

**【フレイル予防の
ポピュレーションアプローチとは】**

3. ポピュレーションアプローチに主眼をおいたフレイル予防の体系的かつ統一的な声明

(1) フレイル予防及びフレイル予防のポピュレーションアプローチの概念と考え方

- ①フレイル予防の概念【図1】
- ②フレイル予防のポピュレーションアプローチの概念【図1】
- ③フレイル予防のポピュレーションアプローチの基本的な考え方【図2】
- ④現在厚生労働省の行っているフレイル予防のポピュレーションアプローチ【図3から図6まで】
 - i) 健康局所管の取組
 - ii) 保険局所管と老健局所管の取組

フレイル予防の概念

フレイル予防とは、「できる限りフレイルになるのを防ぐこと及びフレイルの進行を遅らせること(進行した状態から戻らせることを含む)」をいい、介護予防の早期対応に相当

フレイル予防のポピュレーションアプローチの概念

フレイル予防のポピュレーションアプローチとは、行政や産業界などが、それぞれあるいは連携して、地域住民の集団(健常な人・プレフレイルとフレイルに該当する人すべて)に対して行うフレイル予防の啓発(一次予防)から環境整備(ゼロ次予防)に至る一連のフレイル予防の対策の展開の体系

フレイル予防のポピュレーションアプローチの基本的な考え方

- 行政、産業界、教育界などの各分野が一体的に取り組むことが重要
- 一次予防として、自助互助の生み出す力を大切にし、分かりやすい行動指針を示すことが必要。併せてゼロ次予防を行うことが重要
- 各実践現場の担当者が フレイルの特徴・構造や行動指針の根拠となるエビデンスを正しく理解することが重要。また、フレイルの概念の特性を十分に踏まえた新たな手法の開発が重要

【概要】

- 食事摂取基準は、健康増進法第16条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量について、1日当たりの基準を示したものであり、5年ごとに改定
- 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、更なる高齢化の進展を踏まえ、高齢者のフレイル予防も視野に入れて策定

(参考:策定のポイント) ※高齢者のフレイル予防に関連するもの

- ・ 高齢社会の更なる進展に対応できるよう、高齢者について、より細かな年齢区分による摂取基準を設定
- ・ たんぱく質:フレイル予防を踏まえた摂取量として、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げ
- ・ ビタミンD:フレイル予防の観点から量の見直しを図るとともに、体内産生を目的とした適度な日光浴も推奨

- 令和元年度は、**フレイルの概念の普及やフレイル予防の推進に向けて、食事摂取基準を活用した高齢者向けの普及啓発用パンフレット等を作成**

〈パンフレットのポイント〉

- 高齢者自身が主体的にフレイル予防に取り組めるよう、セルフチェックを掲載
- 高齢期における「メタボ予防からフレイル予防へ」の切り替えの重要性を啓発するとともに、フレイル予防の3つのポイントとして、「栄養」を中心に、「身体活動」、「社会参加」のそれぞれの観点からできる取組について提案

(資料)厚生労働省「高齢者のフレイル予防事業」(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html)

※ フレイル予防の普及啓発用ツールとして、パンフレット(日・英版)のほか、活用媒体や動画も作成



フレイル予防の普及啓発パンフレット

「経済財政運営と改革の基本方針2018」(平成30年6月15日 閣議決定)(抜粋)

第3章 「経済・財政一体改革」の推進

4. 主要分野ごとの計画の基本方針と重要課題 (1) 社会保障 (予防・健康づくりの推進)

(略)

高齢者の通いの場を中心とした介護予防・フレイル対策や生活習慣病等の疾患予防・重症化予防、就労・社会参加支援を都道府県等と連携しつつ市町村が一体的に実施する仕組みを検討するとともに、インセンティブを活用することにより、健康寿命の地域間格差を解消することを目指す。また、**フレイル対策にも資する新たな食事摂取基準の活用を図るとともに、事業所、地方自治体等の多様な主体が参加した国民全体の健康づくりの取組を各地域において一層推進する。**

(以下、略)

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

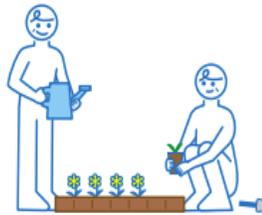
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

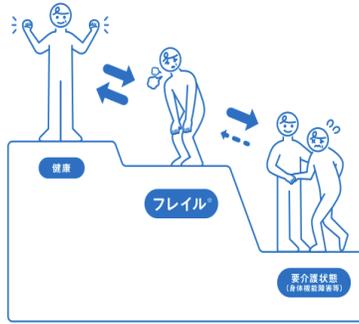
趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



もしかしてフレイル？

フレイルをご存じですか？ 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として捉えられますが、身体的弱体化のみならず精神・心理的弱体化や社会的弱体化などの多面的な問題を指します。日常生活や社会生活での活動意欲を低下させている状態を指します。
【フレイル診断ガイド2018年版】(日本老年学学会・国立高齢者総合研究センター、2018)

こんな傾向はフレイルかもしれない

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・寝れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前より減ってきた

たんぱく質は十分にとれていますか？

毎日の食事で必要なたんぱく質をとれているでしょうか。年齢や活動量に応じた目標量をチェックしてみましょう。

Check ① まずは、普段の日常生活に近い内容を選び、マークに○をつけてみましょう。

- 1日のほとんどもとって過している
- 適って過することが多い
- 移動や立ち仕事が多い、またはしっかり買物、軽いスポーツなどを行っている

Check ② 年齢、性別を選び、①で選んだマークに○をつけてみましょう。○をつけた欄に書いてある数値があなたのたんぱく質の目標量です。
※1日の目標量は、65～74歳男性が約70g、たんぱく質の目標量は90～120gです。

たんぱく質	50g	70g	90g	110g	130g
65～74歳 男性			77～103g	90～120g	103～138g
65～74歳 女性		58～78g	69～92g	79～105g	
75歳以上 男性			68～90g	79～105g	
75歳以上 女性		63～70g	62～83g		

※目標量はあくまで目安です。年齢や性別だけでなく、活動量や体組成なども考慮して目標量を設定してください。
※たんぱく質の目標量は、たんぱく質の目標量は90～120gです。

より詳しくたんぱく質の目標量を知りたい方、食事のことや困り事がある方は市町村の保健センターなどの管理栄養士にご相談ください。

たんぱく質をとるためのひと工夫

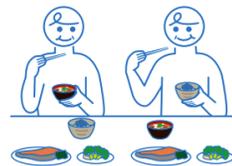
- ・コーヒータンには豆乳をプラスして豆乳ラテ
- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう
- ・缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なのは常備
- ・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとみましょう



フレイル予防のための「もう一步」

噛みごたえのある食品を食べましょう

食べる力を維持するために、根菜類など固いものを食べましょう。定期的にお口の状態を確認しましょう。



家族や友人と共食をしましょう

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の方と会話をしながら食べましょう。

たくさん食べてたくさん出かけてたくさん笑いましょう

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。



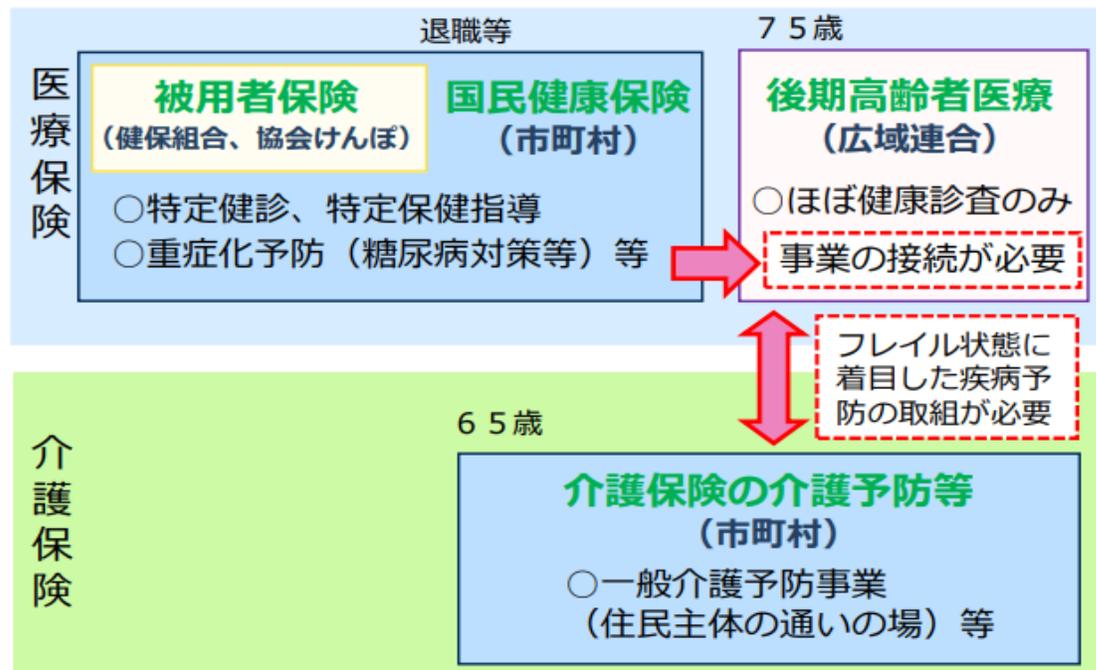
高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

- 広域連合が**高齢者保健事業を国民健康保険保健事業及び介護予防の取組と一体的に実施する取組**が**令和2年4月から開始**された。
- 広域連合は、その実施を**構成市町村に委託**することができる。

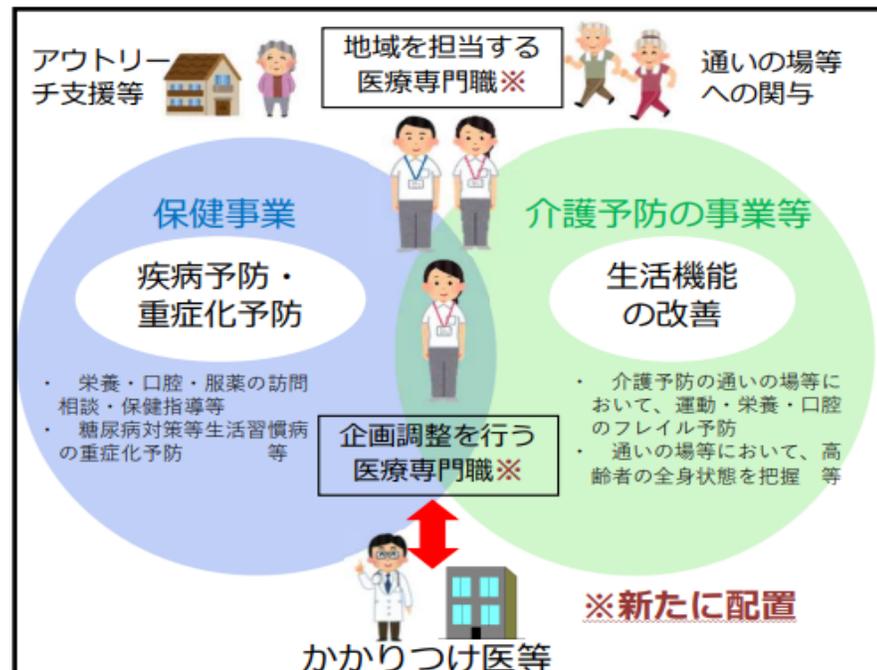
- 令和4年度の実施済みの市町村は **1,072市町村**、全体の**約62%**
- 令和6年度には **1,666市町村**、全体の**約96%**の市町村で実施の目途が立っている状況。
- 令和6年度までに全ての市町村において一体的な実施を展開することを目指す。

一体的実施実施状況調査（令和4年11月時点）

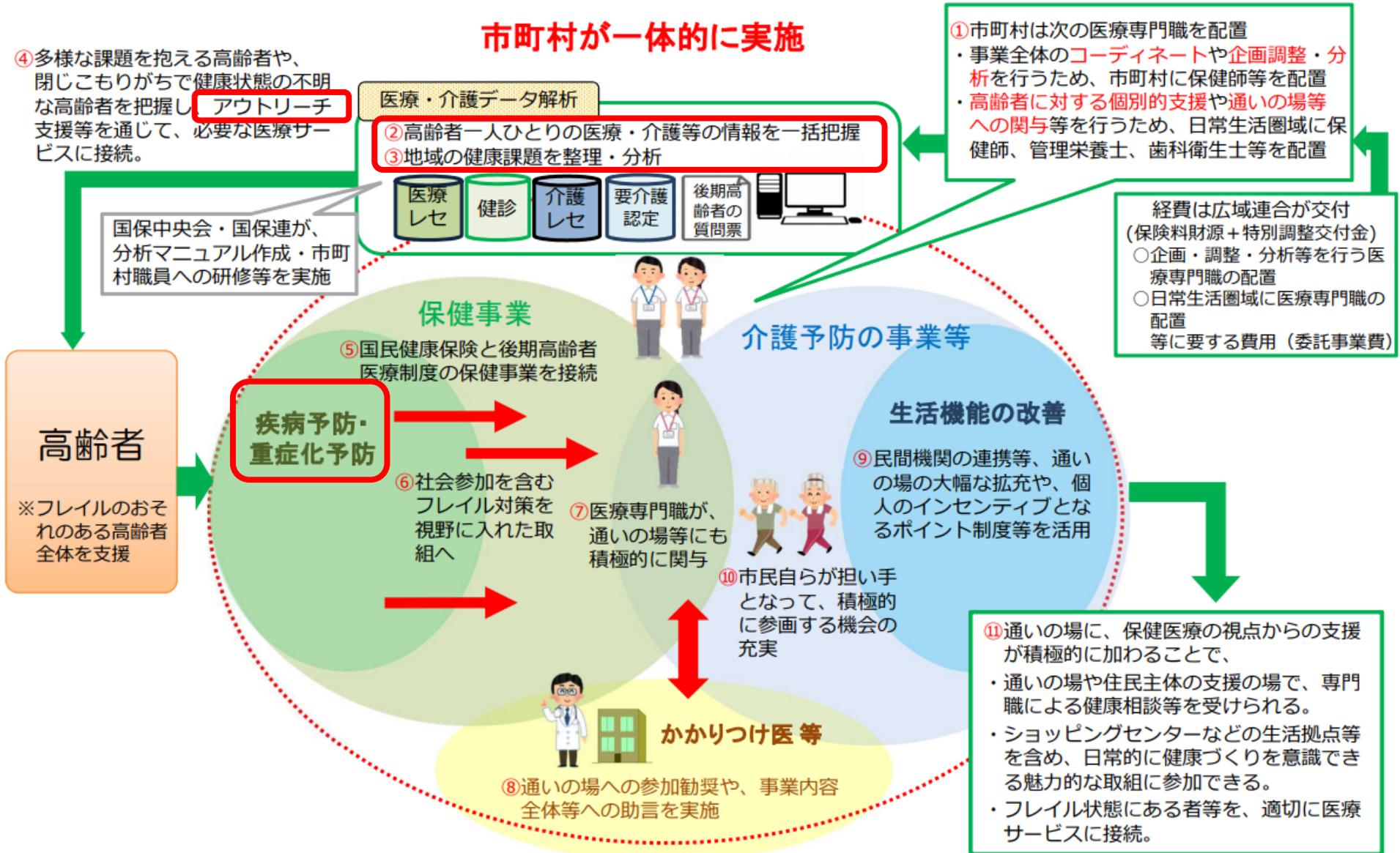
▼保健事業と介護予防の現状と課題



▼一体的実施イメージ図



高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（市町村における実施のイメージ図）



～2024年度までに全ての市区町村において一体的な実施を展開(健康寿命延伸プラン工程表)～