

フレイルチェックの分析結果を公表 ～西東京市の特徴と課題から今後の施策展開へ～

市では、平成28年12月に東京大学高齢社会総合研究機構と連携協力に関する協定を締結し、平成29年から令和3年までのフレイルチェックの結果と介護保険データを用い、東京大学が分析を行いました（都内初）。この度、分析結果がまとまり、これによる評価と課題を、今後の施策の検討に活用しフレイル予防の対策を進めていきます。

1 参加者基本情報

参加実人数 533人（初回時平均年齢：76.9歳）※全国参加者11,792人



2 フレイルチェック（FC）の概要

FCは「指輪っかテスト」、「簡易チェック」、「深掘りチェック」を行うことで、項目別に自分の状態がわかります。

※結果をシールで色分け（リスク低→青 高→赤）。自身で貼付することにより、結果を自分事化します。

※本市では、初回FCの1月後に「ミニ講座」を実施しており、半年ごとのFC参加を促しています。

※専門職である「フレイルトレーナー」と、市民のボランティアである「フレイルサポーター」が共同して運営しています。

3 主な分析結果・課題

- ・初回FC時の赤シール数と自立喪失（要支援・要介護・死亡）のリスクが関連しており、FCの結果は、将来の介護予測に有用である。
- ・青シールが1つ多い参加者ほど、約13%程度自立喪失のリスクが低い。
- ・リピート参加者は1回のみ参加者に比べ、約40%程度自立喪失のリスクが低い。
- ・本市のFC参加者は、特に「社会性」で、赤が多い傾向があった。

⇒社会性に課題のある方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。また、コロナ禍での自粛生活で参加者自身が健康度の低下を感じていて、コロナ禍におけるフレイル予防施策の検討が必要。

4 今後の施策の検討

今回の分析結果から、以下の点を踏まえ、今後のフレイル対策を進めていきます。

- (1) FCの初回参加の充実
- (2) ミニ講座の効果的な実施
- (3) FCの継続的な実施の拡充
- (4) 介護予防事業との連携



【問い合わせ先】 健康福祉部 高齢者支援課（TEL：042-420-2812）

資料のポイント

(フレイルチェック実施推移)					
年度	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度
実施回数(回)	12	26	36	18	44
参加延べ人数(人)	186	450	477	127	303