレイル状態の割合は、「問題なし (39.0%)」が一番多く、次いで「フレイル予備軍 (36.0%)」であった。

男女別に見ると、男性は「問題なし (47.9%)」が一番多く、「フレイル可能性高 (11.3%)」と「フレイル危険度高 (6.6%)」を合わせると 17%であった。一方、女性は「フレイル予備軍 (39.2%)」が一番多く、「フレイル可能性高 (15.3%)」と「フレイル危険度高 (19.7%)」を合わせると 35%で、男性よりも女性の方がフレイルの危険度が高くなっていた。

フレイルに注意が必要な回答数については、下グラフのとおりで、問題なしの「2個」とフレイル予備軍の「3個」が多かった。



【イレブン・チェックの結果と考察】

イレブン・チェック（11項目）の質問に対する結果は、次のとおり。

グラフの○印はフレイルに近づく回答で、回答数が多ければ多いほど、対策を講じる必要がある。

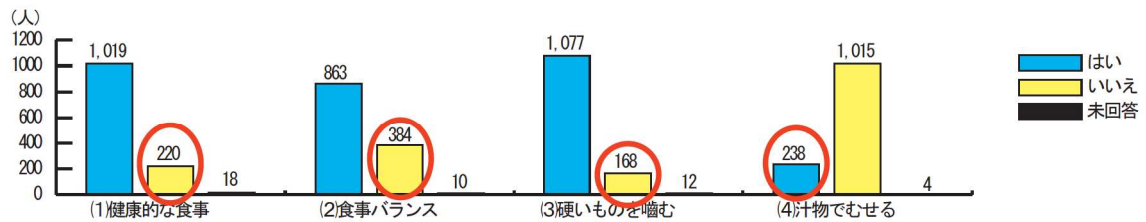
①食・口腔に関すること

質 問
(1)同じ年齢の人と比較して、健康に気をつけた食事を心がけているか
(2)野菜料理と主菜（魚または肉）を両方とも毎日2回以上食べているか
(3)「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るか
(4)お茶や汁物で、むせることはあるか

*健康に気をつけた食事を心がけている。

*野菜料理と主菜の組み合わせによる食事は、約30%の人が実践できていないので、食事バランスをテーマにした取り組みが必要。

*噛む力や飲み込む力がある人は多い。口腔ケアの大切さを更に伝えていこう。

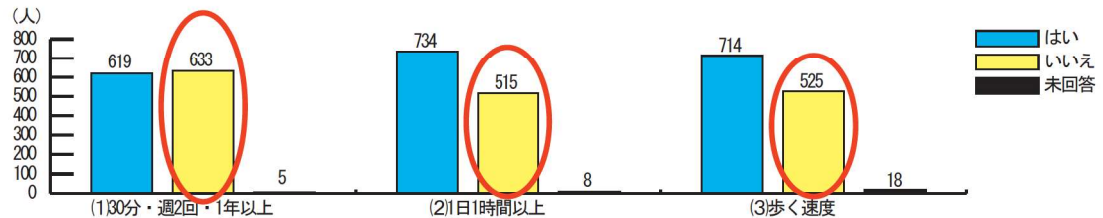


②運動に関すること

質 問
(1)1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施しているか
(2)日常生活で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るか
(3)ほぼ同年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思うか

*全体的に、運動の機会が少ない。特に継続して実施する運動は約50%の人ができていないので、継続できる運動機会の提供が必要。

*下半身の筋力の維持・強化は重要。歩く速度なども気にしながら、下半身強化ができる取り組みを行いたい。

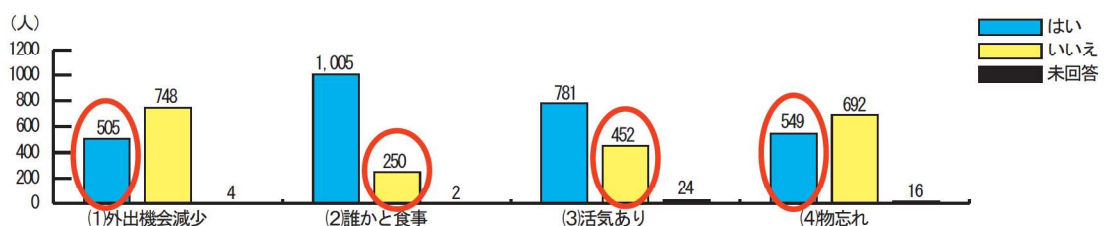


③社会参加に関すること

質 問
(1)昨年と比べて、外出の機会が減っているか
(2)1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしているか
(3)自分が活気にあふれていると思うか
(4)何よりもまず、物忘れが気になるか

*コロナの影響による外出機会は、40%の人が減少している。清掃活動や講演会など、さまざまな機会を提供して、地域住民が交流できる場を作りたい。

*家族以外の人と関わることは、脳の活性化に貢献する。物忘れ防止策として、各種の事業に参加してもらい、笑う・話す・体を動かすことができるようにしたい。



令和4年度の実績（講師派遣）

フレイル予防事業の取り組みを促進させるため、以下の通り講師派遣を行った。
派遣回数は28回（うち1回はコロナ禍で中止）で、主な内容は「フレイル全般の学習」と「ストレッチ体験」であった。

No.	公衛協名	実施日	実施場所	実施内容	参加人数
1	廿日市市大野	5月13日	大野第8区沖塩屋集会所	ストレッチ体験	25人
2	府中町	6月20日	ふれあい福祉センター4階	ストレッチ体験	24人
3	廿日市市大野（6区）	7月4日	大野第6区集会所	フレイル学習、ストレッチ体験	48人
4	安芸高田市甲田支部	7月6日	浅塚集会所	フレイル学習、ストレッチ体験	9人
5	三次市酒屋地区	7月20日	酒屋コミュニティセンター	フレイル学習、ストレッチ体験	27人
6	三次市	7月26日	みよしまちづくりセンター ペペラホール	ストレッチ体験	17人
7	江田島市	8月5日	江田島コミュニティセンター	ストレッチ体験	6人
8	世羅町小国地区	8月11日	小国自治センター	フレイル学習	中止
9	尾道市山波地区	8月19日	山波公民館	ストレッチ体験	15人
10	江田島市	8月22日	山田コミュニティホーム	ストレッチ体験	18人
11	三次市和田地区	8月28日	和田コミュニティセンター	フレイル学習、ストレッチ体験	6人
12	三次市八次地区	9月7日	八次コミュニティセンター	ストレッチ体験	37人
13	安芸高田市甲田支部	9月9日	広島北部農協甲田支店2階研修室	ストレッチ体験	28人
14	尾道市向東地区	9月15日	向東公民館（サンボル尾道内）	ストレッチ体験	37人
15	福山市川口学区	9月21日	川口公民館	フレイル学習、ストレッチ体験	53人
16	世羅町津久志地区	9月27日	世羅町津久志自治センター	フレイル学習、ストレッチ体験	10人
17	廿日市市大野（3区）	9月28日	大野第3区集会所	ストレッチ体験	29人
18	三次市作木地区	9月29日	文化センターさくぎ 研修室2	ストレッチ体験	14人
19	廿日市市大野（11区）	10月13日	大野第11区松ヶ原集会所	ストレッチ体験	25人
20	三次市田幸地区	10月27日	田幸コミュニティセンター	フレイル学習、ストレッチ体験	27人
21	廿日市市大野（8区）	10月28日	大野第8区集会所	ストレッチ体験	22人
22	三次市十日市地区	11月14日	十日市コミュニティセンター	ストレッチ体験	24人
23	尾道市新高山地区	11月15日	新高山町内会事務所	ストレッチ体験	32人
24	福山市赤坂学区	11月16日	赤坂公民館会議室	ストレッチ体験	22人
25	廿日市市地御前地区	11月30日	廿日市市地御前市民センター	ストレッチ体験	28人
26	廿日市市佐伯	12月15日	さいき文化センター	フレイル学習、ストレッチ体験	30人
27	廿日市市四季が丘地区	1月18日	廿日市市四季が丘市民センター	ストレッチ体験	27人
28	環境保健夏季大学	7月21日	グリーンピアせとうち	フレイル学習、ストレッチ体験	100人

合計 740人



パワーポイントを使って
分かりやすくフレイルを解説



ボールストレッチは、参加者の目の前でスタッフが実演しながら指導

成果

- 前年度のモデル事業と比較して、参加公衛協が5公衛協増え、回収率も35%から47.7%と約13%上昇し、フレイル予防の取り組みが県内で促進された。
- イレブン・チェックの結果から、フレイル予備軍がやや多いものの、現段階では問題ない状況であることが分かった。
- 具体的な取り組みとして、運動（特に継続する運動）に課題があることが分かった。

令和5年度に向けて

- 令和5年度は、全県共通事業重点メニューとして、「歯と口腔から始まる健康生活事業」や「がん検診へ行こうよ！キャンペーン事業」と統合しながら展開する。
- 令和4年度のイレブン・チェックの結果を活かした健康づくり事業の実施や、住民のフレイル度が改善されたかどうかを確認するチェックを継続して行う。
- 講師派遣メニューを充実させ、習慣化の視点を含めたフレイル予防事業を活性化させる。