



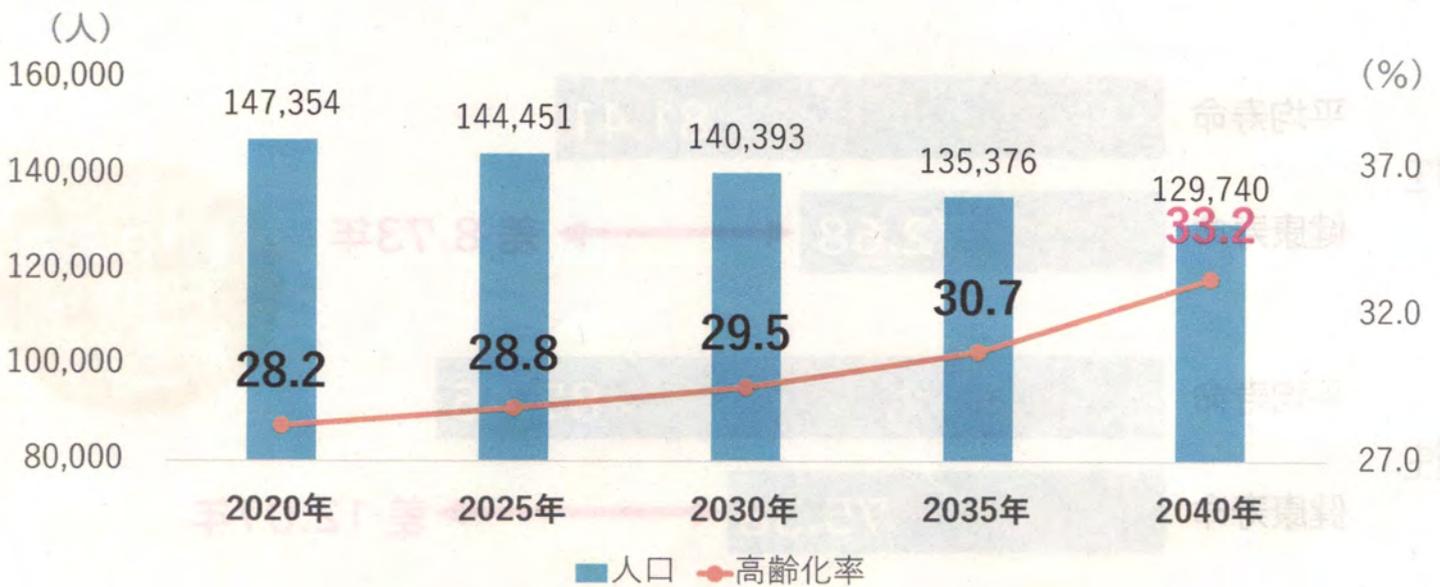
かかみがほら
フレイル予防で
健康長寿

この図表は、各務原市の人口と高齢化率の推移を示しています。

健康長寿のまちづくりのための フレイル予防事業

令和5年10月4日
岐阜県各務原市
高齢福祉課

各務原市の高齢化率の推計



➔ 2040年には市民の約3人に1人が高齢者になる

平均寿命と健康寿命

平均寿命 : 個体(生物など)の寿命の平均のこと

健康寿命 : 健康上の問題が無い状態で日常生活をおくれる期間

➔ 世界保健機関(WHO)が2000年に提唱した新しい寿命の指標



平均寿命と健康寿命との差

平均寿命

81.41

男性

健康寿命

72.68

差 8.73年

約10年は
不健康な
期間

平均寿命

87.45

女性

健康寿命

75.38

差 12.07年

フレイルとは？

日本の健康支援・対策

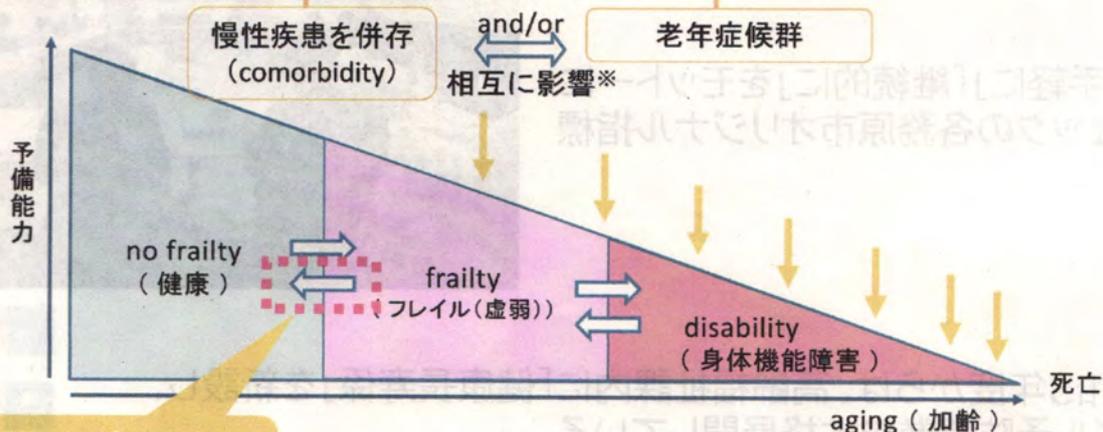
- ・メタボリックシンドローム (2005年 日本肥満学会)
- ・特定高齢者 (2006年 厚生労働省)
- ・ロコモティブシンドローム (2007年 日本整形外科学会)
- ・サルコペニア (2010年 EWGSOPレポート)
- ・**フレイル** (2014年 日本老年学会)

フレイルの語意→「Frailty(フレイルティ)」に対する日本語訳「**虚弱・老衰・脆弱**」を意味する

フレイルとは？

- 高血圧
- 糖尿病
- 呼吸器疾患
- 骨粗鬆症
- 心疾患
- 慢性腎疾患(CKD)
- 悪性腫瘍
- 変形性関節症等、生活習慣や加齢に伴う疾患
- 脳血管疾患

- 認知機能障害
- 視力障害
- 難聴
- 体重減少
- めまい
- うつ
- せん妄
- サルコペニア(筋量低下)
- 摂食・嚥下障害
- 貧血
- 易感染性



正しく介入すれば健康に戻る

出典:「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」厚生労働省

通いの場におけるフレイルチェック事業

●フレイル予防チーム

- ・市職員や地域包括支援センターの医療専門職（保健師、管理栄養士、理学療法士など）
- ・フレイル予防サポーター

【フレイルチェック】

- ・15項目の記述チェック
- ・8項目のからだ測定
- 【健康相談、保健指導など】
（日常生活の改善、生活習慣病予防等）

高齢者の通いの場 （ボランティアハウスなど）



医療機関等

- ・医療機関及び健診の受診勧奨

地域包括支援センター

- ・介護保険サービスの相談

介護予防活動等

- ・介護予防教室の案内

フレイルチェック検討委員会

・市民からの声をきっかけにフレイルチェックについて検討するため、リハビリ専門職等で構成された委員会を設置

・「楽しく」「手軽に」「継続的に」をモットーにフレイルチェックの各務原市オリジナル指標を作成



➡令和3年度からは、高齢福祉課内に「健康長寿係」を新設し、フレイル予防事業を本格展開している



かかみがはら

フレイル予防で
健康長寿

「各務原市版フレイルチェック」指標を作成

身体的フレイル（運動）

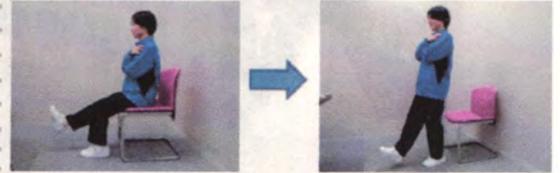
ポイント	NO.	項目	結果					点数	
身体的 フレイル (運動)	Q1	座位からの片足立ち上がり	両足 ×	両足○ かつ 3秒×	両足○ かつ 3秒○	片足○ かつ 3秒×	片足○ かつ 3秒○		
	Q2	タンDEM立位保持 (つま先とかかとを揃えた状態で立つ)						秒	
	Q3	握力測定						kg	
身体的 フレイル (口腔)	Q4	反復唾液飲みテスト						回	
	Q5	パ・タ・カの発声	パ 回	タ 回	カ 回				
認知 フレイル	Q6	聴覚チェックシート	①	②	③	④	⑤		
栄養 フレイル	Q7	栄養フレイルチェックシート						個	
社会的 フレイル	Q8	社交性確認テスト	①	はい	・	いいえ			
			②	はい	・	いいえ			
			③	はい	・	いいえ			

①座位からの片足立ち上がり

足腰の筋力を測ります。
足腰の筋力の低下は、つまずきや転倒のリスクにつながります。

測定方法

- 高さ40cmの椅子に座ります。
 - 胸の前で両腕を組みます。
 - 反動をつけずに両足で立ち上がり、そのまま3秒保持してください。
↓
両足でできた方は、片足で！
 - 高さ40cmの椅子に座ります。
 - 胸の前で両腕を組みます。
 - どちらかの足をあげます。
 - 反動をつけずに片足で立ち上がり、そのまま3秒保持してください。
- ※左右に二人ずつのサポートを依頼することが望ましい。



点数表

測定項目	点数	1	2	3	4	5
①座位からの片足立ち上がり		両足立ち上がりできなかった。	両足立ち上がりできたが、3秒保持できなかった。	両足立ち上がりでき、3秒保持できた。	片足立ち上がりできたが、3秒保持できなかった。	片足立ち上がりでき、3秒保持できた。

フレイルチェックシート一部抜粋



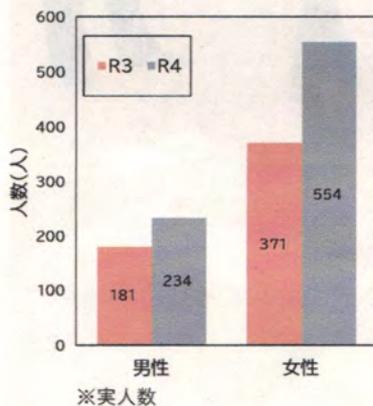


通いの場におけるフレイルチェック実績

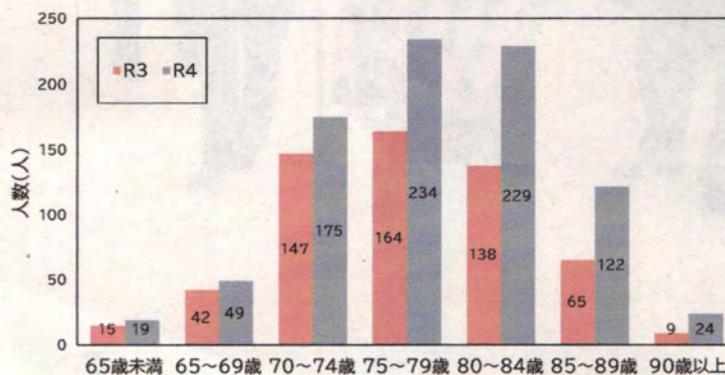
	令和3年度	令和4年度	合計
実施回数	32回	51回	83回
実施人数	580人	852人	1,432人

※回数、人数ともに延べ数

性別の人数



年齢階級別の人数

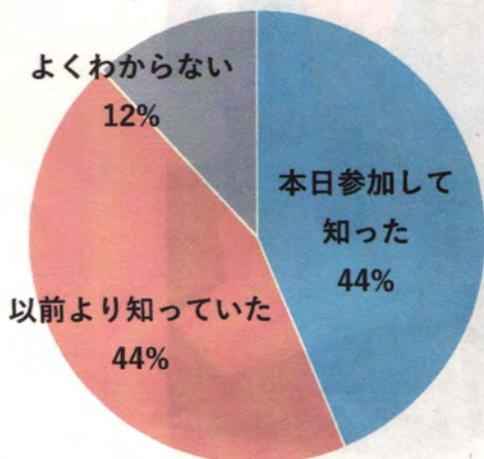


通いの場におけるフレイルチェック実績

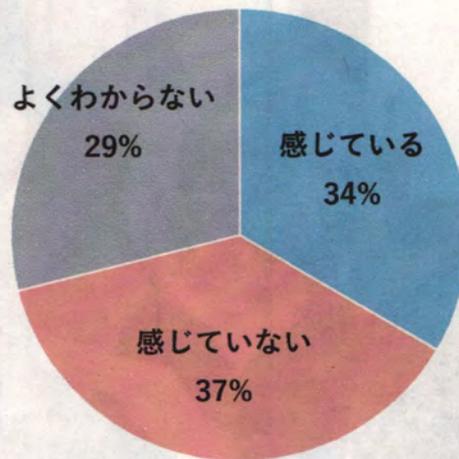
●フレイルの認知度について

※令和4年度からフレイルチェックの記述測定シートに質問を追加。1回目のフレイルチェック参加者のうち回答が得られた523人のデータを使用

「フレイルについて知っていますか」



「ご自身でフレイルと感じていますか」



令和3年度からフレイルチェックを実施してきたが、令和4年度の参加者でも「フレイル」を初めて知る人が半数近くいる



フレイルチェックを広めていき
まだまだフレイルについて
普及啓発していく必要がある

かかみがはら フレイル予防ウォーキング

市内在住の65歳以上の方限定

参加費：無料 ~ 歩こう！伸ばそう！健康寿命！ ~

参加定員 500名様まで

歩数の計測期間 令和4年 10/1 ~ 11/30

イベント詳細は
こちらから！

ALKOOアプリで歩数を計測！

スマートフォンアプリ「ALKOO(あるこ)」を使って毎日の歩数を計測！2ヶ月間で右の合計目標歩数を達成された方には市内事業者の豪華景品をもらえるプレゼント！楽しく歩いてフレイルを予防しましょう！

フレイルとは？
高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と言います。「フレイル」は、早い時期に運動などの生活習慣を改善することで、健康な状態に戻すことができると言われています。

	男性	女性
65歳～74歳	400,000歩 <small>1日あたり約2,000歩×200日</small>	350,000歩 <small>1日あたり約1,750歩×200日</small>
75歳以上	350,000歩 <small>1日あたり約1,750歩×200日</small>	300,000歩 <small>1日あたり約1,500歩×200日</small>

選べる景品 全9種

- ①林本店の日本酒 (720ml×2)
- ②JA ぎふのお米 (10kg)
- ③ひくちのドリップバッグコーヒー(6種×4個)
- ④日幸製菓のカカオ85%チョコレートBOX(1kg)
- ⑤タナックの人工筋肉膝サポーター (1枚)
- ⑥セサミライフの胡麻製品詰合せ (種上胡麻油、刺身用ごまなど)
- ⑦恵みの濡入浴券 (4枚)、入浴剤 (2種)
- ⑧アクア・トト ぎふ入館券 (大人1枚、小人2枚)
- ⑨各務原キムチ認定料理店 共通食事券(3,000円分)

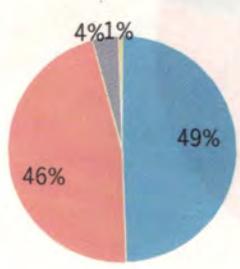
かかみがはらフレイル予防ウォーキング事業

令和4年度事業実績

- ・実施期間 令和4年10月1日～11月30日(2か月間)
- ・参加者数 市内在住の65歳以上の方 598名(歩数計による参加 20名)
【内訳】 男性 304名 女性 294名、65歳～74歳 372名 75歳以上 226名
- ・目標歩数達成者数 507名(目標達成率 84.8%)

アンケート結果

▶イベント全体に対する評価



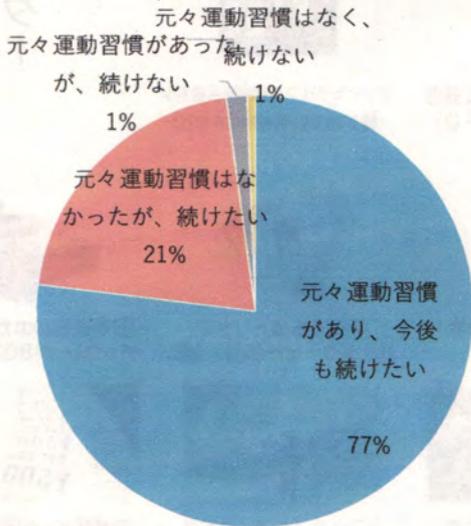
- とてもよかった
- よかった
- ふつう
- あまりよくなかった
- よくなかった

(参加者の声)

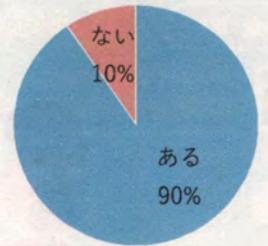
- ・景品が欲しくて頑張りましたが、体重が減り、コレステロール値が減り(中略)、気が付けばとても健康になり、今も続いています。
- ・ただ歩くだけではなく明確な目標と他の参加者の頑張りを数値で見ることができ元気づけられた。
- ・終わってからも歩数をチェックでき、1日の歩数を意識するようになりました。
- ・せっかくのイベント毎年恒例にして欲しい！
- ・何か運動を始めようと思っていたきっかけになりました。景品が頂けるのもとても励みになりました。

かかみがはらフレイル予防ウォーキング事業

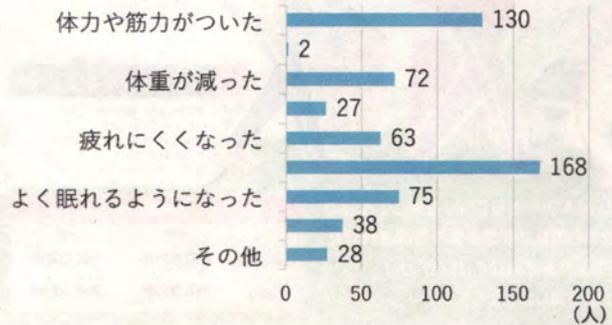
Q. 本イベント後のあなたの運動習慣の変化について教えてください



Q. 本イベントに参加して、心や体に良い変化がありましたか

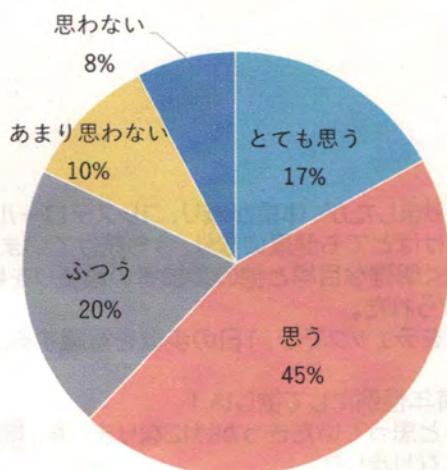


Q. (「ある」とお答えの方に対して)あなたはどの項目にあてはまりますか(複数回答可)

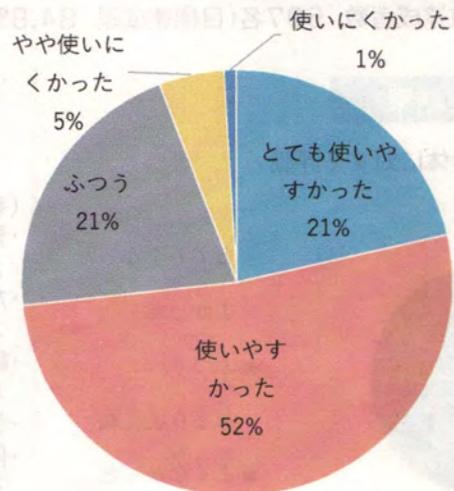


かかみがはらフレイル予防ウォーキング事業

Q. 日常生活において、今以上にスマホを活用したいと思いますか



Q. 本イベントで利用したウォーキングアプリ「ALKOO」は使いやすかったですか



各務原市が目指す姿

フレイル予防事業を通じて、**健康寿命日本一のまち**へ

- 自らの健康管理(地域の通いの場への参加、定期健診の受診、ウォーキング等健康づくり事業への参加)
 - ➡健康無関心層へのアプローチ
- 住民相互の支援体制の構築(通いの場の継続・発展、フレイル予防サポーターの活躍)
 - ➡地域における主体的な取組の促進



笑顔があふれる
元気なまち

～ しあわせ実感 かかみがはら ～



フレイルチェック

参加
無料

で健康づくり

フレイルは、年をとって体や心のはたらきが弱くなることをいいます。
「何となくやせてきた」「歩くスピードが遅くなってきた」「外出することが減ってきた」など。

いつまでも、やりたいことや好きなことが続けられるようにフレイル
チェックを受けてみませんか。

内容：①フレイル予防のお話(食事・お口・運動など)

②質問票を使用しての日常生活の振り返り

③からだ測定(椅子からの立ち上がり、握力測定、他6項目)



<フレイルチェック体験の感想>

とても楽しかった!

70歳代女性

多くの人に参加して
もらいたい。各地域で多く実
施すれば皆の健康が増進し
て元気な街が実現する
と思う!

80歳代男性



みなさんで楽しくフレイルチェックをし、
健康状態の振り返りをしませんか

お申込み方法：専用申込フォーム「二次元コード(右記)」を読み取り、
必要事項を入力し送信、または、裏面の申込用紙を
ご提出ください



申込フォーム

フレイルチェック事業申込書

下記の必要事項をご記入のうえ、高齢福祉課へ FAX などでご提出いただくか、専用申込フォーム（表面二次元コード）より、お申し込みください。

申込日：	年	月	日
------	---	---	---

団体名			
実施希望日	第一希望日	月 日 () 時間	: 開始
	第二希望日	月 日 () 時間	: 開始
代表の方の 連絡先	住所 (〒 -)		
	名 前		
	電 話		
予定参加人数	名		
実施場所	(住所：)		
備 考			

■新型コロナウイルス感染症予防の対応のお願い

- ① フレイルチェックに参加される方全員の体温を事前に測定してください。発熱や風邪症状がある場合は参加をお控えください。
また、新型コロナウイルス感染症に感染の方も参加をお控えください。
- ② マスクの着用は個人の判断に委ねます。
- ③ 入室時の手指消毒、教室実施時の換気（1時間に2回以上）、参加者同士の間隔など基本的な感染対策に引き続きご配慮ください。
- ④ お茶、お水などの水分補給は各自ご持参いただけますようお願いします。

お問合せ・申込書送付先

〒504-8555 各務原市那加桜町1丁目69番地
各務原市役所 健康福祉部 高齢福祉課
TEL：058-383-7258（平日8時30分～17時15分）
FAX：058-383-6365

担当：土田・矢橋

市内在住の65歳以上の方限定

かかみがはら フレイル予防ウォーキング

参加費：無料

～ 歩こう！伸ばそう！健康寿命！～



イベント詳細は
こちらから！

▲市ウェブサイト

参加定員

600名様まで

※応募人数が定員を超えた場合は
抽選で選定します

歩数の計測期間

令和5年 10/1(日)～11/30(木)



フレイルとは？

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と言います。「フレイル」は、早い時期に運動などの生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができると言われています。

「ALKOO」アプリで歩数計測！



スマートフォンアプリ「ALKOO(あるこう)」を使って毎日の歩数を計測！2ヶ月間で右の合計目標歩数を達成された方には市内事業者の豪華景品をもれなくプレゼント！
楽しく歩いてフレイルを予防しましょう！

2ヶ月でこの歩数を達成しよう！

	男性	女性
65歳～74歳	400,000歩 1日あたりの歩数8,000歩	350,000歩 1日あたりの歩数7,000歩
75歳以上	350,000歩 1日あたりの歩数7,000歩	300,000歩 1日あたりの歩数6,000歩

選べる景品
全9種



①林本店の日本酒 (720ml×2)



②JA ぎふのお米 (10kg)



③ひくちのドリップ
バッグコーヒー(5種×3個)



④日幸製菓のカカオ85%
チョコレートBOX(1kg)



⑤タナックの人工筋肉
膝サポーター(1枚)



⑥セサミライフの胡麻製品詰合せ
(極上胡麻油、刺身用ごまなど)



⑦恵みの湯入浴券
(4枚)、入浴剤(2種)



⑧アクア・トト ぎふ入館券
(大人1枚、小人2枚)



⑨各務原キムチ認定料理店
共通食事券(3,000円分)

申し込み締切

令和5年

9/8 (金) まで

申し込みは裏面から ▶

お問合せ先

各務原市役所 高齢福祉課 健康長寿係 058-383-7258 (直通)

申し込み方法

スマートフォンをお持ちの方

- 1 下記の二次元コードを読み取り参加申し込みページへ
- 2 氏名・住所・電話番号・希望景品など9項目を入力
- 3 画面最下部の「確認画面へ進む」をタップ
- 4 入力情報に誤りがなければ、「送信」をタップで申し込み完了!
- 5 9月21日(木)までにご登録いただいた住所へ「抽選結果」を郵送にてお送りいたします
- 6 当選された方はお送りした案内に従って、アプリをダウンロードし、イベント参加のための設定を行ってください



▲ 参加申し込みフォーム
または

かかみがはらフレイル予防ウォーキング 検索

Q1. 参加される方のお名前 **必須**

氏名

氏 **必須** 0 / 64

名 **必須** 0 / 64

氏フリガナ **必須** 0 / 64

名フリガナ **必須** 0 / 64

メールアドレス (確認) 0 / 128

メールアドレス (確認) 0 / 128

※入力いただきましたメールアドレス宛に、受付完了メールを送付します。
※メールを受信できない場合は、携帯電話、スマートフォンのメール設定や迷惑メールフォルダなどをご確認ください。

→ 確認画面へ進む

入力内容を一時保存する

⑧アクア・トどぎふ入館券 (大人1枚、小人2枚)

Q8. 【アンケート】運動習慣を改善しようと思いませんか?
③今すぐに (1か月以内) でも実行したい

Q9. メールアドレス

メールアドレス
sample@email.com

← 1つ前の画面に戻る

→ 送信

---きりとり線---

スマートフォンをお持ちでない方

こちらの応募用紙をご記入の上、各務原市役所高齢福祉課まで提出をお願いいたします。

※スマートフォンをお持ちでない方は、ご自身の歩数計にて参加することができます。詳しくは市ウェブサイトにて参加方法をご確認ください。

かかみがはら
フレイル予防ウォーキング

参加申し込み用紙

提出先

市役所 高齢福祉課窓口

参加申し込み応募締切

令和5年 9月8日 (金)まで

フリガナ				性別	男性 ・ 女性
氏名				(○をつけてください)	
生年月日	大正・昭和	年	月	日	電話番号
					自宅
					携帯電話
住所	〒 _____ 岐阜県 各務原市				
小学校区 (○をつけてください)	那加第一 那加第二 那加第三 尾崎 稲羽西 稲羽東 川島 鶉沼第一 鶉沼第二 鶉沼第三 緑苑 八木山 陵南 各務 蘇原第一 蘇原第二 中央				
希望景品 (1つだけチェックマークをつけてください)	<input type="checkbox"/> ①林本店の日本酒 (720ml×2) <input type="checkbox"/> ②JA ぎふのお米 (10kg) <input type="checkbox"/> ③ひぐちのドリップバッグコーヒー (5種 × 3個) <input type="checkbox"/> ④日幸製菓のカカオ 85% チョコレート BOX (1kg) <input type="checkbox"/> ⑤タナックの人工筋肉膝サポーター (1枚) <input type="checkbox"/> ⑥セサミライフの胡麻製品詰合せ (極上胡麻油、刺身用ごまなど) <input type="checkbox"/> ⑦恵みの湯入浴券 (4枚)、入浴剤 (2種) <input type="checkbox"/> ⑧アクア・トどぎふ入館券 (大人1枚、小人2枚) <input type="checkbox"/> ⑨各務原キムチ認定料理店共通食事券 (3,000円分)				