

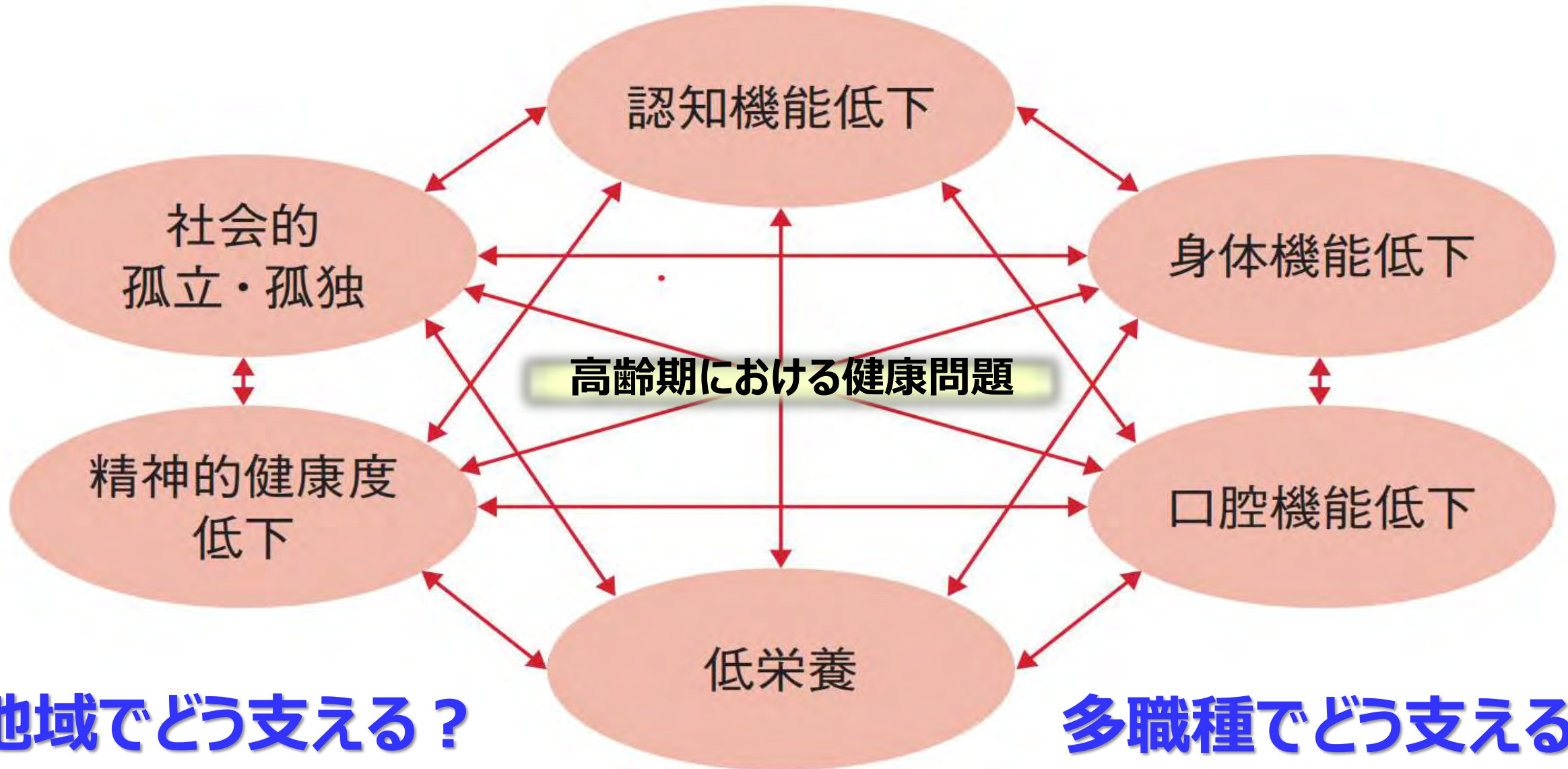
住民主体による健康長寿に向けた 新たなまちづくり



東京大学 高齢社会総合研究機構 (IOG) 機構長
未来ビジョン研究センター (IFI) 教授

飯島 勝矢

個別の問題ではない



フレイル概念 そして、その多面性

加齢により体力や気力が弱まっている状態

①中間の時期

(⇒から要介護へ移行する中間の段階)

②多面的

(⇒色々な側面の衰えが負の連鎖)

③可逆性

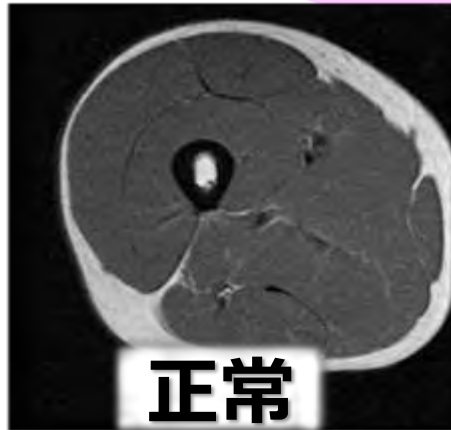
(⇒様々な機能をまだ戻せる時期)



負の連鎖になり 自立度低下へ



改めて国民へ啓発したい “マッスルヘルス” (Muscle Health)



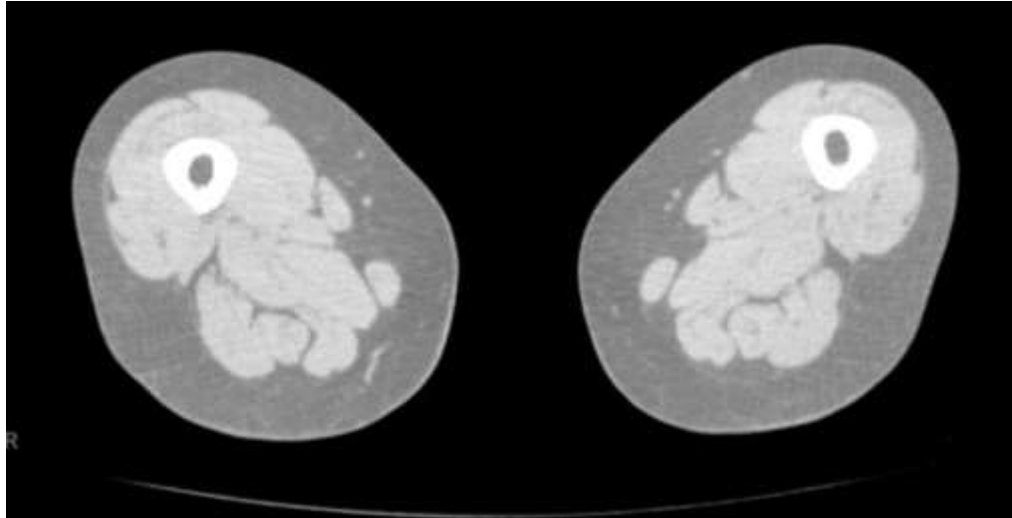
筋肉（骨格筋）は
「量、質、機能、内分泌機能」も含めた
多面的（包括的）な重要器官



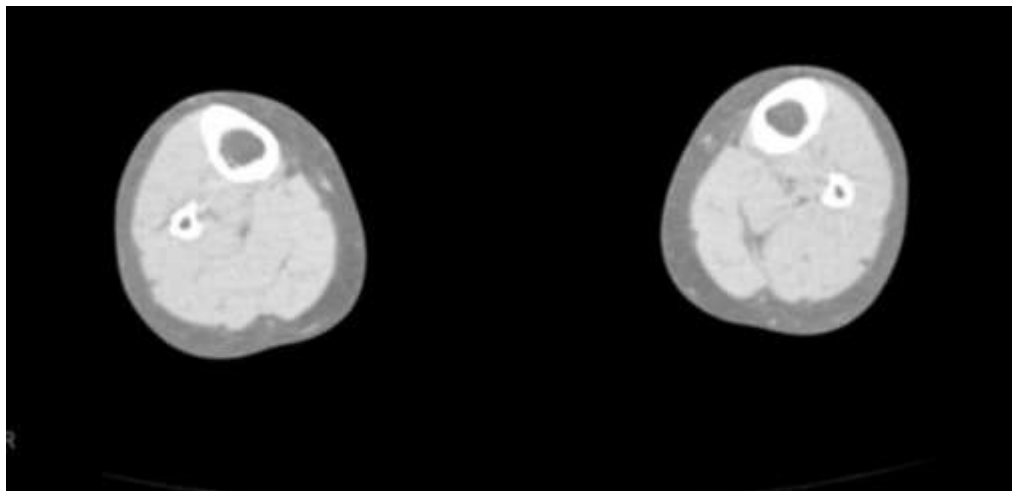
ある後期高齢者：CT断面像による筋肉量(面積)の例

BMI 22.3 kg/m²

大腿部
(ふともも)
中央部分



下腿部
(ふくらはぎ)
最大周囲部



- 中肉中背（従来のメタボ健診からすると、ちょうど良いBMI値）
- しかし、重度サルコペニア
- 健診メニューだけでは分からない（＝筋肉量や身体機能を積極的にしらべないと分からない）

【フレイル・ドミノ】

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～

健康長寿(フレイル予防)のための「三本柱」

～気づき、自分事化をし、三本柱を意識して日常生活の一工夫を～

栄養

食事・口腔機能



・食事（適切なエネルギー、多様な食品の摂取、たんぱく質やビタミンDなど）

・お口の機能の維持
（歯科受診や口腔体操など
オーラルフレイル予防を含む）



身体活動

生活活動、運動
など



・生活での活動量を増やす
・ちょっと頑張って有酸素運動、筋トレをどちらも



社会参加 (社会活動)

つながり、地域交流
など

・趣味や学習などの文化活動
・ボランティア活動や就労を
・前向きに地域の人との交流を

【住民主体フレイルサポーター活動】 全国展開養成システム



写真掲載:本人同意済み

自治体の中で
三者の連携と信頼
(スクラム)

フレイル
サポーター



- ・ 専門職主導ではなく、**住民サポーター主体**
- ・ サポーター自身の**やりがい感、新たな生きがい**
- ・ **測定補助員ではなく、エンターテイナー**
- ・ 参加市民とサポーター：**両者の笑顔**
- ・ **輪を広げる**（サポーターも参加市民も声掛け）
- ・ 住民目線での啓発
- ・ **筋肉減弱（サルコペニア）も実測**して見える化

- ・ 技術的支援と心理的支援
- ・ 住民サポーターと行政の間のクッション役
- ・ 参加住民のデータ改善に向けた行政との戦略

フレイル
トレーナー

後方支援
伴走役

行政
担当部署

- ・ 決して前に出過ぎない
- ・ 運営財源の確保
- ・ 担当者の異動後でも安定した施策として維持
- ・ 地域資源をフル活用



全国のフレイルサポーター、そしてトレーナー、行政

【全国で同じ気持ち 同じ方向を向く 地域を超えて仲間】



通いの場でのフレイルチェック (他者への貢献、自己効力感、居場所)



住民主体フレイルチェック活動：【筋肉の衰え】 気づき、学び合い



絆

単なる健診
ではない
住民同士で
気づき合う



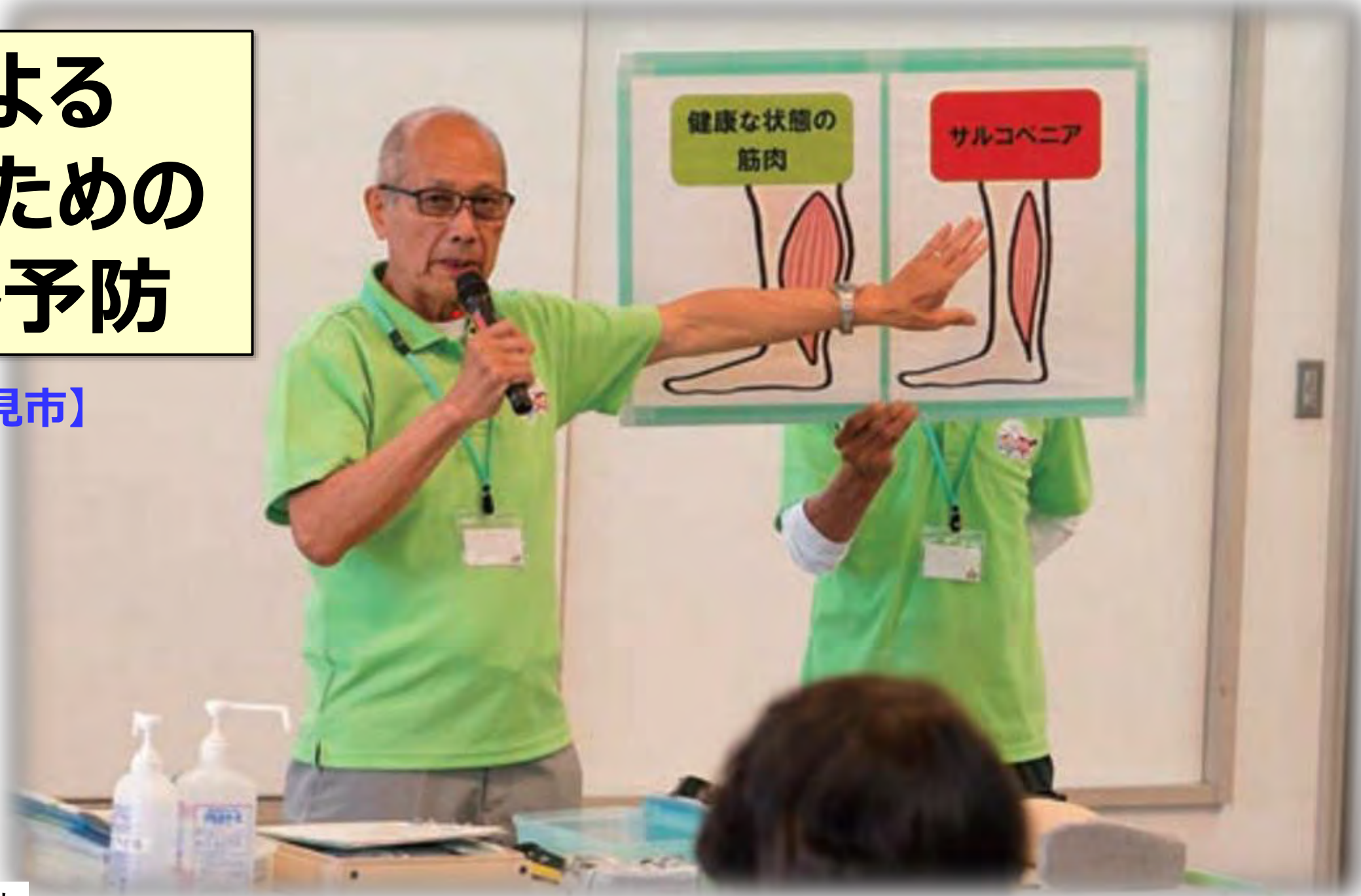
指導よりも
住民同士で
ワイワイと
「共感・笑顔」

全国で同じ価値観・
同じ方向を目指す

新たな自助・互助を目指す
(地域貢献・生きがい)

市民による 市民のための フレイル予防

【埼玉県富士見市】





【岡山県美作市】

みんなで心ひとつに
なって学び合う

【高知県大豊町】 この笑顔のために全員が集い、頑張る



住民フレイルサポーターによる小学生や高校生など多世代へのアプローチ（出前講座）



小学校への出前講座（岐阜県輪之内町）



高校への出前講座（茂原市）



小学生への筋肉の重要性に関する早期教育

シニア層サポーターと大学生サポーターの混合チームで地域を元気に



【北海道名寄市】

写真掲載：本人同意済み

シニアと**大学生**のフレイルサポーター混合チーム



シニア

シニア

大学生

シニア

シニア

大学生

大学生

北海道
名寄市

誰でも、どんな障害があっても、みんな一緒に地域貢献



- 車椅子利用であっても、
- 片麻痺などで杖歩行であっても、
- 難聴をお持ちでも、
- 90歳代～100歳の方でも、



- 支援(ケア)される側だけではなく、
市民を支援する（支える）側に

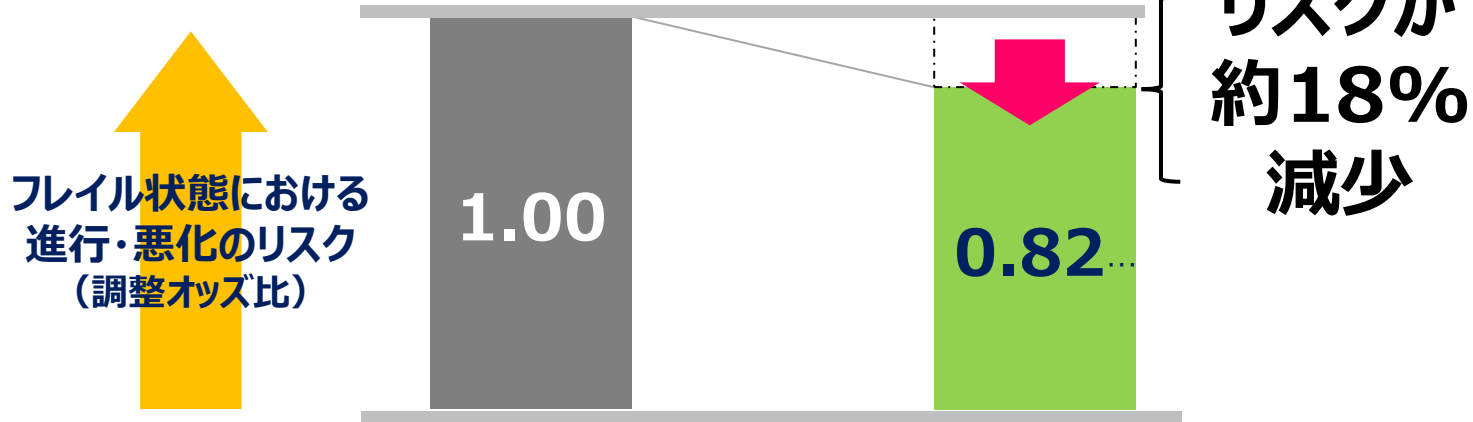


【ポピュレーションアプローチ】

地域全体のフレイル認知度向上 と 3年後のフレイル状態の悪化

～積極的な介入だけではなく、まずはフレイル概念および予防の内容を知ってもらう環境づくり～

- 75歳以上の自立高齢者：悉皆パネルデータ（13,013名）
- 平均年齢77.7±4.5歳（男性42%）
- 3年間のフレイル新規発症：2015-2018年



**フレイルの認知度が
低い地域**

(フレイルチェック開催数が少ない)



**フレイルの認知度が
高い地域**

(フレイルチェック開催数やサポーターが多い)

東京大学 高齢社会総合研究機構
によるフレイル事業導入(2016年度～)



主な事業内容

- ・ フレイルサポーターの養成（高齢市民）
- ・ フレイルトレーナーの養成（専門職）
- ・ フレイルチェックの開催
- ・ ミニ講座や集いの会の開催
- ・ サポーターによる出張講座
- ・ イベント等でのフレイル概念の啓発

全国のフレイルサポーター、そしてトレーナー、行政
【全国で同じ気持ち 同じ方向を向く 地域を超えて仲間】

他のアジア諸国にも展開

国境を越えても、One Team感を！



フレイルチェックの参加者は 予防意識や行動が変わり、 ●が増えた人が多い

複数回参加者へのアンケート調査では



75.3%

対象：日本全国フレイルチェックの複数回参加者 24,062名
除外基準：初回参加者、未回答者

田中友規、飯島勝矢、他（東京大学高齢社会総合研究機構）



しっかり噛んで食べる
ようになった

62.2%



社会活動に
参加するようになった

47.1%



運動するよう
になった

62.0%



買い物や旅行に
行くようになった

40.2%

フレイルチェックへの参加者
は、その後の**要介護認定**
を受けるリスクが低い

↓15.0%

しかも、複数回参加者は
31.0%も減少



~74歳



デザイン: レトロスペクティブ研究(追跡期間: 2015年5月~2024年12月)
データソース: 千葉県柏市65歳以上高齢者のレセプトデータ(2015年~2024年)
対象: 千葉県柏市65歳以上高齢者 59,812名(91,252名から解析対象者を抽出)
除外基準: 初回時点で介護認定; 追跡期間中に資格喪失(死亡、転出、生活保護等)
暴露要因: フレイルチェック参加(2015年5月~2024年3月) 2,672名(平均73.5±4.9歳)
傾向スコア・マッチング: 年齢、性別、基礎疾患(通院歴等)、医療費等による算出
統計処理: 時間依存性COXハザードモデル
備考: 簡易チェックのみで実施した短縮版では同様の有用性は確認されない

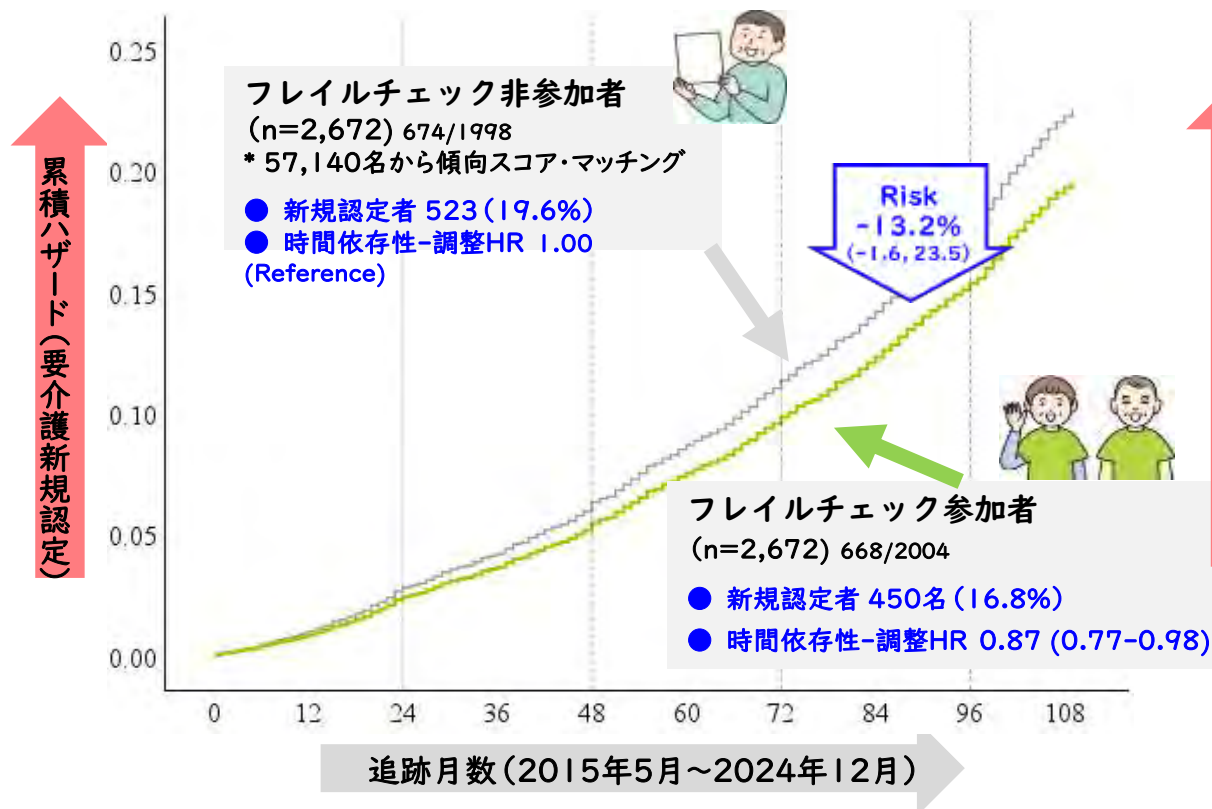


Long-term impact of a senior volunteer-driven frailty check programme on care dependency and expenditures: a 10-year population-based cohort study in Japan

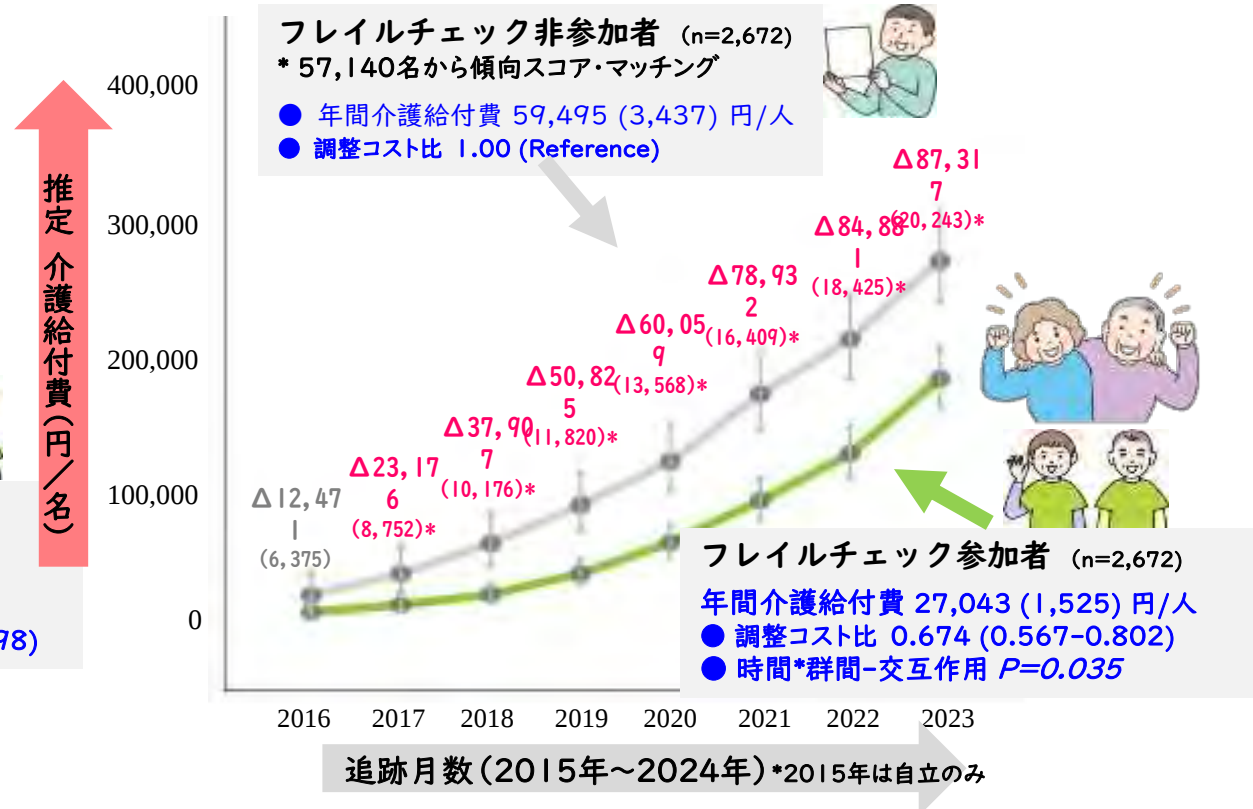
TOMOKI TANAKA^{1,2,3}, YASUYO YOSHIZAWA^{1,3,4}, WEIDA LYU¹, KATSUYA IIJIMA^{1,2}

【フレイルチェックの有用性検証】 フレイルチェックは要介護新規 認定と介護給付費を抑制

● フレイルチェックと参加後の要介護新規認定との関連



● フレイルチェックの参加と年間介護給付費との関連



Long-term impact of a senior volunteer-driven frailty check programme on care dependency and expenditures: a 10-year population-based cohort study in Japan

TOMOKI TANAKA^{1,2,3}, YASUYO YOSHIZAWA^{1,3,4}, WEIDA LYU¹, KATSUYA IIJIMA^{1,2}

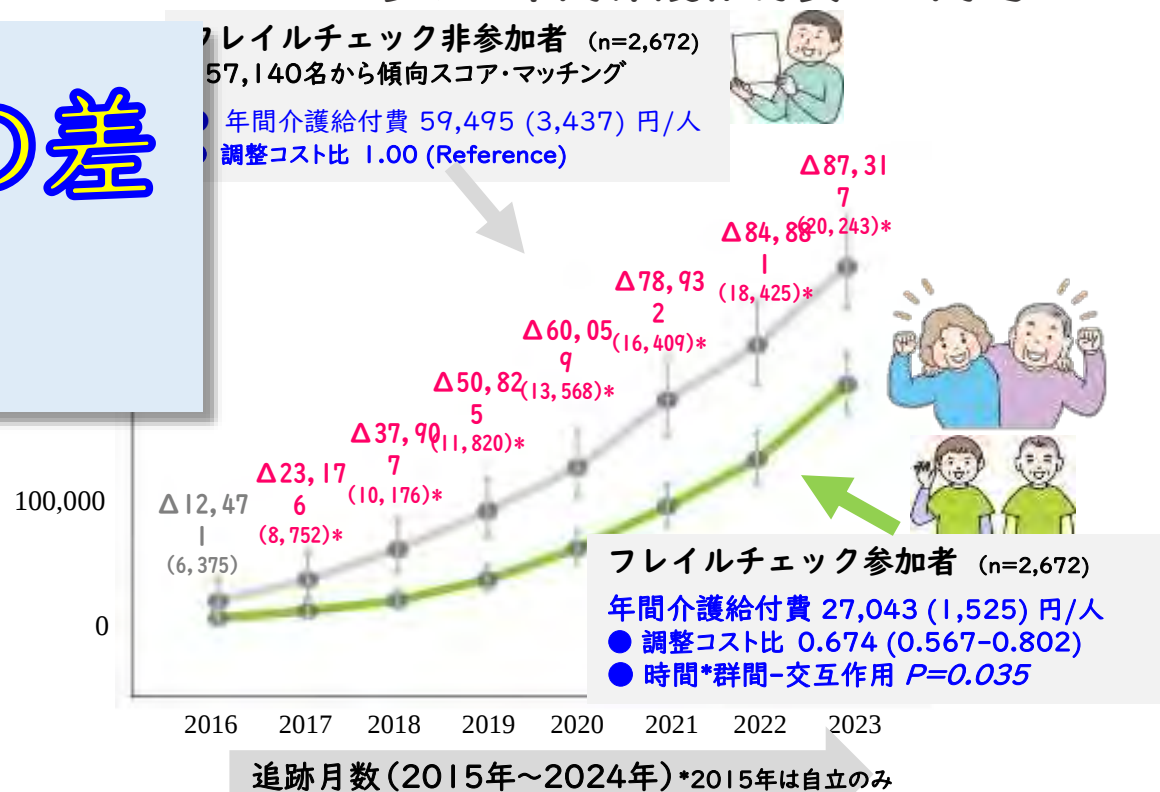
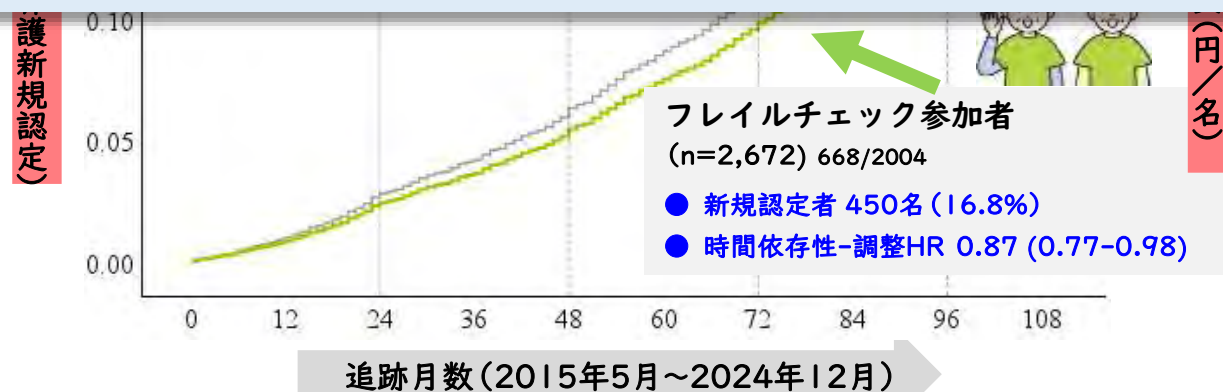
【フレイルチェックの有用性検証】 フレイルチェックは要介護新規認定と介護給付費を抑制

● フレイルチェックと参加後の要介護新規認定との関連

● フレイルチェックの参加と年間介護給付費との関連

年間一人当たり **-32,452円**の差

⇒8年で一人合計44万円差



【住民主体による健康長寿に向けた新たなまちづくり】

- 「住民主体 × 楽しさ × みんなでの達成感 × 継続性 × エビデンス」を高次元で融合させる
- 専門職の指導ではなく、住民自身が「フレイルサポーター」として主役へ。
自分自身の健康づくりが「義務」から「住民同士の交流と喜び」へと昇華
- どんな年齢、どんな障害(ハンディキャップ)があっても、地域住民と交流を持ちながら、
 - ◆全国でOne Teamという感覚（同じ目的と志を共有）
 - ◆自分たちのまちは、自分たちで元気にする、という気持ちの醸成
 - ◆明確な役割:ウェルビーイング向上させて地域へ貢献できる居場所