

フレイル予防の 展開（三浦市） と応用

令和6年1月26日

かながわ福祉サービス振興会

理学療法士・上級フレイルトレーナー 成田 慎一

そもそもフレイルとは？

加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態など危険性が高くなった状態

<特徴>

- ① 中間の時期
- ② 多面的
- ③ 可逆性

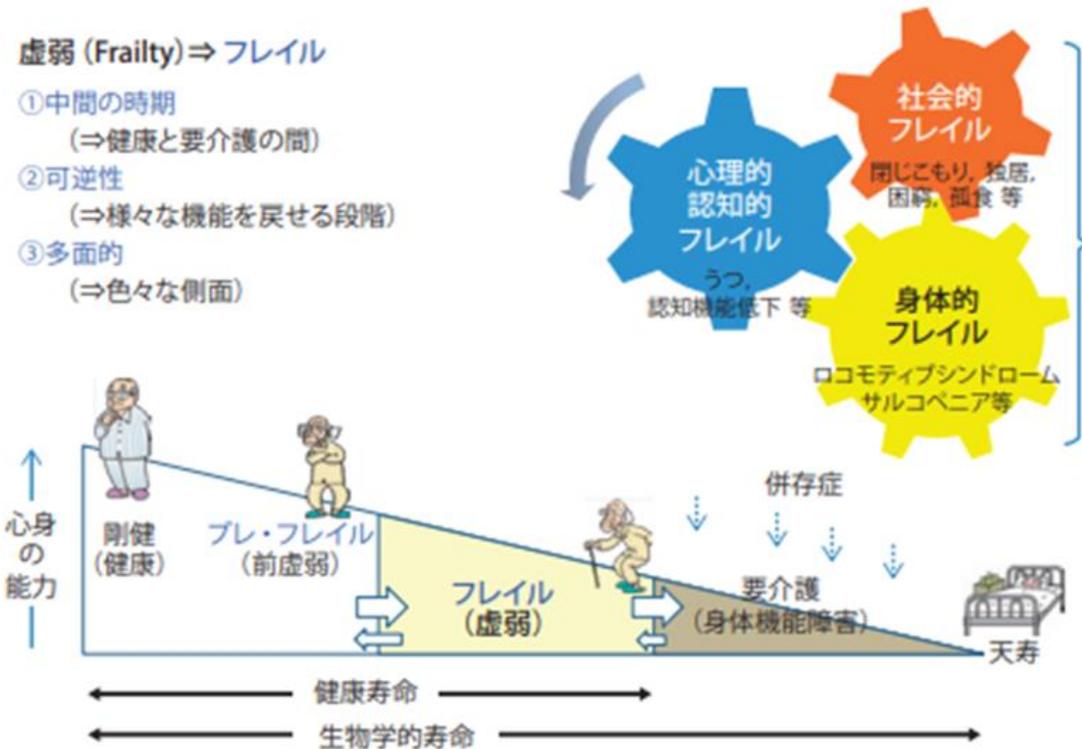


図1 フレイルの概念

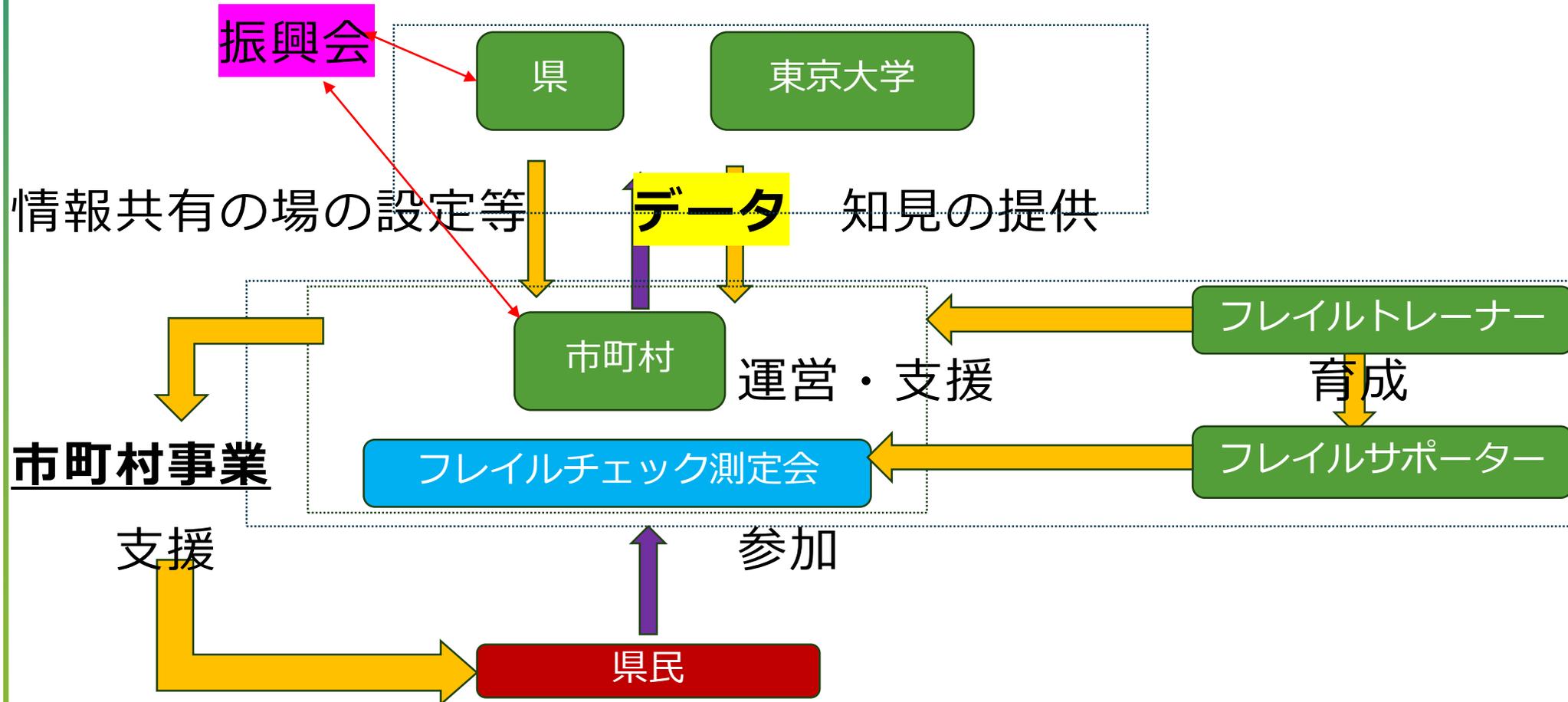
(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢作成。葛谷雅文：日老医誌 46：279-285, 2009 より引用改変)

フレイル予防の必要性

フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切に介入をはかることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待されているため

→**東京大学高齢社会総合研究機構**が2012年から千葉県柏市で実施している「大規模長期縦断追跡健康調査（柏スタディ）」の結果に基づき、開発されたのが「**フレイルチェック**」（住民主体で、身近な場で楽しく継続できる活動）

フレイルチェックの仕組み



フレイルチェック 実施自治体

1	横須賀市	健康増進課	電話番号：046-822-8135
2	平塚市	保険年金課	電話番号：0463-72-7266
3	茅ヶ崎市	高齢福祉課	電話番号：0467-81-7163
4	逗子市	社会福祉課	電話番号：046-873-1111
5	三浦市	高齢介護課	電話番号：046-882-1111
6	秦野市	高齢介護課	電話番号：0463-82-7394
7	厚木市	介護福祉課	電話番号：046-225-2388
8	海老名市	地域包括ケア推進課	電話番号：046-235-4950
9	中井町	健康課	電話番号：0465-81-5546
10	松田町	福祉課	電話番号：0465-83-1226
11	山北町	保険健康課	電話番号：0465-75-3642
12	開成町	福祉介護課	電話番号：0465-84-0316
13	湯河原町	介護課	電話番号：0465-63-2111

三浦市の事例：「超高齢化が先行して進む地域において何が必要か」

平成26年当時、三浦市においては、市の介護予防事業以外に事業はほぼなかった

→試験的に始めた三浦市社会福祉協議会（以下、三浦市社協）が行う体操教室に、毎回大勢の高齢者が集まってくる

↓民生委員や老人クラブ等で直接宣伝する

徐々に口コミで、体操教室（名称をサロンに改め）が増えていく

地域住民の自分事として居場所が増えていく中で、担い手の育成（土台作り）

平成27年度から、**三浦市社協**が担い手「**介護予防インストラクター**」の育成を開始（市にある「介護予防サポーター」の応用編と位置づけ）
→初年度約50名誕生、その後2年で120名近くの人材を育成



資格を活かせる場と合わせて、担い手のモチベーションを上げる仕掛けが必要となる

神奈川県との連携：「CHO」や「未病」の概念を三浦市の健康づくりに取り入れる

平成27年11月：神奈川県で推進している **CHO（健康管理最高責任者）構想**（企業や団体などが健康経営を進め、企業の労働生産性向上、健康満足度、医療コスト削減といった経営指標を調和的に改善させることにより、企業全体のパフォーマンスを向上し、その結果として企業の経営価値向上に資する取組み）に賛同。

→三浦市社協の職員だけでなく、デイサービスの利用者やサロン参加者へ拡大。それにより、地域包括ケアシステムの推進に大きく寄与するものと考えた（健康づくりのまちの理念）。

神奈川県との連携：「未病の改善」のための拠点を三浦市内に設ける

平成28年12月：神奈川県の健康拠点である「未病センター」の認証
：三浦市社協は行政区の3地区で認証（平成30年度完了）を受けたことで、身近な地域での健康づくりへのフォローが可能となった。その大きな武器は、「来所するセンター」ではなく「出張するセンター」として、専門職（看護師、理学療法士）が派遣される形態である。

→定期的なフォローも可能となり、コロナ禍においてもその強みを如何なく発揮することが出来た。現在においては、各地区のサロンを「未病サロン」（約30カ所）と命名し、継続して出張している。

未病産業研究会に加盟：三浦市が社会実装の場となり、新たなプログラムを生む

平成30年：サロンで使える新たな「筋トレ」が考案され、習慣化のための日記「ロコミル手帳」も三浦版へ改良となる。



Voice

アカデミア

県民の意識を変えるために、長期にわたって取り組んで欲しい。

2014年からスタートした大磯町での「アンチロコモ教室」の運営において、アルケアさんは常にプログラムや指導法などを見直し、日々進化させていきました。年を追って高い参加率を保つことができ、参加者の健康への意識が変わり、セルフ・エフィカシー（自己効力感）が高まり、ライフスタイルを見直すという成果が出ました。この成果を広めるためには、社会システムづくりが重要です。また今回の実証事業で私は常に「連携」の必要性を訴えてきましたが、事業に加わった皆さんの人間関係が構築でき、現場のアクションリサーチをまとめていただいたことも、研究していく上で大きな財産です。こうした実証事業のプラットフォームを行政が主導していることは心強く思いますが、健康づくりは長期間継続しなければ結果が出るものではありませんから、今後も産官学の協力関係を丁寧に育てていっていただくことを期待します。



東海大学 大学院
体育学研究科長 教授
萩 裕美子様

フィールド

地域リーダーが、各地でサロンを立ち上げ活動継続しています。

当会は地域のコミュニティづくりが一つの使命であり、その一環として 2015 年からの 3 年間で介護ボランティア 120 名を育成しました。アルケアさんの実証事業は、彼らの実践の場として最適だと考え参加しました。「アンチロコモ教室」では、体操のシンプルさや、チェックシートが励みになると参加者に好評でした。嬉しいのは、その後、リーダーの方々がサロンを立ち上げ、現在も自治会館や自宅などで活動を継続していることです。当会の体操教室でも引き続き筋肉をつける体操として導入しています。「楽しい」「誰でもできる」といったロコミで参加者が広がっています。アルケアさんともプログラム開発などで定期的に情報交換していますが、実証事業は、参加したフィールドの我々や事業者が結果や仕組みをどう活かしていくかが大切だと思うので、今後も継続してより多くの市民の健康づくりに役立てていきたいですね。



三浦市社会福祉協議会
事務局長
社会福祉士、理学療法士
成田 慎一様

神奈川県フレイル普及事業：フレイルチェックが三浦市に導入される

平成29年9月：神奈川県フレイルチェック普及事業を活用し、三浦市が**フレイルチェック**事業に参加する

(市のバックアップを**三浦市社協**)

平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
41件	158件	252件	102件	278件	303件

令和5年度からはサポーター中心の**フレイルチェック**を展開、市のイベント（三浦市民まつり、三浦市民健康大学、市民活動デイにおいて周知）へ積極的に参加→住民主体の活動を目指している

フレイル予防を神奈川県に普及・啓発していくためには

+

○

令和3年 12月22日、 県と東京大学 高齢社会総合 研究機構と覚 書を締結

- ・ <フレイル関連産業の創出・拡大及び未病改善のためのフレイルチェックプログラムの推進に関して>
 - ①未病産業研究会フレイル分科会を通じた企業間連携の促進に関すること
 - ②企業におけるフレイル関連製品・サービスの開発等に資する知見の提供に関すること
 - ③市町村におけるフレイルチェックプログラムの推進に関すること
 - ④フレイルチェックデータ等を活用した効果検証に関すること

本覚書の締結により

①民間企業のフレイル予防に資する取組成果

②自治体の介護保険制度を含む財源を活用した様々な健康づくり、介護予防政策の効果

③地域生活者の「ウェルビーイング」の達成成果

の3つの取組について、官民が連携して総合的に評価する体制を構築

→フレイル事業を活性化させ、各地の高齢化する県民の日常生活向上を図り、加えて医療・介護負担の低減を目指す

かながわ福祉サービス振興会の役割 (+ 上級フレイルトレーナー)

- 神奈川県フレイルチェック普及事業を受託
→ 県内13市町において、フレイルチェックが導入されており、その後は継続のフォローも行っている
- これから立ち上がる新たなサイト「かながわフレイルナビ」
→ フレイルチェックを行っている自治体の情報がタイムリーにUP
→ 自治体同士のつながりから、民間企業との新たな連携へ

フレイルチェック ナビ（令和6年3 月予定）

* 第1次リリース

- 例えば、左記を通じて**フレイル
チェック（簡易版）**が受けられる
- 自治体での健康づくりのイベント
等の情報も定期的に更新される（見
える化）

→フレイル予防を地域住民へ普及・
啓発の促進と新たな民間企業との連
携を創出

「**フレイル予防のためのプラット
ホームにしていきたい**」（次のス
テージ）* 第2次リリース

