

第3回フレイル予防推進会議 総会・シンポジウム

資料

2025年11月20日(木)
14時20分～17時15分
於：ビジョンセンター東京虎ノ門 5階 501A

主催 フレイル予防推進会議
一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会

【プログラム】

第1部 総会

時間	内容
14:00～14:30	会長挨拶【オンライン】 黒岩 祐治 氏（フレイル予防推進会議 会長／神奈川県知事）
14:30～14:55	議事 1. 第2回フレイル予防推進会議総会以降の主要な活動報告 2. 神奈川県・高知県による活動報告および今後の展望について 3. フレイル予防啓発推進への抱負について
14:55	閉会

第2部 シンポジウム

「フレイル予防5か年活動計画の策定に向けた取り組み状況の報告と今後の展望」

時間	内容
15:05～15:13	趣旨説明 川名 勝義 氏 (フレイル予防推進会議 実行委員長／神奈川県 福祉子どもみらい局 局長)
15:13～15:33	基調講演 江崎 穎英 氏(岐阜県知事)
15:33～16:42	活動報告 1. 自治体からの取組報告: 神奈川県三浦市長・岐阜県安八町長・高知県仁淀川町長 福岡県飯塚市副市長・沖縄県北中城村副村長 2. 産業界からの取組報告:イオン(株)・キューピー(株)・(株)マルタマフーズ 3. 学術者コメント
16:42～17:00	登壇者コメント・質疑応答
17:00～17:10	総括
17:10～17:15	閉会挨拶【ビデオメッセージ】 濱田 省司 氏(高知県知事)
17:15	閉会

第1部

第3回フレイル予防推進会議 総会

第3回フレイル予防推進会議 第1部 総会議事次第

- ・日時:令和7年11月20日(木)14時20分～14時55分
- ・形式:zoomによるオンライン
- ・プログラム:
 1. 開会
 2. フレイル予防推進会議会長挨拶
 3. 議事(1)第2回フレイル予防推進会議総会以降の活動報告について
 4. 議事(2)神奈川県・高知県による活動報告および今後の展望について
 5. 議事(3)今後の各自治体に対する横展開の基本方針について
 6. 閉会

【資料】

- (資料1) 「第2回フレイル予防推進会議総会以降の主要な活動報告」
- (資料2) 神奈川県報告資料
- (資料3) 高知県報告資料
- (資料4) 「フレイル予防5か年活動計画の策定について」

（資料1）第2回フレイル予防推進会議総会以降の主要な活動報告

- 令和7年3月末 「介護予防等の無関心層等に対する栄養、身体活動、社会参加を組み合わせたポピュレーションアプローチを推進するための人材育成（研修プログラムの作成等）に資する調査研究事業報告書」公表（住民主体のフレイル測定の手法の開発と試行とその普及のための人材養成プログラム等の取りまとめがその内容に含まれている）
- 令和7年6月25日 一般社団法人日本フレイル予防サービス振興会発足
- 令和7年9月2日 第5回実行委員会開催
岐阜県が新規構成員となること及び今後の構成員承認の電磁的方式導入を承認
住民主体のフレイル測定の横展開の在り方について協議
- 令和7年10月10日 第3回普及啓発・住民主体啓発合同作業委員会開催
「フレイル予防5か年活動計画の策定について（たたき台）」協議
- 令和7年10月14日 第3回産業部会開催
「フレイル予防5か年活動計画の策定について（たたき台）」及び産官連携活動の推進について協議
- 令和7年10月17日 第3回情報システム等作業委員会開催
開発中のフレイル予防支援情報システムのテストラン結果の評価と課題の報告
- 令和7年10月29日 第6回実行委員会開催
フレイル予防5か年計画の策定に関する方針を第3回総会に提案すること及び第3回総会・シンポジウムプログラム（案）を承認

3

【参考】

令和7年9月2日現在

フレイル予防推進会議参加自治体（5県35市区町村）

【都道府県】	
神奈川県	埼玉県 鶴ヶ島市
山梨県	千葉県 茂原市
岐阜県	千葉県 柏市
徳島県	千葉県 市原市
高知県	東京都 文京区
	東京都 豊島区
【市区町村】	
北海道 奈井江町	東京都 八王子市
宮城県 仙台市	東京都 国立市
秋田県 秋田市	東京都 西東京市
茨城県 常陸太田市	神奈川県 平塚市
埼玉県 春日部市	神奈川県 逗子市
埼玉県 志木市	神奈川県 三浦市
埼玉県 富士見市	神奈川県 厚木市
	神奈川県 海老名市
	神奈川県 山北町
	神奈川県 湯河原町
	山梨県 笛吹市
	岐阜県 神戸町
	岐阜県 輪之内町
	岐阜県 安八町
	奈良県 生駒市
	和歌山県 紀の川市
	鳥取県 境港市
	徳島県 那賀町
	高知県 大豊町
	高知県 仁淀川町
	福岡県 飯塚市
	沖縄県 北中城村

（注）1. 青塗は、実行委員会参加自治体

神奈川県における未病改善の取組と 住民主体のフレイル測定による ポピュレーションアプローチの取組について

神奈川県 福祉子どもみらい局 福祉部 高齢福祉課
令和7年11月20日

1. 神奈川県における未病改善・フレイル対策の取組

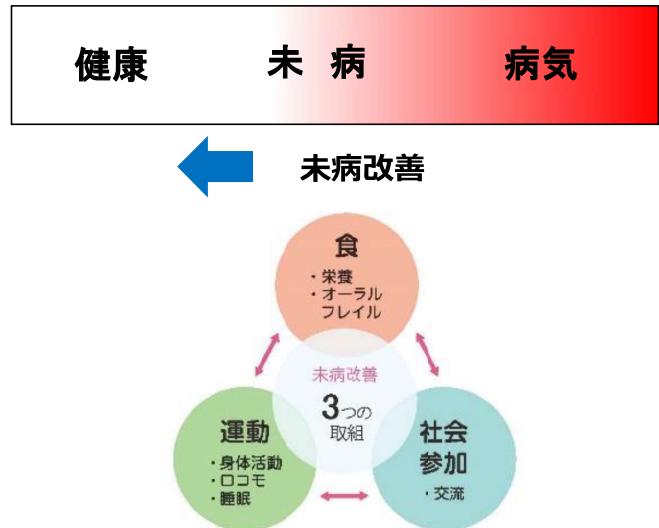
「未病改善」について ～神奈川県の健康寿命の延伸に向けた取組～

心身の健康状態は、健康と病気の間で連続的に変化しています。神奈川県では、その状態を「未病」とし、普段の生活において心身を健康な状態に近づけていく、「食」「運動」「社会参加」の3つを柱とする「未病改善」の取組を、推進しています。また、令和7年2月には、未病の定義が盛り込まれた国の第3期健康・医療戦略が閣議決定されました。

国際展開・国際連携での「未病」発信

県は、世界の保健医療分野で主導的な役割を果たすWHOとの連携に取り組んでいます。また、令和4年9月には、国連機関等が連携して選定した、高齢化社会をより良くする活動をしている世界のリーダー50人「The Healthy Ageing 50」に、黒岩知事が日本人として唯一選出されています。

神奈川県では、高齢者の「未病改善」の取組の中でフレイル対策を行っています



2. 神奈川県が実施するフレイル対策の取組

県では平成26年度から東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、全国に先駆けて市町村におけるフレイルチェックプログラムの推進等に取り組んできました。また令和3年12月には東京大学高齢社会総合研究機構とフレイル対策に係る覚書を締結しました。



フレイルチェックを実施している市町村（令和7年10月現在13市町（延べ16市町））に対し、「フレイルサポーター交流・意見交換会」・「フレイル対策普及セミナー（一般県民向け）」の開催や「フレイルチェック測定練習会等におけるフレイルトレーナー派遣事業」等フォローアップを実施。

※13市町（横須賀市、平塚市、茅ヶ崎市、逗子市、三浦市、秦野市、厚木市、海老名市、中井町、松田町、山北町、開成町、湯河原町）

3. フレイル予防推進会議への参加

令和6年11月、神奈川県の黒岩知事がフレイル予防推進会議会長に就任



4. 神奈川県の取組が説明問答集に掲載

フレイル予防のポピュレーションアプローチの推進に関する担当者用基本問答集 (p.19)

p.19

神奈川県では、心身の状態を健康と病気の間で連続的に変化する「未病」ととらえ、心身をより健康な状態に近づけていく「未病改善」の取組をライフステージごとに推進している。

その中で、高齢者の未病改善に向けてフレイル対策の推進に取り組んでいます。具体的には、高齢者が自らフレイルを早期に発見し、未病改善の取組を実践できるようにすることを目指し、フレイルチェックプログラムの県内市町村での導入を促進し、延べ16自治体が実施した。更に県としては、県民向けの普及啓発セミナーや、市町村同士の連絡会の開催などの支援を行っている。

抜粋

5. 未病改善・フレイル対策のための市町村支援

■市町村の通いの場への支援を実施

- 専門職員等派遣事業
- 市町村職員、専門職団体、通いの場運営者向けの研修
- 保健事業と介護予防の一体的実施における通いの場への伴走支援

5. 神奈川県の市町村支援の取組①

■地域包括ケアシステム推進のための専門職員等派遣事業

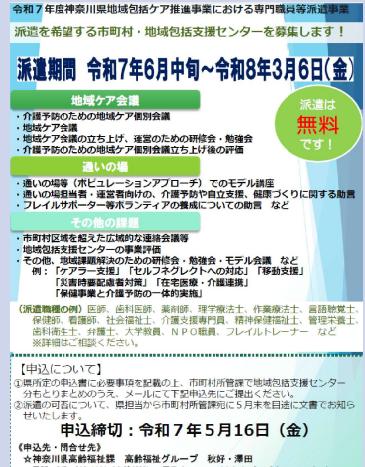
地域包括ケアシステムを深化・推進するため、県が市町村単独では人材確保が困難な専門職員及び先進的な事例や先駆的な知見を有する者、リハビリテーション専門職等を市町村や地域包括支援センター、通いの場等に派遣する事業です。

(かながわ福祉サービス振興会に委託して実施)

《通いの場への派遣例》

- ・認知症未病改善の運動(R6)
- ・認知症カフェでの未病改善(R6)
- ・通いの場立ち上げ支援(R5)
- ・通いの場定着支援 住民主体の健康づくり(R5) 等

R7年度はフレイル測定トレーナーの派遣も可能とし、フレイル測定会や測定サポーター養成講座も開催できることを市町村に周知しました。



5. 神奈川県の市町村支援の取組②

■市町村の事業支援のための人材育成講座

令和3年度から、高齢者の社会参加・支え合いの体制づくり、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施等、近年の市町村の事業に対応するため「人材育成講座」（初級編・中級編）を実施しています。

対象

- ・市町村の事業担当者
- ・市町村の事業に従事する専門職
- ・通いの場に関わっている人や興味のある人、関心のある団体等

R7年度 ※フレイル測定や三浦市の取組を紹介

- 「通いの場におけるフレイル対策 実践編」開催
- 「通いの場におけるフレイル対策 応用編」開催

(研修体系のイメージ)

上級	【職能団体主催】専門職向け専門研修
中級	【県主催】専門職向け基礎研修
初級	【県主催】初任者研修

職能団体が開催する研修（上級編）と連携し、専門職のスキルアップと地域での活躍を目指しています。

5. 神奈川県の市町村支援の取組③

■ 通いの場への伴走支援

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の開始にあたり、令和3年度から令和6年度まで「一体的実施にかかる通いの場への伴走支援」を実施しました。一体的実施では、**フレイル状態に着目した対策**がポイントであることをアドバイスしてきました。

アドバイザー（神奈川県立保健福祉大学 田中和美教授）

市町村の課題に寄り添いながら、市町村が自ら考えながら効果的な取組を実施できるよう、アドバイザーから助言を受け、県が継続的に市町村に伴走して支援を行います

- ・アドバイザー派遣 3回程度／年（県職員が毎回同席）毎年3～4市町村
- ・伴走支援参加市町村同士の**情報交換会**を実施し、**事例の横展開**を図った。
- ・コロナ禍は、通いの場の活動状況も様々。

▶各市町の担当者の個別の状況に応じた支援を実施。

- ・令和6年度は県内すべての33市町村で一体的実施を開始したため、
令和7年度からは「機能強化のための伴走支援」にリニューアルして実施。



6. 神奈川県三浦市のモデル事業の取組

国事業の一環で、かながわ福祉サービス振興会の協力で三浦市でモデル事業を実施。フレイル測定サポーターを養成し、市内の様々な通いの場等でフレイル測定会を実施しました。目的：住民主体のフレイル測定を用いた通いの場におけるポピュレーションアプローチの方法の確立



参加者が多い会場でも**短時間で測定**できるので、**元々の教室のプログラム**と一緒に**測定**することができます。



小人数でも
測定できる！



高知県仁淀川町との交流。
かけがえのない**仲間**ができ**やる気**アップ！

6. 神奈川県三浦市のモデル事業の取組②

26名のフレイル測定センターが誕生し、多くの住民がフレイル測定を受けました。

	実施	時期	人数	モデル事業の成果
モデル事業（試行）	フレイル測定センター養成講座	R6.10.9 (120分)	26名養成	・26名の測定センターが誕生し、通いの場等で住民主体でフレイル対策に取り組めるようになった。
	フレイル測定会 第1回	R6.10.15 (60分) 個人宅サロン	7名測定	・皆と測定することでフレイル対策の知識が覚えやすかったという感想を得た。
	フレイル測定会 第2回	R6.11.6 (60分) 診療所での教室	7名測定	・半年前に比べて固いものが食べにくくなった25%、歩く速度が遅くなってきたと思う57%いることがわかり、フレイル対策が必要であることがわかった。
	フレイル測定会 第3回	R6.11.15 (75分) 三浦市老人福祉センター	28名測定	
	フレイル測定会 第4回	R6.11.18 (60分) 地区の区民会館	21名測定	
R7	フレイル測定会 第5回	R6.11.17 (午後120分) みうら市民まつり	80名測定	
	未病指標・フレイル測定	R7.11.16 (全日) みうら市民まつり	約150名測定	
	未病指標・フレイル測定	R7.12.7 (午後120分) みうら市民健康大学	想定約100名	

7. 神奈川県主催イベントでフレイル測定と未病指標を実施

11月1日「介護フェアinかながわ」でフレイル測定と未病指標を約100名に実施



かながわ福祉サービス振興会、高齢福祉課、いのち・未来戦略本部室が連携して実施

フレイル測定

現在、フレイルの兆候があるかチェックしました



未病指標

現在の未病の状態を数値で「見える化」できる未病指標を測定しました

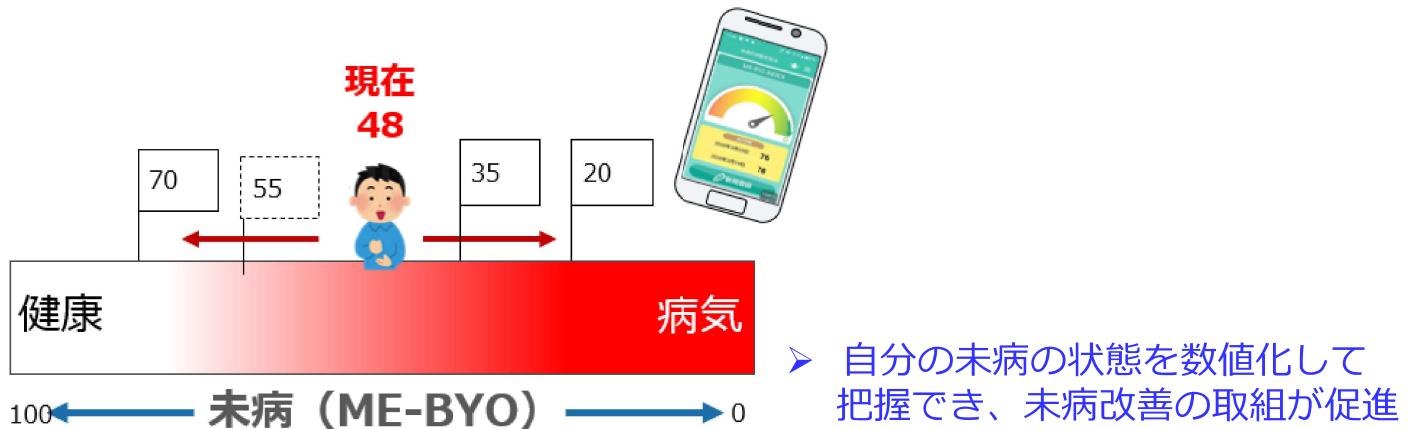


- 未病指標を活用したフレイル対策の啓発
- 「自分事」として捉え、未病改善の取組のきっかけづくり

8. 未病指標の活用について

未病改善を効果的に進めるために、未病指標を構築し、健康に関するデータを収集・活用し、未病改善の取組の効果分析を行っています。

「未病指標（ME-BYO INDEX）」とは、自分が「健康」と「病気」のグラデーションのどこにいるのか、生活習慣、認知機能、生活機能、メンタルヘルス・ストレスの4つの領域から、現在の未病の状態を数値等で「見える化」します。



9. 今後の展望

未病改善の3つの柱「食・運動・社会参加」の考え方を「フレイル対策」に活かしながら、

- ①個人の気づきを促す「未病指標」「未病改善」の普及
- ②集団へのアプローチとして「住民主体によるポピュレーションアプローチの取組」の好事例の市町村への展開、実施支援

高齢になってもいきいきと暮らせる社会の
実現と健康寿命の延伸を目指します。





ご静聴ありがとうございました

フレイル予防推進に向けた高知県の取り組み

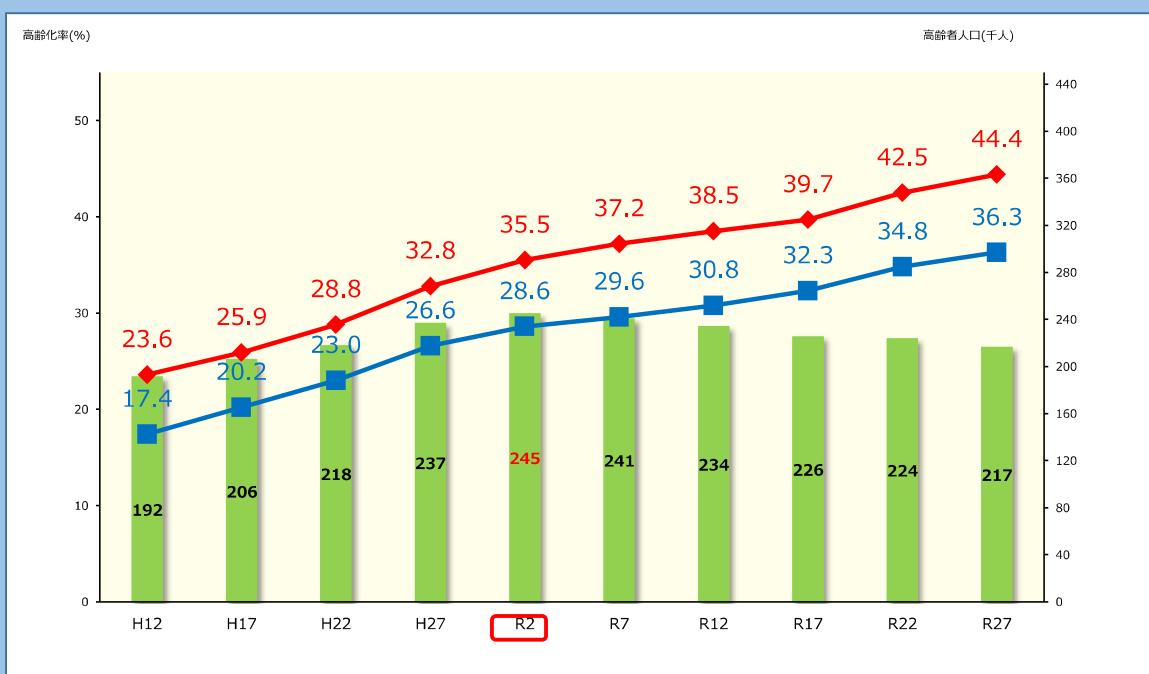
高知県子ども・福祉政策部

日時 令和7年11月20日(木)

1

高知県の現状

【高知県の将来人口推計】

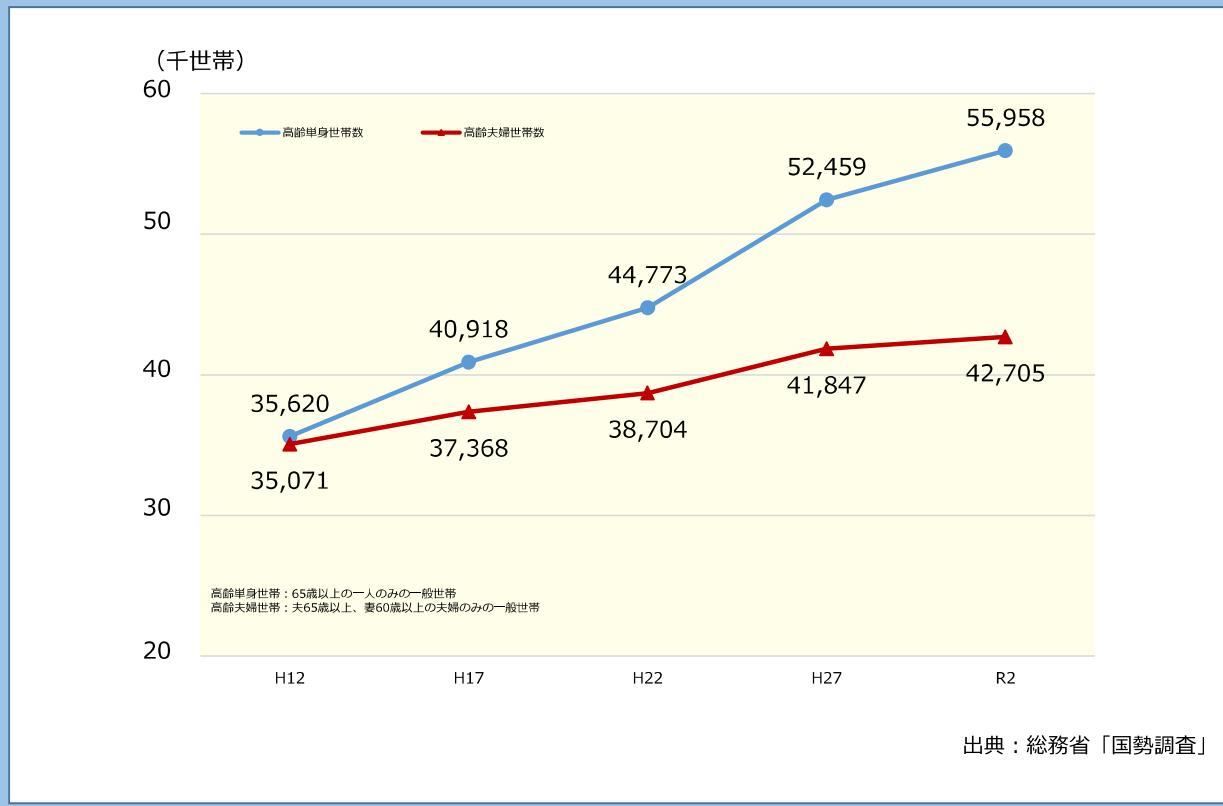


出典：総務省
「国勢調査」及び国立社会保障・人口研究所「日本の地域別将来推計人口」

2

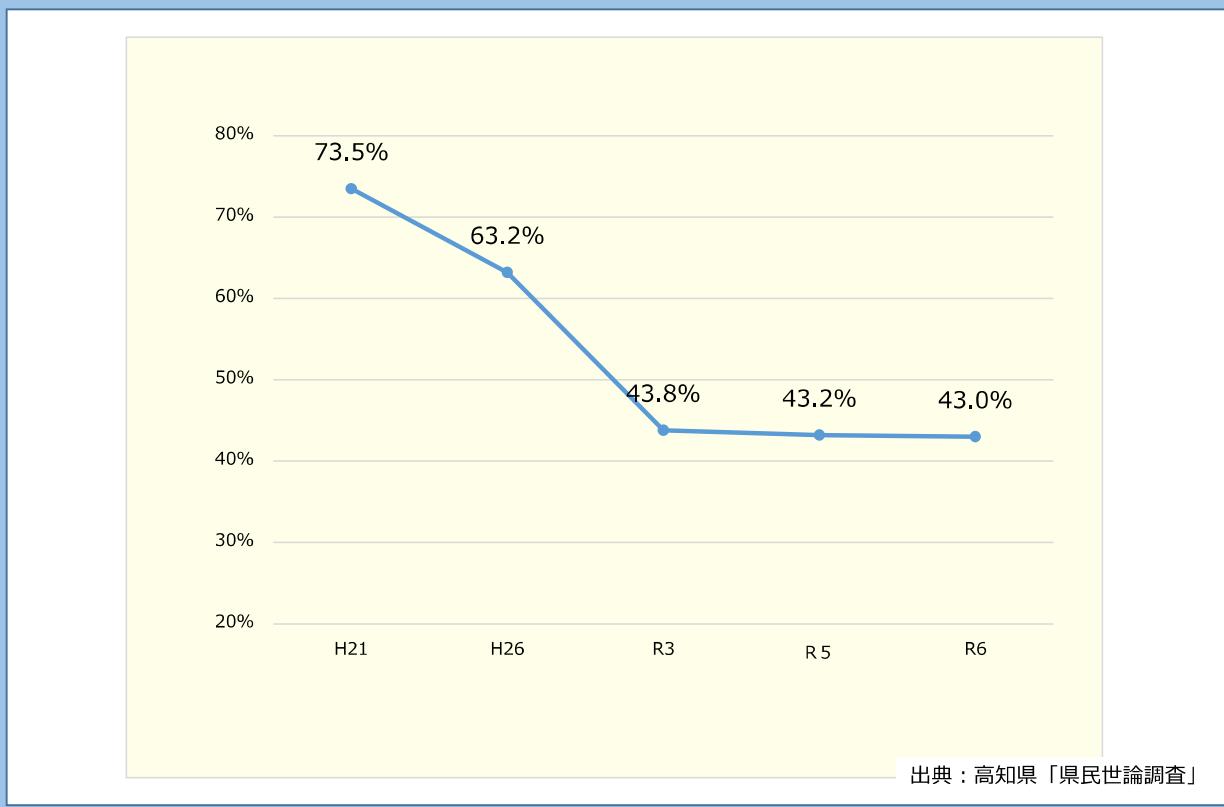
高知県の現状

【高齢者世帯数】



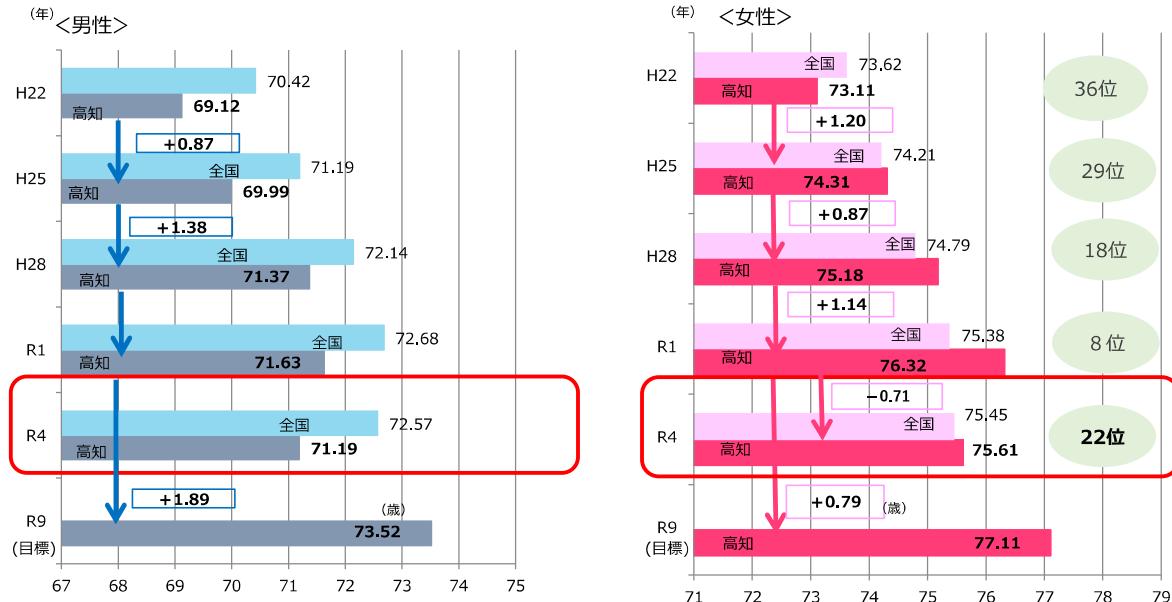
高知県の現状

【地域の活動への参加について】



高知県の現状

【高知県の健康寿命の推移】



5

【柱Ⅰ】フレイル予防の推進

長寿社会課

日本一の健康長寿構想

目指す姿

要介護状態の原因となるフレイルを予防し、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと自立した生活を送ることができる



KPI	基準値	現状値	目標値 (R9)
【第2階層】新規要支援・要介護認定者の平均年齢	82.7年 (R3)	82.7年 (R5)	83.5年
【第1階層】フレイルのリスクのある75歳以上高齢者のうち改善できた割合	—	—	20%

現状と課題

普及・啓発／実態把握

- 現状
 - ・フレイルチェックアプリに認知機能チェックを追加
 - ・高知家健康づくり支援薬局によるフレイルチェックアプリの啓発を実施
- 課題
 - ・フレイルチェックを健診以外の場に拡大し、リスクがある高齢者を幅広く早期に発見し、介入することが必要



ポピュレーションアプローチ（住民主体）

- 現状
 - ・全市町村でフレイル予防に関する啓発活動を実施
 - ・介護予防に資する通いの場を全市町村で整備
 - ・フレイルセンターによるフレイルチェックの取り組みを4市町で実施
- 課題
 - ・高齢化により住民の担い手が不足、地域住民による新たな活動の掘り起こし支援が必要

ハイリスクアプローチ

- 現状
 - ・要介護状態となることを遅らせる機能回復訓練の場を16市町村で整備
- 課題
 - ・機能回復訓練の取り組みを効果的・効率的に実施するためには、ニーズと提供サービスを含めた地域資源の活用について整理し、事業を組み立てることが必要

第5期構想 (R6～R9) で目指す姿 (イメージ)

普及・啓発／実態把握

- フレイルのリスクがある高齢者を幅広く早期に発見・介入するため、民間事業者との協働によるフレイルチェックを実施

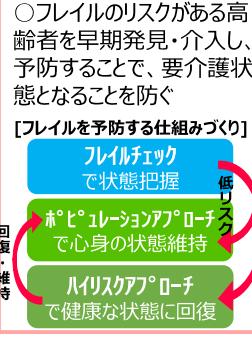
ポピュレーションアプローチ（住民主体）

- フレイルリスクの低い高齢者が心身の状態を維持するため、住民主体のフレイル予防活動の拡大に向けて支援

ハイリスクアプローチ

- フレイルリスクの高い高齢者が要介護状態となることを防ぐため、機能回復訓練の場を全市町村に整備

目指す姿



令和7年度の取り組み

(1) 民間との協働によるフレイル予防活動の展開

- ・高知家健康づくり薬局との協働によるフレイルチェックアプリの普及
- ・新・高知産業保健総合支援センターとの連携によるフレイル予防活動の普及

(2) 住民主体のフレイル予防活動の支援

- ・新たな住民活動を支援するための研修会の開催
- ・フレイルセンター養成の取り組みへの講師の派遣を実施 (3市町村)

(3) 機能回復訓練の場の活用を支援

- ・アドバイザーによる市町村の伴走支援を通じて、機能回復訓練の場の活用を推進 (3市町村)

高知県の取組

○研修会

フレイル予防推進会議の全面バックアップで開催

・日 程 令和7年5月13日

・対象者 市町村職員（参加者数 20市町村 57名）

・内 容 ▶講話 医療経済研究機構・社会保健福祉協会
神谷 哲朗 氏

▶取組報告 NPO法人フレイルサポート仁淀川
小松 仁視 氏

▶グループワーク



7



参加者からは…

- ◆ 住民主体の取組が活発になるよう、住民、行政が一緒に考えることが大事
- ◆ 住民が「自分事」として捉えていくための働きかけが必要
- ◆ 今の取り組みを見直し、再構築することも必要
- ◆ フレイル測定の具体的な方法が知りたい



8

研修会からつながって…

南国市でのフレイルトレーナーの増員



研修会からつながって…

芸西村でのフレイルサポーター養成



フレイル予防の取り組みとしてこんなことがしたい…

- ◆ 商業施設でのフレイル予防イベントの開催
- ◆ 小学校区単位でのフレイルチェックの実施
- ◆ チェック後のフォローアップ講座
- ◆ 企業と協力してのフレイルチェックの実施



サポーターのフォローのために、トレーナーを増やしたい
簡易なツールを知りたい

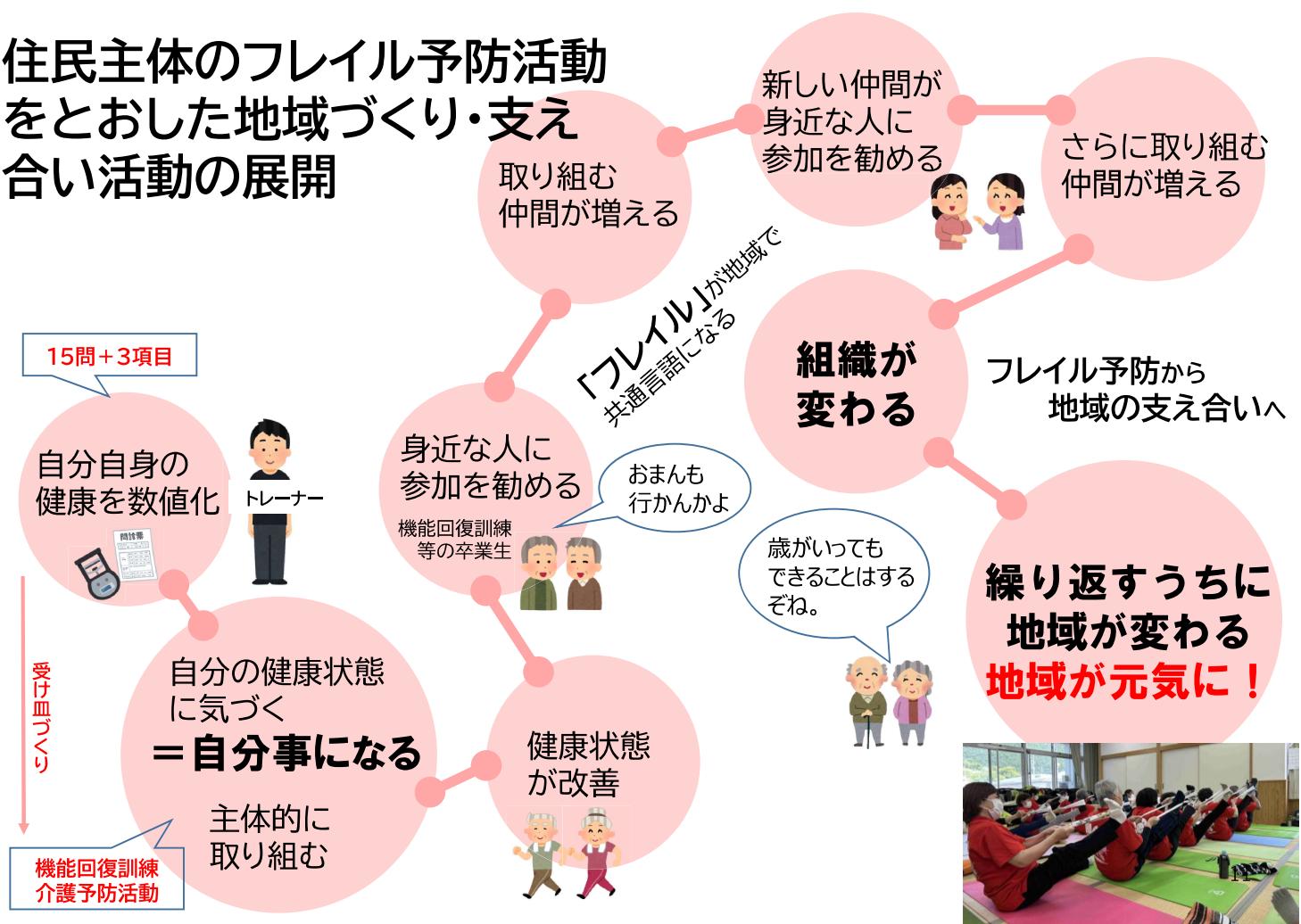
村行政として介護予防に取り組んできたけど…

- ◆ 介護保険料基準額が高知県で一番高い
- ◆ 他市町村と比べて介護サービスを使い始める年齢が若い
- ◆ 介護予防事業の参加者が固定化し、無関心層に広がりにくい
- ◆ 住民性としてパワーはあるが行政に依存ぎみ



行政だけの働きかけでは限界

住民主体のフレイル予防活動 をとおした地域づくり・支え 合い活動の展開

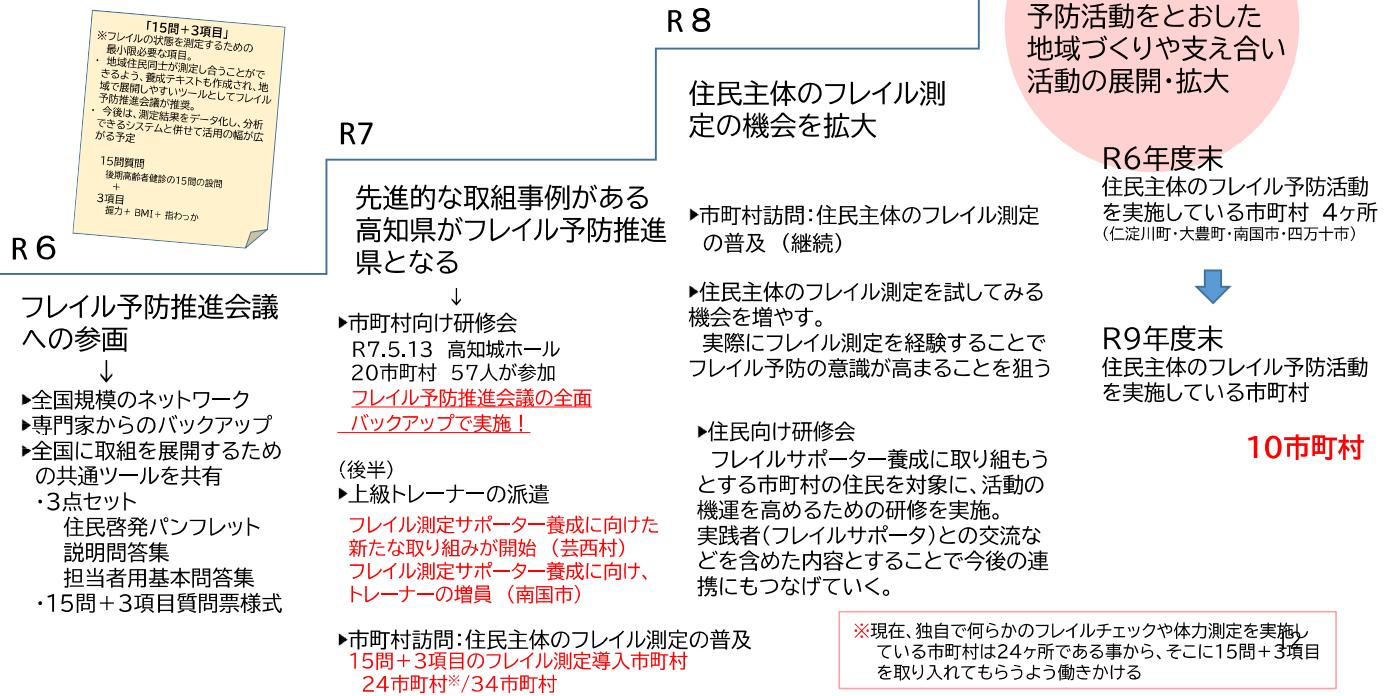


住民主体のフレイル予防活動をとおした 地域づくり・支え合い活動の展開

高齢化が全国に先行して進む高知県において、介護予防の取組は不可欠。

県内では仁淀川町において住民が主体となったフレイルチェックからフレイル予防の取組が始まり、住民同士の支え合いによる住民の健康維持に効果が上がっている。

この活動は、県内ではR6年度末までに仁淀川町はじめ4市町で展開。この4市町の住民同士が交流しながら取組を継続している。



ご清聴ありがとうございました。

フレイル予防 5 か年活動計画の策定について

令和 7 年 11 月 20 日
フレイル予防推進会議
実行委員会

1. フレイル予防 5 か年活動計画の策定に当たっての基本認識

(1)フレイル予防のポピュレーションアプローチの意義と重要性¹

① フレイルの定義とフレイル予防の意義

フレイルとは、健常な状態と要介護状態の中間の状態であり、フレイルまでの段階であれば要介護状態よりもはるかに戻れる可能性が高いので、介護予防の早期の予防として、フレイル予防が重要である。

② フレイル予防の政策の体系

フレイル予防の政策の体系としては、ポピュレーションアプローチ(元気な高齢者を含めた地域住民の集団に対し、予防についての広報啓発活動や環境整備を行う手法)とハイリスクアプローチ(ハイリスクの人を特定し、それらの人に対して専門職により予防のための対応(介入)を行う手法)の両方を組み合わせることで最も効果が上がるとされている。

③ フレイル予防のポピュレーションアプローチの重要性

フレイル予防のポピュレーションアプローチにおいては、ハイリスク者を絞り込んで専門職によるハイリスクアプローチに繋げることも重要であるが、フレイル予防は、健常やプレフレイルの段階から対応するとなお効果があることが明らかとなっている。したがって、今後 85 歳以上人口が都市部を中心に急増し、2040 年には 1000 万人に達すると見込まれる中ににおいて、健常あるいはプレフレイルの住民を含めた地域住民全体への啓発による行動変容を目指すフレイル予防のポピュレーションアプローチの推進が不可欠となる。

④ フレイル予防のポピュレーションアプローチにおける住民主体のフレイル測定の重要性

フレイルは、一義的には加齢の過程で生ずるものであり病気ではなく、生活習慣病のように治療薬に頼ることはできず、その予防は、地域住民 1 人ひとりの早い段階からの自らの取組(生活の工夫)次第であることを自覚することに大きくかかっている。一方において、これまでのフレイル予防のポピュレーションアプローチの実践において、住民が担い手となって、同じ地域の住民を対象にフレイルの度合いを測定することが入り口となり、ポピュレーションアプローチの効果だけにとどまらず、お互いにフレイルを学び、自分事化し、その大

¹ 「フレイル予防住民啓発パンフレット説明問答集 問 1」及び「フレイル予防のポピュレーションアプローチの推進に関する担当者用基本問答集 問2」参照

切さに気付いた高齢者等が中心となり、次世代に希望の持てるまちづくりを目指し、自発的なフレイル予防活動を推進してきているという事例が各地で出始めてきている。

このように住民同士で自らのフレイルの度合いを測定する手法は、フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果だけにとどまらず、フレイル予防を通したまちづくりに発展していくという方向性の入り口となるという特性に着目し、国が進める高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組(以下「一体的実施の取組」という。)におけるフレイル予防のポピュレーションアプローチの一環として、最新の測定手法(後期高齢者の15問の質問票を活用した住民主体のフレイル測定の手法)を導入し、これを近年の生活習慣病予防のための健診などと同様に全国にあまねく普及させることが喫緊の課題である。

(2)フレイル予防推進会議のこれまでの活動の現時点での総括

① フレイル予防推進会議の目的と活動

フレイル予防推進会議規約においては、「フレイル予防のポピュレーションアプローチの啓発と普及の活動を展開することを目的とし、「効果的なフレイル予防のポピュレーションアプローチの手法の開発と普及の活動」とともに、「フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果の計測等フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果的な普及のための活動」を行うこととされている。

② フレイル予防推進会議のこれまでの活動の総括

フレイル予防推進会議は、令和4年12月に公表された「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」(フレイル予防啓発に関する有識者委員会:葛谷雅文委員長)により、地方自治体と産業界を中心とするフレイル予防推進会議の設置が提言されて以来、関係者の検討を積み重ね、令和6年7月に発足した。同年11月の総会で「フレイル予防宣言」を決定し、これを全国へ発信し、フレイル予防推進会議として「フレイル予防のポピュレーションアプローチの啓発と普及の活動を展開することに着手したことに伴い、次の段階として、「効果的な手法の開発と普及の活動」及びその「効果の計測等効果的な普及のための活動」を行う段階に入ったといえる²。

² フレイル予防推進会議の活動状況

【令和5年9月8日—令和6年7月12日】

フレイル予防推進会議準備会の議論の積み重ね(2県6市町村・第1回—第5回)

【令和6年7月24日—令和7年11月20日】

第1回フレイル予防推進会議総会の開催以降、第2回総会でフレイル予防宣言を決定し、第3回総会で「フレイル予防5か年活動計画について(案)」を提案するに至る。この間、実行委員会の下で、行政部会(各作業委員会)及び産業部会が着実に活動(実行委員会6回、普及啓発・住民主体啓発合同作業委員会3回、情報システム等作業委員会3回、産業部会3回)

【令和7年3月末日】

2. フレイル予防推進会議の活動の当面の基本方針

(1) 当面の活動方針

フレイル予防推進会議においては、上記の通り、フレイル予防推進会議設置準備会の段階から今日に至るまで十分の議論を重ね、当面、下記の活動を全国に向けて展開するという基本方針を固めてきた。

① 効果的な手法の開発と普及の活動

フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果的な手法の開発と普及の活動の具体的な内容としては、国の令和6年度老人保健健康増進等事業である「介護予防等の無関心層等に対する栄養、身体活動、社会参加を組み合わせたポピュレーションアプローチを推進するための人材養成(研修プログラムの作成等)に資する調査研究」報告書を踏まえ、フレイル予防推進会議として、国の推進する一体的実施の取組の一環として後期高齢者の15問の質問票を活用した「住民主体のフレイル測定」(後期高齢者の15問の質問票に3項目の測定項目を附加した方式。以下同じ。)を全国の地方自治体に普及する活動に取り組むことを介してフレイル予防を通したまちづくりを行い、結果として介護保険運営の安定化を図ることとしている。

② 効果計測等、効果的な普及のための活動

フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果計測等、フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果的な普及のための具体的な活動としては、住民主体のフレイル測定を広く網羅的に普及し、地域住民の健常、プレフレイル、フレイルの実態を把握し、これを基に地域の状況を踏まえた適切な予防戦略を策定し、産業界とも連携しつつ、行政と地域住民が共にフレイル予防を通したまちづくりに取り組むことで、結果として要介護認定率の上昇が抑制されるという効果が確認されることが基本となる。この場合、フレイルの概念を学んだ住民が主体となってフレイル測定を行うからこそ、更に住民主体によるフレイル予防活動が地域に拡大していくという構造に留意する必要がある。

以上のことを具体的にデータによって検証するには、住民主体のフレイル測定により得られた住民のデータ等の蓄積と解析の支援を行うことが必要であり、フレイル予防推進会議

以上のフレイル予防推進会議の活動の一環として、「介護予防等の無関心層等に対する栄養、身体活動、社会参加を組み合わせたポピュレーションアプローチを推進するための人材養成(研修プログラムの作成等)に資する調査研究(以下「国の令和6年度老人保健健康増進等事業」という。)」の報告書をフレイル予防推進会議事務局である医療経済研究・社会保険福祉協会がフレイル予防推進会議構成員と連携してとりまとめて公表した。同報告書では、後期高齢者の15問の質問票に3項目の測定項目を附加した方式である「住民主体のフレイル測定」を展開する通いの場を基本とするゼロ次予防と一次予防を組み合わせたフレイル予防のポピュレーションアプローチの総合的な戦略と展望が明らかにされており、フレイル予防推進会議の活動の重要な基礎資料となっている。

事務局としての医療経済研究・社会保険福祉協会においてフレイル予防支援情報システムを令和8年4月を目途として開発することとしている。

(2) 上記(1)の方針の下での計画的な活動展開の枠組み

① 2040年に向けての計画的な活動展開の必要性

団塊の世代の全員が2025年に後期高齢者となるが、2035年には85歳に達し、2040年に向かって85歳以上人口が急増するが、85歳以上の者の現在の平均の要介護認定率が約60%となっている。したがって、フレイル予防推進会議の上記(1)の方針を実現するためには、遅くとも2040年には「住民主体のフレイル測定」の普及状況が概ね全国に定着していることが必要である。そのためには10年後の2035年には、「住民主体のフレイル測定が全国的に定着する方向に向かっていることが確認できる状況」を実現することを具体的な目標とする活動計画の策定が必要である。

② 10年後に向けての都道府県単位の横展開の活動計画の道筋と目標

i) 都道府県単位の横展開の道筋と目標－基本計画

10年という限られた期間で全国に活動を展開するには、都道府県単位での横展開を基本とすることが必要である。その道筋としては、住民主体のフレイル測定の普及の活動計画を国の進める一体的実施の取組の一環として位置付け、住民主体のフレイル測定が通いの場で普及することを基本に置きつつ、官民連携啓発活動としての広義の通いの場における展開³を組み合わせることとし、2035年には「住民主体のフレイル測定が全国的に定着する方向に向かっていることが確認できる状況」となることを目標とする基本計画を策定する必要がある。

ii) 都道府県の役割を基本に置いた活動計画の尻上がりの横展開

10年間という限られた期間に住民主体のフレイル測定が全国に普及するためには、社会の様々な変化がロジスティックカーブ(又はS字状カーブ)を描くような経過を辿って拡大することに見られるように、住民主体のフレイル測定を導入する都道府県の数が、ポピュレーションアプローチに対する時代の要請の増大と相まって尻上がりの形で全国的に拡大するという想定に基づき、広域行政を担う都道府県の役割を基本に置き、具体的な目標を設定する必要がある。

iii) 基本計画の具体的な目標

具体的には、初年度である令和8年度に県単位で対応可能な6県からスタートし、5年後に合計12乃至16都道府県(都道府県数については現在検討中)に、10年後の

³ ポピュレーションアプローチのあり方として従来からの通いの場だけの展開だけでは不十分であることも踏まえ、まず、従来からの通いの場を概ねカバーするということを土台に、産官連携啓発活動により、小売店舗活用の通いの場や小規模なカフェなどを活用する方式も5か年活動計画の対象件数とする(3(2)③で後述)。

2035 年には「住民主体のフレイル測定が全国的に定着する方向に向かっていることが確認できる状況」として合計 28 乃至 40 都道府県(都道府県数については現在検討中)に拡大し、各都道府県単位に住民主体のフレイル測定が一定の目標まで普及し定着していることを目指す。この場合、都道府県単位での取組をしていない地域における個々の市区町村がフレイル予防推進会議の構成員となって住民主体のフレイル測定を導入し、更にはフレイル予防推進会議と連携して都道府県単位での横展開を目指すことも併せて推進する。

③ フレイル予防 5 か年活動計画の策定

上記の通り、国の進める一体的実施の取組の一環として位置付けられた 2035 年に向けての 10 年間の基本計画の下で、そのためのいわゆる発射台の機能を含めたフレイル予防 5 か年活動計画を今年度末までに策定し、令和 8 年度から活動開始することが必要である⁴。

3. フレイル予防 5 か年活動計画

(1) フレイル予防 5 か年活動計画の目標

① 都道府県単位での一定の目標の設定の考え方と目標の設定

i) 各市区町村における住民主体のフレイル測定の網羅的な実践の必要性

都道府県単位での目標設定の大前提として、管下の市区町村内の各地域の通いの場において住民主体のフレイル測定を網羅的にカバーし、その普及によりフレイル予防を通じたまちづくりを行い、結果として要介護認定率の伸びの抑制を目指すことが必要である。このためには、市区町村ごとに、住民主体のフレイル測定を一般介護予防事業として各地域の通いの場で網羅的に実施することを基本としつつ⁵、一定の普及度に達するまで推進するという具体的な実践が基本となる。

ii) 都道府県単位の目標としての住民主体のフレイル測定の普及度の指標

以上述べたような市区町村単位での取組を基本において、都道府県単位で住民主体のフレイル測定の普及度の目標を設定する必要がある。その普及度の指標としては、通いの場における住民主体のフレイル測定の件数の 65 歳以上人口に対するカバー率とするこ

⁴ 住民主体のフレイル測定は、国が実施している一体的実施の取組における自治体発の介護予防の取組の共通かつモデル的な手法として、フレイル予防推進会議のフレイル予防 5 か年活動計画で位置づけられる独自の事業である【別添「フレイル予防推進会議が高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施においてフレイル予防のポピュレーションアプローチを進めることの制度上の位置づけについて」を参照】。

⁵ 住民主体のフレイル測定は、地域の互助を土台としていることから、単なる参加者への影響だけでなく、周辺地域へのフレイルの認知度や浸透などの波及効果が認められており、市町村内でのできる限り幅広い各地域の拠点的な通いの場で網羅的に行うことを基本とすることが適切である。

とが適切である。この場合、市区町村ごとにどの程度の水準のカバー率まで達すれば要介護認定率等の伸びが抑制されるようになるかについての関係性を明らかにすることが望ましいが、現時点では、市区町村ごとに地域特性は異なり、そのポピュレーションアプローチの取組は多様である中で、その水準を明らかにすることは困難である。したがって、このことについては今後の活動の過程での研究活動で明らかにしていくこととし、当面は、フレイル予防 5 か年活動計画の目標としては、住民主体のフレイル測定の件数の 65 歳以上人口に対するカバー率の引き上げの現実的な可能性に着目した目標を設定することが適切である。

iii) 当面の現実的な目標設定—都道府県単位での通いの場フレイル測定参加カバー率

現実的に可能な目標として、都道府県単位の集計として、通いの場で住民主体のフレイル測定の件数の 65 歳以上人口に対するカバー率⁶(以下「通いの場フレイル測定参加カバー率」という。以下同じ)が当該都道府県の 65 歳以上人口に対する通いの場への地域住民の参加カバー率に相当する率に達することを最終目標とし、計画期間中に逐次都道府県ごとに通いの場フレイル測定カバー率(その分かりやすい指標としてそれに対応する住民主体のフレイル測定の具体的な実施件数を併用する。以下同じ)を最終目標に向けて引き上げていくこととする。

この場合、下記の(2)③にあるように、民間事業者等による広義の通いの場における住民主体のフレイル測定をフレイル予防 5 か年活動計画における住民主体のフレイル測定として位置付けるので、この件数を通いの場フレイル測定参加カバー率の対象に取り込むことにより、都道府県単位での通いの場フレイル測定カバー率は、最終目標である通いの場フレイル測定参加カバー率を上回ることが期待される。そのような段階になった都道府県が現れた際に、目標の再設定を検討することとする。

② 当初3年目に向けての先発 6 都道府県の活動の目標設定

i) 先発 6 県による活動開始と活動の目標設定の考え方

上記の基本計画において、10 年間の活動計画のスタートラインに立つ都道府県数として 6 都道府県が位置付けられており、現在 6 県⁷において検討が進められている。スタートラインに立つ各県は県単位で各市町村に呼びかけ、活動を逐次拡大し、下記(2)にある主要な取組みにおけるモデル的な実践を展開することとなる。その場合、引き続く自治体の活動を牽引するためにも、フレイル予防 5 年活動計画の中間時点である 3 年目を一つの区切りとして、最終目標値に向けての経過的な目標となる通いの場フレイル測

⁶ 令和 5 年度任意の 1 ヶ月の状況を活動会場毎に集計した結果、全国の通いの場は 157,638 箇所で全国の 65 歳以上人口の平均参加率は、6.6%である(老健局:介護予防・日常生活支援総合事業等(地域支援事業)の実施状況(令和 5 年度実施分)に関する調査結果(概要))。

⁷ 6 県の候補県については、前述の老健調査研究事業の試行事業を実施した三浦市と仁淀川町を擁する県として先行してきた神奈川県及び高知県に加えて 4 県が検討中である。

定参加カバー率を設定する必要がある。この3年目の経過的な目標値については、令和8年度当初の段階で各県ごとに設定することは困難と言わざるを得ないので、当初の3年目の通いの場フレイル測定カバー率の目標は、6県全体で一括したものとして位置付けることとすることが適切である。

ii) 6県全体での目標設定

目標となる通いの場フレイル測定カバー率は、例えば、最近明らかになった全国の65歳以上人口に対する通いの場の地域住民の参加カバー率の平均値である6.6%の一定割合とすることが考えられる⁸。

(2) 上記の都道府県単位の活動目標の達成のための主要な取組

① 都道府県単位での同時並行的な取組

当初5年の間に、6県から12都道府県乃至16都道府県(都道府県数については現在検討中)への拡大を目指すので、以下の②から⑤までの主要な取組みを基本に置いて、6県の取組と並行して、令和6年度老人保健健康増進等事業のアンケートに回答した約400自治体(6県及びその関係自治体を除く。)にもフレイル予防推進会議事務局から声掛けを行うなどにより、残りの2年で新たに横展開に取組む都道府県(新たに6都道府県乃至10都道府県を検討。比較的大きな都市を擁するものを含む。)を確保し、全国への普及の基盤を固める。

② 医療経済研究・社会保険福祉協会のコーディネートと都道府県の支援

i) 医療経済研究・社会保険福祉協会によるコーディネート

上記の取組を着実に展開していくためには、各地域の通いの場にも精通した専門職が参加する積極的な支援が必要であり、令和6年度老人保健健康増進等事業の報告書の内容に準拠し、フレイル予防推進会議事務局である医療経済研究・社会保険福祉協会(都道府県によっては、独自に医療経済研究・社会保険福祉協会に相当する関係団体を位置付けることも想定される。)が、都道府県と連携し、コーディネート主体として、中核フレイルトレーナー⁹の派遣を通して、同報告書で示された住民主体のフレイル測定に関する市町村担当者向け等の人材養成等の支援を行う必要がある。この場合、各都道府県、各市区町村の関係者は、中核フレイルトレーナーと連携し、今後のフレイル予防の

⁸ 現在検討中の6県で試算するとそのカバー率と件数としては、例えば、現在内検討中の6県を対象として試算すれば、通いの場の地域住民の参加カバー率の全国の最近の平均値である6.6%の5割とした場合17万件、4割とした場合は14万件となる。

⁹ 中核フレイルトレーナーとは、住民主体のフレイル測定を実施する「フレイル測定サポーター」を養成する任務を担う人材(「フレイルトレーナー」と称する。)のうち高度なマネジメント能力を有する中核フレイルトレーナーとして医療経済研究・社会保険福祉協会により指名される者である。

ポピュレーションアプローチの要となる様々な通いの場の現状を他部局とも連携して的確に掌握し、フレイル予防のポピュレーションアプローチの適切な推進の観点から、様々な通いの場をその主体性を尊重しつつ、政策的に位置づけていく必要があることに留意する必要がある。

ii) コーディネート費用の負担の原則と都道府県の支援の必要性

上記のコーディネートの費用については、介護予防事業を担う市区町村が一般介護予防事業として負担するのが基本であるが、住民主体のフレイル測定が広く普及するためには、広域行政を担う都道府県による適切な支援措置が行われることを強く期待したい。

② 広義の通いの場を視野に置いた二つのフェーズの産官連携啓発活動の位置付けと活動展開

フレイル予防のポピュレーションアプローチは、産官学民が挙って取り組むことにより効果が生ずるのであり、無関心層等へのアプローチが重要となる中で、今後は、産業界との連携は不可欠であるといえる。今般、フレイル予防推進会議のフレイル予防のポピュレーションアプローチに関する方針に賛同した産業関係者で立ち上げた産業界の自主団体(一般社団法人;日本フレイル予防サービス振興会)と連携して、産業界が展開する広義の通いの場において、産官連携啓発活動として、下記に示す二つのフェーズを基本において、フレイル予防啓発イベント等の展開と住民主体のフレイル測定活動の展開を行うことは、フレイル予防を通したまちづくりを目指す観点から大変重要であるだけでなく、要介護認定率の伸びの抑制のためにも不可欠であるといえる。

i) 第一フェーズ産官連携啓発活動の位置付けと活動展開の必要性

今後、85歳以上人口が増加する中で、フレイル予防を通したまちづくりを推進し、明るい心豊かな社会を目指すためには、地域全体で産官が連携し、フレイル予防のポピュレーションアプローチとしての啓発イベントを繰り返すことは大変重要である¹⁰。産業界の活力を活かし、フレイル予防や健康づくりに無関心な層等も対象として取り込める啓発活動が行われることは行政としても極めて重要である一方、産業界としても、社会的使命として自社の事業が地域の課題解決と結びついていることが期待されており、行政や住民と連携することで地域貢献すること自体が企業の存在意義、持続可能性を高める「企業価値」となる。したがって、フレイル予防推進会議の行政部会(作業委員会)と産業部会の連携の下で、自治体行政と日本フレイル予防サービス振興会とが連携し、フレイル予

¹⁰ 今後は、フレイル予防推進会議の構成員でない京都市、横浜市、名古屋市などの大都市圏都市で大型小売店を展開するイオン(株)等の企業を会員とする一般社団法人日本フレイル予防サービス振興会が仲介して、これらの都市がフレイル予防推進会議の構成員となることを促しつつ、第一フェーズ産官連携啓発活動が推進されることが期待される。

防 5 か年活動計画の一環として、産官連携の啓発イベント事業の推進を位置付け、今後具体的な活動展開の方針を明らかにする必要がある。

ii) 第二フェーズ産官連携啓発活動の位置付けと活動展開の必要性

第一フェーズを経ることを基本とし、第二フェーズ産学連携啓発活動として、住民主体のフレイル測定をフレイル予防推進会議のフレイル予防 5 か年活動計画において位置付ける必要がある。このため、産業主導の広義の通いの場を、一体的実施の一環¹¹としての一般介護予防事業の実施場所として位置付け¹²、行政からの委託の方式¹³で住民主体のフレイル測定の実施を行うということが適切であり、今後その具体的な活動展開の方針を明らかにする必要がある。この場合、行政からの委託費は、一定の補助にとどめ、産業側としては地域における企業価値が生み出されるという意義があるので受託する産業側も相応の負担をする方式が考えられる¹⁴。これにより、フレイル予防 5 か年活動計画の中後半の段階で第二部門産学連携啓発活動により、住民主体のフレイル測定の普及が一層推進されることが期待される。

③ 新たなフレイル測定データを基とする調査研究の推進

医療経済研究・社会保険福協会において開発中であるフレイル予防支援情報システムにおいては、住民主体のフレイル測定の実践状況がデータで集積され、地域ごとに地域高齢者の健常、プレフレイル、フレイルのそれぞれの人数や分布を始め様々なデータの分析ができるとしている。また、様々な地域特性及びフレイル予防に関する施策と要介護認定率等との相関関係等の AI 分析機能が含まれており、これらを通して、適切で有効な介護予防政策立案の支援を含めた自治体の政策の推進の支援を行うこととしている。したがって、今後は、こ

¹¹ 一体的実施の方式として、保健事業のガイドライン等でフレイル予防のポピュレーションアプローチの場として通いの場に準ずる場も取り入れることが推奨されている。

¹² 広義の通いの場は、令和 6 年度老人保健健康増進等事業の報告書において強調されているように、無関心層等を取り込む重要な場であり、フレイル予防 5 か年活動計画において重要な位置づけとする必要がある。

¹³ フレイル予防 5 か年活動計画において位置付けられる以上、その内容が適正であるとともに、それにより得られるデータが市町村行政による通いの場と同様に行政に把握され、通いの場フレイル測定カバー率算定の対象とする必要があり、このためには委託の方式が適切である。

¹⁴ 市町村から産業界への委託による住民主体のフレイル測定の実施を行う当初の段階においては、行政主導型の通いの場に関する医療経済研究・社会保険福祉協会のコーディネート支援と同様の支援が産業関係者に対して行われる必要がある。この場合、産業関係者(事業実施者)側として日本フレイル予防サービス振興会が独自に住民主体のフレイル測定のサポートを育成することが考えられる(その仕組みの構成につき検討する必要)。また、行政からの委託による住民主体のフレイル測定で得られる行政に報告すべきデータ(報告後、受託者は所要のルールに従いデータを廃棄することとなる。)を作成する際の経費負担をいずれの負担とするかについては今後検討する必要がある。その際、産業側が、別途個別許諾の下で独自で顧客のデータを保持できるようにし、産業側の新たなビジネスモデルを開発することの一環として費用負担を位置付けることも考えられる。

のシステムの活用を含めたフレイル予防の実践の中で得た様々なデータを基に自治体の担当者と関連研究機関の研究者とが共同して調査研究を進め、令和 6 年度老人保健健康増進等事業の報告書で示されたフレイル予防のポピュレーションアプローチの戦略と展望に向けてエビデンスに基づいた政策を展開することが必要である。また、このような研究体制の確立を通して、近い将来において、フレイル関連データと既存の介護保険関係等の様々なデータを総合的に分析する取組を推進し、地域特性や地域ごとの予防施策に応じた自治体ごとの目標設定の下で、5 年後、10 年後の介護認定者数の予測ができるようにすることを目指していくことが期待される。

④ フレイル予防 5 か年活動計画の導入の当初段階における支援

住民主体のフレイル測定の普及に関する各自治体の実施計画の作成及びその実施の手法は、当初のスタートの段階である 6 県の取組の関係者にとっては、いわばモデル事業の実施ともいえるものであり、下記のような当初の支援体制が必要である。

i) 初年度の令和 8 年度における特例的支援体制の内容

ア) 中核フレイルトレーナーによる支援

住民主体のフレイル測定のノウハウのない自治体においては、上記(1)の②で述べた通り、当初は、都道府県による支援措置が強く期待されるが、フレイル予防 5 か年活動計画の初年度である令和 8 年度において、都道府県の支援体制が整うことは困難と言わざるをえない。したがって、初年度の令和 8 年度の特例措置として、フレイル予防推進会議事務局である医療経済研究・社会保険福祉協会の負担とコーディネートの下で中核フレイルトレーナーがコンサルタント的な形で、地元自治体行政における人材養成の支援を行うなどの支援が必要である。

イ) フレイル予防支援情報システムの導入時の支援

医療経済研究・社会保険福祉協会が開発したフレイル予防支援情報システムを導入するかどうかは、あくまでも自治体の判断によるものであるが、これまで述べてきたようにフレイル予防支援情報システムの活用が有益でありその導入が強く期待されるので、上記ア)の支援と並行して、初年度の令和 8 年度は、医療経済研究・社会保険福祉協会の負担により、無償の試行期間を設けることが適切である¹⁵。この場合、契約としては、令和 8 年度の特例措置として、一定の条件の下でフレイル予防支援情報システムの無償での試行を行い、令和 9 年度の予算化がなされれば、本契約に移行するという方式を導入する必要がある。したがって、令和 9 年度以降は、市区町村がフレイル予防支援情報システムの導入をする際には、都道府県は、広域行政を担うという役割の下で、管轄地域全体の介護予防の適切な推進という観点から、当初の利用料金の一部を都道府県から助成することが強く期待される。

¹⁵ 既存のビジネスモデルに無料のお試し利用の例がある。

ii) 令和 9 年度以降の都道府県による支援体制

令和 8 年度の特例措置の次の段階である令和 9 年度以降は、一般介護予防事業の予算を基本に置いて展開することが基本となるが、中核フレイルトレーナーの派遣による支援の経費の一部及びフレイル予防支援情報システム導入時当初の利用料金の一部を、広域行政を担う都道府県¹⁶が支援する措置を取ることが強く期待されている¹⁷ことを重ねて強調したい。

(以上)

¹⁶ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施におけるガイドラインにおいては、都道府県の役割(事例の横展開、県内の健康課題の俯瞰的把握、事業の評価等)が示されている。

¹⁷ 住民主体のフレイル測定の実施は、自治体の一般介護予防事業予算で賄われることが前提であるが、都道府県からの支援措置は、一定期間が経過すればその役割を終了する。一方において、フレイル予防推進会議が中心となって、フレイル予防のポピュレーションアプローチが全国的に普及する中で、この政策分野への国の予算における更なる対応も期待している。まずは都道府県が、広域行政を預かる立場から、フレイル予防 5 か年活動計画において、強いリーダーシップを果たすことが期待される。

第2部 シンポジウム

「フレイル予防5か年活動計画の策定に
向けた取り組み状況の報告と今後の展望」

基調講演

※資料非公開

江崎 穎英 氏

岐阜県知事

1. 自治体からの取組報告

出口 嘉一 氏

神奈川県三浦市長

三浦市における フレイル予防の取組

令和7年1月20日
第3回フレイル予防推進会議総会・シンポジウム

三浦市長 出口 嘉一

三浦市の高齢者

(1) 総人口・高齢者人口と高齢化率の現状

令和7（2025）年1月1日現在

総人口 39,386人

高齢者（65歳以上）人口 16,519人

高齢化率 42.1%

（参考）神奈川県 26.0%

全国 29.3%

神奈川県内で4番目に高い高齢化率、市部では1番高い。

出典：神奈川県年齢別人口統計調査

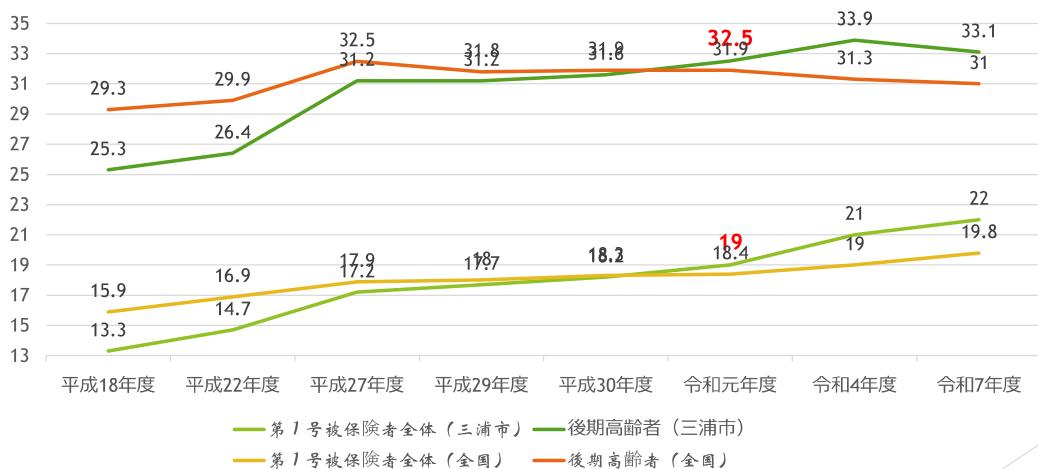
三浦市の高齢者

（2）総人口・高齢者人口と高齢化率の推移



三浦市の高齢者

（3）要支援・要介護認定率の推移



三浦市の高齢者 (4) 高齢者人口の推移と将来推計



出典：第9期三浦市高齢者保健福祉計画・三浦市介護保険事業計画より加工

5

三浦市における介護予防の主な事業

一般介護予防事業

- (1) 地域介護予防活動支援事業
 - ① 元気アップ教室 ※栄養講話
 - ② みうらふれあいサロン
- (2) 介護予防普及啓発事業
 - ① 脳の健康教室
 - ② フレイルチェック・フレイル測定
- (3) 地域リハビリテーション活動支援事業
- (4) その他

6

三浦市のフレイルチェック・フレイル測定

- 平成29年度から東京大学高齢社会総合研究機構が開発した
いわゆる「東大方式」によるフレイルチェックを開始

年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
回数(回)	2	9	21	10	26	29	26	30	12
参加数(人)	41	158	263	99	278	289	310	319	187

※令和7年度は令和7年9月末日現在(速報値)

- 令和6年度厚生労働省老人保健健康増進等事業における試行事業として、
後期高齢者医療制度の15問の質問票+3測定(握力・身長・体重)でフレイル測定を実施

令和6年度 4回実施(10・11月) 63人参加

※上記4回の他、「みうら市民まつり」や「みうら市民健康大学」においても実施

「住民主体」がキーワード

フレイルサポーターの活躍



フレイルトレーナー等との連携

神奈川県や公益社団法人かながわ福祉サービス振興会

これから超高齢社会を
フレイル予防に取り組んで
明るい心豊かなものに
していきましょう

ご清聴ありがとうございました

1. 自治体からの取組報告

岡田 立 氏

岐阜県安八町長

安八町フレイル予防の ポピュレーションアプローチ



岐阜県安八町長 岡田 立

安八町の概要



安八町
人口 14,409人
65歳以上人口 4,265人
15歳～64歳人口 8,567人
15歳未満人口 1,577人

高齢化率 29.6%
要介護認定率 15.8%
面積 18.16 平方キロメートル
(R7.10.1現在)



安八町の紹介



住民と共有した安八町の健康課題(年齢調整済み)



★2022年度「健康と暮らしの調査※1」の結果を75市町村と比較した結果 ※1 65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者の調査

課題: 低栄養者割合(73位)・うつ傾向者割合(67位)・口腔機能低下者割合(63位)・フレイルあり割合(55位)
強み: 閉じこもり者割合(7位)・運動機能低下者割合(19位)が低い



町民が自ら主体的に健康づくりに取り組み 誰もが健康で、長生きできるまち



フレイル（虚弱）とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態。健常と要介護の中間の時期であり、複数の要因によって負の連鎖に陥りやすいが、適切な介入や日常生活の工夫により機能は戻せる。

ポピュレーションアプローチの展開手法

行政、産業界・教育界などの各分野が一体的に取組むことが重要。
住民の自助互助の生み出力を大切にした一次予防（住民への啓発）とゼロ次予防（自然に予防できるような環境の整備）の組み合わせが重要。



ゼロ次予防

- フレイルの認知度の普及
- 標語やイベントの開催
商店、農協、金融機関での普及
- 低栄養フレイル対策
ミニサロンと移動販売車をつなぐ
喫茶店とフレイル予防メニューづくり
- 歩きやすいウォーカブルな環境づくり
喫茶店巡り、鎌倉街道、森部サイクリングロード、中須川沿いのウォーキングロームカウチウォールアート巡回
大型店舗での店内ウォーキング
- 健康アドバイスによるポイント付与
インセンティブ制度の導入
ボランティアや参加者へのポイント付与
- オリジナルダンス・フレイル体操の普及
「バチバチ安八」「あいそでよう、あんばち。」の普及啓発

笑顔と活力が循環し光輝くまち



ハイリスクアプローチの連携

- フレイル予防会議
- 理学療法士がハイリスク者宅に訪問
- 短期集中プログラムの提供
- 理学療法士が通いの場への関与
- すこやか健診、さわやか口腔健診の勧奨

庁内外との連携

- フレイル予防に関するデータ解析
- ポピュレーションアプローチの効果評価
- JAGES研究者との連携（朝日大学 中村准教授）
- 東京大学（IOG）との連携
- 福祉課・まちづくり検討部会との協働
住民がやりたいことができる活力あるまちづくり
こどもを中心においた地域づくりが活動源「よりどころ」

一次予防

- 健康づくりから始めるスポーツの推進
一人1スポーツの推進
スポーツ観戦の機会を増やす
- 高齢者の活躍の場の推進
元気サポーター活動、フレイルチェック、シルバーリビリ体操指導士活動
シルバー人材センター、就労
- 取り組みやすいボランティア活動の推進（男性の参加率アップ）
プロボランティア活動、スボGOMIの開催
- 通いの場の新設補助、継続補助
ミニサリン、まちの保健室
- 健康器具の補助
ウォーキングボール、万歩計など

【フレイル・ドミノ】



ゼロ次予防 飲食店との連携



70周年

**安八町フレイル予防応援
クーポン券でモーニング日
行こう！**

フレイルとは、年をとって体や心の元気が少しずつ弱っている状態のことです。放っておくと介護が必要になることもあります。食事や運動、人との交流で予防や改善ができます。
【例に走出る】起きる・食べる】が元気のカギです。喫茶店に出かけ、皆さんとの楽しいおしゃべりは、まさにフレイル予防です。
【フレイル予防応援クーポン券】で、今日からフレイル予防生活をスタートしてみませんか。

健康長寿の3つの柱

- 身体活動・運動
- 栄養・食・口腔
- 社会参加

安八町フレイル予防応援クーポン券

敬老の日にならんだ記念品のクーポン券で、登録された喫茶店のモーニングメニューがご利用できます。下記のクーポン券を切り取ってフレイル予防にご活用ください。（有効期限：7月1日～12月31日）

安八町フレイル予防応援クーポン券 ￥05263
安八町フレイル予防応援クーポン券 ￥05264

500円

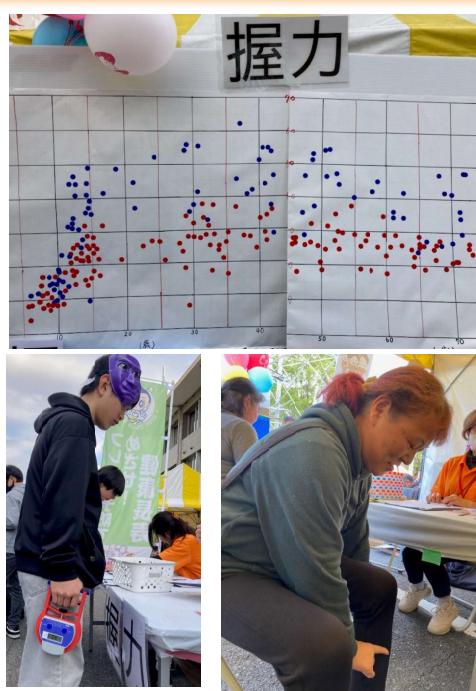
【ご利用期間】令和7年9月1日～12月31日
安八町の喫茶店



ゼロ次予防 文化と健康づくり



住民によるフレイルチェック





安八町フレイル予防・地域つながり拠点整備事業

～全世代型の暮らしているだけで健康になれるまちづくり～



【背景】

当町は要支援認定者数が増加傾向にあり、特に「孤食」や「高齢に伴う外出困難」が、フレイルの進行に影響していることが明らかとなっている。このため、昨年度より東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、フレイル予防に向けたポビュレーションアプローチに取組んでおり、今年度は更なる取組を強化推進し、様々な事業展開を計画している。この度、拠点整備に係る補助金制度が創設され、東京大学からの支援もあり、当町として当該補助金を活用し、地域におけるフレイル予防の拠点整備を進めていくこととなった。

【補助事業名】介護保険事業費補助金（厚生労働省老健局老人保健課）

（介護予防・地域ささえあいサポート拠点整備モデル事業）

【実施場所】安八温泉保養センター 健康増進施設

【実施期間】令和7年9月中旬～令和8年3月中旬（予定）

【補助率】国10/10

【補助額】5,000万円

【事業の目的】

フレイル予防と健康寿命の延伸、地域力向上を目的に、安八温泉保養センター 健康増進施設を拠点として、高齢者の継続的な健康づくりと多世代交流によるつながりにより、『全世代型の暮らしているだけで健康になれるまちづくり』を構築する。

【事業の概要】

○通いの場の運営

- ・介護予防教室（運動・栄養・口腔・認知症予防）
- ・温泉を利用したリフレッシュ教室
- ・認知症カフェ
- ・参加者同士の交流を目的とした喫茶コーナーの開放



○移動支援

- ・デマンドバスのコールセンターの設置

○多世代交流の場の運営（共食）

- ・こども食堂
- ・いきいき広場の開放
- ・元気百梅クラブの提供

（認知症、障がい者、ひきこもりの方々との交流、就労体験）

○住民交流活動拠点の運営・ネットワークの構築（共生）

- ・住民ボランティア、関係機関との協議会の設置
- ・フレイル予防、認知症予防、地域づくりに関する会議

【事業の効果】

- ・通いの場の参加率の向上と要支援認定者数の減
- ・拠点を中心とした多世代交流の促進と地域ささえあい機能の強化

安八温泉保養センター 健康増進施設

定期の介護予防教室

通いの場

- 元気百梅クラブ
- いきいきサロン
- おふろでリラックス体操
- シルバーリハビリ体操
- ほんわりカフェ
- その他、多様な学びの場

移動

- （仮称）
デマンドバス予約センター
※赤字は新規事業

つながり機能

- こども食堂
- ごちゃまぜ俱楽部
- フレイル予防モーニング交流コーナー（認知症・障がい・ひきこもりの方々の就労体験の場）

共生

- つながり懇談会
- 地域づくり推進会議
- 地域ささえあい協議会



地域ささえあいネットワーク

（多様な担い手）

- | | | | | | |
|---------|---------|----------|-----|-------|---------|
| ボランティア | 元気サポート | 民生委員児童委員 | 区長 | 老人クラブ | サロン |
| 元気サポーター | 子育てサポート | 地域の人々 | NPO | 行政 | カフェ |
| つくしんぼの会 | | 事業所 | | 社協 | Anpachi |

ご清聴ありがとうございました



10th ANNIVERSARY

安八町合併70周年

1. 自治体からの取組報告

片岡 信博 氏

高知県仁淀川町長

～対策から施策へ～ フレイル予防 2025

～自律したおとなのまちづくり～
介護サービスの利用者から介護サービスの提供者へ

高知県仁淀川町長 片岡 信博

仁淀川町の概況

面積： 333 km²

東西 16km 南北 29km

山林 89%

標高 100m～1,800m

集落 100m～700m

人口： 4388人

(R7.3.31現在住民基本台帳)

世帯数： 2569世帯

高齢化率： 56.5%

出生数： 21人 (令和6年度)



4. 1キロ流しそうめんがギネスに
仁淀川町 合併20周年企画大成功！



町が目指している仁淀川町の姿

- ▶ フレイルに強いまちづくり→介護保険運営の安定化
- ▶ 持続可能なまち
- ▶ 地域包括ケアシステムの構築
- ▶ お出かけをあきらめないまち
- ▶ **自律した大人の町をめざして**
介護サービスの利用者から介護サービスの提供者へ
長生きできることを心から喜びあえる町
前向きに生きる町

生活支援体制整備事業と フレイル予防活動

心強い仲間あっての地域づくり

NPO法人フレイルサポート仁淀川へ業務委託

生活支援コーディネーターを配置し、活動を展開！

★**ポピュレーションアプローチ**に特化（結果として、ハイリスクアプローチまで展開）

フレイルトレーナー

高知県作業療法士会
(フレサポOT)

高知県医療再生機構

医療機関

地域包括支援センター

町民の
みなさん

社会福祉協議会

介護事業所

歯科衛生士

保健師

栄養士



仁淀川町の介護予防・フレイル予防事業経過

- ▶ 住民主体のフレイル予防活動の取り組みは
- ▶ 令和元年、県からの打診に対応。住民向けの講演会や勉強会など啓蒙啓発活動を経て、その後町が取り組みを開始。フレイルチェックでハイリスク者が発見されても改善できる場がないことに気づいた住民は視察に行き、作業療法士の協力を得、R3年八ツラツツ（短期集中総合プログラム）を立ち上げた。
- ▶ 町職員保健師に頼らない、住民自身が気づき、自分事化し、住民主体の活動にすることがねらい
→あくまでも町が実施主体であるが、その活動はNPO法人とフレイルサポーターとなった住民の方々の活動であり運営
- ▶ 予算獲得！地域支援事業、生活支援体制整備事業とフレイル予防活動をNPO法人へ業務委託
 - 一般介護予防事業として実施
 - 現在は重層的支援体制整備事業と介護保険事業と高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施で展開
- ▶ 令和元年度から 住民主体の活動が特徴の「東大方式フレイルチェック」を導入
 - ★フレイルチェック、フレイル測定と言っても 楽しい健康教育、学びの場、仲間づくりの場！
- ▶ 全国に広がるフレイルサポーターとの交流の実施。視野を広げ仲間づくりが発展。
- ▶ 令和4年度からフレイル予防推進会議準備会へ参加、令和6年11月フレイル予防推進会議発足 参加職員が国の施策であることに気づき感銘！命がけの国策に取り組もうとする先生方の一員にかかわれていることに重責を感じるが感動を覚えている。仮説を立てて実践、挑戦！検証！
- ▶ 令和6年度 住民による「フレイル測定」モデル事業試行 仁淀川町内横展開！
フレイル測定サポーターの養成25名 フレイル測定69名
- ▶ 総合健診の場で高齢者質問票を「フレイル質問票」として保健師が問診。その場で推進会議作成のパンフレットを説明し配布
- ▶ 令和7年度 フレイル測定の実施。サポーター養成研修で東大方式フレイルチェックを実施。町内フレイルサポーター増殖中
- ▶ 仁淀川町のフレイルトレーナーとフレイルサポーターたちが高知県内で横展開へ！

フレイルサポーター養成教室 (R7.10.13.14)

▶ 教室の講師は上級フレイルトレーナーの小松さんとフレイルサポーターさん



フレイルサポーター (FS) 養成数 (フレイルを学んだ人は要介護状態に陥り辛い♡)

300人
250人
200人
150人
100人
50人
人

65歳以上人口に占めるFS	11.0%
75歳以上	13.2%
85歳以上	9.7%
* FS65歳以上 (254人) の平均年齢	80.1歳



285名
(R7.10月現在)

要介護認定者
を上回る勢い

フレイル測定サポーターの養成と フレイル測定

仁淀川町によるモデル事業試行

令和6年10月18日 住民主体のフレイル測定サポーター養成研修の実施
養成者数25人

令和7年11月～12月 5会場でフレイル測定実施
フレイル測定実施者数 69人（1会場 4～26人）

令和7年度 フレイル測定サポーターによる

通いの場や集会の場でのフレイル測定の実施

令和7年4月18日 大崎地域集会所
令和7年6月13日 形部集会所
令和7年7月 大崎地域集会所

【仁淀川町】フレイルチェック（令和元年7月スタート）

① 【自分事化】
フレイルチェック

② 【フレイルの概念を学ぶ】
フレイルサポーター
フレイルチェック

③ 【仲間と実践】
ハツラツツ

★ お誘い

①② 【フレイルの概念を学ぶ】
フレイルサポーター
フレイルチェック

③ 【仲間と実践】
ハツラツツ

これから（令和7年4月）は、
“フレイル測定”も加えて、いろいろな入り口を増やしてみんなでもっと元気に

★ 【気づき】
フレイル測定

① 【自分事化】
フレイルチェック

★ 【気づき】
フレイル測定

①② 【フレイルの概念を学ぶ】
フレイルサポーター
フレイルチェック

③ 【仲間と実践】
ハツラツツ

2024年11月フレイル測定（6地区）集計結果

フレイル(リスク)の個数分布			
赤の個数	人数	出現率	該当年齢
10個以上	1人	1.4%	78歳
9個	1人	1.4%	81歳
8個	6人	8.7%	78～86歳
7個	7人	10.1%	66～83歳
6個	3人	4.3%	64～76歳
5個	7人	10.1%	68～80歳
4個	16人	23.2%	69～87歳
3個	18人	26.1%	61～92歳
2個	8人	11.6%	63～80歳
1個	1人	1.4%	77歳
なし	1人	1.4%	93歳
合計	69人	平均	4.4個
平均年齢	77.1歳	男性の割合	24%

2025年4月フレイル測定（2地区）集計結果

フレイル(リスク)の個数分布			
赤の個数	人数	出現率	該当年齢
10個以上			
9個	1人	2.6%	81歳
8個	1人	2.6%	92歳
7個	1人	2.6%	72歳
6個	9人	23.7%	72～94歳
5個	3人	7.9%	76～88歳
4個	8人	21.1%	75～86歳
3個	12人	31.6%	69～85歳
2個	2人	11.6%	63～80歳
1個	1人	2.6%	79歳
なし			
合計	38人	平均	4.4個
平均年齢	79.8歳	男性の割合	36.8%

2024年11月フレイル測定（6地区）集計結果

測定・質問項目		出現率
BMI 21.5未満		40.6%
指輪つか 隙間ができる		11.6%
握力 男30kg未満、女20kg未満		30.4%
1 健康状態 あまりよくない、よくない		15.9%
2 心の健康状態 やや不満、不満		14.5%
3 3食きちんと食べていない		15.9%
4 固いものが食べにくくなつた		72.5%
5 むせることがある		73.9%
6 体重減少 あり(6か月で△2～3kg)		17.4%
7 歩く速度が遅くなつてきた		55.1%
8 1年間に転倒した		27.5%
9 週1回以上の運動習慣がない		33.3%
10 周りから物忘れがあると言われる		8.7%
11 今日が何月何日かわからぬ時がある		13.0%
13 週1回以上外出していない		8.7%
14 家族や友人と付き合いがない		2.9%
15 身近に相談できる人がいない		4.3%

2025年4月フレイル測定（2地区）集計結果

測定・質問項目		出現率
BMI 21.5未満		28.9%
指輪つか 隙間ができる		13.0%
握力 男30kg未満、女20kg未満		30.4%
1 健康状態 あまりよくない、よくない		10.5%
2 心の健康状態 やや不満、不満		5.3%
3 3食きちんと食べていない		2.6%
4 固いものが食べにくくなつた		68.4%
5 むせることがある		60.5%
6 体重減少 あり(6か月で△2～3kg)		5.3%
7 歩く速度が遅くなつてきた		55.3%
8 1年間に転倒した		55.3%
9 週1回以上の運動習慣がない		36.8%
10 周りから物忘れがあると言われる		15.8%
11 今日が何月何日かわからぬ時がある		28.9%
13 週1回以上外出していない		2.6%
14 家族や友人と付き合いがない		2.6%
15 身近に相談できる人がいない		2.6%

2025年4月フレイル測定 (2地区比較)

2025年4月実施		A地区 (21人)				B地区 (17人)			
		人	出現率	該当年齢		人	出現率	該当年齢	
赤該当	10個以上								
	9個	1	4.8%	81歳					
	8個					1	5.9%	92歳	
	7個					1	5.9%	72歳	
	6個	5	23.8%	80~88歳		4	23.5%	72~94歳	
	5個	1	4.8%	85歳		2	11.8%	76~88歳	
	4個	6	28.6%	75~86歳		2	11.8%	78~86歳	
	3個	6	28.6%	70~83歳		6	35.3%	69~85歳	
	2個	2	9.5%	64~70歳					
	1個					1	5.9%	79歳	
	なし								

ステップアップ (フレイルサポーター養成研修・ハツラツツ) した者

性別	ステップアップ		満年齢	赤の数	BMI	指輪つか	握力	1 健康状態	2 心の健康状態	3 食習慣	4 固いもの	5 むせ	6 体重減少	7 歩く速度	8 転倒	9 運動	10 物忘れ	11 何月何日	12 喫煙	13 外出	14 付き合い	15 身近な相談	
	フレイルサポーターの研修数	ハツラツツ																					
女	7	R6.5.8~	81歳	9	19.9	3	9.5kg	5	3	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
女	9		72歳	7	27.9	1	9.8kg	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
男	9	R6.5.8~	94歳	6	22.1	3	16.9kg	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1
女	10	R6.5.8~	82歳	6	19.2	3	15.5kg	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1
女	9	R6.5.8~	80歳	6	18.3	2	15.9kg	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1
男	6	R6.5.8~	72歳	6	23.7	1	37.1kg	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1
男	11	R6.5.8~	85歳	5	21.6	3	25.2kg	3	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
男	12	R6.5.8~	86歳	4	19.0	3	27.9kg	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1
女	6		86歳	4	19.3	2	16.6kg	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
女	4	R6.5.8~	83歳	3	25.9	2	18.0kg	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1
男	5	R6.5.8~	74歳	3	25.1	2	32.8kg	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1

フレイルサポーターとその活動

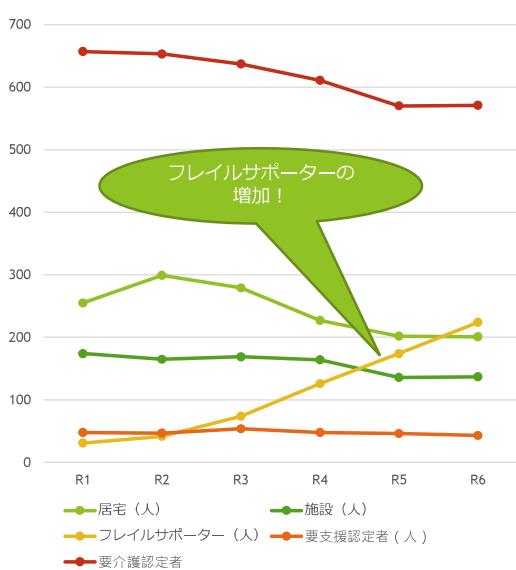
- ▶ 「フレイルサポーターの活動とは」
- ▶ 愛とお金をばらまくのよ
- ▶ 前向きに頑張ろうとする、励まし合って生きる活動です
- ▶ その背中を若者に見せて！
- ▶ みどりのポロシャツを着て家地から出るのよ
- ▶ 支え、支えあう仲間たち
(最初は支えられる側、やがて支える側へ)
- ▶ 介護状態になることは当たり前、フレイルを予防するのよ
- ▶ 仁淀川町の隅々まで出かけ、潤わそう！
- ▶ 過去を振り返らない！



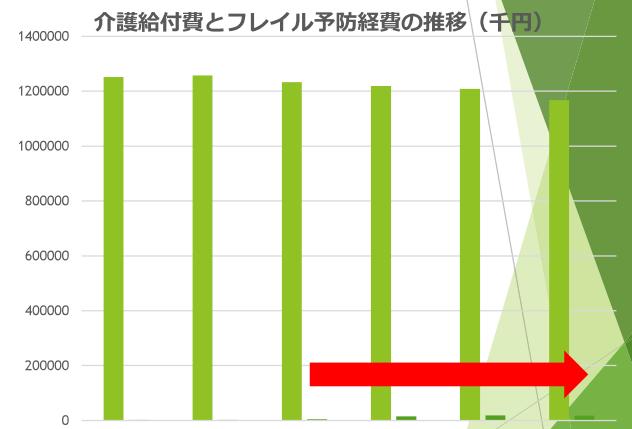
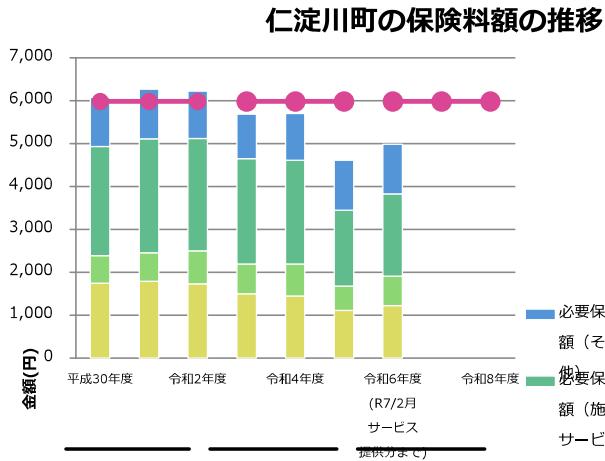
フレイルサポーターによる生活支援や移動支援へと



フレイルサポーター養成者数と要介護認定者数、介護費用額の推移



フレイル予防活動の効果 フレイル予防予算と介護給付費



（出典）【必要保険料額】平成30年度から令和4年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」、令和5年度から令和6年度：「介護保険事業状況報告（月報）」の12か月累計および介護保険事業計画に係る保険者からの報告値
【保険料基準額】介護保険事業計画に係る保険者からの報告値

2035年まで、あと9年！ 正念場は、これから4年！！ フレイル予防2035

- ▶ ポピュレーションアプローチにおける住民主体のフレイル測定の実施（啓発と普及の展開）
- ▶ フレイルサポーター養成講座（年5回）
- ▶ 目指せ！フレイルサポーター（フレイル予防を学び、実践するなかまたち）
1,000人達成～フレイルサポーター自己増殖加速中～
- ▶ フレイルサポーターによるささえあい（励まし合い）活動
- ▶ 他市町村へお出かけ→フレイルサポーターによるフレイル測定の普及
日本全国、みんなで元気に！
- ▶ 公共交通網の再編を実践しながら提案（お出かけをあきらめない！）
- ▶ フレイル予防推進会議への参加

目指せ1000人

人口の50%

夢じゃない！

仁淀川町プロジェクト！ これからの展開

- ▶ 採択された国（国土交通省）の事業について

令和6年度 地域生活圈形成リーディング事業（調査業務）

フレイルサポーターは高齢者を（介護保険等の）「サービスの利用者」から「サービス提供者」、あるいは「助け助けられる仲間」へと意識と行動を変え、自律したおとなのかまちづくりへと活動を拡げています。高齢化率トップ集団の仁淀川町（11位）と大豊町（6位）はこの経験（成功体験）を地域生活圏の形成へと発展させ、モビリティ・オアシスの町・外貨を稼ぐ町を目指して、住民ともに挑みます。

○名称：巡るよろしさ連携事業～高齢者対策から高齢者施策へ（フレイルの概念を学び奮起する自律した大人の町の挑戦）～

○構成員：仁淀川町、大豊町、高知県、（一財）医療経済研究・社会保険福祉協会、特定非営利活動法人地域ネットワークとらいあんぐる、NPO法人フレイルサポート仁淀川

○概要

①まちづくりを自分事化し、行動する高齢者の育成（仁淀川町・大豊町が連携地域へ）

- ・+デジタル活用スキルアップ（デジタルフレイル測定の普及（出前））（R7.11～R8.2）
- ・+外食人口の拡大（オーラルフレイル（口腔機能）プログラムの導入）（R7.11～R8.2）

②住民主体のモビリティチャレンジ「くるりん（循環バス）調査走行」視察受入・勉強会の実施（R7.12～R8.1）

③外貨を稼ぐ滞在型観光の企画・実施・検証（仁淀川町・大豊町が連携地域を巻き込む）

- ・ハツラツツプログラム講座体験受入（R7.11～R8.2）
- ・圏内体験交流ツアーの企画・実施（R7.11～12）
- ・モニターツアーの企画・実施（首都圏高齢者等）（R7.11～R8.2）

④仁淀川町内郵便局等と住民・行政がともに描く「コミュニティハブ」のあり方と導入課題の検討（R7.11～R8.2）（仁淀川町）

1. 自治体からの取組報告

藤江 美奈 氏

福岡県飯塚市副市長

2025年11月20日（木）
第3回フレイル予防推進会議総会・シンポジウム



「健幸長寿のまちづくり 飯塚市フレイル予防活動の報告」

飯塚市 副市長 藤江 美奈

飯塚市の基本情報

人口 123,541人（男性：59,070人、女性：64,471人）※2025年9月末現在

高齢化率 32.4% ※2025年4月現在

世帯数 64,482世帯 ※2025年9月末現在

面積 213.96 km² ※2021年12月末現在

人口密度 577.4人／km²

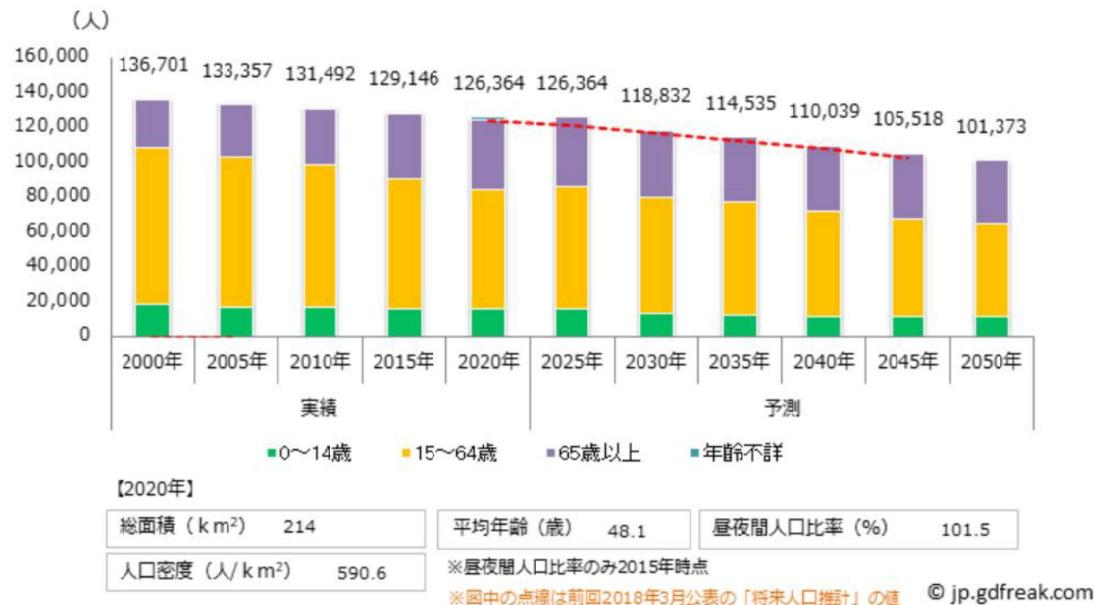
合併 平成18年3月26日

飯塚市・穂波町・筑穂町・庄内町・穎田町 → 飯塚市



飯塚市の総人口の長期的推移

飯塚市の人口推移



飯塚市民の「フレイル」の認知度

飯塚市民の「フレイル」の認知度（フレイル導入2年後）

飯塚市民の「フレイル」の認知度 (初回アンケートから5年後)



全年齢層では
また 25.4%

飯塚市民のフレイルの認知度向上に向けて

343の法則

3-4-3の法則 物事への関心の高さの割合

意欲的な3割 普通の4割 意欲の低い3割

例えば「新しい事業計画について、3割が高い関心を示し、4割は無関心、残りの3割は反対するイメージ



フレイルについて知つてもらう普及啓発（多種多様な方法で）

2025年度フレイルサポーター普及啓発活動方針

1 飯塚市フレイル予防事業におけるフレイルチェック

2 企業・スーパー従業員などのフレイルチェック

3 病院・介護施設とのコラボレーション

4 地域いきいきサロンへのフレイル普及啓発活動

5 イオン穂波ショッピングセンターでの市民に対するフレイル測定

フレイル予防普及啓発活動

多種多様な住民の活動



イオン穂波ショッピングセンターでの普及啓発イベント



フレイル予防啓発フェア ~フレイル予防でいきいき長寿~



プログラム

1 主催者挨拶 武井市長

2 ステージイベント

- (1) 飯塚市フレイルサポーターによる
フレイル予防について実演
- (2) (一社) 飯塚歯科医師会より
オーラルフレイルについて
- (3) 協賛企業からフレイルに関する
商品説明

3 フロアイベント

- (1) フレイル測定 (サポーター)
- (2) お口の水分量・咬合力チェック
- (3) 骨密度測定
- (4) シニアのスマホ相談
- (5) コミュニティバス相談
- (6) 協賛企業商品説明ブース
- (株) タニタより体組成計商品説明

イオン穂波ショッピングセンターでのフレイル測定結果

平均年齢	73.2歳
男	26
女	145
	15.2%
	84.8%

参加者210人中欠落データのない n=171人の解析結果

・12項目全て良い回答者は29人 (17.0%で平均年齢73.5歳)

・18項目全て良い回答者は15人 (8.8%平均年齢74.7歳)

・フレイルに関連する12項目中悪い方の回答数は平均で2.3

4項目以上の住民は171人中40人で全体の23.4%で平均年齢75.3歳。

・15項目の質問票と指輪つか・握力・BMIの合計18項目の測定を行い、

悪い方の回答が最大12項目で、健康状態・心の健康状態を含め、

特にフレイルの始まりとされる家族や友人との付き合いや体調が悪い時に身近に相談できる人もいない方がおられた。

・BMI20未満の方が54人 (31.6%)、全身の筋力の指標ともなる握力低下者が 61人 (35.7%) であった。

性別	満年齢	18項目赤の数	12項目赤の数	BMI	指輪つか	握力	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	身近な相談
							健康状態	心の健康状態	食習慣	固いもの	むせ	体重減少	歩く速度	転倒	運動	物忘れ	何月何日	喫煙	外出				
女	62歳	10	8	19.5	1	14.9kg	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	
女	78歳	12	7	13.8	3	18.1kg	4	4	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
女	81歳	11	7	18.1	2	15.1kg	4	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
女	78歳	8	7	21.5	2	19.6kg	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	
女	80歳	8	6	15.4	3	20.7kg	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	
女	84歳	8	6	16.5	3	23.0kg	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
女	73歳	8	6	26.2	1	16.4kg	4	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	
女	77歳	8	6	19.4	3	22.9kg	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	
女	83歳	6	6	22.5	2	21.9kg	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	
女	72歳	7	6	21.1	3	23.9kg	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	
女	66歳	6	6	23.8	2	25.2kg	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	

フレイル測定イオンで実施してみて

イオンモールで普及啓発として

測定を行う限界も踏まえた意義

イオンモールでのフレイル測定は、潜在的フレイル層の発見に繋がり、口腔機能や社会的孤立といった見過ごされやすい課題が抽出できた。

もちろん「来場できる時点で比較的元気」=重度フレイルは除外されやすい。

しかし逆に言えば、「**自力で外出できるがフレイルリスクを抱える層**」を抽出できる貴重な機会である。

この層に早期介入（口腔機能トレーニング、社会参加促進、栄養指導など）を行えば、**重度化を防ぐ一次予防**として極めて意義がある。

まとめ

既知のリスク因子を、病院ではなく地域住民の自然な生活環境の中で測定できたことは、今後の一次予防介入を検討するうえで重要！！

フレイル測定

イオン穂波ショッピングセンターとみんなの健幸福祉のつどい（飯塚市総合体育館）で実施してみて



二つの集団のデータから見えること

1. 目的

飯塚地域における住民の健康状態を多面的に把握し、**イベント特性の異なる二つの集団（イオン店舗来場者群および健幸福祉のつどい参加群）**における身体・心理・生活習慣指標を比較すること

2. 対象と方法

2025年度に実施したフレイル測定イベントのうち、イオン群（イオン穂波店来場者）と健幸福祉つどい群（飯塚市健幸福祉のつどい参加者）を分析対象とした。両群に共通する12項目（食習慣、固いもの、むせ、体重減少、歩行速度、転倒、運動、物忘れ、日付の回答、喫煙、外出、付き合い）および身体指標（BMI、握力、指輪つかテスト等）を比較した。

3. 結果

（1）基本属性の比較

項目	イオン群	健幸福祉つどい群	特徴
人数（N）	210	221	規模はほぼ同程度
女性比率	84%	71%	健幸福祉群は男性比が高い
年齢（中央値）	75歳（70-78）	70歳（51-77）	イオン群は高齢者中心
BMI（中央値）	21.3	22.3	健幸福祉群は体格が大きい
握力（中央値）	23kg	26kg	健幸福祉群は筋力が高い

イオン群では高齢者が多く、体格・筋力とともにやや低い傾向を示した。一方で、健幸福祉群では活動的な層が多かった。

フレイル測定

イオン穂波ショッピングセンターとみんなの健幸福祉のつどい（飯塚市総合体育館）で実施してみて

二つの集団のデータから見えること

3. 結果

（2）機能・生活習慣項目の比較

- むせあり：イオン群25%、健幸福祉群17%
- 固いものが食べにくい：イオン群23%、健幸福祉群16%
- 歩行速度が遅い：イオン群41%、健幸福祉群32%
- 転倒あり：イオン群21%、健幸福祉群12%
- 喫煙あり：イオン群1.4%、健幸福祉群7.7%

イオン群では嚥下・転倒リスクが高く、健幸福祉群では喫煙を中心とした生活習慣上の課題が見られた。

4. 考察

イオン群では後期高齢者を中心に、むせや固いものが食べにくいといった嚥下機能低下、転倒や歩行速度低下など**身体機能面の課題**が顕著であり、**潜在的フレイル層**を多く含む。一方、健幸福祉群では比較的若年～前期高齢層が多く、体格・握力が良好で活動的な傾向を示すが、**喫煙率の高さ**など**生活習慣上リスク**が残存している。また、主観的健康状態の不良者割合は両郡とも約1割の方に見受けられた。これらの結果は、両イベントの性格を反映しており、イオン群は「潜在的リスク層への早期介入」、健幸福祉群は「健康意識層に対する生活習慣改善・行動変容支援」という、互いに補完的な役割を果たしている。

5. まとめ

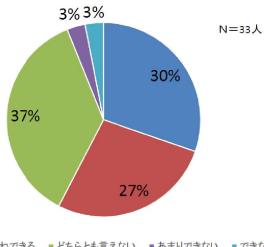
- イオン群では高齢・筋力低下・嚥下機能低下・転倒リスクが顕著であり、潜在的フレイル層が多い。
- 健幸福祉群では比較的若年かつ筋力・体格が良好であるが喫煙を中心とした生活習慣上の課題がみれた
- 両イベントは対象層と課題が異なり、地域包括的健康支援の構築において相補的な役割を持つ。



飯塚市職員フレイル研修後の取り組み

飯塚市職員フレイル予防研修受講後アンケート結果

フレイル予防はご自身の業務やまちづくりにおいて
活用できると考えますか



研修にて習得した内容を、どのように活用しようと考えますか。

- ・自分自身への活用（約7割）
運動・栄養・口腔ケアを日常に取り入れ、健康寿命を意識した生活へ転換
例：「筋力アップ」「定期的な歯科受診」「健康寿命を意識」
- ・家族・地域への波及
家族や友人への共有、地域行事・サークル参加など社会的つながりを維持
例：「家族に伝える」「地域行事に参加」
- ・職務での活用
介護相談・地域支援など、住民への啓発や支援活動に活かす
例：「住民への啓発」「来院者に説明」
- ・学びの深化・意識変化
フレイル段階の理解、予防重視への転換、社会参加の重要性を再認識
例：「予防意識」「社会とのつながり」

飯塚市の職員研修後の担当課を越えた連携

- ・人権・同和政策課
人権啓発センター（3か所）でのデイサービス利用者へのフレイル測定体験

- ・飯塚市シニアクラブ連合会
福岡県老人クラブ連合会主催
令和7年度老人クラブ地区別女性リーダー研修会の開催

今後、飯塚市内の老人クラブ単位でのフレイル測定



飯塚市の今後のフレイル予防普及啓発活動

・通いの場やショッピングセンター・イベント等

ポピュレーションアプローチとして後期高齢者の15の質問票に3項目

の測定項目を付加した「住民主体のフレイル測定」を実施



・フレイル測定による4項目以上の該当者、飯塚市フレイル予防教室前後

フレイル測定より深掘りした 東京大学 飯島勝矢機構長開発の

22項目フレイルチェックを実施



ご清聴ありがとうございました

1. 自治体からの取組報告

比嘉 孝則 氏

沖縄県北中城村長

第3回フレイル予防推進会議 シンポジウム

きたなかぐすくそん 沖縄県北中城村

活動報告



令和7（2025）年11月20日

沖縄県中頭郡北中城村

人口 : 17,884名 *1
世帯 : 7,870 世帯
高齢者人口 : 4,219 人
高齢化率 : 23.6 %
(上記はR7（2025）年4月1日現在)
要介護認定率 : 17.5 % *2



面積 : 11.54 Km²
自治会 : 14自治会
公立小学校 : 2校
公立中学校 : 1校

*1 面積人口密度（村） : 全国1位
人口数（村） : 全国5位
(平成30（2018）年4月現在)
*2 介護保険事業状況報告（2025年3分）
(1号要支援・要介護認定者数／1号被保険者数)

新百歳祝い

合同生年祝い



カジマヤー (97歳) 祝い

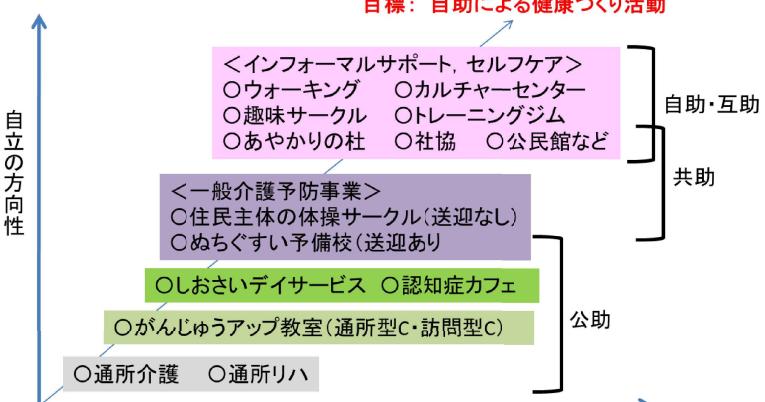


北中城村の介護予防の取組みの見直し ～住民主体による介護予防へ～

村では平成27年12月より「介護予防・日常生活支援総合事業」を実施し、
住民主体による介護予防へと方針変更しました。

多様な地域資源の活用

- 従来型の介護予防教室から脱却
- 目標をシンプルに！
 - ①高齢者が週2日以上の外出を促す
週に1回は介護予防サークルへ参加
 - ②歩いて行ける居場所づくり
高齢者1割分の自主体操サークルを作り



●自主体操サークル支援

村で「シニア健康推進リーダー」養成し、住民主体による介護予防に特化した自主体操サークル（通いの場）を自主開催してもらっています。公民館やご自宅など現在15カ所に設置されています。



●地域資源リスト「地域のお宝便利帳」

各公民館のサークルやスポーツ施設、出張美容、買い物支援など、社会参加や地域で暮らしい続けるための情報を掲載し、自助・互助による社会参加や支え合い活動を推進しています。



●フレイルチェック・フレイルサポーター

村では、令和元年度にキックオフセミナーに続き、フレイルサポーター養成研修を開催し、地域の通いの場におけるフレイルチェック事業を実施しています。

第2期までのサポーター養成研修を修了し、約20名のサポーターが活動を行っています。



北中城村 健康長寿と支え合いの村づくり

フレイルサポーター養成研修

受講無料 定員20人

日程 2019年10月30日(水)9~16時
31日(木)9~12時

会場 北中城村総合福祉センター(社会福祉協議会)

講師 東京大学高齢社会総合研究機構 神谷哲朗先生
和歌山県紀の川市フレイルトレーナー、サポーター

研修内容

- フレイルって何?
- フレイルチェック実技
- 介護予防、健康長寿の秘訣
- フレイルチェック事業の実際

申込み・問合せ：北中城村役場 福祉課 高齢者福祉係
電話 098-935-2233(内線259)
メール sokamoto@nirai.ne.jp

申込み期間 9/10~10/10
定員に達し次第締め切り



●フレイル予防に特化した介護予防の取組み

「令和7年度 フレイル予防に関する事業計画」

1 「北中城村フレイル予防検討会議」の設置

○地域におけるフレイル対策を地域の実情に応じた予防施策を総合的に検討し、予防プログラムや普及施策を策定するため、横断的な知見を集約する会議を設置する。

○設置： 令和7年10月（当面毎月開催）

○検討内容：

- ・フレイル予防のポピュレーションアプローチに関するこ
- ・「フレイル測定」の導入に関するこ
- ・保健事業と介護予防の一体的実施に関するこ
- ・産官連携に関するこ

○構成： 村長、副村長、庁内関係課、外部アドバイザー

2 「フレイル測定センター養成研修」の開催

○（東大方式）フレイルチェックセンターを中心に、（15+3方式）フレイル測定センター養成研修を実施する。新たなセンター募集についても検討を行う。

○実施： 令和8年2月又は3月頃

○事前説明： フレイルチェックセンター定例会において、趣旨と養成研修の開催を周知する

3 （産官連携）フレイル予防普及啓発イベントの開催

○村内の商業施設において、無関心層をターゲットにフレイル予防普及啓発イベント開催する。

○実施： 令和8年2月又は3月頃

○参加団体：（想定団体）商業施設、スポーツクラブ、庁内（福祉課、健康保険課等）

※フレイル予防推進会議の構成員として…

県内市町村におけるフレイル予防の普及（横展開）に向けて、県等との連携をすすめています。

「健幸長寿の村きたなかぐすく」宣言

平和で人と緑が輝く健康長寿と文化の村北中城で、健康で幸せに暮らすことは村民みんなの願いです。

そのためには、自らの身体とこころ、私たちが暮らす北中城が健全であることに努めることが大切です。

村民一人ひとりがいきいきと健康で、誰もが共に支え合い、幸せに暮らせる地域を目指し、ここに「健幸長寿の村きたなかぐすく」を宣言します。

- 一. 私たちは、運動習慣を身につけ、健康増進に努めます。
- 一. 私たちは、積極的に村産品を活用し、健康的な食事と生活に努めます。
- 一. 私たちは、積極的に社会参加をし、誰もが共に支え合う地域づくりに努めます。
- 一. 私たちは、より良い環境づくりに努め、誰もが幸せを感じられる健幸長寿の村を実現します。

令和5年11月6日

健幸長寿の村きたなかぐすく村民大会

2. 産業界からの取組報告

久木 邦彦 氏

イオン株式会社 ヘルス＆ウェルネス担当責任者

産業界からの取組報告

第3回フレイル予防推進会議総会・シンポジウム

Thriving with Communities
地域とともに豊かな未来へ

2025年11月20日
イオン株式会社

2025/5/23 一般社団法人 日本フレイル予防サービス振興会設立



JFA
一般社団法人
日本フレイル予防
サービス振興会
JAPAN FRAILTY PREVENTION INDUSTRY ASSOCIATION

<https://frailty.or.jp/>

AEON

kewpie

マルタマフーズグループ

伊藤ハム

ニチレイフーズ

NISSHIN
Oillio
"植物のチカラ。"

NISSUI

まだ見ぬ、食の力を。

Hagoromo
はごもフーズ

フジツコ

健康にアイデアを
meiji

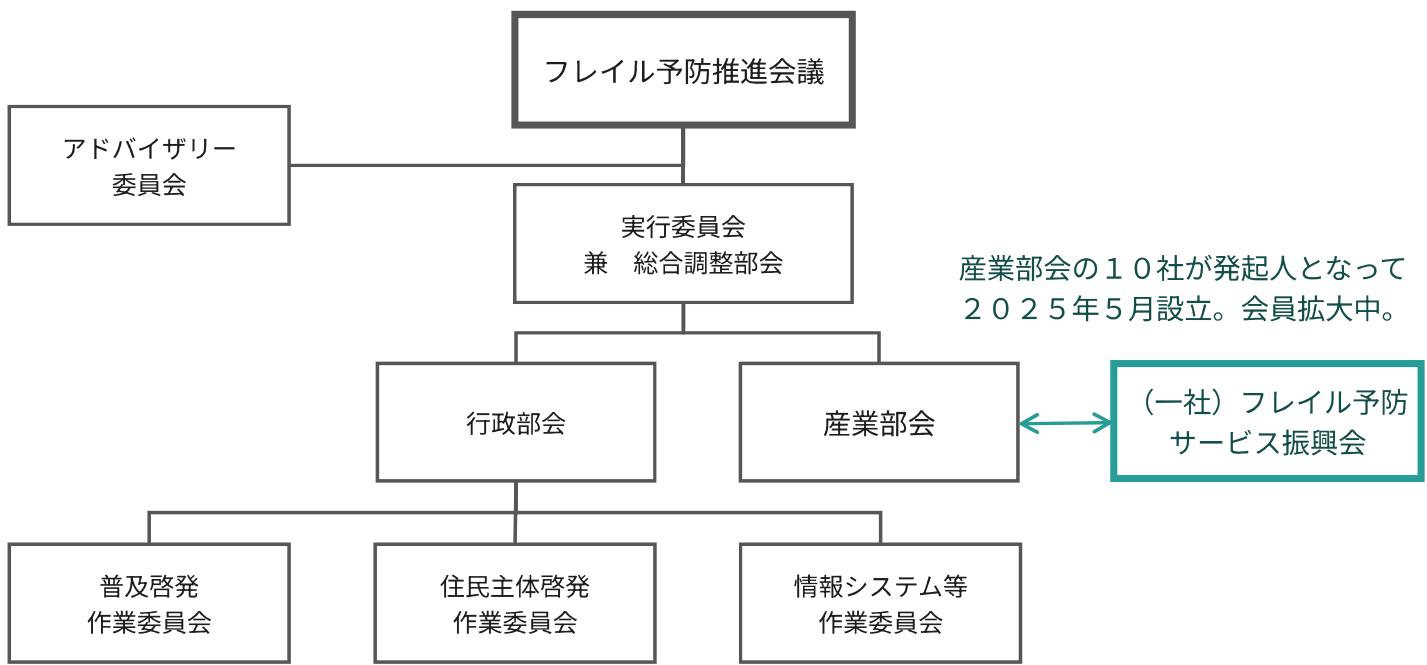
■ 有識者理事

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

公益財団法人
日本健康・栄養食品協会
理事長
矢島 鉄也

一般財団法人
医療経済研究・社会保険福祉協会
理事長
辻 哲夫

フレイル予防推進会議と日本フレイル予防サービス振興会との関係



3

官民連携フレイル予防啓発イベント実施実績

6月以降、JFAまたはイオンでの啓発イベントを**14件**実施。**3000名以上**の方にご参加いただいた

#	開始日付	実施場所	行政連携	JFA運営参加	都道府県	市区町村	タイトル・概要
1	2025/6/14	イオン柏ショッピングセンター	有り	有り	千葉県	柏市	柏市フレイル予防イベント
2	2025/6/30	イオンスタイル東神奈川	有り	無し	神奈川県	横浜市	夏フレイル予防体験イベント
3	2025/7/1	イオン天王町ショッピングセンター	有り	無し	神奈川県	横浜市	フレー！フレー！フレイル予防！ヨコハマ
4	2025/7/24	東大阪市文化創造館	無し	有り	大阪府	東大阪市	四季を彩る三世代で楽しむクラシックコンサート 特別展示『フレイル予防と防災』
5	2025/8/16	イオンモールKYOTO	無し	有り	京都府	京都市	高齢・地域社会「つながる」IN イオンモール京都
6	2025/8/28	イオン横浜新吉田	有り	無し	神奈川県	横浜市	お買い物ついでに自分のカラダを知ろう
7	2025/9/2	イオン穂波ショッピングセンター	有り	無し	福岡県	飯塚市	フレイル予防啓発フェア～フレイル予防でいきいき長寿～
8	2025/9/6	横浜市消防局保土ヶ谷消防署	有り	有り	神奈川県	横浜市	「救急車に頼らない健康な生活」フレイル予防イベント 知って予防！救急車あんしん救急セミナー
9	2025/10/11	イオン柏ショッピングセンター	有り	有り	千葉県	柏市	柏市フレイル予防イベント
10	2025/10/15	イオン秦野ショッピングセンター	有り	無し	神奈川県	秦野市	フレイル予防体験会
11	2025/10/22	イオン高崎店	無し	無し	群馬県	高崎市	イオンモール高崎でお買い物しよう
12	2025/10/25	イオンモールりんくう泉南	有り	有り	大阪府	泉南市	イオンモール・イオンリテール×泉南市防災イベント
13	2025/10/30	イオン東神奈川	有り	無し	神奈川県	横浜市	秋フレイル予防体験イベント
14	2025/11/16	イオンモール浦和美園	有り	有り	埼玉県	さいたま市	イオンモール浦和美園 防災フェア

4

フレイル予防啓発イベント実施例 @イオンモール柏



5

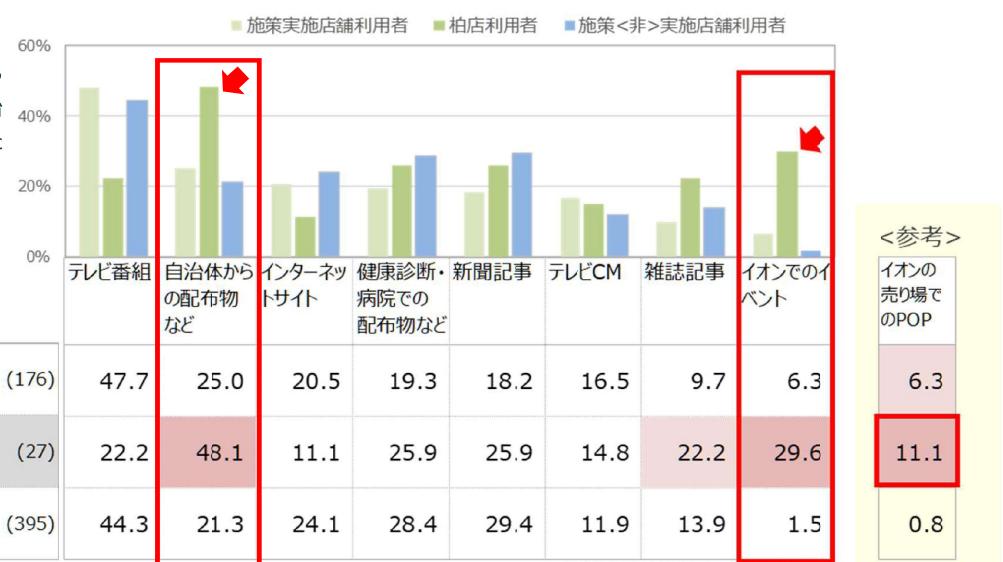
フレイルの認知経路

イオン柏店の利用者のフレイルの認知には、官民連携の大規模イベントも寄与した可能性がある

Q.あなたは「フレイル」について何で知りましたか。あてはまるものを全てお選びください。（いくつでも）

緑色のバーが柏店。

施策<非>実施店舗ではテレビや新聞から知ったパターンが多い一方、柏店では自治体からの配布物やイオンイベントで知ったパターンが多い（ただしN数は不十分）



関東のイオンのお客さまアンケート結果 (N=1022、2025年8月実施)

※施策実施店舗利用者で降順ソート

6

「自然災害への備えにもつながるフレイル予防イベント」への関心も高い

Q.以下のような「フレイル予防の活動」について、魅力的だと思うものをお選びください。（いくつでも）

		自然災害への備え（賢い備蓄、足腰の維持、地域とのつながり）にもつながるフレイル予防啓発イベント	お住いの地域でボランティアへの参加や歩数に応じて毎日のお買い物に使えるポイントがもらえるプログラム	イオンモールウォーキングやジムでの運動と朝食会やランチ会	学ぶことよりも楽しむことを目的とした、ゆるやかなコミュニケーションが叶ったったなイベントプログラム	正しいお口のケア方法を体感できる機会がある料理教室	週に2回以上楽しく通える運動教室（スポーツやダンス）
赤太字 :最上位項目 赤字 :上位3位以内	n=						
全体	(1,022)	31.7	20.9	18.6	18.4	17.5	16.5
意識別	とても気にしている層 気にしている層 意識・中~なし層	35.5 33.4 26.7	21.5 22.3 17.9	19.8 21.0 13.2	20.7 18.3 17.6	24.0 17.7 14.5	19.0 18.8 10.8
意識別	興味がある層 やや興味がある層 中~非関心層	42.2 35.9 20.0	31.6 24.5 9.7	25.4 21.5 10.8	24.6 19.7 12.7	29.3 17.4 9.5	25.0 15.2 12.2
性年代別	男性40代 男性50代 男性60代 男性70代以上 女性40代 女性50代 女性60代 女性70代以上	26.8 17.9 33.6 35.0 31.3 32.3 33.2 43.8	25.0 13.8 17.8 15.8 24.3 25.8 21.4 25.0	19.6 14.6 13.7 15.0 20.0 21.5 19.9 26.3	14.3 15.4 17.8 12.5 20.0 22.6 18.4 23.8	19.6 16.3 15.1 12.5 22.6 18.3 16.8 22.5	17.9 11.4 6.2 10.8 19.1 19.4 21.4 28.8

関東のイオンのお客さまアンケート結果 (N=1022、2025年8月実施)

7

防災×フレイル予防イベント@イオンモールりんくう泉南



10食品群BINGOでのチェックとローリングストックの栄養バランスについてご紹介。3時間で320名が立ち寄り



1回300円で体組成測定 (InBody)

8

フレイル予防食に関する公正競争規約作成とJFAによるガイドラインについて

フレイル予防におすすめの食べ方のアイデアが広まることは消費者にとって有益と考えられる。しかし、様々な事業者が独自基準で情報発信すると消費者の混乱を招き、フレイルという言葉の価値を毀損する懸念がある

▶業界ルール策定（＝ガイドラインと認証制度）

健全な業界発展と社会通念形成を目指す

ただし、これだけでは景表法の事後規制を防げないため、広がらない

▶フレイル予防食提案の表示に関する公正競争規約

公正競争規約は、消費者庁長官および公正取引委員会の認定を受けて設定する業界の自主ルール
準拠すれば、景品表示法の事後規制を受けない

上期、フレイル予防食の公正競争規約の考え方のたたき台を作成した

確定には時間がかかる（1.5年～）ため、実証を繰り返しながら、できる範囲を段階的に増やしていく

9

ケアドライブタクシー×イオンスタイル高崎 お買い物ツアー 2025/10/22-24

ケアドライバーの昼の稼働時間を有効活用したお買い物ツアーを実施。外出・交流による心身の活性化を期待。



10

フレイル予防サービスを通して、
「健やかな」100年人生を
応援します

JFA

一般社団法人
日本フレイル予防サービス振興会
Japan Frailty Prevention Industry Association



2. 産業界からの取組報告

高宮 満 氏

キューピー株式会社 代表取締役社長執行役員

産業界取組報告②

第3回フレイル予防推進会議総会・シンポジウム



愛は食卓にある。

kewpie 

2025年11月20日
キユーピー株式会社
代表取締役 社長執行役員
高宮 満

1

キユーピーグループのめざす姿

愛は食卓にある。
kewpie 

社是
業樂 倍 健 悅

コーポレートメッセージ
愛は食卓にある。

世界の食と健康に貢献

めざす姿
私たち「おいしさ・やさしさ・ユニークさ」をもって
世界の食と健康に貢献するグループをめざします

2030ビジョン

- | サラダのリーディングカンパニー
- | 一人ひとりの食のパートナー
- | 子どもの笑顔のサポーター

中期経営計画

グループ全ての活動

社訓

道義を重んずること
創意工夫に努めること
親を大切にすること
大切にしている教え
世の中は
存外公平なものである

1925年
日本初のマヨネーズ
誕生



発売当時のキユーピー マヨネーズ



私たち「おいしさ・やさしさ・ユニークさ」をもって
世界の食と健康に貢献するグループをめざします

キューピーグループのフレイル予防の取り組み

愛は食卓にある。
kewpie 

キューピーホームページ

愛は食卓にある。kewpie

フレイル予防を心がけよう！



監修: 東京大学高齢社会総合研究機構 機構長 飯島勝矢

人生100年時代の今、生涯にわたり心身ともに健康でいるために、
フレイル予防が大切です。

フレイル予防住民啓発パンフレット

- フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の
「3本柱」を意識！



引用元:一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 フレイル予防住民啓発パンフレット(一部改変)

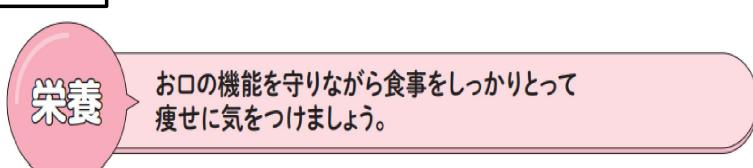
キューピングループはフレイル予防に大切な3本柱の「栄養」に貢献

3

食品企業として「栄養」面での貢献

愛は食卓にある。
kewpie

フレイル予防推進会議パンフレットより



1 痩せに注意しましょう

特に高齢期は体重の減少に注意が必要です。BMI 21.5 (kg/m²)未満に当たる方は特に要注意です。

❷ 食事は4つのことを心がけましょう!

- ①多様な食品を食べましょう
 - ②適切で十分な量のエネルギー
 - ③たんぱく質
 - ④ビタミンD
 - ①多様な食品を食べましょう。
 - ②適切で十分な量のエネルギーをとりましょう。
 - ③たんぱく質を意識してとることが大切です。
 - ④ビタミンDをとることも忘れないで。



長年培ってきた調味料提案、サラダとタマゴで食生活提案を実施

4

愛は食卓にある。



食品企業各社の強みを活かし、
フレイル予防啓発を提案を多角的に推進

5

イオンリテール南関東カンパニー全店で実証実験（2025年10月）

イオンモール柏店の売場の様子



イオン食品売り場にて「フレイル予防」に向けた食提案を実施
行動変容につながる提案型のマーケティングを推進

6

啓発資料の作成と官民連携イベントで活用

愛は食卓にある。
kewpie

日本フレイル予防サービス振興会

「10食品群チェックBINGO」



1日7食品群以上を目指しましょう

- 毎日1口でも食べた食品群を押して穴を開けましょう
- 主食に加えて1日7食品群以上食べることが目標です、難しければ最低4食品群以上を目指しましょう
- 1週間を振り返り、不足している食品群は積極的に食べるよう心がけましょう
- アレルギーや医師に摂取を禁止されている食品群がある方は、それ以外で食の多様性を図りましょう

一般社団法人
日本フレイル予防
サービス振興会
JAPAN FRAILTY PREVENTION INDUSTRY ASSOCIATION

一般社団法人日本フレイル予防サービス振興会は、フレイル予防サービスを通して「健やかな」100年人生を応援します

地域住民の皆様と共にフレイル予防啓発を推進する目的で作成

7

日本フレイル予防サービス振興会の取り組み

愛は食卓にある。
kewpie

フレイル予防推進会議



一般社団法人
日本フレイル予防
サービス振興会
JAPAN FRAILTY PREVENTION INDUSTRY ASSOCIATION

地域住民
自治体
民間企業
NPO法人
社会福祉協議会
各種ボランティア団体

JFAは仲間の拡大を図り、フレイル予防推進会議、
地域住民と連携し、フレイル予防に取り組んで参ります

8

2. 産業界からの取組報告

服部 太郎 氏

株式会社マルタマフーズ 代表取締役社長

第3回フレイル予防推進会議総会
第2部 シンポジウム

(株)マルタマフーズ の取り組み



共食サービス

京都市 福祉施設

社会福祉法人でのフレイル予防の取り組み



共食サービス すこやか食堂 三重県伊賀市

NPO法人、伊賀市とのフレイル予防の取り組み



共食サービス 京都市

京都ノートルダム女子大学での
学食を利用したフレイル予防の取り組み



共食サービス

大阪市 平野区



杭全神社での多世代型共食サービスの取り組み



フレイル予防×防災

大阪市平野消防署

フレイル予防の3本柱と防災対策に必要なことは親和性が高く、同時の訴求を行うことで、自身の身を守ることにつながる。



フレイル予防カレンダー

鹿児島県天城町
(徳之島)

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢先生に監修頂き、6年前より
マルタマフーズで作成しているカレンダーを2024年より天城町町役場で
購入頂き、介護予防教室にてフレイル予防啓発ツールとして活用。

8月5日(火) 喜念：女性8名（60代・70代）



太鼓で記念小唄合唱



カレンダーの使い方・バランスの良い食事・防災について説明



タオル体操



ポケマス・ポケナイ小唄

8月7日(金) 松上：女性6名・男性4名



80才男性
毎日の出来事を
記入するのが
楽しみ♪



カレンダー8月・バランスの良い食事の説明
・聞き取り



御年100才♪
男性陣：女性陣に圧倒され口数も少ない

鹿児島県天城町町役場より
(徳之島)

2025年12月 防災センターにて「フレイル予防×もしもの時」
展示と講師依頼

