

# 地域サポート体制を基盤とした 早期からのフレイル予防戦略



東京大学 高齢社会総合研究機構 (ジェロントロジー：総合老年学)

教授 飯島 勝矢

高齢で筋力・活力衰え

「フレイル」と命名

予防意識高めるため

『虚弱』  
のことを、  
今は  
『フレイル』  
(Frailty)  
と言います

### ✓フレイルの要件

このうち三つ以上該当する

- ☐ 1年間で4~5%の体重減少
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力(握力)の低下
- ☐ 歩行スピードの低下
- ☐ 身体の活動性の低下

米老年医学会の  
評価法から



### ■フレイルの予防法

- ①たんばく質、ビタミン、ミネラルを含む食事
  - ②ストレッチ、ウォーキングなどを定期的に
  - ③身体活動量や認知機能を定期的にチェック
  - ④感染予防(ワクチン接種を含む)
  - ⑤手術後は栄養やリハビリなどケアを受ける
  - ⑥内服薬が多い人(6種類以上)は主治医と相談
- (荒井秀典・京都大教授による)

## 日本老年医学会が提唱

日本老年医学会は、高齢になって筋力や活力が衰えた段階を「フレイル」と名付け、予防に取り組むとする提言をまとめた。これまでは「老化現象」として見過ごされてきたが、統一した名称をつくることで医療や介護の現場の意識改革を目指している。

フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」から来ている。健康と病気の「中間的な段階」

で、提言では、75歳以上の多くはこの段階を経て要介護状態に陥るとしている。高齢になるにつれて筋力が衰える現象は「サルコペニア」と呼ばれ、さらに生活機能が全般的に低くなるとフレイルとなる。

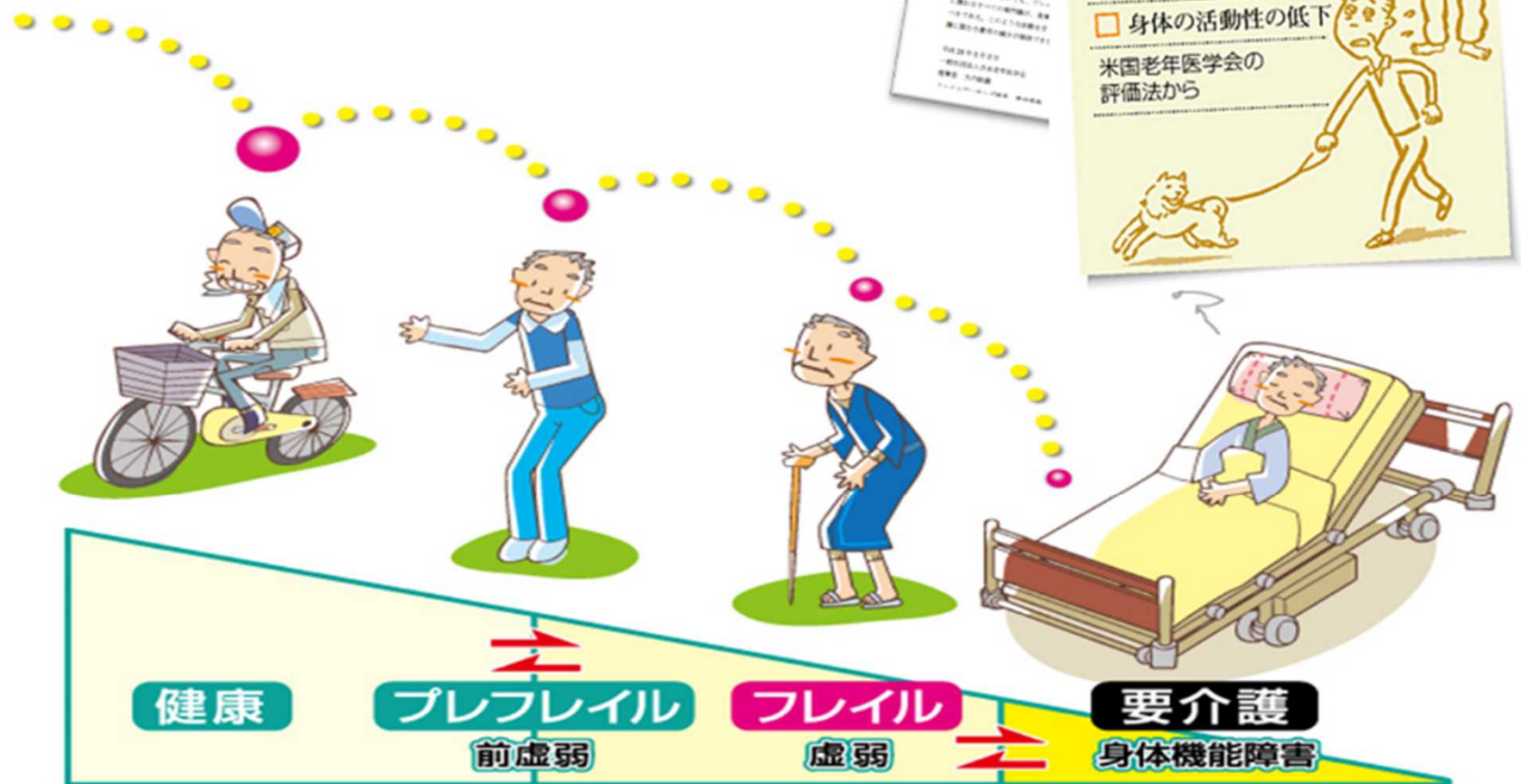
している。国立長寿医療研究センターの調査によると、愛知県大府市に住む65歳以上の高齢者約5千人(脳卒中などの持病がある人を除く)のうち11%が該当したという。

たんばく質を含んだ食事や定期的な運動によって、この段階になるのを防いだり、遅らせたりできるとされる。提言を作成した荒井秀典・京都大教授は「適切に対応すれば、心身のよい状態を長く保つことができるという考えを浸透させたい」と話す。(土肥修一)

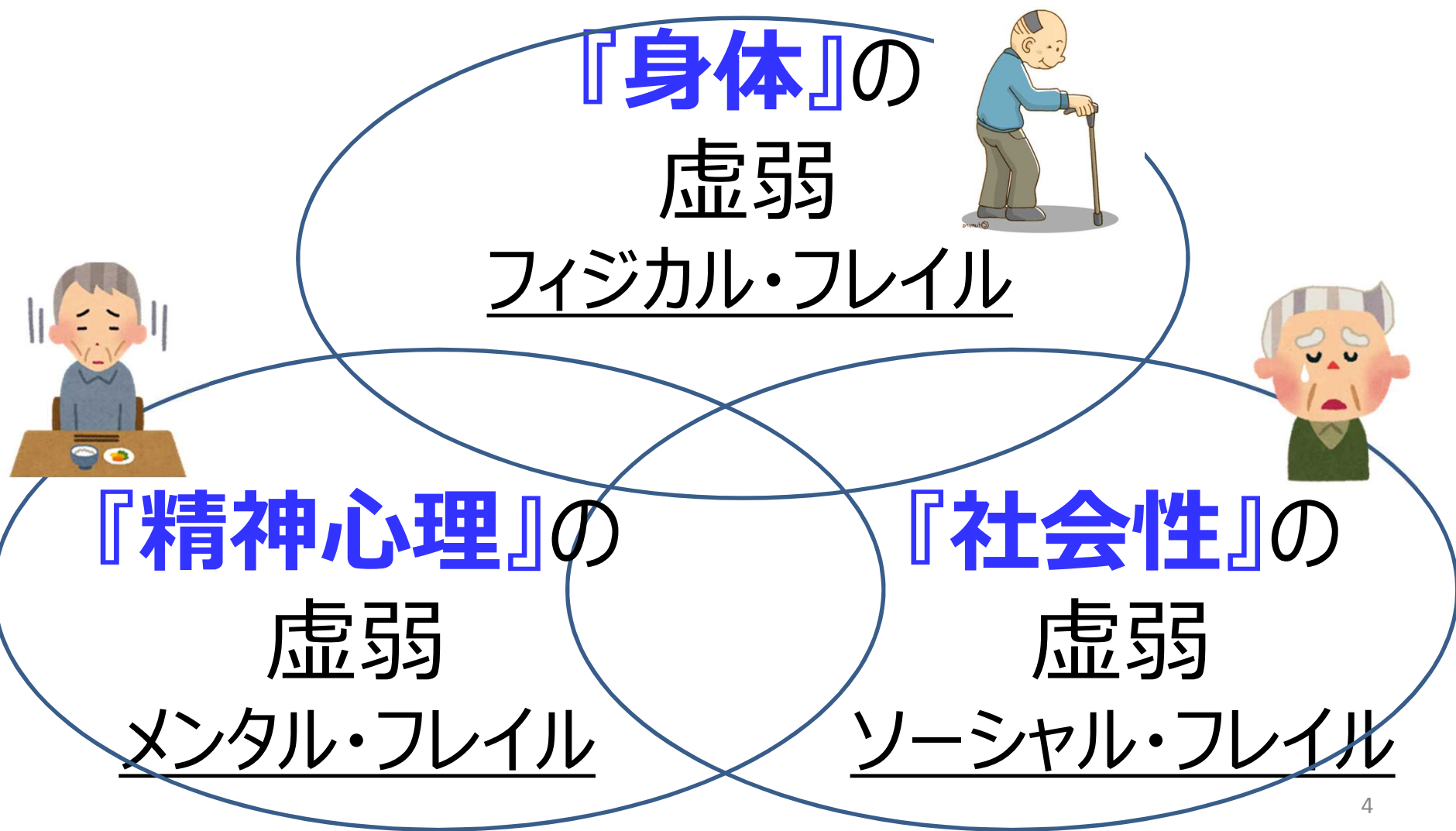


# Frailty (虚弱) ⇒ フレイル

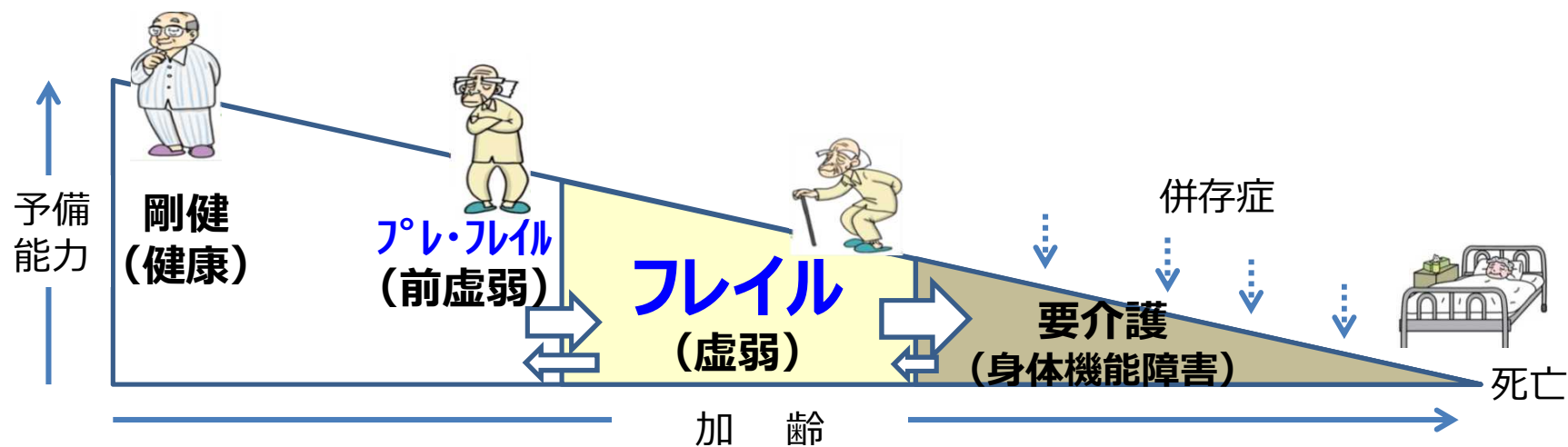
フレイルとは健常と要介護状態との中間的な段階であり、生活機能障害や死亡などの転帰に陥りやすい状態である。フレイルは身体機能問題のみならず、精神・心理的問題や社会的問題も含まれる包括的概念である。(フレイルに関するステートメント)



# 「虚弱：frailty（フレイル）」と言っても様々 ヒトはどの側面が弱っていくのか？



# フレイルモデルにおける4つのフェーズからみた「一連」のアプローチ施策



## 【剛健～健常】

### 生活習慣病予防

#### (メタボ予防)

- ◆ たっぷり運動
- ◆ 適正なダイエット  
(腹八分 = 食事制限)



【注 意】  
高齢期における減量  
BMIパラドックス  
食の誤認識

## 【前虚弱 (プレ・フレイル)】

### ～軽度フレイル】

### フレイル予防 (介護予防)

#### = 早期予防重視型

#### 【三位一体】

- ◆ しっかり歩く・動く
- ◆ しっかり噛んで  
しっかり食べる
- ◆ 社会性を高く保つ

## 【要支援1/2～要介護1/2】

### (= 軽度者)】

### 自立支援ケア型

- ◆ しっかりリハビリ
- ◆ しっかり口腔ケア
- ◆ しっかり栄養管理
- ◆ 少しでも外へ出る  
(閉じこもらない)

## 【要介護3～5 (= 重度者)】

### 医療・介護や住まいも含めた

### トータル・ケアシステム

- ◆ 地域包括ケア・在宅療養の推進
- ◆ 医療介護連携の総合的な提供
- ◆ 生活の質 (QOL) を重視

# 「サルコペニア（筋肉減少症）」とは

Sarco=Muscle  
(筋肉)

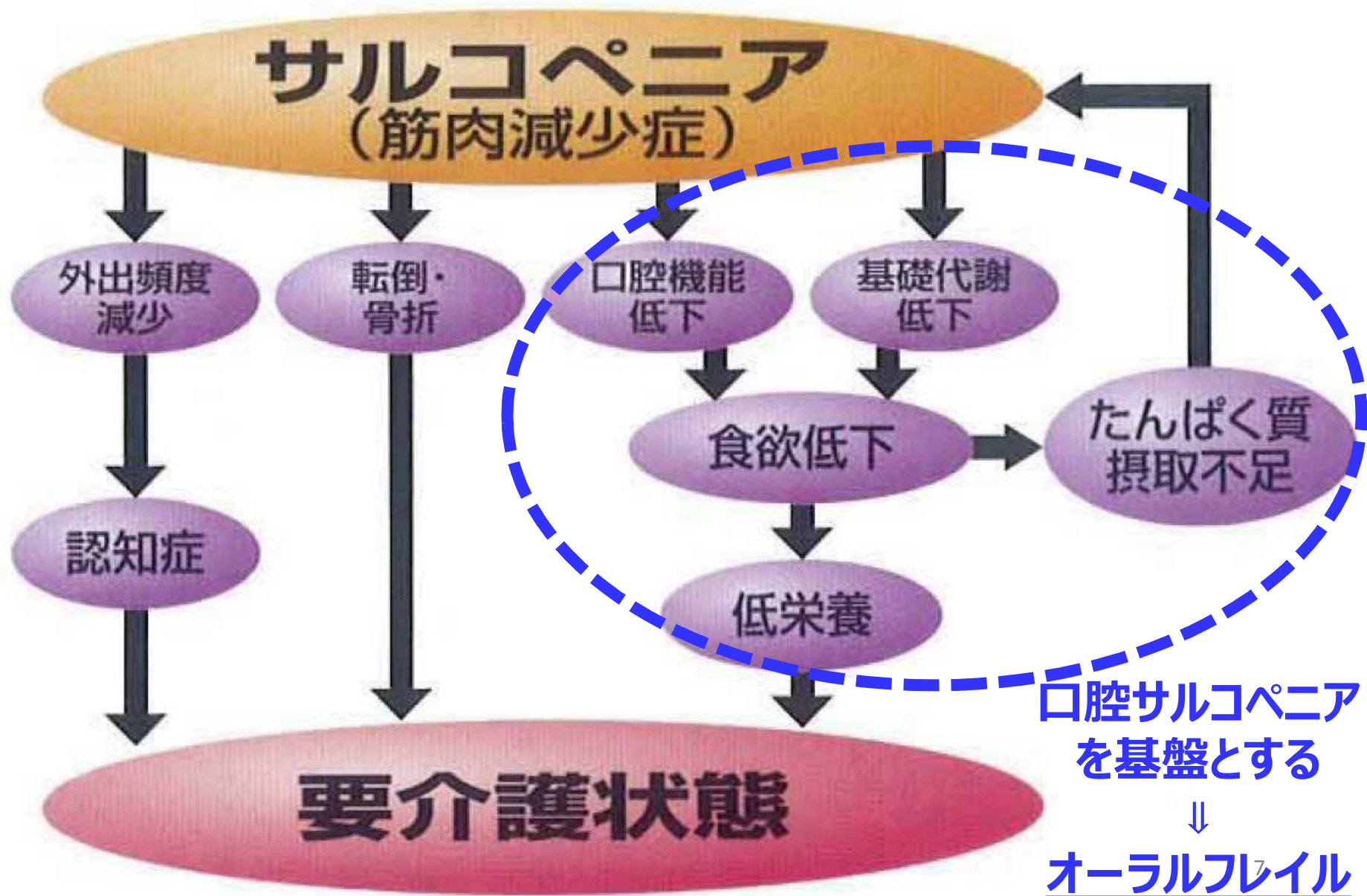
Penia=lack of  
(減少)

Sarcopenia  
サルコペニア

## <診断基準>

1. 低筋肉**量** ……四肢(両手足)の筋肉量
2. 低筋**力** ……握力
3. 低身体**能力** ……通常の歩行速度

# 要介護の入り口としての『サルコペニア』



# 高齢者の『食力』を維持するためには

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

基礎疾患に加え、

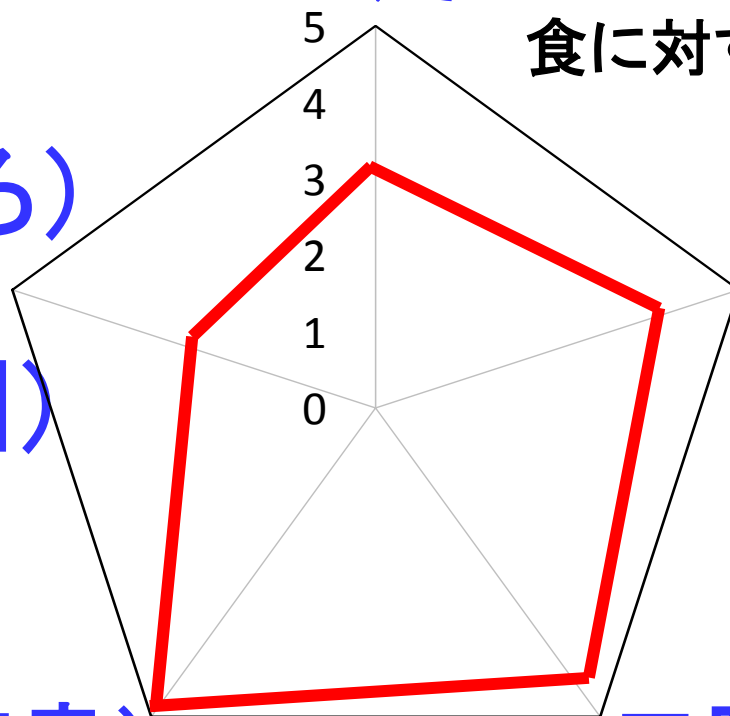
社会性  
心理(こころ)  
認知  
経済(貧困)

多病(基礎疾患)  
多剤併用

栄養 (栄養摂取・バランス、栄養状態、食に対する誤認識、など)

身体(口腔含む)  
(サルコペニア)

口腔・嚥下機能  
(残歯、咀嚼、嚥下、口腔内衛生、等)

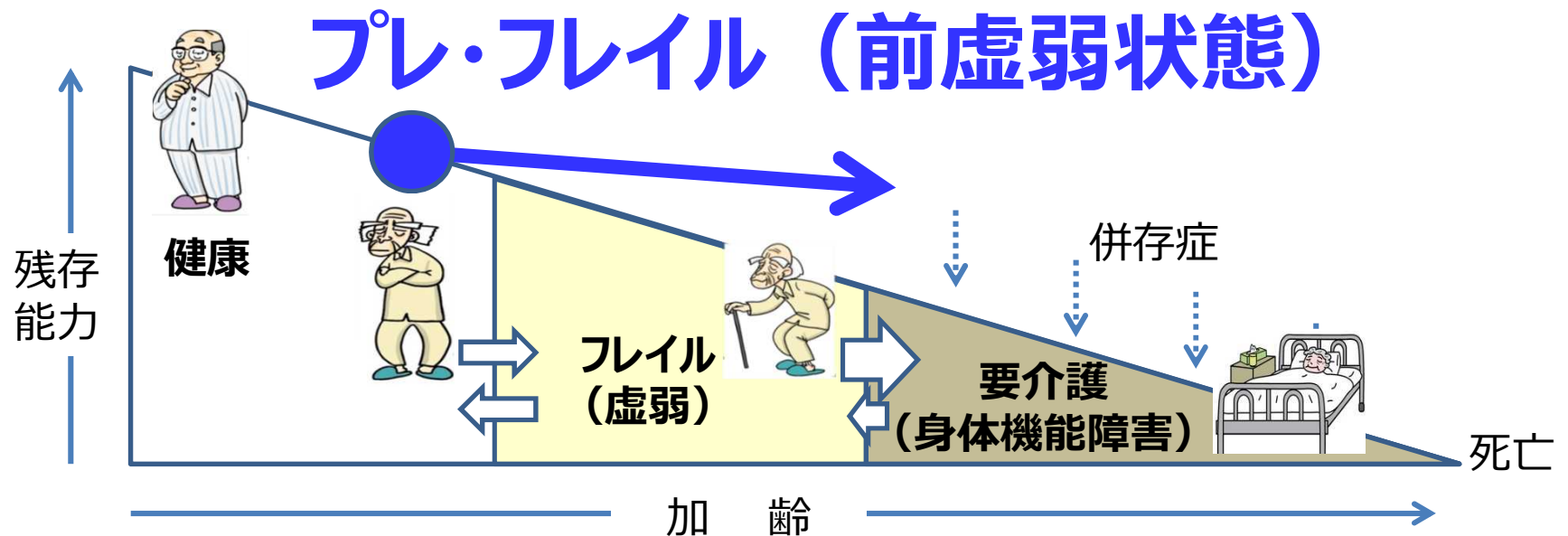


# 機能低下が「顕在化する前」の視点を！

～戦略的学術研究【柏スタディー】の狙い～

住民に分かりやすい  
住民同士でチェックできる  
簡易評価法（フレイルチェック）  
と早期介入ポイント

元気高齢者がフレイル予防サ  
ポーター（担い手側）になり、  
住民主体で楽しい場を作り、  
気づき・自分事化へ



# 高齢者大規模コホート縦断追跡研究において

仮に三位一体（運動・栄養・社会参加）を定義してみると、

・運動（身体活動状況）： 特定健診・保健指導の標準的な質問票<sup>1</sup>

（3問中2問以上該当であり）

- ① 1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施
- ② 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施
- ③ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が早いと思う

・食・口腔保健行動： 食品摂取多様性スコア<sup>2</sup>、口腔保健行動<sup>3</sup>

（①＋②/③の該当であり）

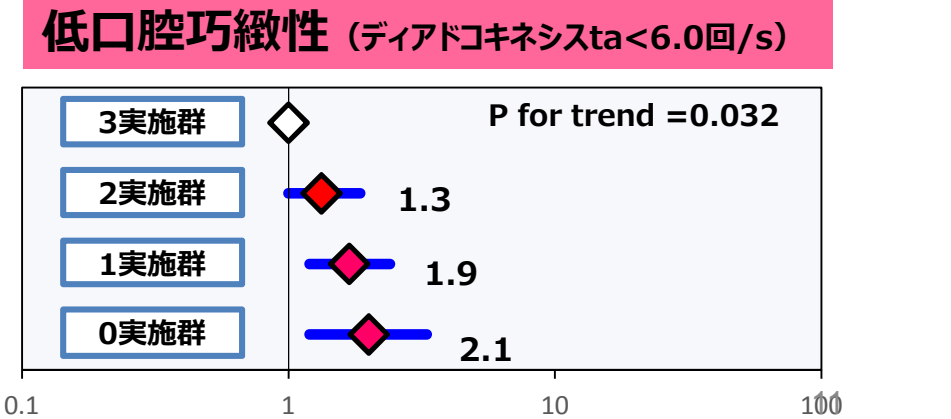
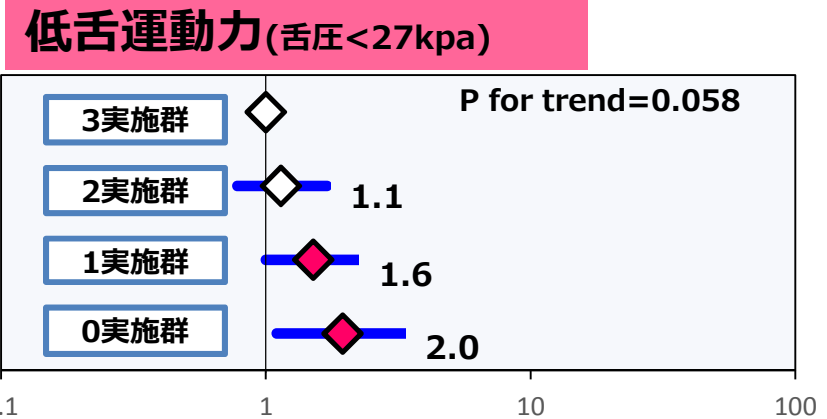
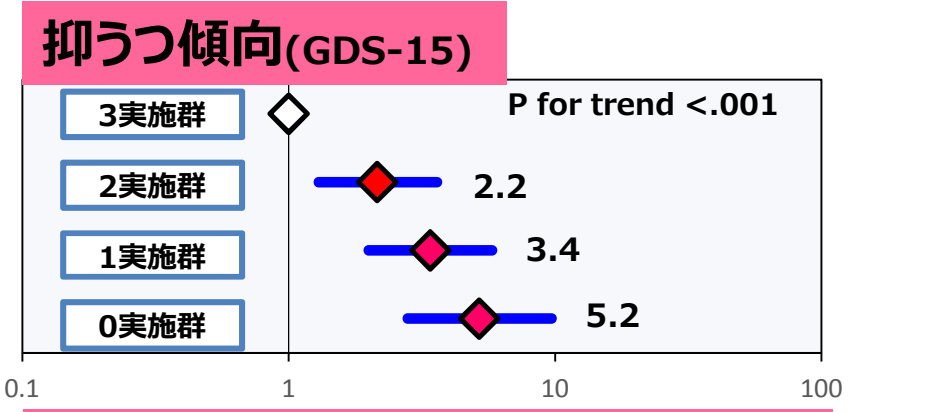
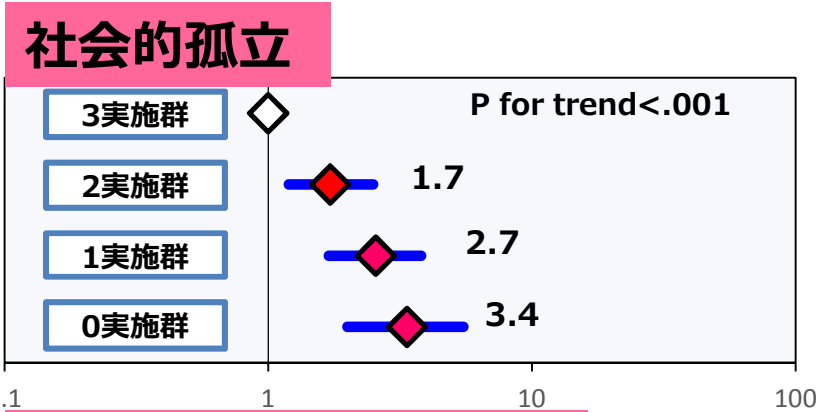
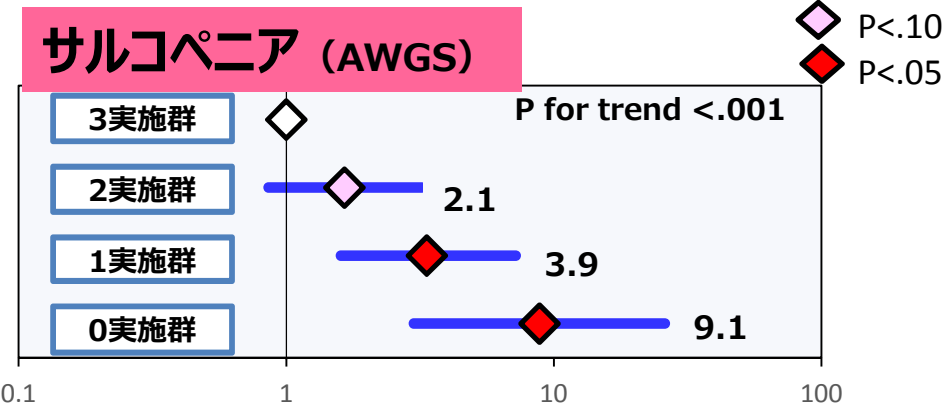
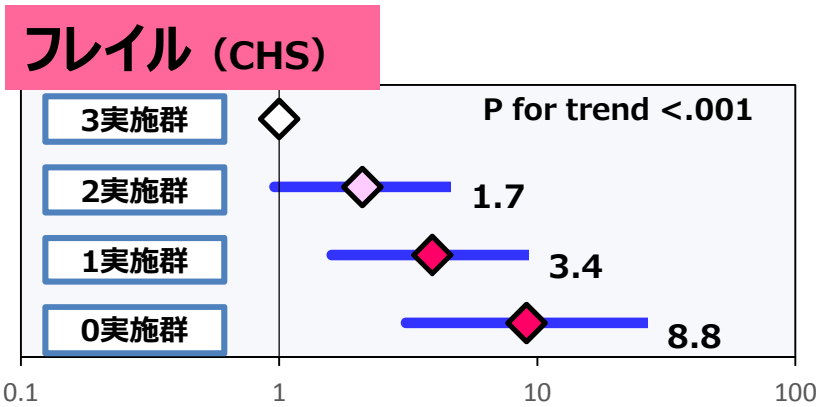
- ① ほとんど毎日、4食品群以上食べている（食品摂取多様性）
- ② かかりつけの歯科受診をしている（歯科受診）
- ③ 1日2回以上は歯磨きをしている（口腔衛生行動）

・社会参加： 組織における活動の参加の有無<sup>4</sup>（①の該当であり）

- ① サークルや団体などの組織や会の活動に1つ以上参加

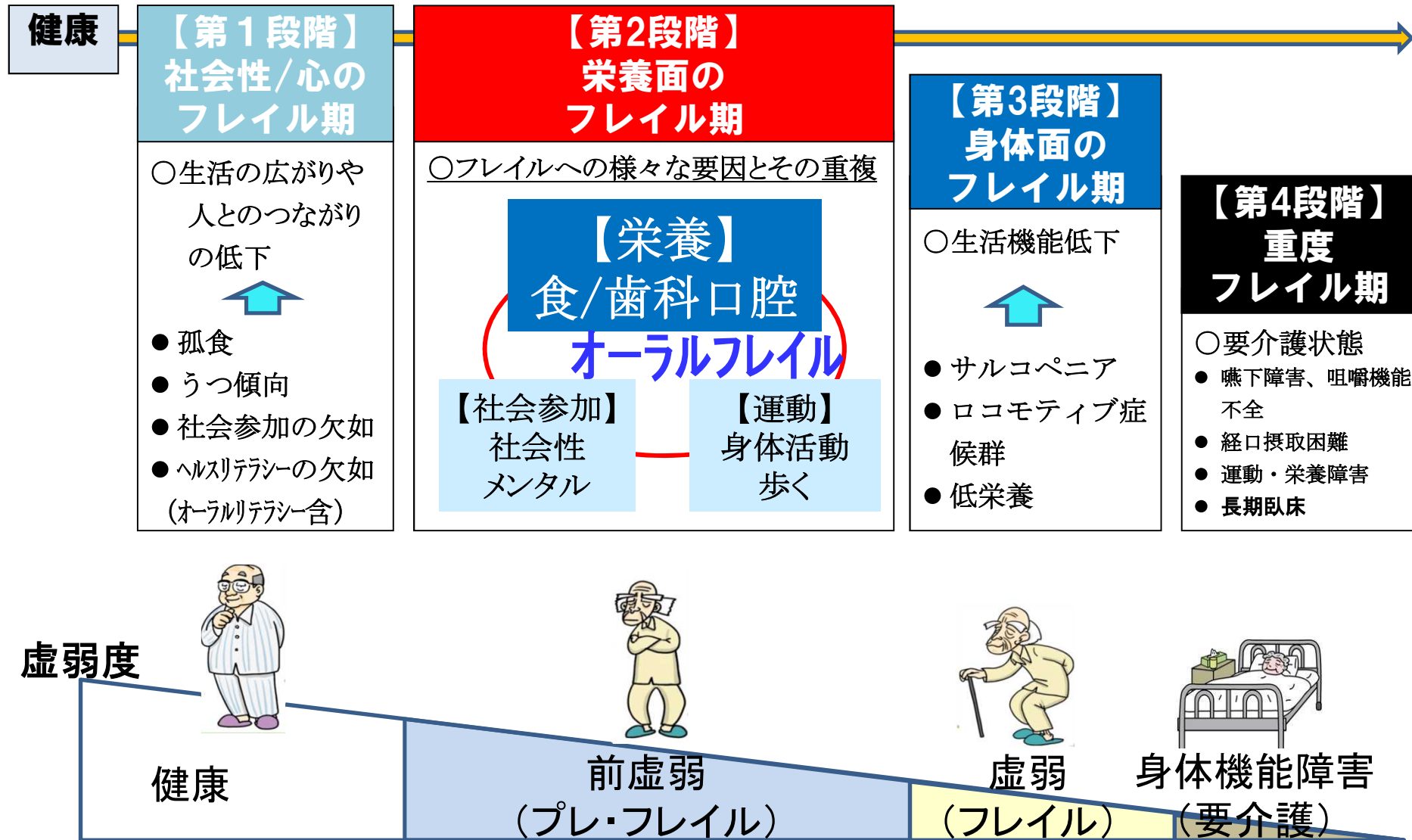
1. Kawakami, R. and M. Miyachi, [Validity of a standard questionnaire to assess physical activity for specific medical checkups and health guidance]. Nihon Koshu Eisei Zasshi, 2010. **57**(10): p. 891-9.  
2. Kimura, Y., et al., Food diversity is closely associated with activities of daily living, depression, and quality of life in community-dwelling elderly people. J Am Geriatr Soc, 2009. **57**(5): p. 922-4.  
3. Kobayashi, Y., et al., Oral health behavior and metabolic syndrome and its components in adults. J Dent Res, 2012. **91**(5): p. 479-84.  
4. Kanamori, S., et al., Social participation and the prevention of functional disability in older Japanese: the JAGES cohort study. PLoS One, 2014. **9**(6): p. e99638.

# 三位一体(栄養・口腔・社会性)の実施状況と多面的なフレイルのリスク



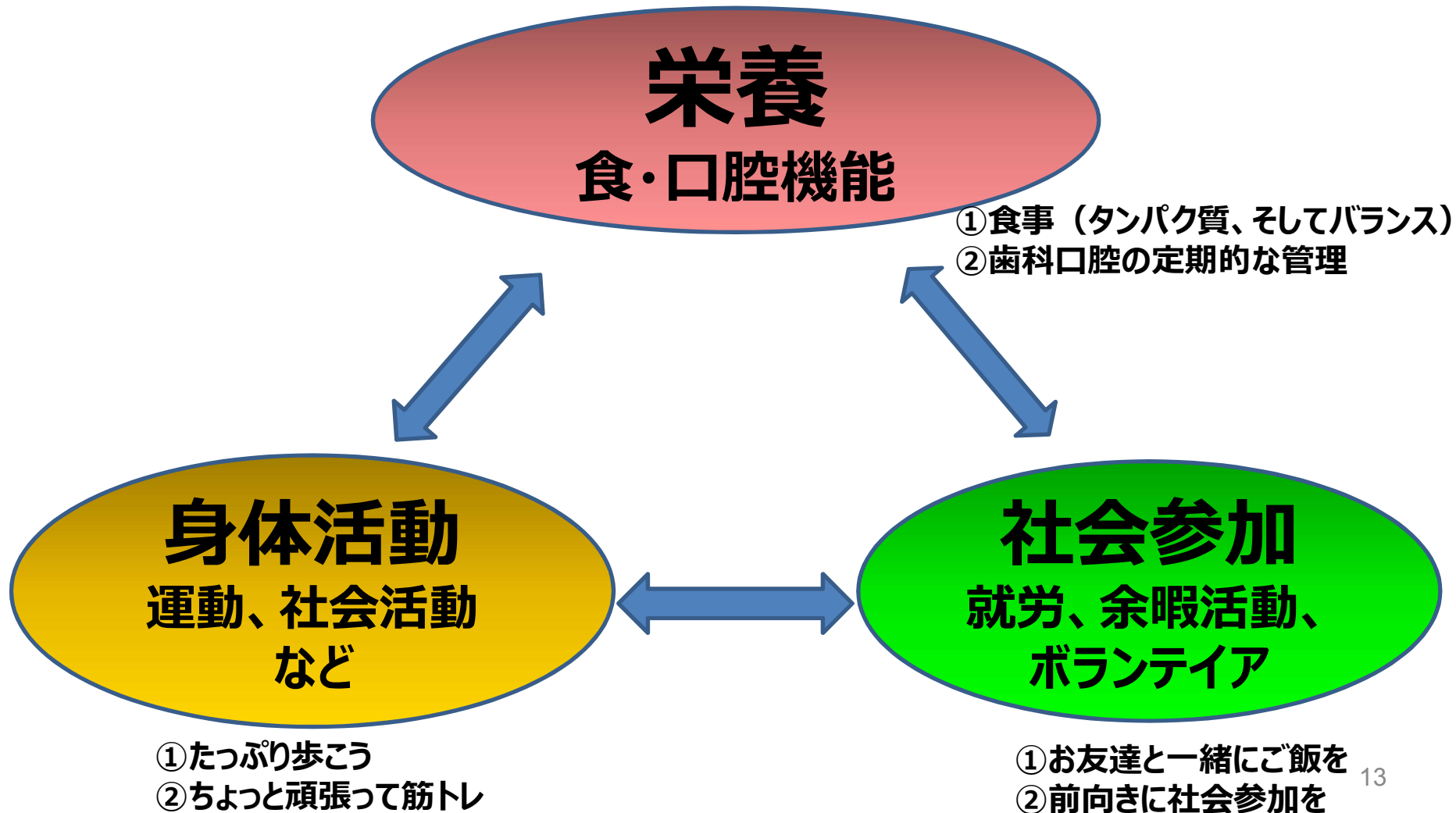
# 栄養（食/歯科口腔）からみたフレイル化

～フレイル（虚弱）の主な要因とその重複に対する早期の気づきへ～



# 健康長寿のための『3つの柱』

より早期からのサルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防



# ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

# 三位一体の包括的【フレイル・チェック】

## 簡易チェックシート

### 指輪っかテスト イレブンチェック

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。  
当てはまる○に同じ色のシールを貼って下さい。



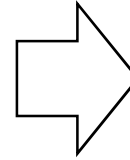
指が合わない ちょうど指が合う 隙間ができる

右のアンケートに答えて見て下さい。  
皆様がどれほどお元気がわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や社会性・こころ、運動の元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ！  
回答したら裏面を読んで、参考にして下さいね！

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

|                                         |                                     |                           |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか                  | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日1回は食べていますか    | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか    | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 4. お茶や汁物でむせることがありますか                    | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか    | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか          | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                  | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか               | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 10. 自分が活気に溢れていると思いますか                   | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか                  | <input checked="" type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |

ID: 109  
※左と同じ色のシールを貼って提出して下さい



## 総合チェックシート

### 栄養とからだの健康チェック

【東京大学 高齢社会総合研究機構】

#### あなたの健康、総合チェック

測定日: H27 年 5 月 28 日  
お名前: 飯島 勝矢 ID: 109  
～すばやく、てがねに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

|    |           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総合 | 指輪っかテスト   | <input checked="" type="radio"/> 指が合わない<br><input type="radio"/> ちょうど指が合う<br><input type="radio"/> 隙間ができる | 指輪っかテストは、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、<br>● 指が合わない: 筋肉量が非常に少ない状態（サルコペニア）の可能性が高いです。<br>● ちょうど指が合う: 筋肉量が適量で、サルコペニアの可能性が低いです。<br>● 隙間ができる: 筋肉量が少なく、サルコペニアの可能性が低いです。                                     |
|    | イレブン・チェック | <input checked="" type="radio"/> 12点<br><input type="radio"/> 10～11点<br><input type="radio"/> 9点以下        | イレブン・チェックは、食習慣や筋肉量の減少（サルコペニア）の可能性を調べます。もし、結果が、<br>● 12点: 食習慣への意識がしっかりとおり、食生活の改善について詳しく調べてみましょう。<br>● 10～11点: 食習慣への意識が足りていない可能性があります。食はからだの要です。しっかりと意識しましょう。<br>● 9点以下: 筋肉量をしっかりと維持できている可能性が高いです。これからも健康の維持を目指しましょう。 |
|    | 食習慣       | 1 点                                                                                                       | 食習慣への意識が足りていない可能性があります。食はからだの要です。しっかりと意識しましょう。                                                                                                                                                                      |
|    | その他       | 7 点                                                                                                       | その他9問: 筋肉量が少なく維持できている可能性が高いです。これからも健康の維持を目指しましょう。                                                                                                                                                                   |

#### あなたの健康、深掘りチェック

～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

|    |         |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お口 | 噛む力     | <input checked="" type="radio"/> 強い<br><input type="radio"/> 弱い<br><input type="radio"/> 噛む力がない | 噛む力は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。もし、結果が、<br>● 強い: 噛む力やそのための筋肉の状態が良好です。<br>● 弱い: 噛む力やそのための筋肉が衰えている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。<br>● 噛む力がない: パタカテストは、歯茎（歯や舌の動き）の衰えを調べます。もし、結果が、<br>● 15.0以上: 歯茎がよく、口周りを舌の筋肉で支えている可能性があります。日頃から歯茎を動かして口や舌を動かしてみましょう。<br>● 15.0未満: 口周りを舌の筋肉で支えている可能性があります。日頃から歯茎を動かして口や舌を動かしてみましょう。<br>お口の元気度テストは、お口の関わる元気度をチェックしています。もし、結果が、<br>● 158～60点: お口の状態は良好です。<br>● 12～57点: お口の機能が衰えている可能性があります。元気な生活に影響を及ぼす可能性もあるため、一度しっかりと調べてみましょう。 |
|    | 滑舌（パタカ） | 5.8 回/秒                                                                                         | パタカテストは、歯茎（歯や舌の動き）の衰えを調べます。もし、結果が、<br>● 15.0以上: 歯茎がよく、口周りを舌の筋肉で支えている可能性があります。日頃から歯茎を動かして口や舌を動かしてみましょう。<br>● 15.0未満: 口周りを舌の筋肉で支えている可能性があります。日頃から歯茎を動かして口や舌を動かしてみましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | お口の元気度  | 58 /60点                                                                                         | お口の元気度テストは、お口の関わる元気度をチェックしています。もし、結果が、<br>● 158～60点: お口の状態は良好です。<br>● 12～57点: お口の機能が衰えている可能性があります。元気な生活に影響を及ぼす可能性もあるため、一度しっかりと調べてみましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |          |                                                                    |                                                                                                                                                                                               |
|----|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 運動 | いす立ち上がり  | <input checked="" type="radio"/> 立てる<br><input type="radio"/> 立てない | いす立ち上がりテストは、足腰の筋力やバランス能力がしっかりと維持できているかをチェックしています。もし、結果が、<br>● 立てる: 足腰の筋力やバランス能力が良好です。<br>● 立てない: 足腰の筋力やバランス能力が衰えている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。                                             |
|    | ふくらはぎ周囲長 | 36 cm                                                              | ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性を調べます。もし、結果が、<br>● 男性34cm未満、女性32cm未満: サルコペニアの可能性が高いです。運動や食事など筋肉をつけるように心がけましょう。<br>● 男性34cm以上、女性32cm以上: サルコペニアの可能性が低いです。運動や食事など筋肉をつけるように心がけましょう。           |
|    | 握力（利き手）  | 33 kg                                                              | 握力は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性を調べます。もし、結果が、<br>● 男性30kg以上、女性20kg以上: サルコペニアの可能性が低いです。運動や食事など筋肉をつけるように心がけましょう。<br>● 男性30kg未満、女性20kg未満: サルコペニアの可能性が高いです。運動や食事など筋肉をつけるように心がけましょう。                 |
|    | 手足の筋肉量   | 7.9 kg/m                                                           | 手足の筋肉量は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性を調べます。もし、結果が、<br>● 男性7.0kg/m以上、女性5.7kg/m以上: サルコペニアの可能性が低いです。運動や食事など筋肉をつけるように心がけましょう。<br>● 男性7.0kg/m未満、女性5.7kg/m未満: サルコペニアの可能性が高いです。運動や食事など筋肉をつけるように心がけましょう。 |

|     |         |                                          |                                                                                                                                                                             |
|-----|---------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 社会性 | 人とのつながり | <input checked="" type="radio"/> 10 /30点 | 人とのつながりとは、どのくらい頻りに接しているかをチェックしています。もし、結果が、<br>● 12～30点: 周りの人との関わりが良好で、社会的なつながりがあります。<br>● 9～11点: 人とのつながりが少ないか、社会的なつながりがあります。積極的に人とのコミュニケーションをもち、意識していきましょう。                 |
|     | 社会参加    | 2 /7点                                    | 社会参加とは、社会的な活動に参加しているかをチェックしています。もし、結果が、<br>● 1～6点: 社会参加の機会が少なく、社会的な活動に参加していません。積極的に社会参加の機会を捉え、参加していきましょう。<br>● 7～9点: 社会参加の機会が少なく、社会的な活動に参加していません。積極的に社会参加の機会を捉え、参加していきましょう。 |
|     | こころ     | 6 /15点                                   | こころの元気度とは、心身の健康状態を調べます。もし、結果が、<br>● 12～30点: 心身の健康状態が良好で、社会的なつながりがあります。積極的に人とのコミュニケーションをもち、意識していきましょう。                                                                       |

## 記入例

|           |                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 回収シート ID: | H27 年 5 月 28 日                                                                                            |
| 測定日       | H27 年 5 月 28 日                                                                                            |
| 氏名        | 飯島 勝矢                                                                                                     |
| 年齢        | 72 歳                                                                                                      |
| 性別        | 男・女                                                                                                       |
| 身長        | 170 cm                                                                                                    |
| 指輪っかテスト   | <input checked="" type="radio"/> 指が合わない<br><input type="radio"/> ちょうど指が合う<br><input type="radio"/> 隙間ができる |
| 食習慣2問     | 1 点                                                                                                       |
| その他9問     | 7 点                                                                                                       |

|        |                                                                                                 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 咬筋筋力   | <input checked="" type="radio"/> 強い<br><input type="radio"/> 弱い<br><input type="radio"/> 噛む力がない |
| 滑舌（タ）  | 5.8 回/秒                                                                                         |
| お口の元気度 | 58 点                                                                                            |

|            |                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------|
| いす立ち上がり    | <input checked="" type="radio"/> 立てる<br><input type="radio"/> 立てない |
| ふくらはぎ周囲長   | 36 cm                                                              |
| 握力（利き手）    | 33 kg                                                              |
| 手足の筋肉量（補正） | 7.9 kg/m                                                           |
| 総筋肉量       | 27.6 kg                                                            |

|         |      |
|---------|------|
| 人とのつながり | 10 点 |
| 社会参加    | 2 点  |
| こころ     | 6 点  |

## 【フレイル予防のための市民サポーター養成研修】



## 【新たな健康増進活動： 市民の手による、市民のためのフレイル予防】



フレイル予防を通した快活なまちづくりのモデル構築

～全国展開へ～

# フレイル予防とは『総合知によるまちづくり』

多面的なフレイルに対して  
『社会参加』という処方箋を軸とした  
フレイル予防へ



# 「一億総活躍社会」の実現に向けて

## 一億総活躍国民会議



# 介護離職 ゼロの実現

## 安心につながる社会保障

### 介護サービスの提供側

### 介護に取り組む家族

### 高齢者等

#### 国民生活における課題

希望する介護サービスを利用したい

※現状:  
・40-50代の介護離職理由  
「施設に入所できず負担が増えた」「在宅介護サービスを利用できず負担が増えた」

介護に不安なく取り組みたい

※現状:  
・要介護認定者608万人

介護と仕事を両立したい

※現状:  
・40-50代の介護離職理由  
「仕事と介護の両立が難しい職場」

健康を長い間維持するなど、安心して生活したい

※現状:  
・平均寿命 男性 80.21歳  
女性 86.61歳  
・健康寿命 男性 71.19歳  
女性 74.21歳  
・65歳以上人口 26.7%  
・75歳以上人口 12.9%

#### 検討すべき方向性

介護基盤の供給

- ・在宅介護352万人
- ・居住系サービス38万人
- ・介護施設95万人

介護人材の確保・育成

- ・介護分野の有効求人倍率2.73倍

家族を支える環境づくり

- ・40-50代の介護離職理由「自分の心身健康が悪化」

介護休業・介護休暇の利用率向上

- ・介護休業の定めがある事業所 67%
- ・介護休暇の定めがある事業所 62%

長時間労働の是正、柔軟な就労形態の利用率向上

- ・フルタイムに対するパートタイムの賃金水準 56.6%
- ・週労働時間49時間以上 21.3%
- ・65歳以上の就業率 20.8%

高齢者に対するフレイル(虚弱)予防・対策

- ・メタボ人口 1400万人
- ・40-74歳健康診断受診率 66.2%
- ・要介護認定率 17.8%

障害や難病のある方等が自立し、社会参加しやすい環境づくり

地域課題の解決力強化と医療・福祉人材の活用

#### 対応策

① 高齢者の利用ニーズに対応した介護サービス基盤の確保

② 求められる介護サービスを提供するための多様な人材の確保、生産性の向上

③ 介護する家族の不安や悩みに答える相談機能の強化・支援体制の充実

④ 介護に取り組む家族が介護休業・介護休暇を取得しやすい職場環境の整備

⑤ 働き方改革の推進  
(※「希望出生率1.8の実現」⑧と共通)

⑥ 元気で豊かな老後を送れる健康寿命の延伸に向けた取組

⑦ 高齢者への多様な就労機会の確保

⑧ 障害者、難病患者、がん患者等の活躍支援

⑨ 地域共生社会の実現

# ニッポン一億総活躍プラン

介護離職  
ゼロの実現

安心した生活（高齢者に対するフレイル（虚弱）予防・対策）

## ⑥ 元気で豊かな老後を送れる健康寿命の延伸に向けた取組（その2）

### 【国民生活における課題】

現役時代からの予防・健康づくりの取組や、高齢者のフレイル（虚弱）状態へのケアがこれまで必ずしも十分ではなく、健康寿命と平均寿命に乖離が大きい。

- ・健康寿命 男性71.19歳、女性74.21歳（2013年）
- ・メタボ人口 1,400万人（2008年度）
- ・健診受診率（40～74歳、特定健診含む） 66.2%（2013年）
- ・要介護認定率 17.8%（2013年度）

### 【具体的な施策】

- ・高齢者のフレイル（虚弱）段階での進行防止（フレイル対策）のため、地域における介護予防の取組を推進するとともに、専門職による栄養、口腔、服薬などの支援を実施する（2016年度より）。また、フレイルの前段階（プレフレイル）からの予防対策として、虚弱な高齢者でも容易に参加できる、身近な場での住民主体による運動活動や会食その他の多様な社会参加の機会を拡大する。あわせて、後期高齢者医療における保健事業の在り方を検討し、事業の効果検証を行った上でガイドラインを作成し、2018年度からフレイル対策の全国展開を図る。
- ・新しい運動・スポーツの開発・普及等や職域における身近な運動を推奨することで、取り組みやすい健康増進活動を普及するとともに、介護予防の現場などで高齢者の自立への動機付けを高めることのできる、運動・スポーツを取り入れた介護予防のプログラムの充実に取り組む。あわせて、老化メカニズムの解明等を進める。
- ・自らの介護予防活動に取り組む高齢者へのインセンティブを付与する仕組みを設ける等、高齢者の介護予防活動をさらに推進する。
- ・2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会及びラグビーワールドカップ2019に向け、競技会場及び公共の場における受動喫煙防止対策を強化するとともに、高齢者が外出し活躍しやすいユニバーサルデザインの社会づくりを推進する。
- ・配食を利用する高齢者等が適切な栄養管理を行えるよう、事業者向けのガイドラインを作成し、2017年度からそれに即した配食の普及を図る。
- ・生涯活躍のまちについて、事業の具体化のためのマニュアル等を作成するほか自治体における取組を支援し、地域の特色を活かした展開を図る。

|                                  | 2015<br>年度                                          | 2016<br>年度                                                | 2017<br>年度                                                                                           | 2018<br>年度                                                                       | 2019<br>年度 | 2020<br>年度 | 2021<br>年度 | 2022<br>年度 | 2023<br>年度 | 2024<br>年度 | 2025<br>年度 | 2026<br>年度以降 | 指標                                                                                                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| フレイル対策                           |                                                     | ・モデル事業の実施<br>・効果的な事業の検証・検討<br>・ガイドラインの策定                  | 全国展開（効果の検証等を行い、必要に応じてガイドライン等を見直し、全国展開）                                                               |                                                                                  |            |            |            |            |            |            |            |              | ・生涯を通じた予防により、平均寿命を上回る健康寿命の延伸加速を実現し、2025年までに健康寿命を2歳以上延伸<br>(2010年)<br>男性70.42歳<br>女性73.52歳<br>(2013年)<br>男性71.19歳<br>女性74.21歳 |
| 市町村の<br>効果的な<br>介護予防等の<br>取組の横展開 |                                                     | 「介護予防活動普及展開事業」<br>の着実な推進<br><br>ガイドライン<br>案の作成・<br>配布・研究会 | 必要に応じ、繰り返し好事例を取捨選択し、ガイドラインや研修カリキュラムを見直し、全国展開<br><br>・ガイドライン案等の<br>改訂・全国配布<br>・モデル都道府県における<br>成功事例の創出 |                                                                                  |            |            |            |            |            |            |            |              | ・2020年までに、<br>メタボ人口（特定保健<br>指導の対象者をいう）<br>を<br>2008年度比25%減<br>(2008年度)<br>1400万人                                             |
| 生涯活躍の<br>まちの推進                   | ・地域再生法改正法<br>による制度化<br>・事業の具体化に向けた<br>マニュアルの<br>作成等 | 「生涯活躍のまち」構想に関する取組の<br>普及・横展開<br><br>地方公共団体による計画作成と事業の展開   |                                                                                                      | 2019年度時点で基本目標やその他のKPIの達成状況を検証し、2020年度以降進める<br>べき政策パッケージを新たな総合戦略にまとめ、それに基づいて施策を展開 |            |            |            |            |            |            |            |              | ・2020年までに<br>健診受診率（40～74<br>歳）を30%<br>（特定健診含む）<br>(2013年)<br>66.2%                                                           |

# ニッポン一億総活躍プラン

介護離職  
ゼロの実現

安心した生活（高齢者に対するフレイル（虚弱）予防・対策）

## ⑥ 元気で豊かな老後を送れる健康寿命の延伸に向けた取組（その2）

### 【国民生活における課題】

現役時代からの予防・健康づくりの取組や、高齢者のフレイル（虚弱）状態へのケアがこれまで必ずしも十分ではなく、健康寿命と平均寿命に乖離が大きい。

・健康寿命 男性71.19歳、女性74.21歳（2013年）

・メタボ人口 1,400万人（2008年度）

・健診受診率（40～74歳、特定健診含む） 66.2%（2013年）

### 【具体的な施策】

・高齢者のフレイル（虚弱）段階での進行防止（フレイル対策）のため、地域における介護予防の取組を推進するとともに、専門職による栄養、口腔、服薬などの支援を実施する（2016年度より）。また、フレイルの前段階（プレフレイル）からの予防対策として、虚弱な高齢者でも容易に参加できる、身近な場での住民主体による運動活動や会食その他の多様な社会参加の機会を拡大する。あわせて、後期高齢者医療における保健事業の在り方を検討し、事業の効果検証を行った上でガイドラインを作成し、2018年度からフレイル対策の全国展開を図る。

・新しい運動・スポーツの開発・普及等や職域における身近な運動を推奨することで、取り組みやすい健康増進活動を普及するとともに、介護予防の現場などで高齢者の自立への動機付けを高めることのできる、運動・スポーツを取り入れた介護予防のプログラムの充実に取り組む。あわせて、老化メカニズムの解明等を進める。

・自らの介護予防活動に取り組む高齢者へのインセンティブを付与する仕組みを設ける等、高齢者の介護予防活動をさらに推進する。

・2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会及びラグビーワールドカップ2019に向け、競技会場及び公共の場における受動喫煙防止対策を強化するとともに、高齢者が外出し活躍しやすいユニバーサルデザインの社会づくりを推進する。

・配食を利用する高齢者等が適切な栄養管理を行えるよう、事業者向けのガイドラインを作成し、2017年度からそれ

### 【具体的な施策】

・高齢者のフレイル（虚弱）段階での進行防止（フレイル対策）のため、地域における介護予防の取組を推進するとともに、専門職による栄養、口腔、服薬などの支援を実施する（2016年度より）。また、フレイルの前段階（プレフレイル）からの予防対策として、虚弱な高齢者でも容易に参加できる、身近な場での住民主体による運動活動や会食その他の多様な社会参加の機会を拡大する。あわせて、後期高齢者医療における保健事業の在り方を検討し、事業の効果検証を行った上でガイドラインを作成し、2018年度からフレイル対策の全国展開を図る。

・新しい運動・スポーツの開発・普及等や職域における身近な運動を推奨することで、取り組みやすい健康増進活動を普及するとともに、介護予防の現場などで高齢者の自立への動機付けを高めることのできる、運動・スポーツを取り入れた介護予防のプログラムの充実に取り組む。あわせて、老化メカニズムの解明等を進める。

・自らの介護予防活動に取り組む高齢者へのインセンティブを付与する仕組みを設ける等、高齢者の介護予防活動をさらに推進する。

# 日本挑む!

～新たなステージへ～

## 一億総活躍社会実現へ

## あらゆる知見の結集を

安倍政権が目指すとして掲げる「一億総活躍社会」。誰もが力を発揮し、夢や希望を持てる社会の実現には、少子高齢化など、わが国が直面する様々な課題に一つずつ取り組んでいかねばならない。10月29日に開催された第1回「一億総活躍社会国民会議」には幅広い分野から多くの専門家が民間議員として出席し、課題解決に向けた取り組みが動き出した。同会議の民間議員である相模女子大学客員教授・白河桃子氏と、東京大学高齢社会総合研究機構准教授・飯島勝矢氏の2人に、少子化対策や女性の活躍推進、高齢者が生き生きと活動できる社会について話を聞いた。



ジャーナリスト  
相模女子大学客員教授  
「新たな少子化社会政策大綱策定のための検討会」委員  
白河 桃子 氏

### 女性の経済的なエンパワメントで希望の持てる子育てを

少子化対策の鍵は未婚の方達への働きかけ。彼女たちが「産める空気」を感じ、結婚し、子どもを産みたいという気持ちになるには女性の経済的なエンパワメント。第一のポイントは女性の仕事の安定的な継続が必須だ。特に地方に多い非正

規雇用女性の就業継続が求められる。非正規女性の賃金倍率はわずか4割とされており、安心して結婚も出産もできない。具体的には、現在改正審議中の育児介護休業法での非正規女性・産休育休取得3要件の緩和だ。英仏などでは「出産に伴う減給」により給付されるが、日本では「出産から1年後も雇用されている見込み」など要件が非常に厳しい。要件の緩和で非正規女性、男性もが子育てしながら仕事を継続できる希望が持てる。男女ともに非正規でも育休という考えがあるべきだ。

第二に、恋愛や結婚をリスクではなく、ポジティブに捉えてもらうこと。それには身近な多様な家族の幸せな姿を伝えることが、特に3親にひとりが離婚する現在、シングルマザーの幸せな姿がない社会では、誰かが結婚に慎重になる。子どもの貧困なども母一人の家庭で正統的に多い。制度的なセーフティネットは整っているが、問題はその後のケア。情報として必要な人に届いていないケースや、交通費がなく支障を受けるために出向くことさえできないケースもあるようだ。児童扶養手当の増額などがあればいいし、北欧諸国で実施

されている妊娠・出産から育児までを包括的・ワンストップで支援する「ネウボロ」のような当事者寄りだった仕組みも望ましい。

働き方改革により、女性のみならず男性も長時間労働を制限し、柔軟に働ける環境づくりも欠かせない。育児・介護などを家族の特定の誰かが抱え込むのではなく、その人の経済的パワーが失われる。誰かが仕事をしながら不安なく、育児や介護に取り組み、また分担できる社会でなくては、すべての人が活躍できる社会の実現は難しいだろう。



東京大学  
高齢社会総合研究機構  
(ジェロントロジー)准教授  
飯島 勝矢 氏

### 総合知によるまちづくり 活力ある高齢社会へリ・デザイン

生き生きとした老後を送るには、身体だけでなく、心理・生理面や、社会・人間関係は不十分だ。生きがい・社会参加・社会貢献などの活力を生む処方箋が求められる。そのためには高齢化を

ジェロントロジーの観点から、今私が取り組んでいるのが「フレイル」の啓発だ。高齢になって筋力や活力が衰えた「虚弱」段階を「フレイル」と名づけ、健康と要介護の中間と捉えて予防的介入を持つことが呼びかけられている。このフレイルに対する予防プログラムの健康増進活動を、地域の市民シニアが主体となり楽しい場をつくって実施している。私が健康長寿の3つの柱と考える「栄養・食と口腔」「運動」「社会参加」の啓発と実践を進めてもらいながら、多くの方に生きがいを見出してもらえる試

みた。フレイルには精神や社会性の脆弱という面もあり、「食生活」などがきっかけとなるケースもある。積極的な社会参加の呼びかけにも同プログラムは有効だ。

多くの方は60・70代になっても働きたいという意欲を持っている。リタイアにより、生計を立てるための仕事から解放されたあと、新しいセカンドライフの形として考えて欲しいのが地域主体の生活へ移行した「生きがい就業」だ。農業など、まったく新しい分野に挑戦するの楽しいが、例えば、外資系ビジネスマンだった方は地域で英語講座を、エ

ンジニアだった方は後進に技術を伝えたり、子ども達にものづくりの楽しさを教えたたりなど、それまでの自分の経験の延長線上から新しい生活に向けて円滑に移行していくのもいいだろう。

そうした暮らしを地域が受け入れるためには、情報や交通インフラ、教育や健康づくり、医療や介護体制の整備など、多様なサービスを総合的に連携させるジェロントロジーを生かしたまちづくりが欠かせない。もちろん行政や企業の協力も必要で、総合知で新しい時代におけるコミュニティの「リ・デザイン」を進めたい。