STOP！フレイル事業

事業概要

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（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）」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し、令和５年度から全県共通事業重点メニューとして展開した。

事業の内容

【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（フレイル割合の改善）。

【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……フレイルの兆候があるかどうかをチェックシート（後期高齢者の質問票）で確認する。

③集計する……各公衛協で、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ふりかえる……取り組みをふりかえり、次年度に向けた課題を整理する。課題が解決できるよう、次年度事業を計画する。

あなたの健康チェック表

【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。

≪歯と口腔の学習≫

60分程度で歯科医師による講義を行う。

口腔ケアの必要性や方法等について、具体例を聞きながら学ぶ。

口腔ケアグッズのお土産付き。

≪目の健康の学習≫

60分程度の眼科医師による講義を行う。

加齢による目の機能の低下について、症状や予防策などを学ぶ。

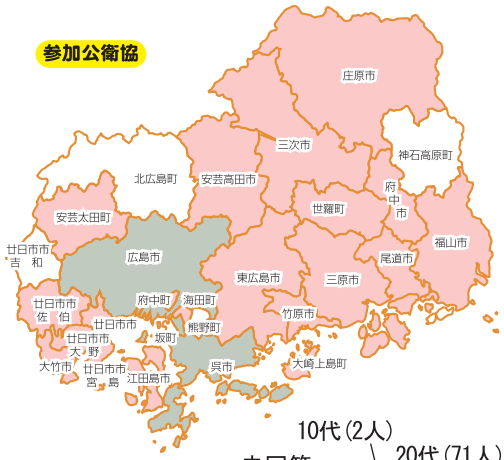
アイケアグッズのお土産付き。

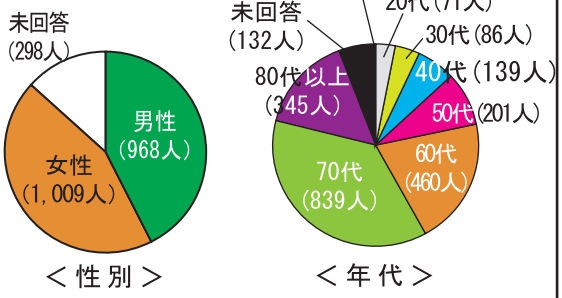
令和５年度の実績（チェックの結果）

○19 公衛協が取り組んだ。
（府中町・海田町・江田島市・竹原市・大崎上島町・大竹市・廿日市市・廿日市市大野・廿日市市佐伯・廿日市市宮島・安芸太田町・東広島市・三原市・世羅町・尾道市・福山市・府中市・三次市・庄原市）

○3,471 枚のチェックシートを配布し、2,275 枚を回収した。（回収率 65.5%）
＊令和４年度モデル事業の実績は、回収率 47.7%

○回答者の属性
回答者の性別は、男性 968 人、女性 1,009 人、未回答 298 人だった。
回答者の年代は、10 代～ 20 代が 73 人、30 代～ 40 代が 225 人、50 代～ 60 代が 661 人、70 代～ 80 代以上が 1,184 人、未回答が 132 人だった。
60 代～ 80 代以上で 72%を占めていた。



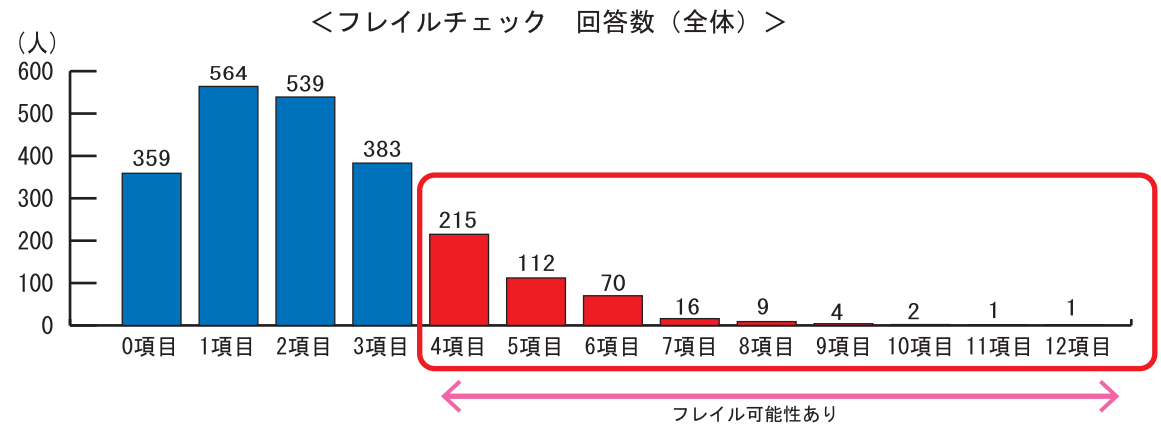


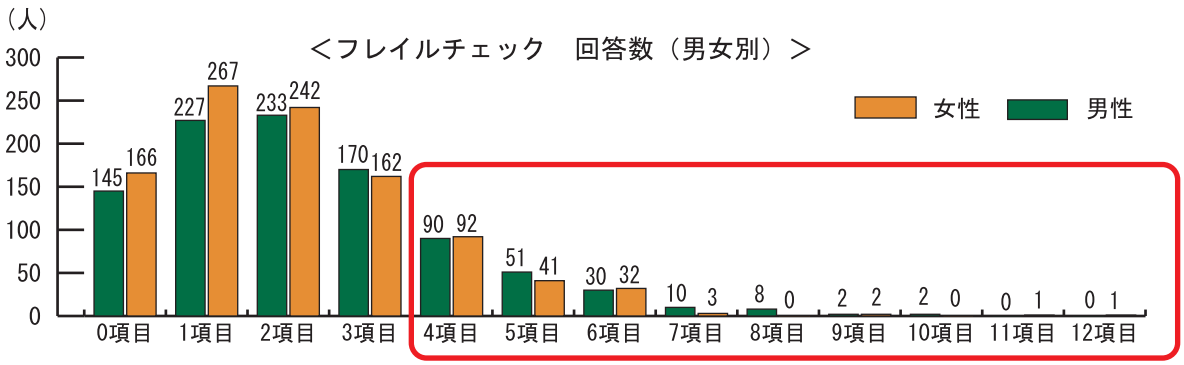
【フレイルの状態（全体）】

チェックシート（後期高齢者の質問票）の「フレイル関連 12 項目」で、健康状態が不良を意味する回答が 4 項目以上ある場合、フレイルの可能性がある。今回の結果では、フレイルの可能性がある人は 430 人（18.9%）となっていた。

男女別に見ると、フレイルの可能性がある男性は 193 人（19.9%）、女性は 172 人（17.0%）で、女性よりも男性のほうがフレイルの可能性が高くなっていた。

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、12 項目中 1 項目該当者が 564 人（24.8%）と一番多く、次いで 2 項目該当者の 539 人（23.7%）が多かった。フレイル関連 12 項目のうち、半分以上となる 6 項目以上と答えた人も 103 人（4.5%）おり、これ以上フレイルにならないための対策が必要だと思われる。





【チェック項目の結果と考察】

フレイル関連 12 項目の質問に対する結果は、次のとおり。

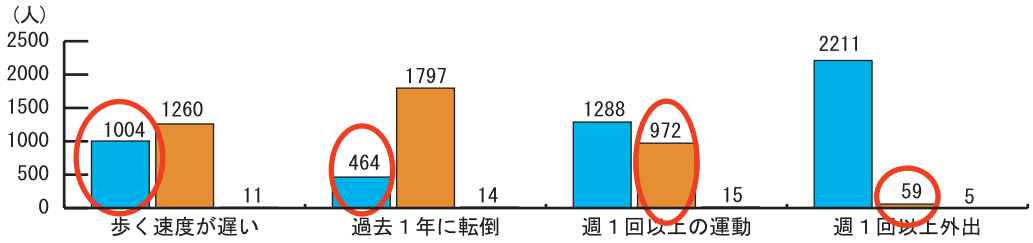
グラフの○印はフレイルに近づく回答で、回答数が多ければ多いほど、対策を講じる必要がある。

①運動機能に関すること

質　　問
(1)以前に比べて、歩く速度が遅くなってきたと思うか
(2)この１年間に転んだことがあるか
(3)ウォーキング等の運動を週１回以上しているか
(4)週１回以上は外出しているか

＊週１回以上の外出は90%以上が行っているが、継続して運動しているのは60%。

＊継続できる運動機会の提供が必要で、少しの運動でも積み重ねれば筋力維持につながる。

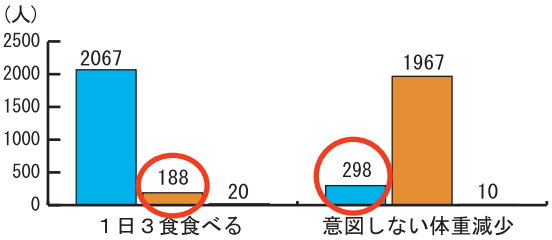


②栄養状態に関すること

質　　問
(1)１日３食、きちんと食べているか
(2)６カ月間で２～３kg以上の体重減少があったか

＊全体的に、食事はきちんと食べている。

＊体重は、低栄養かどうかの目安になる。定期的に体重を測り、大きく減少することがないようにしたい。

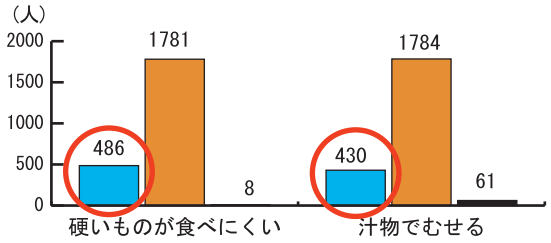


③口腔機能に関すること

質　　問
(1)半年前に比べて、硬いものが食べにくくなったか
(2)お茶や汁物等でむせることがあるか

＊全体的に、口腔機能の衰えは見られない。

＊今後も口腔ケアに取り組み、健康づくりを推進したい。

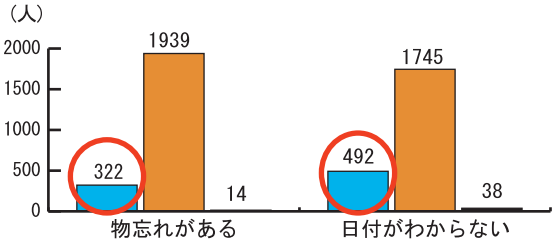


④認知機能に関すること

質　　問
(1)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る
(2)今日が何月何日か、わからない時がある

＊全体的に、認知機能に対する対応の必要度は低い。

＊運動や脳活性化運動を習慣的に行い、認知症予防に取り組みたい。

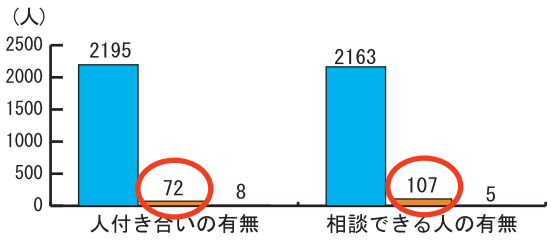


⑤社会的側面に関すること

質　　問
(1)普段から家族や友人と付き合いがあるか
(2)体調が悪い時に、身近に相談できる人がいるか

＊全体的に、社会とのつながりを持って生活している。

＊公衛協活動を通じて、社会参加の機会を提供していきたい。



令和５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 26 回で、主な内容は「歯と口腔の学習」と「ボールストレッチ」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	世羅町	４月24日	甲山自治センター	食品カードを使った食に関する学習	20人
2	廿日市市（地御前地区）	６月24日	地御前市民センター	目の健康の学習	37人
3	廿日市市（佐方地区）	７月７日	佐方市民センター	ボールストレッチ	26人
4	大崎上島町	７月13日	大崎上島町開発センター	フレイル学習	24人
5	大崎上島町	８月22日	大崎上島町役場大広間	ボールストレッチ	16人
6	府中町	８月24日	ふれあい福祉センター	ボールストレッチ	19人
7	大竹市	９月16日	アゼリアおおたけ	目の健康の学習	27人
8	東広島市（八本松支部）	９月21日	川上地域センター	食品カードを使った食に関する学習	31人
9	府中町	９月21日	ふれあい福祉センター	歯と口腔の学習	29人
10	福山市（川口学区）	９月28日	川口交流館	歯と口腔の学習	40人
11	江田島市	10月19日	能美市民センター	歯と口腔の学習	30人
12	府中市	11月４日	旭公民館	目の健康の学習	30人
13	世羅町（大見地区）	11月15日	大見自治センター	食品カードを使った食に関する学習	23人
14	廿日市市（阿品台地区）	11月16日	阿品台3丁目集会所	食品カードを使った食に関する学習	18人
15	海田町	11月16日	織田幹雄スクエア	歯と口腔の学習	15人
16	尾道市（吉和地区）	11月17日	尾道市吉和公民館	ボールストレッチ	22人
17	府中市	11月17日	旭公民館	ボールストレッチ	11人
18	府中市	11月24日	旭公民館	歯と口腔の学習	12人
19	大崎上島町	11月25日	東野文化センター	歯と口腔の学習	75人
20	三次市（八次地区）	11月30日	八次コミュニティセンター	歯と口腔の学習	31人
21	府中市	12月９日	旭公民館	歯と口腔の学習	18人
22	福山市（旭学区）	１月11日	旭交流館	歯と口腔の学習	27人
23	三次市（三和地区）	１月18日	みわ文化センター	歯と口腔の学習	36人
24	福山市（多治米学区）	１月25日	多治米交流館	歯と口腔の学習	34人
25	三次市（八次地区）	２月10日	八次コミュニティセンター	目の健康の学習	48人
26	三次市（君田地区）	２月29日	君田生涯学習センター	歯と口腔の学習	26人

合　計　　725人

さまざまな食品（料理）のカードを使って、３食（朝・昼・晩）の献立を考える。
グループで相談し、カロリーや塩分、たんぱく質の摂取量を考えながら献立を考えることで、普段の食事について振り返ることができる。

歯科医師による、歯周病をはじめとしたお口の健康に関する講演を実施。
図や写真を使いながら、上手な歯磨きの仕方などを教えてもらっている。
口腔ケアグッズを配布し、学習後の口腔ケアに役立ててもらう。

成　果

- ●前年度と比較して、参加公衛協が6公衛協増え、回収率も47.7%から65.5%と約18%上昇し、フレイル予防の取り組みが県内で促進された。
- ●チェックの結果から、フレイルの可能性がある人は約20%で、若年層にも可能性があることが分かった。
- ●取り組みを継続させることに課題があることが分かった。

令和６年度に向けて

- ●令和６年度も引き続き、全県共通事業重点メニューとして、広く健康づくりの取り組みとして展開する。
- ●講師派遣メニューを開拓するため、モデル的に「睡眠」をテーマにした学習会を実施する。
- ●取り組みを継続させるための手法として、「体力測定」を検討する。実施に当たっては、いくつかの公衛協と連携して試験的に取り組み、令和７年度から実施できるよう準備を進める。