

フレイル予防の普及啓発ツールを活用した事業の取組事例について (令和2年度取組事例)

栃木県の取組

「地域格差を縮小するため、標準的な指導教材を作成・専門職を育成」

人生100年フレイル予防プロジェクト

【取組の目的】

- 県民が生涯にわたりいきいきと暮らせる豊かで活力ある「健康長寿とちぎ」の実現、多職種連携推進事業の一環として、令和2年度から新たに「**人生100年フレイル予防プロジェクト**」をスタート。県内の企業や団体、市町等と連携し、高齢者のフレイル予防に取り組み健康寿命の延伸を目指す。プロジェクトの一環として、フレイル予防事業に従事する専門職や地域住民リーダー向けの教材作成及び人材育成研修を開催した。

【取組の内容・効果】

- フレイル予防対策に関わる市町村の格差を縮小するために、指導者や対象者（フレイル予防に取り組みたい方）に向けた標準的な指導資材を、県健康関連部局、栄養士会、歯科衛生士会、後期高齢者医療広域連合等で協働し、関係団体と調整をしながら作成した。
- 地域の低栄養・フレイル対策を推進するために必要な地域の専門職（管理栄養士・栄養士、歯科衛生士、保健師・看護師、リハビリ専門職等）を育成するために、**作成した教材を用いて適切な知識や技術を習得するためのオンライン研修会を開催した。**

- 作成した教材を**HPに掲載・周知**することで、多くの指導者及び対象者に対してフレイル対策を啓発することができた。
- 専門職向けの研修会の開催により、地域のフレイル予防に関わる専門職を**約230名育成**することができた。
- 各職能団体、地域住民リーダー、行政などが連携して地域の高齢者の健康づくりを推進するための体制整備を行うことができた。
- 低栄養予防については、「**食べて元気にフレイル予防**」の活用方法の紹介を行い、指導者への啓発を行うことができた。

【今後の展開】

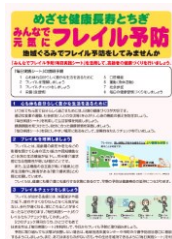
- 令和3年度は、令和2年度に作成した資材や、育成した地域の専門職やリーダーを活用した事業に取り組む。特に**県栄養士会や県食生活改善推進員協議会等と連携した低栄養・フレイル予防事業を推進する。市町間の格差のない介護予防と保健事業の一体的実施**が進められるように、**保健所と連携した事業を推進する。**

《フレイル予防資材》

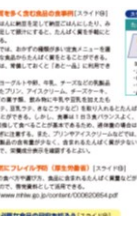
【専門職用】



【地域住民リーダー用】



【対象者用】



(参考) 人生100年フレイル予防プロジェクト（多職種連携推進事業）について

【全事業の目的】

後期高齢者の保健事業として低栄養や口腔状態等に着眼した「介護予防・フレイル対策」を重点取組に位置づけ、市町の介護予防と保健事業の一体的実施を推進する。（実施主体：栃木県保健福祉部健康増進課）

【取組の内容・効果】

職能団体等との連携体制、高齢者の健康課題の俯瞰的把握、人材育成等の基盤整備を行う。

- ①多職種連携の推進
- ②データ分析（K D Bや県民健康・栄養調査の活用による地域高齢者の健康課題の把握）
- ③フレイル予防事業に従事する専門職や住民リーダー向けの教材作成及び人材育成研修の開催



- ①医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、リハビリ専門職協会、歯科衛生士会、看護協会、ケアマネジャー協会、後期高齢者医療広域連合、国民健康保険団体連合会等から各種事業の協力を得るとともに、県のフレイル対策の方針を共有できた。
- ②高齢者の疾病状況やフレイルに関連する**健康課題の把握とその結果に基づく指導資材**を作成することができた。
- ③専門職230名や地域の住民リーダ（食生活改善推進員等）197名を育成し、専門職をリスト化して市町に配布することで、**地域活動の人材の基盤整備**を行うことができた。

※コロナ禍により、保健所や市町と連携した具体的な事業の実施までは至らなかったが、県と各関係団体や機関等との連携により、格差のない地域のフレイル対策を推進するために必要な基盤整備ができた。

▼ [健康長寿とちぎWEB](#) に掲載中



長野県岡谷市の取組

「地域資源を活用した高齢者支援」

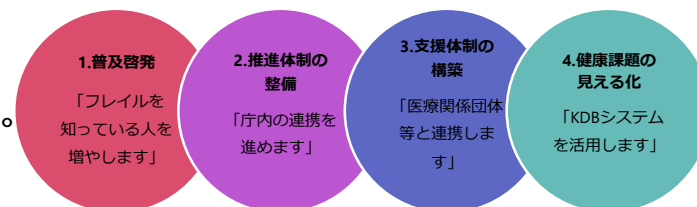
高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業「フレイル予防講座」実施に向けた準備

【取組の目的】

- 令和2年度の岡谷市の高齢化率は34.6%と県内19市のうち、上位3番目に位置している。後期高齢者の割合は19.9%と増加傾向にある。
- 低栄養傾向（BMI 20以下）にある高齢者の割合は、**女性が男性の約2倍と高い状況**にある。フレイル予防講座等を実施し、身体機能を維持し、生活機能の自立を確保することで、健康寿命の延伸、医療費の抑制を図ることとした。
- 高齢者の目線で様々な切り口による高齢者の支援体制を構築するため、地域資源である既存の事業を活用することし、令和2年度は令和3年度開始に向けての準備を進めた。

【取組の内容】

- 令和3年度に効果的な事業実施に向けて、**4つの柱の取組**をすることとした。
- 行政の専門職だけでフレイル予防をすすめるのではなく、**事業の計画段階**から病院、高齢者施設、歯科医院等様々な施設を経験した医療専門職がいる**栄養士会・歯科衛生士会と連携**して事業を実施できるよう依頼をした。
- コロナ禍で通いの場の開催中止、延期が続く中、フレイル予防実施事業にむけて、市庁内関連部門において、実施に向けた課題等意見を交わし、無理のない範囲で実施できる高齢者への支援を協議した。
- 必要性や実施の可能性を考慮し、**健康関連部門や介護関連部門の既存の事業活用**し実施した。



《活用した既存の事業》

- ・「出張！食と健口のミニ講座」（栄養改善事業）
- ・「いちい学級」（公民館管理事業）
- ・「生きがいデイサービス事業」（一般介護予防事業） 等

【今後の展開】

- 令和3年度より「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施」事業を実施していく。（詳細については次ページ参照。）

高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業「フレイル予防講座」

【取組の目的】

- 令和2年度から継続をして、令和3年度は高齢者の心身の特性に応じフレイルを予防するため、KDBシステム等により把握した地域の健康課題に基づき、管理栄養士、歯科衛生士が通いの場等へ出向き、フレイル予防講座や健康相談等を実施した。
- 人材育成研修として、生きがいデイサービスの援助員や派遣する医療専門等を対象に、**フレイル予防**について学ぶだけでなく、課題を共有することで事業に関わる関係者がフレイル状態にある高齢者を把握し、必要な支援につなげた。

▼「フレイル予防講座」打ち合わせ会の様子

【取組の内容】

- 地区の生きがいデイサービスの援助員が集まる会議にて事業を説明し、申込制により、実施地区を決定した。
- 栄養士会と歯科衛生士会と連携し「フレイル予防講座」の実施に向けた打ち合わせ会を実施。
- 「フレイル予防講座」の問診票の活用、体重、血圧等の計測、講話など、原則1箇所につき2回実施をした。



【対象者の反応】・**フレイルという言葉を知らなかった**。日々の生活の中で気を付けたい。

・（医療専門職がいたので）食事や歯（入れ歯など）のことについて詳しく聞くことができた。

【講師からの意見】・講座を実施してみると、小集団で近所の仲間が集まる場なので、**身近なこと些細なことでも聞きやすい環境にあった**。

・援助員さんにも参加していただくことで、**フレイル予防についてより理解していただくきっかけとなった**ように思う。

食を通じた健康づくりパネル展（令和3年7月28日～8月3日）

【取組の目的】

- 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、人との接触の制限、通いの場の一時閉鎖等により、地域で健康教育が実施できない状況に鑑み、市民の生活物資購入拠点となる市内の大型商業施設の広場を会場に、パネルを活用した健康教育を実施することで、ライフステージを通じた「フレイル予防」等の重要性の周知を図った。

【取組の内容】

- 生活習慣病重症化予防、フレイル予防に関するパネルを、岡谷市健康推進課と長野県栄養士会諏岡支部が作成した。
- 諏訪地域の健康課題や生活習慣病重症化予防、健診の受診勧奨、高齢者の質問票や適正体重、食事、運動、社会参加について掲載し、自身の健康状態に気づきフレイル予防を促すパネル内容とした。
- **感染予防対策のため、パネル展示のみとし、健康相談に関する案内の周知を行い、相談希望の方は、電話や窓口等で対応した。**

▼商業施設におけるパネル展



▼非接触で健康情報を取得しやすいよう、パネルに2次元バーコードを添付し周知



徳島県の取組

「民間活力・専門団体による普及啓発の加速化」

県民総ぐるみ！フレイル予防で「健康長寿」～「生活不活発」にも注意♪

【取組の目的】

- 県民1人ひとりが「人生100年時代」を生き抜く力を高め合い、モデル地域の構築支援や専門団体・民間活力による普及啓発等により地域の高齢者が主役となり地域で支え合う場を作ることを目的として、フレイル予防事業を行った。
- 民間活力や専門団体と連携をして**、ホームページやSNS等を利用されないような高齢者への普及啓発。

【取組の内容・効果】

- 民間活力である移動スーパーと連携してフレイルに関する啓発を実施。
併せて実施をしたアンケート調査により、**「フレイル」という言葉を知らない高齢者が6割近くいる**ことが明らかになった。
→アンケート調査を踏まえ、「新しいフレイル予防啓発チラシを作成・配布をする。そのチラシを活用してCMを作成配信」の事業を実施した。
- 専門団体と連携し、フレイル予防パンフレットや動画を作成し、ケーブルテレビ等を活用して配信
→新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、対面でのフレイル予防に関する普及啓発が困難となったが、コロナ禍でも、自宅や通いの場で実践するためDVDを欲しいとの反響があり、**非対面でのフレイル予防に関する普及啓発をすることができた。**



※移動スーパーと連携した啓発



【今後の展開】

- 今後も自宅で気軽に実践できるフレイル予防啓発動画の充実を図る。

(参考) 関係部署、専門団体・民間活力と連携した体制づくり

【取組の内容・効果】

- フレイル予防実践地域として取組を希望する市町村において、介護予防担当課（フレイルの予防活動を行う地域住民を育成。）だけではなく、関係部署（地域包括支援センター、社会福祉協議会、保健センター等の職員）に対して、高齢者本人の状態に応じて、医療機関への受診を促したり、地域の介護予防教室、通いの場への参加等、専門家のいる場につなぐ仕組みづくりについて、県が説明を行った。
- 新型コロナウイルス感染症の流行により活動が難しい状況の中、取組を導入をしたいという市町村の増加につながった。
- フレイル予防実践地域として取り組むにあたって、住民自身がフレイル予防活動の支援者となる取組の内容を知りたいという市町村に対して、他の地域で活動している支援者が、自身の地域で取り組んでいる内容を紹介する等の活動も行った。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い通いの場が閉鎖されているが、フレイルについての認知度向上につながった。
- 実施地域の活動を見える化をするため、報告会を開催した。
- 市町村における介護予防の充実が図られるとともに、活動を見える化することで、機運の醸成に繋がった。

【今後の展開】

- 感染対策を図りつつ、今までの取組の推進を図り
「新たな実践地域」の構築支援に取り組むとともに、高齢者の一人ひとりが、継続的に「フレイル予防」を実践できるよう体制を構築していく。
- 引き続き取組を希望する市町村に対して、サポーター養成講座等が開催できるような支援をしていく。

【健康増進部局と介護予防部局との連携】

- 健康関連部局：低栄養予防支援ブックに掲載しているレシピについて、健康部局のサイト（<https://kenko-tokushima.jp/>）で紹介し、上記の取組でも活用。
- 「食べて元気にフレイル予防」のパンフレットをホームページに掲載し情報提供。

▼都道府県、市町村、高齢者の役割

住民主体で介護予防に取り組む体制整備をすることが目的。

都道府県

市町村が地域で支援者を養成する際の体制整備の支援

市町村

- ・支援者の活動の支援
- ・フレイルチェックで危険信号がでた住民を専門職へ繋ぐ。

高齢者

- ・支援者としての活動
- ・フレイルチェックの実施

▼県民総ぐるみ！フレイル予防で「健康長寿」～
「生活不活発」にも注意♪～に掲載中

