

【啓発手法（行政中心）】

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

(3) フレイル予防のポピュレーションアプローチの展開の手法

①基本的な考え方【図1】

②フレイル予防の特性に留意したポピュレーションアプローチの展開手法・
行政を中心として

i) フレイル予防の特性に留意した新たな取り組み(一次予防を中心に)

ア. フレイル予防を自分事化する手法【図2-1】

イ. 住民の主体的な自助互助活動の展開の有効性と行政側の配慮【図2-2】

ii) 環境づくりの取り組み(ゼロ次予防を中心に)【図3】

iii) フレイル予防の面から見た就労の意義【図4】

③フレイル予防のポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの連携【図5】

【図1】 フレイル予防のポピュレーションアプローチの展開の手法

基本的な考え方

i) 行政、産業界等における取組

○フレイル予防は介護保険の事業における一般介護予防事業の一部であるとともに、地域住民の健康づくり事業の一環としても重要な分野であり、その主たる担い手である市区町村を中心に国及び都道府県等行政が挙げて取り組むべきものである

○現在の国民生活は産業活動とのかかわりが極めて大きく、**産業界の役割は重要である**

ii) 行動指針を土台とし、フレイル予防の特性に留意した展開手法

○フレイル予防のポピュレーションアプローチの土台は、行動指針を参照

○パンフレットの作成や各種教室の開催など、既存の手法に加えて、**フレイル予防の特性に留意した手法を新たに展開することが重要**

【図2-1】

フレイル予防の特性に留意したポピュレーション アプローチの展開手法【行政を中心として】

フレイル予防を自分事化するための手法（質問票や計測）を広める必要性

○一定の地域住民の集団に対し、一定の質問や測定を行い、自らのフレイルに関する兆候を気付いてもらい、フレイル予防を自分事化してもらうという方式により行動変容に繋げていく手法を広める必要がある。

具体的な実践例3つ

a. 後期高齢者の質問票

（後期高齢者医療制度による健康診査及び高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の一環として通いの場で行われている方式）

b. 基本チェックリスト

（介護保険の介護予防・生活支援総合事業における介護予防・生活支援サービス事業対象者の適用判断等に用いられている方式）

c. 様々な方式の一つ（住民主体のフレイルチェック）

（地域高齢住民フレイルサポーター主体の方式）

【図2-2】

フレイル予防の特性に留意したポピュレーション アプローチの展開手法【行政を中心として】

住民の主体的な自助・互助活動の展開の有効性とそのための行政側の配慮

- フレイル概念は国民にとって非常に身近な存在。だからこそ、フレイル予防の啓発活動は、高齢者自身の気づきと高齢者同士の互助意識を呼び起こしやすい。
- 住民ボランティアが、単なる質問や計測の支援だけでなく、例えば、支援の過程でフレイルの概念や予防などについて前述の三本柱に着目して学びながら地域啓発活動を実践するといった地域住民相互の活動には大きな意義がある。
- 行政の担当者や専門職がフレイルの概念を熟知し、フレイル予防のポピュレーションアプローチについての戦略を持ったうえで、前面に出過ぎず、地域住民自身の自助・互助の活動の生み出す力を適切に見守りつつ、側面から支援するという姿勢が極めて重要である。

【図3】

フレイル予防の特性に留意した環境づくりの 取り組みの必要性：ゼロ次予防の重要性

○「ゼロ次予防」とは、その中に暮らす人々の行動選択に影響している**社会経済環境**に介入することによる**予防**のことである。環境を整えることにより、予防に対する本人の意識の有無を問わず、無関心層にも効果が期待でき、併せて意識のある人も行動しやすくすることが期待できる。

○フレイル予防の三本柱におけるゼロ次予防

- a. 栄養(食事・口腔機能)・・・フレイル予防に適した食品開発、共食の場など
- b. 身体活動(運動を含む)・・・歩きやすいウォーカブルな環境など
- c. 社会参加(社会活動)・・・介護予防に資する目的で整備が進められている「通いの場」に限らず、生涯学習など介護予防以外の担当部局が行っている取り組みや就労などの広い意味での「通いの場」など

フレイル予防の面から見た就労の意義

- 「高齢期の就労」が生活機能低下、ADL障害や要介護状態の発生を抑制することを示すエビデンスがある。
- 長時間の重労働など心身に過度な負担がかかる就労は、事故や様々な健康障害の誘因となる。近年はワークシェアリングの観点からも「プチ就労」といった短時間就労が求められる場合が多い。また、長期的に継続可能な「生活圏内での就労」も要件と言える。
- 高齢期の就労のあり方は、各人の心身の状態や置かれた環境に応じて自由な意志により選択されるべきものであり、フレイル予防はその結果である。

【図5】

フレイル予防のポピュレーションアプローチと ハイリスクアプローチの連携

- フレイル予防のポピュレーションアプローチにおけるフレイルに関する質問や計測は、**ハイリスク者をスクリーニングすることを直接の目的とするのではなく、フレイルに関する対象者の弱みや強みを自覚してもらい、平素の気づきと行動変容につなげたいというものである。**
- その方式として、前述の3つの方式のうち、どれを採用するかは地域ごとの判断であるが、**住民の自助・互助が生み出す力を大切にした住民主体の活動を重視することが基本である。**
- フレイル該当者をスクリーニングし専門職が対応する「**ハイリスクアプローチ**」には**重要な意義があるが、その費用対効果を上げることが課題**となっている。
- 以上のように、ポピュレーションアプローチを強力に実施しつつ、**効率的にハイリスク者のスクリーニングに繋げることも検討が必要である。**