

# 全県共通事業重点メニュー「STOP！フレイル事業」

## 事業概要

広島県の健康寿命は、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、元気で元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、所属団体に説明・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。

項目	内容	担当者
フレイルチェック	フレイルチェック（後期高齢者の質問票）	山本 浩一
イレブンチェック	イレブンチェック	山本 浩一
...	...	...

項目	内容	担当者
イレブンチェック	イレブンチェック	山本 浩一
...	...	...

### 【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。

#### 《耳の健康の学習》

60分程度で大学講師による講義を行う。

「聴こえ」の機能低下について、症状や対策等を学ぶ。



#### 《睡眠と健康の学習》

60分程度で大学教授等による講義を行う。

睡眠と健康の関わり等について、具体例を聞きながら学ぶ。



#### 《DVDを活用した体操体験》

60分程度で当協会職員が体操指導を行う。

DVDを上映しながら、体のさまざまな部分を動かす体操を体験する。



## 令和7年度の実績（チェックの結果）

○20 公衛協が取り組んだ。

（府中町・海田町・熊野町・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）

○3,186 枚のチェックシートを配布し、1,933 枚を回収した。

（回収率 60.7%）

\* 令和5年度事業の実績は、回収率 65.5%

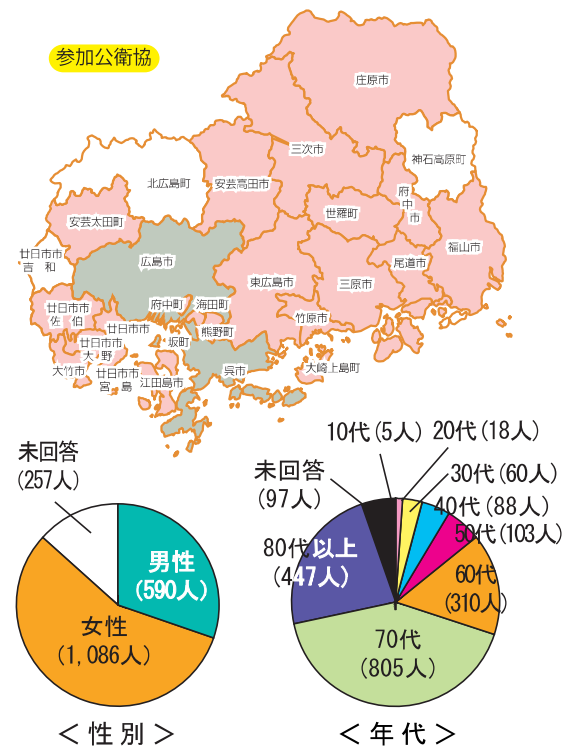
令和6年度事業の実績は、回収率 73.4%

○回答者の属性

回答者の性別は、男性 590 人、女性 1,086 人、未回答 257 人だった。

回答者の年代は、10代～20代が23人、30代～40代が148人、50代～60代が413人、70代～80代以上が1,252人、未回答が97人だった。

60代～80代以上が81%を占めていた。

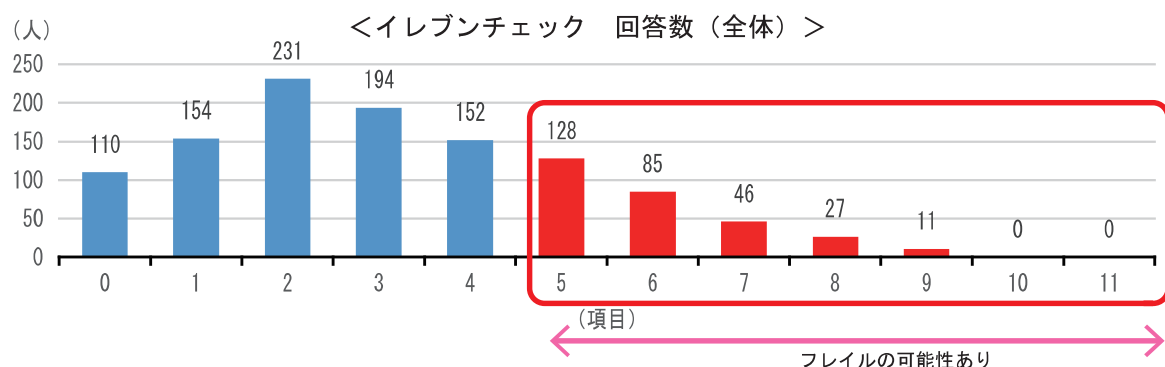
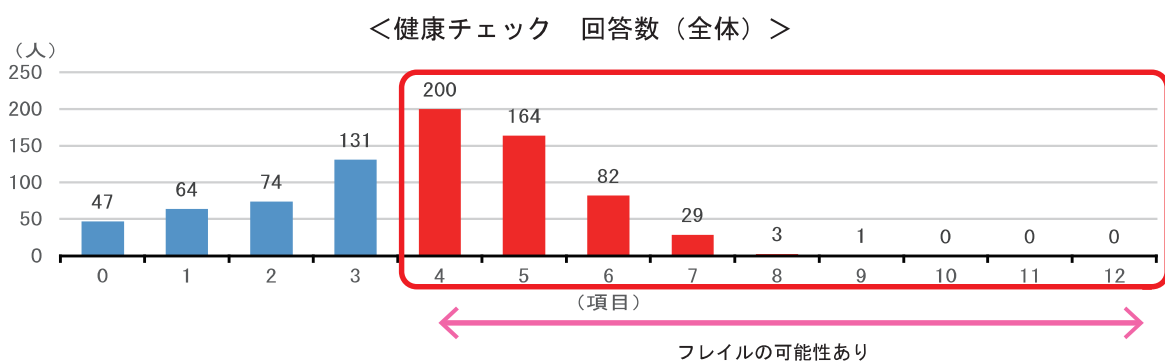


### 【フレイルの状態（全体）】

健康チェック（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、およびイレブンチェックで5項目以上該当する場合は、フレイルの可能性はある。今回の結果では、フレイルの可能性のある人は776人（40.1%）となっていた。令和6年度の結果（25.4%）と比べると、フレイルの可能性のある人の割合が約15%増えていた。令和5年度（18.9%）から比べると20%以上も増えている。

男女別に見ると、フレイルの可能性のある男性は240人（28.5%）、女性は314人（24.0%）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、健康チェックでは12項目中4項目該当者が200人（25.2%）と一番多く、イレブンチェックでは11項目中2項目該当者の231人（20.3%）が多かった。健康チェック・イレブンチェックともに、注意が必要な回答に全ての項目が該当すると答えた人がいなかったが、引き続きフレイルにならないための対策を実施することが必要だと思われる。



## 令和7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32回（うち11回はモデル事業として実施）で、実施内容で多かったのは「失禁に関する学習（モデル事業）」と「DVDを活用した体操体験」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	東広島市	5月14日	東広島芸術文化センターくらら	歯と口腔の学習	73人
2	府中町	5月27日	安芸府中商工センター	失禁に関する学習	45人
3	府中市高木町	7月2日	高木東老人集会所	ボールストレッチ	25人
4	庄原市西城地区	7月12日	西城自治振興センター	DVDを活用した体操体験	36人
5	廿日市市佐方地区	7月26日	佐方市民センター	目の健康の学習	31人
6	廿日市市大野	8月23日	まるくる大野	目の健康の学習	42人
7	尾道市向東地区	9月19日	向東公民館	耳の健康の学習	30人
8	廿日市市大野	9月20日	まるくる大野	耳の健康の学習	53人
9	庄原市西城地区	9月28日	八鳥公民館	DVDを活用した体操体験	42人
10	大竹市	10月2日	アゼリア大竹	DVDを活用した体操体験	20人
11	廿日市市大野	10月8日	6区集会所	睡眠と健康の学習	56人
12	東広島市川上地区	10月18日	川上地域センター	失禁に関する学習	36人
13	江田島市	10月21日	能美市民センター	頭と体を使ったレクリエーション活動	50人
14	福山市西学区	10月21日	西交流館	失禁に関する学習	23人
15	福山市川口学区	10月21日	川口交流館	失禁に関する学習	38人
16	福山市川口東学区	10月21日	川口東交流館	失禁に関する学習	15人
17	東広島市河内地区	10月24日	河内地域センター	歯と口腔の学習	39人
18	三次市八次地区	10月29日	八次コミュニティセンター	睡眠と健康の学習	36人
19	府中町	10月29日	安芸府中商工センター	ボールストレッチ	20人
20	府中市高木町	11月5日	高木東老人集会所	失禁に関する学習	25人
21	三原市	11月7日	久和喜さざなみ学校	DVDを活用した体操体験	30人
22	大崎上島町	11月15日	開発総合センター	目の健康の学習	80人
23	安芸太田町	11月27日	安芸太田町役場	フレイル全般学習	16人
24	三次市川西地区	12月8日	川西コミュニティセンター	フレイル全般学習	17人
25	府中町	12月16日	安芸府中商工センター	食品カードを使った食に関する学習	17人
26	福山市樹徳学区	1月8日	樹徳交流館	失禁に関する学習	21人
27	福山市旭学区	1月8日	旭交流館	失禁に関する学習	29人
28	海田町	1月21日	織田幹雄スクエア	睡眠と健康の学習	52人
29	三次市八次地区	1月22日	八次コミュニティセンター	失禁に関する学習	71人
30	府中町八幡地区	2月19日	八幡集会所	失禁に関する学習	25人
31	世羅町小国地区	2月25日	小国自治センター	DVDを活用した体操体験	14人
32	府中市	3月17日	国府公民館	失禁に関する学習	30人
合 計					1,137人

## 成 果

- 令和7年度から新たに参加した公衛協が1公衛協あり、フレイル予防に取り組む公衛協が拡大された。
- チェックの結果から、フレイルの可能性のある人は約40%で、令和6年度の結果（約25%）よりも約15%増えていた。
- 講師派遣の利用が高くなっており、特にモデル的に実施した「失禁」は好評だった。

## 令和8年度に向けて

- 令和8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を展開する。
- 講師派遣メニューを充実させるため、モデル事業で好評だった「失禁」をメニューに加える。
- 特に運動の継続をねらいに、「骨の強化」をテーマとした運動を収録したDVDを活用し、広めていく。そのために、「骨活お助け人（仮称）」と称するリーダーを養成し、各地域での実践に繋げる。