

【啓発実践事例】

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

④ 行政によるフレイル予防のポピュレーションアプローチの実際

- i) 基本チェックリストを活用した手法の実際【図1, 2, 3】
- ii) 住民主体のフレイルチェックの手法の実際【図4, 5(動画), 6, 7】
- iii) 後期高齢者医療制度の質問票への期待【図8】

【図1】 基本チェックリスト(KCL) を活用したポピュレーションアプローチ

基本チェックリスト(KCL)

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

①介護保険事業の一環として多くの自治体で使用

○基本チェックリストは、フレイルの判断基準としては、日本版
CHS 基準の代替的手段として2006 年より介護保険事業の一
環として多くの自治体で使用されてきている。

②様々な事業への誘導や地域づくりの運動への誘導

○この観点に立った取組として、奈良県生駒市においては、基本
チェックリストを75 歳以上の者全員に送付し、アウトリーチによ
る対応を含めて一定のリスクのある者をほぼ全数を把握。

○介護予防・生活支援サービスの勧奨や一般介護予防の案内
を行いながら、ハイリスク者の把握目的だけでなくポピュレー
ションアプローチの観点から様々な事業への誘導や地域づくり
の運動につなげることが期待される。

基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
		はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 c m 体重 kg (BMI)(注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われま すか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられ る	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI(=体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)) が 18.5 未満の場合に該当とする。

奈良県生駒市の取組事例 (1)

介護予防把握事業 元気度チェック

介護保険の認定申請をしていない75歳以上の方に年一回届くアンケート調査です。

結果に関して
 ① 生活機能低下の無い方には返信せず
 (あらかじめ、該当無しの方には返信しない旨通知、役務費を押しさえる！)
 ② Bリスト (生活機能低下の項目1or2項目該当者) には
 一般介護予防事業等の案内通知 (関心高い層はひろう！)
 ③ Aリスト (生活機能全般10/20以上該当 + 運動器3/5以上該当 + 他項目等、3項目以上の重複者) には 介護予防・生活支援サービス事業を積極的に利用
 勧奨 (A4封筒にパンフレット挿入・個別訪問等実施) 水際作戦！

75歳以上で要介護、要支援認定を受けていない人を対象に、基本チェックリストを実施

	発送数	回答数	未回答数	回答率
男性	5,855	5,251	604	89.7%
女性	6,489	5,864	625	90.4%
全体	12,334	11,115	1,219	90.1%

未返送者実態把握により、早期にセルフネグレクトや健康課題のある高齢者、8050世帯や高齢者虐待などを発見することができ、早期介入できるメリット！

返信されていない方...
 未返送者の実態把握として個別訪問
 ・健康状態に問題はないか。
 ・何か、お困りことはないか
 高齢者の実態把握へ



地域包括支援センターがアウトリーチ

Aリスト 667人
 ↓
 個別訪問等により、介護予防・生活支援サービス事業や一般介護予防事業への利用勧奨のほか、必要に応じて介護保険申請や医療機関の受診勧奨など実施

Bリスト 2,956人
 ↓
 一般介護予防事業や通いの場等を案内

介護発！地域づくり・まちづくりへと発展

居場所・支え合いの場づくり

- 後期高齢者の伸び率全国上位5%に位置するため、地域包括ケアの推進を強化するため、副市長をトップとして関係部署を横串でつなぐ庁内の連携体制を構築
- 地域での支え合いの仕組みを強化するため、関係各課協働で「地域づくり・まちづくり」の視点も踏まえた勉強会やワークショップを各地で開催 ⇒ 住民主体・地域運営の【場づくり】のニーズをキャッチ

100のコミュニティづくり

- 徒歩圏内の自治会館や公園などを拠点とし、福祉分野に限らず様々なサービスが自立的に提供され、人的交流が生まれる複合型コミュニティが市内に誕生

未返送実態把握事業 (地域包括支援センターに委託)

- 75歳以上で高齢者世帯に属する方のうち、未返送の方 (75歳から79歳までは夫婦ともに未返送者)
- 80歳以上で単身世帯に属する方のうち、未返送の方 (民生委員把握者を除く)

未返送実態把握者数	290	元気度チェックにより支援の必要な人を掘り起こしています！ 孤独・孤立、セルフネグレクト、高齢者虐待(疑)、認知症高齢者など、未返送者の実態把握から掴むことができています。
未返送実態把握実人数	290	

【図4】 フレイルチェックを活用したポピュレーションアプローチ事例

フレイルサポーター主体の方式

① フレイルチェックの構成

○地域の高齢者が研修を受けて担い手となり、フレイルの兆候を調べる市民主体活動のプログラム。手軽に実施できる「簡易チェック」と測定機器を使って実測値を測る「深掘りチェック」の2部からなる。

② フレイルチェックの活用

○個々のフレイルチェック内容に対して、青シール(基準値を上回る等の良いデータ)や赤シール(基準値を下回る等の悪いデータ)を自分でシートに貼り、赤シールがいたら青シールにするために行動変容を促す。

③ グループワークなどの取組

○フレイルチェック結果を活用し、住民同士で「グループワーク」などを通してフレイル予防対策への意識・行動変容を戦略的に促す。

「簡易チェック」

「深掘りチェック」

各質問に対して、当てはまる答えと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。	ID: ※左右同じ色のシールを貼って提出してください
1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつきましたか	はい (青) / いいえ (赤)
2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい (青) / いいえ (赤)
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	はい (青) / いいえ (赤)
4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ (青) / はい (赤)
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	はい (青) / いいえ (赤)
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	はい (青) / いいえ (赤)
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	はい (青) / いいえ (赤)
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ (青) / はい (赤)
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい (青) / いいえ (赤)
10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい (青) / いいえ (赤)
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ (青) / はい (赤)

栄養とからだの健康チェック (総合チェックシート)		測定日: 年 月 日	測定者ID: 年 月 日
あなたの健康、総合チェック			
総合	活動レベル	栄養	生活習慣
あなたの健康、深掘りチェック			
お口	歯のむしり	歯のむしり	歯のむしり
運動	歩行速度	歩行速度	歩行速度
社会性	社会的参加	社会的参加	社会的参加

「フレイルチェック」

「住民グループワーク」



【図5】

住民主体のフレイルチェック



資料提供:西東京市、編集:一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会

【図6】

住民主体のグループワーク

～サポーター主導でのフレイル予防啓発チラシ作成～



資料提供: 西東京市

【図7】

フレイル予防活動を基軸とする仁淀川町ハツラッツの取組事例



住民主体のまちづくりへ

(1) 住民主体の”短期集中C型リハ”

住民(本人、サポーター)やすべての関係者が現状と課題を知る → 住民同士でアセスメント
→そして住み慣れた地域に再び戻る！

(2) 住民が計画立案

- ・みんなで「知恵をだす」
- ・みんなで「汗をかく」 → 実行
- ・みんなで「振り返りをする」 → モニタリング (フレイルチェック、カンファレンス、健幸会議)
- ・失敗しても前向きにみんなで取り組む

(3) 地域包括ケアシステムとは地域づくり

支えあえる地域づくりに向けて
・高齢者も全ての関係者も元気になり、暮らしやすく、暮らす価値のある地域にする！

フレイルチェック

ハツラッツ
3か月

赤シールが増えてきても
もう一度元気になろう！

また生活不活発になっている人は、再度、ハツラッツの利用も

モニタリング
* フレイルチェック

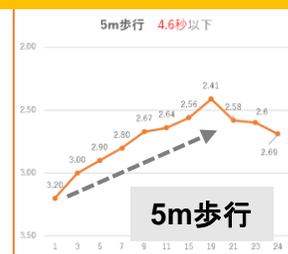
そして住み慣れた地域に
フレイルサポーターと
一緒に再び戻る！



フレイルサポーターが実施



85歳・男性 BMI:18.4ペースメーカー装着。心疾患による生活不活発リスクあり
3か月実施後の結果...総合事業のC型短期集中リハとほぼ同程度の効果



後期高齢者の質問票のポピュレーションアプローチへの期待

後期高齢者の質問票

類型名	質問文	回答	考え方
1 健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	主観的健康観の把握を目的に、国民生活基礎調査の質問を採用
2 心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満	心の健康状態把握を目的に、GDS（老年期うつ評価尺度）の一部を参考に設定
3 食習慣	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ	食事習慣の状態把握を目的に項目を設定
4 口腔機能	半年前に比べて固いもの（*）が食べにくくなりましたか*さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ	口腔機能（咀嚼）の状態把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用するとともに、「固いもの」の具体例を追加
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ	口腔機能（嚥下）の状態把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
6 体重変化	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ	低栄養状態のおそれの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ	運動能力の状態把握を目的に、簡易フレイルインデックスの質問を採用
8 運動・転倒	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ	転倒リスクの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ	運動習慣の把握を目的に、簡易フレイルインデックスの質問を採用
10 認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ	認知機能の低下のおそれの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ	認知機能の低下のおそれの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
12 喫煙	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた	喫煙習慣の把握を目的に、国民生活基礎調査の質問を採用し、禁煙理由についてのアセスメントにつなげるため、「やめた」の選択肢を追加
13 社会参加	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ	閉じこもりの把握を目的に、基本チェックリストの質問を採用
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ	他者との交流（社会参加）の把握を目的に、基本チェックリストの質問を参考に設定
15 ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ	身近な相談相手の有無の把握を目的に項目を設定

後期高齢者の質問票は、フレイルなど高齢者の特性を踏まえ健康状態を総合的に把握するという目的から、

- (1) 健康状態
- (2) 心の健康状態
- (3) 食習慣
- (4) 口腔機能
- (5) 体重変化
- (6) 運動・転倒
- (7) 認知機能
- (8) 喫煙
- (9) 社会参加
- (10) ソーシャルサポート

の10 類型に整理がされている

この質問票を活用することで、住民が主体となった地域活動の基盤づくりにも役に立つことが期待される。

