

全県共通事業重点メニュー「STOP！フレイル事業」

事業概要

広島県健康寿命は、全国で男性は34位（72.13歳）、女性は13位（75.85歳）と他県に比べてまだ低いことが課題となっている。（厚生労働省・2022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ている。

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（「フレイルチェック（後期高齢者の質問票）」または「イレブンチェック」）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。



高年齢の健康チェックシート

このシートは、フレイルの兆候を把握するためのチェックシートです。11の項目について「はい」「いいえ」で答えてください。

項目	はい	いいえ
1. 体重が1年以内に5%以上減りましたか？		
2. 歩くのが遅くなりましたか？		
3. 歩くのがつらくなりましたか？		
4. 歩くのが遅いと感じていますか？		
5. 歩くのがつらいと感じていますか？		
6. 歩くのが遅いと感じていますか？		
7. 歩くのがつらいと感じていますか？		
8. 歩くのが遅いと感じていますか？		
9. 歩くのがつらいと感じていますか？		
10. 歩くのが遅いと感じていますか？		
11. 歩くのがつらいと感じていますか？		



イレブンチェックをやってみよう！

フレイルの兆候を把握するためのチェックシートです。11の項目について「はい」「いいえ」で答えてください。

項目	はい	いいえ
1. 体重が1年以内に5%以上減りましたか？		
2. 歩くのが遅くなりましたか？		
3. 歩くのがつらくなりましたか？		
4. 歩くのが遅いと感じていますか？		
5. 歩くのがつらいと感じていますか？		
6. 歩くのが遅いと感じていますか？		
7. 歩くのがつらいと感じていますか？		
8. 歩くのが遅いと感じていますか？		
9. 歩くのがつらいと感じていますか？		
10. 歩くのが遅いと感じていますか？		
11. 歩くのがつらいと感じていますか？		

【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。

また、講師派遣を行った概ね1か月後に、参加者の行動が変わったかどうかを確認するアンケートを実施した。

《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。

フレイル予防につながる栄養素や、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分程度で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。

＜イレコンテエツク 回答数（全体）＞

項目	回答数（人）
0	116
1	141
2	217
3	188
4	175
5	143
6	100
7	52
8	33
9	10
10	3
11	3

（項目）

フレイル可能性あり

令和6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25回（うち1回は大雪で中止）で、主な内容は「目の健康の学習」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	世羅町	6月26日	大見自治センター	ボールストレッチ、レク	23人
2	庄原市西城地区	7月13日	西城自治振興センター	フレイル全般学習	32人
3	廿日市市佐方地区	7月17日	廿日市市佐方市民センター	歯と口腔の学習	29人
4	尾道市山波地区	7月18日	尾道市山波公民館	歯と口腔の学習	36人
5	府中市	9月12日	府中市協和公民館	ボールストレッチ	34人
6	大竹市	9月18日	アゼリアおおたけ	頭と体を使ったレクリエーション	26人
7	東広島市西高屋地区	9月27日	高屋西地域センター	食事カードを使った食に関する学習	19人
8	三次市酒屋地区	10月2日	三次市酒屋コミュニティセンター	頭と体を使ったレクリエーション	15人
9	東広島市川上地区	10月5日	川上地域センター	目の健康の学習	48人
10	廿日市市大野	10月16日	3区集会所、6区集会所	食事カードを使った食に関する学習	47人
11	江田島市	10月24日	能美市民センター	睡眠に関する学習	50人
12	坂町	10月25日	坂町町民センター	ボールストレッチ	13人
13	福山市多治米学区	11月9日	多治米交流館	目の健康の学習	26人
14	三原市	11月15日	久和喜さざなみ学校	ボールストレッチ	24人
15	廿日市市	11月19日	あいプラザ	頭と体を使ったレクリエーション	19人
16	大崎上島町	11月28日	東野文化センター	睡眠に関する学習	75人
17	廿日市市大野	12月21日	大野第6区集会所	目の健康の学習	61人
18	三次市三和地区	1月11日	みわ文化センター	目の健康の学習	32人
19	東広島市川上地区	2月1日	川上地域センター	睡眠に関する学習	23人
20	海田町	2月3日	織田幹雄スクエア	ボールストレッチ	11人
21	安芸太田町	2月8日	安芸太田町役場	大雪により中止	—
22	廿日市市大野	2月22日	大野第6区集会所	聞こえに関する学習	56人
23	府中町	2月27日	安芸府中商工センター	睡眠に関する学習	32人
24	尾道市向東地区	3月1日	向東公民館	頭と体を使ったレクリエーション	32人
25	三次市八次地区	3月15日	八次コミュニティセンター	目の健康の学習	37人

合 計 800人

【食事カードを使った食に関する学習】



さまざまな食品（料理）のカードを使って、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。

【目の健康の学習】



眼科医による、目の健康に関する講演を実施。

アイフレイルかどうかをチェックしたり、目の健康を維持するための方法を教えてもらっている。

また、アイケアグッズを配布し、アイケアに役立ててもらおう。

成 果

- 前年度と比較して、参加公衛協が1公衛協増え、回収率が65.5%から73.4%と約8%上昇し、フレイル予防の取り組みが県内で拡大された。
- チェックの結果から、フレイルの可能性のある人は約26%で、R5年度の結果（18.9%）よりも約10%増えていた。
- 取り組みを継続させることが課題であることが分かった。

令和7年度に向けて

- 令和7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充実させるため、「睡眠」や「聞こえ」、「運動DVDによる運動体験」をテーマにした学習会を実施する。
- 特に運動の継続をねらいに、座ってできるストレッチや軽い運動を収録したDVDを作成し、無理なく続けられるツールを提供する。