

フレイル予防事業実施状況 (令和6年3月時点)



フレイル予防

フレイル予防事業の導入経緯



西東京市

フレイル予防事業開始まで

平成28年5月～

部署統合により、予防関係の事業について統廃合も含めた庁内検討チームを結成。そこで出た課題として「男性高齢者など地域の集まり等にこれまで参加していない方向けの事業ができないか」

平成28年8月

有志の勉強会に参加し、千葉県柏市のフレイルチェックを見学。その場でフレイル予防事業実施について飯島教授と合意し、検討開始。

平成28年12月

飯島教授が所属する東京大学高齢社会総合研究機構と連携協定を締結。

平成29年1月

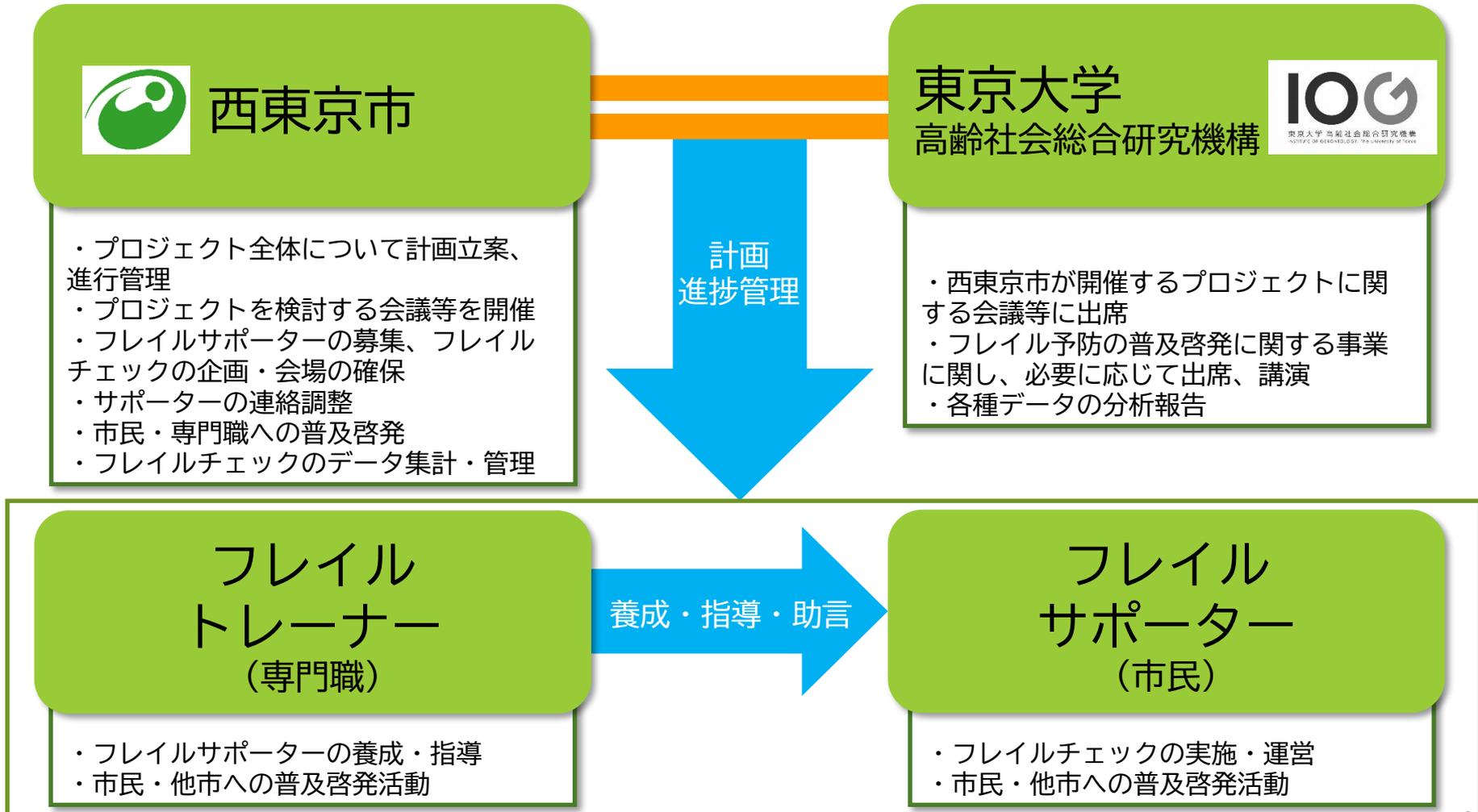
飯島教授を招いてフレイル予防の市民講演会を開催。

平成29年4月

第1期フレイルサポーター養成研修を開催。

フレイル予防プロジェクト関係図

▶西東京市と東京大学高齢社会総合研究機構が連携し、フレイルサポーターおよびフレイルトレーナーを養成



フレイル予防

フレイルチェックとは

西東京市

フレイルチェックの2つの狙い

- ▶ 東京大学高齢社会総合研究機構が構築したプログラム
- ▶ 主なねらいは、「住民自身の早めの気づき・自分事化」により栄養・運動・社会参加の三位一体の行動変容を促す。
- ▶ フレイルチェックが「元気シニアの活躍の場」となり高齢者が生きがいを持った担い手になること。

住民自身の早めの気づき・自分事化

⇒三位一体への行動変容へ



自分で変化を
自覚できる！



初回

●から●へ

2回目

元気シニアの活躍の場（役割）

⇒生きがいを持った担い手側に

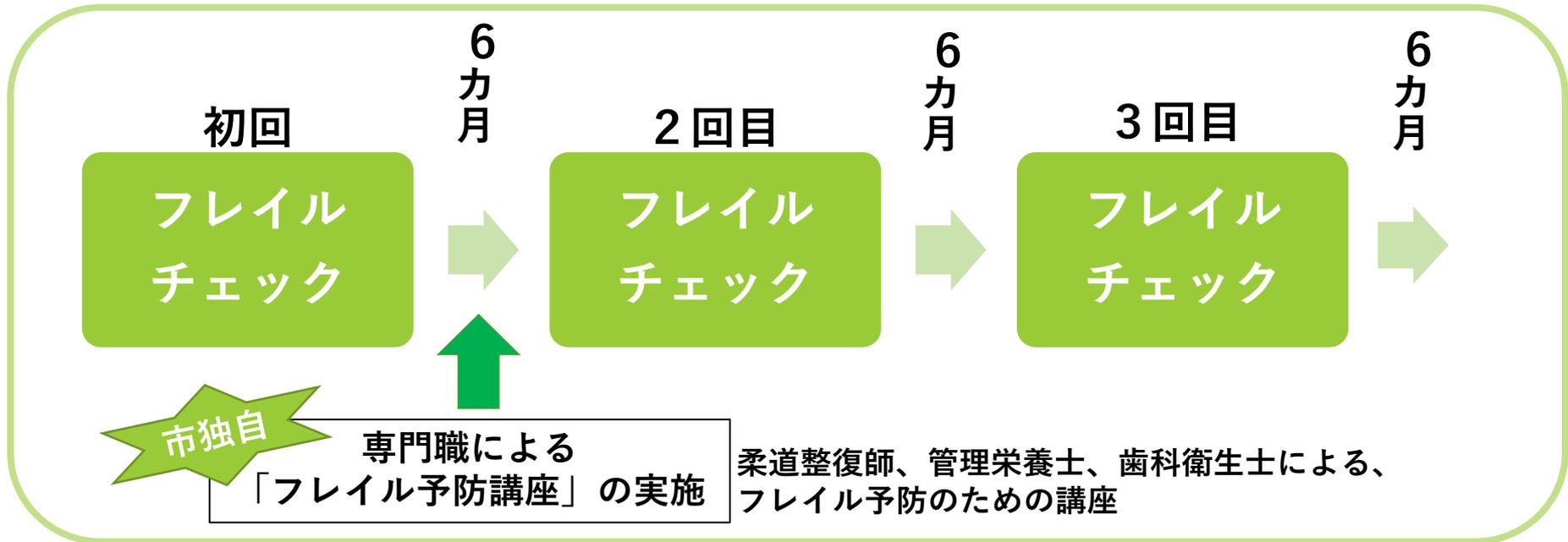


自分の
生きがいになる！

西東京市のフレイルチェック

▶6カ月ごと（年2回）フレイルチェックへの参加を促す。

▶フレイルチェックに参加することにより、そのときの**自己の状況を確認し、自分自身での気づきを促す。**



フレイルチェックを受けることでなく、
6カ月間の普段の生活をどう過ごすかが重要！！



フレイルチェックの流れ

- ▶約2時間程度で開催
- ▶サポーターが受付から講義、測定、回収まで実施

時間	内容
10分	フレイル予防の説明
20分	簡易チェック（測定・質問） 1. 指輪つかテスト・イレブンチェック 2. 噛む力（咬筋触診）
40分	深堀チェック（測定）※グループ分けして実施 1. 滑舌 2. 片足立ち上がり 3. ふくらはぎ周囲長 4. 握力 5. 手足の筋肉量
20分	深堀チェック（質問） 1. お口の元気度 2. 人とのつながり、社会参加 3. こころ
20分	アンケート（質問） 結果説明（講義）
10分	次回の案内、市の予防事業の案内

フレイルチェック実施会場

- ▶市内 8カ所の地域包括支援センター圏域ごとに1会場の公共施設で開催
- ▶その他、自主化団体等でも開催



フレイルチェック実施状況

年度	参加延べ人数	実施回数
平成29年度	186人	12回
平成30年度	330人	20回
令和元年度	313人	25回
令和2年度	127人	18回
令和3年度	303人	44回
令和4年度	412人	57回
令和5年度	450人	59回



フレイルサポーター養成講座 (令和6年3月時点)

- ・ 年2回開催
- ・ 現在10期生まで養成 → これまで約100名を養成
- ・ FC参加者から募集やサポーターからの紹介など



元気高齢者の活躍の場
になっています！！

フレイルサポーターの声

▶サポーターもやりがいを感じるだけでなく、自身の改善にもつながっている。

普通のボランティアや地域活動とは違うやりがいのある活動

市の職員を含めて昔からの仲間のように感じる

運営は大変だが、参加者の笑顔が見れて嬉しい

これまでの地元地域から、活動範囲が広まって新たな仲間ができた

自分の予防意識が向上し、体調が向上するなど自分のためになる

地域の活動に参加するようになり、地域団体の会長になった



フレイル予防

フレイルチェックの傾向
参加者の事例

西東京市

①フレイルチェック参加者の事例（夫婦）

性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性
年齢	76歳	身長 162 cm
睡む力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない	 
滑舌(タ)	5.8 回/秒	
滑舌(カ)	4.2 回/秒	
お口の元気度	5.6 点	 
片足立ち上がり	<input type="checkbox"/> 立てる <input checked="" type="checkbox"/> 立てない	 
ふくらはぎ周囲長	36.0 cm	 
握力(利き手)	28.2 kg	 
総筋量	43.00 kg	 
体幹筋量	20.20 kg	 
手足の筋肉量	26.7%	 
人とのつながり	1.0 点	 
組織参加	0 点	 
支え合い	4 点	 

ご主人（86歳）

- ・運動・スポーツに興味があり、普段からウォーキングを欠かさず、同年代より歩く速度が速い。

- ・体力に自信あり。

- ・仲の良い友達が亡くなったり、施設入所したりして、人とのつながりが減っている。

奥さん（82歳）

- ・運動・スポーツに興味無く、本を読む、ピアノを弾くなど文化活動が好き。

- ・体力に自信なし。

- ・友達とよくお茶を飲みに行ったり、地域のサークルに毎日参加している。

奥さんより赤シールが多くてショック！

6個

4個

性別	<input type="checkbox"/> 男性	<input checked="" type="checkbox"/> 女性
年齢	82歳	身長 148 cm
睡む力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない	 
滑舌(タ)	4.6 回/秒	
滑舌(カ)	6.0 回/秒	
お口の元気度	5.9 点	 
片足立ち上がり	<input type="checkbox"/> 立てる <input checked="" type="checkbox"/> 立てない	 
ふくらはぎ周囲長	37.6 cm	 
握力(利き手)	18.0 kg	 
総筋量	37.75 kg	 
体幹筋量	14.00 kg	 
手足の筋肉量	36.5%	 
人とのつながり	2.1 点	 
組織参加	3 点	 
支え合い	3 点	 

その後の行動変容

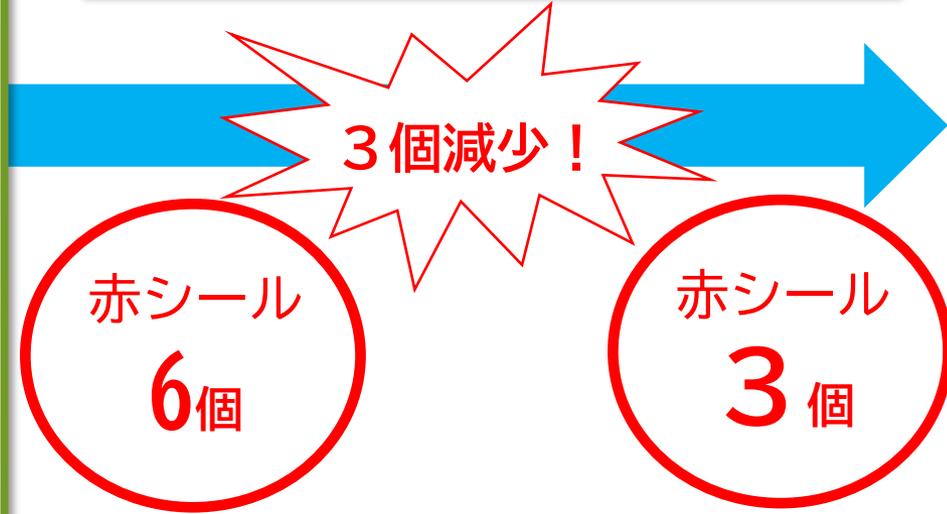
6カ月後…

ご主人の行動変容

- ・（奥さんに隠れて）立ち上がり・滑舌の練習をやるようになった。
- ・やめていたテニスを再開するため地域住民が主催するテニスサークルに参加するようになった。

性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性
年齢	76 歳	身長 162 cm
噛む力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input checked="" type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない	 
滑舌(タ)	5.8 回/秒	 
滑舌(カ)	4.2 回/秒	 
お口の元気度	5.6 点	 
片足立ち上がり	<input checked="" type="checkbox"/> 立てる <input checked="" type="checkbox"/> 立てない	 
ふくらはぎ周囲長	36.0 cm	 
握力(利き手)	28.2 kg	 
総筋量	43.00 kg	 
体幹筋量	20.20 kg	 
手足の筋肉量	26.7%	 
人とのつながり	1.0 点	 
組織参加	0 点	 
支え合い	4 点	 

性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性
年齢	87 歳	身長 160 cm
噛む力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない	 
滑舌(タ)	6.0 回/秒	 
滑舌(カ)	4.8 回/秒	 
お口の元気度	5.1 点	 
片足立ち上がり	<input checked="" type="checkbox"/> 立てる <input type="checkbox"/> 立てない	 
ふくらはぎ周囲長	35.5 cm	 
握力(利き手)	27.5 kg	 
総筋量	42.80 kg	 
体幹筋量	21.20 kg	 
手足の筋肉量	26.3%	 
人とのつながり	1.7 点	 
組織参加	3 点	 
支え合い	4 点	 



②フレイルチェック参加者の事例 (90歳男性)

6カ月後…

1年後…

性別 男性 女性
年齢 歳 身長 cm

握り力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
滑舌(タ)	<input type="text" value="6"/> / <input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
滑舌(カ)	<input type="text" value="5"/> / <input type="text" value="6"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
お口の元気度	<input type="text" value="60"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
片足立ち上がり	<input checked="" type="checkbox"/> 立てる <input type="checkbox"/> 立てない	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
ふくらはぎ周囲長	<input type="text" value="35"/> / <input type="text" value="1"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
握力(利き手)	<input type="text" value="29"/> / <input type="text" value="6"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
総筋量	<input type="text" value="24"/> / <input type="text" value="50"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
体幹筋量	<input type="text" value="21"/> / <input type="text" value="45"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
手足の筋肉量	<input type="text" value="8"/> / <input type="text" value="28"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
人とのつながり	<input type="text" value="25"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
組織参加	<input type="text" value="4"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
支え合い	<input type="text" value="3"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

性別 男性 女性
年齢 歳 身長 cm

握り力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
滑舌(タ)	<input type="text" value="6"/> / <input type="text" value="4"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
滑舌(カ)	<input type="text" value="5"/> / <input type="text" value="6"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
お口の元気度	<input type="text" value="60"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
片足立ち上がり	<input checked="" type="checkbox"/> 立てる <input type="checkbox"/> 立てない	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
ふくらはぎ周囲長	<input type="text" value="35"/> / <input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
握力(利き手)	<input type="text" value="32"/> / <input type="text" value="5"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
総筋量	<input type="text" value="23"/> / <input type="text" value="48"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
体幹筋量	<input type="text" value="21"/> / <input type="text" value="35"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
手足の筋肉量	<input type="text" value="8"/> / <input type="text" value="27"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
人とのつながり	<input type="text" value="22"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
組織参加	<input type="text" value="5"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
支え合い	<input type="text" value="3"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

右左
右左

性別 男性 女性
年齢 歳 身長 cm

握り力	<input checked="" type="checkbox"/> 強い <input type="checkbox"/> 弱い <input type="checkbox"/> ない	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
滑舌(タ)	<input type="text" value="5"/> / <input type="text" value="4"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
滑舌(カ)	<input type="text" value="5"/> / <input type="text" value="2"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
お口の元気度	<input type="text" value="60"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
片足立ち上がり	<input checked="" type="checkbox"/> 立てる <input type="checkbox"/> 立てない	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
ふくらはぎ周囲長	<input type="text" value="25"/> / <input type="text" value="8"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
握力(利き手)	<input type="text" value="34"/> / <input type="text" value="6"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
総筋量	<input type="text" value="44"/> / <input type="text" value="65"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
体幹筋量	<input type="text" value="21"/> / <input type="text" value="25"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
手足の筋肉量	<input type="text" value="8"/> / <input type="text" value="22"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
人とのつながり	<input type="text" value="21"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
組織参加	<input type="text" value="4"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
支え合い	<input type="text" value="4"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

右左
右左

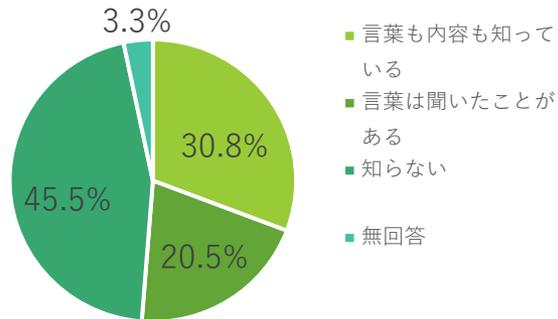
フレイル予防

取組の実績と効果

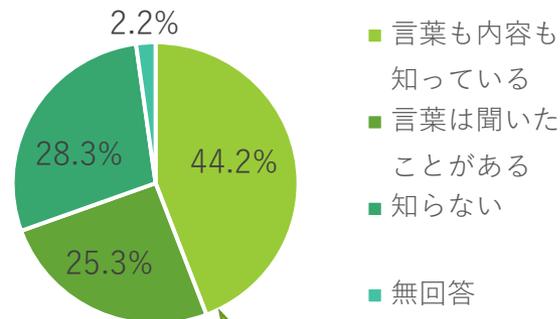
西東京市

「フレイル」という言葉の認知度

令和2年3月

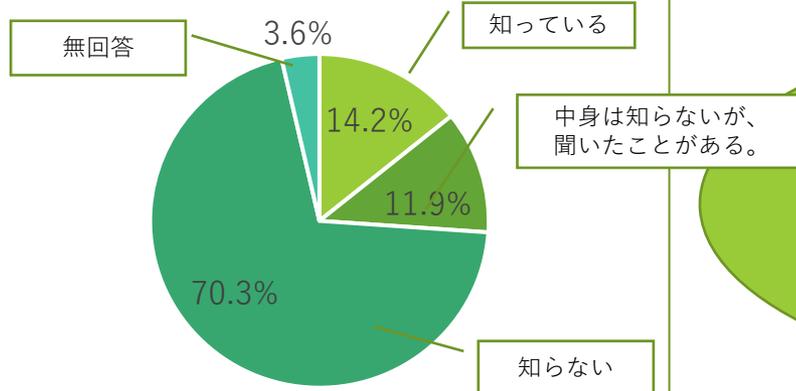


令和5年3月



※高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定のためのアンケート調査

令和元年12月



※東京都在宅高齢者の生活実態調査（令和元年12月）

「知っている」 +13.4

「言葉は聞いたことがある」
+4.8

東京大学高齢社会総合研究機構による西東京市フレイルチェック効果検証 ①

主な結果

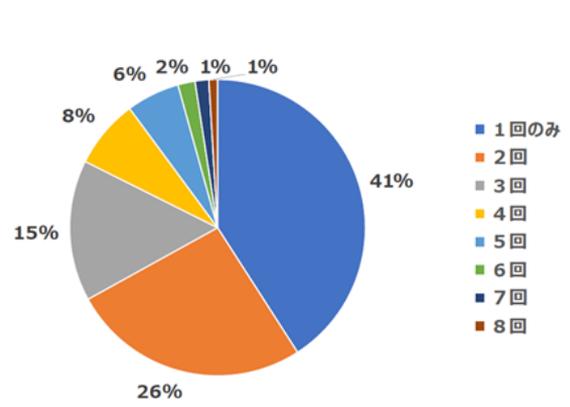
- ①初回の赤信号数でみる自立喪失のリスクは、中リスク群で1.7倍、**高リスク群で約3倍**
- ②青信号が1つ増えるごとに約13%程度自立喪失のリスクが低下
リピーターは約40%程度自立喪失のリスクが低下
- ③コロナ禍前後で、**全体的に青信号が減少**。特に、外出頻度、主観的健康度、握力、社会性が減少

1 参加者の特徴

【基本情報】

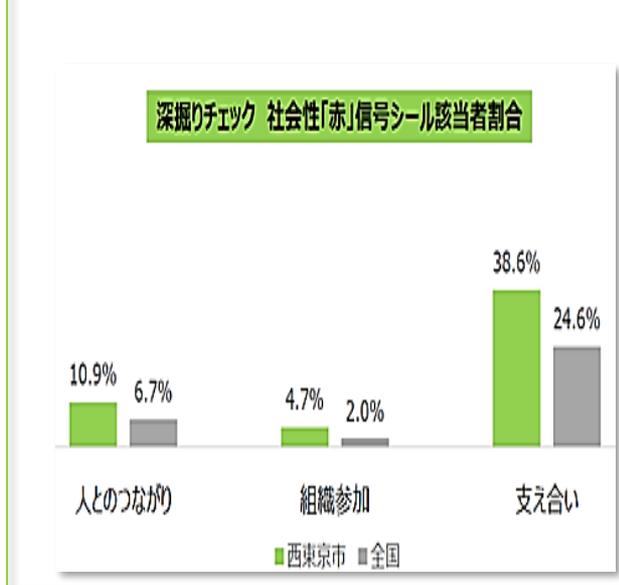
- ・実施期間:H29.5~R3.12
- ・実人数:533名
- ・初回時平均年齢:76.9歳

【参加回数】



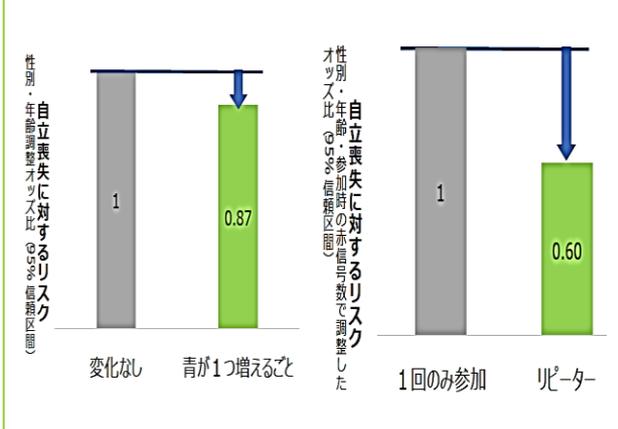
2 FC初回の結果の全国平均値との比較

■全国比で**赤信号数が多く**、**社会性関連の赤信号が多い傾向**



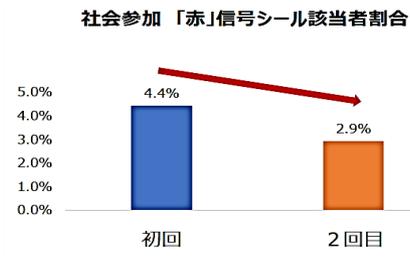
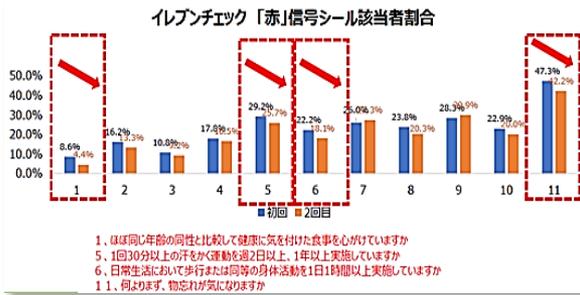
3 FC結果と自立喪失との関連

■青信号が1つ増えるごとに、**約13%リスクが低下**
 ■2回以上参加者では、**約40%リスクが低下**



東京大学高齢社会総合研究機構による西東京市フレイルチェック効果検証②

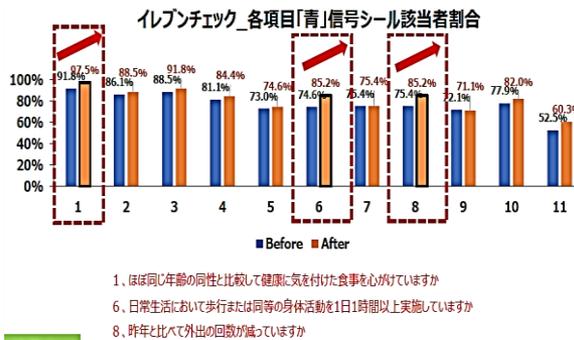
4 初回と2回目の結果比較



※全体的に赤が減少。特に、社会参加の赤が減少
⇒継続することで、意識・行動変容につながり、リスクの軽減が期待できる。

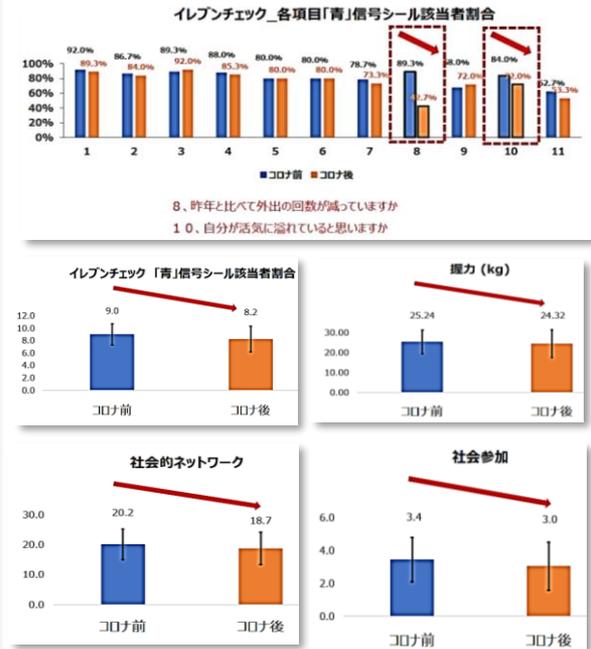
5 ミニ講座の効果検証

【ミニ講座参加者の結果比較】



ミニ講座への参加が、行動変容につながっている可能性があり、フレイル予防の効果も期待できる。

6 コロナ前後の結果比較



※全体的に青が減少し、特に外出頻度、主観的健康度、握力、社会性が減少した。

2022年7月分析結果

課題

- ①西東京市では、「**社会性**」で、**赤信号が多い傾向**がある。
⇒社会性に課題のある者の参加を促している面もあるが、ハイリスク者への対応が必要
- ②コロナ禍の自粛生活が、**高齢者の健康度に影響**があり、主観的にも感じている。
⇒今後も続く、コロナ禍におけるフレイル予防施策の検討が必要

フレイル予防

その他のフレイル予防取り組み

西東京市

フレイル予防出張講座

▶地域の市民団体の「フレイル予防について知りたい」という依頼に応じて、
1時間程度の出張講座を実施している



出張講座の様子

出張講座の特長

- ・ 1時間程度のフレイルチェック体験版。
- ・ フレイルチェック本番への誘導の場
- ・ 市民団体の会合と一緒に実施することでフレイルを知らない市民への周知・啓発になる。
- ・ サポーターにとって本番のフレイルチェックの練習になる。

イベントでの周知活動

▶フレイルサポーターが市内の様々なイベントに参加し、フレイル予防啓発を行っている。

イベントブースでのフレイル予防の啓発



イベントステージでのフレイル予防の啓発活動